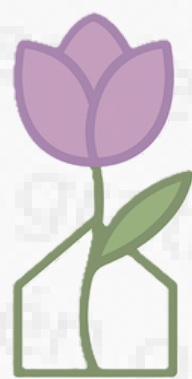


FLORESTA DO



EDIÇÃO 1,
JULHO 2025



PARABENS!



Valquíria Melo
11/07 - 87 anos

ATIVIDADES DO MÊS



- Festas dos Impérios e do Divino Espírito Santo - **Todo o mês**
- Venha Caminhar com o seu Médico - 17h no relvão:
4 de julho (e 1 de agosto)
- Dia Mundial dos Avós **25 de julho**, com atividades para avós e netos na Quinta do Galo
- Exposição de fotografia «Caminhantes na Fé» de Luís Godinho - Centro Cultural e de Congressos de Angra do Heroísmo - **Todo o mês**

PROGRAMA «NOVOS IDOSOS», PROJETO-PILOTO PROMOVE ENVELHECIMENTO ATIVO EM CASA

O Governo Regional dos Açores lançou o Programa «Novos Idosos», aprovado pela Resolução do Conselho do Governo n.º 13/2022, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e saudável no domicílio. A iniciativa permite que os idosos permaneçam nas suas casas e comunidades, mesmo em situações de fragilidade funcional ou cognitiva.

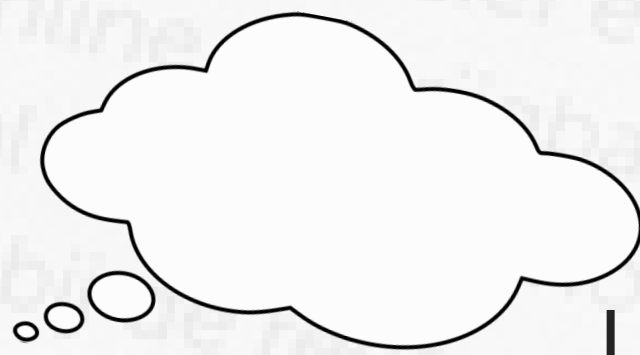
Assente no conceito “**Ageing in Place**”, o programa valoriza a permanência do idoso no seu ambiente familiar, promovendo autonomia, bem-estar emocional e ligação à comunidade.

Financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), o programa foi implementado faseadamente desde 2022 em todos os concelhos dos Açores, com **471 vagas** disponíveis. Cada idoso recebe um **Plano Individual de Cuidados**, com apoio mensal até **948 euros**, para contratação de um **Cuidador Domiciliário**.

O programa conta com Equipas Técnicas Locais e é coordenado pela **Equipa de Acompanhamento Regional**. Atualmente, **378 idosos** beneficiam do apoio em casa, com mais de **350 cuidadores domiciliários** e **41 técnicos contratados**.

Enfª Ana Mendes - Equipa de Acompanhamento Regional (EAR)

CRÓNICA



“Não pense num elefante cor-de-rosa.”

Provavelmente já o está a imaginar. Grande, com tromba e orelhas, e agora, acima de tudo, cor-de-rosa. Esta expressão ilustra bem um fenómeno curioso da mente humana: quanto mais nos dizem para não pensar em algo, mais acabamos por fazê-lo. Talvez seja assim que muitas pessoas vivem o envelhecimento — como um elefante cor-de-rosa. Um tema que se tenta evitar, associado à perda e à solidão. Mas, tal como o elefante imaginado, quanto mais o evitamos, mais ele se impõe, ocupando espaço na nossa vida, por vezes com receios que não têm razão de ser.

No terreno, testemunhamos outra face do envelhecer. Uma face que resiste, que se adapta e que se reinventa com a ajuda certa. O programa dos Novos Idosos não traz juventude de volta, mas oferece dignidade, companhia, cuidado, e sobretudo, escuta. E quando alguém se sente escutado, algo muda. A pessoa reaparece, mesmo no meio das limitações. Este jornal, por sua vez, pode ter papel precioso. Como psicólogo, vejo aqui um espaço que promove identidade, pertença e esperança — três ingredientes fundamentais para um envelhecimento saudável.

Por isso, talvez seja altura de olharmos de frente para o envelhecer. E se o elefante cor-de-rosa continuar a aparecer, que seja para nos lembrar que há ideias feitas nesta etapa de vida que devem ser substituídas. Afinal, envelhecer não tem de ser um peso. Pode ser, com os apoios certos, uma oportunidade para continuar a viver com sentido e, porque não, com um toque de cor?

Pedro Silva

PARTILHA DE FÉ



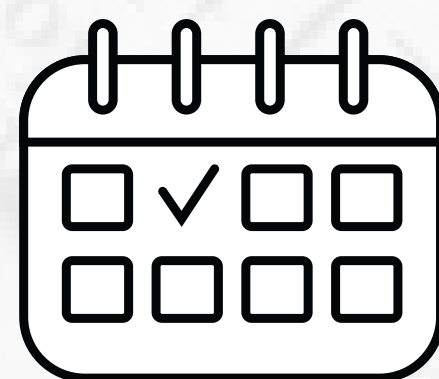
Santa Teresa de Calcutá (Madre Teresa), conhecida em todo o mundo pela sua vida dedicada aos pobres, doentes e abandonados, encontrava na fé a sua força diária. Mesmo nos momentos de silêncio de Deus, nunca deixou de acreditar. A sua vida foi um testemunho de amor simples e verdadeiro.

“Nem todos podemos fazer grandes coisas, mas podemos fazer pequenas coisas com grande amor.”

Madre Teresa lembrava-nos que a fé se vive nos gestos do dia-a-dia, através de uma palavra amiga, num sorriso, numa ajuda silenciosa.” Ela acreditava que, ao cuidar dos outros, estávamos a cuidar de Deus presente neles.

DATAS RELIGIOSAS IMPORTANTES

- 11/07 (sexta-feira)
São Bento, padroeiro da Europa
- 16/07 (quarta-feira)
Nossa Senhora do Carmo
- 25/07 (sexta-feira)
São Tiago Maior, apóstolo



ORAÇÃO DO MÊS

“O Senhor é o meu pastor: nada me faltará.”

— Salmo 23,1

Senhor, meu Pastor,
Contigo ao meu lado, não tenho medo.
Mesmo quando os dias são difíceis, sei
que Tu me guias com amor e paciência.
Dás-me descanso quando estou
cansado, consolo quando estou triste e
coragem quando tenho dúvidas.
Confio-Te o meu dia, a minha família e o
meu coração.
Obrigado por cuidares sempre de mim.
Ámen.

A VOZ DOS CUIDADORES...

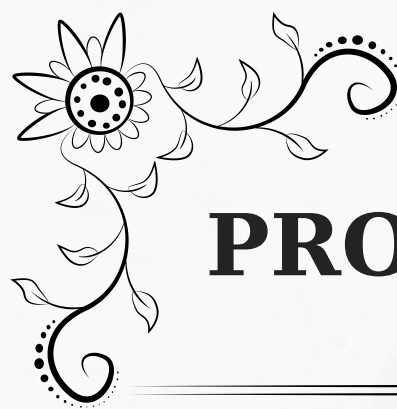
Como me tornei cuidadora de idosos:

Na altura era empregada doméstica. Numa das casas onde trabalhava pediram-me se podia ficar mais um dia na casa dos pais dos meus empregadores, uma vez que a mãe estava com Alzheimer. A doença impedia-a de fazer limpezas em casa e de cozinhar. Aceitei, na condição de ir à experiência e se não me adaptasse viria embora. No entanto, a senhora era um doce, criei empatia total. No primeiro mês ia apenas uma vez por semana, depois passaram a ser 3 dias por semana e passado pouco tempo acabei por ficar a semana inteira. Foi tudo uma aprendizagem, tive de dedicar bastante tempo a perceber a doença, li bastante sobre o assunto e tive a ajuda preciosa dos enfermeiros dos cuidados paliativos que tinham uma equipa extraordinária. Fui bem aceite pelos filhos e assumi aquele casal como se da minha família se tratasse, mas a verdade é que o meu esforço foi também reconhecido por todos, tanto a nível pessoal como financeiro.

CURIOSIDADES DA FÉ

Por que razão se acende uma vela na igreja?

Acender uma vela é um gesto simbólico. Representa a luz de Cristo, a nossa oração silenciosa e a presença espiritual. A chama acesa continua a “rezar” por nós, mesmo quando já saímos da igreja.



PROVÉRBIO



Pinto Janeiro
vai com a mãe ao poleiro

Em janeiro vai acima do Outeiro
Se vires tudo verde, põe - te a chorar
Se vires tudo negro, põe - te a cantar

NI - Sr. Manuel Pimentel

Ao fim de alguns anos acabei por cuidar também do senhor, esse já um caso mais difícil, pois para além da demência era também bipolar e tinha uma personalidade forte, mas sinto muitas saudades dele. Foram 14 anos numa casa que hoje posso chamar de família.

Pelo meio disto ainda cuidei do meu Pai dois anos com uma doença D.P.O.S muito complicada, nessa altura tudo se tornou muito mais difícil, porque não podia deixar de trabalhar e não conseguia a tempo inteiro estar com o meu pai. Gerir tudo isto foi difícil e tive mesmo de ter ajuda psicológica.

Hoje estou no programa Novos Idosos a cuidar da minha Mãe. Agora sim a tempo inteiro. Adoro cuidar de idosos e às vezes pergunto-me porque é que não escolhi este trabalho mais cedo. É muito gratificante, um simples sorriso ou um “és muito minha amiga” acabam por fazer o esforço deste percurso valer a pena.

Nem sempre cuidei só dos meus pais, mas hoje posso dizer que cuidei sempre de família.

Maria Mendes

SABORES DE OUTROS TEMPOS

Receitas da Avó Marquinhas (D. Maria Cândida - NI) - Sopa de Couves

Ingredientes:

- Feijão Ralado Amarelo
- Couves Picadas
- Batatas
- Linguiça
- Orelha de Porco
- Batata-Doce
- Meia Cebola
- 4 dentes de alho
- Sal
- Gordura (banha)



Colocar numa panela 1L de água com feijão ralado juntando a cebola e o alho.

Quando o preparado estiver a ferver, coloca-se as couves picadas e as batatas cozidas.

Ferver a linguiça e a orelha de porco à parte, quando fervida misturar com o preparado anterior.

Temperar a gosto com sal e um pouco de gordura.

A RETER

O Programa “Novos Idosos” assenta numa abordagem personalizada e centrada na pessoa, permitindo que cada idoso permaneça no seu domicílio com o apoio necessário à sua qualidade de vida. Este apoio é organizado com base num Plano Individual de Cuidados (PIC), elaborado em conjunto com o próprio idoso e/ou familiares e a Equipa Técnica Local (ETL).

A legislação que regula o programa reforça que todas as atividades incluídas no PIC são propostas tendo em conta as necessidades e consentimento do idoso.

Contudo, uma vez que o idoso concorde e essas atividades sejam formalmente incluídas no seu PIC, considera-se que existe um compromisso mútuo na sua realização. Isso significa que se espera que o idoso participe ativamente nas ações acordadas.

Este equilíbrio entre o direito à autodeterminação e o compromisso com o plano acordado é essencial para assegurar a eficácia do apoio prestado e a continuidade dos cuidados no domicílio.

Os Novos Idosos foram às Sanjoaninas!



Obrigado a todos pela participação!

A vossa presença e envolvimento foram essenciais para esta edição do Flore(Sendo).
Esperamos contar com ainda mais participantes na próxima!