



## Nesta Edição

Formação sobre  
Suplementos Alimentares



Actividades  
de Páscoa



Passeio ao  
Fórum Algarve



## Páscoa na Amera



# Formação sobre Suplementos Alimentares -Nestlé Health Science

No passado dia 15 de Março, na residência de Carcavelos, decorreu uma acção de formação sobre Suplementos Alimentares promovida pela Nestlé Health Science.

Nesta acção de formação, a Dra. Ana Costa falou sobre a importância dos suplementos na alimentação diária dos residentes, assim como sobre a forma correcta de os conservar e administrar, evitando possíveis reacções.

O recurso a suplementos alimentares pode ser fundamental para uma boa saúde mental e física da pessoa idosa, uma vez que certas alterações físicas que resultam do processo de envelhecimento como a perda de peças dentárias, disfagia ou alterações das papilas gustativas, levam a uma diminuição da quantidade de alimentos ingeridos. Os suplementos proteicos e calóricos são, assim, uma boa solução para compensar a diminuição da ingestão de proteínas e vitaminas necessárias. Outro assunto abordado foi a preparação de líquidos com espessante, de forma a obter texturas adequadas a diferentes graus de disfagia (dificuldade na deglutição). Dado que a hidratação em idades mais avançadas pode ser um factor de preocupação, o uso de espessantes nos líquidos permite hidratar o idoso de uma forma segura, evitando por exemplo as chamadas pneumonias de aspiração.

A nutrição é fundamental para um envelhecimento de qualidade, diminuindo o risco de doença e/ou incapacidade, que tantas vezes condiciona a integração e a saudável participação do idoso na sociedade.

Estas formações são também uma excelente partilha de experiências e esclarecimentos de dúvidas com base na prática diária, permitindo que os colaboradores da Amera, cuidem cada vez melhor dos seus residentes.



# Actividades de Páscoa

## Faro

Durante quase duas semanas, os residentes estiveram envolvidos nos ateliers de Páscoa. Rosalina Marcelino mostrou-se, desde o primeiro momento, muito motivada com os trabalhos, que consistiam em fazer coelhinhos e cestinhas para enfeitar as mesas no Domingo de Páscoa. Tanto, que chegou a abdicar, por vezes, do seu descanso à tarde, para poder ficar na sala a recortar e a colar. E o seu entusiasmo e dedicação acabaram por contagiar os outros residentes. Até mesmo aqueles que no início se tinham recusado a participar deixaram-se entusiasmar e acabaram por ser os mais empenhados! Os residentes fizeram sozinhos todo o trabalho, com excepção dos moldes das orelhinhas e das patas. Foi tal o entusiasmo, que no final, as residentes Olga Paiva e Maria Feliciano, resolveram passar uma “factura” pelo “árduo” trabalho realizado.

Factura nº 119  
Trabalho feito no piso Zero da Residência assistida,  
cujo nome é "Amora"

n.º 1 - recorte da gravuras para serem coladas em  
figuras que irão embelizar as mesas do refeitório,  
no próximo dia de Páscoa - 11,5 €

n.º 2 - colocação dos trabalhos recortados para enfeite dos depós  
referidos - 3,5 €

n.º 3 - verificação dos trabalhos realizados, com o fim de  
ver se faltava alguma formosa - 4,0 €

n.º 4 - colocação dos trabalhos realizados em local onde  
estivessem em plena segurança - 4,5 €

Despesa total - 11,5 € + 3,5 € + 4,0 € + 4,5 € = 23,5 €

Nota: Se for difícil para a residente Rosalina, acordamos  
que a importância a pagar seja paga em 3  
(três) prestações, no prazo máximo de três meses

No comissário trabalhadora  
Olga Paiva, Rosalina e Feliciano Grad



# Continuação

## Carcavelos

As duas semanas que antecederam a Páscoa foram de muita imaginação e criatividade e culminaram num doce lanche no Domingo de Páscoa. Durante estas semanas elaborámos trabalhos alusivos à época pascal, nos quais participaram muitos dos residentes.

Fizemos cestinhas, para depois serem cheias com ovinhos de chocolate e decorarem as mesas de Páscoa. Para fazer estas cestinhas, usámos tigelas de sopa descartáveis que depois foram pintadas consoante o gosto dos residentes, que deram asas à sua criatividade. O resultado deste belíssimo trabalho foi admirado por todos.

Fizemos, também, uns coelhinhos de Páscoa, recorrendo a materiais recicláveis, como rolos de papel higiénico. Forrámos os rolos com papel crepon, colámos orelhas e pés feitos em cartolina, desenhámos os bigodes e ainda aplicámos os olhos e o nariz. No final, os residentes ficaram todos tão orgulhosos das suas “obras”, que quiseram, inclusive, levar os coelhinhos para decorarem os seus quartos.

Para terminar, e como não podia deixar de ser, pintámos ovos da Páscoa. O resultado foram uns ovos coloridos, cheios de imaginação e acima de tudo feitos com muito boa disposição.



# Páscoa na Amera

A Páscoa é uma das datas festivas mais importantes no nosso calendário. É uma festa cristã, que celebra a ressurreição de Cristo. Esta época normalmente coincide com a chegada da Primavera, e, por isso, também celebra a chegada da vida, simbolizada pelo ovo. Mas, é, acima de tudo, uma oportunidade de estarmos com aqueles de quem mais gostamos e que nos são próximos e de o celebrarmos à volta de uma mesa, cheia de coisas boas e animação.

## Em Carcavelos

Celebrámos o dia de Páscoa com um almoço delicioso, com que todos se deleitaram: borrego assado no forno com batatinhas assadas. Para a sobremesa, tivemos um belo arroz doce. O lanche foi igualmente delicioso, pois para além do lindo bolo de ananás, feito pela nossa cozinheira, e do folar de Páscoa, ainda fomos presenteados com uma torta, que nos trouxe D. Alice Faria, filha de Maria Teresa Lima. E não esquecendo, também, uma bela taça de amêndoas, com que Maria Manuela Amaral nos presenteou. Os residentes que estiveram presentes (pois muitos passaram a Páscoa com as suas famílias), deliciaram-se com o nosso almoço e lanche, e também ficaram muito felizes por ver as mesas decoradas com as cestinhas que tinham feito durante a semana.

A única família que esteve connosco foi a família de Maria Teresa Lima que descreveu a Páscoa na Amera como “ Uma Páscoa com ambiente muito familiar, harmonioso, simpático, como já estamos habituados”.



## Em Faro

O Domingo de Páscoa foi celebrado com um delicioso lanche à tarde. Para tal, preparámos uma mesa com bolos, tarte de framboesa, e, como não poderia deixar de ser, o tradicional folar da Páscoa. Decorámos as outras mesas com os coelhinhos e cestinhas, feitos pelos residentes, e enchemos as ditas cestinhas com amêndoas, ovinhos de chocolate e bombons. Os residentes gostaram muito de ver o resultado final dos seus trabalhos.

Alguns residentes passaram a Páscoa com as suas famílias, mas os que estiveram connosco divertiram-se muito e deliciaram-se com as guloseimas. D. Amália, filha de Alice Constança, teve a gentileza de nos trazer um folar, que foi partilhado entre todos.

Foi uma tarde de Páscoa para recordar!



## TESTEMUNHOS:

**Rosalina Marcelino:** "Foi uma alegria estarmos todos juntos e cada um fazer o seu boneco que depois foi distribuído para todos, para mim foi uma grande distração."

**M<sup>a</sup> Felclana Grade:** "Foi muito bonito o cestinho cheio de chocolate e amêndoas que que foi distribuído pelos outros."

**Irene Lita:** "Participei e gostei dos cestinhos de Páscoa, o ambiente que estava no refeitório no domingo era alegre, e não podemos deixar de fora as empregadas que são muito atenciosas."

**Olga Palva:** "É sempre agradável fazer qualquer coisa que vá agradar a família Amera. Achei muito bonita a decoração das mesas, foi um dia excelente."

**Almerinda Brito:** "Fiz o que pude, os bonecos ficaram engraçados, gostei das amêndoas, fazia tempo que não as comia, já tinha saudade."



# Passeio ao Fórum Algarve

No passado dia 4 fomos passear ao Fórum Algarve, que fica a cinco minutos da Amera. Abril já abre a porta ao bom tempo, que chega sempre primeiro ao Algarve. Com o bom tempo chega, também, a vontade de sair de casa e passear. Mas a meteorologia pregou-nos uma partida e na hora de sairmos o sol estava tapado pelas nuvens. Só que a vontade de espairer e de deixar o Inverno para trás foi maior, e só um residente desanimou e desistiu do passeio. Waldimir Sayko, o nosso taxista habitual, transportou-nos e foi, como de costume, muito atencioso e prestável com todos os residentes, principalmente com aqueles com mais limitações físicas.

D. Amália Constança, filha de Alice Constança, amavelmente juntou-se e ajudou-nos com o passeio e aproveitou, assim, para estar mais um pouco com mãe.

Chegados ao Fórum Algarve, visitámos algumas lojas e até fomos ao Jumbo. Depois de uma boa caminhada parámos um pouco para descansar. Uma pausa para café e uns deliciosos pastéis de nata. Todos adoraram e conversaram animados uns com os outros. Mesmo aqueles que já conheciam o Forum, elogiaram o passeio, renovaram as energias e ganharam um novo brilho nos olhos.

No final estavam todos bem dispostos, agradeceram muito e alguns telefonaram para as suas famílias a contar como tinha sido o passeio. Queremos repetir a experiência e já temos sugestões para o próximo passeio: à praia ou mesmo um passeio de barco pela ria Formosa.

## TESTEMUNHOS:

**Irene Lita:** Grata à Amera e seus funcionários que me proporcionaram um passeio que gostei muito.

**Mª Gonçalves:** Fiquei muito feliz com o passeio tenho muito que agradecer.

**Carlos Costa:** O passeio foi muito bom, embora já conhecesse o Fórum, mas só o fato de sair para esporecer já é muito agradável.

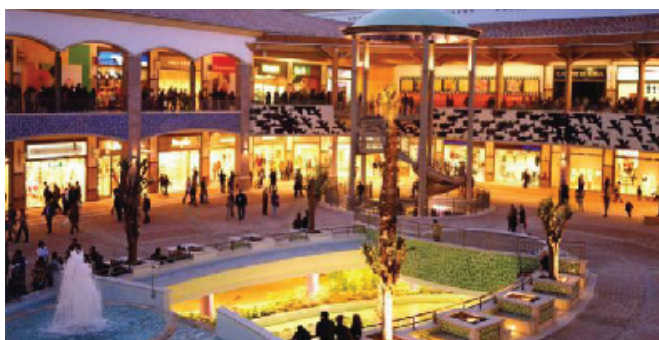
**Alice Constança:** Gostei do café, estava lá bem sossegadinha.

**Mª Concelção Catarino:** Correu tudo bem, gostei do passeio, de ver as lojas, do convívio, tudo muito agradável.

**Rosalina Marcelino:** Hoje fui ao Forum, gostei imenso, estou a desejar ir a outro passeio Sugiro que seja perto do mar.

**Antonino Magalhães:** Gosto muito de conversar com os novos companheiros num local diferente. estamos já a preparar-nos para mais uma grande jornada, da próxima vez que seja o mar.

**Haydee Brasil:** Fizemos boas amizades, distraimo-nos e o café estava muito bom.



### SABIA QUE...

Com 120 lojas o Forum Algarve é um centro comercial ao ar livre com grande ligação histórica. As galerias comerciais recriam os claustros e arcadas de edifícios históricos que convergem na Praça Central.





# Actividade de Animação Musical



Em Abril, a actividade de animação musical, para além do já habitual João Violão, trouxe-nos a companhia de Filipe Neves, Fábio Henriques e Pedro Ling. Os três animaram os residentes com música portuguesa e britânica. Foi uma festa muito animada, e os familiares, que estavam presentes, não resistiram em juntar-se à festa. E até os mais renitentes acabaram a cantar e acompanhar a festa com palmas, graças à interacção com os músicos. Foi uma bela festa!

## TESTEMUNHOS:

**Alice Constança:** Diverti-me muito aqui com a minha filha, fartei-me de bater palmas

**M<sup>a</sup> Feliclana Grade:** É uma tarde diferente e bem passada, com todos aqui reunidos para assistir ao concerto



# Acompanhamento Espiritual

O acompanhamento espiritual em Faro continua a ser um momento muito importante e querido para os nossos residentes. Este mês receberam a comunhão, há muito que aguardavam esta ligação espiritual, conseguida graças à iniciativa da Irmã Glória Pinto.

## TESTEMUNHOS:

**Almerinda Brito:** "É um momento muito bom, dantes ia muito à missa."

**Haydee Brasil:** "Que momento lindo!"

**Antonino Magalhães:** "É incrível como fazem tudo isto por nós, muito obrigado!"

**Olga Palva:** "A irmã Glória é excelente, isto fazia-me muita falta."



## Aniversários de Abril



Mª Candeias Soares  
1 de Abril



Rodolfo Cevadinha  
10 de Abril



Mª Teresa Duarte  
18 de Abril



Mª Esequiel Rato  
22 de Abril