



Dia Internacional do Idoso

IDOSOS EM AÇÃO



Editorial

O Centro Social e Paroquial de São Bento (CSPSB) através das suas diversas **respostas sociais: Lar, Residência para Idosos, Centros de Dia e Centros de Convívio**, procura promover, mensalmente, um vasto leque de atividades, indo ao encontro das expectativas e interesses dos cidadãos envolvidos.

Pretende-se, desta forma, garantir um envelhecimento ativo, bem-estar e qualidade de vida.

O **Boletim “VIDA ATIVA”** pretende constituir-se um meio de divulgação das atividades desenvolvidas, que visam a estimulação das capacidades físicas e cognitivas, fortalecer as relações interpessoais e a inclusão social.

OUTUBRO

Outubro é o décimo mês do calendário, com 31 dias.



O outono já bateu à porta e se instalou nos nossos dias, acompanhado pela mudança da hora, a 30 de outubro, que nos trouxe dias mais escuros e noites mais longas.

Há quem se sinta um pouco mais triste com estas alterações, mas também, há quem goste da estação.

As árvores “vestidas” de amarelo, laranja, castanho ou vermelho e as folhas, caídas pelo chão, que tomam conta da paisagem, oferecem um cenário cromático, digno de um postal. É tão bom, sentir o aconchego das roupas mais grossas e quentes. Estar em casa, enroscados numa manta e acompanhados de um chá. As sopas tornam-se mais reconfortantes e quentinhas. O cheirinho e o sabor das castanhas enchem-nos a alma e o estômago!

Na Instituição, tentamos que cada utente, possa disfrutar do ambiente e experienciar o melhor que a natureza oferece, a cada estação.

No caso, dos idosos com demência, temos o desafio acrescido, de minimizar as ansiedades, relacionadas com a dificuldade em compreender o contexto. Para o efeito, servimo-nos de estratégias, à luz da **Terapia de Orientação para a Realidade**.

Esta terapia não farmacológica, de eficácia comprovada, consiste num conjunto de técnicas simples, nas quais se proporciona, ao doente, informações básicas, ajudando-o a identificar, o tempo e o espaço.

Esta técnica, de natureza informal e contínua, baseia-se na repetição de informações atuais, em cada contacto com o doente (onde está, de onde veio, aonde vai, dia e hora e situações que sucedem no ambiente). O objetivo é evitar a perda de capacidades perceptivas e manter o doente orientado, lembrando com ele, factos, por meio de pistas ou auxílios externos. As informações são sempre passadas de forma clara, objetiva e

gradual, utilizando a comunicação verbal e não verbal (olhares, gestos, contacto físico, sons) e objetos (como relógios, calendários, revistas, figuras, músicas, jogos, etc.).

É importante evitar as perguntas diretas: “*Em que ano estamos?*”, “*Quando faz anos?*”

É provável que a pessoa **não consiga responder e se sinta frustrada**. Em vez disso, deve-se fazer comentários, que a ajudem a contextualizar-se:

- “*Que frio, já sentimos o outono a chegar!*”; “*Hoje está um dia tão chuvoso, nem parece que estamos na primavera!*” - trabalha a **noção da estação do ano**;

- “*Está quase na hora do almoço, vamo-nos arranjar?*”; “*Estou tão cheia, depois deste almoço!*”, - trabalha a **noção da hora e do dia**. É também fundamental, abrir as cortinas, para que os utentes, possam diferenciar o dia da noite.

Uma das estratégias utilizadas na Instituição, de orientação para a realidade (espacial e temporal) é a atualização diária do nosso **Calendário**. Neste, consta os dias da semana, o ano, os acontecimentos/eventos mais marcantes do mês e os aniversários dos utentes.



Por outro lado, também fazemos a leitura diária do Jornal, adaptando as notícias, para facilitar a compreensão (apenas o título e breve resumo da notícia), promovendo o diálogo, em torno de temas da atualidade.

Atendendo a capacidade do idoso, estas atividades podem ser realizadas em grupo ou individualmente.



Voltando ao mês de outubro, os ventos da estação, trouxeram-nos diversas atividades de cariz social, cultural e religioso. Vamos lá, espreitar os principais acontecimentos.

DIA INTERNACIONAL DO IDOSO



O Dia Internacional do Idoso celebra-se, anualmente, a 1 de outubro. Esta data, foi instituída em 1991, pela ONU (Organização das Nações Unidas) com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e sobre a necessidade de proteger e cuidar a população idosa.

Para a comemorar este dia, o Centro, realizou um debate sobre: *“O que é ser idoso, nos dias de hoje: os direitos dos idosos; mitos e verdades sobre o processo de envelhecimento”*.

Ser idoso é ser maduro o suficiente para ensinar aos jovens que a vida vale a pena que a juventude também vai envelhecer. Jovens de hoje idosos de amanhã.

Sérgio Furquim

Para além disto, preparou-se um desfile de moda, intitulado *“Moda Sénior - 2022* e desafiamos aos idosos a participar. Assim, promoveu-se um espetáculo, digno de se ver, com os idosos trajados a rigor, representando 9 categorias, alusivas ao tema: **Festa**. Os participantes desfilaram e iluminaram a *red carpet*, com *glamour*. Já em palco, foram desafiados para uma dança, que fez vibrar a audiência.

Após a apresentação, seguiu-se o lanche convívio e uma pequena sessão de exercícios físicos de relaxamento e por fim, cantou-se os parabéns a todos os idosos.

Uma tarde muito animada e apreciada por todos.



Festa do Verão



Festa do Pijama



Festa Branca



Festa do Rock



Festa do Desporto



Festa Anos 70



Festa das Profissões



Festa Barbie World



Festa Formal

DIA MUNDIAL DA MÚSICA



O Dia Mundial da Música é comemorado a 1 de outubro, com o objetivo de promover a arte musical.

Para assinalar a data, foi realizado um **Torneio de Música Online**, entre as respostas sociais do Centro. Para os jogos musicais, foram constituídas várias equipas, que após ouvir a música, tinham de cantar algumas partes, descobrir o nome da música, ou quem a interpretava.

Seguiu-se outra atividade, cujo objetivo foi descobrir o nome do instrumento musical. No fim, os idosos foram desafiados a escolher um instrumento musical para tocar e cantar uma música a seu gosto.

Como sempre, o mais importante foi a alegria e o convívio entre os idosos envolvidos!





DIA MUNDIAL DO ANIMAL



O Dia Mundial do Animal celebra-se, anualmente, a 4 de outubro, visando sensibilizar a população para a necessidade de proteger e respeitar os animais. O objetivo é relembrar que é necessário contribuir para a preservação das espécies e reforçar a importância dos animais, na vida das pessoas.

Para assinalar a data, promoveu-se uma sessão de cinema, com o filme: *Benji*, em exibição. O filme retrata a história de um menino, que encontra um cão, na rua. Ele e a irmã acabam por adoptá-lo e dão-lhe o nome *Benji*, criando-se uma relação de amizade e aventura, às escondidas da mãe. No entanto, estes acabam sequestrados e *Benji* torna-se um grande aliado da mãe, no resgate dos filhos.

Os idosos adoraram o filme e as pipocas!



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



O Dia Mundial da Alimentação é celebrado a 16 de outubro. Este ano, a ONU (Organização das Nações Unidas), adotou o tema “**Não deixe ninguém para trás**”. Esta ideia, alerta para a crise global da segurança alimentar e para o cada vez maior, número de países, em grave risco de fome, provocados pelos conflitos, crise climática e a instabilidade económica.

Para assinalar a data, o Centro promoveu um debate e um jogo pedagógico, sobre a **alimentação saudável**.

Uma alimentação saudável, pressupõe ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e bem-estar físico ao longo do dia. Os alimentos ricos em fibra como: hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais e o baixo teor de gordura devem ser os “**Alimentos base**” do nosso quotidiano.

No final da atividade, os idosos realizaram uma salada de fruta.



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “SAL E ACÚCAR, SEUS MALEFÍCIOS”



No dia 22 de outubro, realizou-se uma nova ação de sensibilização, promovida pelo Nutricionista da Instituição, Dr. Pedro Silveira, sobre a temática: “*Sal e Açúcar, seus malefícios!*”.

O sal e o açúcar, quando consumidos em excesso, encontram-se na origem diversas doenças crónicas, como a obesidade, doenças oncológicas,

cardiovasculares e diabetes. Foi alertado que o consumo destes “venenos” brancos, devem ser controlados para uma maior e melhor qualidade de vida.



PALESTRA SOBRE: PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS



A Biblioteca Municipal da Ribeira Brava recebeu, nos dias 24 e 25 de outubro, a Dra. Natália Silva, da Direção Regional da Agricultura, que veio falar sobre as “**Plantas Medicinais e Aromáticas**”. Os idosos tiveram a oportunidade de participar nesta palestra, que se propôs sensibilizar a população sénior sobre os benefícios das plantas, que podem ser utilizadas para prevenir doenças e promover a saúde.

Na Instituição, já é hábito o cultivo de ervas de chá para consumo e de ervas aromáticas, para utilizar na confeção dos alimentos. Os idosos ficaram a conhecer mais algumas propriedades das plantas.



CELEBRAÇÃO DO HALLOWEEN



No último dia do mês de outubro, foi dia de assinalar o *Halloween*, ou para muitos, o Dia das Bruxas.

Esta celebração pagã, surgiu com o povo celta, nas ilhas Britânicas, há mais de dois mil anos. Atualmente, a tradição tem forte expressão no Reino Unido e nos Estados Unidos, mas começa a ganhar força em outros países.



Na noite de Halloween, as crianças mascararam-se com visuais assustadores e percorrem as ruas, em grupo, batendo de porta em porta, a pedir guloseimas. A quem lhes abre a porta, perguntam "doçura ou travessura?". Se não receberem doces ou guloseimas, as têm permissão para fazer uma travessura. Pelas ruas, aderem às máscaras e fantasias, não só os miúdos, mas também os graúdos.

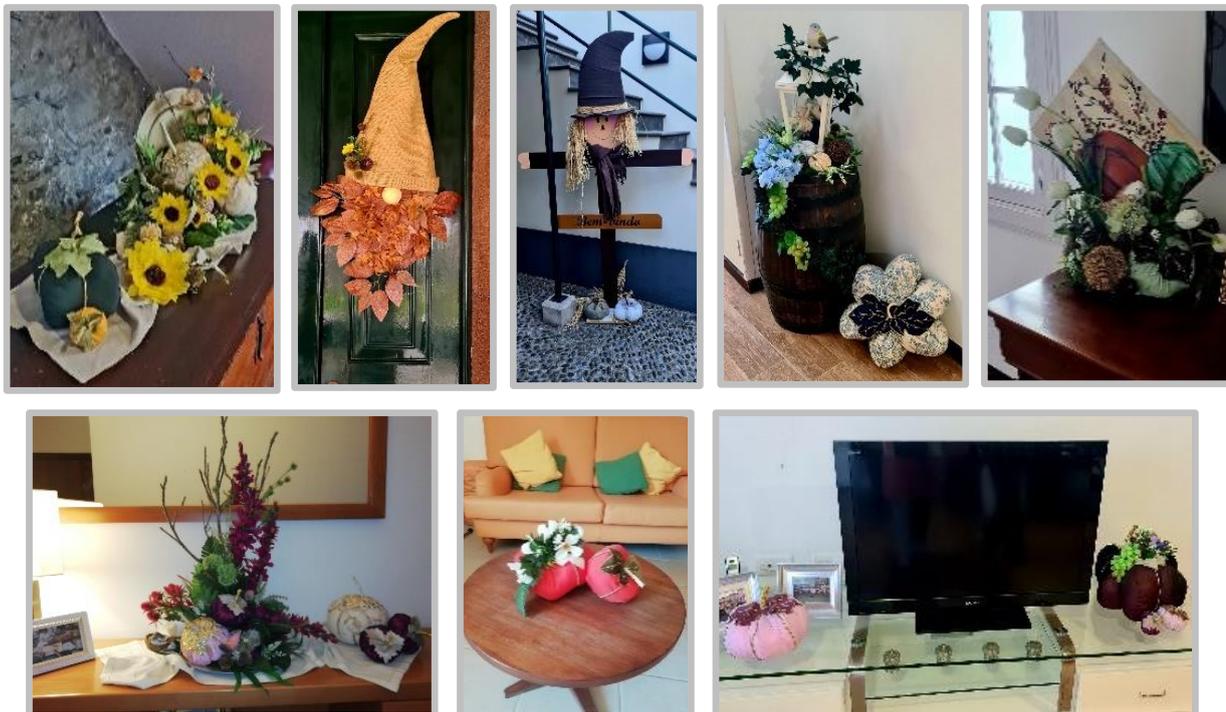
O Centro também se juntou à tradição, com a decoração dos espaços, com o apoio dos idosos.

No dia de Halloween, não faltaram as pinturas faciais, máscaras e adereços para a sessão fotográfica e as brincadeiras, aos colaboradores. De meter medo ao susto! Entre monstros e bruxinhas, diabruras e travessuras, houve muita gargalhada.



AS NOSSAS DECORAÇÕES DE OUTONO





DINÂMICAS DE GRUPO

Nas dinâmicas de grupo, realizadas ao longo da semana, são abordados temas pertinentes e realizam-se jogos de estimulação cognitiva.



ATELIER DE EXPRESSÃO MUSICAL



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO SENSORIAL

No atelier de estimulação sensorial são exploradas e dinamizadas, várias atividades entre elas: jogos dos 5 sentidos; pintura de desenhos, com a técnica de *Aquapaint* e ainda, sessões de *Snoezelen*.



ATELIER DE ATIVIDADE FÍSICA



ATELIER DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



ATELIER DE MOTROCIDADE FINA



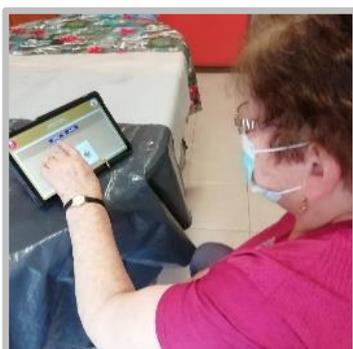
SAÍDAS AO EXTERIOR



ATELIER SABER +



ATELIER DIGITAL



ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA



SESSÕES DE RELAXAMENTO



DOLL THERAPY OU TERAPIA DAS BONECAS



DOCES MOMENTOS...



CENTROS DE DIA DE SÃO BENTO E DE CAMPANÁRIO



Celebração “Dia Internacional do Idoso”



Passeios e Convívios



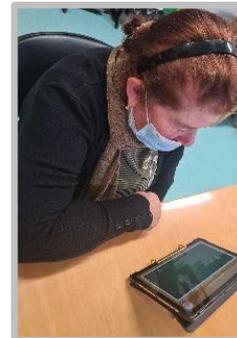
Atelier de Culinária



Atelier de Artes Plásticas



Aniversários



Atelier Digital



Atelier de Motricidade Fina



Jogos Lúdicos



Atelier Saber +



Atelier de Expressão Musical



Dia Mundial da Alimentação



Atelier de Atividade Física



Decorações de Outono



Celebração “Dia de Halloween”

CENTROS DE CONVIVIO DE CAMPANÁRIO E SERRA DE ÁGUA



Celebração “Dia Internacional do Idoso”



Atelier Digital



Atelier de Jardinagem



Atelier de Artes Plásticas



Dia da Alimentação



Passeios: Convívios



Decorações de Outono



Atelier de Culinária



Caminhadas



Jogos Pedagógicos



Halloween

CENTRO DE CONVÍVIO DA FURNA



Celebração “Dia Internacional do Idoso”



Jogos Pedagógicos



Atelier Digital



Atelier de Artes Plásticas



Decorações de Outono



Passeios



Halloween



Dia Mundial da Alimentação



Ficha Técnica:

Edição: Daulina Côrte e Deisy Abreu

Revisão: Carina Faria

Agradecimentos:

- Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da Ribeira Brava (CACI);
- Biblioteca Municipal da Ribeira Brava;
- Dr. Pedro Silveira;
- Familiares e Amigos;
- Trabalhadores do CSPSB.

Fazemos mais, com o apoio de:



Secretaria Regional
de Inclusão Social e Cidadania

