

JORNAL CENTRO SOCIAL ARCANJO GABRIEL CSAG - ATRPT



DESTAQUES

**CSAG implementa
novo sistema de
registos**
pág. 7

**Desfile de
Carnaval**
pág. 9

**Os novos
residentes a
conhecer**
pág. 14

**MARÇO
2024
JORNAL CSAG N° 5**



Festa de Natal contou a presença de amigos e familiares



E como já é habitual, a 16 de dezembro realizou-se a nossa Festa de Natal. Familiares e amigos tiveram a oportunidade de entrar nas nossas instalações e de assistir às atuações dos residentes, entre outros acontecimentos.

A festa foi dividida em duas atuações de residentes e staff que dançaram e cantaram, vivendo-se assim momentos de alegria.

O Grupo Coral “Cantar é Vida” também esteve presente para nos relembrar algumas músicas de Natal.

Idosos e familiares partilharam o lanche de Natal e foi com a casa cheia que mais uma Festa de Natal chegou ao fim.

A nossa Feira de Natal também despertou a curiosidade de muitos que decidiram contribuir, comprando não apenas trabalhos realizados pelos residentes mas também as novidades mais recentes - o Calendário e o Jornal do Lar.

Gripe A no CSAG: medidas preventivas

Começamos o ano de 2024, a utilizar máscara devido a um surto de Gripe A. Para além das máscaras, residentes com sintomas permaneceram nos quartos de forma a cumprirmos com as regras do distanciamento social

“Aqui no lar, estamos a usar máscara para não ficar doentes e já tínhamos tomado a vacina contra a gripe.”

Residente Zara Soares

“Antes de vir para cá eu já tomava sempre a vacina. Aqui voltei a tomar e com a gripe começamos a usar máscara para prevenir.”

Residente Graziela Henriques

“Eu e o meu marido tomávamos a vacina contra a gripe todos os anos e quando viemos para o lar também tomamos os dois. Agora andamos de máscara e estamos todos mais distanciados.”

Residente Alzira



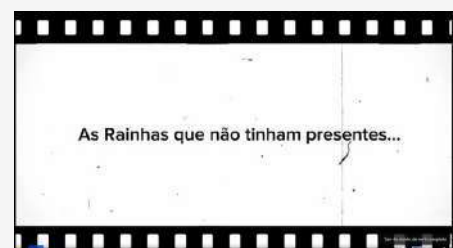
Curta-Metragem

“As Rainhas que não tinham presentes”

Para o Dia de Reis e apesar das limitações que a Gripe A nos trouxe, preparamos uma curta-metragem que contou a história das “Rainhas que não tinham presentes...”

Com um guião, as residentes D. Carolina, D. Zara e D. M^a do Rosário apresentaram uma história cómica de três rainhas que se lembraram que não tinham presentes para oferecer.

Não querendo oferecer chocolates, pediram uma sugestão ao motorista, S. Xavier. Optaram então por uma prenda moderna, ou seja, mensagens gravadas pelo telemóvel. E assim foi, todos os residentes desejaram um Bom Ano.



Dia Internacional do Obrigado



No dia 11 de janeiro agradecemos! Os residentes do Lar tiveram a oportunidade de agradecer às pessoas da sua vida: familiares e equipa técnica. Um caso caricato foi o da D. Eugénia Melo que fez questão de agradecer a si própria.

Aproveitou-se o dia comemorativo para a estimulação cognitiva em torno da palavra “OBRIGADO”.

O coro regressa ao Lar para cantar as janeiras



No dia 24 de janeiro contamos com o Grupo Coral “Cantar é vida”. Desta vez, vieram cantar as ‘Janeiras’ e desejar um bom ano a todos. Votos estes que foram retribuídos com emocionantes aplausos dos residentes.

“Gostei porque as Janeiras já é uma coisa muito antiga. Desde que eu me lembro que sempre houve o cantar das janeiras. Cantaram bem mas era melhor se fosse mais tempo.”

Residente Manuela Santos

Da construção dos materiais à implementação de uma atividade



Iniciamos um projeto no âmbito da reciclagem a fim de desenvolver uma atividade de percepção visual.

O projeto foi dividido em duas etapas: a construção dos materiais e a implementação da atividade.

Algumas utentes pintaram rolos de papel higiénico com diferentes cores para se realizar uma atividade de associação de cores.

Uma outra atividade que passou a ser implementada foi o dominó das cores inspirado no original. No futuro, espera-se dar continuidade a este tipo de atividades que pretendem estimular a criatividade, a interajuda e o espírito de grupo.



Retomámos o Grupo de Reflexão e Partilha



No último dia do mês de janeiro, os residentes participaram no Grupo de Reflexão e Partilha, debruçado sobre o tema “Idadismo: um conceito que é preconceito”.

Esta sessão, permitiu a partilha de ideias e experiências sobre o tema, tendo motivado os envolvidos a agirem contra este preconceito através de atitudes simples do quotidiano.

Com este tema, além de combater os estereótipos negativos associados à idade, promovemos a valorização da diversidade etária.

A temática cativou os utentes, que partilharam a sua opinião sobre esta sessão.

Comentários dos participantes

“Gostei deste assunto e acho que deve ser um assunto muito falado.”

Graziela Henriques | Residente

“Podia haver preparação para o tema mais cedo e não só na hora da sessão.”

Artur Mota Pinto | Residente

“É importante porque é preciso que se respeitem uns aos outros, sejam mais novos ou mais velhos.”

Alzira | Residente

“Acho bem falarmos deste assunto porque tem a ver com os velhotes.”

Lúcia | Residente

“Falar deste tema é bom porque é uma maneira de a gente respeitar os mais velhos.”

Manuela Santos | Residente

CSAG implementa novo sistema de registos



Com o mês de Fevereiro, veio a implementação de um novo sistema de registos. Com o **Ankira**, uma plataforma para a gestão de lares de idosos, a equipa do CSAG pode agora registar de forma rápida e fácil os cuidados prestados utilizando os tablets espalhados pelas nossas instalações.



Após uma ação de formação, as funcionárias incluindo a equipa de enfermagem, entraram numa fase de adaptação a esta nova forma de registar as suas tarefas. Atualmente, já faz parte das suas rotinas e facilmente têm acesso a qualquer ocorrência/informação sobre um determinado residente e aquilo que foi sendo feito durante o dia.



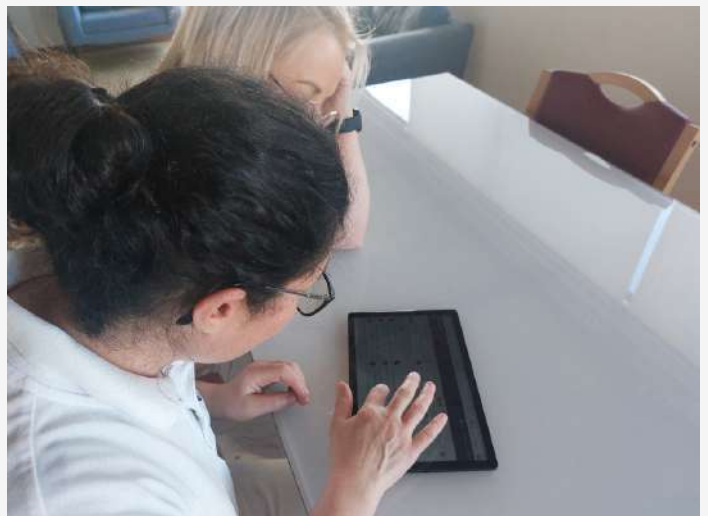
Testemunhos da equipa:

“Não se gasta tanto papel desta maneira, por isso podemos dizer que é uma vantagem para o ambiente”

Funcionária Maria Isabel

“É algo diferente, ainda me estou a adaptar”

Funcionária Sónia



FEVEREIRO

O investimento no lar continua - obra financiada pelo PRR



E a 2 de fevereiro de 2024, com o Auto de Consignação assinado, as obras de ampliação e requalificação do Centro Social Arcanjo Gabriel começaram oficialmente, estando previstos 18 meses até à sua finalização.

Espera-se que a ampliação esteja concluída ainda este ano, contando-se com a construção de 3 novos quartos e uma lavandaria.

No que diz respeito ao projeto de requalificação, estão planeados trabalhos de melhoria das áreas ocupadas pela atual lavandaria e zonas anexas. Durante este período serão assegurados todos os cuidados necessários de modo a garantir a segurança e o bem-estar de todos.



FEVEREIRO

Festa de Carnaval “A tua cara não me é estranha!”



No dia **12 de fevereiro** às 15 horas, o Centro Social Arcanjo Gabriel organizou um desfile de Carnaval, no qual os residentes se mascararam de algumas celebridades.

Contamos com a presença da Amália Rodrigues protagonizada pela D. Carolina. A sua voz fez-se ouvir e fez uma atuação memorável. O Sr. Artur, leu o Poema “Autopsicografia” de Fernando Pessoa.

A D. Maria do Rosário encarnou o Luís de Camões e leu o conhecido poema “Amor é Fogo que Arde sem se ver”. A Floribella também marcou a sua presença e a dança da D. Fernanda Barbosa encheu o lar de risos e bem-estar. Os Piratas da Caraíbas vieram logo a seguir, interpretados pelo casal, a D. Alzira e o Sr. Fernando.

A icónica Britney Spears apareceu e a D. Zara brilhou com seu fato tigresa. Por fim, as Rainhas do Samba, D. Fernanda Oliveira e D. Rosa Cardoso encerraram o desfile com os seus longos vestidos.

Comentários dos residentes:

“Gostei! Tudo o que seja para nos distrair, nós gostamos! Gostava de ter feito uma melhor Amália, mas, mesmo assim, foi uma oportunidade para nos divertirmos.”

Carolina Carneiro

“Fiz de Rainha do Samba e levei um vestido que apesar de ser muito bonito, achei que era pesado e por isso fiquei mais cansada. Por outro lado, foi algo diferente e giro.”

Rosa Cardoso

“Achei que ia ser um dia triste, mas este Carnaval até foi muito interessante. Vi que todos estavam alegres. Todos se divertiram.”

Artur Pinto

Histórias de amor no CSAG

Luciano e Isabel

A esposa do residente Sr. Luciano aceitou partilhar connosco esta história

Como tudo começou...

“Éramos de perto e os sogros eram amigos dos meus pais (...). Começámos a cruzar-nos. Eu tinha 17 ou 18 anos e ele 21 ou 22. Um dia foi almoçar à casa dos meus pais e depois à noite era a festa, havia o arraial, que era o bailarico. Ele ficou para a festa, começámos a dançar e ele disse-me: **De hoje a um ano vamos estar casados!**

(data da festa: 6 de setembro de 1965)

Pessoalmente estivemos para aí cinco ou seis vezes e passado cerca de um mês ou dois, começámos a trocar cartas. Ele estava na Guarda e passados seis meses foi para Lisboa. Eu trabalhava no infantário com os meninos.

Ele não errou muito e o casamento aconteceu em novembro de 1966

Casámos pelo civil porque ele estava em Lisboa. Ele mandou uma declaração e depois veio uma sexta. No dia seguinte casámos em Mirandela. A festa foi no restaurante da Maria Rita. O lucro do restaurante era para o infantário. Casei, despedi-me da família para ir com ele. Fiquei dois anos ou três em Lisboa, vivíamos em pleno Rossio. Através de um conhecido do meu marido, fui trabalhar para a esposa dele, a bordar.

Depois vim grávida de 5 meses para Canelas porque ele pediu transferência para o Porto. Aqui criámos os nossos filhos. Ele veio para os Correios e depois entrei eu também. Ele era carteiro e eu fazia de apoio a uma chefe.



A ida do Sr. Luciano para o Lar

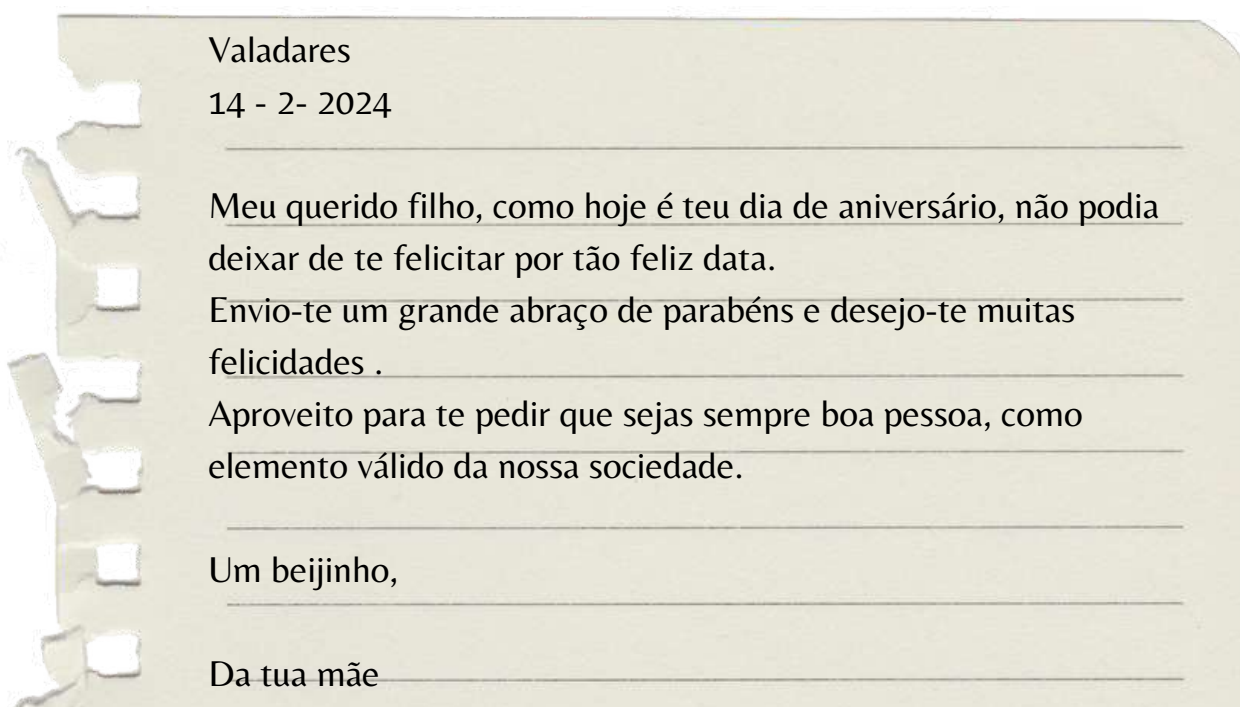
Ele reformou-se em '92. Contou-lhe o tempo da tropa e quis vir com 53 anos. Com 75/76 anos descobriram uma doença neurológica degenerativa, demência. Entretanto a doença foi agravando e teve outras complicações de saúde. Ele estava muito confuso e não era fácil cuidar dele. Precisámos de ajuda e vai fazer dia 22 de março 3 anos que entrou para o Lar. Infelizmente tem de ser assim... Não deitámos a toalha ao chão, foi ela que caiu. Vou vê-lo sempre que posso e a família não se esquece da presença dele.



Celebrar o amor no CSAG: o amor pelas coisas, o amor por tudo...

Para além da partilha da história anterior no CSAG, também se celebrou o Amor no dia 14 de fevereiro. Os/as residentes foram chamados a fazer uma lista das coisas que gostam e a escrever mensagens a pessoas que lhes são importantes.

Aqui podemos agora ver alguns registos deste dia:



Mensagem escrita por a residente Maria do Rosário para o filho

Nós gostamos de:

1. Família
2. Crianças
3. Flores
4. Livros
5. Sapatos
6. Carteiras

Graziela Henriques

1. Comer
2. Filhos
3. Netos
4. Rosas e Orquídeas
5. Fruta

Zara
Soares

Novo Projeto em andamento...



A música traz bastantes benefícios, contribuindo para o bem-estar das pessoas. Neste sentido, familiares e amigos assinalaram canções e artistas conhecidos pelos residentes.

Com esta iniciativa temos obtido conversas que têm permitido um melhor conhecimento dos utentes do CSAG e dos seus hábitos antigos. Assim sendo, temos um projeto que promove sessões musicais personalizadas.

“A minha mulher sempre gostou de ouvir música! Atualmente, na situação em que se encontra é a única coisa que ainda a estimula!”

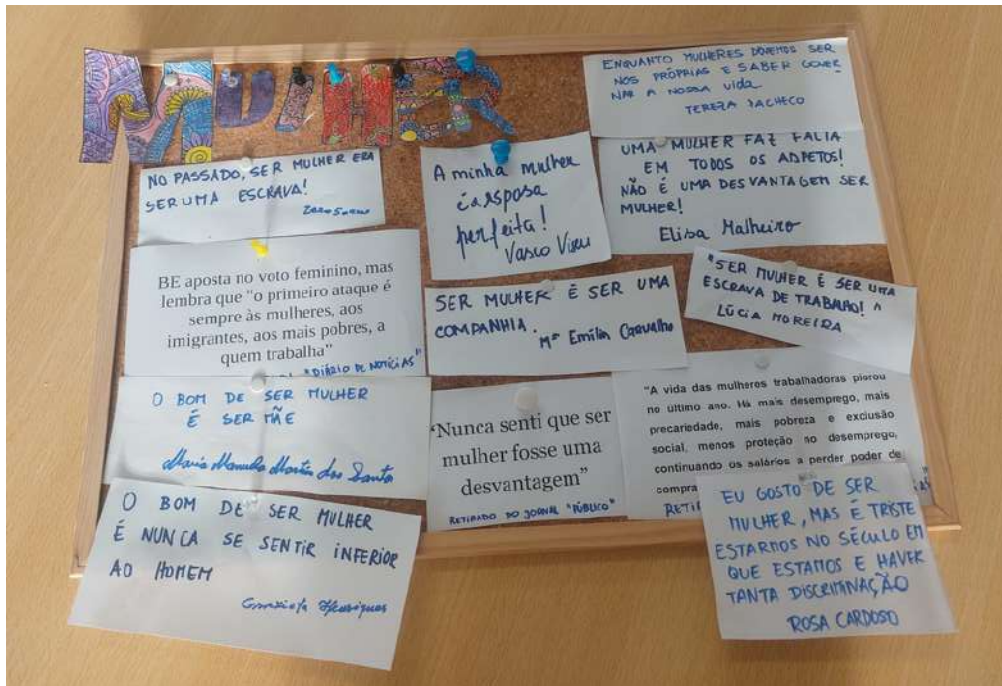
Vasco Viseu | Residente

Aniversário da D. Maria Celeste dos Santos



A 21 de fevereiro celebrou-se o 107º aniversário da residente Maria Celeste dos Santos. O salão encheu-se de familiares da residente que não podiam faltar a este acontecimento especial .

Semana da Mulher



No início da semana, os utentes foram surpreendidos com duas notícias de jornais portugueses exibidas num quadro de cortiça. Ambas estavam relacionadas com a Mulher e após alguns comentários, chegou-se à conclusão que as mulheres do Centro Social Arcanjo Gabriel nunca sentiram que pertencer ao sexo feminino representasse uma desvantagem, nem mesmo no âmbito profissional.

Por um lado, observou-se que ser mulher é ser mãe e esposa e por outro, não se ignorou a discriminação existente, reconhecendo-se que a mulher é, muitas vezes, vista como "uma escrava do trabalho", conforme expressaram a D. Zara e a D. Lúcia.

Quanto aos aspectos positivos de ser mulher, a maternidade emergiu como a resposta mais comum, refletindo-se também nas conversas sobre a mulher mais importante das suas vidas. Após esses diálogos, o quadro de cortiça ficou repleto de opiniões sobre a Mulher.

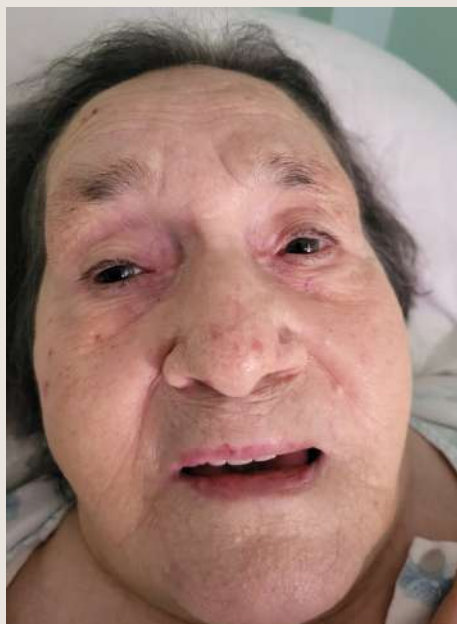
"A mulher deve ser acarinhada e não espezinhada como é muitas vezes!"

Elisa Malheiro | Residente

"Não é muito fácil ser mulher!"

Antónia Monteiro | Residente

Os mais recentes residentes deram-se a conhecer



“Sou de Vila Real, Trás-os-Montes, tenho 90 anos e estou a gostar de estar no lar. Vim para cá porque quando era mais nova fiz muitos esforços no trabalho e dei cabo dos joelhos. Morava com a minha família mas eles têm a vida deles e aqui estou descansada porque tenho tudo. Gosto de tudo aqui, do pessoal e tudo. gosto da comida e o meu quarto é muito confortável.”

Ana Gonçalves Lopes Ferreira

“Cheguei ao lar em Dezembro e por isso ainda me estou a adaptar e a perceber o que é viver numa instituição como esta. Aqui, temos pessoas que cuidam de nós, o que faz com que não estejamos tão desamparadas. De um modo geral, estou a gostar de cá estar e aquilo que contribui para isso são as instalações e camaradagem entre algumas colegas.”



Vitória Soares de Moura Ribeiro

José Manuel Sousa Pinho



“Sou da cidade do Porto, tenho 55 anos e cheguei em fevereiro ao lar depois de ter estado a recuperar de algumas cirurgias noutras instituições. Como sou sócio vim para aqui e espero recuperar com as sessões de fisioterapia. Gosto de ver filmes e manter-me atualizado vendo as notícias.”

ainda em março...

- Comemoração do Dia do Pai - Dia 19, terça-feira
- Semana da Páscoa - Dia 25 a 29 - Workshop de Culinária com Animadora Teresa

PRÓXIMAS ATIVIDADES:

abril

- Dia Mundial da Arte
- Comemoração da Liberdade

maio

- Dia Internacional das Famílias - evento “Família CSAG”

Sopa de letras Tema - PRIMAVERA

A Primavera está a chegar e com ela a natureza fica em festa. A temperatura fica amena, os campos e os jardins enchem-se de flores, os dias crescem e o nosso espírito fica mais feliz e animado. Promovem-se passeios para melhor aproveitar a natureza e visitar museus, palácios e obras de arte.

Texto escrito por Maria do Rosário

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

FLORES

PÁSSAROS

ANDORINHAS

SOL

JARDIM

CORES

MARÇO

ESTAÇÃO

Elaborado por Eugénia Melo e Maria Fernanda Barbosa

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

Para mais informações ou entrar em contacto connosco:

larsgabriel@atrpt.pt | sofiacruz@atrpt.pt