

# JORNAL CENTRO SOCIAL ARCANJO GABRIEL CSAG - ATRPT



## DESTAQUES

**Mês do Sénior**  
pág. 5 / 6

**I Jornada ATRPT**  
pág. 10 / 11

**Preparação  
da Feira de Natal**  
pág. 12

**Opinião dos novos  
residentes**  
pág. 14

**DEZEMBRO  
2023  
JORNAL CSAG N° 4**



## Uma “amostra” do nosso agosto

Desde o início do presente ano que propomos mensalmente duas atividades fixas: o “Grupo de Reflexão e Partilha” e o “Desafio do mês”. Tratam-se de sugestões que pretendem, no âmbito da promoção do desenvolvimento pessoal e social, complementar as restantes atividades do CSAG, convidando os participantes a refletir e partilhar ideias sobre diversos temas.

Este mês decidimos nomear como temática principal a “autoestima”. Esta escolha teve como principais objetivos abordar a importância deste tema para o bem-estar e promoção da qualidade de vida e também convidar os utentes a refletir e/ou partilhar opiniões sobre os aspetos que consideram mais relevantes para si dentro deste tema. Além disso, fizemos por tornar evidente que a participação nas atividades institucionais pode também proporcionar experiências interessantes, com benefícios para o bem-estar geral e onde se inclui, naturalmente, a autoestima.

Vários utentes participaram tendo demonstrado curiosidade e agrado para com esta temática. O desafio do mês, embora não tenha tido tanta adesão, permitiu a alguns utentes escreverem cartas a si próprios, num interessante exercício de reflexão e valorização pessoal.



## Por onde será que andámos neste verão?

### Barrinha de Esmoriz



### Gramido



### Palácio de Cristal



Os passeios locais nestes períodos tiveram como destino locais que muito agradaram aos participantes. Entre praia, esplanada e jardins, as escolhas foram a pensar nos objetivos destes passeios locais, que se relacionam essencialmente com proporcionar momentos de convívio e contacto com o exterior.

Uma atividade que, já há vários meses, passou a ser dinamizada e acompanhada pela equipa de Animação.



# Recriação da desfolhada tradicional



Todos os anos temos feito questão de promover o evento da Desfolhada, onde se destaca, desde logo, a decoração temática, cuidadosamente preparada à responsabilidade da principal dinamizadora, a animadora Teresa Sousa, que também contribui com elementos para a decoração.

Elementos como espigas, palha, abóboras, cestos e gigas, foram simpaticamente proporcionados pela D. Lurdes, irmã da funcionária Adélia, à qual mais uma vez agradecemos.

A atividade teve uma participação alargada dos utentes mas também de muitas funcionárias e até alguns familiares.

“É um desafio que adoro fazer. Faz-me lembrar os tempos antigos. As utentes também gostam, tanto é que quando acabaram as espigas, elas ainda queriam mais.”

**Teresa Sousa | Animadora**

“Foi uma festa muito participada para os utentes, com a ajuda das colaboradoras.”

**Albina Rodrigues | Funcionária**

É muito bom, para recordar os tempos antigos.”

**Gracinda Vieira**

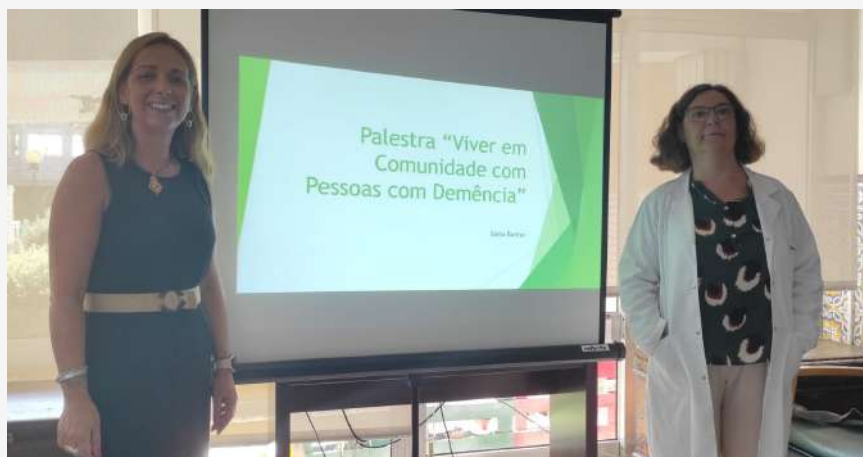


A atividade teve uma participação alargada dos utentes mas também de muitas funcionárias e até alguns familiares.

Além da típica desfolhada, houve música da época e dança. No final, um lanche tradicional com presunto, chouriço, azeitonas, broa, vinho e jeropiga, muito apreciado por todos.

Uma tarde de convívio muito animada e muito produtiva.

# A Psicóloga do CSAG dinamizou uma palestra sobre demências



“Viver em comunidade com pessoas com demência” foi o tema escolhido pela Dr.<sup>a</sup> Sónia Dantas - Psicóloga da instituição - para abordar numa das principais iniciativas que preencheram o “mês do Sênior”, na tarde do dia 2 de outubro.

Esta atividade, dirigida especialmente aos utentes, decorreu no salão principal e contou com muitos participantes que, atentos, compreenderam a importância do tema e a sua aplicação na prática, em vários aspetos do dia-a-dia.

Depois de algumas explicações mais teóricas sobre os aspetos relevantes do funcionamento do cérebro e as alterações esperadas neste tipo de doenças, a Psicóloga interagiu com os utentes, mencionando exemplos e técnicas que podem ajudar a lidar com pessoas com demência.

“Nunca é tarde para saber mais.”

**Gracinda Vieira | Encarregada**



## OUTUBRO - Mês do Sênior



### Atividade de culinária

Na manhã do dia 4, os residentes participaram na confeção de queques de cenoura com muita dedicação e habilidade. Foram momentos muito produtivos e muito alegres.

Mais tarde nesse mesmo dia, os mesmos queques foram saboreados durante o lanche por todos os residentes, que muito apreciaram o seu sabor, bem como a iniciativa em geral.

### Atividade musical

Para terminara a semana, no dia 6 foi dinamizada uma atividade de estimulação através da música, com o objetivo de preservar competências cognitivas e também treinar movimentos e ritmos.

Com recurso a músicas dos festivais da canção, entre outras do agrado dos utentes, todos apreciaram estes momentos.

“Gosto muito de ouvir a música! Faz bem à memória deles recordar tempos antigos.”

**Rosélia Russo | Funcionária**



## Tarde de 'Karaoke' proporcionou momentos divertidos entre funcionárias e utentes



No dia 27, a nossa tarde foi mais uma vez preenchida de música, interpretada não só por utentes como também por várias funcionárias.

Naquela que foi uma homenagem aos artistas nacionais, entraram músicas conhecidas por todos e ao gosto de cada um.

Após a implementação da atividade, foi possível verificar um melhor ambiente em geral, boa disposição e um aumento de interações entre os residentes, o que nos deixou muito satisfeitos.

Os residentes demonstram sempre um especial agrado em relação às atividades que envolvem música.

# Confraternização anual ATRPT: o regresso de uma comemoração especial

## MISSA NO SALÃO PRINCIPAL DO CSAG



Esta comemoração aconteceu no dia 14 de outubro e iniciou com uma missa que contou com a participação do estimado Grupo Coral “Cantar é Vida”. Foi uma cerimónia muito emotiva para todos os presentes, já que também foi uma oportunidade para homenagear o Sr. Manuel Carvalho, antigo Presidente da ATRPT.

## ALMOÇO-CONVÍVIO NA QUINTA DA BOUCINHA

Um momento muito agradável de reencontros, onde se fez sentir um ótimo ambiente, de verdadeira confraternização, e que proporcionou um convívio sem dúvida marcante.

Uma fantástica iniciativa, com várias atividades adjacentes, que marcaram este dia.



## FEIRA DO CSAG



“Uma oportunidade para trabalhadores e utentes conviverem.”

**Gracinda Vieira | Encarregada**

“Foi muito bem organizada e muito bonita, juntamente com a homenagem ao Sr. Manuel Carvalho. Foi uma homenagem digna.”

**Isabel Santos | Funcionária**

# Equipa da noite surpreendeu no Halloween

Na noite de 31 de outubro, as funcionárias Isabelli Silva e Josielen Rodrigues apareceram no salão principal de forma inesperada e protagonizaram momentos hilariantes com os residentes, que adoraram esta iniciativa.

Agradecemos o vosso contributo, não só neste dia mas em todas as noites.



“Fomos apanhadas de surpresa pelas bruxas da noite. Foi agradável e divertido!”

**Rosa Cardoso**

# Aprendizagem ao Longo da Vida foi tema do Grupo de Reflexão e Partilha

Com esta sessão quisemos transmitir duas mensagens principais: a aprendizagem é um processo contínuo e pode ocorrer em diversos contextos, bem como a ideia de que procurar momentos de aprendizagem faz sentido em qualquer idade.

Os utentes participaram espontaneamente, tendo mencionado ensinamentos adquiridos ao longo da vida fora do contexto escolar.

Entre eles, ressalvámos: a passagem pela tropa e o espírito de camaradagem, aprender a cozinhar depois de idoso, participação no Grupo Coral dos CTT e em grupos de teatro ou a frequência da catequese.

Todos recordaram momentos prazerosos do passado, numa atitude de valorização do seu próprio percurso.







## O nosso magusto

Sexta-feira, dia 10 de novembro foi o dia escolhido pelo lar para festejar o São Martinho. Como é já habitual, não faltaram as castanhas, muita música e animação.

Com a participação de várias funcionárias, a festa contou com momentos muito alegres e muita dança partilhada entre todos os presentes.

De seguida, e como é já habitual, não faltaram as castanhas no lanche-convívio de mais uma atividade lúdica e recreativa de sucesso e que envolveu um grande número de participantes.



## Direitos dos Idosos em discussão

No dia 24 de novembro decorreu mais uma sessão do Grupo de Reflexão e Partilha mensal e teve como tema os Direitos dos Idosos. Os principais objetivos desta foram sensibilizar os participantes para a importância destes direitos e a sua reivindicação enquanto cidadãos, bem como promover a autoestima, a autonomia e a participação social dos idosos.

Através desta atividade foi possível a partilha de experiências e perspetivas sobre estes direitos, reforçando a ideia de que estar informado sobre os direitos dos idosos é uma forma de prevenir situações de violência, abuso, negligência ou discriminação.



## I Jornada ATRPT



No dia 30 de Novembro, a Associação de Trabalhadores e Reformados da Portugal Telecom (ATRPT) e o Centro Social Arcanjo Gabriel e , realizaram na Rua do Almada, as 1<sup>as</sup> Jornadas ATRPT - Centro Social Arcanjo Gabriel. Com estas, pretendia-se debater as “Boas Práticas e a Melhoria da Qualidade nas Respostas Sociais aos Séniores”, tendo, por isso, sido convidado um conjunto diversificado de oradores cuja participação se mostrou fundamental para este evento.

De forma a dar início às Jornadas, o Presidente da ATRPT, o Sr. Eng. Jaime Fontes’ conduziu a Sessão Solene de Abertura, através da qual, refletiu sobre as questões que levaram à realização deste acontecimento.

Com o primeiro painel, discutiu-se importância das IPSS no contexto atual, olhando sobretudo para os exemplos do Porto e Vila Nova de Gaia.

Assim sendo, contou-se com a presença de Vice-Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, a Dr.<sup>a</sup> Marina Mendes, o Dr. Hugo Tavares, Chefe de Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social da Câmara Municipal do Porto, a Dr.<sup>a</sup> Maria José Miranda, em representação não apenas União Distrital das Instituições de Particulares de Solidariedade Social (UDIPSS), mas também da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS) e por fim, o Sr. Manuel Miranda, Provedor da Santa Casa de Misericórdia de Gaia.

Já no Painel 2, estiveram presentes o Professor Doutor Américo Mendes da Universidade Católica, a Professora Doutora Marta Santos da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e também o Dr. Joaquim Espírito Santo, Representante do Sindicato dos Trabalhadores da Saúde, Solidariedade e Segurança Social.

## I Jornada ATRPT-CSAG

Tendo em consideração as suas áreas de formação e experiência foram capazes de dar um contributo significativo para se pensar o papel das IPSS em Portugal e como estas têm sido apoiadas pelo Estado, as particularidades do trabalho realizado nestas instituições, reconhecendo-se que o mesmo necessita de ser cada vez mais valorizado.

Durante a tarde, duas funcionárias do Centro Social Arcanjo Gabriel, a Teresa Sousa e a Filipa Camões foram chamadas ao palco para partilharem um pouco da sua experiência de trabalho no Painel 3 que tinha como principal objetivo abordar os desafios da gestão de pessoas, através da partilha de experiências.

Ao seu lado, estiveram a Dr.ª Teresa Fernandes, Diretora Técnica dos Lates da Associação de Solidariedade dos Professores do Porto e de Aveiro, que afirmou fazer a gestão das “suas” pessoas utilizando o sistema de “porta aberta”, importando-se com a saúde mental de toda a equipa, a sua “família”, a Dr.ª Paula Ferreira da Escola Profissional de Tecnologia Psicossocial do Porto e o Prof. Dr. João Caramelo para discutirem a importância dos estágios curriculares, nomeadamente aqueles que se tem vindo a realizar no lar.

Os nossos parceiros comunitários também tiveram um lugar no último painel, contando-se com a presença da Associação Humanitária Bombeiros Voluntários de Valadares representada pelo Presidente António Silva, da Chefe de Divisão de Saúde da Câmara de Gaia, a Dr.ª Ana Almeida que deu a conhecer a conhecer o projeto “Nutricional Day”, da Dr.ª Cátia Fernandes, da Farmácia Barreiros que abordou mais características sobre a recente parceria com a ATRPT e o Centro no que toca à preparação da medicação, do Sr. Henrique Brandão, diretor da Socremer e o Sr. Paulo Lago da LusoHigin, que especificaram qual tem sido o seu contributo para o Lar, Foi com a atuação do Grupo de Dança e Cantares da ATRPT e o Porto de Honra que o evento terminou, sendo clara uma intenção de dar continuidade a estas Jornadas.

Por fim, vimos desta forma agradecer não apenas aos nossos oradores, mas também a todas as pessoas que participaram, com a esperança que estas Jornadas tenham servido como um espaço de reflexão e debate sobre o modo como nas nossas instituições podemos melhorar as respostas sociais aos séniores.

“Gostámos de participar e concordamos com tudo o que foi dito. Ouvimos o Presidente e as funcionárias.”

**Sr. Mendes e Sr. Abílio**

# Preparação da Feira de Natal



Os trabalhos manuais do Sr. Xavier são já um ‘habitué’ nas Feiras de Natal e, tal como próprio indica, “não precisam de publicidade”. Cheios de criatividade, destacam-se também pelo detalhe e perfeccionismo, aos quais ninguém fica indiferente. Apesar de ser um homem discreto e não fazer questão de dar a cara, considerámos essencial destacá-lo, pela sua dedicação.

Vários utentes se envolveram na preparação desta feira. Ao longo de vários dias puderam trabalhar com diferentes materiais, alguns reaproveitados ou reciclados. Além de terem criado diversos artigos temáticos, passaram também bons momentos de convívio e troca de conhecimentos e saberes.



“É bom porque sentem-se úteis e envolvem-se na sociedade.”

**Paula Santos | Funcionária**

A 4 de dezembro, montámos a nossa banquinha na sede da Associação - ATRPT, que estará disponível até dia 9.

Esta é já uma participação habitual e uma forma de levar aos associados e visitantes os trabalhos manuais realizados no lar pelos utentes.



A 15 de dezembro inaugurámos a Feira de Natal no CSAG. Os trabalhos estarão expostos e disponíveis até ao final do ano para todos os interessados (familiares, amigos ou outros visitantes).

Contamos com a Vossa contribuição pois o valor angariado reverte diretamente para a aquisição de novos materiais, necessários para a continuação de outras atividades de Animação Sociocultural.

### Decoração alusiva à época



Reutilizámos o calendário do advento construído no ano passado. Foram 25 meias cosidas e enfeitadas pelas utentes, para representar cada dia do mês de dezembro, até ao dia de Natal.

As atividades estão disponíveis para todos aqueles que demonstram interesse. procuramos envolver de várias formas. Há diferentes formas de participação e nós valorizamos todas. Há quem não goste de desenvolver trabalhos manuais mas sabe apreciar e estar presente, conversar ou comentar é, na nossa perspetiva, também uma importante forma de colaborar.

### Sessão formativa: Produtos de incontinência



Na tarde do dia 7 de dezembro foi dinamizada uma sessão sobre produtos de incontinência, que teve lugar na sala de visitas do lar, às 15h00.

Utentes, funcionárias e alguns familiares assistiram a uma explicação sobre os vários tipos de incontinência.



A sessão contou ainda com uma demonstração dos produtos mais adequados e que podem atenuar as consequências dos diferentes tipos de incontinência, proporcionando mais conforto.

Foi uma sessão muito útil e elucidativa para os participantes.

## Quisemos registar a opinião dos mais recentes residentes sobre a sua entrada na instituição

“A minha adaptação tem sido boa. As funcionárias são carinhosas e muito competentes. Estou muito confortável tanto no quarto como no convívio e há muito espaço à volta do lar para passear. Sinto-me como em casa.”

**Rosa Neves**



“A pedido do jornal do Lar, tenho a dizer que fomos muito bem recebidos por todos, desde a Dr.<sup>a</sup> Sofia às pessoas que tratam de nós - todas as empregadas, sem exceção. São essas pessoas que me ajudam a viver o melhor possível neste centro. Estou satisfeita com todo o serviço, só tenho a dizer bem e muito obrigada por tudo quanto nos fazem e muito obrigada a todas as funcionárias e Direção.”

**Alzira e Fernando Ferreira**

## dezembro

*Team building*  
Dia 15, sexta-feira



The poster features a computer monitor displaying a colorful network diagram with a heart in the center. To the right is a small circular logo with a globe. The background is a gradient from purple to blue.

**TEAM BUILDING SOCIAL  
DLG NA ASSOCIAÇÃO  
SÊNIOR DA ALTICÉ**

**15 DE DEZEMBRO**

PROGRAMA:

14H30 | ACOLHIMENTO E APRESENTAÇÃO DO LAR

15H00 | BREVE APRESENTAÇÃO ENTRE OS RESIDENTES E OS PARTICIPANTES

15H30 | INICIO DAS ATIVIDADES

- CANTINHO DA INFORMÁTICA
- RODA DO CONHECIMENTO

16H30 | LANCHE

17H00 | FIM DAS ATIVIDADES



Festa de Natal  
Dia 16, sábado



Two red-wrapped gifts with white snowflake patterns and red ribbons on a wooden surface.

**Centro Social Arcanjo Gabriel**

**Festa de Natal 2023**  
sábado, 16 de dezembro às 15h00

**PROGRAMA**

- Grupo coral "Cantar é Vida"
- Atuação dos residentes
- Apresentação do Jornal CSAG nº 4
- Lanche-convívio



A golden Christmas tree, red ornaments, a white pom-pom, and a white gift with a red ribbon on a wooden surface.

- Celebração do Ano Novo - Dia 29, sexta-feira

## PRÓXIMAS ATIVIDADES:

### janeiro

- Comemoração Dia de Reis | sexta-feira, dia 5
- Dia Internacional da Educação | quarta-feira, dia 24

### fevereiro

- Comemoração do Dia do Amor | quarta-feira, dia 14
- Festa de Carnaval | segunda-feira, dia 12

# Sopa de letras - Tema: Natal

Estão escondidas 7 palavras. Podem estar na horizontal, vertical ou diagonal.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Elaborado por Maria do Rosário Cunha, Maria Emília Carvalho e Adelina Rocha

Facebook CSAG: **Centro Social Arcanjo Gabriel - ATRPT**

Para mais informações ou entrar em contacto connosco:

**larsgabriel@atrpt.pt | sofiacruz@atrpt.pt | ritamarques@atrpt.pt**