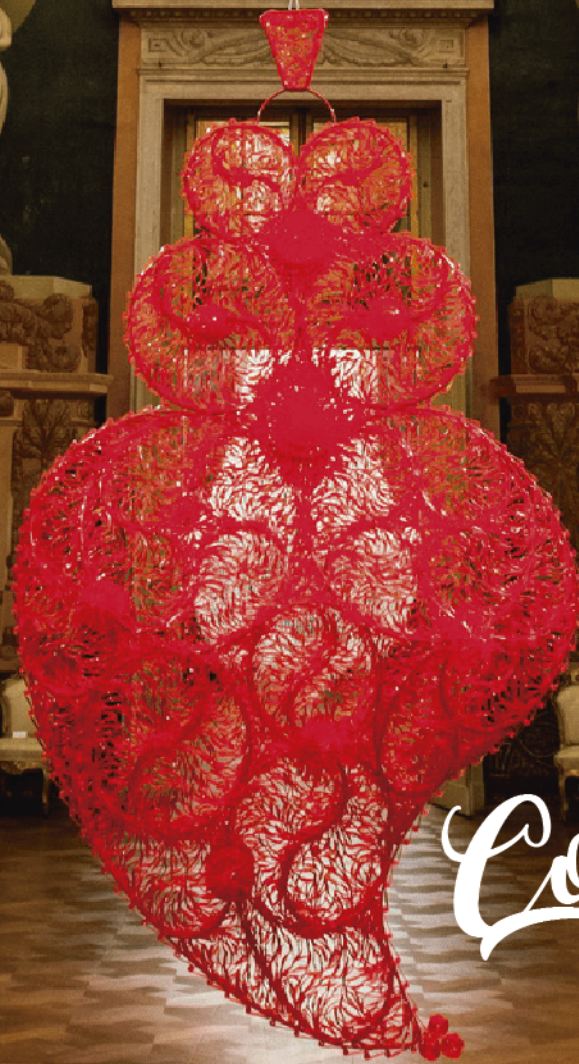


MAGAZINE amera

Março|Abril



O MARAVILHOSO
Coração de Viana

O maravilhoso Coração de Viana

Se houvesse medalha para a província portuguesa que mais símbolos oferece ao país, a premiada poderia ser o Minho. Nas danças e cantares do vira, nos lenços vianenses, nos galos de Barcelos, no caldo verde, no uso popular do cavaquinho que até extrapolou fronteiras nacionais... os minhotos estariam ricos se ganhassem por direitos de autor. Mas um pequeno objecto, em forma de coração, chegou mais longe, e é hoje usado um pouco por todo o mundo, enquanto colar ou brinco: o Coração de Viana.

É o elemento principal de todo o ouro que as mulheres do Minho trazem ao peito. Um coração minhoto mas que é um símbolo universal.

A ORIGEM DO CORAÇÃO DE VIANA

A sua origem é de cálculo difícil. Dizem alguns que se enraizou na cultura do noroeste português por via religiosa, fazendo o paralelismo com o coração flamejante representado no imaginário do Sagrado Coração de Jesus, sempre visível do lado de fora do peito, como símbolo do amor universal. Há alusões ao Coração de Jesus desde o século VI, mas foi no século XVII que a devoção se tomou

oficial, e foram vários os santos e santas católicos a promovê-lo.

Esta veneração poderá ter-se fundido com um costume arcaico das gentes minhotas, o vestir do ouro, que terá a sua fundação em anos ainda mais remotos, provavelmente pré-cristãos, havendo quem lhe atribua origem nos cultos solares celtas, ou galaico-castrejos, e quem fale dos fenícios como seus pais ao invés – contudo, acreditamos mais na primeira hipótese do que na segunda.



O CORAÇÃO DE VIANA NA ACTUALIDADE

Esta combinação entre forma (o coração) e matéria (o ouro) transformou a imagem do Coração de Viana num ex libris da ourivesaria portuguesa, sendo os seus exemplares em chapa e trabalhados com fios de filigrana os mais procurados – há-os também em outros materiais, como a prata, e até alternativas mais orientadas ao marketing turístico, onde alguma matéria-prima sulista (como a cortiça) já foi aproveitada.

Normalmente, são adornados com motivos vegetalistas e florais, sendo frequente a parte acima do coração representar o fogo, ou em alternativa, redundar num segundo coração, mais pequeno. A grande peculiaridade, além da complexidade do seu

interior, é a existência de uma curva e contra-curva num dos seus lados, dando-lhe uma beleza contemporânea e festiva, algo relativamente comum na arte folk do Minho, por contraponto à das demais províncias portuguesas, tradicionalmente mais taciturnas.

O Coração de Viana ganhou ultimamente fã fora do país, chegando a ir parar ao peito de uma celebridade improvável, Sharon Stone. Aparte de internacionalizações, o seu desenho suave e moderno virou padrão para muita da estética folclórica nacional e serviu mesmo de fonte de inspiração para alguma classe empresarial que pretendeu aporuguesar as suas imagens de marca – o logo do Euro 2004 é bom exemplo disso.

Fonte: www.portugalnummapa.com



NOVO WEBSITE AMERA

Apresentamos o nosso novo Website!
Com um design totalmente renovado e uma melhor experiência de utilização, é agora mais fácil encontrar todas as informações sobre a Amera, incluindo

Preços, Residências, Serviços, entre outros. E como o Website é otimizado para todos os dispositivos, quer seja Computador, Smartphone ou Tablet, pode navegar e conhece-lo através do seu preferido.

www.amera.com.pt





João Violão e Francisco Tomás López na Amera

Nada melhor do que a música de João Violão para animar uma tarde fria e chuvosa, que, desta vez, veio acompanhado do trompetista Francisco Gaspar Tomás López. Foi uma apresentação calma e relaxante, o que não impediu que os residentes participassem, cantarolando canções conhecidas ou acompanhando com palmas: “Adorei. Tenho as mãos doridas de tanto bater palmas, gosto muito de música.” - Maria Aliete Pinheiro.

Os familiares presentes também interagiram, muitas vezes mais entusiasmados do que os próprios residentes: “Gostei muito, os rapazes são fora de série, canções giríssimas, tanto as modernas, quanto as antigas, parabéns.” - Catarina Martins, filha de Maria Galego Matinhos.





A cadelinha Jamaica voltou à Amera



Numa quinta feira de manhã, a Jamaica começou a abanar a cauda assim que viu o lenço vermelho. Impaciente vem ter comigo para lhe vestir a “farda”. Sim, a Jamaica sabe que o lenço significa que a espera uma nova e empolgante sessão de trabalho.

Assim que chegamos à Amera, fomos logo encaminhadas para a sala onde vários residentes esperavam, com expectativa, a visita da Jamaica e ela, de forma tranquila mas entusiasmada, entrou na sala e começou por cumprimentar todos os presentes. A uns dá a patinha, a outros dá abraçinhos, subindo levemente às cadeiras de rodas dos residentes que estão mais limitados nos movimentos. Recebe festas e às vezes pedem-lhe beijinhos mas a Jamaica dá marradinhas com a cabeça. Os residentes deliciam-se a trocar impressões de que a Jamaica é muito calma, que gosta de receber festas e guloseimas mas que ao mesmo tempo é doce e tranquila, procurando dividir a sua atenção por todos.

Depois de todo o grupo se ter apresentado à Jamaica iniciamos uma atividade “Um dia na vida da Jamaica”. Todos participaram por preparar a Jamaica para uma visita. Começamos por lhe dar o pequeno almoço e água, em utensílios próprios para viagem. De barriga cheia era agora preciso cuidar da higiene da Jamaica. Limpam-se as patinhas com toalhetes para tirar as areias. Com



champô seco demos banho à Jamaica e em seguida secaram-na muito bem com uma toalha. Para o pêlo ficar macio e fofo as senhoras aplicaram um condicionador especial...e ...HUMMM!! a Jamaica nem se mexia, até fechava os olhinhos! Mas a parte melhor estava para vir. um residente a quem a Jamaica deu especial atenção e carinho durante a sessão, escovou-a com muita delicadeza, da cabeça à ponta da cauda. Faltava perfume...com cheiro a frutos do bosque. Depois a Jamaica desfilou pela sala enquanto abanava a cauda para todos sentirem como estava fofa e cheirosa. Dividiu-se um stick para higiene dentária por vários residentes, para a Jamaica ficar com um hálito fresquinho. Vestimos o peitoral com a chapinha identificadora e por fim o lenço, a sua “farda” de trabalho. “Mas Sandra, começou a chover, como é que ela vai embora sem se molhar?” A Jamaica tinha tudo pensado e da sua mochila saiu uma capa impermeável que vestiu pois não podia estragar o trabalho que todos, esmeradamente, fizeram em equipa. Nesta sessão a Jamaica ajudou os residentes a trabalhar a sua memória, a organizar uma atividade de forma lógica e planificada,

auxiliou-os a exercitar especialmente os membros superiores, tantos em movimentos amplos como finos (amplitude de braços, rotação da coluna, pulsos, diferentes pressões dos dedos), a partilharem oralmente por forma de elogio o trabalho que fizeram em equipa; a cooperação; a atenção; a estimulação sensorial através do tato (pelo da Jamaica, espuma do champô, creme amaciador, água), olfato (do champô, do amaciador, do perfume) e cinestesia (perceção e equilíbrio das diferentes partes do corpo ao terem de rodar ou inclinar o tronco, dobrar ou esticar os braços, em função da tarefa que executavam na Jamaica).

No final, a despedida foi feita com bolacha Maria, que a Supervisora Márcia carinhosamente trouxe para os residentes darem à Jamaica.

Agradecemos muito a forma calorosa como temos sido recebidas e acolhidas tanto pela equipa técnica, muito em especial a Supervisora Márcia, como pelos utentes e os seus familiares.

Especialista e Técnica em Terapias Assistidas por Animais do NIAA's: Sandra Cristina
Co-terapeuta canina: Jamaica

Um momento musical que emocionou

Filipe Pinto Soares trouxe à Amera um momento musical acústico, com instrumentos da sua autoria, no qual tocou música com um estilo muito próprio e influências árabes. Este artista chegou até nós pela mão de Luis Valente, filho da residente Mariete Maceta. A performance foi de imensa qualidade e colheu muitos elogios. José Cabral partilhou a sua opinião com a magazine referindo – “Achei a música muito bonita, com conceitos árabes” e América Fonseca – “Adorei. Enquanto a música tocava deixei de pensar em tudo. Houve mesmo quem se “emocionasse e chorasse” como foi o caso de Raimunda Ferreira.



Filipe Pinto Soares, nasceu em Abril de 1974 e fez formação em restauro na Fundação Ricardo Espírito Santo e em animação 3D na ETIC. Em 1999, passou pela St. Martin's School of Art, em Londres, no curso de manipulação de imagem, arte e design. Em 2000, ainda em Londres, estudou produção e vídeo na Media Productions Facilities.

Em 2001 criou a Relectro, uma marca de design industrial onde alia tecnologia a objetos de decoração vintage. Foi também nesta altura que as artes plásticas entraram no seu currículo. Participou em algumas exposições coletivas, entre elas Abanque, na Mousse, em 2004, o Circuit, em 2006 e Nike 1/1 Art of football, em 2008. Em 2007 iniciou uma colaboração

com o artista Miguel Palma. Em 2008 fez o curso de pintura da Ar.Co. Em 2009 fez a sua primeira Exposição individual (floating Dreams) e em 2011 foi convidado a participar na exposição coletiva "Janelas do futuro" em três cidades.

O seu projeto INTOP, fruto do seu percurso artístico e de uma abertura para uma nova visão, começa uma nova jornada pelo mundo da música. Autodidata, nesta área musical explora novos sons, novos horizontes musicais e a criação de um novo trabalho que leva cada ouvinte a uma jornada de expansão e introspeção. Por isso sentiu necessidade de construir os seus próprios instrumentos, que trouxe à Amera.

AGRADECIMENTO

Em nome de toda a família Amera, deixamos aqui o nosso enorme agradecimento por este momento de partilha com os nossos residentes.

O Rancho voltou à Amera

O Rancho Folclórico da Velha Guarda de São Brás de Alportel voltou à Amera. Como um grande número dos elementos se encontrava doente, o grupo estava mais pequeno. Mas isso não alterou em nada a diversão e alegria habitual do rancho. Uma boa disposição sempre contagiosa, pois todos dançaram e participaram com muita animação. Foi, sem dúvida, uma tarde muito bem passada ao som de música portuguesa: “Depois de tantos anos fora de Portugal, é sempre bom voltar à infância e o rancho leva-me até lá” - Celíssia Pires. “Tenho orgulho do que é meu e da cultura portuguesa, deixo uma palavra de incentivo e uma rápida recuperação para os que estão doentes” - Maria Gonçalves.



Sabia que...

A VITAMINA D FAZ MARAVILHAS?

Já ouviu falar na vitamina do sol? A vitamina D ou calciferol é uma substância derivada do colesterol que funciona como uma hormona. As suas formas principais são conhecidas como:

- Vitamina D2 (ergocalciferol: de origem vegetal).
- Vitamina D3 (colecalciferol: de origem animal).

Este é o único nutriente que pode ser obtido através da ação direta da luz do sol na nossa pele ou do consumo de alguns alimentos.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA VITAMINA D

Imprescindível para manter o nível do cálcio no sangue e para a saúde dos

ossos, a vitamina D desempenha um papel muito importante na maioria das:

- Funções metabólicas, musculares, cardíacas, neurológicas.
- Melhora a força muscular e o equilíbrio
- Ajuda a prevenir a osteoporose e a ocorrência de quedas, mais frequentes nas pessoas idosas.
- Funções importantes em doenças como a psoríase cutânea, patologias autoimunes, diabetes e hipertensão arterial.

CARÊNCIA DE VITAMINA D

Como também atua na fixação de fósforo nos ossos e no crescimento, a carência desta vitamina pode causar raquitismo nas crianças e enfraquecimento dos ossos nos adultos, levando ao aparecimento de osteoporose ou ao seu agravamento.

Fonte: www.vidaativa.pt



Carnaval na Amera

Pensa-se que o Carnaval tenha surgido na antiguidade com o intuito de celebrar os deuses pagãos e a natureza. Esta celebração de cariz popular tem uma origem incerta, mas acredita-se que tenha surgido na Grécia por volta do ano 520 a.c. Era uma festa em honra do deus Dionísio, onde o vinho e a diversão eram fundamentais, e durante a qual se celebrava a chegada da primavera e a fertilidade.

O nome Carnaval vem de “Carne Vale”, cujo significado está ligado ao facto desta festa pagã acontecer durante os



três dias que antecedem a Quaresma (período de jejum), sendo considerada como uma despedida dos pecados da carne. O Carnaval acabaria por ser reconhecido pela igreja e incluído no calendário cristão, tendo como objetivo principal extravasar e fazer tudo o que durante a quaresma era proibido.

Comemora-se pelo mundo fora, estando particularmente enraizado em toda a cultura ocidental.

Os bailes de Carnaval tiveram a sua origem em França para que os nobres o pudessem comemorar sem sair à rua. Já as máscaras surgem inspiradas num tipo de teatro do período renascentista na Europa: A Commedia dell' arte. Estas roupas e máscaras, usadas na caracterização das personagens, acabaram por ser tradicionalmente usadas nos festejos carnavalescos pelos europeus e mais tarde importadas para o Brasil.

Também na Amara se comemorou o Carnaval com grande entusiasmo e se começaram

a organizar todos os preparativos com bastante antecedência.

EM CARCAVELOS:

Foi com muito afinho e dedicação que se prepararam os enfeites para o baile de Carnaval, onde não faltou imaginação na elaboração das máscaras e coroas. “Como sempre a nossa supervisora enche-nos as tardes e com muita alegria e camaradagem” - Laura Canhão.

O baile decorreu com muito ritmo, animação e com genuíno espírito carnavalesco. As funcionárias e filhos vestiram-se a rigor e até mesmo os residentes mais dependentes tiveram a oportunidade de participar e dançar. “ Foi tudo muito bonito, o espírito carnavalesco esteve sempre presente, foi muito bem organizado” - Manuel Lourenço. “Gostei muito do grupo que estava a animar, os fatos eram lindos e as crianças eram botões de rosas espalhados pela festa. Tive pena não ter participado nas danças.” - Idalete Neves.

Foi como uma grande família, que é a Amara, que se viveu este momento de alegria.

EM FARO

O baile de Carnaval da Amara de Faro decorreu na terça-feira, com a presença do acordeonista Fernando Inês que tocou as tradicionais marchinhas.

Mas a animação começou antes com a confecção das máscaras. Cada residente escolheu o



seu modelo de máscara preferido e enfeitou-a à sua maneira. Alguns familiares como Maria Rodrigues, esposa de Rogério Rodrigues, as filhas de Isabel Afonso, Vitoriano Isidoro, esposo de Maria João Isidoro, também ajudaram. Alguns residentes ficaram tão alegres quando viram as máscaras prontas que dançaram sem música como aconteceu com Agostinho Fernandes.

No dia da festa colaboraram na preparação do "salão de baile" Olga Paiva, Henriqueta Andrez, Rosalina Marcelino e Maria Felician

Grade. A grande maioria dos residentes aderiu à brincadeira e quis mascarar-se. Assim que se ouviram os primeiros acordes os residentes ficaram mesmo entusiasmados e todos dançaram e bateram palmas. "A festa foi um espanto, logo de manhã enfeitámos a sala para deixá-la pronta para o baile. Foi trabalhoso, mas valeu a pena, pois ficou muito bonita. Houve muita música e eu não perdi nenhuma!" - Olga Paiva. "Estou contagiado pela alegria desta festa. Queria que todos os dias fossem Carnaval" - Carlos Costa.

Aniversários de Março e Abril





www.amera.com.pt

21 444 75 30 / 289 803 747

facebook.com/amera.com.pt