



Seniores são valiosos para a comunidade

O Dia Internacional do Idoso assinala-se a 1 de outubro e o Dia Mundial da Terceira Idade celebra-se a 28 de outubro. Perante os novos fenómenos demográficos, faz cada vez mais sentido olhar para esta faixa etária com atenção e redirecionar estratégias para que a população mais velha consiga viver com qualidade de vida.

Em Portugal, o envelhecimento da população é uma tendência demográfica significativa. O país tem uma população envelhecida, com uma esperança média de vida que tem vindo a aumentar nas últimas décadas. O índice de envelhecimento, segundo dados de 2022, é de 185,6 idosos (mais de 65 anos) por cada 100 jovens. Um ano antes, de acordo com os Censos, o índice era de 181,3/100.

Já a esperança de vida à nascença, devido ao aumento do número de óbitos no contexto do Covid-19, foi estimada em 80,96 anos para o total da população, o que correspondeu a uma redução de 0,01 anos (0,12 meses) relativamente ao triénio anterior (80,97 anos). Ainda assim, numa década, a esperança média de vida aumentou 14,2 meses.

O envelhecimento da população traz desafios sociais, como a necessidade de sistemas de saúde e de segurança social mais robustos, para lidar com as necessidades crescentes da população idosa, além de políticas que mitiguem o impacto económico.

Mas estas consequências não retiram a importância que os idosos desempenham na sociedade e, concretamente, em várias áreas, já que a riqueza de experiência e conhecimento acumulado ao longo das suas vidas serve de combustível para ajudar as gerações mais jovens a promoverem um desenvolvimento mais sustentado sociedade.

São os idosos que, muitas vezes, e face à ausência de respostas estatais, continuam a ser o suporte familiar dos descendentes, cuidando dos netos, levando-os à escola e alimentando-os, quase sempre partilhando responsabilidades financeiras.

Na comunidade, os seniores são muito importantes como agentes ativos no voluntariado e como guardiões da memória coletiva, preservando a cultura, história e tradições de um determinado território.

Face a esta realidade, o Jornal do Ave dedica as próximas páginas a esta franja da população, que é um recurso valioso para a sociedade, que se mantém apto para o enriquecimento cultural, económico e social da comunidade.

Dê anos à vida

À medida que envelhecemos, é essencial adotar um estilo de vida que promova o bem-estar e a qualidade de vida. O envelhecimento ativo é a chave para alcançar isso e envolve uma série de estratégias para manter-se fisicamente e mentalmente saudável.

O exercício físico regular é uma parte fundamental do envelhecimento ativo. Incorporar atividades como caminhadas, natação ou ioga é uma opção. Adote um programa que inclua aeróbica, treino de força e flexibilidade.

Mantenha uma alimentação saudável, com uma dieta basea-

da em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Por outro lado, é de evitar o consumo excessivo de alimentos processados, açúcar e gorduras saturadas, principalmente se já sofrer de alguma doença associada, como hipertensão e diabetes tipo 2.

Além disso, a hidratação adequada é essencial, uma vez que à medida que idade avança a sensação de sede pode diminuir.

Priorizar um sono de qualidade contribui para o bem-estar geral. Estabeleça uma rotina de sono regular e crie um ambiente propício para o descanso.

Nas horas em que estiver acordado, a estratégia é manter a mente ativa, desafiando o cérebro com quebra-cabeças, jogos de memória, leitura e aprendizagem contínua. Mantenha-se aberto a aprender coisas novas, seja um novo idioma, habilidade artística ou apostando num novo hobby.

E por que não ter uma vida social ativa? Mantenha conexões, participando em grupos, fazendo novos amigos e mantendo contacto com a família. Aposte no voluntariado para ocupar os tempos livres e sentindo-se útil na sociedade.

Aprender a gerir o stress é fundamental. Aprenda técnicas de gestão do stress, como meditação, respiração profunda e ioga, para manter a saúde mental. Além disso, os exames de saúde regulares são vitais. Agende exames médicos de rotina e siga as recomendações do médico para identificar problemas de saúde precocemente.

Mantenha a segurança em casa para evitar quedas e outros acidentes, o que é especialmente importante à medida que envelhece.

Elabore um plano financeiro, para o ajudar a garantir a segu-

rança à medida que envelhece.

Cultivar um envelhecimento ativo requer comprometimento e esforço contínuo, mas pode contribuir significativamente para a qualidade de vida à medida que envelhecemos. Lembre-se de que cada pessoa é única e o que funciona para uma pode não ser o mesmo para outra. Portanto, é importante adaptar essas estratégias ao seu estilo de vida e preferências pessoais. Consultar um profissional de saúde também pode ser benéfico para orientações específicas com base nas suas necessidades de saúde.

ATUALIDADE

E quando o cancro bate à porta?

Apesar de poder surgir em todas as idades, é conhecida como a doença do envelhecimento, já que apresenta uma grande incidência entre os idosos. O cancro é um dos maiores problemas da atualidade na nossa sociedade a sua incidência aumenta com a idade e devido ao envelhecimento da população, fruto do aumento da esperança média de vida, tende a crescer cada vez mais.

Lidar com o cancro na família pode ser extremamente desafiante, e cuidar de um doente sénior com esta condição requer paciência, compaixão e um planeamento cuidadoso.

Se é familiar ou cuidador de uma pessoa que sofre de cancro, privilegie uma comunicação aberta e honesta, encorajando-a

a expressar os seus sentimentos, medos e preocupações.

Não descure a procura de informação sobre o tipo de cancro, o estágio da doença e as opções de tratamento disponíveis, para conseguir estar ciente do melhor caminho a trilhar.

O apoio emocional é crucial num momento como este, uma vez que o diagnóstico de cancro traz consigo um desgaste físico e mental muito grande. É importante pedir ajuda não só para o doente, mas também para quem cuida, através de grupos de apoio ou terapia.

Lembre-se que o idoso, agora necessitado de apoio, foi a bengala de muitos familiares em diversos momentos das suas vidas, por isso, merece que os seus entes queridos se organizem para con-



seguirem estar disponíveis para os cuidados médicos e transporte para as consultas e tratamentos. Também se pode ajudar nas tarefas diárias, mediante o esta-

do de saúde do doente. Pode ser necessário dar apoio na higiene pessoal e na preparação das refeições, assim como na gestão da medicação e sua toma conforme

prescrito pelo médico.

A alimentação é um ponto a ter em conta no tratamento, pelo que deverá ser tido em conta se o doente está a ser devidamente nutrido com o que precisa para recuperar da doença. O recurso a um nutricionista é, até, aconselhado.

Lidar com o cancro na família é desafiante, mas com apoio, educação e uma abordagem cuidadosa, é possível proporcionar um ambiente de apoio para o doente sénior. É bom saber que há recursos disponíveis para ajudar nesse percurso, incluindo organizações de apoio ao cancro e profissionais de saúde especializados. Mas é premente não esquecer de respeitar as decisões do doente em relação ao tratamento e cuidados paliativos.



SERVIÇOS DISPONÍVEIS NA FARMÁCIA BARRETO

Medição Glicémia
Medição Colesterol
Medição Triglicéridos
Administração de Injetáveis
Preparação Individualizada de Medicação

Consulta de Psicologia
Consulta de Podologia
Consulta de Osteopatia
Consulta de Nutrição



Contactos
Morada: Rua Cónego Araújo, 267
4785-578 Trofa
Telefone: 252412321
Email: farmaciabarreto2016@gmail.com
Facebook: @FarmaciaBarretoTrofa
Instagram: @farmaciabarreto.trofa



SERVIÇOS DISPONÍVEIS NA FARMÁCIA SANCHES

Preparação Individualizada de Medicação
Administração de Injetáveis
Medição de Colesterol
Medição de Glicemia
Medição de Ácido Úrico

Contactos
Morada: Rua José Moura Coutinho, 3255
4745-329 Trofa
Telefone: 229 810 878
E-mail: farmaciasanchesmuro@gmail.com
Facebook: @FarmaciaSanchesTrofa
Instagram: @farmaciasanchestrofa

Horário
Segunda a Sábado: 9h às 22h
Domingo e Feriados: 9h às 20h

Consulta de Nutrição
Consulta de Podologia
Produtos de Ortopedia e Geriatria

Centro Social e Paroquial de S. Mamede comemorou uma década

Uma década passou desde que uma das obras mais icônicas da vila do Coronado foi inaugurada. Após a polémica de um processo marcado pelos obstáculos financeiros, hoje, a opinião é unânime: está mais do que justificado o investimento no Centro Social e Paroquial de S. Mamede do Coronado. Hoje, assume-se um equipamento essencial para garantir a qualidade de vida de muitos seniores que usufruem das valências de lar, apoio domiciliário ou centro de dia.

A 28 de outubro, a instituição celebrou o 10.º aniversário, com uma festa onde não faltaram os funcionários, utentes, famílias e entidades que, diariamente, apoiam o Centro no serviço

social que presta.

“Temos utentes e funcionários que estão cá desde a inauguração, isso é sinal que a casa vai cumprindo os seus objetivos e estimulando quer os utentes, quer as famílias”, referiu o padre Micael Silva, presidente da direção da instituição.

A festa fez-se com a celebração da eucaristia, a que se seguiu um convívio, que reuniu todos aqueles que quiseram festejar os dez anos de funcionamento do Centro.

O balanço de uma década de atividade é, segundo Micael Silva, “positivo”. “Como se sabe, estruturas como esta vivem muito do apoio do Estado e das ajudas da comunidade, mas graças a Deus,



CENTRO FOI INAUGURADO A 26 DE OUTUBRO DE 2013



CENTRO CONTA COM 36 PESSOAS EM REGIME DE RESIDÊNCIA, 40 NO CENTRO DE DIA E 35 NO APOIO DOMICILIÁRIO

estamos a passar por uma fase relativamente boa, após a pandemia. Temos a casa cheia e uma lista de espera com muita gente. Celebrar os dez anos da instituição é importante, porque percebemos que as pessoas continuam a contar com ela e a demonstrar estima e consideração pelo que é feito”, revelou.

Atualmente com 36 pessoas em regime de residência, 40 no centro de dia e 35 no apoio domi-

ciliário, o Centro Social e Paroquial de S. Mamede do Coronado “mais teria” se não tivesse de cumprir com os limites impostos pela Segurança Social.

Atualmente, os desafios passam por continuar a assegurar a estabilidade financeira do equipamento e concluir os projetos candidatados a fundos comunitários, como a aquisição de uma carrinha elétrica e as obras para tornar o edifício mais sustentá-

vel do ponto de vista ambiental e energético. “Fizemos uma candidatura ao PRR e foi aprovada”, adiantou Micael Silva, que estima que o projeto ronde os cem mil euros e inclua a instalação de painéis fotovoltaicos. O Centro Social e Paroquial de S. Mamede do Coronado foi inaugurado oficialmente a 26 de outubro de 2013. As instalações estão situadas na Rua D. Serafim Ferreira e Silva, em S. Mamede Coronado.

Religião e espiritualidade: um apoio fundamental para uma vida significativa

À medida que as pessoas envelhecem, a religião e espiritualidade frequentemente desempenham um papel vital na promoção de bem-estar emocional e qualidade de vida. Estas dimensões oferecem uma série de benefícios significativos para os idosos, contribuindo para o seu bem-estar global.

Uma das principais razões pelas quais a religião e espiritualidade são importantes no envelhecimento é proporcionar conforto e esperança. Em face de desafios, como a perda de entes queridos ou problemas de saúde, muitos idosos encontram consolo e otimismo nas suas crenças espirituais, o que ajuda a lidar com momen-

tos difíceis.

Além disso, a participação em grupos religiosos oferece uma sensação de comunidade e pertença. Este aspecto social é fundamental para combater o isolamento que pode afetar os idosos. A interação com membros da comunidade religiosa não apenas proporciona apoio emocional, mas também promove a participação ativa na sociedade.

A espiritualidade também desempenha um papel na promoção da resiliência emocional e no desenvolvimento de habilidades de confrontação. À medida que enfrentam desafios associados ao envelhecimento, as crenças espirituais muitas vezes capacitam os idosos a en-

contrar força interior e paz de espírito.

É importante reconhecer que a religião e a espiritualidade são experiências individuais e o que é significativo para uma pessoa pode não ser o mesmo para outra. No entanto, para muitos idosos, essas dimensões desempenham um papel central na promoção de uma vida significativa e enriquecedora.

Portanto, à medida que a população envelhece, é crucial valorizar e apoiar a expressão religiosa e espiritual, reconhecendo o impacto positivo que podem ter na vida dos idosos. Isso ajuda a criar uma sociedade que promove o bem-estar de todos, independentemente da idade.



ATUALIDADE

Lançada primeira pedra da Residência Sénior de Alvarelhos

Está dado o primeiro passo e lançada a primeira pedra para a concretização de um anseio antigo dos trofenses, principalmente dos que vivem em Alvarelhos e arredores. Foi lançada a obra de construção da Residência Sénior, que vai nascer entre o Centro de Saúde e a Junta de Freguesia de Alvarelhos, sob a chancela da Santa Casa da Misericórdia da Trofa.

A estrutura vai nascer no terreno doado pelo Centro Comunitário de Alvarelhos, que há mais de dez anos viu as obras para a construção da estrutura interrompidas por falta de liquidez e desistência da Mundos de Vida, instituição parceira no primeiro projeto idealizado para o local.

Capacitado para acolher 50 utentes, a nova residência sénior responde às especificidades do envelhecimento atual, com grande incidência nas demências. O edifício, virado para a zona florestal existente no lado oposto da

Rua Santa Isabel, privilegia esse contacto com a Natureza, estando dotado de uma rua interior, que liga todo o edifício, e de uma grande varanda. Os quartos são, maioritariamente, duplos, mas divididos a meio por uma barreira que dá privacidade aos utentes.

Financiada com fundos do PRR, a obra, inicialmente projetada para 2,5 milhões, está agora avaliada em cinco milhões de euros, devido à alteração conjuntural da economia, fortemente afetada pela inflação. Cerca de dois milhões de euros estão garantidos pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e outros dois milhões serão suportados pela Câmara Municipal da Trofa, segundo anunciou o presidente da edilidade, Sérgio Humberto, na cerimónia da manhã de sábado, 28 de outubro. Falta “um milhão”, que Alfredo Gomes espera angariar com “a ajuda dos trofenses”. “Esta é uma obra de todos e para todos, por isso apelo a todos os trofenses que nos ajudem”.



PROVEDOR DA MISERICÓRDIA AFIRMOU QUE LANÇAMENTO DA OBRA É “MARCO HISTÓRICO” PARA O CONCELHO

Sem conter a emoção no discurso, o provedor da Santa Casa da Misericórdia sublinhou que a Residência Sénior é “um marco” na história da instituição, que se encontra a comemorar os 25

anos de atividade, e do próprio concelho. Com prazo de execução de 540 dias, a empreitada terá de estar pronta em 2025.

Em 2025 também deverá estar concluída a creche da insti-

tuição, que vai nascer num terreno junto às atuais instalações da Misericórdia, em S. Martinho de Bougado. “Contamos lançar a primeira pedra em janeiro ou fevereiro”, anunciou.

Farmacia Moreira Padrão

365 DIAS

08.00 às 24.00



R. Dom Pedro V, 856
São Martinho do Bougado . Trofa

252 416 141

CHAMADA P/ REDE FIXA NACIONAL

936 166 294

CHAMADA P/ REDE MÓVEL NACIONAL

farmaciamoreirapadrao@gmail.com
farmaciapadraotrofa.pt



Cuide do seu familiar e de si próprio com a ajuda da EPMED - Apoio Domiciliário

Numa era em que a esperança média de vida tem vindo a aumentar, as necessidades de acompanhamento aos nossos idosos são cada vez mais necessárias.

Apesar de o nosso país já reconhecer o Cuidador Informal, através da formulação do estatuto, sabemos que, ainda, não é suficiente.

Os cuidadores informais são, na sua maioria, familiares com alguns conhecimentos, mas não os suficientes para garantir a máxima qualidade de vida aos doentes e a si próprios. Sabemos que existem serviços públicos que já ajudam a população cuidadora nas áreas da psicologia, do relaxamento e de formação, no entanto, o cuidador necessita de descanso. A EPMED - APOIO DOMICILIÁRIO dispõe de uma diversidade de serviços de saúde ao domicílio.

Conseguimos colmatar lacunas na área da enfermagem, podendo assim, orientar o familiar com sugestões de melhoria e

evitar complicações, que possam originar idas ao serviço de urgência.

A nossa equipa de apoio domiciliário, poderá substituir o cuidador informal, de forma que este possa ter o seu merecido descanso. Todos necessitamos de descansar. Não podemos cuidar do “outro” se não estivermos a 100%. Temos de cuidar de nós próprios.

A Reabilitação da pessoa acamada, ou com pouca mobilidade, é muito importante, uma vez que evita que a pessoa venha a ficar “presa” dos músculos, a que chamamos, anquilose. As pessoas anquilosadas demonstram dor aos posicionamentos, até numa simples troca de fralda.

A vida é um ciclo. Nascemos, crescemos, aprendemos uns com os outros e morremos. Vamos todos aprender uns com os outros, para que ajudemos a prestar melhores cuidados de saúde aos nossos familiares.

ENF. PAULO MARTINS



pub



EPMED
APOIO DOMICILIÁRIO
 CUIDAMOS DOS SEUS, TODO O ANO!

Serviços de saúde ao domicílio



Cuidados de higiene todos os dias do ano
 Enfermagem
 Reabilitação / Fisioterapia
 Análises clínicas com P1 (acordo SNS)



ATUALIDADE

Famalicão homenageou professores aposentados



HOMENAGEADOS 74 PROFESSORES QUE SE APOSENTARAM ENTRE 2020 E 2023

“Trata-se de uma homenagem a cidadãos que deram um importante contributo em prol do desenvolvimento educativo da comunidade famalicense”. Foi desta forma que Mário Passos relevou a cerimónia realizada pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão para homenagear 74 professores que se aposentaram entre 2020 e 2023.

“Os professores merecem e devem ser valorizados todos os dias”, continuou o presidente do município, sem deixar de mostrar que o concelho continuará a contar com os docentes “nas dinâmicas” da comunidade, na “divulgação e pro-

moção” da cultura e na “valorização do processo educativo” do concelho.

Entre os homenageados era evidente a emoção. Foi o caso de Adelino Silva que encara este gesto da autarquia como “um reconhecimento pelo trabalho desenvolvido ao longo de muitos anos”, mas também do docente Abel Magalhães que vê esta homenagem com um “significado muito especial”, e da professora Carolina Silva que confessou “ficar um pouco sem jeito com este reconhecimento”, até porque, explicou, “aquilo que faço, faço-o com muito prazer”.



Sandra Maia

sandramaia.psicologa@linhadoequilibrio.pt

LINHA DO EQUILÍBRIO

Memória in(falível)!

Às vezes, sentimos que a nossa memória prega-nos algumas “partidas e sustos”, dignos do Halloween. Nestas alturas, fruto desses esquecimentos, refletimos na importância deste processo cognitivo ou pensamos se estaremos com algum “problema”.

Ao longo dos anos, muitos são os estudos que procuram explicar como funciona a memória, nomeadamente como temos a capacidade para formar, reter, aceder e usar este processo cognitivo.

Memorizar é uma das funções exclusivas do cérebro, sendo essencial para a sobrevivência do ser humano. Assim, a memória poderá ser descrita como uma sequência de processos, sendo a primeira fase a aquisição. Esta fase consiste na “entrada” no cérebro de um evento, situação, som, objeto, emoção, pensamento, etc, durante o qual se faz uma triagem para formar, através dos aspetos mais relevantes, uma memória. Posteriormente, esta memória será armazenada, por um período de tempo variável. Este processo de armazenamento/retenção da memória permite que o evento esteja disponível para ser lembrado. A retenção não é um processo permanente, depende da utilização que fazemos de cada memória, ou seja, com o passar do tempo, alguma informação do evento ou o evento poderá ser esquecido, desaparecendo da memória.

Portanto, conseguimos lembrar uma informação simples, como lavar os dentes, e complexas, como uma matéria aprendida na escola. Em contrapartida, esquecemos outras coisas e, até, conseguimos criar “falsas” memórias. Então, como esquecemos algumas memórias e conseguimos reter outras?

Esquecer é um procedimento fisiológico normativo, pois evita a sobrecarga do cérebro, bem como facilita a seleção do que é mais importante de cada evento. Assim, reter informação depende da atenção que damos a um evento e também da ordem que a informação é transmitida, pois tendemos a reter a informação quando não há elementos distratores e quando a informação é dada no início.

Após o processo de retenção e se o

evento é memorizado, passa a estar consolidado, podendo as memórias permanecerem toda a vida, sendo este outro dos processos da memória. Há um ditado popular que “valida” esta informação quando queremos dizer que uma memória armazenada é difícil de esquecer: “é como andar de bicicleta”. Por fim, o processo final da sequência de memorização é a evocação (recordação), que nos permite aceder e usar a informação consolidada.

Esta é uma explicação simples da criação de memórias, na qual verificamos que os esquecimentos são comuns e normais. Contudo, há esquecimentos patológicos, que não advêm apenas de pequenas falhas na nossa memória, mas de falhas em todo o processo, nomeadamente na retenção de informação. Há doenças, tal como a demência; algumas perturbações, como a depressão; algumas fases da vida, como o envelhecimento; entre outros, que comprometem a memória, sendo fundamental estar atentos aos pequenos sinais para que cedo se possa intervir. Os sinais mais visíveis são a repetição das mesmas perguntas, o esquecimento de como se fazem tarefas simples, esquecer os nomes de familiares próximos ou de palavras, incapacidade para seguir indicações verbais ou escritas, mudança na expressão e comportamentos, entre outros.

Algumas das estratégias para manter a nossa memória saudável são utilizar mnemónicas, fazer repetições para consolidar a informação e, ainda, manter uma alimentação equilibrada, beber água, respeitar a rotina de sono, diminuir as horas de exposição aos ecrãs, evitar o sedentarismo, evitar o isolamento social e praticar técnicas de relaxamento. Simultaneamente, manter o cérebro ativo, com atividades de estimulação cognitiva, em todas as fases da vida, em especial na fase sénior, e ter redobrada atenção aos rastreios anuais de saúde.

Cabe-nos estar atentos e perceber como está a nossa memória, identificando possíveis perturbações de memória, quer as nossas, quer daqueles que nos estão próximos. Prevenir continua a ser o “melhor remédio”!

Design de Interiores

RUA JOÃO PAULO II, 615
4785-141 TROFA
T. 252 416 358 F. 252 414 118
bloft@bloft.com

B.LOFT

Interiores Clássicos

RUA CESÁRIO VERDE, 7
4785-252 TROFA
T. 252 418 429 F. 252 414 118
obibelot@obibelot.com
www.obibelot.com

O Bibelot