



## Nesta Edição

Rancho Folclórico  
na Amera



Desafios da Diabetes  
- Formação Roche



Vozes do  
Estoril



## Passeio à Marina de Oeiras



# Rancho Folclórico na Amera

Em Maio, o Rancho Folclórico da Velha Guarda, de São Brás de Alportel, visitou de novo a Amera Faro. Foi uma actividade com grande animação, na qual alguns dos residentes participaram pela primeira vez, e onde artistas, residentes e familiares, ouviram, cantaram e dançaram músicas tradicionais portuguesas.



Rosa Viegas, trouxe um pequeno ramo de flores silvestres para o seu “namorado”, João Mendinhos, que, muito satisfeito fez questão de as brandir na roda do rancho.

Como sempre, o rancho convidou os residentes a juntarem-se ao grupo e a participarem nas várias actuações que têm pela região. Mas ainda não foi nesta visita que surgiram entusiastas. Quem sabe se para a próxima vez?

## TESTEMUNHOS

**Alice Constança:** Isto foi animado, como sempre.

**Glória Garrochinho:** Muito bonito. Foi a primeira vez que assisti ao rancho, aqui.

**M<sup>a</sup> Feliciano Grade:** Gosto sempre de aproveitar para dançar um bocadinho.

**Antonino Magalhães:** São espectaculares.

**Almerinda Brito:** Gosto muito de ver o rancho.

**António Garrochinho:** Gosto muito destas coisas do meu tempo, até estou emocionado de os ver.

**Salvador Estrela:** Não oiço as músicas, mas mesmo assim gosto de ver esta animação.

**Amália Raposo:** Quem me dera ainda dançar assim. Já lá vai o tempo.

**M<sup>a</sup> Augusta Costa:** Eles são muito bons, nisto.

**Belita Santos:** Enquanto puder, venho-os ver porque gosto muito.



Torne-se fã e siga as nossas actividades  
em [facebook.com/amera.com.pt](https://facebook.com/amera.com.pt)



# Desafios da Diabetes – Formação Roche Diabetes Care

A diabetes é uma doença bastante comum no mundo, especialmente na América do Norte e norte da Europa, afectando cerca de 7,6% da população adulta entre os 30 e os 69 anos de idade. Prevê-se que, com o aumento do sedentarismo, da obesidade e com o envelhecimento da população, o número de pessoas com diabetes no mundo possa aumentar em mais de 50%, ultrapassando os 380 milhões em 2025.

O conhecimento científico dos últimos anos, em áreas como a genética, a imunologia e a epidemiologia da diabetes, obriga a uma actualização regular dos conhecimentos sobre a doença. Tendo este princípio sempre presente, com vista a uma melhoria dos cuidados prestados aos seus residentes, a Amara proporciona aos seus colaboradores momentos de formação.

Neste sentido, no passado dia 14 de Maio, a Directora Técnica e a supervisora da unidade de Carcavelos, tiveram a oportunidade de assistir a uma formação organizada pela Roche Diabetes Care, com o tema: “Desafios da Diabetes: Patologia, Precauções e tratamento de complicações”

# Continuação

Nesta apresentação foram abordados os seguintes temas:

1. Feridas crónicas nos diabéticos, apresentado pelo Enf. Carlos Mateus, especialista em tratamento de Feridas
2. Análise bidimensional do controlo glicémico, apresentado pelo Dr. Paulo Veloso.

A diabetes é uma doença que afecta todo o organismo. Quando a glicemia (açúcar no sangue) se mantém elevada durante muito tempo, pode aumentar o risco de complicações crónicas associadas com a diabetes, tais como a nefropatia, lesões oculares e o pé diabético, entre outras. O Dr. Paulo Veloso abordou a importância da gestão da diabetes na pessoa idosa, para um bom ajuste terapêutica e prevenção de complicações secundárias. Esta gestão é feita pela determinação no sangue, através de análises clínicas, da Hemoglobina Glicada, recomendado pela American Diabetes Association e que nos indica a variação da glicemia durante um período de tempo.

É, também, determinada pela avaliação da glicemia capilar, que tem os seguintes objectivos:

- Prevenir as hipoglicemias,
- Evitar os internamentos hospitalares
- Manter ou melhorar o estado de saúde
- Prevenir, avaliar, tratar complicações macro e micro-vasculares.







## SABIA QUE...

A Roche Diabetes Care é pioneira no setor da saúde e acredita que é urgente antecipar soluções para problemas médicos ainda sem resposta. Para isto criam medicamentos e testes de diagnóstico inovadores que ajudam milhões de pessoas em todo o mundo.

**Roche**  
*Diabetes Care Events*

# Continuação

Foi também transmitido que existem guidelines específicas no acompanhamento da diabetes nos vários grupos etários e situações diversas, assim como metodologias de monitorização da glicemia simples de aplicar e que nos fornecem dados importantes no acompanhamento das pessoas com esta doença.

Apesar de ser sempre um objectivo a atingir, nem sempre se conseguem prevenir as complicações da diabetes. O pé diabético e as feridas, são algumas das complicações que surgem. A intervenção de quem cuida, tem aqui um papel fundamental, quer através da observação cuidadosa da pele e a detecção precoce de lesões, quer depois no tratamento e

cicatrização destas feridas. O Enf. Carlos Mateus apresentou de forma sucinta, uma abordagem no tratamento de feridas complicadas, como é o caso das feridas nos diabéticos.

A importância de se perceber o processo de cicatrização, para uma boa actuação, é fundamental.

O controlo da diabetes é muito importante, pois aumenta a qualidade de vida das pessoas idosas com diabetes. Formações como esta são fulcrais para que os colaboradores da Amera possam prestar um cada vez melhor acompanhamento aos nossos residentes.

# Actividade de Animação Musical

No Dia da Mãe, que também foi o Dia do Trabalhador, a Amera Faro recebeu o músico João Violão, que se fez acompanhar por Eduardo Sirtori (fagote) e Alma Ramirez (violino).

Apesar de muitos residentes terem saído com as suas famílias para celebrarem o Dia da Mãe, os que estiveram presentes participaram com grande interesse na actividade. Nesta cantaram-se diversas músicas populares portuguesas e inglesas.

No final da apresentação, Feliciano Grade leu um poema que fez para a sua mãe, e em homenagem a todas as mães, facto que gerou bastante emoção e fortes aplausos.



Alma Ramirez (violino) nasceu em Málaga, Espanha em 1988. Iniciou os seus estudos musicais com a sua tia Pilar Ramirez aos seis anos de idade. Mais tarde ingressou no Conservatorio Superior de Música de Málaga sob orientação do Professor Lorenzo Triviño de onde obteve a sua licenciatura com o Special Award por ter sido a aluna com a classificação mais alta desse ano.

Colabora com a Orquestra Filarmónica de Málaga desde 2010 e é Violino Tutti da Orquestra Clássica do Sul desde Janeiro de 2014.

## Mãe

Mãe que palavra tão linda e tão fácil de escrever.  
Outra não há como ela, e quem dera, ainda a poder ter.  
Foste tu que me ensinaste a ser mãe, a ser mulher.  
Devo a ti tudo o que fuir nunca te poderei esquecer.

Os 103 anos que contigo vivi,  
aprendi muito do que hoje sei.  
Querida, querida mãe, sinto-me triste, por não ser  
capaz demonstrar todo o amor que sinto por ti.

Foste tu que cuidaste dos filhos que Deus me deu.  
Tu sempre, sempre me ajudaste nas horas boas  
e más que na vida sempre tive.

Por ti rego com fervor, daquele que sou capaz.  
Deste-me sempre muito amor.  
Só lamento não poder ter-te sempre ao pé de mim,  
para te poder demonstrar todo amor  
esse que de ti sempre recebi.

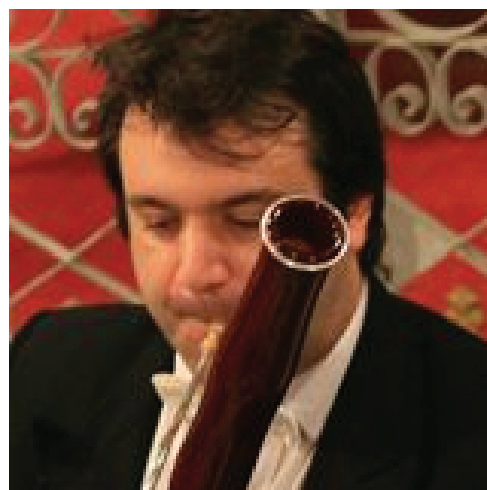
Por mais que queira não consigo  
agradecer-te, como mereces.  
Foste uma mãe verdadeira, deste-me muito amor  
carinho e compreensão, sem nada pedires.

Deus há de ajudar-te por isso ouvindo minhas  
orações, que em todos os dias desta vida  
de sacrifícios e sofrimentos eu faço.

M<sup>a</sup> Feliciano Grade







Natural de Santa fe, Argentina, Eduardo Sirtori formou-se como músico nas escolas superiores de Essen, Dusseldorf e na renomeada Escola Superior "Hans Eisler" em Berlin. Integrou diversas orquestras de prestígio internacional, mas sempre com expectativas de se dedicar ao ensino musical, mais concretamente, ao ensino do seu instrumento: o Fagote.

Desde 2005 é Professor de Fagote e Música de Câmara na Universidade de Évora. Também é Professor-Assistente da Aula de Fagote da Escola Superior de Dusseldorf e visita con frequência, como Docente-Convocado a escola superior de Karlsruhe.

## TESTEMUNHOS:

**D. Rosinda Tengarrinha - neta de Antonio Tangarrinha:**

Esta atividade é boa para passar o tempo, divertir e faz-lhes bem, pois para alguns a memória começa a falhar.

**M<sup>a</sup> Gonçalves:** Gosto sempre quando vem este rapaz. Ele canta e toca muito bem.

**D. M<sup>a</sup> Isabel Barbosa - filha de M<sup>a</sup> Isabel Afonso:**

É importante esta atividade, a música só faz bem, e é capaz de despertar até quem está "adormecido"





# Passeio à Marina de Oeiras

Em Maio, a Amara Carcavelos organizou um passeio à Marina de Oeiras. Para além do passeio pela marina, também houve tempo para um café na esplanada, com vista para o mar. Hermínio Antunes ainda proporcionou uma sessão de fado encantadora, aos outros participantes.



## TESTEMUNHOS:

**Angelina Mesquita:** Gostei muito de sair e fazer companhia às meninas

**Cremilde Costa:** Achei lindo, gostei muito das colegas e do mar.

**M<sup>a</sup> Manuela Amaral:** Achei muito bom, gostei imenso. Gosto muito do mar e de estar na esplanada a tomar café.

**António Fontoura:** Fiquei contente e espantado pelo modo como eles desenvolveram as coisas por aqui. Estou a gostar muito e a divertir-me bastante.

**Manuel Batista:** Muito bom. Gostei muito de apanhar ar, ver o mar e ver os barcos.

**Judite Tavares:** Foi muito agradável, este passeio.

**Idaete Neves:** Gostei do passeio. Mas precisava de mais sol

**Juceline Nunes:** Gostei muito, muito bem!

**Florencia Oliveira:** Foi bom o passeio, faz muito bem às pernas. Gostei! Gostei! Gosto de todas! Jesus, Jesus, que as abençoe

**Hermínio Antunes:** Um encanto de passeio!



# Voices do Estoril

O grupo de música popular, Voices do Estoril, dirigido por Bernardino Geraldês, esteve novamente na residência de Carcavelos com um espectáculo muito animado de música popular portuguesa. Quase todos dançaram, e mesmo quem não pode não deixou de participar na actividade com muita alegria. No fim, ficou a promessa deste espectáculo ser repetido.



## SABIA QUE...

O Coral Voices do Estoril foi formado em Abril de 2007. Composto por coralistas com larga experiência no canto e cuja vontade e tenacidade levou a constituírem e partirem para este novo projeto apadrinhado pela Junta de Freguesia do Estoril. Promover, junto do público em geral, todas as formas de cultura, privilegiando o carácter educacional e social inerente a estas atividades.



## TESTEMUNHOS:

**Teresa Lima:** Gostei imenso. Foi uma hora de muita animação.

**D. Carolina (neta da Teresa Lima):** Foi muito bom ver os residentes todos animados a dançar. Estes momentos são preciosos para eles.

**Hermínio Antunes:** Foi uma festa muito boa com gente divertida. Recordei os meus velhos tempos, e fartei-me de dançar.

**João Aguilera:** Foi um grande divertimento que nos deram, e que nos ocupou alegremente. Diverti-me e dancei muito.

**António Fontoura:** Fez-me lembrar os meus velhos tempos na aldeia, que dançava o malhão, e dançava com as moças agarradinho, até cair. Gostei e diverti-me muito.





# Grande Sardinhada



Está de volta aquela que é a maior festa do ano na Amera. No próximo mês vamos organizar mais uma Grande Sardinhada para todos os residentes, familiares e amigos, com muita animação, música e momentos para mais tarde recordar. Celebrar a tradição desta altura do ano junto de quem mais se gosta, o que se pode pedir mais?



## Aniversários de Maio



Judite Tavares  
07 de Maio



Mª Cremilde Costa  
11 de Maio



Ivone Sancho  
19 de Maio



Gustavo Sousa  
22 de Maio



Mario Durão  
24 de Maio



Mª Juceline Nunes  
26 de Maio



**amera**

RESIDÊNCIA ASSISTIDA PARA SENIORES

[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)

