



# CAMPEÕES EUROPEUS



Passeio à  
Quinta da Alagoa



Passeio à  
Marina de Olhão



Lanche com  
Música na Amaera



Fisioterapia Individual  
e de Grupo





# PORTUGAL É CAMPEÃO EUROPEU





# Passeio à Quinta da Alagoa

No passado dia 5 de Julho realizou-se um passeio à Quinta da Alagoa em Carcavelos. Esta já foi propriedade da Companhia de Jesus e uma quinta de produção do conhecido vinho de Carcavelos. Hoje, é um parque de recreio com espaços relvados e elementos arquitectónicos, que testemunham tempos mais antigos. Nele, podem encontrar-se elementos da mata original, e a lagoa, que lhe dá o nome, é, ainda hoje alimentada da mesma forma, por captação de águas subterrâneas.

O contacto com a natureza e com as inúmeras crianças que por ali passeavam nos seus grupos escolares permitiu que os residentes passassem uma tarde muito agradável. O passeio terminou numa das esplanadas existentes na quinta para que, antes de regressar à Amara, os residentes pudessem descansar um pouco da caminhada. Esta pausa foi acompanhada por café, pastel de nata e amena conversa.





# TESTEMUNHOS

**M<sup>a</sup> América Fonseca:** Gostei muito de tudo.

**Idalete Neves:** Achei original o recanto onde tomámos café. Muitas crianças de infantário. Todos os recantos da Quinta Da Alagoa são maravilhosos.

**António Fontoura:** Estou a gostar muito. Já aqui estivemos, o ano passado. Teve muita graça ver as crianças a brincar com os pássaros.

**Cremilde Costa:** Estou a gostar muito, gostaria que se repetisse.

**Angelina Mesquita:** Gostei muito, que venham mais passeios.

**Florência Oliveira:** Gostei muito, muito.

**Judite Tavares:** Foi um passeio muito agradável, estamos bem.

**Laura Canhão:** Estivémos no parque a beber café, a comer um pastel de nata e a conversar.

**Ligia Faivre:** Ótimo, muito agradável. É um parque formidável, gosto muito.







# Lanche com Música na Amera

A elevada qualidade de vida do idoso está directamente associada a um envelhecimento activo. Este é uma das metas da Organização Mundial de Saúde, e tem como objectivo proporcionar à população idosa um envelhecimento mais digno e saudável, tomando essa etapa da vida uma experiência mais realizada e com mais bem-estar. A musicoterapia contribui directamente para o envelhecimento activo, pois estimula a criatividade e a auto-estima do idoso. Actividades que envolvam música, contribuem para resgatar vivências e memórias, e com isso fortalecem vínculos e melhoram as relações de convivência com outros idosos. Ao partilharem entre si histórias de vida e outras lembranças, os idosos fortalecem a sua identidade e memória. A música pode ser uma forma do idoso recordar canções da sua juventude e relembrar momentos vividos individual ou colectivamente.

Para além da parte psicológica e cognitiva, a música, quando associada a actividades físicas, como a dança, acaba por trazer também melhorias no bem-estar físico e social, principalmente quando desenvolvidas em grupo. A musicoterapia usa a melodia, o ritmo e outros elementos musicais para fins terapêuticos, a fim





de estimular o sistema nervoso central e a melhorar a coordenação motora. Para além disso, a música também promove o relaxamento, ajuda a manter o cérebro activo e proporciona estímulos fisiológicos, melhorando o ritmo cardíaco e pressão sanguínea e facilitando a movimentação dos membros superiores e inferiores.

Por conhecer todas estas vantagens da música na vida do idoso, a Amera continua a apostar todos os meses em eventos com música e dança, um dos quais foi a presença do grupo de música popular “Vozes do Estoril”, que veio animar o lanche no dia 30 de Junho. Foi uma tarde muito divertida, durante a qual os residentes dançaram e cantaram com muita animação.

## TESTEMUNHOS

**Guilhermina Fernandes:** A festa foi uma coisa boa: Fartei-me de cantar, diverti-me muito, só tive pena de não ter pernas para dançar.

**Teresa Lima:** As coisas bem organizadas correm sempre bem. Recordei com saudade as canções do meu tempo.

**D. Carolina Faria (neta de Teresa Lima):** É sempre bom ver os residentes a divertirem-se e a recordar a sua juventude através das canções.

**Emelinda Vieira:** Foi uma maravilha, gostei muito de ver, mas foi pena não poder sair da cadeira.

**Manuel Lourenço:** Foi bom, diverti-me muito. Foi pena não poder dançar.



## AGRADECIMENTO À EQUIPA AMERA

A Irmã Glória e as duas Irmãs Carmelitas missionárias D. Ana e D. Adriana, deixaram hoje um agradecimento especial à Amera pelo excelente trabalho efectuado junto dos residentes e agradeceram muito poderem participar na Amera. A equipa agradeceu muito as palavras e o gesto carinhoso, o de hoje, e o de todos os dias em que vêm à Amera.





# Fisioterapia Individual e de Grupo

O objectivo da fisioterapia na Amara centra-se na recuperação de casos específicos em que exista perda de funcionalidade (acidente vascular cerebral, fracturas, traumatismo craneo-encefálico, alterações respiratórias, etc.). Trabalhamos especificamente nas necessidades do indivíduo, através de um plano individualizado elaborado entre fisioterapeutas e restante equipa de saúde. De igual forma, num plano geral, trabalhamos também a componente social do exercício físico através das Classes de Movimento em grupo, actuando na mobilização dos Residentes e, claro, promover o convívio e diversão no seio do grupo.



## TESTEMUNHOS

**M<sup>ª</sup> Clárisse Bruno:** Fazer fisioterapia faz-me muito bem, fico com mais força para andar e o fisioterapeuta vai-me ajudando nos exercícios.

**Isaura Silva:** Tenho me dado muito bem com o senhor fisioterapeuta, foi aqui que comecei a andar com o meu andarilho e consegui deixar a cadeira de rodas, agora sou mais independente.

**Rita Lapa:** Faço muita ginástica, dizem-me o que devo fazer e faço como posso para ganhar mais forças.

**Amália Raposo:** Gosto muito da fisioterapia de grupo, faço muitos movimentos com o fisioterapeuta que é uma pessoa muito simpática e muito dada. Faço movimentos com os braços e com as pernas e depois fazemos mais coisas com bolas que eu também gosto porque é diferente.

**M<sup>ª</sup> Graciete Caetano:** Eu faço fisioterapia individual e em grupo, tem-me ajudado muito a conseguir voltar a ser independente como era antes de ir para o hospital, está a correr muito bem e já só preciso do apoio da minha bengala, não falho a nenhuma aula.



# Passeio à Marina de Olhão

A passada tarde do dia de 18 de Julho foi preenchida com um passeio à marina de Olhão. Apesar do calor e do sol, a brisa marítima tornou a tarde muito agradável. Esta incluiu um passeio por um parque, onde os residentes tiveram um momento muito divertido, pois utilizaram os brinquedos disponíveis, fazendo pose para as fotografias. A tarde terminou numa esplanada, com café e animada conversa.



## TESTEMUNHOS

**Conceição Catarino:** Gostei imenso do passeio, foi muito bonito, correu tudo bem. Fiz figura de menina de 10 anos, andei no baloiço. Foi tão bom sentir a brisa do mar, ver o mar e os barcos, obrigado por tudo.

**Emília Belguinha:** Tudo muito bonito, gostei de ver as docas e os barcos, havia muito movimento e gente bonita nas ruas. Até os condutores foram simpáticos. Agradeço ter realizado este passeio.

**Feliciana Grade:** Que passeio agradável, houve colegas que fizeram de menina moça, brincando a escorrega e baloiço. Rimos muito. O dia estava lindo, espero mais passeios destes, que nos divertem e fazem tão bem!

**Olga Paiva:** Adorei o passeio e voltei aos meus tempos de rapariga, quando paramos no parque, andei em tudo o que havia para andar, baloiço, escorrega e balancé. Podem repetir, por favor?

**Henriqueta Andrez:** Gostei muito do passeio e das colegas que foram comigo são muito divertidas. Obrigada por estes momentos.

**M<sup>a</sup> Graciete Caetano:** Foi tudo muito bom. Podem-me chamar outras vezes. É pena que me vá embora no próximo mês.

**Maria Gonçalves:** Andei tanto, mas valeu a pena. Foi muito divertido, ver o mar, os barcos e as minhas colegas a brincar no parque, foi muito engraçado.

## Aniversários de Julho



M<sup>a</sup> Grimaneza Costa  
3 de Julho



M<sup>a</sup> Graciete Costa  
26 de Julho



M<sup>a</sup> Cristina Prista  
31 de Julho