

MAGAZINE amera

Setembro|Outubro

Os animais fazem bem à saúde!

A Amera a dançar!

Visita do Rancho Folclórico

Dominó e Actividades ao ar livre

Sabia Que...



A Amera a dançar!

A dança veio pela mão dos professores da Escola de Danças João de Deus, Fábio e Sofia Henriques, que se fizeram acompanhar pelos seus alunos.

Foi uma tarde preenchida com diferentes estilos de dança: do tango argentino à quizomba, passando pela salsa, samba, flamenco e latin belly dance fusion.

Ao longo da apresentação os bailarinos foram trocando de roupa consoante o ritmo da música, o que deliciou os residentes: “As roupas eram tão encantadoras, que me lembraram do tempo em que dançava. Mais uma vez a Amera está de parabéns.”- disse-nos Henriqueta Andrez.

Os bailarinos interagiram muito com os residentes e familiares, convidando-os a dançar. Mesmo aqueles que não puderam dançar acompanharam a actividade batendo palmas. “Adorei, que venham outra vez, pois para além de serem simpáticos, afáveis e muito bem vestidos, ainda nos convidaram para dançar. Eu nem me lembrei do joelho magado!”- confessou-nos Olga Paiva.

Fábio Henriques já tinha estado na Amera, com João Violão, a tocar bongo e tabula egípcia. Depois de conhecer melhor o conceito da Amera, apresentou esta proposta de actividades de dança, que foi muito bem recebida por todos. Todo o grupo



de dança gostou da interação com os residentes: “Gostei de me apresentar para os idosos, para mim foi uma experiência diferente, achei as pessoas participativas e vi que gostaram pois aplaudiram-nos muito, e isso faz-nos um bem imenso.” – Rodrigo Guerreiro, aluno e bailarino da Escola de Danças João de Deus

Sabia que...

O lúpus é uma doença que afeta mais mulheres do que homens. É uma doença auto-imune crônica que afeta mais mulheres do que homens e que coloca o corpo num estado de reação brutal. A doença afeta o sistema imunitário, deixando-o contra o próprio organismo, o que provoca uma série de inflamações e consequências na pele. Os órgãos são também afetados com este problema.

Embora a causa do lúpus não seja ainda conhecida, existem alguns sinais emitidos pelo próprio corpo e que podem indicar o aparecimento da doença, cujo diagnóstico acontece comumente nas mulheres entre 15 e os 34 anos.

O médico Jill Buyon dá a conhecer os sintomas que as mulheres jamais devem ignorar e que devem ser avaliados por um médico especialista e capaz de despistar a possibilidade de se tratar de lúpus ou não.

Sintoma 1 – Inchaço e dor nas articulações.

Sintoma 2 – Erupção no rosto.

Sintoma 3 – Retenção de líquidos e sangue na urina.

Sintoma 4 – Dor no peito.

Sintoma 5 – Fadiga.

Sintoma 6 – Perda de cabelo.

Sintoma 7 – Feridas na boca.

Sintoma 8 – Convulsões e perda de memória.

Sintoma 9 – Problemas de saúde mental.

Fonte: bancodasaude.com



Visita do Rancho Folclórico



Recebemos o Rancho Folclórico da Velha Guarda de São Brás de Alportel que, nunca falhando a sua actuação mensal na Amara, presenteou-nos com músicas tradicionais portuguesas.

No seu alinhamento traziam mais alguns corridinhos do que o habitual, o que aumentou a atenção dos residentes e o espanto face à sua destreza.

Como sempre, era visível o entusiasmo no rosto dos residentes que adoram esta actividade e começam logo desde a manhã a comentar entre si que “hoje há rancho, não nos podemos esquecer”, como aconteceu na mesa das residentes Olga Paiva e Henriqueta Andrez, que não falham uma sessão.

Outros mais perspicazes, como Alice Constança, quando verificam que a sala de refeição tinha sido adaptada para servir de “salão de danças”, comentaram que “hoje isto está diferente”. Ao que Celíssia Pires rematou, “pois claro, hoje é dia de rancho”.

COMENTÁRIOS:

Eugénia Luiza: É um bom momento de distracção, farto-me de bater palmas a acompanhar

Celíssia Pires: Isto devia ser assim todos os dias, que nós gostamos é de festa

Mª Margarida Silva: No meu tempo já se ouvia disto! Gosto muito.



Os animais fazem bem à saúde!

A Amera recebeu três profissionais da PRAVI de Faro: Sandra, Marília e Artur. A PRAVI trabalha na área da protecção de animais vítimas de abandono e maus tratos e desenvolve um programa de terapia assistida com animais a crianças e a idosos. Foi no âmbito deste programa que a PRAVI chegou até à Amera, com uma proposta de actividade de interacção e entretenimento com os residentes. Acompanharam estes três profissionais cinco amigos de quatro patas: as cadelinhas Noa, Nina, Jamaica e Jessy e a gatinha Mipu.

O objectivo da sessão era fazer os residentes interagir com as animais, incentivando a carícia e também a estimulação de determinados movimentos através da escovagem, do atirar a bola, entre outros. A adesão foi muito grande, aliás maior do que a esperada. Mesmo alguns

residentes que estavam um pouco renitentes, assim que perceberam a actividade, aderiram com entusiasmo.

O aspecto psicológico desta sessão foi particularmente importante, pois a maioria dos residentes têm ou tiveram animais de estimação, o que lhes trouxe recordações gerando partilha de momentos passados, estimulando-os cognitivamente. “Eu nunca contactei muito com animais, mas fui a única pessoa da residência a vir para aqui acompanhado por um gatinho.”, disse-nos António Garrochinho.

O contacto com animais, pela sua interactividade, permite, também trabalhar a questão do isolamento, assim como sintomas de depressão. Foi, sem sombra de dúvida, uma tarde de afectos.

TESTEMUNHOS DA EQUIPA DA PRAVI DE FARO

Com o objectivo de promover o bem-estar, trazendo benefícios para a saúde humana, tivemos ontem a oportunidade de visitar as instalações da Amera em Faro e interagir com os utentes durante a tarde. O espaço oferecia todas as condições para que todos os participantes pudessem usufruir do momento. Assim, foi altamente recompensante sentir as emoções positivas que os nossos co-terapeutas animais puderam provocar naqueles a quem se destinavam esses momentos. O espaço agradável e adequado ao tipo de actividade ajudou igualmente à boa disposição que os animais apresentaram, tornando possível que a actividade se desenrolasse para além do tempo habitual neste tipo de sessões. Obrigado à equipa que nos recebeu e à confiança em nós depositada”

Artur Brito (profissional na área social) e Jessie

“A Noa é uma cachorrinha de 6 meses que ainda se está a formar para ser uma terapeuta canina. Está em fase de socialização e dessensibilização de diferentes sons, objetos e pessoas. Foi muito importante para ela, enquanto futura terapeuta canina, e para mim, enquanto técnica de Intervenções Assistidas por



Animais, poder ter a oportunidade de expor a Noa a uma grande variedade de pessoas e de objetos com os quais ela não está familiarizada, como por exemplo, cadeiras de rodas e bengalas. Este contacto precoce permitirá que no futuro a Noa seja uma cadela terapeuta completamente à vontade em contextos como o da Amera e por isso, poder desenvolver um trabalho o mais proveitoso possível com esta população.”

Marília Garcia (terapeuta da fala) e Noa

“Foi com muito prazer que com a equipa técnica da Amera proporcionámos uma tarde diferente aos utentes séniores e aos seus familiares. A presença das co-terapeutas caninas levou à partilha de muitas histórias e memórias doces e ao cativar de olhares genuínos, por vezes perdidos na fragilidade da doença. Também permitiu desentorpecer articulações, que ao toque quente do pêlo descontraíram e relaxaram, assim como criar a vontade de que “venham mais vezes” e por isso estimar a noção de futuro. Mas, acima de tudo, gerou alegria de receber e de dar, sobretudo, quando puderam pegar e acarinhar a gatinha Mipu. São estes momentos inestimáveis que nos fazem acreditar que o vínculo entre animais e pessoas pode fazer a diferença”.

Sandra Cristina (psicóloga) com Jamaica, Nina e Mipu



Dominó e Actividades ao ar livre

Este foi um Verão como já há alguns anos não existia memória, pois as temperaturas subiram bem alto nos termómetros.

O excesso de calor pode ser um obstáculo para passeios e actividades ao ar livre, pois a exposição ao calor intenso pode produzir efeitos negativos na saúde. A própria Direcção Geral de Saúde recomenda que, com temperaturas elevadas, os grupos de risco (crianças, pessoas idosas e pessoas com doença crónica) se protejam do calor: permanecer num ambiente fresco e evitar as mudanças bruscas de temperatura, são algumas das precauções a tomar.

Na Amera, para prevenirmos os efeitos negativos da exposição ao calor, optamos por realizar actividades dentro de “casa”, como jogar Bingo ou Dominó, jogos que os nossos residentes muito apreciam. Para além de fomentarem o espírito competitivo saudável e proporcionarem momentos de animação e de interacção entre os residentes, os jogos de mesa, podem tornar-se numa ferramenta útil de estimulação cognitiva. Através destes jogos, exercitam-se as capacidades cognitivas como a memória, o cálculo, a atenção e concentração, o raciocínio lógico e a percepção visual, bem como a sequência do pensamento e a capacidade de fazer escolhas.





No entanto, assim que a temperatura ficou mais amena, realizaram-se algumas actividades ao ar livre. Para além dos benefícios físicos, psicológicos e emocionais, o exercício físico tem um contributo importante em manter o cérebro dos idosos alerta e ativo. Aproveitando o bom tempo e a ausência de vento, resolvemos fazer o Jogo “passa a bola” no exterior.

Apesar de ainda existirem alguns resistentes, que não gostam muito de sentir uma leve brisa, lá conseguimos juntar um grupinho, que além de se divertir e conviver, aproveitou para disfrutar do ar livre. Conseguimos ainda arrancar muitos sorrisos, até daqueles que nem sempre o fazem:

COMENTÁRIOS:

Manuela Amaral: Gostei muito, gosto de jogar à bola e tirar fotografias

Guilhermina Fernandes: Gostei de jogar à bola com as outras pessoas, foi engraçado

Angelina Mesquita: Gostei muito, temos que fazer mais vezes. Gosto de jogar à bola e tirar fotos

Florencia Oliveira: Gostei muito, até me fez bem ficar na rua. Gosto muito de passear

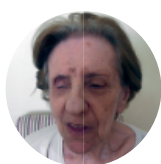
Grimaneza Costa: Foi pena o vento, mas gostei muito de estar lá fora

Manuel Lourenço: Já não jogava à bola há muito tempo!

Aniversários de Setembro e Outubro



Magda Dias
3 de Setembro



Stella Aurora
4 de Setembro



Mª Catarina
7 de Setembro



Manuel Pereira
8 de Setembro



Mª Domingas Pinto
11 de Setembro



Palmira Vieira
14 de Setembro



Mª Cândida Vaz
15 de Setembro



Mª Isabel Afonso
16 de Setembro



Antónino Magalhães
23 de Setembro



Eugenia Luiza
25 de Setembro



Carmen Patrão
28 de Setembro



António Fontoura
28 de Setembro



Manuel Soares
5 de Outubro



Matilde Osorio
8 de Outubro



José Manuel Brucho
13 de Outubro



Luis Severino
17 de Outubro



João Mendinhos
21 de Outubro



Preciosa Carneiro
22 de Outubro