

amera MAGAZINE



Fevereiro 2015

amera.com.pt 

21 444 75 30 / 289 803 747 

facebook.com/amera.com.pt 

E A COLABORADORA DO ANO É...



NÃO UMA, MAS QUATRO.

E AINDA UMA MENÇÃO HONROSA.



Colaboradoras do ano - Faro

A Amera volta a eleger as melhores de entre as suas colaboradoras, que apresenta, nas linhas seguintes, com muito orgulho.

Na edição deste ano a eleição foi realizada não pela gerência, a quem coube apenas nomear uma menção honrosa, mas pelos Residentes e seus familiares que entenderam participar.

Cada Residente terá uma favorita, que considera a mais disponível, atenciosa, meiga, amorosa, humana, quase um elemento da família.

No entanto, o resultado é, como seria de esperar, o somatório dos votos de todos, sendo distinguidas as mais votadas em cada uma das Residências - Ana Teresa e Jerusa Barbosa, em primeiro lugar e Maria da Ressurreição e Vanessa Eusébio em segundo.

A gerência concedeu a Katia Alfaro uma menção honrosa, porque no seu modo discreto e educado trata da higiene das instalações de Faro com esmero. Anota e comunica aspectos que entende que estão menos bem conseguidos. Tem estado sempre disponível para prescindir das suas folgas para substituir colegas menos dedicadas que, por razões que Katia nunca invocaria, faltam sem avisar, sabendo que nunca podemos trabalhar com qualidade sem o número previsto de colaboradoras. A Katia tem sido um elemento muito importante na formação das recém-chegadas na "cultura Amera" e sistemática comunicação dos valores que essa cultura valoriza. Não aceita nada menos do que o que sabe que a Direcção desejaria. É um grande apoio de quem precisa de ter em cada colaboradora um par de olhos e ouvidos para garantir que os Residentes não esperam mais do que o absolutamente necessário para satisfazer um pedido. A Katia é a eleita

pela gerência porque sabemos que se pudéssemos ter todas as colaboradoras com a sua dedicação e qualidade, a Direcção teria uma carga de trabalho muito mais humana e os nossos clientes estariam ainda mais satisfeitos com a nossa prestação de cuidados. É um exemplo que pretendemos destacar e que queremos que seja imitado pelas colegas. Por isso terá o mesmo prémio das eleitas pelos Residentes e suas famílias. Não terá tido votos suficientes porque as suas funções são menos visíveis e porque as executa de forma quase transparente, o que, muitas vezes, é uma grande qualidade: fazer bem, sem disso fazer publicidade. Estamos atentos a este tipo de exemplos: não valorizamos estrelas, valorizamos quem trabalha discretamente para o bem de todos e da empresa para que trabalhe.

Nasci no Brasil. Tenho uma filha com quinze anos. Estou em Portugal há doze anos, mas já sou emigrante há vinte e cinco. Quando emigrei do Brasil para Espanha, era demasiado jovem para pensar nas consequências. Apenas fui atrás de melhor

qualidade de vida que a Europa me podia proporcionar.

Antes de começar a trabalhar na Amera, fui, na maior parte do tempo, empregada doméstica e cuidadora de idosos e crianças, em part time.



O que a fez escolher esta área de trabalho? Gosta do que faz?

[Kátia] Inicialmente entrei para outras funções, mas graças ao meu desempenho passei a governanta. Por essa razão quero agradecer, desde já, à Direcção de Carcavelos que sempre que estiveram em Faro me ajudaram o máximo possível; à supervisora Márcia e à enfermeira Rita que é uma esplêndida profissional que sempre me apoiou e acreditou em mim, a quem nunca irei decepcionar.

Quais os pontos fortes que fazem da Amera uma boa empresa para trabalhar e os pontos fracos que gostava de ver melhorados?

[Kátia] A Amera é uma empresa bastante organizada, rígida e cumpridora das leis, tanto laborais como de higiene, o que a torna rara e das melhores no seu ramo e não só.

Como vejo a Amera pelo seu interior, isto é, faço parte dela, não me apercebo dos seus pontos fracos. Na minha opinião, essa resposta deve ser dada pela Direcção, Residentes e seus familiares.

Há quanto tempo trabalha na Amera? Que funções já desempenhou e que outras gostaria de atingir se dependesse apenas de si?

[Kátia] Trabalho na Amera há um ano. Já desempenhei a função de assistente, auxiliar de limpeza e governanta. Acho que o que estiver para vir virá, só o futuro o dirá, mas estou feliz com o meu cargo de governanta. Posso confessar que não é fácil governar uma casa de tanto renome, mas a dedicação que tenho pela minha profissão supera qualquer obstáculo.

Como se sente ao saber que ganhou um prémio da gerência em resultado do seu bom desempenho?

[Kátia] Verdadeiramente, não esperava receber este prémio. Foi uma grande e gratificante surpresa, pois apesar de ter consciência do meu desempenho, tenho outras colegas que, tal como eu, se esforçam bastante.

O que mais gosta de fazer nos seus tempos livres?

[Kátia] Dedicar-me a 100% à minha filha Khaomy. Gosto de ouvir música, essencialmente de estilos americanos.

Se tivesse votado, quem seriam as duas assistentes que mereciam ganhar este prémio? Porquê?

[Kátia] A Vanessa Eusébio, por ser uma pessoa versátil, capaz de trabalhar em qualquer área; e a Jerusa por ser bastante prestável, sempre disposta a ajudar.

O que a fez escolher esta área de trabalho?

[Jerusa] Escolhi esta área de trabalho, em primeira mão, por causa de minha filha. Mas acredito que acabei por descobrir um dom. Gosto muito de fazer o que faço, que é cuidar das pessoas, de estar com elas e de as ouvir.

Quais os pontos fortes que fazem da Amera uma boa empresa para trabalhar e os pontos fracos que gostava de ver melhorados?

[Jerusa] Como tenho referido várias vezes, a Amera é uma das melhores empresas onde já trabalhei. É uma empresa cumpridora, pautada pela sinceridade, honestidade, responsabilidade e respeito, e que presta muito cuidado ao próximo e aos funcionários. Como pontos fracos destacaria a falta de uma grua para os residentes mais pesados, e os horários: a carga horária no turno da noite, por um lado, e o horário semanal, em vez de quinzenal ou mensal, que torna difícil organizar a nossa vida pessoal.

Há quanto tempo trabalha na Amera? Que funções já desempenhou e que outras gostaria de atingir se dependesse apenas de si?

Trabalhei na Amera de Carcavelos durante dois anos. Em 2012 saí para fazer a Universidade de Enfermagem, em Évora, que abandonei em 2014, por motivos

personais. Regressei à Amera, desta vez em Faro. Fiquei muito contente por me terem aceite de volta. Trabalhei sempre como assistente. Se eu pudesse escolher e decidir, gostaria de atingir a função de enfermeira. Gosto muito dessa área. E quem sabe, um dia, poder ser supervisora.

Porque acha que em três meses se impôs de forma esmagadora como a assistente preferida dos residentes em Faro?

[Jerusa] Penso que serei a assistente preferida, porque amo o que faço e gosto muito dos residentes. Apesar de ter feito tudo por merecer, não esperava isso. Estou muito feliz pelo resultado e só tenho muito que agradecer a todos.

O que mais gosta e o que menos gosta de fazer?

[Jerusa] O que mais gosto é de trabalhar e estudar. Nos tempos livres gosto de sair com o meu marido e dar atenção à minha família. Dormir, ler, tocar piano, ouvir música evangélica e música clássica. O que menos gosto é de não poder dar toda a atenção necessária a todos os residentes e de estar longe dos meus filhos e netos, que estão no Brasil.

Porque decidiu emigrar e como teve a coragem necessária para empreender nessa aventura de ir procurar uma vida melhor num país distante?

[Jerusa] Decidi emigrar, porque o meu marido teve uma proposta de trabalho aqui. A coragem deu-a Deus, porque se Ele está no nosso caminho, acredito que tudo pode correr bem e tudo pode dar certo. Não tinha exactamente a intenção de procurar uma vida melhor, mas sim de conhecer Portugal e a Europa e saber como é ser emigrante. Já descobri que não é fácil, mas se a vida melhor acontecer ficarei muito contente. Gosto muito de Portugal e não tenho intenção de voltar para o meu país. Acho que já não conseguiria viver lá como antes. Já me adaptei aos costumes de Portugal e ao tempo frio e também gostaria de terminar o curso de enfermagem aqui.

Se tivesse votado, quem seriam as duas assistentes que mereciam ganhar este prémio? Porquê?

[Jerusa] Votaria na Vanessa Eusébio por ser uma boa assistente, dedicada, prestativa, que trabalha sempre em equipa e é uma boa profissional. Escolheria, também, a Sandra Pascoal. Ela é nova na equipa mas percebe-se que é uma boa assistente, com espírito de equipa, que sabe liderar um turno e é muito dedicada aos residentes.

Nasci em São José dos Campos, São Paulo, Brasil, no dia 9 de Janeiro de 1970. Cresci numa família humilde, de classe média. Aos 14 anos terminei o oitavo ano de escolaridade. No ano seguinte fiquei noiva e com 16 anos casei-me. Tenho três filhos.

Em 1999 fiz o curso de técnica e auxiliar de enfermagem. Tomei esta decisão, porque uma das minhas filhas nasceu com espinha bífida e eu precisava de saber como cuidar dela, devido aos seus problemas especiais. Entre 2000 e

2007 trabalhei no hospital particular Pio XII, das Pequenas Missionárias da Maria Imaculada. Em 2004, fui promovida pelas freiras a líder de sector e fui convidada a terminar os estudos para iniciar a universidade. Assim fiz. Em 2005 ingressei na Universidade para frequentar o curso de enfermagem, estudos que interrompi, já no terceiro ano, em 2007, para vir para Portugal.

Em Setembro de 2009 candidatei-me à Amera e comecei a trabalhar dois dias depois.



Na Amera valorizamos relações duradouras com as pessoas em quem apostamos, tanto assim que temos pessoas connosco desde o primeiro dia, em 2004.

Infelizmente em Faro temos tido muitas dificuldades para atrair e reter pessoas que entendam a nossa obsessão com a qualidade e tenham, efectivamente, vontade de

trabalhar no seio de uma cultura como a nossa.

Neste capítulo temos de destacar a Vanessa, a segunda mais antiga da equipa em Faro, com quase dois anos de trabalho dedicado.

Daqui a muito anos, esperamos ainda poder dizer que a Vanessa está

connosco praticamente desde o início da Residência de Faro.

Obrigado!

Sou de Olhão, apesar de não ter vivido sempre lá. Vivi também em Vila Real de Santo António e só há dois anos me mudei para Faro. Concluí o nono ano com equivalência ao curso de apoio à família e comunidade. Estagiei na ACASO (lar de idosos).



Quais os pontos fortes que fazem da Amera uma boa empresa para trabalhar e os pontos fracos que gostava de ver melhorados?

[Vanessa] É uma empresa responsável, rigorosa, com o ordenado pago a tempo e horas. Como ponto fraco só tenho a apontar a falta de união na equipa.

O que a fez escolher esta área de trabalho?

[Vanessa] Acima de tudo, o carinho e amizade por esta faixa etária. Hoje em dia estão a ser abandonados e desvalorizados pela sociedade. É triste, pois acho que nos passam valores importantes para a vida e não deviam ser abandonados nem desvalorizados, muito pelo contrário. Todos devíamos ajudá-los nos momentos em que precisam de nós. Neste trabalho, fico feliz de ver os

residentes sorrir todos os dias e isso já me enche o coração. Gosto de todos os momentos bons que passo com os Residentes. Não gosto de os ver sofrer e não poder fazer nada por eles. E o que custa mais é um dia termos de dizer "adeus".

O que gosta de fazer nos tempos livres?

[Vanessa] Gosto de passear e ouvir música, sobretudo de Kizomba.

Há quanto tempo trabalha na Amera? Que funções já desempenhou e que outras gostaria de atingir se dependesse apenas de si?

[Vanessa] Trabalho na Amera há um ano e 10 meses. Já desempenhei a função de ajudante de cozinha, auxiliar de limpeza, lavandaria, bem como a de assistente que ainda desempenho.

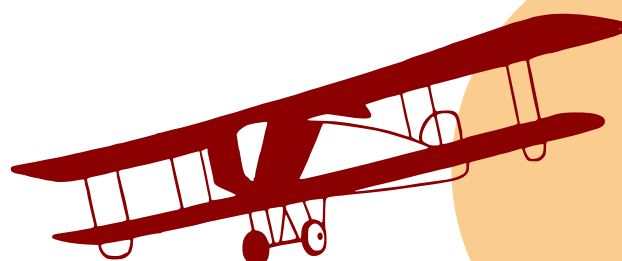
Não gostaria de atingir nenhuma outra função, pois estou bem assim.

O que sente por ganhar este prémio de uma das assistentes preferidas dos Residentes?

[Vanessa] Fico feliz, surpreendida! Não estava à espera deste prémio, pois tenho colegas que também trabalham bem e se dedicam a 100% aos Residentes.

Se tivesse votado, quem seriam as duas assistentes que mereciam ganhar este prémio? Porquê?

Votaria na Carla, porque trabalha bem e ajuda sempre que preciso de ajuda e na Sílvia, porque ensina e trabalha bem e porque também está sempre pronta a ajudar.



Confira os prémios atribuídos às vencedoras na próxima edição da Magazine.

Colaboradoras do ano - Carcavelos

Os Residentes e familiares de Carcavelos distinguiram como melhor colaboradora Ana Teresa (pela terceira vez nomeada colaboradora do ano) e Maria Ressurreição.

Quem são afinal estas colaboradoras estrela?

Nasci no Monte Estoril em 1972. Comecei a trabalhar em 1990, no Centro de Apoio ao Deficiente. Sou casada e tenho dois filhos, o Bernardo e a Margarida.



Ana Teresa Laibaças

Quais os pontos fortes que fazem da Amera uma boa empresa para trabalhar e os pontos fracos que gostava de ver melhorados?

[Ana Teresa] É uma casa que cumpre com as suas obrigações, em que a Direcção colabora, lado a lado, com as funcionárias. Muito humana para com os Residentes. Os pontos fracos da empresa são o pouco número de folgas e as faltas do pessoal.

Há quanto tempo trabalha na Amera? Que funções já desempenhou e que outras gostaria de atingir se dependesse apenas de si?

[Ana Teresa] Trabalho na Amera há oito anos, sempre como assistente e não penso mudar. Estou bem assim, é o que gosto de fazer.

Se tivesse votado, quem seriam as duas assistentes que mereciam ganhar este prémio? Porquê?

[Ana Teresa] Se tivesse votado, teria escolhido a Claudia Catão, pois os Residentes dela são os que mais brilham ao fim das higiènes e está sempre pronta a ajudar; e a Paula, pois é sempre muito meiga a falar com os Residentes e sempre brincalhona.

e trabalha bem e porque também está sempre pronta a ajudar.

Vim para Portugal, vinda de Angola, em 1979. Naquela época as mulheres eram obrigadas a cumprir serviço militar, pelo que os meus pais me mandaram para Portugal para que não fosse para a tropa. Foi muito difícil deixar a minha família - só tinha 20 anos. Ainda tinha esperança de voltar para Angola, mas fui ficando e fui conhecendo outras pessoas, entre elas o meu marido.

Vivi em Lisboa e, mais tarde, em Carcavelos. Trabalhei sete anos num colégio para crianças deficientes (ACM), até que fechou. Trabalhei também 17 anos no Centro de Apoio ao Deficiente, onde conheci a Ana Teresa. Foi ela que sugeriu que viesse trabalhar na Amera.



M.ª Ressurreição Figueiredo (Bia)

Quais os pontos fortes que fazem da Amera uma boa empresa para trabalhar e os pontos fracos que gostava de ver melhorados?

[Bia] A maneira como se tratam os Residentes, o trabalho que a Direcção exerce na Amera, as formações que nos são dadas, que ajudam a fazer um trabalho melhor, são tudo pontos fortes da Amera.

O ponto fraco é as colegas não saberem trabalhar em equipa.

Há quanto tempo trabalha na Amera? Que funções já desempenhou e que outras gostaria de atingir se dependesse apenas de si?

[Bia] Estou na Amera há cinco anos e estou a gostar muito de desempenhar a função de assistente. Desempenharia qualquer outra função, menos mexer em papéis

Se tivesse votado, quem seriam as duas assistentes que mereciam ganhar este prémio? Porquê?

[Bia] Se tivesse votado, teria escolhido a Leontine, uma pessoa responsável e importante na Amera, que já fez um pouco de tudo; e a Celeste, pois é muito responsável, trabalhadora e, com o passar do tempo vai ser uma boa sénior. Trabalha bem e também está sempre pronta a ajudar.

Cantigas e bailaricos

Tradição com o Rancho Folclórico Amigos de Estói e musicoterapia com João Violão

Voltámos a ter a presença do Rancho Folclórico Amigos de Estói, cantando, dançando e animando os nossos Residentes por mais de duas horas.

Empolgaram a todos com a sua energia e simpatia habituais. Rosa, líder do grupo, teve ainda a amabilidade de trazer um delicioso bolo de laranja, feito por si, para compor o lanche.

Alguns dos familiares presentes chegaram a dar um pézinho de dança. Entre eles a filha de Adelaide Albino, o esposo de Maria João Isidoro, o neto e esposa de António Dias e a filha de Gregório Almeida, assim como o próprio, que com isso lhe arrancou umas lágrimas discretas. A filha de Clarisse Bruno não resistiu a cantar-nos um fado. Obrigado pela vossa participação!



Também o professor João Violão voltou a visitar-nos por estes dias. À sua chegada as assistentes já tinham feito o aquecimento a cantarolar. Para facilitar a interação aproximaram os Residentes do músico e distribuíram pandeiretas, chocalhos, triângulo e instrumentos de percussão.

Nas músicas mais alegres cantaram em coro e dançaram. Quando a música tomou notas mais intimistas, foi bem visível a emoção e nostalgia que tomou conta de alguns dos presentes.

No final Hermínio Gomes e o professor fizeram um dueto, em Italiano, que foi merecedor de um forte aplauso.



Conhecemos João Violão por meio do nosso fisioterapeuta Rui Dean que o sugeriu para animar a nossa última festa de Natal, sabendo da sua experiência de concertos para bebês e para seniores.

Dentro do portefólio tradicional das músicas portuguesas e acompanhado pela sua guitarra, trouxe-nos um concerto acolhedor, melódico e que, sobretudo, mereceu a participação massiva dos nossos Residentes. Foi esta aceitação que nos motivou a estabelecer com o músico uma parceria regular - todos os últimos Sábados de cada mês

vem à Amara fazer um concerto, entre as 17 e as 19 horas.

A inovação na abordagem feita pelo músico, está na introdução de pequenos instrumentos musicais (pandeireta, triângulo, maracas, entre outros) que disponibiliza aos Residentes para os utilizarem e acompanharem o ritmo. Desta forma, para além de se assistir a um espectáculo, faz-se, também, parte dele. O objectivo é o de terapia musical – musicoterapia – com todos os seus benefícios: a recuperação do ritmo de marcha (músicas com ritmos marcados beneficiam a locomoção e equilíbrio); a estimulação da fala

(cantar proporciona melhorias na dicção); a estimulação da criatividade (a criação de sons e ritmos estimula todas as capacidades cognitivas); o aumento de força e consciência corporal (o ritmo da música estimula movimentos corporais e tonifica a musculatura); a diminuição dos sintomas de depressão (através da participação social e expressão artística das emoções).

Formação

A minha formação é engenharia civil. A nível musical sou autodidacta. Comecei a tocar guitarra em 1997, quando frequentava o liceu. Na Universidade continuei a aprender com amigos e também na tuna (TUIST). Nesta altura surgiu a alcunha "João Violão".

Concertos para Bebés e Crianças

Em 2012 surgiu um convite que me orientou para a música infantil. Um casal amigo, convidou-me para cantar e tocar no 1.º aniversário da filha. O *feedback* foi tão bom, que segui os incentivos de me dedicar a esta área. Desde então comecei a trabalhar em creches e infantários, a fazer concertos e animar festas com música.

A aceitação dos mais novos é óptima, e muito gratificante. A maioria dos pais também fica muito contente com o espectáculo e as reacções dos filhos.

A partilha de instrumentos musicais com o público

Acrescenta outra dimensão às músicas;
Diversifica o espectáculo;
Dá a conhecer os instrumentos, e como tocá-los;
Incentiva à participação de todos.

João Violão

Professor de música

Depois de concluir o curso e começar a trabalhar como engenheiro civil, desabrochou em mim a vertente do ensino (explicações e aulas de guitarra). Após ter ficado desempregado, foi com naturalidade que comecei a trabalhar mais nesta área, inicialmente por solicitação de amigos e, posteriormente, de outras entidades (escolas, ATL, Associações). Comecei então a dar aulas de música, em complemento às de guitarra.

Seniores

O público sénior tem outra capacidade de concentração, que permite outro tipo de abordagem musical. Além de ouvir música, a interacção, a participação a cantar, escolher músicas, tocar instrumentos e até dançar é muito importante para se divertirem.

A minha experiência com os seniores vem das aulas de cavaquinho e guitarra que lhes dei, assim como de alguns convívios. Dá para perceber que muitos deles gostam de cantar, ouvir músicas do seu tempo e assim reviver o passado.

Mais valias do espectáculo

Cada público terá a sua opinião sobre o espectáculo a que assiste, e considerará diferentes aspectos como mais valias.

Pela participação de todos, o carinho recebido no final da actuação e a solicitação para voltar novamente, fico contente e com a sensação que, de algum modo, ajudei a passar um bom momento de diversão e confraternização.

Formação

Regressámos à sala de aula em duas ocasiões nas últimas semanas

Higiene do Idoso

No final de Janeiro fizemos uma acção de formação, destinada às assistentes, subordinada ao tema tema Higiene do Idoso.

A higiene é um momento propício para o reforço das relações interpessoais e de ajuda/confiança entre o cuidador e o idoso, durante o qual este deve ser constantemente estimulado. É, pois, bastante mais que lavar e pentear alguém.

A apresentação esteve ao cuidado da Enf.^a Elsa Correia, que levou até às assistentes informação sobre os benefícios da higiene, as alterações da pele consequentes ao envelhecimento e os cuidados específicos a ter com a pele do idoso. Abordou ainda a tipologia de banhos disponíveis, enfatizando que nos casos em que os Residentes não podem levantar-se ou têm

mobilidade muito reduzida para ir ao chuveiro, uma higiene no leito bem feita é igualmente benéfica.

Alimentação Saudável

Com a colaboração de Ana Costa, da Nestlé, apresentámos no dia 4, em Faro, e no dia 12, em Carcavelos, mais uma formação dirigida à equipa de assistentes.

Foram expostos os 15 passos para uma alimentação saudável e os aspectos a ter em conta em cada um. Salientou-se que a variedade é uma regra a seguir quando se fala de hábitos alimentares sãos, pois só por meio dela se tem acesso a todos os nutrientes que necessitamos.

Abordou-se a roda dos alimentos, sublinhando que, num mundo perfeito, a alimentação deveria girar em torno dela. No entanto não sendo isso possível, foi referido que existem

alimentações básicas adaptadas (suplementos alimentares), às quais muitas vezes é necessário recorrer, como no caso das pessoas idosas.

A nutrição tem um papel fundamental no processo de envelhecimento.

O estado nutricional é um dos principais condicionantes da qualidade do envelhecimento.

Um bom estado nutricional diminui o risco de doença e/ou incapacidade, permite um bom estado de saúde mental e de integração e participação na sociedade.



CARNAVAL

Na organização deste Carnaval as duas supervisoras animadoras estabeleceram um plano conjunto, que cada uma adaptou à realidade dos Residentes específicos de cada Residência.

As actividades de Carnaval tiveram início, semanas antes, com a confecção de máscaras. Cada Residente recebeu uma máscara, que foi decorando ao seu gosto. Com um papel especial brilhante, desenhámos estrelas e pequenos círculos, cortados e colados pelos Residentes. Alguns familiares também se empolgaram e começaram a ajudar, como o esposo, filho e nora de Maria João Isidoro.





Nos bailes de Carnaval tivemos a colaboração de algumas das assistentes, que vestiram a rigor, com destaque para a sensação maior e mais surpreendente: Ana Teresa no seu fato de Popota!

Muito obrigado pela vossa participação animada.



Uma festa muito interessante. Apreciei muito a Capuchinho, a Popota e a Índia, que fez uma entrada original.

O Carnaval da Amera é sempre especial, sem esquecer as crianças, que ajudaram a fazer uma festa linda.

Raimunda Ferreira





Muito agradecemos também a participação das pequenas Margarida, filha de Ana Teresa, Maria Clara, filha de Angélica e Maria Leonor e Madalena, sobrinhas de Paula Roquete, que tanto animaram a festa em Carcavelos.



Fiquei radiante com a festa de Carnaval. Nunca pensei divertir-me tanto com os meus amigos da Amera. Foi uma camaradagem total

Joaquim Santos

Foi a festa mais bonita de todas. O músico não se fartava de tocar.

M.^a das Dores Domingos

Gostei muito. Estou pronta para a próxima.

Johanna Vangenechten



ANIVERSÁRIOS FEVEREIRO



Marieta Cabral, 79



Mª Augusta Costa, 88



Rosa Reguengo, 69



Fernando Leitão, 79



Vitorina Brito, 87



Hermínio Gomes, 64