

julho 2019
edição n.º 11
distribuição gratuita

maior idade

ativa



Câmara Municipal de **Ilhavo**

Julho

Laboratórios

Festival Cabelos Brancos
julho e setembro

EXPRESSÃO TEATRAL
MOVIMENTO
DESENHO
EXPRESSÃO MUSICAL
PENSAMENTO
FOTOGRAFIA BORDADA
CENOGRAFIA
TERRA

16, 18, 23 e 25
ter e qui

“Maiores vão à Praia”

Inscrições prévias e limitadas
na Câmara Municipal de Ílhavo
ou no Fórum Municipal Maior Idade

Setembro

2 setembro **Movimento Maior**
Início das Aulas do Programa Municipal

9 setembro **Apresentação Festival Cabelos Brancos**
15h00 Quintal da Maria Cascais - Gafanha da Nazaré

Festival Cabelos Brancos

20 setembro a 5 outubro
Município de Ílhavo

Caros Amigos,

Regressamos ao contacto convosco com a revista Maioridade Ativa dando-vos nota de uma forma resumida das inúmeras atividades de levámos a cabo nos últimos meses, nas quais a Comunidade Sénior do nosso Município é protagonista. Salientamos a iniciativa “Só está parado quem quer”, que vai mobilizar a comunidade para a participação nas inúmeras atividades realçando os benefícios do envelhecimento ativo, da partilha e do convívio dentro e fora de portas, sempre com muita entrega e jovialidade.

Face ao sucesso obtido no ano passado, a Câmara Municipal, renova a aposta no “Festival Cabelos Brancos”, com um conjunto de laboratórios, convidando à Vossa participação, na certeza que será uma experiência enriquecedora para todos.

Conscientes do contexto socioeconómico atual, do contínuo envelhecimento da população, e das necessidades associadas à população sénior, damos especial atenção à atividade do cuidador informal, que já tem reconhecimento e valorização legislativa pelo papel fundamental que desempenha na prestação de cuidados aos idosos. Nesse sentido a partilha de experiências e conhecimento, é seguramente uma forma de abraçar todos quantos de uma forma abnegada e empenhada dedicam o seu tempo e a sua atenção à prestação de cuidados a quem precisa.

Face à resposta e ao envolvimento dos nossos Maiores, continuaremos a apostar em novos desafios através de atividades inovadoras, contando sempre com uma Equipa conhecedora capaz de mobilizar e motivar uma população em constante crescimento. Continuamos a contar com a Vossa participação na promoção desta dinâmica de rejuvenescimento ativo.

Um abraço amigo



maior idade ativa

julho 2019

Só está parado quem quer	2
Memórias em espera	4
Sonhar é possível aqui!	
Tânia Silva	6
Elisabete Arvins	12
O Passado no Presente	8
Cuidado Informal	10
Laboratórios FCB	11
Espaço Envelhecer	14
Quero Partilhar!	15

Fernando Caçoilo
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

edição n.º 11
edição Câmara Municipal de Ílhavo
edição Cristina Teixeira e Bruno Soares
design Bruno Pinto
impressão Tipografia Beira Mar
deposição legal 380994/14
tiragem 1 000 exemplares
distribuição GRATUITA
periodicidade quadrimestral

Memórias em espera



Alzheimer é a doença que assolou a vida de Maria Adelaide Moreira Rato e lhe tirou quase tudo: à exceção do desejo de que o tempo volte para trás.

Se observarmos o cartão do cidadão da minha avó, Maria Adelaide, achamos que nasceu no dia 11 de junho de 1945 mas, na verdade, foi registada com três dias de atraso. A mãe, Julieta, trabalhava até tarde num restaurante e o pai, José, gostava de cantar até altas horas da madrugada pelos bares da costa do sol.

Desde cedo que a vida de Milay, como é carinhosamente tratada pelos familiares e amigos, foi marcada por situações peculiares: no registo civil, o padrinho insistiu: “Quero que seja Maria Carmen!” ao que a madrinha respondeu: “Pois, é o nome da tua amante, eu bem sei!

Mas como os nomes estrangeiros nem são permitidos, terá o meu nome!”.

Quando a minha avó tinha apenas 4 anos, a mãe foi acusada de adultério pela sogra (avó paterna da minha avó), que enviou uma carta ao filho informando-o daquilo que ouvira dizer. Este, que se encontrava na Venezuela, pediu à mãe que se encarregasse do divórcio. Deste modo, limitou-se a preencher todas as burocracias a muitos quilómetros de distância e colocou assim um fim ao casamento em 1949.

Milay mudou-se de Algés para Oeiras, onde foi criada por uma avó muito nervosa, que se fechava no quarto quando tinha surtos psicóticos e podia ficar lá durante semanas. As únicas coisas que aliviavam a dor por ver a avó naquele estado eram as visitas do avô Francisco, oficial da polícia de Macau e superintendente da polícia de Hong-Kong, as brincadeiras com as amigas, as aulas de piano e as longas conversas com as empregadas domésticas, que cuidavam mais dela que a avó. Num baile do Clube Desportivo de Paço de Arcos, conheceu aquele que viria a ser o meu avô, Carlos Moreira Rato. Quando ele apareceu com o seu sorriso travesso, o casaco de cabedal e os passos de twist surpreendentes, Milay ficou rendida e, a partir daí, o namoro iniciou-se. Poucos meses depois, descobriu que estava grávida e quando reuniu coragem suficiente para dar a notícia a Carlos, o mesmo respondeu: “Então, qual é o problema? Agora casamos!”. Já o avô não reagiu com tanta normalidade e lembrou Milay dos sonhos que tinha: “Lembras-te

da licenciatura que querias tirar? Em História, Adelaide? Prometi-te uma viagem ao Egipto no fim do teu curso. E ainda tinhas o exame final de piano para fazer. Tu é que sabes, mas um passarinho quando sai do ninho tem de voar, percebes?”. E voou. Teve duas filhas, um filho, uma neta e mãos cheias de amigos. E eu? Bom, devia ter nascido em outubro de 1997, mas vim a este mundo com três meses de antecedência. Para a minha avó, esse acontecimento constituiu um susto tremendo, porque para além de ter pouco conhecimento acerca de bebés prematuros, achava que eu não sobreviveria. De qualquer forma, entre julho e novembro de 1997, visitou-me diariamente na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais do Hospital de S. Francisco Xavier. Na perspetiva da minha Vó Milay, eu fui “uma luz”, como que “alguém que veio preencher um espaço vazio”. Durante muitos anos, questionava-me se seria apenas especial por ter “substituído” o lugar do meu avô, contudo, mais tarde entendi que não era apenas isso: a minha avó dizia-me constantemente “és a razão do meu viver”. Entre gargalhadas, visitas sorrateiras a casas de fado e gritos dela ao ver-me correr demasiado rápido no asfalto do jardim, posso afirmar que sem a minha avó, não teria sido ninguém. Pelo menos, não seria quem sou hoje, e independentemente de ser uma pessoa boa ou má, foi ela que me educou. Agradeço por ter crescido com alguém que me respondia a cada pergunta, esclarecia todas as curiosidades e ajudava-me a ultrapassar o mais pequeno ou mais assustador dos obstáculos. Quando aprendi a letra do fado Os Búzios da Ana Moura, passei cerca de duas semanas a cantá-

lo ininterruptamente. Para muitas pessoas, não fazia sentido ouvir uma rapariguinha de dez anos trautear frases como “Pois eu vou mexer no destino, vou mudar-te a sorte”, mas a minha avó deliciava-se e fazia questão de incentivar a minha paixão por este género musical. Às sextas à noite, levava-me a restaurantes que promoviam noites de fado e como não era propriamente desconhecida nesse meio, os proprietários dos estabelecimentos fingiam não ver uma criança entre xailes, fumo, um jargão menos decente e tudo aquilo que é característico do fado castiço. Hoje, sinto saudade das nuvens de fumo que nos impediam de respirar devidamente e dos fadistas que se enganavam nas letras dos fados e desafiavam a devoção musical da minha avó. Mas a música foi substituída pela medicação, pois aprendi que cuidar é prepará-la sem confundir os medicamentos da manhã com os da noite. As tardes de leitura deram lugar aos banhos e à limpeza da casa de banho. Porque cuidar é lavar a roupa, mesmo quando esta parece ter passado por um campo de batalha. Cuidar é fazer comida, até quando sabemos a priori que não será comida. Cuidar é fazer companhia, ouvir as mesmas perguntas vezes sem conta e trancar portas. Cuidar é verificar se as fraldas estão sujas ou limpas. Cuidar é fazer tudo sem nos esquecermos de nada.

Enquanto as memórias da minha avó estiverem em espera, eu tentarei estar adiantada, sempre, em relação à doença. Se estou arrependida? Nem só um bocadinho, só tenho pena. Tenho muita, muita pena, porque a alzheimer roubou-me a avó.

Como foi o primeiro contacto com os idosos do Lar de S. José?

No dia em que cheguei ao lar, lembro-me de estar muito nervosa mas sempre a tentar não o demonstrar. Era o meu primeiro contacto profissional com idosos, por isso, os medos estavam a tentar dominar o meu foco.

Cheguei cheia de energia, fui apresentada aos idosos e foi com um grande sorriso que todos me receberam, com abraços e muita euforia. Lembro-me que fiz um esforço grande para não chorar naquele momento. Estava a começar a viver aquilo que tanto tinha sonhado.

Qual é o significado de animação no Envelhecimento?

Cada um de nós deve ter alguém que faça este papel no nosso dia-a-dia. Animação é transformar o dia de alguém num dia mais feliz, mais alegre e mais sorridente.

A animação nos idosos é a peça fundamental para transformar a vida de cada um deles, é começar o dia e irmo-nos deitar sempre com um sorriso. É permitir que os idosos sejam os protagonistas do seu próprio desenvolvimento, tornando-os participativos, criando espaços que promovam a comunicação entre as pessoas e ainda estimular para processos sociais e culturais.

Qual é a primeira palavra que usa quando chega ao lar?

Quando chego ao lar a primeira coisa que eu faço é dar os bons dias, mas tem de ser um bom dia com alegria e bem sonoro, normalmente é “Bom Dia alegria” ou “Bom Dia gente boa”, a plenos pulmões, porque se assim não for eles estranham.

De sorriso terno e energia contagiante, para a nossa entrevistada “a medida do amor é amar sem medida”. Vamos conversar com a Tânia Silva.



Tânia Silva

De que forma organiza um dia na instituição?

A rotina na nossa instituição é diferente, dependendo dos dias, mas existem rotinas e ritmos bem definidos. Depois do pequeno-almoço, reunimos todos os utentes na sala de convívio para dar o “Bom dia” a todos. Nestes 15 minutos cantamos, rimos, partilhamos momentos do dia anterior ou da noite. Seguidamente existe um momento mais religioso, onde se reza o terço. Depois, existem várias dinâmicas de animação, tais como: ginástica, jogos, leituras e tertúlias.

Depois do almoço são desenvolvidas mais atividades, como por exemplo: arte terapia, musicoterapia, passeios, caminhadas, filmes, entre muitas outras coisas que vão depender do plano semanal e mensal para os utentes.



dia diferente, um dia único para cada idoso que esteja no lar de São José. Desafio-me a mim mesma todos os dias para tornar um dia feliz com todos eles, mesmo com todas as dificuldades. Porque para mim “a medida do amor é amar sem medida”. E é isto que tento fazer todos os dias com os meus velhinhos.

De acordo com a sua experiência profissional, a Animação é essencial no dia-a-dia dos mais velhos?

Há cerca de um ano que estou a trabalhar nesta área, sinto que é importantíssimo o papel que os animadores e todos os técnicos responsáveis têm no dia a dia dos mais velhos. A animação desafia-os a fazer coisas que nunca fizeram ou que já não estão habituados. Tem como objetivo ajudar o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais.

Que direitos deveriam assistir ao cuidador informal?

O cuidador informal é uma profissão que ainda não é vista como tal. Ser-se cuidador informal, é cuidar do outro e estar “preso” ao cuidado do outro. Deviam ter os direitos de um trabalhador, devia ser reconhecida a importância que eles têm na vida de quem cuidam. É importante que o Estado Português o reconheça o mais depressa possível.

Uma palavra que descreva o que sente por ser animadora?

Gratidão é a palavra que define aquilo que sinto todos os dias ao trabalhar na área que sempre quis, onde me sinto em casa e, onde tento dar sempre o melhor de mim todos os dias para tornar o dia mais sorridente dos meus idosos. Sou muito grata por todos os dias aprender com cada um deles, em cada momento, em cada lágrima, em cada dor e em cada olhar.

O que torna o Lar de S. José diferente de outros?

As pessoas que “fazem” as instituições são diferentes e os utentes são diferentes, logo torna o Lar de São José diferente de todos os outros. Enquanto instituição prometemos todos os dias tornar a vida de cada idoso mais especial, único e cheio de amor, aliando a alegria, o sentido de humor e os sorrisos em cada utente, em cada olhar e em cada história de vida.

Qual é a maior vantagem da animação em seniores?

A animação em seniores é uma parte importante na vida de cada um deles, mas também deveria ser para a sociedade portuguesa. A visão que a sociedade tem dos seniores e, principalmente aqueles que estão numa ERPI é muito negativa e pesada. O papel da animação com os seniores tem vindo a desmitificar preconceitos e tornar a vida de cada um deles mais ativa.

Qual é o maior desafio ao trabalhar com pessoas mais velhas?

Cada dia é um desafio para mim, porque a cada dia quero tornar um



Maior Idade é destaque em Congressos Nacionais!

A intervenção do Pelouro da Maior Idade da Câmara Municipal de Ílhavo é inovadora no país, tendo sido a equipa convidada a apresentar as suas boas práticas na área do envelhecimento, em diferentes colóquios do país. A Universidade da Beira do Interior, na Covilhã, Universidade de Coimbra, Escola Superior da Educação de Coimbra, Universidade de Aveiro, Multiusos de Viseu, Museu em Condeixa-a-Nova foram alguns dos palcos, nos quais nos últimos meses, o projeto Maior Idade teve a oportunidade de ser apresentado.

Participação em Festivais!

A participação e integração dos seniores em atividades e dinâmicas do Município é imprescindível e na realização da Rota das Padeiras (em março) tivemos um dia dedicado a eles, entre aulas de Relaxamento, Baile, Concurso “A minha pada é melhor que a tua”, o dia foi cheio de emoções!

Já o Festival Palheta (em abril) deu a possibilidade de desenvolver vários Robertos e Marionetas, em diferentes workshops, orientados pela figurinista Patrícia Costa.





Crianças invadiram o Fórum Municipal da Maior Idade!

Nesta Páscoa lembrámos os momentos intergeracionais, através da dinamização de uma tarde animada entre idosos e crianças do programa das Férias Divertidas, onde se trocaram experiências, se deram a conhecer e fizeram uma grande busca aos tão desejados ovinhos da Páscoa!



CMI participa na construção do Plano Nacional de Literacia de Adultos

A Escola Superior de Educação de Coimbra convidou a Câmara Municipal de Ílhavo, em fevereiro, a integrar num Grupo de Desenvolvimento para a construção do Plano Nacional de Literacia de Adultos, com a contribuição de orientações e recomendações

Cuidado Informal

O Cuidador é toda a pessoa que assume como função a assistência a uma outra pessoa que, por razões tipologicamente diferenciadas, foi atingida por uma incapacidade, de grau variável, que não lhe permite cumprir, sem ajuda de outro (s), todos os atos necessários à sua existência, enquanto ser humano.

Ser Cuidador Informal implica uma significativa sobrecarga a nível físico, psíquico, social e financeiro.

A Associação Nacional de Cuidadores Informais tem um lema: Cuidar com amor, qualidade e conhecimento.

Para tal queremos divulgar o papel do cuidador informal junto das populações e do Governo. Queremos um Estatuto do Cuidador Informal!

Deixamos aqui 10 conselhos ao Cuidador:

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE
CUIDADORES INFORMAIS



Gabinete de apoio ao cuidador
Com o apoio de VILSAD
Rua Miguel Bombarda, Nº 173, Barreiro
Atendimento por viação:
Júlia Mendes - 917 613 630

- 1.** Identifique alterações na pessoa cuidada com a antecedência possível. O diagnóstico precoce é importante.
- 2.** Conheça os Recursos existentes na Comunidade que lhe possam dar o apoio possível e necessário (Centro de Dia, Apoio Domiciliário, Unidade de Cuidados Continuados..)
- 3.** Esteja Informado: Procure participar em workshops, e outros meios de formação de forma a adquirir conhecimentos e competências para enfrentar os desafios que vão surgindo.
- 4.** Procure ajuda (de familiares, amigos ou dentro da comunidade onde está inserido)
- 5.** Cuide de si (Tente descansar, passear, alimentar-se de forma saudável)
- 6.** Controle o Seu Nível de Stress (O stress pode conduzir a perturbações de ordem física (visão turva, distúrbios gastrointestinais, pressão arterial elevada) e alterações de comportamento -irritabilidade, falta de concentração, alterações no apetite).
- 7.** Tome decisões de Natureza Jurídica e Financeira (Planeie o futuro com alguma antecedência envolvendo se possível a pessoa cuidada)
- 8.** Valorize-se e não se culpe (quando cuidamos damos o nosso melhor, com todo o amor e conhecimentos que nos foram dados)
- 9.** Fale com o seu médico assistente com regularidade
- 10.** Tome conhecimento dos seus direitos como cuidador informal!

Contamos consigo para criar performances
ou criar a cenografia do Festival Cabelos Brancos!
Para isto foram criados 8 laboratórios:

Laboratórios



Expressão teatral

com João Amorim

Histórias movimentadas para
o Espetáculo Baile de Quimeras.

12, 19, 25 e 26 julho

16 e 30 agosto

4, 6, 9, 11 e 13 setembro

Horário: 14h30

M/60, limitado a 15 participantes
do sexo feminino



Movimento

com Helena Silva

Histórias movimentadas para
o Espetáculo Baile de Quimeras.

17, 24 e 31 julho

4, 11 e 13 setembro

Horário: 15h00

Casa da Cultura de Ílhavo

M/60, limitado a 30 participantes



Desenho

com Elisabete Arvins

Retratos de mulheres através
do desenho.

17 e 24 julho

Horário: 14h30

Universidade Sénior do Centro Social
e Paroquial da N^a Sr.^a da Gafanha da
Nazaré

M/ 60, limitado a 10 participantes



Fotografia Bordada

com Rosário Vieira

Linhas “entre cruzadas”
de fotografias de mulheres

17 e 24 julho

4, 11, 18 e 25 setembro

Horário: 14h30

Centro Documentação Ílhavo

M/60 - limitado a 15 pessoas



Expressão Musical

com Jonathan Margarido

Apresentação no Jardim Henriqueta
Maia e no Sarau da Maior Idade

7, 14 e 28 setembro

Horário - 14h30

Fórum Municipal da Maior Idade

M/60, limitado a 15 participantes



Cenografia

com Gonçalo Vieira

Tradições orais, estéticas, sociais
e religiosas no conceito de casa e
Mulher.

19, 20, 21, 22 e 23 julho

Horário: 14h00

Antiga Unidade de Surdos

M/ 60, limitado a 20 participantes



Pensamento

com Cristina Teixeira

Promover o pensamento crítico
em torno de práticas sociais.

29 julho

Horário: 14h00

Praia da Barra

Público - alvo: técnicos na área
do envelhecimento e estudantes



Terra

com Alexandre Pires

Sabes dar vida à Terra?

Transformação do Jardim Henriqueta
Maia numa quinta!

18 e 19 setembro

10h00~12h00 | 14h00~18h00

Jardim Henriqueta Maia

M/ 60, limitado a 15 participantes

O seu percurso na universidade sénior iniciou na qualidade de voluntária ou aluna?

Na resposta ao desafio de algumas pessoas que me conhecem, comecei por ser aluna. Posteriormente, convidaram-me a dar aulas de arte e pintura.

De onde veio a paixão pelo cake design?

Sou muito autodidata e comecei a praticar o cake design para amigos que me pediam. Este gosto foi posterior ao imenso gosto que tenho pelas artes. Entretanto, decidi fazer um curso de cake design e, a partir daí, é só amigos a baterem à porta.

E quando descobriu o gosto pelas artes?

Eu com 6 anos desenhava muito bem, fazia coisas que deixava toda a gente admirada e, ao longo dos anos, fui-me aperfeiçoando através da realização de várias formações.

Alguma vez pensou em dar aulas na universidade Sénior?

O meu marido foi o pioneiro de tudo isto, pois estava reformado e tinha amigos a frequentar a universidade Sénior e, num dia de magusto, ambos participámos. Fomos muito bem recebidos e a partir daí começamos a frequentar a Universidade. Com 50 e poucos anos comecei a frequentar aulas na universidade.

Na universidade não existe a relação “professor/ aluno”: é uma família.

Nma palavra, o que é para si ser professora?

Partilha.

Elisabete Arvins tem na pintura uma das suas grandes paixões. Pincéis, tintas e godés preenchem o seu coração, que tem como inspiração Indira Gandhi e Dalai Lama.

Elisabete Arvins

Como viveu a sua infância?

Tive uma infância muito feliz! Fui para Angola com 2 anos e vivíamos junto à praia. Houve muitas ocasiões em que os meus pais andaram à minha procura e eu estava na praia. Recordo a minha infância com muito carinho. Vivo aqui há 36 anos e adotei Ílhavo como se fosse a minha terra, até porque fui muito bem acolhida.

Por que países já passou?

Espanha, Egípto, Irlanda, Escócia, Tunísia, República Dominicana, entre outros.





Como define Ílhavo?

Para mim, Ílhavo é o sítio ideal para se morar, porque é uma cidade calma que também tem algo para oferecer sobretudo para os idosos.

Tem algum ídolo?

Indira Gandhi, por tudo aquilo que ela fez com as pessoas, mas também Dalai-lama. Ambos se dedicaram a ajudar os outros. São duas das referências da minha vida.

Cake design é a técnica conhecida como artesanato em açúcar. A partir da pasta feita com açúcar, que pode ser comestível, permite modelar tudo o que a criatividade do profissional permitir. Variadas formas, cores e sabores para todo o tipo de festas.

Um conselho para alguém que viva em Ílhavo...

Estou reformado e agora?

O conselho que dou é para irem até à Gafanha da Nazaré para a Universidade Sénior. Ali somos uma família e do que sei somos das melhores. Aprendemos sem o peso da aprendizagem, e se a pessoa hoje não pode vir não vem, não é uma obrigação. É uma casa aberta.

Um momento importante na sua vida?

Nascimento das minhas filhas.

Um livro que recomende?

Os livros de Paulo Coelho.

Sendo que esta revista tem como título cuidador informal, o que é para si ser cuidador informal?

Estar presente, poder ajudar de alguma forma as pessoas à nossa volta.

Como caracteriza o envelhecimento em Ílhavo?

Pelo que tenho visto ao longo destes últimos anos, as pessoas idosas ainda estão muito fechadas em casa e deveriam ter outras maneiras de chegar a essas pessoas, por outro lado Ílhavo tem várias atividades que as podem levar a manter a cabeça ocupada.

Considera que é bom envelhecer em Ílhavo?

É muito bom envelhecer em Ílhavo.

Cuidar de quem cuida

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a esperança média de vida em Portugal está acima dos 80 anos de idade. Vivemos num país envelhecido onde é imperativo e emergente arranjar estratégias saudáveis para proporcionar a melhoria da qualidade de vida de todos os cidadãos.

A mulher sempre teve um papel preponderante no ato de cuidar, sendo-lhe, muitas vezes, atribuído esse papel à nascença. Com a revolução a mulher começou a ter o poder de desenvolver diferentes papéis na sociedade.

As pessoas idosas apresentam características cada vez mais comuns que se prendem com a sua fragilidade, apresentando uma perda de mobilidade e um acentuado declínio cognitivo o que as torna mais dependentes, colocando vários desafios às redes de suporte familiar e formal.

Os cuidadores são os grandes responsáveis por assegurarem os cuidados necessários, como o auxílio na realização das atividades básicas e instrumentais de vida diária.

Os cuidadores informais prestam os cuidados sem qualquer tipo de retribuição e muitas vezes nutrem pelas pessoas que cuidam sentimentos e vínculos.

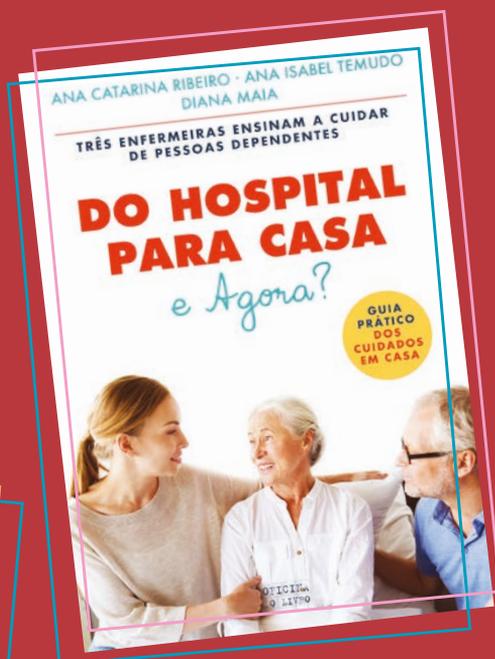
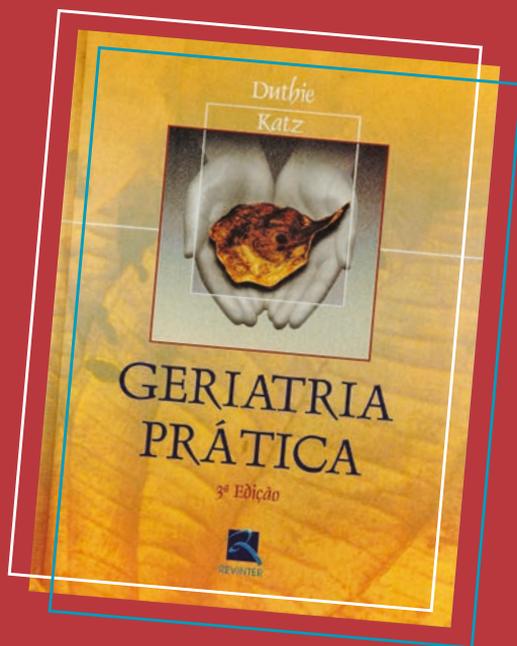
Ser cuidador envolve estar em constante pressão emocional acompanhado por um desgaste físico muito acentuado, apesar de não possuírem todo o apoio e formação que deveriam ter para alcançar o equilíbrio necessário no

desempenho da função. É emergente arranjar estratégias/políticas que dêem um suporte qualificado e direcionado a todos os cuidadores. O apoio psicoeducativo poderá ser uma ferramenta imprescindível para o bom desempenho das funções e para alcançar o equilíbrio mental, através da troca de experiências e saberes. Para além disso, este suporte psicoeducativo é muito importante, uma vez que existe um elevado número de cuidadores em risco de isolamento social, pois o seu foco passa para as pessoas idosas esquecendo-se muitas vezes de si mesmos e daqueles que o rodeiam. Por outro lado, muitos dos cuidadores acabam por criar um vínculo com a pessoa idosa, sendo muito difícil acompanhar o seu declínio necessitando muitas vezes de apoio para superar as perdas. Para aliviar a sobrecarga física inerente à função é necessário ter conhecimentos de ergonomia e saber como fazer transferências sem sacrificar o corpo. Estes conhecimentos poderiam evitar muitos dos acidentes que acontecem devido à força excessiva e maus posicionamentos. É crucial dar ênfase ao papel que estes cuidadores desempenham junto da sociedade, especialmente juntos dos mais novos, para que estes cresçam com a perceção da importância dos cuidadores e os valorizem cada vez mais, salientando sempre que estes cuidadores sacrificam-se muitas vezes sem nada em troca. As palavras de agradecimento serão sempre muito poucas em comparação com o bem e com o trabalho árduo que estes cuidadores têm!

Quero Partilhar!

Leitura...

A BMI
recomenda...



Biblioteca Municipal de **ilhavo**

T 234 321 103
3.ª feira a sábado 10h00~18h30
www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt
 [bibliotecamunicipaldeilhavo](https://www.facebook.com/bibliotecamunicipaldeilhavo)

Trilhos

Festival Cabelos Brancos

8 a 16 agosto

Câmara Municipal de Ílhavo e Juntas de Freguesia

Apresentação

Festival Cabelos Brancos

9 setembro

Quintal da Maria Cascais, Gafanha da Nazaré

Festival Cabelos Brancos

20 setembro a 5 de outubro

Município de Ílhavo

CONTACTOS ÚTEIS

Bombeiros

T 234 330 000

T 234 330 005

Câmara Municipal de Ílhavo

Gabinete da Maior Idade

T 234 329 636

Linhas de Apoio

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

T 116 006

Linha Saúde 24 Sénior

T 808 24 24 24

Linha do Cidadão Idoso

T 800 20 35 31

SOS Pessoa Idosa

T 800 990 100

Postos GNR

São Salvador

T 234 330 010

Gafanha da Nazaré

T 234 393 070