

# MAGAZIN

# amera



# Especial



A Magazine Amera é mais do que uma janela para atividades e vivência dos nossos residentes, é também um espaço onde trazemos aos nossos leitores artigos sobre os mais variados temas de interesse.

# Lanche de São Martinho com Música

Um dia de verão em pleno outono é assim o dia de São Martinho, mas na Amera tornou-se ainda mais especial com a música do Grupo Cantares Populares da Associação Vox Maris. Este grupo, já conhecido, toca e canta sempre com grande animação e divertimento para os residentes da Amera, como confirma a residente Fernanda Moura: “gostei muito da música, e principalmente do conjunto”.

Uma tarde em que não faltou o bolinho delicioso da cozinheira da Amera e as castanhas assadas típicas da celebração do São Martinho, que se unindo à música deste grupo fantástico, refletiu-se numa tarde bem passada com dança, cantos e muita diversão na família Amera, tal como a residente Eugénia Marques comentou que



a festa foi “formidável, exuberante, com uma grande atenção do pessoal da direção”. Para a residente Idalete Neves, esta tarde traduziu-se numa “festa muita engraçada, em que até os mais deprimidos dançaram como se não estivessem doentes. Gostei muito da vestimenta do conjunto”.

Já a residente Grimaneza Costa ficou deslumbrada com o evento, comentando que “achei tudo muito giro, as pessoas que inventam estes eventos têm muita categoria, gostamos muito e desejamos muita sorte”. Sem dúvida que a festa de São Martinho agradou os residentes, sempre animados e felizes, como afirma a residente Raimunda Ferreira que achou a festa “muito boa”.

Mais uma tarde bem passada na Amara, todos os residentes partilharam a mesma opinião, como a do residente João Pontes que manifestou o seu agrado com simples palavras: “a música muito boa, a roupa do grupo muito bonita, não consegui dançar



por falta de jeito, mas foi uma tarde bem passada”. Já a residente Laura Canhão reconheceu toda atenção disponibilizada, “achei muito bem, e agradeço a atenção pelos serviços prestados aos idosos, o que deixou muito deles felizes”.

Uma animação em que todos se divertiram até as colaboradoras da Amera, tal como a residente Cremilde Costa revelou: “gostei muito de ver as empregadas dançarem”. Já a residente Irene Silva comentou que a festa foi “muito boa, gostei muito, bati muitas palmas” e não podia deixar de ter uma semelhante opinião do residente Manuel Lourenço que considerou a festa “muito boa, muito agradável, muito risonha e com muitas palmas”.

Uma tarde assim requer repetição como o residente António Fontoura confessou: “gostei muito, pena não haver mais vezes. Tenho pena de não poder dançar”, desejando claramente dançar numa próxima vez!

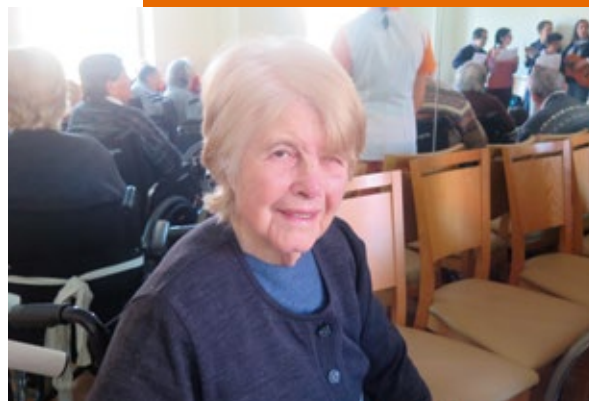


## ATUAÇÃO DO GRUPO CORAL DA CERCICA

Uma iniciativa que ofereceu aos residentes da Amera um momento musical único do Grupo Coral da CERCICA - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais.

A residente Graça Franco afirmou que “a diferença entre filhos diferentes e normais, reconhecemos que eles também têm capacidades e foi muito bom para eles e para nós”, uma forte distinção e contínuo elogios ao grupo. Já o residente João Quitério, para além, de se ter divertido muito com a atuação do grupo coral da CERCICA, comentou igualmente que todos os elementos “mostraram que têm capacidades para fazer outras coisas”.

No final desta atuação, este grupo ainda ofereceu um jogo do galo aos residentes da Amera, algo que os divertiu imenso, conforme alguns residentes, “gostei muito, era um grupo muito animado” segundo a residente Guilhermina Fernandes.





## GRUPO CORAL DA CERCICA

Esta cooperativa iniciou a sua atividade em 1976 e visava prestar educação a uma parte da população que procurava uma resposta à qual o ensino regular não oferecia. Entre as diversas atividades que elaboraram, a música ganhou vida com 16 elementos de ambos os géneros, que cantam música popular com grande alegria.

Já, a residente Fernanda Moura comentou divertida que: “achei interessante”. A residente Olimpia Figueiredo afirmou que uma oportunidade assim é rara “foi dada uma oportunidade a pessoas diferentes, que cantaram muito bem. Gostei muito”. A residente Angelina Mesquita confirmou o seu agrado “gostei muito e ajudou a passar tempo”. Não ficando atrás, o residente Manuel Lourenço concluiu com grande felicidade a atividade com simples palavras: “foi estupendo, diverti-me”.

Esta atuação trouxe um momento único e de grande felicidade tanto ao grupo coral da CERCICA mas também a todos os residentes da Amera.



## TARDE MUSICAL AO AR LIVRE COM “OS DAURDABLA”

A Amera teve uma tarde bastante animada com a atuação do trio musical “Os Daurdabla”. Estes trouxeram música celta, que ofereceu um ambiente tranquilo e melodioso, para a residente Graça Franco foi como um “lavar os olhos e os ouvidos, gostei muito”.

Esta atuação tornou-se num momento especial e harmonioso, como três bardos num mundo medieval ou de pura fantasia. As mais belas músicas da Irlanda, Escócia e outras regiões de origem celta, foram tocadas e deixaram o residente António Fontoura maravilhado: “nunca vi um homem tocar numa caixa de madeira”. Uma tarde totalmente diferente, alguns residentes divertiram-se, enquanto outros apenas aproveitaram para relaxar ao som das melodias suaves celta. Um momento de musicoterapia que agradou os residentes, como reflete a residente Guilhermina Fernandes: “gosto muito, foi muito divertido”, já a residente Fátima

Oliveira comentou sobre o momento social: “gostei do convívio”.

A partilha de um momento harmonioso entre música e espaço exterior da Amera, que se refletiu numa tarde com um sabor de verão, encantando os residentes, como a Gertrudes Preto que afirmou: “gostei muito” e, para a residente Teresa Duarte considerou que foi um momento “muito bom”. Já para o residente José Claro achou atuação algo como “fantástico”.

O trio musical “Os Daurdabla” trouxeram um momento único à Amera, entre as melodias celtas e a envolvência exterior.



## ATIVIDADE COM O RANCHO FOLCLÓRICO SÃO BRÁS DO ALPORTEL

O Rancho Folclórico São Brás do Alportel fez mais uma grande visita à Amera, repleta de animação e energia.

Porém, para uma residente, esta atividade foi muito especial. A recém-chegada residente M<sup>a</sup> Pires de Brito referiu que estava maravilhada com a atuação do Rancho Folclórico São Brás do Alportel, uma vez que reviu amigos e vizinhos.

Como não podia faltar, toda a dinâmica criada por este Rancho uniu os residentes e familiares numa atividade estimulante e divertida. Algo que a sobrinha da residente Margarida Freire, D. M<sup>a</sup> de Fátima comentou que foi uma “atitude louvável da Amera, é um grande estímulo, e um grande momento de alegria, para esta geração esta atividade diz-lhes muito”. A residente Margarida Freire concluiu que a alegria do Rancho é “tão contagiante que as pessoas se esquecem das dores”.

Concordando, a residente Olívia Cabrita afirmou o seu total agrado: “gostei muito, os

velhotes não se cansam, fazem tudo com amor”. Sempre disposto a participar nas atividades do Rancho Folclórico São Brás do Alportel, o residente António Garrochinho apelou: “achei muito bonito, que venham mais vezes”. Já a residente Isaura Silva confessa que “quando sei que vem o rancho, procuro os melhores lugares para ver bem de perto”. Sem dúvida, que o Rancho Folclórico São Brás do Alportel anima toda a Amera com a sua energia e alegria, para quando a próxima visita?





## Sabia Que...

### Excessos na alimentação no Natal pioram doenças crónicas?

O Natal e o Ano Novo são quadras associadas à comida e à bebida. Celebradas à volta de uma mesa, na maioria das vezes, torna-se impossível resistir ao apelo da gula. "As pessoas podem e devem comer de tudo, mas com moderação para evitarem problemas graves que necessitem de cuidados médicos", alerta o nutricionista João Bravo. Segundo o nutricionista, hipertensos, diabéticos, doentes com colesterol elevado e doentes com problemas cardiovasculares são os quatro grupos de risco que devem ter especial atenção aos excessos cometidos durante esta época.

Os abusos alimentares, a ingestão de bebidas alcoólicas e o sal a mais na comida

são os principais fatores a ter em consideração. No caso dos diabéticos e hipertensos, a quantidade de sal é o mais preocupante, enquanto nos doentes com colesterol elevado, os doces e os fritos são alimentos proibidos. Já os maiores inimigos dos doentes com problemas cardiovasculares são o stress, os excessos alimentares e o sedentarismo. João Bravo aconselha ainda estes doentes a fazerem refeições de pequenos lanches à base de fruta da época.

Há pratos que nem todos podem comer ou devem ser ingeridos com algumas recomendações. O bacalhau cozido é um prato que não pode faltar na mesa portuguesa. Mas no caso dos diabéticos e dos hipertensos, tem

de ser demolido durante vários dias devido ao excesso de sal. Em vez de o acompanhar com as tradicionais batatas, deve optar por servir com batata-doce, hortaliças, couves e cenouras.

No caso dos doentes com colesterol elevado, o camarão, os caranguejos e as lagostas apresentam um nível de colesterol alto, mas um teor mais baixo de gordura. Estes alimentos só devem ser ingeridos esporadicamente. Já os doentes com problemas cardiovasculares devem evitar grandes quantidades de comida, fritos, doces e bolos. Por exemplo, comer mais de duas rabanadas num dia é considerado prejudicial. Estes doentes devem ainda optar pelo azeite e pelo óleo de linhaça em cru e evitar o óleo vegetal. Em relação ao consumo de leite tradicional e leite de soja, estes devem ser substituídos por leite de amêndoa, e arroz e aveia biológicos.

### **Hipertensos brindam com moderação**

A quadra natalícia é o mote perfeito para o maior consumo de bebidas alcoólicas e açucaradas. No caso concreto dos doentes hipertensos, a atenção deve ser redobrada. Para os que atualmente estão sob efeito de medicação, o ideal é não tocar nas bebidas

brancas. Já os que tenham a pressão controlada podem brindar ao fim de ano com uma ou, no máximo, duas taças de vinho ou champanhe.

### **Caminhar uma hora por dia previne problemas de saúde**

A época natalícia é uma das melhores alturas para praticar exercício físico sem que custe tanto. Uma caminhada de cerca de uma hora pode ajudar a prevenir problemas de saúde, como a obesidade, problemas cardiovasculares e o sedentarismo. São muitas as ruas que se iluminam por esta altura e que permitem aos portugueses usufruir de um bom passeio, com espírito natalício, na companhia da família e dos amigos.

### **Conselho da semana**

Os estufados sem refogar os alimentos, os cozidos a vapor ou os grelhados são opções de receitas a adotar durante os dias festivos. Em relação aos assados, deve retirar as partes mais escuras ou queimadas antes de servir. As refeições podem ser acompanhadas com arroz simples, hortícolas, feijão-verde, couves, grelos, cogumelos salteados ou puré de lentilhas.

Fonte: CMJornal

(<http://www.cmjornal.pt/sociedade/detalhe/excessos-na-alimentacao-no-natal-pioram-doencas-cronicas>)



# Espírito Natalício Vivo na Amera



A época mágica do ano, de luz, alegria e harmonia, a comemoração do Natal chegou à Família Amera, uma data em que se comemora o nascimento de Jesus Cristo. Os costumes populares incluem a troca de presentes, cartões, a ceia de Natal e com antecedência a decoração das casas das famílias, com a árvore de natal, o presépio e arranjos florais.

O sentimento de união, de estar em casa como parte de uma grande família, em que todos têm um papel a desempenhar, foi sentido na Amera. Juntamo-nos para iniciarmos a preparação da maravilhosa festa natalícia.

Pusemos, assim, mãos à obra e assim se começaram a realizar atividades que nos proporcionassem bons momentos de convívio e nos proporcionassem toda a magia e recordações próprias de cada Natal.

Começámos por fazer a nossa árvore de Natal – uma das mais populares tradições associadas à celebração do Natal. Assim, com todos os residentes bastante animados, participativos e a cantarem ao som de músicas de Natal, começámos a montar a árvore, decorando e embelezando-a, com muita alegria, tirando muitas fotos, para que estes momentos fiquem registados. Tal como a residente Grimaneza reflete a sua alegria e prazer em fazer os arranjos que “ficaram muito fixes”, e não deixando de comentar que a festa tinha sido “muito animada, pena ter acabado, todos aqueles passinhos fizeram bem ao coração”. Já a residente Idalete Neves comentou que

“para mim é muito gratificante saber que ajudei a fazer os enfeites de Natal da Amera”.

Esta atividade juntou os residentes mais antigos e também os recém-chegados, que abraçaram este convite com bastante empenho e ânimo. O residente Rogério Cavaco disse que "fiquei muito entusiasmado com a montagem da árvore, pois o Natal é uma época familiar que aprecio muito", a residente Olga Paiva, uma das residentes mais empenhadas nas atividades natalícias estava emocionada - "estou sempre disponível para qualquer coisa referente ao Natal, participo todos os anos, sendo a minha época preferida", e a residente Fernanda Matias durante a montagem, de modo muito espontâneo comentou que “alegria, viva ao Natal”.

Esta alegria natalícia continua, todos os residentes quiseram participar na elaboração do presépio, colocando cada um o seu cunho pessoal, definindo o local onde pôr cada figura que compõe esta decoração de natal. O residente Lourenço comentou com muita alegria que adorou “fazer todas as atividades, foram tardes muito bem passadas. A festa foi muito animada, toda a gente cantou e dançaram os que puderam”. Confirmando a felicidade da promoção destas atividades natalícias, a residente Raimunda concluiu que “gostei muito de fazer todas as atividades” e a residente Guilhermina não deixou de sorrir e dizer que “foram feitas coisas muito engraçadas, divertimo-nos muito”.

Além das decorações, também não poderíamos esquecer outras atividades, também elas, costumes e tradições de Natal, elaboramos um postalinho em que pintámos vários desenhos da época natalícia,





para cada residente oferecer aos respetivos familiares.

Este foi o começo de muita azáfama na Amera. Depois da decoração de Natal, fomos chefes pasteleiros, confeccionando bolachas de manteiga decoradas com enfeites natalícios. E "ufa, ufa, que delícia", disseram os residentes, por unanimidade, ao provarem na hora do lanche.

Ao longo destes ateliers de culinária, tivemos o privilégio da visita de alguns familiares, uns muito participativos, o caso da esposa do residente Rogério Cavaco, a Sr<sup>a</sup> D<sup>a</sup> Esmeralda, que muito animada, dizendo que "estou sempre disponível para participar nas atividades da Amera. Estas atividades são muito importantes para estimular o convívio com os residentes". Os familiares da residente Feliciano Grade, também tiveram oportunidade de a verem bastante empenhada na decoração, que além de referenciarem que "é bom, ver a D<sup>a</sup> Feliciano ativa" também provaram as bolachas e disseram que "estavam muito boas".

E ainda estamos no início... repetiram-se as fornadas e reuni-nos para a parte mais criativa – a decoração das bolachas. Estrelas, sinos, botas, luas, bonecos de neve, pinheiros, foram alguns dos formatos das bolachas, que foram decoradas a



gosto pelos residentes.

Escrever nas etiquetas, cortar as fitas, ensacar as bolachas simples e decoradas, e atar os sacos foram as últimas tarefas, para dar como encerrada a nossa atividade de chef pasteleiros. E, assim terminámos o dia, colocando sacos de bolachas a enfeitar a árvore de Natal. "Estou sempre disponível para qualquer atividade" disse a residente Rosalina Marcelino.

Sendo uma parte importante da comemoração do Natal, o convívio à mesa, requer a decoração da sala de refeições, pois é o centro da grande convivência que é a consoada. Passámos, desta forma à elaboração dos centros de mesa, que com muito entusiasmo e criatividade, conseguimos fazer uns arranjos, sendo o trabalho final do agrado e satisfação de todos. O residente João Pontes demonstrou-se feliz pois "consegui fazer um centro de mesa lindíssimo, e um postal com muito carinho. A festa foi animada e dancei muito", reforçando a diversão enquanto decoravam o centro de mesa, a residente Cremilde adorou fazer parte desta atividade e festa – "gostei muito de fazer o centro de mesa. E a festa foi muito divertida".

E porque com o Natal também vem o frio, quisemos também trazer as recordações da nossa infância da presença da lareira, construindo uma linda lareira feita com muito amor e dedicação.

Porém, até ao dia de Natal, as festas não terminaram! A festa de Natal da Amara começou bem cedo com a celebração da missa com o Sr. Padre Ernesto Neiva, que para a residente Olimpia Figueiredo foi uma alegria – "foi muito bom terem a ideia de convidar o padre para vir à Amara





celebrar a missa para relembrar o nascimento de Jesus, e principalmente porque temos muitos residentes, que não podem sair para ir á missa”.

Logo de seguida, reunimo-nos junto dos residentes e alguns familiares, ao som das músicas de Natal. O residente Rogério Cavaco leu "A Lenda da Flor de Natal" e a residente Olga Paiva e a residente Fernanda Matias declamaram dois poemas de Natal do escritor Fernando Pessoa. Foram distribuídas as bolachas pelos residentes, que ficaram muito agradados por receber uma lembrança feita por eles.

Um momento muito especial também foi celebrado, a comemoração dos 60 anos de casados da residente Maria Dulce Martins e do residente José Filhó. E ainda para adocicar, o Sr. Rui, filho da residente Gabriela Lapa, presenteou-nos com dois bolos reis para distribuir pelos residentes e equipa da Amera!

Foram vários os testemunhos dos nossos residentes, como a residente Margarida Freire "fico muito feliz por estarmos todos juntos, já no espírito natalício", a residente Gisela Brito disse "não gosto de fotografias, mas estou animada", já o residente Júlio Leonardo afirma que "gostei de tudo e agradeço muito por se lembrarem de mim" e o residente Abel Leandro muito cumpridor das sessões da fisioterapia, não faltou à festa, sendo que chegou dizendo "já cá estou" e pediu para tirar uma fotografia.

Boa disposição, calor humano da parte dos

residentes e de toda a equipa Amera, o pai Natal chegou para oferecer um miminho de Natal. As músicas eram propícias, a boa disposição de todos foi evidente, e foi sem dúvida uma festa que ninguém vai esquecer.

Finalizámos a festa com a reunião da maior parte dos residentes e alguns familiares junto à árvore de Natal, tirando uma fotografia de família.

Na noite de Natal, as tradições mantiveram-se e o bacalhau com couve portuguesa foram servidos, juntamente com as deliciosas sobremesas! Uma vez mais, contámos com a presença da Dr.<sup>a</sup> Patrícia, filha da residente Laura Canhão, que nos presentou com um tronco de Natal! E mesmo antes de sair, a Dr.<sup>a</sup> Patrícia fez questão de agradecer o maravilhoso jantar, dando os parabéns à equipa que estava de serviço. Já a colaboradora Paula Roquete termina esta noite natalícia com os seguintes votos, “foi muito gosto e dedicação que passei mais um natal na Amera. Tudo o que faço é de coração, pois esta já é, também, a minha casa, já lá vão 6 anos. Espero ter alcançado os objetivos pedidos e que venham muitos mais Natais”.

**Viva ao espírito natalício!**





Qual é a razão de seguirmos alguns hábitos na época natalícia? O Natal chegou à casa dos portugueses, são montadas as árvores de Natal, presépios e colocamos uma meia na chaminé. Isto tudo tem o seu significado e razão.

# As origens das Tradições do Natal



## Presépio

Para a religião Cristã, o presépio é uma das mais antigas tradições da época natalícia. Geralmente, encontra-se montado junto à árvore de Natal e presentes, esta tradição retrata o nascimento do menino Jesus num estábulo. A origem do presépio remonta ao século XVI, mas existem registo de presépios desde o século III.



## Meia na chaminé

Reza a lenda que um homem da nobreza, destroçado pela morte da sua mulher, deixou a sua fortuna às suas três filhas. São Nicolau conhecendo os maus momentos desta família, atirou três bolsas de moedas de ouro pela chaminé. Estas bolsas caíram dentro das meias que as filhas do nobre tinham lavado e pendurado na lareira.



## Pai Natal

Recuando à época Viking, este povo vestia um elemento da tribo para representar o Inverno. Mais tarde, surge a confusão do Pai Natal com o original São Nicolau, um bispo da cidade turca de Myra, conhecido pelas suas generosas ofertas de presentes e proteção das crianças. Da mistura destas duas figuras, nasceu o atual Pai Natal.



## Bolo Rei

Um bolo tradicional português fortemente consumido na época natalícia até ao dia de Reis. A sua forma redonda, com um buraco no meio, retrata uma coroa, com frutos secos e frutas cristalizadas, oferecendo uma dinâmica de cores. No seu interior, encontra-se a famosa fava, que concede um desejo a quem calha na fatia.

## Postais de Natal

No século XIX, na época do Natal, o inglês Sir Henry Cole escrevia diversas cartas para desejar as boas festas às pessoas mais próximas. E numa tentativa de simplificar este processo, criou um postal com uma imagem típica de natal e uma bela mensagem de boas festas. Algo que se tornou rapidamente moda.



## Missa do Galo

Celebrada à meia-noite, esta missa assinala o nascimento de Jesus, na noite de 24 para 25 de dezembro. Segundo a lenda, um galo cantou nesse preciso momento, anunciando assim, a vinda do Messias. Todos os anos, é possível, acompanhar a celebração da missa pelo Papa no Vaticano, na televisão.



## Consoada

Uma tradição tipicamente portuguesa, cujo o nome provém do latim “consolata”, de “consolare” – consolar. Esta é composta por uma refeição de peixe, o tradicional bacalhau, acompanhado por batatas e couves. Logo de seguida, a mesa de sobremesas arregala os olhos.



## Árvore de Natal

A primeira referência à árvore de Natal remonta ao século XVI. Na Alemanha, as famílias decoravam pinheirinhos com papéis coloridos e doces, uma tradição de espalhou-se por toda a Europa. Segundo a lenda, o pinheiro foi escolhido pela sua forma triangular, que conforme a tradição cristã, representa a Santíssima Trindade, o Pai, o Filho e o Espírito Santo.

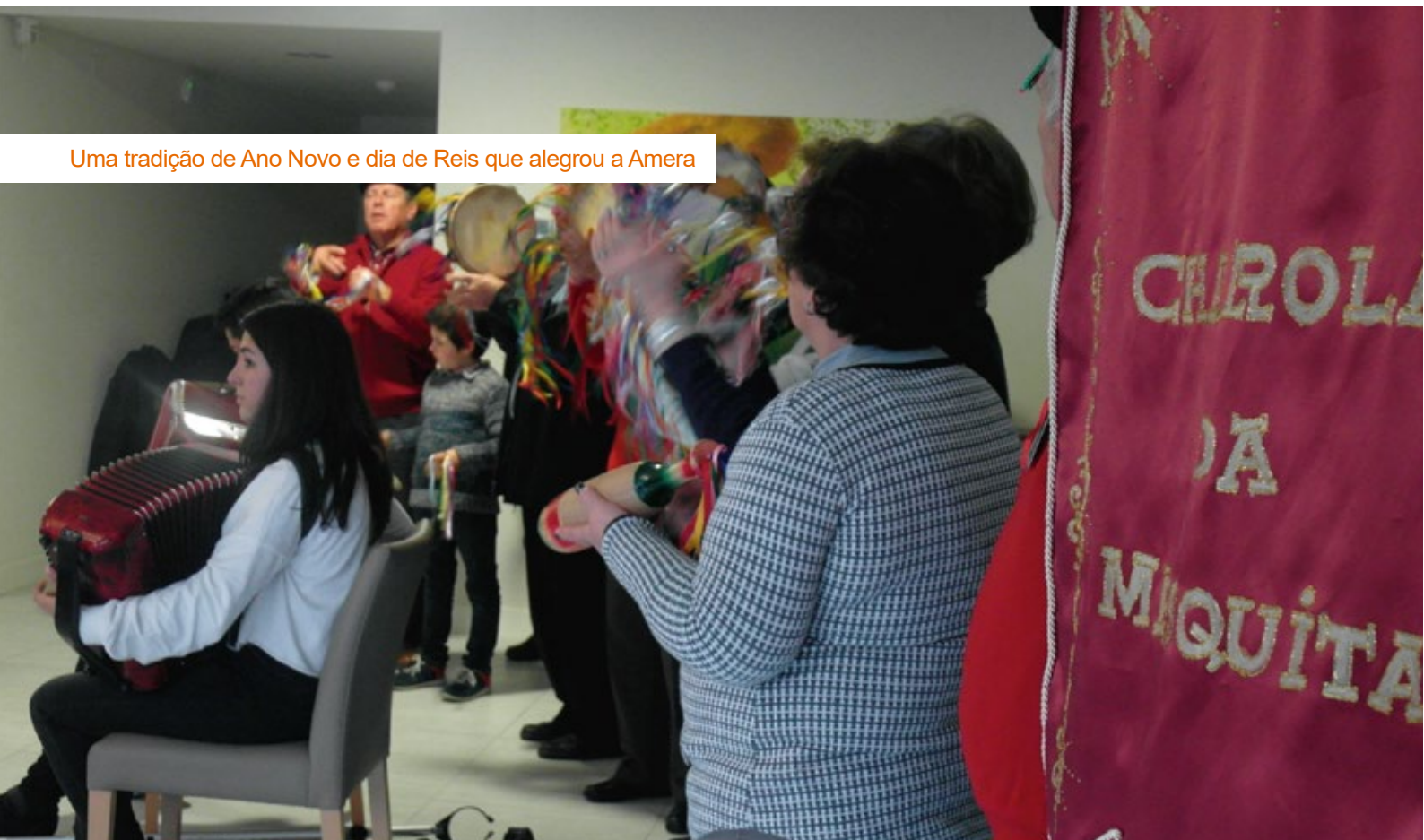


## Presentes

Há cerca de dez mil anos, os povos agricultores trocavam presentes, nomeadamente excedentes alimentares, no solstício de inverno. A religião cristã passou a simbolizar este momento como oferendas ao menino Jesus pelos Reis Magos.



Uma tradição de Ano Novo e dia de Reis que alegrou a Amera



## Atuação da Charola de Mesquita

A Amera teve o maior privilégio em receber a Charola de Mesquita, de São Brás de Alportel. Algo típico do Algarve, a Charola é composta por um grupo organizado de pessoas, que nos dias de Ano Novo e de Dia de Reis, deslocam-se entre as habitações e espaços, cantando versos em louvor ao Deus Menino e “tirando vivas” para saudar e agradecer aqueles que os recebem de braços abertos.

Entre cantos e ditos populares, músicas de versos simples, a Charola de Mesquita valoriza as celebrações dos dias supramencionados, captando atenção de todos que, ano após ano, assistem às suas atuações.

A Charola de Mesquita apresenta-se tradicionalmente vestido em tons de festa, com fitas coloridas na lapela, com os seus instrumentos musicais igualmente decorados, juntamente com estandartes e a “charola” com fi-

tas idênticas.

A Charola de Mesquita visitou a Amera, após o convite da D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa, filha da nossa residente Almerinda Brito.

Durante uma das visitas regulares que a D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa faz à mãe, a residente Almerinda Brito expressou à sua filha, que sentia saudades de ouvir a charola da sua terra, nesta época de Ano Novo, um momento que revia os seus primos, membros da charola e amigos. Compreendendo o sentimento de sua mãe, a D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa, procurou convidar a Charola de Mesquita, que por si, receberam com grande ânimo este convite.

Assim, na Amera, iniciou-se a preparação para este evento, convidando, igualmente, famílias que aceitaram com grande entusiasmo o convite.

No dia da receção da Charola de Mesquita, a



sala estava composta e entre as diversas músicas apresentadas, houve uma que, sem dúvida foi a mais apreciada, sendo a música dos “Vivas”, uma série de quadras improvisadas, no momento, enquanto o acordeão iniciava a balada.

Os lares são instituições  
E todos deviam ter condições  
Quem conhece este assim diz  
Quem dera que no nosso país  
Fossem todos como a AMERA.

Para vê-los assim contentes  
Nós cumprimos os horários  
Com amor e competência  
Viva todos os residentes  
Direção e funcionários  
Viva toda a assistência.

Neste lugar tão bonito  
Vejo que estão todos sorridentes  
Viva a D. Almerinda Brito  
E todos os residentes.

É por todos reconhecida  
A obra que aqui se faz  
Recebam à despedida  
Um abraço de S. Brás.

Os nossos residentes demonstraram grande felicidade, como o residente Rogério Cavaco que comentou ao ouvir os “Vivas” – “aquele indivíduo que cantava disse uma série de quadras compatíveis com a Amera, fartei-me de bater palmas”.

Enquanto atuavam, um elemento do grupo percorreu a sala, com a “charola” – que advém da palavra “caixa”, em que transporta simbolicamente a imagem do “Deus Menino” – apresentando aos residente e convidados, que por sua vez partilharam uma esmola.

Com a música, não podia falta um passinho de dança, como o nosso residente Herlander Calisto e sua esposa, D<sup>a</sup> Helena Calisto, demonstraram e comentaram que sendo uma “tradição muito antiga, faz bem as pessoas relembrem”.

Após o término da atuação e durante o lanche, o responsável pelo grupo, Sr. Eugénio Valentim respondeu a algumas questões que a Amera colocou:

Amera – Há quanto tempo existe o grupo?



**Sr. Eugénio Valentim** – Desde 2000, o fundador foi o Sr. Mário Lourenço, conhecido pelo Barbeiro, que infelizmente já faleceu.

**Amera** – Quantas vezes se juntam para ensaiar?

**Sr. Eugénio Valentim** – Começamos a partir de outubro, uma vez por semana.

**Amera** – Já tiveram muitas atuações este ano?

**Sr. Eugénio Valentim** – Sim, várias. Em cafés, na Câmara de Faro e em vários encontros organizados para o efeito.

**Amera** – Quantos elementos têm o vosso grupo? E que idades têm?

**Sr. Eugénio Valentim** – O nosso grupo tem 18 elementos, com idades desde os 8 aos 80.

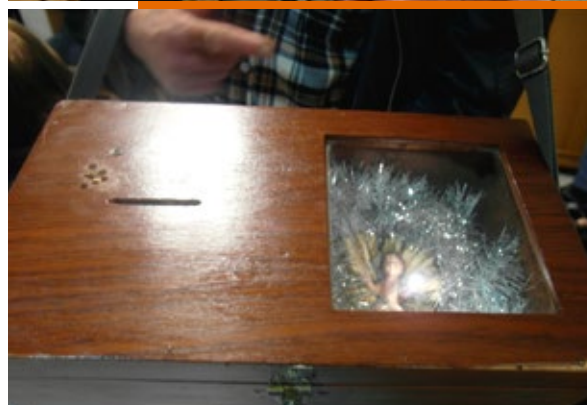
**Amera** – Ao longo dos anos, a tradição da Charola tem se mantido?

**Sr. Eugénio Valentim** – As charolas já não são como antigamente. Quando eu era moço cantávamos à porta das raparigas jovens e ganhávamos filhós e linguiças. Agora atuamos para não deixar morrer a tradição. Na nossa charola não ganhamos um tostão, o que arrecadamos, juntamos e dividimos para almoçar juntos.

**Amera** – Como avalia a iniciativa e receção da Amera?

**Sr. Eugénio Valentim** – Foi muito boa, estava tudo bem organizado e não esperávamos tanta gente. Estamos muito entusiasmados porque notamos que a atuação foi muito apreciada.

Neste evento, encontraram-se amigos e conterrâneos que não se deixaram de cumprimentar e partilhar palavras de saudade, como a nossa residente Olívia Ca-



brita expressou – “eu cantava as janeiras quando era nova, tenho saudades desse tempo, era tudo muito lindo e hoje revivi tudo”, já o seu filho, r. António Dias comentou que sendo de “São Brás, foi excelente, uma tradição que não pode morrer, porque isto é ser português”.

Alguns familiares de residentes que chegaram recentemente à Amera, também estiveram presentes, como por exemplo a D<sup>a</sup> Cidália Fragoso, filha do residente Filipe Fragoso, que apresentou o seu agrado ao comentar que “é uma tradição que a gente conhece de antigamente e que nos faz lembrar o passado. Foi um bom momento passado com o meu pai”. Já a D<sup>a</sup> Randa Barakat, nora da residente Feliciano Grade elogiou a iniciativa da Amera, ao referenciar que “achei muito bonito, gente com energia positiva”.

Um evento que visou, também, dar a conhecer uma tradição local, a alguns residentes e seus familiares, como no caso da Menina Sara, neta da residente Feliciano Grade, que não deixou de comentar que sendo a sua primeira vez ao ver este grupo – “gostei muito, não sabia que existia esta tradição”.

No final do evento, estava mais do que evidente a felicidade e alegria de todos os residentes e familiares, especialmente para a residente Almerinda Brito, que expressou – “estou muito contente, tinha vontade de ver a charola e rever os meus primos”.

Já na despedida, a Amera realizou uma pequena entrevista à D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa:

**Amera** – Como surgiu a ideia?

**D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa** – A minha mãe, confidenciou-me que tinha saudades de ouvir

charola e rever os primos e tomei a iniciativa de os abordar para perceber se tinham disponibilidade de vir cá.

**Amera** – Há quanto tempo conhece o grupo?

**D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa** – Desde sempre, são vizinhos e familiares.

**Amera** – Que memórias tem das charolas?

**D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa** – Boas, é típico da zona.

**Amera** – O que achou da iniciativa?

**D<sup>a</sup> Maria Fátima Sousa** – Cumpri os objetivos da minha mãe, ver as charolas e partilha-las com os outros residentes.

Oriundas de pequenos lugares, sítios e aldeias, as charolas cantam sobre as suas raízes e atividades que desenvolvem, sendo recebidas com apreço, atuam entre o Ano Novo e os Reis, nos mais diversos espaços, desde casa particulares, cafés, espaços de convívio, palcos dos teatros municipais.

Portanto, uma Charola é muito mais do que um simples reportório musical, a Charola é uma tradição ancestral que celebra uma manifestação cultural que em Portugal, felizmente, perdura no sotavento algarvio, concelhos de Faro, S. Brás de Alportel, Olhão, Tavira, Castro Marim e Vila Real de Sto. António. Viva!





## FORMAÇÃO DA HARTMANN SOBRE A INCONTINÊNCIA

A pele do idoso requer uma atenção única e cuidados especiais, nomeadamente quando em contacto com urina ou fezes, uma vez que, com o avançar da idade, a pele vai sofrendo alterações, tornando-se fina, menos hidratada e com elasticidade reduzida.

Com a individualização dos cuidados, é imprescindível conhecer o produto que melhor se adapta a cada residente, assim e tendo em conta, existem diversas soluções que ajudam os profissionais, a cuidar melhor de quem sofre incontinência. Esta foi uma das conclusões que se retirou da formação ministrada pela Hartmann, na Amera, intitulada de “Filosofia Hartmann em Incontinência”.

À semelhança do que sucedeu nas formações anteriores sobre este tema, nesta formação foi explicado tanto a teoria como a prática do uso dos vários dispositivos de incontinência que a Hartmann produz. A aplicabilidade dos produtos está relacionada com os graus de dependência, tamanhos e períodos do dia,



tal como os gostos e preferências dos residentes e profissionais, tendo em conta exemplos práticos do quotidiano, de forma a se tirarem dúvidas, que possam surgir na prática corrente.

A formadora exemplificou a forma correta da manipulação e colocação da fralda, tanto na posição de pé como na posição deitada. Este tema é sempre recorrente no dia-a-dia das assistentes, sendo que esta formação foi muito bem recebida e proveitosa, tendo sido reconhecidas as vantagens para o conforto dos residentes da Amera, e um melhoramento do nível do dispêndio de energia física e tempo utilizada da prática desta tarefa.







## RANCHO FOLCLÓRICO OFERECE BAILARICO À AMERA

Uma atividade esperada com bastante ansiedade é a atuação do Rancho Folclórico. Porém, desta vez, a D. Rosa Viegas não compareceu, visto que partiu um pé, mas a sua ausência não afetou a alegria do Rancho e dos residentes.

Para os recém-chegados, esta atuação foi simplesmente encantadora, especialmente para a residente Gisela Brito, que começou logo a dançar. Algo que deixou a sua filha tranquila e feliz pela mãe estar a integrar tão bem com todos os residentes e envolventes – “só a música em si transmite mais alegria e é isso que minha mãe precisa”, comentou D. Sílvia Louzeiro.

A folia era de tal dimensão que nem foi necessário convite para os convidados e residentes dançarem, o seu pézinho de

dança já se encontrava ao ritmo da música do rancho. Para alguns pares, o seu companheiro predileto já estava ocupado, como refere a residente Henriqueta Andrez “estou apaixonada por um par, mas o par já tem mulher que pena”.

Um bailarico que promoveu uma tarde de interação e grande diversão para todos, tanto residentes como familiares, confere Sr. Jorge Manuel filho da D. M<sup>a</sup> Feliciana Grade – “estava um ambiente muito animado gostei de ver minha mãe participar”, que por sua vez a residente M<sup>a</sup> Feliciana Grade concordo com lindas palavras – “gosto tanto dessas coisas, achei lindo”. Já para a recém-residente M<sup>a</sup> Irene Cabrita esta experiência resume ao comentário – “foi a primeira vez que assisti a esta atuação e fiquei encantada”.

A próxima atuação do Rancho Folclórico é esperada, uma vez mais, com grande ansiedade e ânimo.



# Infeções associadas à prestação de cuidados: Conhecer e Prevenir!

A formação decorreu na sede da ARS do Algarve ao cuidado da Enfermeira Manuela Almeida, com seguintes objetivos:

- Sensibilizar responsáveis e profissionais de residências assistidas para a problemática das Infeções Associadas aos Cuidados de Saúde (IACS);
- Conhecer a importância dos microrganismos com impacto na comunidade;
- Perceber o impacto da prevenção na transmissão da infeção;
- Conhecer medidas de prevenção e controlo de infeção;
- Promover a articulação do Gabinete Coordenador Regional de Controlo de Infeção com a Segurança Social e as residências assistidas.

As IACS são infeções adquiridas pelos residentes no âmbito da prestação de cuidados de saúde, onde quer que estes sejam prestados, nomeadamente, nas residências assistidas. Os microrganismos encontram-se no ambiente ou nos próprios residentes (pele, vias respiratórias e trato gastrointestinal), sendo considerados parte da sua flora normal. A sua transmissão pode ocorrer, por diferentes formas, através do contacto direto (por exemplo entre a fonte e o residente), através do contacto indireto (por exemplo através de um objecto inadequadamente descontaminado), por via aé-

rea (por exemplo através de um espirro), e por transmissão por veículos comuns (por exemplo um alimento contaminado poderá ser o ponto de partida para a transmissão do agente microbiano).

Na gestão diária da Amera, são incutidas medidas de prevenção e controlo de infeção, através do incentivo constante da higienização das mãos, do uso de equipamentos individuais de proteção, sobretudo as luvas e aventais e do uso da solução alcoólica desinfetante, entre outros. A limpeza dos quartos dos residentes e salas comuns é feita diariamente, de acordo com os procedimentos-base, nomeadamente limpar do limpo para sujo, da zona vertical para a horizontal, usando o duplo balde. Os nossos idosos tendem a apresentar capacidades regenerativas decrescentes, podendo aumentar a sua vulnerabilidade e predisposição ao declínio funcional, pelo que a palavra de ordem desta formação foi a prevenção de potenciais Infeções Associadas aos Cuidados de Saúde, que se aplica aos residentes e à equipa que presta cuidados diretamente e indiretamente.

A formação foi bastante explícita e dinâmica, sendo que no final da formação, fomos convidados a higienizar as nossas mãos, com intuito de verificar, se tínhamos procedido de forma correta (figura n.1).

São objetivos diários da Amara, minimizar o agravamento do estado de saúde dos residentes e numa fase mais avançada, eventual necessidade de internamento, primando pelo bem-estar físico e emocional deles e dos seus familiares.

Em suma, consideramos estas formações importantes para reavivar e atualizar conhecimentos, incrementando a produtividade e rentabilidade da equipa de trabalho, em prol da melhoria da qualidade de vida dos nossos residentes.



## “TROPEÇÕES, QUEDAS E TRAMBOLHÕES”

As quedas são o acidente doméstico mais frequente nos idosos e a principal causa de morte acidental na população com idade superior a 65 anos.

De acordo com o Instituto Nacional de estatística (INE), a população idosa (todos os indivíduos com 65 anos ou mais, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)), tem vindo a aumentar exponencialmente, logo os diversos e complexos problemas de saúde que afectam esta faixa etária têm vindo também a aumentar.

As quedas, representam, por isso, um encargo cada vez maior para o indivíduo, família e sociedade em geral, uma vez que cada vez mais as quedas implicam muitas internamentos e, por sua vez, custos da hospitalização.

Ainda de acordo com o INE, em Portugal, entre 2000 e 2013, em cada 100 internamentos de pessoas com mais de 65 anos, 3 tiveram como causa uma queda, sendo que, em média, cada um destes

internamentos teve a duração de 13 dias. Importa também referir que em cada 100 internamentos por queda, 6 tiveram como desfecho a morte durante o internamento hospitalar.

De forma a incidir na prevenção, o Ministério da Saúde lançou no dia 19 de Dezembro de 2017 um livro digital “Tropeções, quedas e trambolhões” que se debruça sobre os vários eixos da actuação na área da prevenção: sejam nos domínios directamente relacionados com a pessoa e o seu estado geral (alimentação, exercício, medicação...), sejam nos domínios relacionados com factores externos (ambiente em que se desloca: tapetes, soalho ou pavimento...).

A maioria das quedas ocorre em casa, devido a pequenos acidentes domésticos. A sensibilização para a prevenção é importante e pode levar a pequenas mas importantes alterações que permitam uma melhor qualidade de vida.

(<http://biblioteca.min-saude.pt/livro/sns1#page/1>)



[www.amera.com.pt](http://www.amera.com.pt)

21 444 75 30 / 289 803 747

[facebook.com/amera.com.pt](https://facebook.com/amera.com.pt)