



A Voz

Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro

Nº1
Novembro de 2016

Editorial

COM OS OLHOS POSTOS NO FUTURO

Hoje em dia, o nome do Casteleiro encontra-se, inevitavelmente, associado àquela que é considerada a maior obra coletiva que esta terra, orgulhosamente, conseguiu erguer durante as últimas décadas da sua existência: LAR E CENTRO DE DIA DO CASTELEIRO.

Ali, está um pouco do suor, sofrido, de muitos daqueles que, quer pelo infortúnio da doença ou pela avançada idade, encontraram “nesta casa grande” o merecido conforto e a companhia permanente dos seus pares e de quem deles cuida.

O meu louvor vai direitinho para os homens e mulheres que tiveram a ousadia de criar e levar por diante tal sonho, e, ao Povo do Casteleiro que tão bem o soube tornar realidade.

É o espírito coletivo, que emerge deste povo, que me faz ter um enorme orgulho em ser casteleirense!

Nesta medida, cabe à geração atual, a nobre responsabilidade de levar por diante esta gigantesca obra, criando-lhe os mecanismos necessários de modo a que, ano após ano, se torne cada vez mais sólida, e, mais eficaz nos diversos serviços que presta a todos utentes que dela dependem.

Sabemos que esta tarefa é difícil, mas sabemos também que, com a colaboração de todos os

amantes da terra, tudo se tornará mais fácil.

É nesta linha que se inscreve a proposta de Plano de Atividades e Orçamento/2017, que a Direção coloca à disposição de todos os associados, de modo a que estes documentos estruturantes possam ser discutidos e aprovados na Assembleia Geral de 19 de Novembro próximo.

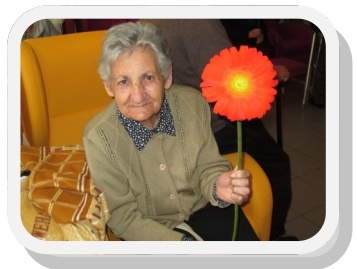
Conscientes de que a persistência de uma conjuntura económica difícil, transversal aos vários setores económicos do nosso país, é por si só um entrave à execução de planos de atividades mais arrojados, a Direção continuará a desenvolver a sua ação, de modo a reforçar os pilares da sustentabilidade económica, a par dos padrões de qualidade do

serviço prestado a todos e a cada um dos utentes, verdadeira imagem de marca desta Instituição.

QUALIDADE e RIGOR são, para nós, as palavras que melhor definem o Plano de Atividade e Orçamento para o próximo ano.

Contamos com todos na plenitude da sua execução!

Joaquim Luís Gouveia,
membro da Direção



Entrevista

ASC- O que é o envelhecimento para si?

J.M- Experiência de vida e fraqueza.

ASC-Você é idoso ou velho?

J.M- Ainda não me acho velho... (sorri)

Asc- Já alguma vez foi mal tratado per algum jovem?

J.M- Não senhor! Todos me tratam bem.

ASC- O que se lembra de fazer com os seus netos?

J.M-Brincava com eles, era uma alegria, dáva-lhes 20 escudos para rebuçados...

ASC- De que tem mais saudades?

J.M- Ai filha... a minha mulher... tínhamos um amor perfeito e profundo...

ASC- Se voltasse atrás o que mudaria?

J.M- Estimava mais a minha mulher, aproveitava mais a vida com ela. (triste)

ASC- Como imaginaria o lar antes de vir para cá?

J.M- Pensava que o lar era para quem não tinha ninguém.

ASC- O que acha deste lar? Recomenda?

J.M - Estou melhor cá, do que em

casa dos meus filhos. É o melhor lar que conheço.

ASC- O que dizem os seus olhos?

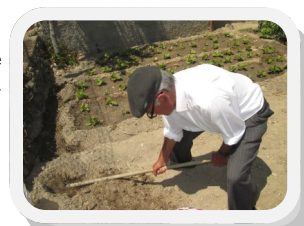
J.M- São encantadores para pessoas que me agradam.

ASC- O que o realiza?

J.M- Ter saúde. Se tiver saúde, sinto-me feliz.

J.M (80 anos)

U t e n t e da Instituição



O QUE É A VIDA (HOMENAGEM A QUEM HÁ POUCO NOS DEIXOU)

A vida é como nós a queremos, nós a organizamos, nós a desvalorizamos, nós a traímos.

A vida significa o que sempre significou desde o nascer ao morrer, ao nascer já trazemos a sentença que durante poucos ou alguns anos nos irá acompanhar nada poderá ser alterado, desde o mais humilde ao mais poderoso, ninguém a poderá mudar, seguirá sempre seu caminho, com alegrias, muitas dores físicas e mentais tudo faz parte de um destino que nos acompanhará até ao fim;

Uma vida é apenas e simplesmente o que vivemos, ninguém nem nada pode

mudar a mãe natureza, vimos do pó e do pó nos vamos tornar, independentemente do cariz que queiram dar, somos apenas material transformável.

Porque o fio não é cortado, quando terminamos a nossa viagem, ficará para sempre um pensamento, uma lembrança qualquer coisa que ficará sempre ligada a quem partiu, mesmo estando longe das vistas, porque ela não está longe, está apenas do outro lado do caminhos sem fim.

Nós que ficamos, temos que seguir sempre em frente no caminho traçado e, porque a vida é bela e linda devemos vive-la tal qual ela é e, sem-

pre foi;

Não esqueçamos que somos racionais e, como tal pensamos, bem ou menos bem, olhar sempre em frente, toda a vida é um pouco de nós que nos acompanha.

Os poderosos, deixam as suas fortunas e maldades, os humildes e os que sofrem deixam-nos a sua imagem que devemos preservar para sempre.

J.R (Jaime de Jesus Rodrigues—
Presidente da Direção)



Olhos nos olhos...

Quando pensei escrever para o Jornal A Voz, onde mantenho a designação de “médico do lar”, quis descrever algo relacionado com a minha vivência com os utentes desde que cheguei. Contudo, deixarei estas “vivências” para outra ocasião e vou escrever sobre a surpresa do meu contacto com os utentes desta casa.

Vindo de um ambiente hospitalar e de contacto com gente pobre africana, de início, tive de relembrar velhos conceitos da biologia humana, questões psicológicas e sociais inerentes ao envelhecimento e às pessoas idosas. Posso afirmar que com a cumplicidade da direção da instituição e de todos os funcionários, tem sido possível, do ponto de vista médico, reforçar a promoção da dignidade, do respeito, da autonomia e da saúde dos utentes. Verdade seja dita que, também, sem a participação dos idosos desta casa, nada do que penso que progredimos, teria sido possível. Contudo, ainda há muito a fazer no que diz respeito à qualidade de vida no quadro de envelhecimento ativo e da solidariedade intergeracional, de modo a que nos possamos orgulhar de uma comunidade mais inclusiva para todas as idades, onde haja a promoção de novas mentalidades e o combate a

estereótipos negativos. Com a ajuda de todos podemos aprimorar, em muito, a estadia dos utentes. Neste sentido gostava de partilhar convosco os resultados e algumas perguntas dos últimos estudos realizados na Associação do Lar e Centro de Dia São Salvador Casteleiro:

-Temos muito mais mulheres institucionalizadas que homens.

-A média de idades excede os 80 anos o que significa que temos que começar a aprender a lidar com o “grande idoso”.

-Mais de metade dos utentes (54%) tem um estado de consciência vigilante e alerta e 35% têm letargia leve ou moderada. Contudo, 12% têm letargia profunda ou estão mesmo em estado de não reagirem a estímulos verbais ou físicos. Neste último caso, os utentes deveriam permanecer em instituições especializadas para este nível de cuidados. Como melhorar a sua estadia entre nós?

-Cerca de 7% têm perda de memória grave e sinais de desorientação na sua vida quotidiana ou é incapaz de se concentrar (perda de atenção). Que mecanismos teremos que criar para um constante estímulo destes utentes, de modo a proporcionar uma melhor

qualidade de vida no seu dia a dia?

-Metade dos utentes acha que dorme mal e 64% tomam comprimidos para dormir. Uma melhor adaptação ao ciclo natural dia-noite (ciclo circadiano) talvez possa melhorar esta situação. Como fazer?

-Alguns utentes têm dor crónica, o que lhes afeta a atividade geral, a disposição, as relações com outras pessoas e o sono. Esta dor agrava-se quando vivem situações emocionais dolorosas. A medicação por vezes não chega mas temos de perguntar se há alguma possibilidade de reverter esta situação?

-Por fim, e em média, a maioria dos utentes não toma demasiados medicamentos ou medicamentos considerados desnecessários. Mas é preciso continuar a progredir no sentido de tomarem a medicação estritamente necessária.

Prof. Dr. João Luís Baptista

Médico da Instituição

OS CAMINHOS DA VIDA

Escrever este pequeno texto no dia em que se comemora o dia do idoso tem para mim um significado ainda maior no que a estas questões relacionadas com a idade diz respeito.

Esta reflexão que convosco quero partilhar enquadra-se precisamente na época do ano que estamos a viver e basea-se também numa leitura por mim efectuada do autor Nuno Costa Santos (escritor) e que se intitulada “Do Infantiário ao Lar”. Muitos de nós experimentamos e vivenciamos em deixar um filho nosso pela primeira vez no infantiário ou escola... e concordando com o escritor que atrás mencionei, passou pela nossa cabeça sentimentos de preocupação... como será? “Vai circular pelo espaço? Aproximou-se de outros? Subiu ao escorrega e deixou-se ir...? Não gritou pela mãe, pelo pai, pelos avós... ou pelo Ruca?”.

Agora digo eu... como foi o primeiro dia que deixámos um pai, mãe ou os dois num lar? Ou ainda “Hoje fomos nós que deixámos o nosso filho no infantiário, um dia poderá ser ele a deixar-nos num lar”.

Sabendo dos mitos que ainda persistem em muitas pessoas em relação aos lares, a ideia de desprezo, abandono, de depósito do seu familiar idoso na dita instituição, obriga-nos sempre a encarar as críticas que sobre nós podem cair quando passamos por esta experiência pela primeira vez.

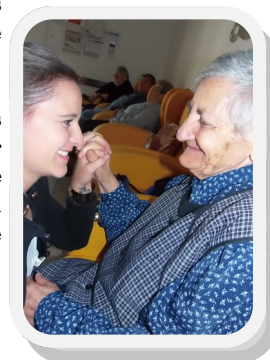
Muito se poderia reflectir e escrever acerca dos lares e principalmente dos familiares que a elas recorrem colocando lá o seu pai, mãe ou outro ente querido. Afirmo sempre e com muita convicção que a institucionalização do familiar NUNCA deve significar desprezo e abandono, mas este sentir, deve ser vivido pela família através das atitudes que têm para com o seu idoso internado e para com a instituição que deu acolhimento à sua mãe ou ao seu pai.

Sou dos que encaro estas instituições de uma forma muito positiva porque acredito que elas contribuem para que as pessoas, nesta fase, tenham uma maior qualidade de vida que os seus familiares, muitas vezes ou quase nunca, lhe podem proporcionar.

...

Mas este caminhar pelos caminhos da vida, se o meu destino me levar aquele lar, ... Que o meu filho me ligue e me saiba feliz, como se ali já muito morasse... Gostaria que assim fosse...

António Gil
Vice-Presidente da Direção



REFLEXÃO

Natal, nascimento de Cristo. Quando alguém nasce é um dia de felicidade para os amigos e familiares, com o passar dos anos festeja-se esse dia para comemorar o aniversário com os amigos/família.

Mas o Nascimento de Cristo não é um aniversário qualquer, é uma altura de amor, carinho, amizade, doação e entrega.

Será que só uma vez por ano deve ser Natal e fazemos boas ações? Jantar em família?

Quantas pessoas não valorizam os seus familiares enquanto os têm presentes? Até têm “nojo” deles só porque já não tem as mesmas capacidades que tiveram. Será que todos nos não iremos chegar esse horizonte? Alguns não! Porque a vida assim o quer! Mas outros chegam! Por vezes existem pessoas com grandes capacidades intelectuais, mas que lhes falta o mais nobre de tudo, o dar a mão alguém... o deixar de ter “nojo” dos que têm mais anos de vida. Pois por vezes foram essas pessoas que

apesar de menores capacidade intelectuais deixaram tudo para amar os seus. De que valeu? Hoje estão como todos os outros!

Será que o fato de se ter uma licenciatura, um doutoramento, dá o poder de tratar menos bem os outros?

A vida passa e o Natal que já terminou passado uns dias regressa mais uma vez, e mais um ano passou.

E essas pessoas que um dia trataram menos bem, estão perto do horizonte.

E de que valeu arrogância? Se podem vir a ficar como todos aqueles que um dia lutaram, e que agora já não conseguem conter a urina como antes o conseguiam, que já não conseguem correr, saltar, brincar como antes conseguiam.

Com eles podemos aprender muito! Não tiveram uma escola com professores, mas foram Mestres que lutaram com sacrifício para dar o que tinham aos seus.

Para eles também é Natal...

Desejo a todos um Santo e Feliz Natal!

Para reflectir: “na hora de pôr a mesa, éramos cinco: o meu pai, a minha mãe, as minhas irmãs e eu. Depois, a minha irmã mais velha casou-se. Depois, o meu pai morreu. Hoje, na hora de pôr a mesa, somos cinco, menos a minha irmã mais velha que está na casa dela, menos a minha irmã mais nova que está na casa dela, menos o meu pai, menos a minha mãe viúva. Cada um deles é um lugar vazio nesta mesa onde como sozinho. Mas irão estar sempre aqui. Na hora de pôr a mesa, seremos sempre cinco, enquanto um de nós estiver vivo, seremos sempre cinco”.

Enf. Carla Clara



Entretenimento

Adivinhas

Uma caixa redondinha, mas que pode rebolar...

Todos a sabem abrir, mas ninguém a sabe fechar!

O que é, o que é,
que tem escama mas não é peixe,
tem coroa mas não é rei?

Anedotas

No hospício, o doido, sentado num banquinho, segura uma vara de pescar mergulhada num balde de água. O médico passa e pergunta: - O que você está pescando? - Otários, doutor. - Já pegou algum? - O senhor é o quinto!

Vestuário



Soutien	Pólo	Calças	Meias
Casaco	Jardineiras	Gravata	
Cuecas	Vestido	Camisola	
Fato Banho	Macacão	Calções	
Camisa	Cachecol	Saia	

Arroz Doce

Ingredientes:

- 1 Chávena de Arroz Carolino
- 1L Leite
- Canela
- 1 pitada de Sal
- 6 a 8 C. sopa de Açúcar
- 1 Casca de Laranja ou Limão

Preparação:

Deitar um pouco de água num tacho com a pitada de sal e levar a ferver. Quando ferver, deitar o arroz e deixar cozer. Levar o leite a ferver com o açúcar. Quando ferver acrescentar ao arroz e deixar cozer cerca de 5 minutos, colocar a casca de laranja. Servir polvilhado com a canela.

Bom Apetite!

Receita proferida pela utente M.T, 93 anos



Arroz Doce

A Entidade

Rua das Escolas, s/nº
6320-121 Casteleiro
Telefone 271388548

Email: larcasteleiro@hotmail.com
larcasteleiro.dir@gmail.com
<http://alcdssc.com>