



Jornal do saom

Nº1
ABRIL 2012

Neste número:

TESTEMUNHOS DE VIDA PELOS UTENTES DO CENTRO DE DIA:

Infâncias passadas -
Uma realidade social
num passado recente
Pág. 2

O SAOM EM FESTA:

Comemoração do Dia
dos Namorados e do
Carnaval

Pág. 4 e 5



PROJETO "CATA-VIDAS":

Faz como os Pássaros
Pág. 7

Visão de uma
Estagiária

Pág. 8

AS RECEITAS DA AVÓ

Pág. 5

A EQUIPA DE FUTSAL

Pág. 8

Editorial:

O ano de 2012 avizinha-se como um ano de mudanças, literalmente falando. Falta pouco para que os nossos clientes, das diversas valências e dos projetos que promovemos, possam frequentar uma instituição completamente remodelada, com novos espaços, mais amplos e confortáveis, que irão proporcionar novos serviços e atividades.

No que concerne à participação do SAOM em projetos destacamos neste número, duas parcerias com entidades externas, que desenvolveram um conjunto de ações e atividades destinadas à população idosa. Falámos na participação no Porto Desconhecido pelo segundo ano consecutivo, organizado e promovido pela Anilupa que pretende proceder à recolha das histórias de vida da população sénior, e paralelamente desenvolver ações, que visam a promoção do trabalho em rede. Neste número publicamos duas histórias de Infância

Passadas, recolhidas para esse mesmo projeto. Participamos também, numa atividade organizada pela Fundação para o Desenvolvimento Social do Porto, designada Memórias com Sabor, que procura, através de uma série de iniciativas culturais, sociais e lúdicas, promover a recolha e partilha de memórias gastronómicas entre a população sénior da cidade.

Concomitantemente, desenvolvemos atividades semanais fixas:

Segunda-Feira:

Manualidades / Bordados / Jogos de Estimulação Cognitiva

Terça-Feira: Trabalhos de Costura / Ginástica / Ensaio do Grupo Coral / Jogos

Quarta-Feira: Oração / Leitura de imprensa diária / Cinema / Concursos lúdicos

Quinta-Feira: Manualidades / Ginástica / Ensaio de Folclore

Sexta-Feira: Atelier de Pintura / Saídas ao Exterior / Concurso Lúdico

INFÂNCIAS PASSADAS

O POLÍCIA E EU



Quando era pequena, mas muito pequena, o meu pai dava-me todos os dias um tostão:

«Ó pai, não se esqueça da minha fera (féria)». Tinha eu 4 anos. Metia o dinheiro no bolso do bibe, para depois ir comprar os “malaquecos”, que era um doce de amendoim, tipo torrão, com um pauzinho.

O meu avô materno ia sempre aos fontanários buscar água. Um era na Rua do Almada, e o outro era onde é agora o Metro da Trindade. Eu ia sempre com ele.

A minha mãe tinha-me dado uns sapatos de verniz com uma presilhinha. Certo dia, pensei que o meu avô

tinha ido ao fontanário da Trindade, que também se chamava dos carneiros, – porque lá se fazia uma feira de carneiros – mas enganei-me. Ele nesse dia tinha ido ao da Rua do Almada.

O polícia de giro viu-me sozinha e perguntou-me o que estava ali a fazer. Respondi que tinha ido ter com o meu avô, mas que se calhar ele tinha ido à outra fonte.

- E tu onde moras minha menina?

- Moro na Trindade, no restaurante do Sr. Pinto.

- Vem comigo, que eu levo-te lá.

Os sapatos magoavam-me. Viro-me para o polícia e digo: espere um

bocadinho, que vou tirar os sapatos. Atei um ao outro, pu-los às costas, e segui com o polícia.

O meu tio estava à porta. Chamou a minha mãe e disse que eu estava a chegar com um polícia: - Anda cá, que a tua filha está aqui com um polícia. A minha mãe, atrapalhada, desculpou-se dizendo que eu andava sempre com o avô.

O polícia repreendeu a minha mãe, mas eu para que tal não acontecesse, fui ao bolso do bibe, retirei o tostão, e disse:

- Tome lá Sr. Polícia e não ralhe mais à minha mãe. O polícia riu-se e foi-se embora.

Camila Oliveira
85 anos

UMA MENINA IRREQUIETA



A minha mãe morreu com 27 anos. No entanto, no tempo da minha meninice, ela pôs-me na escola que ficava no Largo do Corpo da Guarda, que era em frente à Sé.

Entrei na escola com 7 anos. Ia toda contente com a minha sacola de linhagem, onde levava a lousa, a pena e o livro da 1ª classe.

Era muito traquina. Na escola, metia-me com as colegas e distraía-as, porque não conseguia estar tanto tempo fechada. Estava sempre com o capacete das orelhas de burro na cabeça ao canto da sala, de castigo. Todos se riam de mim, mas eu não me importava e ainda fazia pior. Então a professora, para ver se me “acalmava”, dava-me palmatoadas nas mãos

com a “menina dos cinco olhinhos”.

Depois, fugia à escola. Ia brincar para a Sé com os rapazes. Chegava a casa muito tarde, porque perdia a noção do tempo com a brincadeira.

A ama a quem fui entregue, quando eu chegava, já estava com a “pinga”, e batia-me. E quando a minha mãe chegava a casa do trabalho, por volta das 24h, apanhava mais.

Brincava muito no Jardim da Cordoaria, mas a minha ama, nunca sabia onde é que eu estava.

Aparecia à noite, sempre com uma pasta da escola, que eu pegava das outras crianças.

Perguntava-me então donde é que eu vinha e de quem era a pasta.

Mentia, dizendo que ma tinham dado.

Mais tarde, fui chamada ao Tribunal de Menores, após a morte da minha mãe e passei a viver na Tutoria. Aos treze anos, fui para o Colégio Bom Pastor, em Viseu, onde aprendi uma profissão: maquinista de malhas.

Soube lá que o meu pai tinha morrido. As autoridades, descobriram uma irmã do meu pai, que assumiu a responsabilidade de ficar comigo. Passei então a viver em Miragaia. Um dia respondi a um anúncio do Jornal de Notícias, que pedia maquinistas de malhas. E assim fiquei empregada até aos vinte e quatro anos, idade com que me casei.

Ana Rosa Teixeira
79 anos

HISTÓRIA DE UM “PEQUENO-GRANDE HERÓI

Um menino de 12 anos recebeu, a medalha de “Cidadão exemplar” por parte do INEM por ter contribuído para salvar a vida da mãe através de um telefonema “exemplar” para o número europeu de emergência (112).

O telefonema aconteceu pelas 00.41 horas do dia 8 de maio quando Luís Rodrigues, 12 anos, se apercebeu que a mãe, diabética desde os 16 anos e dependente de insulina, estava a ter uma crise de hipoglicémia (baixa de açúcar no sangue) durante o sono. O primeiro alerta foi dado pela irmã, Celsa, de 9 anos, que estava a dormir com a mãe: Celsa Dantas, 43 anos, caiu da cama inanimada durante o sono e os filhos não a conseguiam acordar. Luís, desde pequeno habituado a lidar com a diabetes da mãe, apercebeu-se imediatamente do que se estava a passar: mediu-lhe o nível de açúcar no sangue e viu que estava muito baixo (14). Ainda tentou fazer-lhe uma papa de açúcar e dar-lhe à boca mas, face à inércia da mãe, percebeu que não seria capaz de resolver o problema e que o mais acertado seria chamar o INEM.



Luís Rodrigues recebe medalha sob o olhar do presidente do INEM Miguel Soares de Oliveira

Agarrou o telefone e ligou o 112, pedindo ajuda para a mãe. “Com calma” e sem precipitações, descreveu a situação, deu todas as informações relevantes e respondeu a todas as perguntas do operador que o atendeu do outro lado da linha. Já o tinha feito antes. Segundo a mãe, desde os quatro anos que Luís está habituado a ligar para o INEM, mas nunca numa situação tão grave.

“Se ele não tivesse lá em casa obviamente eu tinha morrido. O meu filho para mim é tudo. Salvou-me a vida”, disse, esta manhã, emocionada, aos jornalistas, numa cerimónia nas instalações do INEM, onde se pretendeu distinguir o “pequeno grande exemplo” do Luís na boa utilização do número de emergência.

Paulo Rebelo, 42 anos, técnico do INEM há 15 anos e quem respondeu à chamada, diz que “não é muito normal” haver crianças que consigam fazer uma chamada de socorro com tanta serenidade. E que, mesmo entre os adultos, há muita gente que não é capaz de fazer o que Luís fez: dar todas as indicações relevantes e responder com a tranquilidade necessária às perguntas do operador de modo a que sejam acionados os meios de socorro mais indicados à situação.

CURIOSIDADES SOBRE O CORPO HUMANO. SABIA QUE:

- É impossível espirrar com os olhos abertos.
- Uma pessoa pisca os olhos aproximadamente 25 mil vezes por dia.
- Todos temos 300 ossos quando nascemos, mas chegamos a adultos apenas com 206.
- As unhas da mão crescem aproximadamente 4 vezes mais rápido que as do pé.
- Se dormirmos, em média, 8 horas por dia, aos 40 anos teremos dormido 13 anos.
- O coração bate num dia mais de 100 mil vezes.

O SAOM EM FESTA:

No dia 14 de Fevereiro, festejamos o Dia dos Namorados, no nosso Centro de Dia, de uma forma especial. Neste dia, muito docinho, tivemos a presença dos alunos da escola Básica de Miragaia, que vieram festejar connosco! Houve leituras de cartas de AMOR e claro o bailarico!

Todos escreveram cartas muito bonitas, mas só podia haver um vencedor, neste caso Parabéns à D. Crescença, no entanto pela sua originalidade, não podíamos deixar também de publicar o poema da D. Camila Monteiro.



1º Prémio

"Mãe Sofrida"

Que saudades de ti sinto
Do teu carinho e amor
Que choras em silêncio
Tu que sofres minha dor
Tens sempre os braços abertos
Para eu me aconchegar
Tens sempre uma palavra amiga
Com muito amor para me dares
Mãe querida...
Eu arrependo-me de tanto
Te fazer sofrer
Peço-te que me ajudes
Que me ensines a viver
Como eu queria minha mãe
Estar de novo a teu lado
Estenderes-me a tua mão
E eu dizer-te obrigado
Agradeço-te minha mãe
Tudo o que por mim sofreste
Quantas lágrimas choraste
O que tu por mim sofreste
Mãe querida...
Eu quero-te prometer
Nunca mais te magoar
Juro-te que preferia morrer que ver-te
de novo chorar

D. Crescença Augusta

2º Prémio

No dia de S. Valentim
Estava muito calor
Por isso comprei-te um leque
Como prova de amor
O amor é coisa bela
Que nunca hei-de esquecer
Por isso recebe um beijo
Como prova do meu querer
Dei-te um beijo de fugida
Numa noite de luar
Agora vou ter contigo
Porque te quero amar
Fomos os dois passear
De mãos dadas bem juntinhos
Mas a coisa não fica assim
Como hoje é dia de S. Valentim
Vamos lá fazer a troca;
Tu dás-me o bicho da seda
E eu a ti dou-te a minhoca

D. Camila Monteiro

O SAOM EM FESTA:



CARNAVAL

Todos os anos, o Centro de Dia, festeja o Carnaval com os seus clientes, com muita música, animação e boa disposição. Durante os meses de janeiro e fevereiro, na atividade de **Manualidades**, os idosos criaram e produziram as suas próprias máscaras, dando assim um toque de originalidade na celebração desta festa. Esta realizou-se no dia 20 de fevereiro e contou com a participação do Sr. João Pinto, músico que pertence à Associação de Danças e Cantares do Norte de Portugal e que veio animar a nossa festa com a sua música! Como não podia deixar de ser, o nosso Grupo Coral, cantou contribuindo para animar a tarde! No final foi servido um lanche especial.

AS RECEITAS DA AVÓ

Pudim de Pão

- 3 Pães
- 3 Ovos
- 1 Quarto de leite
- 1 Cálice de Vinho do Porto

Preparação:

Juntar tudo e mexer bem. Juntar a forma com caramelo e cozer em lume brando.

Queijadinhas

- 4 Ovos inteiros
- 2 Copos de leite
- 1 Copo de Açúcar
- 1 Copo de farinha Triga

Preparação:

Untar as forminhas com manteiga e verter o preparado anterior e levar ao forno.

Adelaide Pereira

APOIO DOMICILIÁRIO:

Enquanto responsável pelo Serviço de Apoio Domiciliário da nossa instituição, venho apresentar o nosso serviço neste jornal, que apoia idosos e outros indivíduos residentes na zona histórica, centro da cidade do Porto, bem como noutras zonas envolventes, esforçando-se por garantir a satisfação das necessidades a quem a nós recorre.

O Serviço de Apoio Domiciliário da instituição S.A.O.M. concentra-se, diariamente, na produção de serviços a cerca de 90 clientes, com idades compreendidas entre os 48 e os 94 anos que, por motivos de dependência física/psicológica, parcial ou total, permanente ou temporária, necessitem de ver assegurada a satisfação das suas necessidades no seu domicílio. Esta resposta conta com uma enfermeira, uma Técnica Superior de Serviço Social que coordena uma equipa de doze auxiliares de ação direta, empenhada em melhor servir os seus clientes e assim evitar ou retardar a sua institucionalização, assegurando o auxílio nas atividades de vida diária, bem como a estimulação das suas competências.

Dentro dos serviços contemplados destacam-se:

Serviço de confeção e entrega de refeições; serviço de higiene pessoal; serviço de manicura e pedicura; serviço de limpeza habitacional; muda de roupa de cama; corte de cabelo e barba; administração de medicação; prestação de cuidados

de enfermagem; alimentação por sonda; serviço de lavandaria; transporte e acompanhamento a consultas médicas e compras e entrega ao domicílio;

A par destes serviços, lutamos por alargar a nossa área de intervenção e, por intermédio de parcerias com

projetos e instituições, concentramo-nos na minimização dos níveis de isolamento dos nossos clientes, assegurando o acompanhamento de voluntários e estagiários de psicologia, concentrados na dinamização dos quotidianos, na estimulação cognitiva e no acompanhamento psicológico dos nossos utilizadores.



É com muita simpatia e com grande admiração que escrevo estas frases saídas do coração

Por amizade também
Os domicílios são especiais
Que os nossos idosos recebam
Os cuidados dos nossos profissionais
Pelo brio do nosso trabalho
O fazemos com toda a dedicação
Para que os nossos idosos
Não saiam do SAOM em vão
Quem havia de dizer
Que este jornal era lembrado
Sinto-me feliz por nele ter participado

Marina Cortez

PROJECTO “CATA-VIDAS”: FAZ COMO OS PÁSSAROS!

Começa o dia cantando. A música é o alimento para o espírito. Canta qualquer coisa, canta desafinado(a) mas canta. Cantar dilata os pulmões e abre a alma para todo o bem que a vida te oferece. Se insistes em não cantar pelo menos escuta muita música e deixa-te levar por ela. Ri da vida, ri dos problemas, ri de ti mesmo(a). A gente começa a ser feliz quando é capaz de rir de si mesmo(a). Ri das coisas boas que te acontecem. Ri abertamente para que todos se possam contagiar com a tua alegria. Não te deixes abater pelos problemas. Se procurares convencer-te de que estás bem vais terminar convencido(a) de que realmente estás, e quando menos pensares vais sentir-te realmente bem. O bom humor, como o mau humor, contagia. Qual deles vais escolher? Se estás de bom humor as pessoas ao teu redor também estarão e isso te dará mais força. Lê coisas positivas, lê bons livros, lê poesia, porque ler poesia é ter arte de alimentar a alma. Lê romances, histórias de amor ou qualquer coisa que reavive os teus sentimentos mais íntimos e mais puros. Pratica qualquer desporto porque o peso da cabeça é muito grande e tem de ser contrabalançado com algo. Além disso vais sentir-te bem disposto(a), mais animado(a), mais jovem.

Encara as tuas obrigações com satisfação, é maravilhoso desfrutar o que se faz. Põe amor em tudo a que está ao teu alcance. Quando te propões a fazer algo, entra de cabeça. Não deixes escapar as oportunidades que a vida te oferece, elas não voltam mais. Não és tu que estás passando, são as oportunidades que deixaste ir. Nenhuma barreira é intransponível se estiveres disposto(a) a lutar contra ela. Se os teus propósitos são positivos nada poderá detê-los. Não deixes que os teus problemas se acumulem, resolve-os quanto antes. Fala, conversa, explica, discute e perdoa porque o silêncio mata. Exterioriza tudo, deixa que as pessoas saibam que as estimas, que as amas, que as necessitas. Amar não é vergonha, pelo contrário é lindo! Volta às coisas puras, dedica-te à natureza! Cultiva o teu interior e ele fará com que brote beleza por todos os poros. Não sejas aborrecido: tu podes, todos podemos, então vamos viver melhor!

*Anabela Pereira Ribeiro
Utente do Projecto “Cata-Vidas”*



PROJECTO “CATA-VIDAS”: A VISÃO DE UMA ESTAGIÁRIA

Ao longo dos últimos três meses (desde Outubro de 2011) contribuí como estagiária para o desenvolvimento do Projecto “Cata-Vidas”, que tem lugar no SAOM. Ao longo do meu estágio, fui compreendendo o seu funcionamento, nomeadamente o funcionamento do projecto “Cata-Vidas”, que me surpreendeu bastante, naturalmente pelo lado positivo.

Antes de mais gostaria de referir que a forma como fui recebida foi sem dúvida muito acolhedora, não só pela instituição, mas também pelos utentes. Relativamente ao Projeto, inicialmente confesso que foi um pouco confuso compreender todas as suas valências, mas com a prática tudo ficou mais fácil e fez

mais sentido, isto porque quando comecei o estágio e realizei algumas atividades com os utentes, como por exemplo o “Som da Rua” ou até as saídas para visitas a museus, por vezes questionava-me sobre o verdadeiro impacto que isso poderia ter na vida dos indivíduos e não via nestas atividades uma mais-valia. No entanto, com o passar do tempo tudo começou a fazer mais sentido, fui percebendo que a maioria destes indivíduos necessitam de preencher o seu tempo porque são pessoas sozinhas que não têm nenhuma ocupação, necessitam também de conviver com outras pessoas, pessoas essas que por vezes têm exemplos positivos para lhes proporcionar, ou até por vezes são eles próprios



exemplos positivos para outros. Com estas atividades é possível também a estas pessoas adquirirem mais e novos conhecimentos, partilharem com outros os seus próprios conhecimentos, adquirirem capacidades sociais e pessoais, como a obtenção de rotinas, de regras e de competências de relacionamento com outros que tenham histórias de vida semelhantes ou diferentes.

Portanto, o balanço que faço destes últimos três meses é sem dúvida muito positivo! A meu ver, o trabalho realizado nesta instituição contribui para que os seus utentes se insiram novamente na sociedade e deixem de se ver como “parasitas” da mesma.

*Daniela M. G. Paiva
(Estagiária de Serviço Social
no Projecto “Cata-Vidas”)*

SAOM VENCE PARTIDA DE FUTSAL

No dia 12 de Janeiro, no Pavilhão da Maia, os atletas de Futsal do SAOM venceram a casa de S. João de Deus com o placar de 10-3. A partida veio no decorrer do Campeonato da Liga da Inclusão Social.

Esta é já a terceira jornada da primeira fase do campeonato. Para já a equipa do SAOM está em terceiro lugar no grupo e esta vitória, a segunda consecutiva, serviu de incentivo para conquistar um lugar na próxima fase.

