





a sua farmácia de serviço

Page 21 - 365 Rules for miscles to observe or draw do a misc.

Rua de Serpa Pinto, 12 Ramada Alta Porto







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



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.farmaciabarreiros.com

Junto ao Hospital Militar/ HPP (Porto)

DIRETOR: Sílvio Oliveira EDITOR: Wagner Galian **DESIGN**: Anse 2020

FOTOGRAFIA DA CAPA: igor-rodri-IMPRESSÃO: Workstation Soluções

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

PERIODICIDADE: Trimestral PREÇO: Grátis EDIÇÃO Nº 39

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

05 TEMA DE CAPA

07 INSTITUIÇÃO

09 OPINIÃO

10 COMEMORAÇÃO

11 LIVROS

COVID - 19

Perfeitamente cientes de que não podemos, de modo algum, baixar a guarda, intensificamos o controlo da Pandemia, cumprindo escrupulosamente as regras necessárias e apontadas pela autoridade sanitária.

Internamente temos o nosso grupo de trabalho, de cada ERPI, dividido em dois subgrupos, evitando o seu cruzamento e reduzindo o contacto a menos idosos, diminuindo assim a possibilidade de contágio. E ainda fizemos marcações no pavimento, materializando circuitos de circulação. As mesas, cadeiras, sofás e cadeirões também estão devidamente espaçadas, no princípio de manter o distanciamento físico entre idosos.

MANUTENÇÃO

Preocupamo-nos bastante com a manutenção dos edifícios e dos equipamentos instalados, que por força do seu uso intensivo, obrigam a uma presença eficiente e contínua. Destacamos, por isso, um colaborador que repara a maioria das avarias assinaladas e previne outras. Ganhamos eficiência e poupámos dinheiro.

Desde há muito que sentimos a necessidade de aquisição de uma viatura de apoio á manutenção. Para transportar materiais, equipamentos e ferramentas. Neste sentido fizemos sentir à Câmara Municipal da Maia, na pessoa do seu Presidente, essa mesma necessidade. Dada a excelente relação que temos com o Senhor Presidente e o seu Executivo, bem como o reconhecimento do mérito da nossa Missão, uma vez mais, somos distinguidos pelo seu apoio.

DIA DOS AVÓS NA ANSE

No dia 26 de Julho reunimos os nossos Utentes para comemorar o Dia dos Avós.



TARDES DE LEITURA

No mês de Julho, Agosto e Setembro tivemos várias tardes dedicadas à leitura e ao convívio entre os nossos Utentes.





TREINOS DA ESCRITA

A classe "Treino da Escrita" foi uma das mais frequentadas no mês de Setembro.





MANHÃS DE JARDINAGEM

No mês de Agosto, os nossos Utentes participaram de várias manhãs dedicadas a jardinagem.



AFETOS EM TEMPO DE PANDEMIA

Vivemos tempos difíceis, tempos em que as medidas impostas pela DGS, para segurança de todos nós, vêm trazer grandes mudanças na forma de estar e de vivermos o quotidiano, obrigando-nos a uma adaptação diária perante o que a vida nos proporcionou até então. São momentos de crise profunda, afetando aquilo que de maior valor possuímos - a Saúde. Além disso, não se limitando apenas a este sector, a pandemia provocada pelo SARS-Cov2 veio trazer graves consequências também a nível social e económico. Esta obrigou-nos a uma espécie de clausura e isolamento do mundo, impedindo-nos do contacto mais próximo com o outro, limitando os nossos afetos e a forma de os demonstrar e fazer sentir. Num mundo virado cada vez mais para o egoísmo, egocentrismo e individualidade esta pandemia veio "agitar as águas" e fazer-nos refletir sobre aquilo que estávamos a viver e aquilo em que nos estávamos a tornar. O facto de estarmos afastados permitiu-nos perceber o quanto queríamos estar perto de quem mais amamos. O facto de estarmos "presos" feznos dar valor à liberdade. O facto de ficarmos em casa fez-nos observar e perceber o quanto éramos felizes sem saber e descobrir nas pequenas coisas o verdadeiro valor da vida e da simplicidade. Todos nós nos sentimos mais perto, sem diferenças, sem injustiças, numa luta sem precedentes e que viria mudar para sempre as nossas vidas.

Vivemos tempos confusos, marcados por uma forte inquietação, medo e incerteza do que o futuro nos reserva... Parece até que os nossos sonhos ficaram ali suspensos, esperando o dia de prosperar e de se fazerem concretizar.

Vivemos também tempos de certeza e clarividência, acreditando cada vez mais que é no Amor que nos podemos curar e reencontrar. Que é junto daqueles que mais amamos que podemos ter a força e coragem para vencer. Ainda privados daquele abraço, que nos preenche e aconchega, mas com a

certeza de que nunca estivemos tão próximos espiritualmente e através daquele sentimento que tão bem caracteriza a nossa sociedade a Saudade. Até esta ganhou ainda mais valor e consistência! Porém, foi também encurtada e colmatada através da proximidade que se criou através das tecnologias e da evolução dos tempos e das mentalidades.



Vivemos tempos de solidariedade, que revelaram o quão poderosos podemos ser quando queremos fazer o Bem. Conhecemos melhor o outro, aprendemos a dar um pouco de nós apesar de todas as circunstâncias, "demos a mão" àquele que não tinha onde se agarrar, demos alento à solidão sentida ao longo dos tempos por quem vive apenas consigo mesmo. Fomos melhores e maiores do que outrora pensámos ser capazes de o ser. Apesar da necessidade de distanciamento, nunca estivemos tão perto uns dos outros, nunca nos preocupámos tanto pelo próximo, nunca observámos com tanta atenção aquilo que nos rodeia.

Vivemos tempos de esperança, acreditando que o passado criou as ferramentas necessárias para que possamos evoluir e construir um futuro melhor, a nível de afetos, de conhecimento científico, de sustentabilidade e de prosperidade. Nunca tanto sentido fez a expressão: "Vai ficar tudo bem!". É nesta que nos devemos agarrar e acreditar para encarar as vicissitudes da vida e do universo. É esta que devemos partilhar junto daqueles que amamos, junto daqueles que cuidamos, para que possa renascer um pouco de esperança nos nossos corações. Porque vai mesmo ficar tudo bem! Tudo aquilo que vivemos hoje fará com que amanhã sejamos mais fortes e melhores.

Todos estes "Tempos" da nossa sociedade foram e são transversais também às Instituições de cariz social, nomeadamente as Estruturas Residenciais para pessoas Idosas (ERPI) que, para proteger os seus grupos vulneráveis, tiveram que se adaptar e fazer face às exigências impostas pelas entidades competentes. Muitas foram as regras a implementar e a cumprir para que a proteção das pessoas a seu cuidado ficasse garantida e assegurada, sendo esse o pilar fundamental de toda a intervenção. Não devemos, contudo, esquecer o forte impacto que tudo isto implicou na vida dos utentes, nomeadamente no aparecimento de estados de ansiedade, angústia, confusão, retrocessos físicos e cognitivos. Foi também, neste aspeto, que o olhar atento dos técnicos teve um papel predominante. Prevenir atempadamente estas situações e trabalhar ativamente nas que foram assinaladas revelou-se de extrema importância.



Outro aspeto a salientar foi o esforço "hercúleo", espírito de missão e a enorme competência de todos os profissionais envolvidos no processo de Cuidar que, apesar das suas próprias inseguranças e medos, foram à luta e deram o seu melhor por um bem maior - Proteger os seus Utentes. E não só o conseguiram fazer, como ainda trouxeram um pouco de carinho e afeto àqueles que mais precisavam. Não esquecendo também a importância que esta segurança e confiança trouxe e traz para as famílias que confiaram a vida e cuidado dos seus entes queridos à ANSE.



Sabemos que não há papel que substitua o da família ou até de um amigo, mas acreditamos ser possível colmatar a distância que nos é atualmente imposta, seja através do contacto próximo e de afetividade com os profissionais desta ERPI, como também através das videochamadas e visitas presenciais.

Os tempos são difíceis, confusos, de medo e incerteza, mas também de clarividência, solidariedade e esperança e é nestes últimos que devemos concentrar as nossas forças para enfrentar e superar que estamos a viver. Juntos seremos sempre mais fortes e juntos construiremos um futuro mais risonho e próspero.

Dra. Andreia Dias Assistente Social

REFLEXOS DA PANDEMIA

Na passagem para uma nova década, que tantos nós desejávamos, que seria um ano diferente, de mudanças, de prospeções e ideais, a comunicação social, logo no início do ano, lança em todos os media, que existe um novo vírus na China.

Inicialmente, como a maior parte das pessoas pensou, era mais um vírus na China e que nunca chegaria ao Continente Europeu, muito menos a um canto da Europa onde Portugal se encontra, por isso acabei por relativizar o assunto. Mesmo quando os primeiros casos chegaram a Itália continuei muito serena a pensar que isto seria uma coisa passageira.

A primeira vez que levei um choque da realidade foi quando nos informaram que o vírus tinha entrado na nossa instituição. Nesse momento, na minha cabeça eu pensei: "ok, isto é real" e foi aí que a preocupação e medo se apoderou em mim e em todos os que nos rodeiam.

Logo desde o início, tomamos as devidas precauções, para o bem dos nossos utentes e para o nosso próprio bem, para controlarmos o mais possível esta evolução da propagação do vírus, visto que não sabíamos onde estava. Era tudo novo, novas rotinas e hábitos, passamos de andar "livres" para uma proteção pessoal, passamos do toque para um distanciamento social, passamos de um sorriso com os lábios para um sorriso com os olhos.

Nesta altura a expressão "Carpe Diem" nunca fez tanto sentido, pois com esta pandemia que abraçou o mundo de uma forma tão forte e inesperada, devemos aprender como aproveitar cada momento ao máximo e dar-lhe o devido valor, pois nunca sabemos quando o podemos ter de volta.

E que no futuro, as pessoas possam olhar mais umas para as outras como um todo e não como um individuo, pois aqui se comprova que somos todos iguais.

> Joana Almeida Rececionista

Inicialmente, pensei que o assunto era grave e que rapidamente seriamos contagiados, pois com a facilidade que existe hoje em dia de nos movimentarmos por todo o mundo e sendo o nosso país um dos melhores destinos turísticos, o vírus rapidamente chegaria da China a Portugal.

Contudo, atendendo à demora da chegada dos primeiros casos a Portugal fiquei com alguma esperança lembrando-me do que se tinha passado com a gripe das aves há uns anos atrás, ou talvez fosse a necessidade de acreditar que tudo iria correr bem.

Apesar de todas as medidas de prevenção já implementadas, o primeiro caso na Instituição fez-me perceber que de facto não conseguiríamos passar ao lado da pandemia e teríamos de a vencer, adaptando-nos a esta nova realidade, fazendo o necessário para proteger os nossos Utentes, a nós e à nossa família.

A partir desse dia fui ainda mais cauteloso: em casa, sendo a minha mulher e o meu sogro pessoas de risco, apesar de ter sido uma decisão difícil, optamos por ficar em casas separadas durante o estado de emergência, pois se alguma coisa me acontecesse a mim eles estariam protegidos; as compras passaram a ser feitas online e desinfetadas à porta de casa; o percurso do dia-a-dia passou a ser casa, carro e Instituição sem qualquer outro desvio ou contato. A nossa vida mudou, as nossas saudades aumentaram, gestos tão simples como o beijo, o abraço, o convívio familiar, passaram a ser algo que almejamos e que não sabemos quando vamos poder ter.

O Futuro ainda é muito incerto e imprevisível, eu tento viver o dia-a-dia sem fazer muitos planos. O futuro resume-se ao presente, hoje tenho de rever o dia de ontem, para preparar o dia de hoje, para implementar hoje o que irei rever de novo amanhã. Trata-se de uma aprendizagem e adaptação constantes a esta nossa nova realidade.

O futuro está nas mãos de todos e cada um de nós. Por favor protejam-se, ao fazê-lo protegem-nos a todos.

Carlos Trancoso

Auxiliar de Geriatria

Num momento inicial, "Covid- 19" entrou nas nossas vidas através dos telejornais. No início tudo parecia algo distante, pouco incompreensível e como diria a Ministra da Saúde " algo que não chegará a Portugal, ou se chegar será algo sem importância". Tudo parecia bem, e cada um de nós seguiu a sua vida com alguma tranquilidade.

Contudo, chegou, o vírus chegou a Portugal. A notícia do primeiro caso no Hospital de São João impulsiona-nos para uma realidade totalmente diferente.

A Instituição é a segunda casa de cada um de nós, aquela em que passamos mais tempo e em que convivemos com mais gente. Partindo desse princípio sabia que seriam tomadas medidas aqui dentro, em conformidade com as medidas que estavam a ser definidas em todo o país. A quando da notícia que o vírus tinha chegado a nossa Instituição, foi difícil pela preocupação com a evolução da doença e pelo estado de saúde do Utente. Talvez esse tenha sido o ponto chave para a tomada de realidade.

Não é possível esconder o receio que tive em relação a saúde mental e física de quem me rodeia.

A adaptação ao equipamento de proteção foi compreensível para mútua proteção, mas é de realçar que o stress, a angústia e o medo pairavam. O distanciamento social foi uma medida difícil, porque de um modo pessoal, entendo que nesta profissão, um beijo, uma carícia, um simples cuidado fazem o Utente sentir-se mais amado, cuidado e tranquilo.

Quanto ao futuro, não traço expectativas. A nossa realidade está a ser alterada constantemente e o receio pela nossa saúde não pode, nem deve ser descurado. Temo que o distanciamento social traga mágoas e repercussões futuras, o isolamento pode afastar gerações nas famílias, tornar os jovens mais reservados e pode-se cavar

um precipício no que diz respeito à convivência social saudável.

De toda esta viagem conturbada, pode realçar-se: a valorização do convívio, os momentos em família e amigos e aquilo que entendemos por "liberdade".

Deixo aqui o meu convite para que as máscaras não nos impeçam de sermos felizes, sorria com o olhar, com as palavras e sobretudo com os cuidados de proteção.

Seja feliz hoje, amanhã e sempre... mas não se esqueças de passar o álcool em gel nas mãos.

Florinda Rocha Encarregada Geral



TEMPO DE OUTONO E O OUTONO DA VIDA

Profilaxia na pandemia e seus afins.

O laboratório humanístico sugere-nos: dedicação, altruísmo, presença ativa, sobretudo com os doentes, idosos e frágeis.

Família geriátrica nunca existe como realidade concluída, é sempre uma realidade em construção. Por isso uma boa família em acolhimento é aquela que o deseja ser e não desiste nunca de procurar ser.

Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico (...)

Para reflexão: Alguns excertos com linguagem técnica e própria do Médico Neurocientista Deepack Chopra.



Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos! Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificadas por eles. Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente.

Quem está deprimido por causa de um emprego projeta tristeza por toda a (...)

Alegria e realização nos mantêm, saudáveis e prolongam a vida.

A recordação de uma situação estresssante, que não passa de um fio de pensamento, libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o estresse. Quem está deprimido por causa de um emprego projeta tristeza por toda a parte no corpo a produção de neurotransmissores por parte de cérebro reduz-se, o nível de hormônios baixa, o ciclo de sono é interrompido, os receptores neuropeptiídicos na superfície externa das células da pele tornam-se distorcidos, as plaquetas sanguíneas ficam mais viscosas e mais propensas e formar grumos e até suas lágrimas contêm traços químicos diferentes das lágrimas de alegria.

Isto reforça a grande necessidade de usar nossa consciência para criar os corpos que realmente desejamos o processo de envelhecimento, contudo, tem que ser combatido a cada dia.



Diácono Jorge Moreira

"DIA DOS AVÓS" NA ANSE

Reunimos os nossos Utentes para um lanche em comemoração ao "Dia dos Avós". Passamos uma agradável tarde recheada de convívio e da boa disposição.

Celebrar o Dia dos Avós significa celebrar a experiência de vida e reconhecer o valor da sabedoria adquirida.









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



VIAJO SOZINHA

SAMUEL BJORK - DOM QUIXOTE

Quando o cadáver de uma menina é encontrado pendurado numa árvore, a única pista que a polícia tem é uma nota pendurada no pescoço dela onde se lia: Viajo sozinha.

O detetive Holger Munch é encarregado de reunir uma unidade especial de homicídios. Mas para completar a equipa ele tem de encontrar a sua antiga parceira, Mia Krüger uma investigadora brilhante mas problemática, que se retirou para uma ilha isolada.

Ao rever o processo, Mia descobre algo, uma fina linha raspada numa unha de um dedo da menina: o número um. Isto é apenas o início. Para salvar outras crianças de um destino semelhante, ela terá que encontrar uma maneira de afastar os seus próprios demónios e impedir que este criminoso se transforme num assassino em série.

Disponível nas livrarias



A FACA JO NESBO - DOM QUIXOTE

Harry Hole está em maus lençóis. Rakel, a única mulher que algum dia amou, deixou-o de vez. A Polícia de Oslo ofereceu-lhe uma nova oportunidade, mas para resolver casos menores, quando na realidade o que ele pretendia era investigar Svein Finne, o violador e assassino em série que, em tempos, pusera atrás das grades. E agora, Finne está livre depois de mais de uma década na prisão, e Harry determinado a investigar todas as suspeitas que continuam a recair sobre ele.

Mas nada lhe corre como gostaria e a cada dia que passa só vê piorar a sua situação. Quando, depois de uma noite de embriaguez total, Harry acorda de manhã completamente desmemoriado e com sangue nas mãos percebe que algo de estranho se passou. Porém, o que nessa altura Harry ainda não sabe, é que acordou apenas para viver o pior pesadelo de toda a sua vida.

Disponível nas livrarias



A VIDA SECRETA DA COZINHA PORTUGUESA

GUIDA CÂNDIDO - DOM QUIXOTE

Escabeche, pataniscas ou caldeirada. Cozido, tripas ou rojões. Caldo-verde, favas guisadas ou peixinhos da horta. Bolo-rei, arroz-doce ou rabanadas... Enfim, se é português, todos estes pratos lhe dizem certamente alguma coisa (ou muito!) e estão entre o que de mais tradicional se pode encontrar na cozinha do nosso país. Mas fará ideia de quando nasceram estas iguarias e em que livros ou manuscritos apareceram pela primeira vez?

Guida Cândido, especialista em História da Alimentação e autora premiada de duas obras de gastronomia fundamentais (Cinco Séculos à Mesa e Comer como Uma Rainha), vem revelar-nos neste seu novo livro segredos muito bem guardados. Sabia, por exemplo, que já se servia Marmelada no início do século XVI e que uma receita de Ovos-Moles figura no primeiro livro de cozinha impresso em Portugal? Que as Tripas à Moda do Porto estão num livro de 1715 e os famosos Pastéis de Nata tiveram um parente próximo pela mesma altura? Que o cozinheiro de D. José e D. Maria I já fazia Pão-de-Ló e que a Cabidela aparece num velho livro de mezinhas compilado por um frade?



A VIDA BRINCA COMIGO DAVID GROSSMAN - DOM QUIXOTE

Túvia Bruck era o meu avô. Vera a minha avó. Rafael, Rafi, R., como é sabido é o meu pai, e Nina... Nina não está cá. Nina não está. Foi sempre esse o seu contributo especial para a família. E eu, o que sou?

Estas são algumas das observações que Guili, a narradora de A Vida Brinca Comigo, aponta no seu caderno. Mas, por ocasião da festa dos noventa anos de Vera, Nina regressa: apanhou três aviões, que a trouxeram do Ártico até ao kibutz para se reencontrar com a euforia da mãe, a raiva da filha, Guili, e a veneração intacta de Rafi, o homem que, apesar de tudo, ainda perde todas as suas defesas quando a vê. Desta vez, Nina não pretende fugir: ela quer que a mãe acabe por contar o que aconteceu na Jugoslávia durante a «primeira parte» da sua vida, quando, jovem judia croata, se apaixonou por Milosz, filho de camponeses sérvios sem terra. Nina quer saber mais sobre o seu pai, Milosz, preso sob a acusação de ser um espião estalinista. E porque é que Vera foi deportada para o campo de reeducação na ilha de Goli Otok, abandonando-a quando tinha apenas seis anos.





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:
 - Psiguiatria
 - Clínica geral
 - Enfermagem
 - Terapia assistida por animais
 - Terapia "Snoezelen"







