

Perfil

Maria Feliciano Grade—Amera Faro

Maria Feliciano Grade nasceu a 9 de Junho de 1931 em Almejoafrás - Paderne.

Única filha de pai comerciante e mãe doméstica, foi com grande sacrifício da mãe que conseguiu estudar num colégio de freiras em Ermesinde e no colégio Farense, onde se formou professora do ensino básico e fez o 11º ano de letras. Muito culta e autodidacta, fala fluentemente inglês e francês.

Assim que terminou o curso casou, com a bela idade de 21 anos. Tem um casal de filhos, 5 netos e 3 bisnetos. Permaneceu casada por 63 anos sendo viúva há dois. Viveu muitas aventuras com o marido. Viajaram para Espanha, França, Inglaterra, Suíça, Alemanha e Egipto. Sente pena de não ter podido ir à China, pois preferiu ficar em Faro para assistir ao nascimento do neto.

A "mãezinha querida", como carinhosamente se refere à mãe, faleceu este ano com 103 anos de idade. Sente, ainda, muitas saudades, principalmente quando vêm as lembranças de infância. Relatou um episódio dos seus 9 anos de idade, quando quase morreu de tanto comer feijão: comeu ao pequeno-almoço, almoço, jantar e a mãe sempre advertindo para que parasse, mas ela ignorava os avisos. A meio da noite sentiu-se tão mal que chegou a desmaiar. Como naquela época não havia médico disponível, a mãe, desesperada, chamou uma bruxa. Mas a bruxa era uma impostora que afinal não a conseguia tratar e só queria mesmo era o dinheiro dos mais desesperados e acabou por ser expulsa da casa pelo pai.

Pouco a pouco acabou por ir melhorando. Apesar disto ainda considera o feijão um dos seus alimentos preferidos.

É membro da Associação Social dos Professores, onde trabalhou com muito afincio para tentar fazer um lar de professores. Relata que, por questões burocráticas, não conseguiram aprovação da Câmara Municipal.

Sempre teve gosto e talento para escrever. Após a reforma, os seus colegas incentivaram-na a publicar um livro com as suas crónicas e relatos do quotidiano. O livro acabou por ser editado, não se recordando, de momento, em que ano aconteceu. Intitula-se "Cartas à Mãezinha" e as receitas das vendas revertem para a referida associação. O livro foi escrito em dialecto algarvio antigo o que o torna ainda mais interessante para retratar a cultura local.

Maria Feliciano sempre foi muito ativa e até há 4 anos atrás ainda praticava natação.



Infelizmente, devido a uma queda e fraturas, não pode exercitar-se como antes, sendo esse um dos motivos que a fez vir para a Amera. Aqui pode recuperar a forma física com o apoio de toda a equipa técnica e de saúde, combatendo, em simultâneo, a solidão.

MAGAZINE

Outubro 2015



amera.com.pt

21 444 75 30 / 289 803 747

facebook.com/amera.com.pt



Yoga do Riso

No dia 3 de Outubro ecoaram gargalhadas na Amera de Carcavelos! Foi uma tarde diferente e muito divertida com a presença de Sabrina Tacconi, uma especialista em Yoga do Riso.

Sabendo das vantagens deste tipo de terapia proporcionamos aos nossos residentes uma tarde bem diferente. Dia 14 de Novembro irá acontecer o mesmo na Amera de Faro!

O Yoga do Riso combina exercícios que estimulam o riso incondicional com o Pranayama, a respiração do yoga que harmoniza corpo e mente, promovendo uma maior oxigenação no cérebro e fortalecendo o sistema imunitário.

As pessoas que participam nas sessões de riso experimentam rapidamente um elevado estado de bem-estar físico, emocional, psicológico e espiritual.

TESTEMUNHO SABRINA TACCONI

"UMA SENHORA DISSSE: "ESTA SESSÃO DE RISO FAZ-ME LEMBRAR QUANDO ERA CRIANÇA!"

TER SI DO CONTACTADA PELA AMERA FOI UMA GRANDE HONRA PARA MIM E VER COMO CUI DAM E TRATAM MARAVILHOSAMENTE DOS SENIORES QUE PARTICI PARAM NA SESSÃO ENCHEU-ME A ALMA."



Aniversários

Outubro



Manuel Horta 08-10-1921



Preciosa Carneiro 22-10-1920



Matilde Osório 08-10-1921

No Dia 7 de Novembro vai acontecer o Magusto Amera 2015! Vamos festejar o São Martinho! Venha festejar connosco em Faro e em Carcavelos, com castanhas, água-pé e muita animação!



Yoga do Riso

Rir é o melhor remédio

A terapeuta do Riso Sabrina Tacconi é uma especialista da boa disposição.



Testemunho Sabrina Tacconi

"O público da Terceira Idade (Seniores) sempre me tocou profundamente. Isto porque tanto as crianças como os adultos têm muitas actividades onde se podem exprimir, podem aprender, ter acesso, no fundo, a todo tipo de eventos no dia a dia. Para a população sénior já não é bem assim, eles tem dificuldade em movimentar-se, em reter e prestar atenção, em ouvir o que estamos a dizer e em falar sobre determinados assuntos. Por isso dediquei muito tempo a trabalhar com a população de Terceira idade porque penso e acredito que rir só lhes pode fazer bem, não só fisicamente como também a nível cognitivo e mental.



Eu gostei muito de poder olhar nos olhos deles e rir com cada um, transmitir os muitos benefícios que rir nos traz e a importância da prática regular para que os benefícios sejam alcançados com sucesso. Uma senhora disse: "Esta Sessão de Riso faz-me lembrar quando era criança!" Acho que todos passamos uma tarde diferente e divertida e que partilhamos uma das emoções mais positivas que há, rir sem motivo, simplesmente porque decidimos ser felizes. Espero que eles cada vez que se lembrem da Sessão esbochem um sorriso e que continuem a lutar pelo bem-estar exterior e interior através do riso.



Os benefícios físicos e psicológicos do riso estão comprovados cientificamente e continuam a ser estudados pelos médicos e os cientistas a nível internacional.

- Aumenta a qualidade de vida dos colaboradores.
- Melhora o ambiente de trabalho.
- Aumenta a criatividade
- Diminui o stress.

Aniversário de Matilde Osório

Actividades com a família

Dia 8 de Outubro, Matilde Osório fez 94 anos. Vieram comemorar o aniversário com ela, o filho, nora, neto e respectiva namorada. O Jantar foi o seu prato predilecto: bifes com batatas fritas. Houve, também, um grande bolo de chocolate, que fez as delícias da Aniversariante.

Foi mais um jantar em família que proporcionou uma grande alegria à residente e que todos apreciaram bastante.

Além do prato principal houve ainda uma sopa de coentros que mereceu elogios.



Oferta de enciclopédia

A família de Gustavo Sousa ofereceu à Amera uma enciclopédia em belíssimo estado de conservação e de qualidade editorial inquestionável.

O nome da magnífica Enciclopédia é Collier's Encyclopedia, 24 volumes, edição de 1990. Fica agora disponível quer para residentes quer para familiares.

A equipa da Amera agradece.





Magusto Amara 2015
Carcavelos e Faro
7 de Novembro

**Castanhas, Água-pé
Convívio e Boa disposição**

Confirme a sua presença
directamente com a equipa de direcção
ou através do mail: info@amera.com.pt





Torne-se fã da nossa página do
e siga todas as nossas actividades.
[Facebook.com/amera.com.pt](https://www.facebook.com/amera.com.pt)

A Gripe

Artigo da EnF Sandra Cabral



Doença aguda de origem viral, a gripe afecta predominantemente as vias respiratórias e ocorre, geralmente, entre Novembro e Março, no hemisfério Norte, e entre Abril e Setembro, no hemisfério Sul (meses frios locais), pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano).

Os primeiros relatos da existência da gripe remontam à Antiguidade, e a expressão gripe parece ter sido utilizada pela primeira vez em França durante a epidemia de 1742 e recebeu o nome de influenza, certamente em homenagem à antiga crença (apesar de errada) que eram os astros, a influenciar a ocorrência de epidemias.

No entanto, só, em 1933, durante a epidemia de gripe em Inglaterra, várias pesquisas demonstraram pela primeira vez, não só a natureza viral da infecção respiratória, como, também, a sua natureza zoonótica, dado as aves serem o reservatório natural dos vírus - estes são partículas inertes, (não têm vida própria, não crescem e não se dividem), e utilizam as células que infectam (isto é, que invadem e parasitam) para se replicarem, permitindo não só a sua sobrevivência, como a transmissão a hospedeiros susceptíveis.

Os vírus da gripe classificam-se em três tipos (A, B e C). O tipo A foi descoberto em 1933, que causou a epidemia em Inglaterra e é o que está relacionado com as pandemias e as zoonóticas. Em 1940 foi identificado o tipo B, que infecta, quase exclusivamente seres humanos e dez anos depois o tipo C, este provoca apenas infecções muito ligeiras, daí apenas os outros dois terem interesse em termos de saúde pública.

Os vírus da gripe são constituídos por ácido ribonucleico (ARN) segmentado. Esta segmentação do genoma do vírus, está na origem da sua grande variabilidade e das suas constantes mutações, pois permite a troca e o rearranjo de material genético de vírus, durante a sua replicação.

As mutações dos respectivos genes que codificam as proteínas existentes durante o processo de replicação, tem como consequência, a origem de novas estirpes, motivo pelo qual as estirpes sazonais de um ano para outro não são idênticas o que põe em causa a eficácia dos anticorpos protectores que tenham sido produzidos previamente (antes da mutação) pelo sistema imunitário do hospedeiro.

Sendo a vacinação um dos melhores meios de evitar a gripe, pois a sua administração reduz muito o risco de contrair a infecção, além de que se a pessoa vacinada for infetada terá uma doença mais ligeira.

Em Portugal, à semelhança do que sucede no Hemisfério Norte, a actividade gripal ocorre nas semanas frias do ano (do começo do Outono até ao início da Primavera). Não é possível prever nem o seu começo nem a sua intensidade. É certo que não há Inverno sem gripe e que, com muita frequência, a actividade gripal anual ultrapassa a linha de base calculada para o efeito, assumindo um comportamento epidémico. Tal como já foi dito, todos os anos ocorrem pequenas modificações antigénicas nos vírus da gripe (quer do tipo A quer do tipo B) que explicam as diferenças no que se refere à magnitude e à intensidade da actividade gripal sazonal. As manifestações clínicas centram-se, sobretudo, no trato respiratório. Em regra, no plano clínico, tem uma evolução favorável para a cura em poucos dias, habitualmente em menos de uma semana.

Transmitindo-se por via aérea, sobretudo em espaços fechados muito frequentados, com um período de incubação que varia entre 1-3 dias, de evolução clínica curta, a gripe sazonal apresenta um comportamento epidemiológico muito característico: começa por surgir em pequenos surtos localizados, para depois evoluir para a propagação difusa.

Se estiver com gripe, o que fazer?

- 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.

No entanto a gripe pode ser evitada através da administração da vacina anual, esta ao

ser administrada diminui o risco de se contrair a infecção, além de que a pessoa vacinada, se for infetada terá uma doença mais ligeira.

Daí que a Direcção Geral de Saúde (DGS) recomenda a vacinação às pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe:

Pessoas com 65 e mais anos de idade, principalmente se residirem em instituições;

As pessoas com mais de 6 meses de idade que sofram de:

- Doenças crónicas dos pulmões, do coração, dos rins ou do fígado;
- Diabetes em tratamento (comprimidos ou insulina);
- Outras doenças que diminuam a resistência às infecções.

Para facilitar esta administração e para que a vacina chegue a um numero maior de pessoas em risco, a DGS distribui, a vacina de forma gratuita, anualmente às pessoas com 65 anos ou mais e às pessoas pertencentes a grupos de risco residentes em instituições ou internadas. A vacina é feita no Centro de Saúde, que coordena, também, com as instituições o seu fornecimento para as pessoas residentes.

Fonte: Site da DGS



Actividades

Música e mais música.

João Violão—música em Faro

No dia 4 de Outubro, em Faro, fomos brindados pela presença musical de João Violão.

A pedido de vários residentes, fizemos a actividade na sala do piso 0, por a considerarem mais aconchegante, já que o mau tempo não nos permitiu usufruir do jardim.

Tivemos a presença de vários familiares que cantaram juntamente com os residentes criando um ambiente muito agradável. Tendo o João como maestro, todos afinaram e encontraram o ritmo. Parecia a orquestra Amera.

Para vários residentes foi a estreia nesta actividade e pelos sorrisos e comentários, tivemos nota positiva nesta aposta.



Violino em Carcavelos

Também no dia 4 de Outubro, de forma espontânea e surpreendente, tivemos um lanche acompanhado com música de Violino.

Uma amiga de longa data de José Cabral, a Sra. D. Inna Calori, violinista da orquestra do Teatro Nacional de S. Carlos, quis surpreender o amigo e nosso residente com uma pequena actuação.

Acabou por nos surpreender a todos. Tocou divinamente algumas peças que encheram os nossos corações de música relaxante.

A Sra. D. Inna veio acompanhada da sua mãe D. Marta, oriunda da Letónia, que, apesar de não entender português, não deixou de espalhar simpatia.

Em nome de todos os residentes e equipa Amera, deixamos aqui o nosso profundo agradecimento por este momento único



TESTEMUNHOS

MANUEL PALERMO - ADORO MÚSICA, COMBINEI COM O JOÃO QUE PARA A PRÓXIMA VAMOS FAZER UM ORIGINAL COM OS MEUS POEMAS ACOMPANHADOS À GUITARRA.

MARIA SUZETE GONÇALVES - HOJE SÓ TIVE PENA DE SÓ TER OUVIDO DUAS OU TRÊS MÚSICAS, POIS TIVE DE IR VOTAR A TAVIRA. EU GOSTO TANTO QUE ATÉ JÁ DISSE AO JOÃO: "TEM DE VIR MAIS VEZES!"

ANTÓNIA PARREIRA - EU ACHEI MUITO ENGRAÇADO TOCAR A PANDEIRETA, NÃO ME LEMBRO DE ALGUMA VEZ TER TOCADO!

AMÁLIA RAPOSO - PARTICIPAR DISTRAI-ME MUITO, ÀS VEZES NÃO ACERTO NO RITMO MAS NÃO FAZ MAL, FAÇO O QUE CONSIGO E GOSTO.

Passeio em Oeiras

Actividades ao ar livre

Planeávamos fazer o passeio ao Parque dos Poetas, para nos despedirmos do Verão, mas fomos traídos pela chuva, pelo que decidimos ir até ao Oeiras Parque esperar que a chuva resolvesse dar lugar ao sol, enquanto tomávamos um café, para depois seguirmos rumo ao Parque dos Poetas.



No entanto, o passeio no Shopping estava a correr tão bem, com uma conversa tão agradável que já não saímos de lá.

Apreciámos as lojas e aproveitámos para beber um café e comer um bolinho.

Foi um passeio diferente e muito agradável, até mesmo aqueles que não se conseguem expressar, verbalmente, demonstraram, através de olhares e gestos, que estavam muito satisfeitos.



TESTEMUNHOS

AMÉRICA FONSECA - FOI BASTANTE AGRADÁVEL, PRINCIPALMENTE A COMPANHIA DAS MENINAS.

FRANCISCO FRADE - APESAR DE SE EXPRESSAR APENAS POR GESTOS E SINAIS DEMONSTROU QUE GOSTOU MUITO.

GRIMANEZA COSTA - FOI MUITO FIXE. GOSTEI DE VER AS MONTRAS, DE PODER COMER JUNTAMENTE COM AS MENINAS BOLINHOS E SUMOS. E DIGO JÁ QUE NÃO PERCO MAIS NENHUM PASSEIO.

ANTÓNIO FONTOURA - GOSTEI PORQUE RECORDAR É VIVER. POIS MORAVA EM PORTO SALVO E IA MUITAS VEZES AO MERCADO. GOSTEI DE VER AS MONTRAS, MAS HOJE É DIFERENTE JÁ NÃO VEJO COMO ANTES.

CREMILDE COSTA - GOSTEI MUITO DE TUDO. GOSTEI DAS LOJAS E DE TOMAR O SUMO COM BOLO.

ODÍLIA INÁCIO - PASSEAR BEM ACOMPANHADA É SEMPRE BOM. GOSTEI DE TOMAR CAFÉ E COMER UM BOLINHO. FOI MUITO BOM.

LIGIA FAIVRE - GOSTEI MUITO DO PASSEIO E DAS COMPANHIAS.

MARIETA CABRAL - FIQUEI MUITO CONTENTE. GOSTEI MUITO DE VIR COMER UM BOLO.

IDALETE NEVES - DEPOIS DE MUITAS HESITAÇÕES, DADO QUE O TEMPO ASSIM O QUERIA, DECIDIMOS VIR AO PASSEIO. PARA MINHA SURPRESA, OEIRAS TEM UM CENTRO COMERCIAL MUITO ENCANTADOR. GOZAMOS DE MUITA ALEGRIA. QUE FAÇAM MAIS PASSEIOS.

LAURA CANHÃO - ADOREI VIR AO PASSEIO. MAIS UMA VEZ A AMERA DEMONSTROU SER UMA INSTITUIÇÃO ESPECIAL. AS ACOMPANHANTES FORAM EXATAMENTE COMO NOSSAS FILHAS: MUITO CUIDADO, AMIZADE, TUDO DO MELHOR.

Passeio Dia Internacional da Pessoa Idosa

Actividades ao ar livre

Comemorando-se a 1 de Outubro o Dia Internacional da Pessoa Idosa, a Direcção Geral de Saúde divulgou informação sobre "Prevenção do declínio funcional e da síndrome da fragilidade nas pessoas idosas".

Estando a Amera solidária com estas iniciativas, e sendo a actividade física uma das intervenções na prevenção da fragilidade, fomos dar um passeio a pé nas imediações da Amera de Faro.

Acompanhados pela supervisora Márcia e pelas assistentes Jerusa e Manuela, os residentes foram sorridentes e divertidos pelas ruas da Urbanização da Senhora da Saúde. Nome mais do que indicado para a iniciativa.

O passeio foi muito bem aceite por residentes e familiares, e aproveitámos estes últimos dias de sol para complementar as nossas actividades no exterior e, porque não, despedirmo-nos do verão.



TESTEMUNHOS

ALMERINDA BRITO - SABE MUITO BEM SAIR UM BOCADINHO. FOMOS ATÉ LÁ AO FUNDO AO PÉ DOS PRÉDIOS, DEMOS A VOLTA E REGRESSAMOS. HÁ AQUI MUITAS RUAS QUE EU NÃO CONHECIA. É PARA REPETIR. PARA A PRÓXIMA GOSTAVA DE IR ATÉ AO PÉ DA NOVA ESCOLA PRIMÁRIA QUE A MINHA FILHA DIZ QUE HÁ AQUI PERTO.

MARIA JOSÉ MENDES - FOI UM PASSEIO MUITO SIMPÁTICO, O TEMPO TAMBÉM ESTAVA MUITO BOM.

MARIA GONÇALVES - EU ESTOU CÁ HÁ POUCO TEMPO E AINDA NÃO TINHA FEITO UM PASSEIO. FIZ EXERCÍCIO E APROVEITEI ESTE BOCADINHO COM OS MEUS COLEGAS.

MANUEL PALERMO - ENTREI HOJE MESMO NA AMERA, FOI MUITO AGRADÁVEL FAZER ESTA CAMINHADA PELAS REDONDEZAS.