

TERCEIRA IDADE

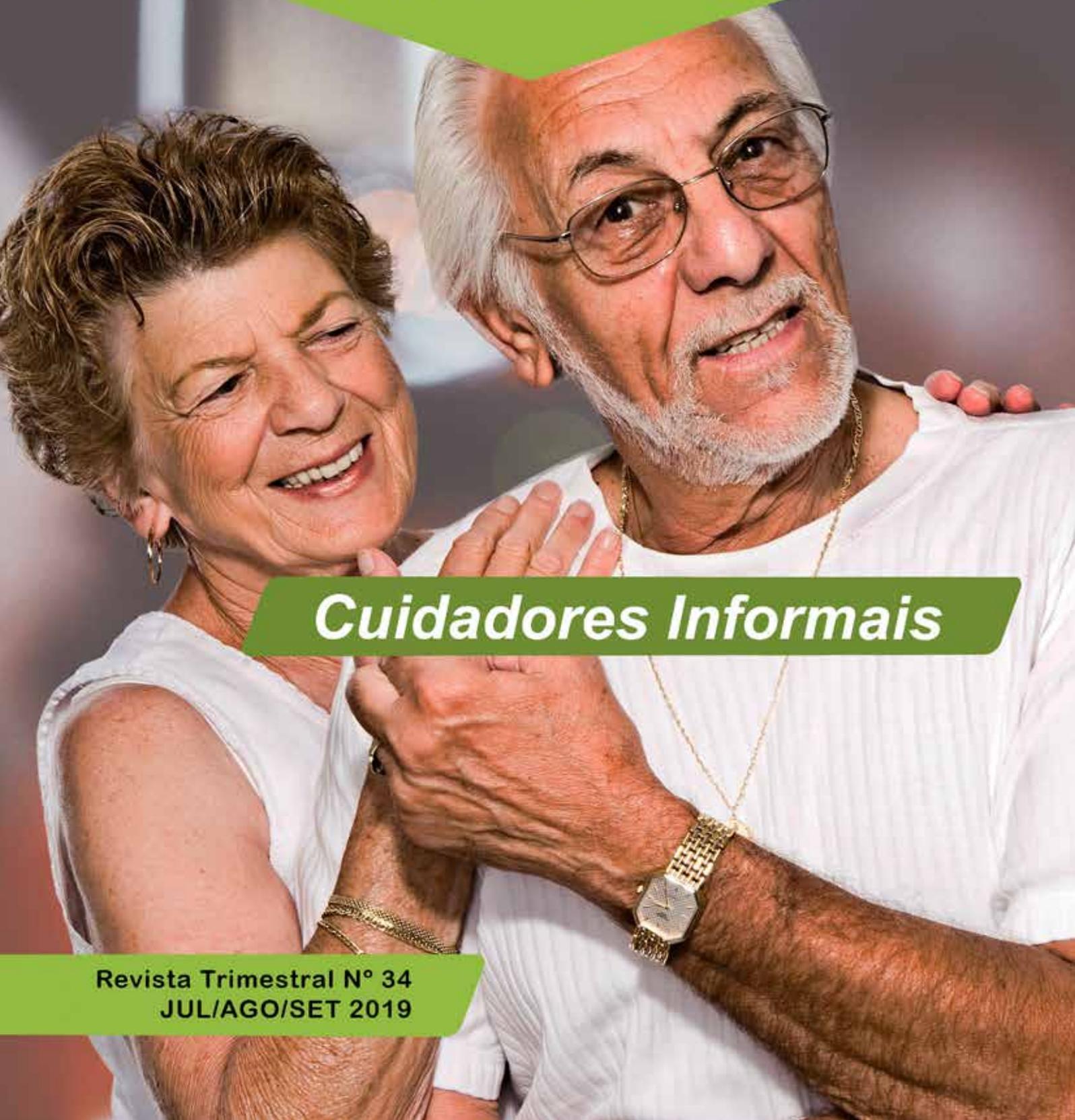
DIVULGAÇÃO

INFORMAÇÃO



# ANSE

*Criamos bem-estar*



***Cuidadores Informais***

Revista Trimestral N° 34  
JUL/AGO/SET 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:**  
 marisa-howenstine-1070388-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 34

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


**ANSE**


**Sílvio Carvalho de Oliveira**  
 Presidente

Siga-nos em

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

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

<b>04</b>	<b>BREVES</b>
<b>06</b>	<b>TEMA DE CAPA</b>
<b>08</b>	<b>INSTITUIÇÃO</b>
<b>12</b>	<b>OPINIÃO</b>
<b>13</b>	<b>ATIVIDADES</b>
<b>15</b>	<b>LIVROS</b>

Caros Amigos,

Continuamos a viver num mundo do faz de conta, ignorando a dura realidade e as dificuldades que um número substancial de famílias, responsáveis por crianças, jovens, adultos e idosos com dependência, enfrenta todos os dias. Na população idosa, verifica-se que anualmente aumenta o número de idosos, a sua proporção em relação á população ativa, a sua longevidade e a sua dependência. O aumento da esperança média de vida nos últimos 40 anos, tem o seu lado negro, com uma das populações mais envelhecidas e dependentes da Europa. Os diversos estudos e projeções para as próximas décadas, nomeadamente do INE e da Pordata, apenas confirmam o agravamento desta tendência.

Na prossecução da nossa Missão, lidamos diariamente com esta realidade. São cada vez mais as famílias desesperadas, que procuram apoio na nossa Instituição e noutras similares, e são confrontadas com a inexistência de vagas. Apesar das evidências, o poder central continua a ignorar a necessidade de aumentar o número de vagas das respostas sociais para idosos. Os apoios às IPSS são cada vez menores, tanto do Estado como da sociedade civil, enquanto os incentivos á criação de novas valências nem sequer constam de quaisquer planos. Não é pois de espantar que, os lares de idosos ilegais proliferem como ervas daninhas.

Face a este contexto sombrio, foi recentemente repescado e atualizado o conceito do “Estatuto do Cuidador Informal”, que desde já saudamos, esperando que o conjunto de boas práticas e intenções que o mesmo encerra, venha a ter uma aplicação prática que corresponda às necessidades e dificuldades que enfrentam no seu quotidiano, os cuidadores de familiares dependentes.

Este problema social não se irá resolver “despejando” dinheiro (subsídios) sobre o mesmo. O Estado tem o dever de criar os mecanismos que assegurem a capacitação e o acompanhamento dos cuidadores informais. Do mesmo modo, devem ser estabelecidos processos de supervisão dos cuidados prestados aos idosos e outros dependentes, para que os mesmos não se transformem em fontes de rendimento de quem não tem escrúpulos.

Esperemos que assim seja, embora a experiência nos diga o contrário.

## COMEMORAÇÃO DA PÁSCOA

No dia 17 de abril, na ANSE Maia e no dia 23 de abril na ANSE Porto, foi comemorada a Páscoa.



## VISITA PASCAL NA ANSE

No passado dia 21 de abril recebemos a visita Pascal na ANSE Maia.



## DIA DA MÃE NA ANSE

No dia 6 de maio foi comemorado o Dia da Mãe na ANSE Maia/Porto.



## AULA DE “ZUMBA” NA ANSE

Com início em fevereiro deste ano, tem vindo a realizar-se esta atividade destinada aos colaboradores da ANSE, com o objetivo de reforçar o espírito de equipa.



## TARDES DE JARDINAGEM

Durante o mês de maio, no exterior das instalações da ANSE Maia, demos a conhecer aos nossos Utentes a prática de jardinagem.



## 59º ANIVERSÁRIO DA ANSE

No dia 6 de junho comemorámos com muito orgulho o 59º aniversário da ANSE.



## VISITA AO SENHOR DE MATOSINHOS

No dia 12 e 14 de junho, levámos os nossos Utentes a visitar a igreja do Senhor de Matosinhos.



## SÃO JOÃO NA ANSE

No passado dia 21 de junho na ANSE Maia e no dia 25 na ANSE Porto, foi comemorado o dia de São João.



## CUIDADORES INFORMAIS

Estima-se que em Portugal existam cerca de 800 mil “cuidadores informais”, que dedicam parte das suas vidas a cuidar de um familiar ou vizinho em situação de dependência parcial, doenças crónicas, deficiências físicas, psíquicas, temporárias ou definitivas. Grande parte destes “cuidadores informais” não possuem conhecimentos técnicos para lidar com estas dependências, desde os cuidados alimentares até à prática da higiene pessoal, adequadas às patologias de cada dependente.

### LEGISLAÇÃO

Na atual legislação em vigor, os “cuidadores informais” já gozam de alguns direitos e apoios do Estado, nomeadamente:

- O subsídio por assistência a 3º pessoa, o qual garante uma prestação mensal de 108,68 Euros para os “Cuidadores” que tenham a seu cargo jovens e crianças portadores de deficiência;
- A bonificação do abono de família por deficiência, possibilita uma prestação com o objetivo de compensar as famílias das crianças ou jovens com deficiências. O valor em causa está sujeito à idade do portador da deficiência bem como à composição do agregado familiar;
- O complemento por cônjuge a cargo, permite que a pessoa reformada que cuida do seu cônjuge também reformado, que tenha uma pensão que não ultrapasse os 600 Euros, possa usufruir de um apoio mensal de 38,40 Euros;
- O subsídio para assistência a filho, garante um apoio às pessoas que tenham que faltar ao trabalho para prestar assistência a filhos em caso de doença ou acidente. Este apoio está condicionado a 65% da média das remunerações declaradas à Segurança Social nos primeiros 6 meses dos últimos 8 meses anteriores que se verifica a situação de necessidade de assistência;

- Os apoios sociais para a compra de equipamentos, contempla o financiamento através da Segurança Social para a compra de equipamentos e produtos de apoio tais como cadeiras de rodas, camas articuladas, próteses, bengalas etc.;

No entanto, o aumento dos casos de dependência, nomeadamente na nossa população idosa, e as grandes dificuldades que os cuidadores informais enfrentam no dia-a-dia, tem vindo a trazer este tema para o debate público.

Neste âmbito, a Assembleia da República debateu no passado dia 8 de março, a criação do Estatuto de Cuidador Informal, que procura estabelecer os direitos e deveres de quem cuida de familiares dependentes, idosos, pessoas com demência, doenças crónicas etc.

Entre outras novidades, a mencionada proposta de Estatutos a prevê numa das suas cláusulas, a possibilidade dos “Cuidadores” continuarem a ter uma carreira contributiva através do seguro social voluntário, sendo esta contribuição uma forma facultativa de contribuição para a Segurança Social. Esta medida tem o propósito de beneficiar quem deixa de trabalhar cedo para poder cuidar dos familiares, dando acesso futuramente à reforma e outro tipo de prestações sociais.

Esta proposta define ainda dois tipos de cuidadores informais, o cuidador principal e o cuidador não principal. Nos dois casos, os cuidadores informais são condicionados a pertencerem até ao 4º grau de familiaridade da pessoa dependente de cuidados.

Para ser considerado um cuidador informal principal, este deverá acompanhar e cuidar da pessoa dependente, de forma permanente, viver com ela e não receber qualquer salário relativo a atividade profissional ou de cuidados que presta à pessoa dependente.

No caso do cuidador não principal, este deverá acompanhar a pessoa de forma regular ou não permanente, podendo receber um salário pelo trabalho prestado.

A proposta de Estatuto de Cuidador Informal prevê ainda a inclusão do direito ao tempo de descanso dos cuidadores, bem como o seu acesso a formação específica, proporcionando a possibilidade de capacitação dos cuidadores informais.

## CAPACITAÇÃO

Um dos principais fatores de sucesso do Estatuto do Cuidador Informal passará certamente pela capacitação dos cuidadores informais.

A falta de capacitação, muitas vezes, leva o cuidador a um grau de saturação psicológica e a um grande desgaste físico, pelo que se torna prioritário capacitar os cuidadores e dar-lhes condições dignas, bem como um razoável tempo de descanso.

Acreditamos que, tal como no caso dos cuidadores profissionais, a formação poderá fazer toda a diferença, dando ao cuidador informal mais competências e autonomia, que se traduzirão em resultados mais satisfatórios, tanto para quem recebe os cuidados, bem como para quem cuida.

Na ANSE, existe um centro de formação certificado pela DGERT, cujo objetivo principal é o de qualificar e capacitar os cuidadores profissionais e informais. Aliando o *know-how* da ANSE à experiência, conhecimentos e capacidade pedagógica da equipa de formadores, tem vindo a ser criado um portfólio de cursos que procuram responder às preocupações e necessidades dos cuidadores, promovendo as boas práticas geriátricas e o bem-estar dos idosos e pessoas dependentes. Do referido portfólio formativo, destacamos as seguintes ações de formação:

- Cuidar do Idoso - O objetivo geral deste curso é o de sensibilizar os cuidadores geriátricos para os cuidados com o idoso ao nível da

compreensão dos seus estados mentais e do desgaste que o trabalho de cuidar da população idosa provoca no próprio cuidador.

- Procedimentos de Geriatria - Tem como objetivo principal dotar os cuidadores de conhecimentos e aptidões, no que concerne a estratégias de proteção e cuidados necessários para com a pessoa idosa, nos seus diversos estados cognitivos e físicos, bem como proporcionar competências gerais necessárias a uma boa prática geriátrica.

- Prevenção e Primeiros Socorros – Este curso tem como objetivos gerais dotar os formandos de conhecimentos e aptidões em prol do idoso, no que se refere a prevenção de úlceras de pressão, isolamento e imobilidade, bem como de conhecimentos que lhe permitam prestar a assistência adequada a vítimas de acidente ou de doença súbita.

- Doenças na 3º Idade – Os seus objetivos gerais são dotar os formandos de conhecimentos sobre os quadros clínicos que afetam a população idosa, fornecendo aptidões e ferramentas para lidar quotidianamente com os idosos, nomeadamente no que concerne aos vários tipos de demência, AVC's, quadros infecciosos, TCE's, alterações comportamentais e cuidados paliativos.

- Gestão de Stress e Técnicas de Relaxamento – Este curso tem como objetivos gerais dotar os formandos de conhecimentos e aptidões quanto à Gestão de Stress, nomeadamente, no que concerne à prática individual, atuação para com os idosos, familiares e colegas, proporcionando as competências gerais necessárias a uma boa prática pessoal e profissional.

Desde já estão convidados a visitar-nos em [www.anse.pt](http://www.anse.pt), onde poderão ter acesso a mais informações sobre as nossas ações de formação.

**Wagner Galian**

*Assistente de Marketing*

## 59º ANIVERSÁRIO DA ANSE

No dia 6 de junho foi comemorado o 59º aniversário da ANSE. A festa comemorativa contou com a actuação da fadista Mariana Correia, acompanhada por João Martins na guitarra portuguesa, André Teixeira na viola e Mário Correia na viola baixo.

O nosso agradecimento ao Sr. Jorge Teixeira da RunPorto, pelo seu apoio a este evento.

Já na ANSE Porto a animação da festa ficou a cargo do grupo “Raios e Coriscos” da APPACDM do Porto.





## COMEMORAÇÃO DA PÁSCOA

No passado dia 17 de abril, na ANSE Maia decorreu uma sessão fotográfica sobre um painel de fundo, que foi decorado pelos nossos Utentes com desenhos alusivo à Páscoa. Já no dia 23 foi a vez do grupo “Cantares de Valongo” alegrar a comemoração da Páscoa na ANSE Porto.



## DIA DA MÃE NA ANSE

No dia 6 de maio foi comemorado o Dia da Mãe na ANSE Maia/Porto, com a entrega de uma lembrança que foi produzida pelos nossos Utentes no “Atelier de Arte” da Academia Sénior da ANSE.



## VISITA AO SENHOR DE MATOSINHOS

No dia 12 e 14 de junho levámos os nossos Utentes a visitar a igreja do Senhor de Matosinhos e aproveitamos para dar um passeio na tradicional romaria local.



## SÃO JOÃO NA ANSE

No passado dia 21 de junho foi comemorado o dia de São João na ANSE Maia, a animação da festa ficou a cargo do “Grupo de Cantares de Valongo”. Na ANSE Porto a festa foi animada com a atuação do grupo de “Cantares da Universidade Sénior”.



## SANTOS POPULARES

A sabedoria de Deus em lábios humanos.

Santo António nasceu em Lisboa, perto da Sé, no ano 1191 ou 92, de família nobre, é baptizado com o nome de Fernando... Aos 17 anos entrou para a Ordem dos Cónegos de Santo Agostinho e foi viver para o convento de S. Vicente de Fora. Daí passou para Coimbra, continuando os seus estudos. Entretanto chegaram à cidade os restos mortais de cinco franciscanos que tinham sido mortos em Marrocos por causa da sua fé. Impressionado, António quis entrar na Ordem Franciscana, com a intenção de ser missionário e, se necessário, dar a vida por amor a Cristo. António chegou a partir para África, mas adoeceu e teve de regressar a Portugal. Uma tempestade levou o barco até à Sicília. Daí passou para Assis, na Itália, onde se encontrou com S. Francisco. Um dia, celebrava-se uma festa e faltava o pregador. Há última hora, convidaram Frei António. O jovem frade falou com tanto entusiasmo e sabedoria, que foi nomeado professor de teologia. A partir daí, era convidado para pregar em cidades e aldeias. Chegou a pregar no sul de França. O povo corria a escutá-lo. A sua preferência eram os pobres.

Conta-se que em Rimini, querendo pregar aos hereges, não apareceu ninguém. Decidiu então pregar aos peixes, que imediatamente levantaram as cabeças fora de água para o escutar atentamente. Santo António, notável pela sua sabedoria e santidade, morreu com 36 anos, sendo sepultado em Pádua. Foi canonizado pouco tempo depois de falecer e tornou-se num dos santos mais populares de todos os tempos. “Também conhecido pelo Santo casamenteiro” «matrimónio é lá com Stº António».

Foi o primeiro frade a ensinar teologia aos seus confrades. Conhecido como o «Doutor evangélico» foi um extraordinário orador e pregador. É padroeiro das coisas perdidas, das colheitas e de Portugal. Um fecundo apostolado pela palavra anunciada e escrita. Um atento observador dos males sociais do seu tempo. A luta pela libertação dos proletários e miseráveis. Os dotes de taumaturgo, ao serviço dos pobres do Reino de Deus.

## SOLENIIDADE DE SÃO JOÃO BATISTA, 24 DE JUNHO

S. João Batista é o único santo, com a Virgem Maria, de quem a Igreja celebra o seu nascimento. Neste dia, em que toda a Igreja celebra o “Profeta do Altíssimo”, aquele que veio “à sua frente para preparar os seus caminhos”. O precursor do Senhor, que já no seio materno, por virtude do Espírito Santo, exultou de alegria com a vinda da salvação humana, profetizando com o próprio nascimento o Senhor Jesus Cristo. De tal modo se manifestou Nele a graça divina, que o próprio Senhor disse a seu respeito: «Entre os filhos de mulher, não apareceu ninguém maior do que João Batista». Grande Profeta de Deus, aliás, temos em João o maior dos profetas, sendo beneficiário de sorte singular, não tida por, praticamente, mais nenhum dos profetas de Javé: era parente do Senhor e, a par dos profetas, Simeão e Ana, viu com os seus próprios olhos a Redenção feita carne; o facto mais sublime fora a água que derramou sobre a cabeça do Salvador do Mundo no rio Jordão, naquele histórico encontro entre os dois primos. Empregou todos os meios para anunciar que a libertação dos homens era iminente e que as promessas de Deus para os mais fracos e humilhados estavam a um passo de se manifestarem. Homem com personalidade firme e vida austera, João levou os trabalhos do anúncio da Boa-Nova que caminhava, em carne e osso, entre os homens do seu tempo até às últimas consequências. “Farei de ti a luz das nações, para que a minha salvação chegue até confins da terra”. João Batista levava a sério estas palavras do Profeta Isaías. Ele foi, de facto, uma luz para os seus contemporâneos, pois alertava as multidões que o cercavam.

## SOLENIIDADE DE SÃO PEDRO, APÓSTOLO, 29 DE JUNHO

Simão, filho de Jonas e irmão de André, foi o primeiro entre os discípulos a confessar que Jesus era Cristo, Filho de Deus vivo, por quem foi chamado Pedro. Pescador da Galileia, foi o porta voz dos Doze. É denominado o «Príncipe dos Apóstolos» e é padroeiro dos pescadores. Foi um pescador a quem Jesus chamou a segui-lo. Ele deixou a família e ficou com Jesus, assim como o seu irmão André. Pedro era um homem de altos

e baixos. Ele disse a Jesus: “Tu és Cristo, o Filho de Deus vivo”. “A quem iremos Senhor? Só tu tens palavras de vida eterna”. Este Pedro foi o mesmo que, quando Jesus foi preso, se escondeu com medo e, antes que o galo cantasse pela terceira vez, afirmou aos que o reconheceram: “Não conheço tal homem!” Mas, depois da ressurreição, afirmou também três vezes: “Senhor, sabes que te amo!” Foi escolhido por Jesus para ser chefe da Igreja. Na fé e no amor de Jesus Cristo, anunciou o Evangelho na cidade de Roma e morreu mártir por volta do ano 64 sob a perseguição do imperador Nero: Pedro, segundo a tradição, foi crucificado a seu pedido de cabeça para baixo e sepultado no Vaticano, junto à Via Triunfal.

O triunfo deste Apóstolo, Padroeiro da cidade de Roma é celebrado neste dia com honra e veneração em todo o obre da Igreja.

**Diácono Jorge Moreira**

## TARDES DE JARDINAGEM

Durante o mês de maio às tardes no exterior das instalações da ANSE Maia estiveram muito agradáveis, aproveitámos e demos a conhecer aos nossos Utentes a prática de jardinagem.



## ATELIER DE CULINÁRIA

No Atelier de Artes da Academia Sénior da ANSE, as nossas Utentes estiveram a confeccionar “salame de chocolate”.



## AULA DE “ZUMBA” NA ANSE

Com início em fevereiro deste ano, tem vindo a realizar-se esta atividade destinada aos colaboradores da ANSE, com o objetivo de reforçar o espírito de equipa.

Será mais uma iniciativa da ANSE a repetir com regularidade.



# IBK

SEGUROS

Temos a solução à medida das suas necessidades!

Patrimoniais - Industriais - Financeiros

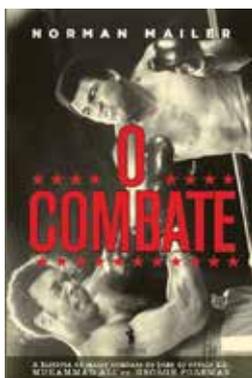
Com uma equipa jovem, dinâmica e especializada, temos vindo a ser reconhecidos no mercado pelo acompanhamento constante dos nossos clientes particulares e empresariais, assim como através de soluções inovadoras e diferenciadoras.

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**



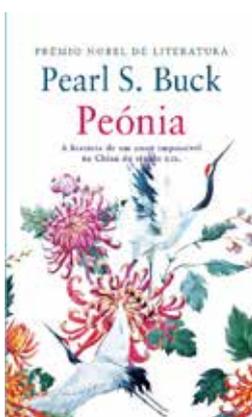


## O COMBATE

### NORMAN MAILER - DOM QUIXOTE

Em 1975, no Campeonato Mundial de Boxe de Pesos-Pesados disputado em Kinshasa, Zaire, Muhammad Ali encontrou-se com George Foreman no ringue. O génio de Foreman assentava no silêncio, na serenidade e na astúcia. Nunca tinha sido derrotado. As mãos eram o seu instrumento, e «ele mantinha-as dentro dos bolsos como um caçador guarda a sua espingarda no respetivo estojo de veludo». Juntos, os dois homens fizeram da história do boxe um encontro explosivo de duas mentes brilhantes, duas vontades de ferro e dois egos colossais.

Disponível nas livrarias



## PEÓNIA

### PEARL S. BUCK - DOM QUIXOTE

China, década de 1850. Peónia, uma criança chinesa, é vendida como serva a uma família judia rica de Kaifeng. Os judeus viveram durante centenas de anos nessa região do país mas, em meados do século XIX, a assimilação começou a afetar a sua comunidade. Peónia e o filho da família, David, crescem juntos e, quando se apaixonam um pelo outro, irão enfrentar uma forte oposição de todos os lados. A tradição proíbe o seu casamento, e a família já tem em mente a filha de um rabino para mulher de David. Entretanto, Peónia tem também um conflito interior para resolver – o confronto entre o seu amor por David e a devoção à família adotiva.

Baseado em factos históricos, Peónia é um romance há muito celebrado pelo tratamento subtil e imparcial das tradições em colisão.

Uma história envolvente sobre amor, identidade e a tragédia e a beleza que se encontram na interseção de duas culturas díspares.

Disponível nas livrarias



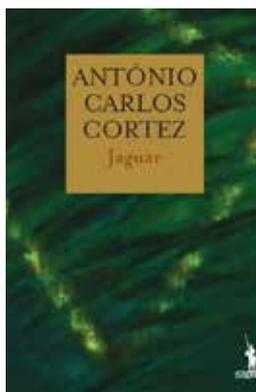
## AS MAIS BELAS HISTÓRIAS

### HERMANN HESSE- DOM QUIXOTE

Romancista, autor de Siddhartha, Prémio Nobel da Literatura, Hermann Hesse é comumente reconhecido como um retratista dos conflitos interiores do indivíduo e do seu confronto com as regras sociais. No entanto, semelhante retrato tende a fazer esquecer que, enquanto contista, género que dominou com mestria, foi igualmente um explorador dos labirintos do maravilhoso.

Nesta seleção de treze contos, viajamos pelos prodígios da infância, da memória, do sonho e da imaginação. As Mais Belas Histórias é um convite para reencontrar o mundo fascinante de um dos maiores escritores do século XX.

Disponível nas livrarias



## JAGUAR

### ANTÓNIO CARLOS CORTEZ - DOM QUIXOTE

Constituído por 48 poemas em prosa, Jaguar é o novo livro de António Carlos Cortez. O jaguar é o animal que interpreta a História e confronta Humatan, o inventor da gramática.

O fim da linguagem, a música de Philip Glass, a poesia de Jim Morrison, e o sangue de Ian Curtis e de Zodiac. A guerra, teatro do mundo, o Vietname, David Bowie, Curtis LeMay, Jaguar é também uma homenagem à literatura, a Fiana e às visões de Rimbaud.

O cristal e a chama da poesia, eis o que António Carlos Cortez procura edificar com este novo livro.

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](http://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"

