

Ativa Mente

Pedralvas



≡ APROXIMAR ≡



Covid-19

Quando acabar, como vai ser a vida das pessoas?

Visitas domiciliárias

Um meio para diminuir a solidão.

Novos projetos

Como ultrapassamos os obstáculos.

Índice

Introdução.....	2
Lema Institucional.....	4
Momento de descomprimir – TikTok.....	5
Visitas Domiciliárias	6
Covid-19 - Quando acabar, como vai ser a vida das pessoas?.....	8
Vacinação	10
Tempo de Mudanças.....	11
Momento de Gratidão	13
Um doce ajudar.....	14
IRS Solidário	15
Vamos estimular!	16
Jogo Covid-19.....	17
Jogo das Cores – Parte I	18
Jogo das Cores – Parte II	19
Jogo do Grão	20
Soluções	22
Junte-se a nós!	24



Introdução

Somos uma Instituição Particular de Solidariedade Social como tantas outras. Prestamos serviços de qualidade e excelência aos nossos Idosos. Somos para muitos como indispensáveis e imprescindíveis. Temos como missão promover a autonomia e desenvolvimento pessoal através das nossas respostas sociais qualificadas e humanizadas.

Sentimos cada vez mais falta da proximidade, interação e partilha com os nossos idosos, as nossas famílias, a nossa comunidade... sentimos falta das nossas atividades individuais, em grupo, com todos e para todos. Sentimos essencialmente a falta da partilha, das interações sociais, das relações que se desenvolvem enquanto seres humanos. Sentimos necessidade de comunicar, de passar a informação, de passar a palavra. Sentimos falta da nossa Voz!

Foi neste conjunto de sentimentos de isolamento e distanciamento social, perante esta nova realidade que surgiu a ideia da criação de uma revista, a nossa Revista Institucional, - **Ativa(mente) Pedralvices!**

Imaginemo-nos diante de uma bancada de revistas, cada uma captando a sua atenção, atraindo-o para o seu conteúdo. As revistas fornecem informação de todas as profissões, interesses, hobbies e fantasias. Fornecem informação com interesses específicos, quer pessoais quer profissionais. As revistas adaptam-se aos tempos modernos.

A nossa Revista é uma forma de comunicar, de mostrar a todos que nos encontramos aqui, a desenvolver o nosso trabalho e a nossa missão. É uma forma de comunicar de que não esquecemos nenhum dos Nossos, nem nenhum daqueles que nos pedem ajuda e auxílio.

A nossa Revista pretende neste momento crítico em que vivemos fortalecer os laços com os nossos Idosos e com as suas famílias, contribuindo para a diminuição de estados depressivos, de insegurança e de falta de confiança.

Com esta Revista queremos proporcionar momentos de descontração, mas também de estimulação cognitiva na sua leitura. Queremos mostrar e apresentar ao mundo o que fazemos dentro e fora de “quatro paredes”.

A nossa Revista é uma forma de nos aproximarmos em segurança do Outro, de Si!

Periodicidade

A revista Ativa (mente) Pedralvices será uma compilação, do trabalho desenvolvido durante um trimestre nas nossas vidas quotidianas laborais, dentro da nossa Instituição com a nossa Direção, trabalhadores, utentes, familiares e quem nos rodeia.

Todos os finais de cada trimestre será compilada toda a informação fotográfica, textual e documental dos melhores momentos e atividades sendo partilhada com Todos em formato de papel e digital nas nossas redes sociais.





Lema Institucional

As boas ideias surgem do nada. As boas ideias surgem da colisão de palpites menores. Da montagem de um quebra-cabeças, que representa uma experiência, um estudo, um pensamento...

Num momento, surgiu a ideia da criação de um lema institucional. A definição da Nossa intenção! A nossa intervenção junto de Si.

Foi definido como lema institucional 2021, o seguinte:

“Nem todos os dias são bons, mas há algo de bom em cada dia!”

Diariamente, temos vindo a enfrentar desafios constantes e adaptações a uma realidade que dói, que traz medo, insegurança e solidão.

Agarramo-nos à esperança e à força de poder fazer mais e melhor pelos Nossos idosos, que de um dia para o outro viram-se privados da interação e companheirismo dos seus pares e das suas famílias.

Nem todos os dias são bons, - Tristeza no olhar, desânimo, desalento. Espelhos da alma tristes. A impotência do muito se tornar pouco, e ser pouco para o muito que foi e é preciso.

Mas há algo de bom em cada dia! - Todos os dias para cada um dos Nossos idosos e dos que mais precisam de Nós levamos um pouco de alívio, carinho, alegria e sorrisos, muitos sorrisos, conforto e companhia.



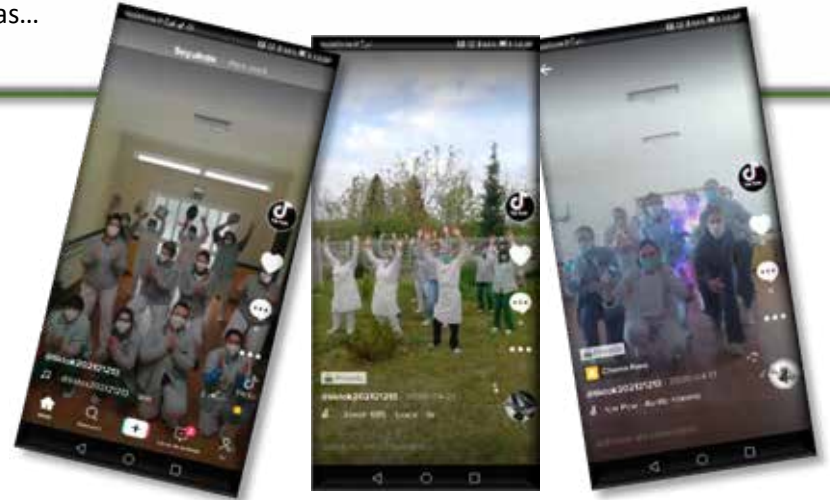
Momento de descomprimir - TikTok

Desde o início da pandemia que os planos foram adiados, os hábitos reajustados e a vida nunca mais foi a mesma. O stress e a ansiedade passaram a fazer parte das nossas vidas, fazendo com que a nossa saúde mental saísse prejudicada.



De forma a diminuir estes estados emocionais e psicológicos, de forma a descomprimir da pressão diária e do medo do bichinho que só é visível com um aparelho microscópico, criámos e voltámos a criar vídeos curtos, originais, com recursos a filtros e a músicas automaticamente.

Divertimo-nos em segurança por escassos minutos. Esquecemo-nos da realidade vil. Com simplicidade e espontaneidade atingimos resultados tão engraçados e hilariantes. Rimos e fizemos rir com as nossas “palhaçadas” e “trapalhadas”. Recebemos elogios e pedidos para mais. Afinámos a dança e a linguagem gestual. Pedimos esperança e erguemos as mãos para que tudo ficasse bem...e vai ficar..., mas até lá continuamos aqui genuinamente com as nossas “proezas” nas redes sociais...



Visitas Domiciliárias

Continuamos a viver tempos difíceis e de isolamento social, com uma enorme tristeza visível e sentida nos rostos dos nossos idosos. Com a suspensão da resposta social de Centro de Dia, desde meados de janeiro, restructurámos as atividades socioculturais para que TODOS os utentes de ambas as respostas pudessem usufruir destas dinâmicas no domicílio, em segurança e no conforto das suas casas.



Promovemos atividades mais básicas, que são importantes para manter as funções que se vão “perdendo” com a idade, como os nossos sentidos, a nossa memória, a capacidade de criar e organizar as ideias, mas também as limitações motoras associadas a défices cognitivos.



Entendemos e acreditamos que a estimulação cognitiva, física e sensorial conduzida por Nós cuidadores tem como consequência o retardamento do envelhecimento, da melhoria ou não retrocesso das funções cerebrais, do aumento da capacidade motora e da marcha.

Estas atividades por meio de jogos, músicas, histórias, desenhos permitiu-nos a continuação do estabelecimento de laços afetivos e da preservação das funções cerebrais e motoras.



A título exemplificativo, criámos um jogo com o nome de “COVID-19”, com perguntas fechadas de resposta simples. Permitiu-nos perceber qual o grau de conhecimento sobre a doença e sensibilizar para os principais cuidados a ter e a manter.

As visitas domiciliárias são ainda complementadas, com intervenções sociais, que têm como objetivo, criar proximidade com todos os utentes, percebendo as suas necessidades e facilitando o seu empoderamento através do apoio na resolução de problemáticas, que se agudizam quando se encontram isolados no seu domicílio.

Em muitas situações, é através da nossa intervenção e acompanhamento aos nossos idosos, que as famílias se conseguem sentir mais próximas, mais informadas e mais envolvidas.

Numa época em que a palavra de ordem é o distanciamento físico e as restrições nas circulações entre domicílios são imperativas, estes momentos constituem-se como fundamentais, muito gratificantes e de uma aprendizagem enorme para e com os nossos utentes e familiares.





Covid-19 - Quando acabar, como vai ser a vida das pessoas?

Neste último ano, um dos focos principais para todos nós tem sido a adaptação da nossa vida e das nossas rotinas em função de uma situação de pandemia que jamais conseguiríamos prever. "Covid-19", um conceito desconhecido até então e que infelizmente, se tornou a palavra mais ouvida e repetida por todos nós. Que nos trouxe restrições, afastamento, perdas, regras e isolamento...

Nesse sentido e para levar alguma esperança a casa dos nossos idosos, decidimos questioná-los sobre a vertente mais positiva desta pandemia: o seu fim!

Covid-19 - Quando acabar, como vai ser a vida das pessoas?

A pergunta que levámos cada um dos nossos idosos a responder, dando-lhes voz e fazendo-os idealizar o mundo "normal" outra vez, o mundo sem Covid-19. No entanto, se por um lado, houve respostas bastante positivas e alegres, por outro houve também alguma reticência e preocupação em pensar que no fim, ainda teremos algumas consequências com que nos preocupar...

O que é certo é que, foi sem dúvida uma atividade que os lembrou dias melhores: o convívio, os passeios, as atividades em conjunto, a companhia, a proximidade dos familiares, a vida envolvidos em comunidade e que lhes trouxe, por um momento, a felicidade de imaginar o dia em que vai voltar a ser tudo como antes.

"Quando acabar vamos fazer convívios com a família e voltar ao Centro de Dia."

Iracema Louro

8



"A pandemia um dia vai chegar ao fim."

Carolina Pereira



"Quando terminar vou aos passeios e à missa ao Centro de Dia."

Isabel Almeida



"As pessoas vão continuar sempre assustadas."

Maria Moreira



"As pessoas vão ter na mesma medo umas das outras."

Manuel Eloy



"O mundo vai mudar..."

Floripes Mateus

"A nível económico vai ser outro problema..."

Ilídio Sousa



9

Vacinação



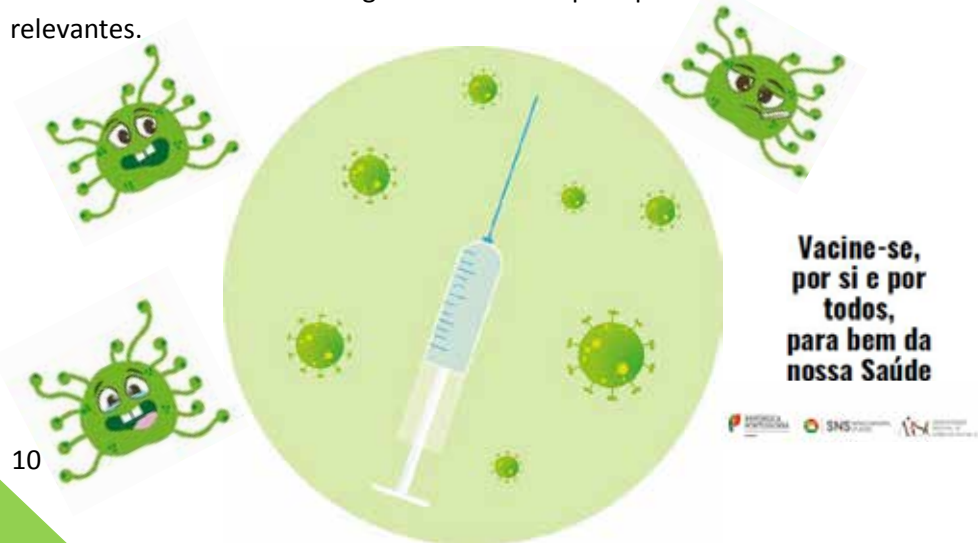
Um processo tão ansiado! Finalmente começamos a ter alguma esperança! Os nossos idosos começaram a ser chamados para a vacinação!

Aquilo que nos parecia longínquo há uns meses atrás, neste momento já começou. As equipas de cuidados de saúde primários, vulgarmente conhecidos por Centros de Saúde, começaram a entrar em contacto com as instituições, familiares e próprios utentes para agendamento da vacina.

Se por um lado existem idosos totalmente predispostos à sua toma, sem quaisquer entraves ou receios, por outro, existem idosos com bastantes preocupações, medos, hesitações, cabendo-nos a nós tranquiliza-los, informá-los e sobretudo respeitar a sua vontade.

Neste longo processo, também a instituição tem outro papel essencial que é o de acompanhamento aos mais dependentes e aos que têm a família ausente ou mesmo que não têm qualquer suporte familiar. Nesse sentido, prestamos transporte para o local da vacinação e vigilância posterior a possíveis sinais de reações adversas.

Tem sido uma etapa bastante positiva, à qual todos os nossos idosos têm estado recetivos e reagido bem sem quaisquer efeitos secundários relevantes.



Tempo de Mudanças



A resposta de Centro de Dia, é sem dúvida, aquela que traz maior aproximação dos nossos idosos à instituição enquanto estrutura que os recebe e que possibilita que nela passem a sua semana.

Por isso mesmo, decidimos tomar o seu fecho temporário, como uma oportunidade para mudar, para tornar aquele que é um espaço de todos nós, ainda mais aconchegante, ainda mais colorido, ainda mais acolhedor, proporcionando um maior bem-estar a quem mais importa: os nossos idosos.

Iniciámos as mudanças com um processo de desinfeção e higienização levado a cabo por uma equipa de profissionais especializados e de acordo com as diretrizes da Direção Geral de Saúde e Organização Mundial de Saúde. Seguiu-se de seguida a grande reforma dos espaços, com a pintura das paredes e dos tetos. Por fim, veio a redecoração do salão, através da estufagem dos cadeirões de cada idoso, com um material que permitiria uma melhor higienização dos mesmos, e com cores mais alegres, a redecoração do refeitório com plantas e ornamentos para tudo ganhar mais vida, a redecoração do hall de entrada criando um espaço mais convidativo para receber famílias e visitas, e a redecoração do exterior colocando ainda mais cor no jardim e placas de boas-vindas.





Sobretudo foi nosso objetivo estarmos preparados para a Reabertura em segurança, mas também com a certeza que tudo tínhamos feito para que os nossos idosos se sentissem motivados no regresso, após tanto tempo privados da comunicação, da interação, da família e dos estímulos.



Esperamos agora, que seja breve a possibilidade de também a comunidade se voltar a juntar a nós!



Momento de Gratidão



Vivemos momentos de dificuldade. Têm sido tempos de muita angústia, preocupação, uma grande batalha para conseguirmos ajudar todas as famílias que necessitam do nosso apoio.

Os nossos utentes, tiveram que se adaptar à realidade em que nos encontramos. Passaram dias, meses fechados em suas casas sem ter ninguém com quem falar, conviver ou até mesmo desabafar. Sentiam-se sozinhos, muito solitários, mas quando nos viam entrar pela porta de suas casas, reviviam e sentiam que apesar que apesar de tudo o que estamos a viver, a Instituição nunca se esqueceu deles. Apesar de andarmos “disfarçados” os nossos utentes sabiam que nós, não os iríamos abandonar.

Juntos somos uma família e por esse motivo, o Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva quer agradecer a todas as entidades parceiras, pessoas da comunidade, grupos voluntários, pequenas e grandes empresas e ao comércio local por todos os donativos realizados – equipamentos de proteção individual, gel desinfetante, cuidados de imagem e medicamentos, para garantir o bem-estar de toda a equipa e de todos os utentes que por ela são apoiados.



Um doce ajudar...

Tempos diferentes, pedem medidas diferentes: inovação, dinâmica, criação, distinção, colocar mãos à obra para conseguirmos atingir através dos obstáculos os nossos objetivos, sempre com a nossa missão em mente: o bem-estar dos nossos utentes!

Por isso, abraçámos mais um projeto e convidamos cada um de vocês a contribuir ao mesmo tempo que adoçam o vosso dia!

**BOLO DE CHOCOLATE
COM NATAS - 10€**



TARTE DE FRUTA - 8€
(PÊSSEGO; MAÇÃ OU
TUTTI-FRUTTI)



**BOLO DE IOGURTE DE
BANANA - 10€**



BOLO MÁRMORE - 10€



TARTE DE NATA - 8€

ENCOMENDAS:



@CSRCPEDRALVA



231 528 255

IRS Solidário

**UM CONTRIBUTO SIMPLES PARA SI..., MAS MUITO
IMPORTANTE PARA NÓS!**

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS AO CENTRO SOCIAL RECREATIVO E
CULTURAL DE PEDRALVA.

Quando preencher a sua Declaração de Rendimentos coloque o NIF 503236519, no Campo 1101 do Quadro 11. Assim estará a contribuir com 0,5% do seu IRS para apoiar o Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva.

Consignação do IRS 2020 - Um gesto que ajuda!

503 236 519





Jogo Covid-19

Sim

Não

Familiares que não vivem comigo vêm-me visitar. Uso máscara?

Após ir à farmácia e estar perto de pessoas devo usar álcool gel?

Devo andar na rua em tempo de pandemia?

Numa fila de espera devo manter a distância da pessoa da frente?













Devo entrar em locais pequenos que estejam cheios?

Devo tossir e/ou espirrar para as mãos?

Depois de responder a todas as perguntas, veja na página 22 que tipo de agente de Saúde Pública é!













Jogo das Cores - Parte I

Relacione a cor das colheres aos círculos correspondentes.

1		A	
2		B	
3		C	
4		D	
5		E	
6		F	

Jogo das Cores - Parte II

Preencha os espaços com o nome das cores correspondentes.

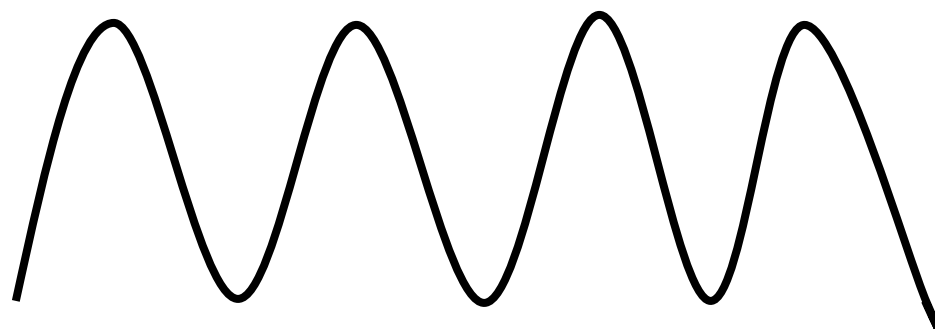
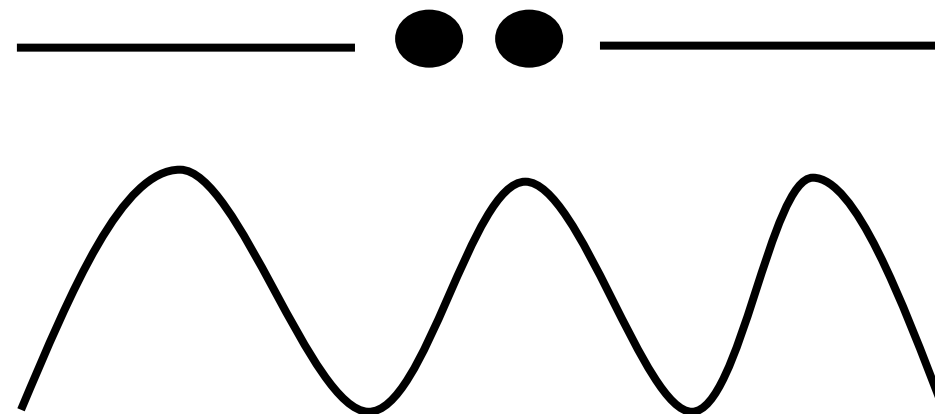
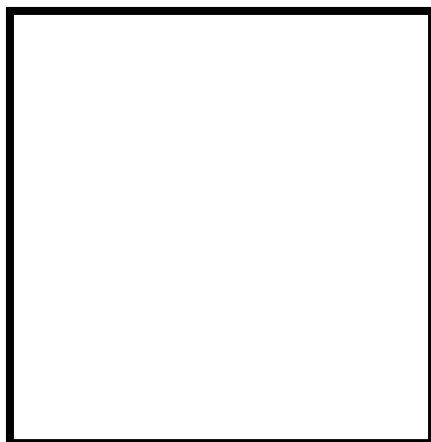
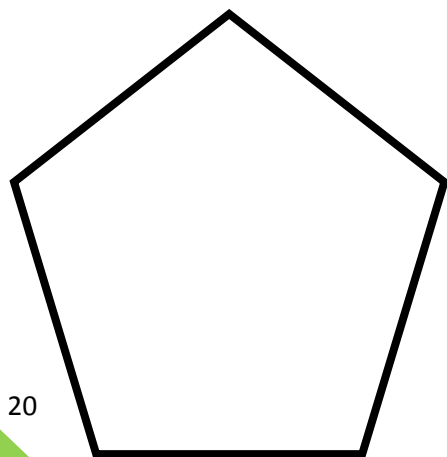
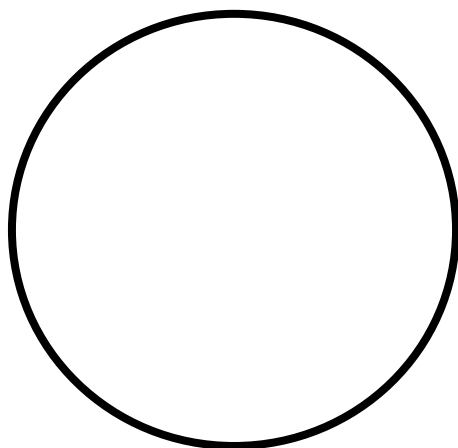
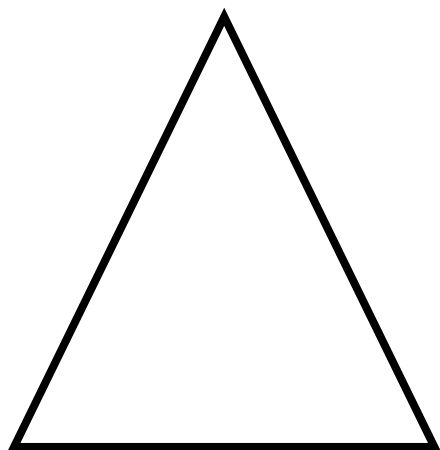
1	 <u>Cor-de-Rosa</u>	A	 _____
2	 _____	B	 _____
3	 _____	C	 _____
4	 _____	D	 _____
5	 _____	E	 _____
6	 _____	F	 _____

As soluções do jogo encontram-se na página 23.

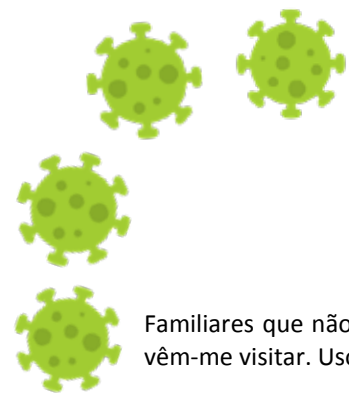


Jogo do Grão

Faça as formas colocando em cima das linhas alguma leguminosa seca que tenha em casa! Nós utilizámos grão de bico!



No fim, partilhe connosco o seu trabalho! Pode enviar foto por e-mail ou através do Facebook!



Soluções

Jogo Covid-19

	Sim	Não
Familiares que não vivem comigo vêm-me visitar. Uso máscara?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Após ir à farmácia e estar perto de pessoas devo usar álcool gel?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Devo andar na rua em tempo de pandemia?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Numa fila de espera devo manter a distância da pessoa da frente?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Devo entrar em locais pequenos que estejam cheios?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Devo tossir e/ou espirrar para as mãos?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Resultados (cada resposta certa vale 10 pontos):

0-20 – Insuficiente: Ainda há muito a fazer! Comece agora a adotar hábitos mais seguros!

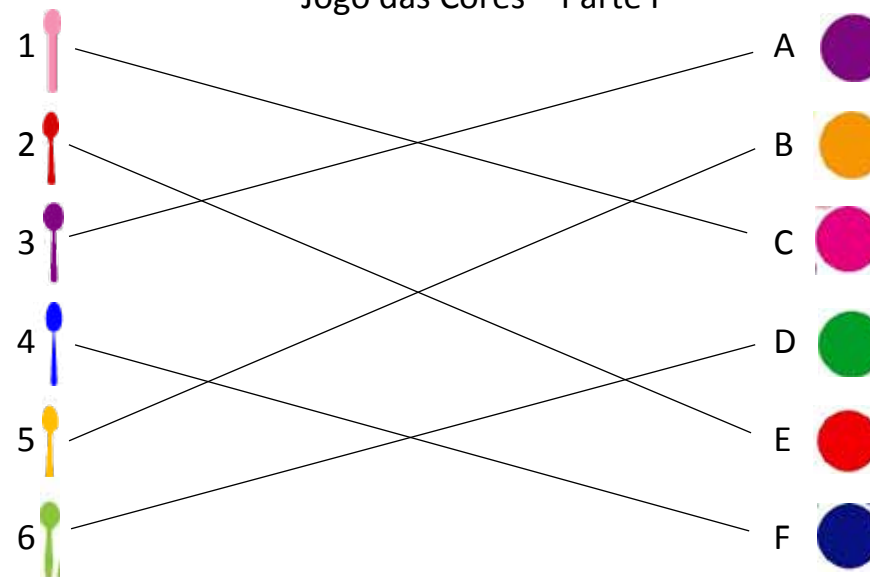
21-30 – Suficiente: Já está a meio caminho, vamos cumprir a meta, adote melhores hábitos!

31-50 – Bom: Tem quase tudo para ser um agente de saúde pública, adote apenas mais alguns hábitos!

51-60 – Muito bom: Obrigada por contribuir para a segurança e saúde de todos!

Soluções

Jogo das Cores – Parte I



Jogo das Cores – Parte II





Rua Central, 60 - Pedralva
3780-177 São Lourenço do Bairro

Tel/Fax: +351 231 528 255
Tlm: +351 963 568 830 / 969 908 079
Email: csrc.pedralva@sapo.pt
Site: www.csrcpedralva.pt

Março de 2021