



Janeiro 2015

Especialistas norte-americanos puderam concluir que o vírus da gripe dominante no surto verificado no mês de Dezembro, o H3N2, não é exactamente aquele que está contemplado na vacina. Temem, por isso, uma época gripal especialmente grave.

De acordo com Filipe Froes, pneumologista da DGS, "podemos apontar para um intervalo de duas a três semanas entre o início da gripe nos EUA e a chegada a Portugal". Estamos já na fase epidémica, com as urgências dos hospitais para lá do limite da capacidade. E, mantendo-se a regra da incerteza associada ao Influenza, não é evidente que já tenhamos atingido o pico da epidemia.

Relembramos que entre os mais idosos e os doentes crónicos, duplicam-se as taxas de hospitalização e a mortalidade. Tudo se agrava em comunidades fechadas, como as residências assistidas, pelo que pedimos a colaboração de todos na protecção dos nossos Residentes, evitando, em absoluto as visitas à Amera, no caso de ter sintomas de gripe.

Se estiver com gripe, recomenda a

DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE

- Fique em casa, em repouso;
- Não se agasalhe demasiado;
- Meça a temperatura ao longo do dia;
- Utilize soro fisiológico para a obstrução nasal;
- Não tome antibióticos sem recomendação médica. Não actuam nas infecções virais, não melhoram os sintomas nem aceleram a cura;
- Beba muitos líquidos: água e sumos de fruta;
- **REDUZA, NA MEDIDA DO POSSÍVEL O CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS;**
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão. Caso não seja possível, utilize toalhetes;
- Use lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Ao espirrar ou tossir proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço; não utilize as mãos.

**ENQUANTO TIVER SINTOMAS DE GRIPE,
NÃO VISITE A AMERA, POR FAVOR.**

E já agora...

FELIZ ANO NOVO

Festa de Reis - FARO

Atendendo aos muitos pedidos, voltámos a solicitar a graciosa presença do Rancho Amigos de Estoi, desta feita, em Dia de Reis. O grupo voltou muito bem disposto e animado. Chegaram, pontualmente, às 16 horas, ansiosos por actuar.

Mal terminou o lanche já havia música e alegria no ar. Cantaram e bailaram, ao ponto de empolgar os nossos Residentes que, espontaneamente, se levantavam e chegavam mais perto do grupo.

As senhoras do rancho não deixavam ninguém de fora. Mesmo os Residentes com mais dificuldades, eram chamados para dançar. Fizemos, então, um círculo, deixando os mais dependentes dentro, e os demais, batendo palmas e seguindo os passos, orientados pelo acordeonista. Alguns familiares também participaram.

O grupo fez questão de se despedir de cada um dos residentes, o que os cativou ainda mais. Uma grande emoção e alegria, estampadas no rosto de todos.



COMENTÁRIOS

JOAQUIM SANTOS
FOI UMA REUNIÃO MUITO INTERESSANTE COM OS REGIONAIS. APESAR DA IDADE DELES, FIZERAM MUITO ESFORÇO.

JUDITE MENDINHOS
EU E O MEU MARIDO DIVERTIMO-NOS MUITO.

ANTONIETA BRITO
DANCEI COM A MINHA FILHA E FIQUEI MUITO FELIZ.

CLARISSE BRUNO
FOI UMA BELÍSSIMA FESTA. AS BAILARINAS ATÉ ME BEIJARAM.

JOÃO LOURENÇO
(FILHO DE CLARISSE)
MESMO DEPOIS DA FESTA ESTAVAM TODOS EUFÓRICOS. BATIAM PALMAS. ATÉ PARECIA QUE TINHAM TOMADO VINHO DO PORTO AO ALMOÇO.

MANUELA VIEGAS
ADOREI. AS EMPREGADAS SÃO MUITO SIMPÁTICAS E OS RESIDENTES SÃO 5 ESTRELAS.

MARIA SUSETE GONÇALVES
AS SENHORAS DANÇARAM LINDAMENTE. SIMPÁTICAS, FALAVAM COMIGO, COMO SE ME CONHECESSEM. DEVERIA HAVER MAIS, SEMPRE NO FIM DE CADA MÊS.

CARLOS COSTA
ACHEI MUITO CRIATIVO, POR SER UM GRUPO DE PESSOAS DE CERTA IDADE, COM MUITA ACTIVIDADE. TEM QUE SER MAIS VEZES.

ROSA
(MEMBRO DO RANCHO)
ACHEI TUDO IMPECÁVEL. OS RESIDENTES ESTAVAM MUITO LIMPOS, AS INSTALAÇÕES TAMBÉM. VI QUE AS PESSOAS SÃO TRATADAS COM MUITO CARINHO.

Ainda o Natal?

Por falta de espaço na edição de Dezembro, não pudemos incluir alguns artigos sobre as actividades e celebrações das Festas. Nesta edição de Janeiro trazemos-lhe, ainda nesta página, imagens do ateliê de produção de lembranças de Natal, assim como um artigo sobre as festas de Natal, ambos em Carcavelos.

Encerramos a época festiva com um artigo sobre os passeios de Inverno realizados em ambas as Residências.



Festas de Natal - CARCAVELOS

Depois de tanto trabalho, a merecida celebração

Na noite de consoada veio para o jantar a filha de Laura Canhão, que elogiou muito a refeição e, principalmente, a mesa de doces, onde não faltou a deliciosa bavaoise de ananás da assistente Ana Teresa. Também estiveram presentes os familiares de Zulmira Ferreira - filha, genro e netos - que igualmente apreciaram muito o jantar. Magda Dias teve a companhia de sua filha na ceia e almoço de Natal.

Com o objectivo de envolver quem tinha compromissos nos dias 24 e 25, dias antes fizemos uma Festa de Natal. Um lanche muito animado, com música e a presença de algumas voluntárias do Projecto Ativa, que fizeram a leitura de um conto de natal - A Lenda de São Nicolau.

Também não faltou a presença da Mãe Natal. Ou melhor, das Mães Natal, Sandra Cabral e Angélica Santos, respectivamente, directora e supervisora da Residência.

Foi com muito amor e carinho que proporcionaram um momento diferente aos Residentes. Amara é isto mesmo: encarnar todos os papéis e ir ao encontro do que os

Residentes precisam, seja a prestar cuidados ou a entrar na festa. Mesmo completamente esgotadas, estivemos sorridentes e felizes com o espírito de Natal. O carinho que se recebe de volta, vale bem a pena. Chega-se a casa sem pernas, mas com o coração cheio!

Podemos dizer, sem qualquer modéstia e mesmo com uma ponta de orgulho que, acima de tudo, somos uma grande família!



COMENTÁRIOS

EMÍLIA CARVALHO
UMA FESTA MUITO ANIMADA, MUITO GOSTOSA. AS DUAS VESTIDAS DE MÃE NATAL ESTÃO DO CACETE. FICARAM UMAS GRACINHAS. O ALMOÇO ÓPTIMO, LEGAL, UMA COMIDA MUITO GOSTOSA. TUDO MUITO BEM ORGANIZADO, FUNCIONANDO A TEMPO E HORA, COM MUITA QUALIDADE.

Laura Canhão
O NATAL FOI EM CHEIO. ESTEVE CÁ UMA DAS MINHAS FILHAS, QUE FOI RECEBIDA, COMO SEMPRE, MARAVILHOSAMENTE. TIVEMOS, SEMPRE, AO NOSSO LADO A MARAVILHOSA ANGÉLICA.

TERESA DUARTE
ACHO QUE O JANTAR FOI MUITO BOM. TUDO MUITO BEM APRESENTADO.

GRIMANEZA COSTA
UMA FESTA LINDA, COMO SEMPRE. UMA ALEGRIA, ATÉ PORQUE CONSEGUIRAM PÔR-ME A DANÇAR.

ADÍLIA COSTA
TUDO UMA MARAVILHA. GOSTEI MUITO DE TER CÁ PASSADO O NATAL. O MEU DESEJO É QUE TUDO CONTINUE BEM PARA A AMERA, PARA QUE NÓS POSSAMOS CONTINUAR BEM.

LURDES CARRAPATO
GOSTEI MUITO. ACHEI MUITA GRAÇA.

JUDITE TAVARES
UMA FESTA MUITO BOA PARA NOS DISTRAIR.

ANTÓNIO FONTOURA
ACHO QUE FOI MUITO AGRADÁVEL. UMA SURPRESA QUE NOS DEU MUITA ALEGRIA



Passeios de inverno - FARO

A meio de Dezembro, em Faro, e no dia de Reis, em Carcavelos, fizemos passeios com o objectivo de apreciar as decorações de Natal nas ruas.

Fizemos um passeio de Inverno, em direcção à baixa de Faro, à procura das luzes de Natal e de todos os elementos tradicionais desta época.

Logo pela manhã, começámos no corrupio próprio dos dias de passeata: roupas reforçadas, horas confirmadas, lanche mais cedo para todos irmos com o estômago bem aconchegado.

Por volta das 16 horas chegou o *minibus*, e começámos a acomodar cada um no seu lugar. Quando saímos o clima era de alegria, com Adelaide Albino a cantar fados. A assistente Sílvia Borges assumiu o papel de guia turística, a comentar o percurso em "brasileiro". Olga Paiva a traduzir para português, não fosse a guia chamar a alguma rotunda de Marquês de Pombal.

Ao chegar à baixa de Faro, todos desceram, com direito a passadeira vermelha para passear nas ruas da baixa. Andámos pela Rua de Santo António, que estava toda decorada, com várias árvores de natal, feitas por diversos artistas. Uma luz morna presenteou-nos com um agradável passeio, as lojas bem decoradas

ajudaram a compor o ambiente e lá fomos nós pelas ruas da cidade.

Mais tarde, seguimos para o Fórum Algarve. No meio da criançada e da azáfama natalícia, acabámos por conseguir tirar uma foto junto da árvore de Natal... Mas, surpresa das surpresas, tínhamos o Pai Natal à nossa espera e lá estávamos para fotografar o momento.

Para nos aquecer, as já tradicionais castanhas "quentes e boas", acabadas de fazer, saltitando de mão em mão. Depois de adoçar a vista, sabe sempre bem adoçar a boca.

Ao chegar à Amara, Leonilde Colaço estava tão confortável que nem queria sair do *minibus*! Todos os demais já bem cansados, mas felizes, que é para isso que trabalhamos! Missão cumprida!





COMENTÁRIOS

VITORINA BRITO
PARA MIM FOI BOM. ACHEI
ENGRAÇADO AS ÁRVORES DA
RUA DE SANTO ANTÓNIO.

ADELAIDE ALBINO
NUNCA TINHA FEITO UM
PASSEIO ASSIM. ACHEI
BONITO.

LEONILDE COLAÇO
FOI BOM. GOSTEI DE VER A
GRANDE ÁRVORE, QUE
ESTAVA MUITO BONITA.

RITA LAPA
GOSTEI MUITO, MUITO,
MUITÍSSIMO. O QUE VI FOI
UMA COISA ENCANTADORA.
TUDO LINDO!

MARIA LUCIANA SANTOS
FOI MUITO BOM. AMIGÁVEL,
COM BOA DISPOSIÇÃO, EM
BOAS COMPANHIAS. CORREU
TUDO MUITO BEM.

IVONE SANCHO
GOSTEI TANTO QUE JÁ NÃO
ME LEMBRAVA QUE ESTAVA
NA AMERA. PARECIA QUE
ESTAVA EM CASA.

JOHANNA VANGENECHTEN
O PASSEIO FOI MUITO
AGRADÁVEL. AS
DECORAÇÕES ESTAVAM
MUITO BONITAS.

MARIA DA DORES DOMINGOS
GOSTEI DE VER A ÁRVORE DE
NATAL DO FORUM. A RUA
DAS LOJAS ESTÁ MUITO
BONITA. ANDÁMOS MUITO E
O AUTOCARO PASSOU POR
RUAS A QUE JÁ NÃO POSSO IR
SOZINHA.

LIA VIEGAS
A RUA DAS LOJAS ESTAVA
DECORADA COM FANTASIAS
DE NATAL, AS ÁRVORES
CARREGADAS DE ENFEITES
BRILHANTES, COM UMA
GRAÇA INFANTIL. O AR
ESTAVA AMENO PARA ESTA
ÉPOCA, PRÓXIMA DO
SOLSTÍCIO DE INVERNO.

OLGA PAIVA
ADOREI VER AS LUZES E
COMER CASTANHAS. A
CONVIVÊNCIA FOI BOA.

ANTÓNIO DIAS
GOSTEI DA GRANDE ÁRVORE
COM LÂMPADAS BRANCAS.

Estes passeios foram um
presente de Natal da Amera
aos seus Residentes.

Passeios de inverno - CARCAVELOS

Deste lado a viagem começou mais tarde - pelas 16 horas - pois tínhamos o plano de ver as decorações acesas, caída a noite. Rumo à marginal, fomos observando a bela paisagem junto ao mar, que se encontrava calmo.

Parámos em Belém, onde apenas os mais corajosos saíram do autocarro, sem medo do frio.

Seguimos depois rumo ao Terreiro do Paço e, enquanto aguardávamos que escurecesse, para vermos a linda árvore de Natal, bebemos um café e comemos um pastel de nata no Martinho da Arcada. Vimos depois as luzes e a árvore já no seu esplendor. Ainda espreitámos a Rua Augusta - as pernas e o frio já não permitiam muitas mais caminhadas. Regressámos a casa, novamente pela Marginal.



Estes passeios foram um presente de Natal da Amera aos seus Residentes.





COMENTÁRIOS

JUDITE TAVARES
FOI EXCELENTE, EMBORA EU CONHECESSE. MAS É SEMPRE TUDO BONITO. O TEJO É LINDO. A ÁRVORE ESTÁ MUITO BONITA E AS COMPANHIAS FORAM MUITO AGRADÁVEIS.

LAURA CANHÃO
FOI MARAVILHOSO, MUITO BONITO. MUITO BOM REVER UM POUCO DAQUILO QUE JÁ VIVI UM DIA. ESTAVA TUDO MUITO BEM ORGANIZADO, AS COLABORADORAS MUITO CUIDADOSAS. ADOREI E ESPERO PODER, EM BREVE, PARTICIPAR NOUTROS PASSEIOS.

JUCELINE NUNES
RELEMBRAR O SÍTIO EM QUE TRABALHEI, PERTO DA PRAÇA DO COMÉRCIO, FOI MUITO AGRADÁVEL.

FERNANDO LEITÃO
GOSTEI MUITO DO CAFÉ E DO PASTEL DE NATA.

LURDES CARRAPATO
GOSTEI IMENSO. FOI MUITO BOM REVER O LOCAL ONDE TRABALHEI. A COMPANHIA TAMBÉM FOI MUITO BOA.

ODÍLIA INÁCIO
GOSTEI MUITO. FOI UM DIA DIFERENTE E MUITO BOM.

AMÉRICA FONSECA
PASSÁMOS UM DIA DIFERENTE E MUITO AGRADÁVEL, NA COMPANHIA DE PESSOAS MUITO SIMPÁTICAS.





Equipa vencedora

Temos o prazer de noticiar que, depois de um longo período de treino *on the job*, a vice-directora da Residência de Faro, Rita Mendes, foi formalmente promovida a Directora Técnica, no primeiro dia deste ano.

A renovação da equipa de Direcção prossegue com a formação de Márcia de Paula na função de Supervisora. Neste processo formativo continuará a contar com o apoio da nova Directora e de toda a equipa de Direcção da Residência de Carcavelos, como aconteceu durante 2014. É nosso objectivo ter a formação da equipa de Direcção da Residência de Faro concluída neste primeiro semestre.

A cooperação entre ambas as Direcções vai estreitar-se progressivamente. O próximo passo, já iniciado, vai implicar o planeamento conjunto de actividades de animação e formação, o que, certamente, resultará em melhores resultados.

Desejamos muito, mas muito, que tenham sorte e sejam felizes no desempenho do vosso trabalho.



Em boa companhia

Maria Luciana e Joaquim Santos, residentes na Amara de Faro, entenderam oferecer-nos uma parte da biblioteca da sua antiga casa em Lisboa.

Estão agora na sua nova casa, a Amara de Faro, num cantinho, na sala do piso 1, disponíveis para todos os Residentes.

Como tantas vezes repetimos, mudar de casa, não tem de significar mudar de vida.

Muito obrigado pelo vosso contributo para melhorar a nossa biblioteca.

Formação

Diabetes mellitus

Há umas semanas, voltámos à sala de aula, como fazemos frequentemente.

O tema - diabetes mellitus - merecia uma reciclagem, além do que preparávamos a introdução de novos aparelhos de medição de glicemia.

Com o apoio da Enf. Júnior Cláudia Martins e da Enf. Cátia Lourenço fizemos esta acção dirigida à equipa de assistentes, em Carcavelos, que repetiremos, muito em breve, em Faro.



Principais factos sobre a diabetes mellitus, segundo a Organização Mundial de Saúde .

- 347 milhões de pessoas no mundo têm diabetes;
- Em 2012, cerca de 1,5 milhões de mortes foram causadas directamente pela diabetes;
- Mais de 80% das mortes por diabetes ocorrem em países de baixo e médio desenvolvimento;
- A OMS estima que a diabetes será a sétima principal causa de morte em 2030;
- A dieta saudável, actividade física regular, manter um peso corporal normal e evitar o uso do tabaco podem prevenir ou retardar o aparecimento da diabetes tipo 2.

Aniversários em família

Produzindo memórias

Queremos agradecer a vossa atenção e cuidado no jantar que nos proporcionaram para comemorar os anos da minha mãe, Zulmira Ferreira.

A refeição estava excelente, muito bem confeccionada e o bolo então estava uma delícia.

Parabéns a toda a equipa da Amara que, para além do trabalho profissional tão exigente que tem, brinda-nos sempre com uma simpatia inexcelável.

Bom Ano de 2015 para todos

Manuela Nogueira



ANIVERSÁRIOS JANEIRO



Mª João Isidoro, 78



Mariana Nunes, 82



Zulmira Ferreira, 86



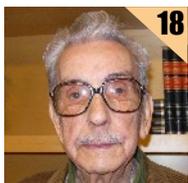
Luísa Munhã, 91



Mª Susete Gonçalves, 84



Carminda Guerra, 88



Júlio Leonardo, 89



Gracinda Santinho, 83



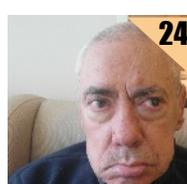
Humbertina Patrício, 82



Carlos Costa, 89



Mª Jesus Martins, 87



António Morais, 71



Alda Félix, 88



Mª Conceição Gonçalves, 83