afetos

Edição nº1 - 1º semestre 2021

Casa do Povo de Alvito

www.casadopovodealvito.org

ÍNDICE

Editorial — P.2
Institucional — P.4
Infância em imagem — P.5
Séniores em imagem — P.6
Ténis de Mesa — P.7
Entrevista — P.8
Vidas — P.10
77 anos Alvito — P.12
A nossa história — P.14
Projetos — P.16
Dicas d'Avó — P.18
Saúde — P.19
Atividades — P.22

EDITORIAL

José Silva
Presidente da Direção
CPA

É com regozijo que lançamos esta primeira revista interna intitulada "AFETOS", de periodicidade semestral e que dará a conhecer o que de mais relevante se realizou na Casa do Povo de Alvito nesse espaço de tempo. A escolha do nome surgiu da própria génese da instituição: a solidariedade social e o afeto que é próprio dos nossos colaboradores que de forma abnegada, todos os dias distribuem carinho aos nossos utentes. Foi com base nesta realidade que a Direção achou por bem dar este nome à revista homenageando, assim, estes profissionais dedicados.
De destacar os tempos difíceis que deixamos para trás. Ainda não refeitos dos efeitos da pandemia que nos afetou transversalmente, mas muito mais aos idosos, pois tivemos em ERPI 13 deles com COVID-19, o balanço final não foi dramático. Muito se deveu ao exemplo e à atitude dos nossos profissionais no rigoroso cumprimento do Plano de Contingência COVID-19 e das orientações emanadas pela CPA, Direção Geral de Saúde e Segurança Social. A equipa mostrou total disponibilidade para com a Instituição, privando-se muitas vezes, a si e aos seus, de hábitos e rotinas em nome do bem-estar, saúde e proteção dos nossos utentes, levando a Direção a lavrar um Louvor a cada colaborador e entregar juntamente um voucher de um jantar para duas pessoas. Também a Infância foi afetada e esteve vários períodos encerrada e os seus colaboradores em Lay-off.
Existindo uma grande lista de espera e muita procura ao nível da valência sénior, a CPA sentiu a necessidade de alargar a sua capacidade, elaborando um projeto inovador intitulado de "Cultivamente". O edifício será constituído por 2 pisos, sendo o 1º destinado, entre outros, à resposta de SAD, que aumentará a capacidade de 40 para 45 utentes e à resposta de Centro de Dia que passará a abranger 40 utilizadores ao invés dos atuais 15, sendo o 2º, essencialmente para a resposta ERPI e constituído por 19 quartos destinados a 32 novos utentes, tendo sido este projeto candidatado ao programa PARES 3.0.
Quanto ao espaço exterior das instalações, todo ele foi pensado de forma a promover o contacto com a natureza, com o ar livre e com a terra, pelo que haverá um jardim multissensorial com um circuito de memória e um espelho de água que contém um pequeno chafariz, em que o som da água tranquilizará os seus visitantes. Para além destes espaços, as instalações terão acesso à atual Horta Intergeracional e ao Mini-Zoo.
De referir ainda que, em 28 de maio do corrente ano, foi aprovado o Relatório de Atividades e Contas referente ao ano de 2020, que foi um ano atípico, com muitas dificuldades e receios permanentes, e no qual não pudemos contar com apoios nem da Junta de Freguesia nem da Câmara Municipal. Os apoios que surgiram referiram-se a EPI's, mas muito mais se esperava da Autarquia Barcelense, num período conturbado como este.
Em 14 de Abril do corrente ano, comemoramos os 77 anos da CPA, com uma singela festa, devido às restrições a que o COVID-19 nos obriga.
O pós-pandemia vai trazer novos desafios às organizações e à forma como trabalhamos.
Pensando nisso, vamos procurar que este seja um ano de mudança, orientado para a inovação, a felicidade e a excelência, tornando a instituição mais ágil, moderna e tecnológica, com equipas motivadas e responsáveis, aplicando políticas de rigor e formação aos colaboradores. Teremos de criar estratégias e procurar janelas de oportunidades que possam alavancar a CPA, beneficiar e melhorar a qualidade de vida dos utentes e colaboradores, salvaguardando a sua sustentabilidade. Para tal, já reforçamos a equipa técnica com 2 elementos, sendo um para a área da gestão financeira e outro para a área social. Mas, estes objetivos, só se conseguem com o envolvimento, participação e colaboração de todos, sendo este desafio que neste primeiro número dos Afetos, lanço muito especialmente a todos os colaboradores.

Santos Populares

Os Santos Populares foram comemorados de forma tradicional com uma sardinhada e marchas populares de ambas valências.

Colaboradores homenageados

CASA DO POVO DE ALVITO

LOUVOR

A Direção da Casa do Povo de Alvito, na sua reunião de 17/05/2021, deliberou por unanimidade, lavrar em ata um LOUVOR a:

ANA SOFIA MACEDO DE FARIA

pelos relevantes serviços prestados ao serviço desta Instituição, revelando uma enorme dimensão humana e espírito solidário, no combate à Pandemia do **COVID-19**.

Contribuiu para esta atribuição, o seu exemplo e atitude no rigoroso cumprimento do Plano de Contingência COVID-19, dedicando-se de forma inexcedível ao cumprimento de todas as orientações emanadas pela CPA, Direção Geral de Saúde e Segurança Social, mostrando total disponibilidade para com a Instituição, privando-se muitas vezes, a si e aos seus, de hábitos e rotinas em nome do bem-estar, saúde e proteção dos nossos utentes.

Um grande BEM-HAJA!

Alvito S. Pedro, 01 de junho de 2021

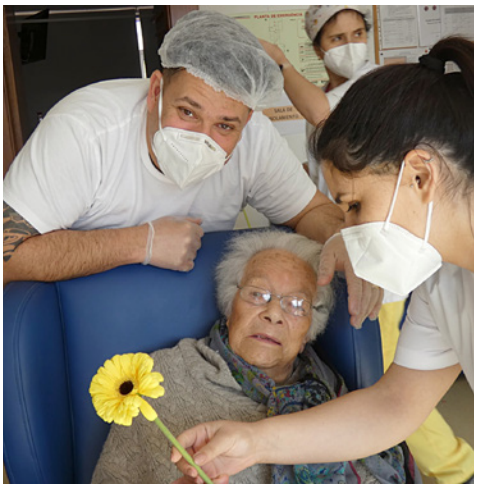
Pel' A Direção
O Presidente

(José Gonçalves de Araújo Silva)

Numa singela cerimónia, que decorreu no pavilhão da instituição, a Direção da Casa do Povo de Alvito reconheceu o trabalho dos colaboradores que prestaram serviço durante o período mais conturbado do Covid com a oferta de um voucher para um jantar a dois.

Infância em imagens

Seniores em imagens



II Gala do Desporto de Barcelos

A atleta Susana Costa (atualmente no GDCS Juncal) esteve presente na II Gala do Desporto de Barcelos na qualidade de Atleta Galardoada pela conquista (na época 2019/2020) do título de Campeã Nacional de Pares Mistos Infantis - Susana Costa (CP Alvito) / Tiago Abiodun (SCP).

Também o Sr. Manuel Silva esteve em destaque ao ser homenageado na II Gala do Desporto de Barcelos.
Obrigada Sr. Manuel por tudo o que nos ensinou, pela bela família que criou na CP Alvito e por ter difundido com toda a sua alma o Ténis de Mesa na nossa região.

Avelino Monteiro - Campeão Nacional

Avelino Monteiro (CP Alvito) sagrou-se Campeão Nacional Individual Para Ténis de Mesa 2020/2021 (classe 6-8 masculino). Este título, alcançado no Pavilhão Municipal de Pousos - Leiria, é sem dúvida a recompensa pela Força, Empenho, Trabalho e Perseverança que o caracteriza! Parabéns Campeão, que este seja o primeiro de muitos títulos!

Sofia Silva: "A CPA preocupa-se com as pessoas"

Sofia Silva é uma das caras mais conhecidas da Casa do Povo de Alvito. Atualmente, faz parte da equipa administrativa, mas nem sempre foi assim. Há dezoito anos integra a CPA, tendo passado por várias funções.

Como surgiu a oportunidade de integrar a CPA?
Tinha vindo de Coimbra para Barcelos e estava desempregada. A animadora Eva indicou-me que existia uma vaga a part time, apenas aos fins de semana, para a parte idosa. Entretanto, marcou-me uma entrevista com a Drª Isabel Pereira e fui escolhida para, aos fins de semana, de manhã ajudar os idosos com a higiene, dar os pequenos almoços e ao final da tarde ajudar a dar o jantar e a deitar.

Entretanto, como foi a sua evolução?
Mais tarde, surgiu uma nova oportunidade. De segunda a sexta-feira ia para o berçário e ao fim de semana, ou ao sábado ou ao domingo, continuava na valência sénior a dar apoio. Depois, entretanto, fiquei apenas afeta à infância. Eu estava como auxiliar de serviços gerais. Isto foi em 2003.
Em 2006, a GTI lançou uma formação de Ajudante de Ação Educative em que tive de deixar a instituição para poder participar e uma das condições para eu reintegrar a CPA era a de ter a melhor nota. Esforcei-me para isso e consegui. Tive então o meu contrato como ajudante de ação educativa e mantive-me na valência da infância vários anos. Iniciei no berçário e fui até à sala dos cinco anos. Na altura, tinha apenas o 9º ano. Surgiu a oportunidade de realizar o 12º ano pelo RVCC e depois realizei a Licenciatura em Gestão Bancária e Seguros, que era compatível com o meu horário de trabalho do berçário, uma vez que entrava e saía cedo.

E o seu salto para os serviços administrativos?
Uns meses depois de terminar a licenciatura, surgiu a vaga para a secretaria e eu mostrei interesse. A direção disse-me que se eu quisesse a vaga era minha e foi assim que me tornei escriturária na CPA. Já estou lá há sete ou oito anos.

Das três funções, qual gosta mais?
Apesar de ser mais cansativo, é mais fácil trabalhar com crianças do que com idosos. Devido ao avançar da idade e dos casos de demência, não é fácil lidar.
O que gosto mais é trabalhar na secretaria porque é mais desafiante e me obriga a ter mais conhecimentos e a atualiza-los.

Quais são as responsabilidades?
Nós estamos responsáveis pelas compras, encomendas, apoio à contabilidade, lançamos faturas, realizamos pagamentos a fornecedores.

Há dezoito anos na instituição, como olha para a evolução da instituição?
A instituição evoluiu muito. Cresceu muito quer a nível de utentes, quer a nível de qualidade, e embora tenha espaço ainda para melhorar, tem excelentes serviços. Não é à toa que pais que já tiveram os filhos na CPA, regressam a Alvito, apesar de já não morarem cá, para integrarem os seus segundos filhos e recomendam-nos. Às vezes recebemos telefonemas a dizer-nos que conhece alguém que já teve o filho aqui e que gostaria de inscrever a sua criança.
O edifício precisa de obras, já estão pensadas, mas já foi muito feito. Parte da caixilharia já foi substituida para melhor conforto dos idosos, na parte sénior e na parte da infância, está tudo equipado com ar condicionado. A cozinha precisava ser ampliada uma vez que agora preparamos mais refeições. O próprio telhado precisa de obras, mas tudo isso leva o seu tempo. É necessário ter capacidade financeira. A sustentabilidade económica é muito importante.

Gosta de trabalhar na CPA?
Sim, gosto. Temos um ambiente familiar até com os familiares das nossas crianças, que no fundo é que marca a nossa diferença: a proximidade. Mesmo a forma como as educadores interagem com os pais na plataforma em grupos fechados. Na parte sénior, apesar da pandemia ser algo obviamente negativo, trouxe algo de bom, que foi as video-chamadas. Os familiares que estão longe têm hoje outra forma de chegar aos seus idosos. Há um computador na sala dos idosos para esse efeito, são visitas virtuais agendadas. Mesmo hoje, idosos acamados que não podem responder recebem chamadas de familiares que precisam de os ver. Há chamadas dos Estados Unidos.

Que mensagem quer deixar?
A Casa do Povo de Alvito preocupa-se com as pessoas, utentes e suas famílias e não só quando estão lá. Transmitir todas as informações, não esconder e tentar ajudar sempre que possivel. Isso é ser família!

Rosalina Vieira: Das romarias ao lar

De sorriso fácil, a D. Rosalina Vieira, de 87 anos, vive de forma serena, mas ativa no Lar da Casa do Povo de Alvito. Gosta de participar nas atividades e é com orgulho que nos mostra os trabalhos manuais que realiza promovidos pelo departamento de animação.

Sobre as suas origens conta-nos que nasceu e sempre viveu na freguesia de Igreja Nova. O seu pai já tendo falecido aquando do seu nascimento, a D. Rosalina, apesar de ser a mais nova, foi um pilar para toda a família. O seu papel na vida das três irmãs e do irmão foi muito importante.
Como a maioria da população que vivia na zona rural, teve um início de vida dificil. Fruto de uma época de carências, não foi possível frequentar a escola, uma situação que ainda hoje a marca, um analfabetismo que a incomoda, mas

ao qual se habituou. Aprendeu a assinar, mas a sua vontade era de saber ler e escrever.
Muito cedo, aos 14 anos, começou a trabalhar para ajudar no sustento da casa. Trabalhava ao "jornal", fosse no campo ou nas bouças, uma vida dura, mas que não era de todo infeliz.
Partilhava a sua alegria da juventude e o seu gosto por cantar, em romarias, sempre que acompanhava com o seu grupo de amigas algum(a) pagador(a) de promessas. Uma função que hoje nos parece estranha, mas que naquela altura existia e que era muito requisitada por aqueles que desejavam deslocar-se a pé até uma Igreja específica para pagar promessas realizadas em momentos de aflição.
Por opção, decidiu manter-se solteira e dedicar-se à sua família.
A sua vida mudou quando a necessidade a obrigou a cuidar da mãe na sua doença. Coube-lhe um papel que se manteve por muitos anos, tendo sido cuidadora informal dos irmãos, das cunhadas, dos cunhados e de outros familiares até aos seus momentos finais.
Mas o que mais a enterneceu e gosto lhe deu foi cuidar de dois meninos, o Sérgio e o Bruno, assumindo um papel de mãe, que lhe assentava como uma luva. Cuidar dos mais pequenos foi gratificante para a D. Rosalina, que ainda hoje nos conta com os olhos a brilhar que esta foi uma época feliz.
Os anos foram passando, e apesar de ainda ser bastante válida, decidiu ir para o lar para que na sua vez pudesse ser cuidada e deixar de lado as preocupações domésticas.
Assim, há dez anos atrás, quando integrou esta Casa deixou para trás a vida de esforço e dedicação ao próximo e centrou-se no seu bem-estar.
Gosta de estar no lar e de conviver com os restantes idosos. Participa nas atividades e aplica-se na elaboração dos trabalhos manuais.
Embora tenha alguns problemas de joelhos, ainda se encontra de boa saúde.
Está muito contente com as colaboradoras e com esta que considera a sua Casa!

77 Anos ao Serviço do Povo

Várias atividades marcaram os 77 anos da Casa do Povo de Alvito, que se assinalou no mês de abril.

Do programa comemorativo fez parte uma exposição realizada pela valência da infância, mas também uma vertente ligada à saúde com rastreios (glicemia, colesterol ou ácido úrico ou de âmbito psicológico).

Depois de um almoço convívio, os colaboradores da valência sénior, assim como administrativos e da cozinha, apresentaram uma surpresa que tinham preparado com muito carinho.
Porque imagens valem mais do que palavras, fica aqui o registo...

A NOSSA HISTÓRIA

O início

*Nos anos 30/40, do passado século, o aparecimento de uma Casa do Povo, com serviços de saúde, era encarado como uma grande riqueza para as populações das zonas rurais, numa época em que estas sobreviviam a grande custo. Efetivamente, a fome e a pobreza em geral eram uma realidade, a instrução e a formação eram um luxo a que nem todos se podiam dar, pelo que a taxa de analfabetismo também era muito elevada.

A agricultura era a base da economia dessas populações rurais e com os fins de previdência e assistência, instrução e progressos locais, o regime corporativista do Estado Novo promulgou o Decreto-Lei nº 23 051 de 23 de setembro de 1933, que autorizava a criação de Casas do Povo em todas as freguesias rurais.

Os fins da previdência eram "obras tendentes a assegurar aos sócios proteção e auxílios nos casos de doença, desemprego, inhabilidade e velhice".

Competia às Casas do Povo a "criação de pequenas bibliotecas e de escolas ou postos de ensino destinados a ministrar instrução aos sócios e seus filhos", mas também incentivar aos desportos, diversões e cinema educativo.

No que diz respeito aos progressos locais, as Casas do Povo podiam "acordar com os sócios, proprietários locais ou Estado a realização de obras de interesse comum, especialmente abertura e conservação de caminhos, outras vias de comunicação, águas, esgotos, melhoramentos e aformoseamentos locais."

A aprovação dos estatutos dependia do Sub-Secretariado das Corporações e Previdência Social.

A Casa do Povo nasceu de um grupo de particulares, de reconhecida idoneidade e interesse pelo bem comum, que se juntou para debater as necessidades do povo que vivia grandes dificuldades e que dependia da agricultura para sobreviver.

Foi há 77 anos. Moradores de várias freguesias vizinhas - Alvito S. Pedro, Alheira, Alvito S. Martinho e Igreja Nova – pensaram na possibilidade de constituir uma Casa do Povo nessa zona distante do concelho de Barcelos.

Nessa reunião, deliberou-se que a Casa do Povo, serviria as quatro freguesias e funcionaria em Alheira, por ser a de maior área geográfica e com mais população. No entanto, os representantes da freguesia acabaram por recusar e um dos presentes na reunião, Daniel Lopes Miranda, que possuía uma casa desocupada no Lugar de Rio do Porto, acabou por ceder as instalações, gratuitamente, para que a Casa do Povo pudesse ali servir a população.

Naturalmente, a denominação do organismo assumiu o nome "Casa do Povo de Alvito".

Primeira sede

Assim, a Casa do Povo de Alvito nasceu, oficialmente, em 14 de Abril de 1944, por despacho do Sub. Secretário de Estado das Corporações e Previdência Social, que indicou para Corpos Gerentes, Daniel Lopes de Miranda, que assumiu o cargo de Presidente da Comissão Administrativa; José Rodrigues Magalhães Pinheiro, o de Secretário e José Pinheiro Durães, o de Tesoureiro.

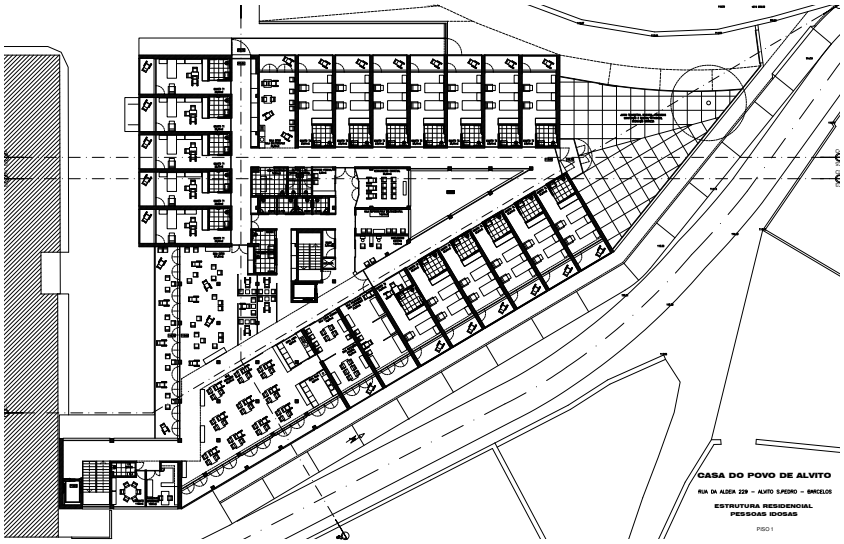
A Junta Central das Casas do Povo era o organismo que apoiava e velava pelo cumprimento do propósito das Casas do Povo.

A Casa do Povo manteve-se como tal até 1982 , altura em que, de acordo com a Lei nº. 4/82 de 11 de janeiro, as Casas do Povo passaram a ter estatuto jurídico de pessoas coletivas de utilidade pública, de base associativa. Os propósitos tiveram de ser repensados e, a nível prático, a sua finalidade passou a ser o desenvolvimento de atividades de carácter social, desportivo e cultural e de cooperação com o Estado e com as autarquias locais.

Daniel Miranda

**in Casa do Povo de Alvito , 75 anos ao Serviço do Povo*

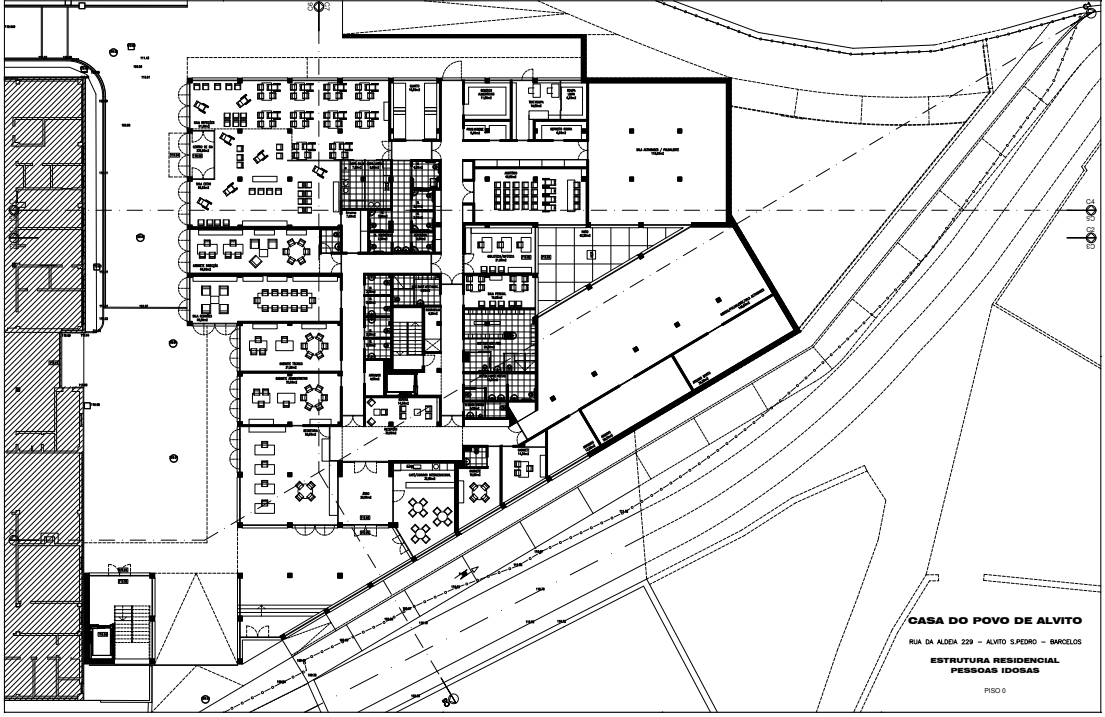
Programa PARES 3.0 : CultivAmente



No âmbito do Programa PARES 3.0, a CPA candidatou-se com a construção de raiz de um novo edifício, num terreno junto às atuais infraestruturas da Casa do Povo de Alvito, propriedade da Instituição. Esta obra de raiz tem como objetivo o alargamento da capacidade das três respostas seniores da Instituição, ERPI, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Esta unidade foi designada de "cultivAmente".

No âmbito do Programa PARES 3.0, a CPA candidatou-se para a construção de raíz de um novo edifício, junto ao atual, em propriedade da instituição. Relativamente à descrição do edifício, o rez-do-chão será destinado ao espaço para as respostas de Centro de Dia e SAD, incluindo sala de estar, salas de atividades amplas e luminosas, com varandas, para promover o contacto com a natureza e o espaço exterior. Inclui ainda sala de refeições, casas de banho adaptadas às necessidades diárias de higiene pessoal dos seus utilizadores e um quarto de acolhimento temporário, que pode ser utilizado em situações de emergência por algum utilizador do CD ou simplesmente para repousar.

2	19	32
PISOS	QUARTOS	UTENTES



Para servir todas as respostas sociais, inclusive ERPI, o projeto prevê a criação de um ginásio geriátrico, capaz de satisfazer os seus utilizadores no que diz respeito a atividades motoras e físicas. Mas não será apenas o físico a ser promovido, também o bem estar está previsto com um espaço dedicado aos cuidados de imagem dos nossos idosos. Adicionalmente, serão disponibilizados aos nossos profissionais, gabinetes técnicos individuais, para atendimento às famílias e outros visitantes, mais privados e personalizados.
Estão incluídas ainda salas de reuniões para as equipas organizarem a sua intervenção multidisciplinar, uma biblioteca e mediateca, duas salas amplas, para visitas ou formação, uma área de descanso e partilha para as horas de repouso das equipas e casas de banho.
Os serviços administrativos serão transferidos para este edifício, prevendo-se que a secretaria fique na zona de entrada de forma centralizada. Na parte da frente do edifício ficará um amplo refeitório/cafetaria, com com esplanada, uma forma de promover o contacto com o exterior, aumentar o bem-estar psicológico e emocional e reduzir o stress laboral.
Haverá uma zona para o tratamento de roupa, a higiene pessoal e outras, incluímos neste piso uma rouparia e bastantes áreas de arrumos.
Já no piso 1, funcionará a resposta ERPI com 6 quartos individuais e 13 duplos, todos com espaçosas varandas com vista para a natureza. Existirão várias salas de convívio e partilha, incluindo um refeitório com copas, uma sala de atividades, uma sala de multiterapias, em que se incluirá o centro de recolhimento espiritual e um espaço dedicado à estimulação multissensorial. Neste projeto foram incluídos alguns compartimentos mais acolhedores para as famílias para maior privacidade. Poderão ainda usufruir de uma sala ampla, com mesas, cadeiras, sofás, televisão e varanda. Para além destes espaços comuns, haverá ainda um gabinete médico e de enfermagem com casa de banho individual e um gabinete técnico com casa de banho privada. Haverá uma zona de sanitários e também áreas de arrumos.

Recuperar os sabores da cozinha da avó

É preciso reconhecer que se perdeu o sabor dos cozinhados das nossas avós. Hoje em dia, quando nos deslocamos ao supermercado, os produtos são-nos apresentados de forma a facilitar-nos a vida, ou seja, a ganhar tempo: as saladas já estão lavadas, as leguminosas estão prontas nas latas e os congelados são práticas formas de comida já pronta.
Por uma questão de tempo, muitas vezes optamos por soluções mais fáceis de cozinhar, no entanto, podemos recuperar os sabores e os cheiros dos tempos das nossas avós, com alguns dos seus segredos.

- ***Molhos*** Para fazer molho de tomate, molho branco ou outro tipo de molho com mais sabor, aproveite a água de cozer as batatas. Mas não se esqueça de que já tem sal.

- ***Peixe*** Verifique se é fresco: deve ser rijo, cheirar a mar, ter escamas brilhantes e os olhos claros. Mantém mais nutrientes se, ao assar no forno, for embrulhado em papel vegetal, untado com azeite ou manteiga.

- ***Ovos*** Nunca lave os ovos antes de os guardar, pois perdem a sua película protectora. É mais fácil e rende mais bater as claras em castelo se juntar uma pitada de sal e três gotas de limão.

- ***Camarão*** Para dar ao prato final todo o aroma do camarão, coza as cabeças e depois refogue-as com alho, salsa e azeite. A mistura deve ser esmagada e coada por um passador e é este líquido que vai temperar as açordas, os rissóis e outras especialidades.

- ***Vegetais*** Quando guardar vegetais no frigorífico, verifique que não há folhas estragadas, que podem deteriorar as sãs. As folhas exteriores, mais escuras, contêm maior quantidade de vitaminas, pelo que devem ser aproveitadas. Desate os molhos de hortaliças, salsa ou outras folhas, para que o ar circule livremente.

- ***Polvo*** Para que não fique tão duro, deve ser batido com um rolo de cozinha e depois mergulhado três vezes em água a ferver. Em seguida, coze-se durante uma hora.

- ***Sopa*** Se ficou muito salgada, junte umas rodelas de batata crua, que absorve o sal. Se quiser sopas mais cremosas, junte no fim um fio de leite ou natas e uma colher de manteiga.

- ***Massas*** As massas não devem ser demasiado cozidas, mas devem ficar "al dente", como recomendam os italianos. Por isso, escorra a água da cozedura logo que desligue o lume e verta a massa para uma travessa, envolva com uma colher de manteiga ou junte o acompanhamento que preparou e sirva de imediato. Para cada 100 gramas de massa, recomenda-se 1 litro de água a ferver e 7 gramas de sal.

- ***Carne*** Para os guisados serem mais saborosos e nutritivos, mergulha-se primeiro a carne em água a ferver. Só depois adicionar o sal e outros temperos. Corta-se em pedaços e utiliza-se conforme a receita. Nos assados, juntar um pouco de gordura, temperar e levar ao forno, já aquecido. A meio do processo, adicionar o molho ou caldo, de preferência muito quente (10 decilitros por cada meio quilo de água). Baixar a temperatura até ficar bem assada.

Saúde

Fisioterapia

Fisioterapeuta Elisabete Bogas

Num ano completamente atípico, em que nos vimos obrigados a confinar, os nossos idosos viram-se afastados das famílias e isolados nos seus próprios quartos, onde deixaram de ser estimulados para a sua autonomia, pois o mais importante era evitar o contágio e travar a transmissão deste vírus. Assim as sequelas, quer físicas, quer psicológicas são inevitáveis, as limitações inerentes do envelhecimento são agravadas, fazendo com que os utentes percam de uma forma abrupta as suas capacidades. Neste sentido, a fisioterapia tenta devolver dentro dos possíveis a funcionalidade que perderam no decorrer deste ano ou evitar que as limitações se agravem tentando promover um envelhecimento mais saudável.
O principal objetivo é preservar ou restaurar a funcionalidade, autonomia e a independência dos utentes, aliviar a dor, manter a mobilidade articular e a força muscular, recuperar ou manter o equilíbrio e melhorar a capacidade cardiorrespiratória.

Neste sentido e com o intuito de termos idosos mais saudáveis e ativos, a CPA promove acompanhamento individual aos idosos e em grupo, tais como:
· Avaliação das capacidades motoras;
· Sessões individuais com foco nos principais défices;
· Cinesioterapia respiratória;
· Treino de marcha;
· Classes de movimento em grupo.

Adaptando os exercícios para que estes sejam estimulantes, apelativos e com uma finalidade, como por exemplo, o treino de marcha é realizado no percurso à capela, à horta ou ao jardim. As classes de movimento incidem principalmente nos movimentos necessários para a realização de atividades de vida diárias e os exercícios individuais adaptados a jogos que despertem curiosidade.

No fundo o papel da fisioterapia na CPA passa pela tentativa de manter os idosos saudáveis, com mais energia e confiança. Devolvendo-lhes alguma da alegria que este período lhes roubou.

Covid-19 e o impacto nos nossos idosos

Enfermeiras Ana Faria e
Eduarda Brandão

2020 chegou… mais um começo de ano carregado de sonhos e projetos em mente para desenvolver para e com os nossos utentes…
De repente, começam a soar uns burburios de um vírus na China de fácil transmissão…
"COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países."
(SNS 24, COVID 19).
"A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2, ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados. A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tossem ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca."
(DGS COVID 19).

De burbúrios passam a ecoar as sirenes, como sinal de alarme… Chegou a Portugal, é um vírus respiratório e MATA, atingindo com maior incidência as pessoas mais vulneráveis…
Os lares começam a ser fustigados… vários surtos em todo o país, com muitas vidas perdidas…
Surge-nos um cenário de guerra, o caos instala-se, ninguém sabe do que se trata em concreto, tudo é uma indefinição… todos fechados dentro de casa, sair apenas para atividades essenciais, limitar contactos aos coabitantes das nossas casas… e os nossos idosos???

Os nossos idosos ficam isolados, nas primeiras semanas dentro dos quartos, sem poderem sair, perdendo alguma da autonomia que lhes restava. Quando começam a sair dos quartos, em abril de 2020, surge o primeiro alarme, um positivo, uma utente, apenas com febre alta, todos são testados, todos voltam para os quartos.. medidas ainda mais apertadas, os utentes já não conhecem as funcionárias dentro daquele fatos estranhos, que eles nunca imaginariam ver.. Passam a festividade da Páscoa nos quartos, uma festa da família longe de tudo e de todos...

Em maio, o governo alivia as medidas e diz que as visitas já são permitidas, voltamos então a uma normalidade estranha, de visitas sem toque, sem beijos, sem abraços, apenas palavras, e olhares com lágrimas de saudade..

Entre testes, isolamentos profiláticos e turnos de 12 horas, as colaboradoras tentaram sempre proteger todos os utentes, até que, em outubro de 2020, dois utentes iniciam sintomas sugestivos de COVID-19, e aí, após a realização de mais testes veio a confirmar-se o nosso maior pesadelo, POSITIVOS!! No total 13 utentes e 5 colaboradoras, foi o balanço final deste nosso surto, que durou 1 mês. Um mês que pareceu uma eternidade, para aqueles que diariamente deixaram as suas casas e as suas famílias, para cuidar dos nossos idosos.

Após grande esforço de equipa, saímos vitoriosos sem nenhuma perda humana!

Neste momento, ainda não recuperamos do susto, os nossos utentes já se acostumaram a esta nova realidade e sabem que qualquer sinal de alarme tem que voltar ao isolamento. A vida na CPA nunca mais foi a mesma, o impacto nos idosos foi elevado… o medo de terem sido abandonados pelas famílias, a deterioração cognitiva pelos isolamentos e diminuição de estímulos, a perda de mobilidade… Mas a chegada da vacina trouxe-nos a esperança, vemos uma luz ao fundo do túnel de voltar a "tocar" sem receio, naqueles que viveram confinados mais de um ano, longe das suas famílias e sem os habituais gestos de carinho das colaboradoras, que nestes tempos difíceis, foram a sua família.

A "família CPA", utentes e colaboradores, vive este período de incerteza e medo, com coragem e esperança, lutando diariamente, sem nunca "baixar as armas" para um amanhã melhor!

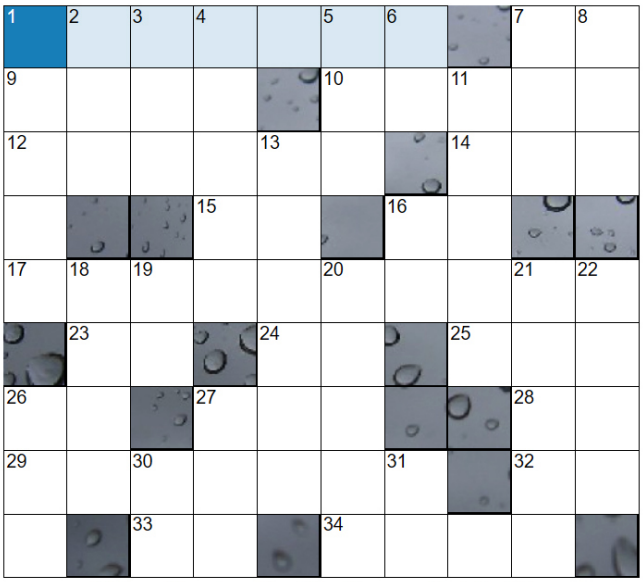
ATIVIDADES

Adivinha

O que é que corre a casa inteira e depois vai dormir num canto?

A vassoura

Palavras cruzadas: Chuva



Palavras Cruzadas online #83 - Chuva *por Paulo Freixinho*
possibilitado por PuzzleMe™

HORIZONTAL
1 Que provém da chuva.
7 Antes do meio-dia.
9 Terra ensopada em água.
10 Até agora.
12 Alagar.
14 Avançavas.
15 Prefixo (negação).
16 Milímetro (abrev.).
17 Medo patológico de chuva.
23 Interjeição utilizada para chamar a atenção ou para cumprimentar.
24 Sociedade Anónima.
25 Organização das Nações Unidas (acrónimo).
26 Prefixo que exprime a ideia de privação.
27 Sinal gráfico que serve para nasalar a vogal a que se sobrepõe.
28 Prata (s.q.).
29 Chuvada violenta (regional).
32 Los Angeles (abrev.).
33 Segundo.
34 Está relacionada com Noé e com o Dilúvio.

VERTICAL
1 Liso.
2 Rede local de computadores (Local Area Network).
3 Designativo da pedra constituída por sulfato de alumínio e potássio hidratado.
4 Gemer (fig.).
5 Rio suíço.
6 Recitei.
7 Nome feminino.
8 Senão.
11 Nuvem escura, espessa, baixa, que se desfaz em chuva ou neve.
13 Ausência de doença.
16 Molibdénio (s.q.).
18 Lista de pratos.
19 Prefixo (duas vezes).
20 Aba da montanha.
21 Cheira.
22 Água, chuva (Mirandês).
26 Oportunidade.
27 Foi o segundo canal privado de televisão a operar em Portugal.
30 Graceja.
31 Atmosfera.

Anedotas

Um polícia manda parar um condutor:
- o senhor tem uma lâmpada fundida atrás. São 30 euros.
- Pode colocá-la sr. guarda. Na oficina queriam 50 euros.

Vira-se a professora de matemática para o Artur:
- Menino Artur, diga-me como posso dividir 8 batatas por 7 crianças?
- É fácil professora, faça puré

O Rodrigo vai ter com o pai e diz-lhe:
- Paizinho, tenho uma notícia boa e outra má.
- Primeiro conta a boa!
- Passei a tudo, a todas as disciplinas!
- E a má?
- Era mentira!

- Dizem que todos temos um lado bonito...
- Então tu deves ser um círculo!

Sopa de Letras

Encontra na Sopa de Letras as 10 cores indicados em baixo:

J	P	V	O	U	V	U	O	D	A	R	U	O	D	L
L	P	Q	S	E	S	K	S	D	L	N	O	E	D	Z
W	Y	A	F	H	P	C	S	I	X	L	F	V	P	S
T	I	S	T	Z	G	R	B	Q	E	A	X	Q	L	G
Z	V	O	Y	P	E	A	E	R	V	A	B	U	M	B
T	E	D	N	I	Y	M	A	T	H	R	Z	Y	I	Q
U	R	W	E	J	Q	M	G	H	O	A	O	R	G	U
K	M	A	J	N	A	R	A	L	G	W	H	S	D	N
S	E	V	W	B	K	S	U	N	B	I	S	F	A	V
C	L	V	V	R	C	A	S	T	A	N	H	O	E	U
X	H	E	V	A	E	V	E	R	D	E	F	C	J	W
H	O	U	N	N	P	X	R	J	F	Z	H	K	E	K
Q	Q	A	O	C	S	I	G	D	F	Z	H	P	J	C
K	Z	J	M	O	F	D	A	D	K	D	T	A	H	C
E	D	Y	K	B	T	H	E	V	C	Y	M	S	Y	A

Amarelo
Azul
Branco
Castanho
Dourado
Laranja
Preto
Rosa
Verde
Vermelho

Casa do Povo de Alvito
Rua da Aldeia, Nº 229,
4750-084 Alvito São Pedro
Tel.: 253 880 639
E-mail: geral@casadopovodealvito.org
Diretor: José Silva
Edição: 1º Semestre 2021
Periodicidade: Semestral

ORGÃOS SOCIAIS
Quadriénio 2020-2023

ASSEMBLEIA GERAL
Presidente – Lúcia Sofia de Sousa Belchior Miranda
1º Secretário – Carla Silva Quintas
2º Secretário – Vítor Manuel Pinheiro Magalhães

DIREÇÃO
Presidente – José Gonçalves de Araújo Silva
Vice-Presidente – Martinho Barbosa Arantes
Secretário – Luís Miguel Duarte Fernandes
Tesoureiro – Filipe Senra de Oliveira
Vogal – Sérgio Paulo Dias Teixeira Pinto

CONSELHO FISCAL
Presidente – Manuel Agostinho Gonçalves Maciel
Vogal – Diana Vale Pereira
Vogal – David Vale Cordeiro

CASA DO POVO DE ALVITO

CRECHE
PRÉ-ESCOLAR
CENTRO DE ATIVIDADES
DE TEMPOS LIVRES

ESTRUTURA RESIDENCIAL
PARA PESSOAS IDOSAS
CENTRO DE DIA
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

TÉNIS DE MESA

CANTINA SOCIAL

Rua da Aldeia, Nº229, 4750-084 Alvito São Pedro
geral@casadopovodealvito.org | 253 880 639