

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL E INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DAS LAMEIRAS

Diretor: José Maria Carneiro da Costa

Distribuição gratuita



MÁRIO PASSOS NA FESTA DAS ATIVIDADES LETIVAS

Págs. 6 e 7



**Eurobairro, fomenta
consciência ambiental**

Pág. 5



Mostra desportiva...

Pág. 8



**Memórias de António Gomes
"Oh Mulher, Gosto de Ti..."**

Pág. 9

LAMEIRAS - NOTÍCIAS Págs. 10/11

- Dia Mundial da Doença de Alzheimer
- O reflexo positivo da mudança
- Outono chegou!
- Intervenções de melhoria no Edifício das Lameiras
- David Ferreira, diretor do IEFP de Famalicão, visita AML
- Atividades séniores de verão
- Visita às hortas comunitárias da AML
- "Dia do lanche guloso!"
- Idosos da AML participam em vindima
- Dia dos Avós
- Santos Populares
- Sabedoria vencedora – última

LAMEIRAS

BOLETIM CULTURAL
E INFORMATIVO
DA ASSOCIAÇÃO
DE MORADORES
DAS LAMEIRAS

**PROPRIETÁRIO
E EDITOR**

AML- ASSOCIAÇÃO
DE MORADORES
DAS LAMEIRAS
NIPC: 501 455 752

DIREÇÃO

Presidente: Jorge Faria
Vice-Presidente: Carla Faria
Secretário: Manuel Luis de Oliveira
Tesoureiro: José Alberto Sá Ferreira
Vogais: Maria Élia Silva Marques Ribeiro,
Maria das Dores Carneiro Sá Dias,
Maria do Sameiro Macedo Amorim

DIRETOR

José Maria
Carneiro da Costa

REDAÇÃO

Carla Faria
Ricardo Ribeiro
Carla Gonçalves
Carla Carvalho

**Colaboraram neste
número**

Jorge Faria, Luísa Händel,
Ricardo Ribeiro, Carla Carvalho,
e Filipa Cruz

REVISÃO

Jorge Faria

ADMINISTRAÇÃO

Jorge Faria,
José Ferreira
e Manuel Oliveira

Tiragem: 1.000 exp.
Registado na ERC
com o n.º 113272
Depósito Legal
N.º 145669/99

Estatuto editorial em:

[https://amlameiras.pt/
boletim-cultural](https://amlameiras.pt/boletim-cultural)
www.amlameiras.pt

**Edição com o apoio do
Acordo de Colaboração
entre o Município de
Famalicão e a AML para
o Edifício das Lameiras****Sede da Administração,
Redação e Editor:**

Rua da Associação de Moradores das Lameiras,
Edifício das Lameiras
4760-026 V. N. Famalicão

Telef. 252 501 700
Fax 252 501 709

Correio eletrónico: geral@amlameiras.pt

Execução Gráfica: Oficina S. José

Rua de S. Brás, n.º 1
4710-073 Gualtar - BRAGA
Telf. 253 693 554 · Tlm 961 309 220
geral@oficinasajose.pt

Tempo de guardar sementes

A edição deste Boletim corresponde ao terceiro trimestre de 2022, precisamente aquele que nos dá a força do verão e nos faz transitar para o outono; aquele que oferece flores, faz amadurecer os frutos e os coloca, como alimentos, à disposição de todos. Nesta transição encontramos também as pessoas trabalhadoras que se encarregam de colher os frutos e fazer secar as sementes dos melhores, para depois as guardar e, quando chegar o tempo oportuno, as lançar novamente à terra, esperando nova colheita. Mas atenção, neste processo há cuidados a observar: quando as sementes não são bem tratadas e secas, apodrecem e, neste estado, não servem para mais nada a não ser para deitar fora e fazer delas estrume. As sementes que as plantas e árvores de fruto nos oferecem, não duram mais do que um ano, entre o semear, a gestação, o crescimento, o esplendor das flores, os frutos e a alimentação daí derivada, tal como nas estações do ano.

Se estivermos atentos a este fenómeno, verificamos que ele acontece durante todo o ano, em cada dia que passa, com uma parte a necessitar de mão humana e a outra a crescer e a dar fruto nos locais onde foram colocadas.

Muitas vezes comparamos a grande variedade de sementes, com a diversidade enorme de seres humanos, que povoam o mundo, nesta cadência entre o nascer, crescer, estudar, trabalhar, envelhecer e morrer. Dá a sensação que este ciclo de vida, marcado pelo nascer e o morrer, não passa disso mesmo. Mas se pensarmos um pouco, logo verificamos, que a vida humana não funciona assim. Cada ser humano, traz consigo algo de novo para enriquecer a humanidade. Se consultarmos a história dos nossos antepassados e a forma como cada um e cada uma viviam, comiam, vestiam, ou se faziam transportar, verificamos uma enorme evolução até aos dias de hoje. Sinal que cada geração

deixou à outra, algo de novo para continuar a “Obra da Criação”, sempre inacabada. Verificamos também que cada um e cada uma tem responsabilidades sobre o outro, quer em termos individuais, quer coletivos. Aqui aparece novamente a comparação: quando plantamos uma árvore, normalmente colocamos-lhe uma estaca e amarramos-lhe um fio para que ela possa ganhar raízes e crescer sem se partir. Passados uns tempos a estaca apodrece, parte-se e desaparece, enquanto a árvore continua o seu crescimento até se tornar frondosa e poder dar abrigo às aves que povoam o universo, para que ali possam fazer os seus ninhos.

Haverá um dia que as árvores mais velhas também desaparecerão e, certamente, também deixarão bastantes sementes e outras árvores, da mesma família com a finalidade de fazer preservar a sua espécie. Também nós gostamos de dar continuidade à nossa espécie humana.

Após esta pequena partilha sobre sementes, plantas, árvores e

pessoas, surge a pergunta da nossa infatibilidade: algum destes seres conseguiria vir ou viver no mundo sozinho? – mas que pergunta estúpida dirão alguns – todos nós sabemos que não! Pois bem, entra aqui um outro elemento: a água, como fonte de vida; uma árvore plantada num deserto, sem água morre, uma pessoa sozinha no mundo, sem água, também morre. É evidente que necessitamos todos uns dos outros, não para nos insultarmos, magoar-nos ou dar cabo uns dos outros, mas para fazer o bem e nos completarmos. É aqui que entra o associativismo, que ajuda a criar as regras de nos ajudarmos mutuamente, capaz de dar resposta àquilo que nos faz falta, conforme os princípios instituídos pelos associados. As nossas sementes são as memórias e este é o tempo de guardar sementes, para mais tarde as distribuir.

José Maria Carneiro da Costa

Economia de Francisco

A felicidade do encontro

As expectativas para o evento da Economia de Francisco (EdF) eram enormes! Após 3 anos de trabalho coletivo online, fruto da pandemia, os 1000 jovens, representantes de todos os continentes, tiveram finalmente a possibilidade de se conhecerem e abraçarem.



Paralelamente, e sendo também um dos princípios da Economia de Francisco, no reconhecimento da importância de debates e projetos intergeracionais, tivemos também a possibilidade de participarmos em conferências, com os “seniores”, importantes referências na investigação / intervenção ativa em diversas áreas, como Vandana Shiva, Gael Girauld, Helen Alford, Stefano Zamagni, Padre Vilson Gro e Kate Raworth. Tínhamos também muita vontade em dizer “obrigada!”, Papa Francisco, por mais este desafio que nos fizeste! Obrigada, por confiarem em nós!

Mas Assis, o encontro da Economia de Francisco foi tão, tão mais que isto!

Foi conhecer e percorrer parte do caminho de São Francisco, sendo inspirados a despojar-nos, a prestarmos atenção aos que nos rodeiam, a cuidarmos uns dos outros e da nossa casa comum. Foi conhecer testemunhos fortes e acutilantes de jovens, de todo o mundo, com experiências, conhecimentos, dificuldades e alegrias tão diversas. Foi encontrar forma de fazer presentes os que, por diversos motivos, não puderam viajar até Assis mas que são, também eles, EdF (Economia de Francisco). Foi viver um dia em trabalho específico nas 12 aldeias em que fomos organizados, procurando debater e encontrar soluções para diferentes realidades. Foi partilhar a vida, os sorrisos e abraços, pela alegria do encontro, mas também as lágrimas pela emoção incontrolável de nos sabermos em comunidade, dispostos a expor as nossas vulnerabilidades, as nossas dores de crescimento, as nossas dúvidas... Mas também disponíveis a acolher os sinais, a sentir a verdadeira fraternidade e a presença do amor de Cristo, que nos inspira a seguir, a construir em conjunto, a ser pontes.

Alegria pela consciência da nossa diversidade

A riqueza destes dias foi a partilha sincera, a alegria pela consciência da nossa diversidade, a felicidade sentida pelo reconhecimento de tantos que se entregaram por completo

a este processo, pondo, como nos disse o Papa Francisco, a sua mente, as suas mãos e o seu coração ao serviço de todos! A EdF somos nós, cada um de nós, dispostos a abdicar do nosso ego, colocando-nos ao serviço de todos e da nossa casa comum. It's only in giving that we, together!, can flourish. Mas o caminho não termina aqui. Este foi mais um passo na nossa jornada. No encontro reforçamos o nosso compromisso com o pacto firmado com o Papa Francisco, colocando-nos ao serviço para garantir “uma economia guiada pela ética da pessoa e aberta à transcendência, uma economia que crie riqueza para todos, que gere alegria e não apenas bem-estar, porque a felicidade não partilhada é muito pouco.” (ver anexo o Pacto).

Dar voz aos mais vulneráveis

O desafio não foi viver estes dias! O desafio continua na nossa escolha diária (e difícil!) de viver estes valores e princípios que defendemos, em sermos testemunho de palavra e de ação. Não, não temos uma solução imediata para os problemas da economia! Não, não teremos (só) soluções inovadoras! Mas sim, estamos comprometidos a, no nosso dia a dia, continuar a optar por escolhas mais sustentáveis, mais inclusivas, a dar voz aos mais vulneráveis, a envolvê-los na definição de políticas e práticas, a reforçar a nossa comunidade, fazendo pontes entre as respostas já existentes, promovendo a dinamização de novas soluções, cuidando da nossa comunidade e da nossa casa comum. Temos já algum caminho percorrido, alguns projetos implementados, mas muito há, ainda!, a fazer. A EdF não é utopia nem teoria. A EdF vive-se e saiu fortalecida deste encontro.

Obrigada, obrigada, obrigada. Que privilégio este de ser e fazer parte desta incrível comunidade.

A EdF somos nós: tu também estás incluído!

Diana Salgado,

membro da aldeia CO2 das desigualdades.

Reunião convívio dos pais do pré-escolar



No passado dia 29 de julho, a sala dos três anos encerrou o ano letivo, com um convívio entre pais, escola e as crianças. Este convívio espelha a sintonia entre as famílias e a escola, tal como promovemos durante todo o ano letivo. Para as crianças, foi uma experiência maravilhosa, demonstrada pela alegria com que conviveram com os seus amigos, pais e escola, numa festa que durou até à noite. Muito obrigado a todos que tornaram este convívio possível.

Jantar finalistas CATL



Uma vez mais fomos ao Restaurante Barão celebrar com os nossos finalistas do CATL. A cada um dos finalistas o nosso obrigado por todos os momentos. Finalistas, acima de tudo sejam felizes no vosso percurso e já sabem, as portas da AML estão sempre abertas para vos receber.



Colónias balneares - Verão 2022

Quando o calor do verão aperta as nossas crianças e jovens divertem-se na água, nas já tradicionais colónias balneares da AML. Este ano fomos para a Praia do Turismo em Vila do Conde, onde se passaram 15 dias de muita alegria, boa disposição, amizade e união, o que nos leva a escrever: “Que os vossos laços de amizade se tornem tão infinitos como o mar.”



O papel do economato nas IPSS's

As IPSS's são agentes importantes nos esforços não-governamentais de apoio social e sustentabilidade na sociedade civil. Como agentes de sustentabilidade espera-se que as IPSS's possam combinar elementos económicos, sociais e ambientais. Embora o objetivo principal seja criar valor social, enquanto a criação do valor económico é secundária, é cada vez mais urgente a busca da sustentabilidade económica, no sentido desta mesma servir à missão central beneficiando as necessidades das comunidades envolventes.



Neste contexto, o papel do economato torna-se cada vez mais relevante. Já não se trata apenas de uma secção responsável pela compra e armazenamento de produtos/mercadorias, mas de um setor que passa a responder aos desafios socioeconómicos atuais.

Transparência e honestidade

Na AML procuramos uma contínua cooperação entre o departamento de compras e a contabilidade/gestão financeira alinhado, com os interesses dos nossos clientes, não descurando, nunca, da qualidade dos produtos e serviços prestados. Estes são sustentados por uma seleção cada vez mais criteriosa dos nossos fornecedores, cujo princípio é pautado pela transparência e honestidade que nos permite exigir a máxima qualidade. Neste processo de gestão com vista à otimização e racionalização das compras preten-

demos ajustar o serviço de compras às reais necessidades dos vários serviços prestados nas diversas valências, sensibilizando os diferentes departamentos para hábitos e atitudes de consumo responsáveis e sustentáveis.

Combater o desperdício alimentar

Neste mesmo dia em que é escrito este texto, não podemos deixar de fazer uma breve reflexão ao assinalar do **“Dia mundial contra o desperdício alimentar”**, uma vez que o setor alimentar abarca uma grande parte do orçamento de compras. Em conjunto com a nutricionista procuramos sensibilizar naquilo que é o nosso comportamento alimentar, assim como a proteção da nossa saúde através da alimentação saudável de modo a que estes comportamentos combatam a desnutrição e o desperdício alimentar. Como tal, este setor torna-se um pilar fundamental no bom funcionamento de uma IPSS e mesmo no nosso dia a dia todos temos um pouco de “economato” nas nossas casas e, seguramente, cada vez mais se tem a necessidade de conciliar a vertente económica à qualidade dos produtos, mas, também, aos nossos “bons” comportamentos que no presente, e no futuro, nos previne de ter gastos avultados e a preservação do Mundo em que vivemos.

Sónia Marques

Departamento de Economato

Eurobairro - Consciência Ambiental

Decorreu durante no passado dia 7 de julho, no Edifício das Lameiras uma ação de educação e sensibilização ambiental, organizada pelo Gabinete Social em parceria com o Projeto Eurobairro. As crianças que residem no Edifício das Lameiras e frequentam a “nossa salinha”, organizaram, de modo orientado, pelas técnicas dos gabinetes sociais e do projeto Eurobairro, uma “manifestação positiva” porta a porta, contra a poluição ambiental. Esta atividade contou com várias ações prévias com os participantes em que foram desafiados a pensar em soluções e criar propostas de ação, contando ainda no dia com a distribuição de um Panfleto com Boas Práticas. A iniciativa

pretendeu: enquadrar a população residente, enquanto agente ativo de um desenvolvimento equilibrado, sustentável e responsável do Edifício e do Mundo; promover a mudança de atitude e comportamento em prol do ambiente; criar um ambiente de animação e convívio em torno de uma preocupação comum; atuar junto dos mais jovens em prol do ambiente; muito aprendemos e retiramos uma conclusão!

**AJUDEM-NOS A EDUCAR!
“O LIXO NÃO É SENÃO UM PROBLEMA DE EDUCAÇÃO!”**

*Equipa multidisciplinar
Gabinete social*



Conclusão das atividades letivas –

Amor, alegria, amizade, carinho, brincar, entreaajuda, simplicidade, após dois anos de interregno a AML voltou a realizar a tradicional festa de encerramento de atividades com o tema, “Em Sintonia com o Outro”



Este ano voltou-se a realizar a já tradicional festa de encerramento de atividades da AML no recinto do edifício das Lameiras. Naquele espaço, centenas de pessoas, entre familiares, amigos e residentes festejaram o retomar de uma das atividades mais icônicas da instituição, desfrutando daquilo que cada grupo das diferentes valências tinha preparado para oferecer.

As iguarias da “barraquinha”

O tempo ajudou, oferecendo uma temperatura amena e agradável, com a já tradicional “barraquinha” a proporcionar as iguarias necessárias para animar a festa e criar um momento de descontração e alegria entre os presentes, não tendo faltado os sabores dos doces, com a sua variedade artística, na confeção caseira de pais e encarregados de educação que ofereceram a «sua marca pessoal», nesta festa de todos e para todos, em Sintonia com o Outro. Todos foram recebidos com afeto



feira em plena Sintonia com o Outro



e alegria naquela que foi a “Festa de Encerramento das Atividades Letivas 2021/22” e, após as tradicionais festas Sto. António, S. João e de S. Pedro, no dia 1 de julho, diferentes representações alusivas às atividades realizadas ao longo do ano foram apresentadas pelas crianças e jovens da AML que deram um colorido diferente àquele fim de tarde e noite.

Lameiras “pintou-se” de cor e sorrisos.



Pelo palco desfilaram atuações de dança, yoga, cantares, poemas e declamações, entre outras variedades culturais, entre elas a cantora Marissol. O complexo habitacional das Lameiras “pintou-se” de cor e de sorrisos de centenas de pessoas, para apreciarem as diferentes atuações e desfrutar dos diferentes petiscos que foram colocados ao dispor dos presentes. Perto do final da festa os finalistas do CATL e do Pré-escolar,



já de “cartola”, receberam o respetivo diploma das mãos do presidente da AML, Jorge Faria e homenagearam as respetivas docentes e pessoal auxiliar. O presidente da AML, Jorge Faria, deixou um agradecimento aos meninos e meninas, aos pais e familiares, a todos os colaboradores, aos moradores do Edifício das Lameiras, aos apresentadores, aos parceiros e a todos os dirigentes da AML, pois “sem o seu apoio nada disto seria possível realizar”.

Presidente Mário Passos contente com o que viu



A finalizar deixou uma palavra de gratidão ao Dr. Mário Passos, pela sua presença, que acompanhado da sua esposa participou na festa, tendo inclusive provado as iguarias servidas no local. O presidente da Câmara, Dr. Mário Passos, congratulou todos os finalistas e todos os envolvidos na dinamização da festa, salientando que “é por estas atividades de envolvimento da comunidade educativa e de associações como a AML, que a cidade de Famalicão é um dos



melhores locais para as crianças crescerem, brincarem, aprenderem e viverem”.

Entretanto, as iniciativas de verão com atividades específicas da AML iniciaram na segunda-feira seguinte, com o arranque das colónias balneares, que este ano decorreram na praia do Turismo, em Vila do Conde, até ao dia 15 de julho, com saída diária do Centro Social das Lameiras. Participaram naquela quinzena cerca de 160 participantes entre crianças e jovens.

Ricardo Ribeiro

Feira do Artesanato e Gastronomia regressou à cidade



Mais de uma centena de milhar de pessoas passaram pelo novo recinto da Feira de Artesanato e Gastronomia de Vila Nova de Famalicão entre os dias 2 e 11 de setembro. Após dez dias de encontros e reencontros com as tradições, usos e costumes das populações de Portugal, a renovada Praça Mouzinho de Albuquerque teve outro encanto.

Os números de visitantes deixaram satisfeitos os expositores, mas também o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, que visitou o certame logo no primeiro dia do evento. O edil conheceu de perto o trabalho dos quase setenta expositores presentes na edição deste ano da Feira, entre artesãos, produtores, restaurantes e tasquinhas.

Mário Passos feliz pelo regresso da feira de artesanato

Mário Passos mostrou-se “feliz” pelo regresso da Feira de Artesanato e por ver que o certame continua a entusiasmar e a atrair não só os famalicenses, mas também todos aqueles que decidem visitar Famalicão. “O recinto está muito bonito, temos uma programação muito diversificada e animada, gastronomia, produtores e artesãos representativos

de todo o país e, por isso, estão reunidas todas as condições para mais uma edição alegre, entusiasmante e atrativa da Feira de Artesanato”, referiu Mário Passos.

10 dias de encantos e sabores

Recorde-se que a Feira de Artesanato e Gastronomia abriu portas na sexta-feira 1 de setembro e prolongou-se até ao dia 11 do mesmo mês, dando a conhecer o trabalho ao vivo de cerca de 70 artesãos, produtores e restaurantes de todo o país. Foram dez dias de encontros e reencontros com as tradições, usos e costumes mais ancestrais de Portugal. O trabalho ao vivo dos artesãos voltou a ser um dos pontos fortes do certame, mas animação foi coisa que também não faltou, com espetáculos musicais diários para todos os gostos. Todos os visitantes sentiram-se contentes pelo que encontraram no renovado Campo Mouzinho de Albuquerque. Para o ano há mais.

J. Costa

Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz

No dia 18 de julho assinalou-se no Edifício das Lameiras, através de uma Mostra Desportiva, o Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz. Esta comemoração, teve o intuito de dinamizar aquele espaço, procurando ultrapassar tempos de crise, como aqueles que mundialmente vivemos, apresentando à população desporto como promotor da paz, justiça, inclusão, igualdade, perseverança que ajuda a quebrar os estereótipos. Esta Mostra Desportiva foi realizada pela primeira vez, tendo contado com animação musical, pela cantora Marissol e a presença de várias associações desportivas do concelho, entre elas a Associação de Dança APOLO Famalicão, Federação Portuguesa de Alex Ryu Jitsu, Famalicense Atlético Clube, FamaBasket, Academia Fitness – Bombeiros Voluntários de Famalicão, que ao longo do dia dinamizaram várias aulas demonstrativas, adaptadas a várias faixas etárias, contando com

a participação de várias instituições e da comunidade envolvente. O evento contou com a presença do vereador do Desporto, Cultura e Associativismo, Pedro Oliveira, que enalteceu a organização e o local escolhido.

Gabinete Social



“Oh Mulher, Gosto de Ti...”

Memórias de António da Silva Gomes (75 anos)

António Silva Gomes nasceu no dia 26 de agosto de 1947, na freguesia de Panoias, em Braga. É solteiro e não tem filhos. Tem um irmão casado, que é o seu tutor. O Sr. António integrou, através da Segurança Social, a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas das Lameiras em dezembro 2003, pouco tempo depois do falecimento da sua mãe, devido a um défice cognitivo, desde a nascença, e consumo abusivo de álcool.

O Sr. António viveu a sua infância e adolescência andando pelas ruas da sua aldeia, demonstrou-se uma figura carismática de Panoias. Devido ao seu carácter e educação todas as pessoas do lugar eram muito afetuosas e lhe prestavam auxílio. Com o passar dos anos, iniciou comportamentos aditivos, alcoolismo. Naquela altura, a mãe já tinha alguma idade e não conseguia auxiliá-lo a perder aquele vício. Após a morte da mãe, a situação do Sr. António agravou-se. O irmão tentou ajudá-lo e acolhê-lo mas não teve êxito, visto que não lhe tinha o mesmo respeito que tinha para com a mãe. Nessa altura foi necessário realizar a sua integração numa instituição. Quando houve uma vaga da Segurança Social aqui nas Lameiras o Sr. António foi integrado.

A vaidade do António

A sua integração demorou algum tempo, devido à mudança radical de vida, mas acabou por aceitar e se integrar bastante bem na sociedade. A população foi interagindo com ele, o carinho foi sendo cada vez maior e as pessoas bastante generosas. Partilhavam com ele algumas coisas que sabiam que gostava (dinheiro, tabaco e álcool, essencialmente) e foi necessário sensibilizar todos os colaboradores, colegas e amigos das Lameiras para substituir o álcool por coca-cola para que os seus dias fossem vividos com tranquilidade, serenidade e saudável. Um aspeto que nos parece importante realçar é a vaidade que o António sempre teve, nunca saía da instituição sem a sua gravada e gostava de se perfumar. A roupa de eleição era um bonito blazer e sapatos. Atualmente utiliza ténis e tee shirts, visto serem mais confortáveis, contudo esta mudança apenas foi possível há poucos anos. A figura carismática de Panoias em Braga lentamente foi-se afirmando, pela positiva, nas Lameiras. Houve um tempo que esteve doente e todos os dias vinham pessoas à instituição para saber o seu estado, trazendo lhe sempre “miminhos”, algo que ele gostava: roupa nova, calçado, perfumes, chocolates e gravatas. Realçamos ainda que nos natais acontecia o mesmo, até uma televisão lhe ofereceram. Algumas pessoas passaram a marcar a sua vida: tinha uma amizade muito especial, com a cabeleireira “Gina” que o vinha buscar à instituição várias vezes para



jantar, dar uns passeios e também para assistirem aos concertos com cantor “Costinha”, com quem também criou afinidade. Há outra amizade que nos parece importante realçar, sendo bastante notória a empatia e afeto que tem com o presidente da instituição Jorge Faria, partilhando vários momentos juntos.

A pandemia fez alterar significativamente a sua vida

Com a pandemia Covid-19 e todas as restrições que os lares tiveram de cumprir, o dia a dia do António alterou significativamente e por mais esforços que se tenham realizado para manter os idosos estáveis emocionalmente e ativos, foi um tempo bastante complicado. O Sr. António estava habituado a passar os seus dias na rua, a conviver e a receber carinho de toda a população, incluindo habitantes e comerciantes, foi inevitável que o estado anímico sofresse alteração e se viesse a verificar um olhar triste e por vezes de revolta, com tentativas de fuga. Contudo com o decorrer do tempo acabou por se acostumar e permanecer no interior da instituição juntamente com os colegas. Há cerca de meio ano, o Sr. António esteve gravemente doente devido ao tabagismo excessivo, ficando internado vários dias. Atualmente está estabilizado, mas não pode voltar a fumar. Com as nossas técnicas e colaboradoras/es continua a viver dias de muita cumplicidade e partilha de afetos dizendo com frequência: “Oh Mulher, Gosto de Ti...”

Filipa Cruz

Dia Mundial da Doença de Alzheimer

Para o Cuidador...

É urgente que você de-se a si próprio saúde. ANTES que possa cuidar de saúde de outra pessoa.

É uma tarefa de extrema exigência, prestar cuidados a pessoas com dependência. É importante procurar ajuda especializada de forma a entender e suportar esta tarefa.

A utilização de estratégias adequadas e ajustadas à realidade de cada doente com demência é essencial para a melhoria tanto de quem cuida como do cuidado.

A investigação ao longo dos anos, tem identificado novas estratégias de apoio aos cuidadores, bem como a importância de terapia e descanso físico e emocional, como resultado de um trabalho educativo e de todas as alterações na vida social, laboral e económica.

O apoio psicológico não contribui para a promoção do bem-estar de cuidadores através da promoção de estratégias de coping e resiliência.

O stress no cuidador vai ocorrendo de forma gradual, passando por 4 fases:

- **Primeira fase:** Surge quando as circunstâncias familiares exigem que um dos seus membros deve ser cuidador, sendo designado um único membro da família a assumir o papel de cuidador principal.
- **Segunda fase:** Ocorre com o desequilíbrio entre as exigências e os recursos, ou seja, o cuidador descobre que as exigências e os recursos, ou seja, o cuidador, não são suficientes, e para cobrir as suas necessidades, é necessário dedicar-lhe mais tempo e mais recursos, sugerindo as possibilidades do cuidador.
- **Tercera fase:** Correspondem à reação do cuidador perante a sobrecarga, pois, com o tempo, o aumento de horas e de cuidados dedicados, são produzidos elevados níveis de stress e esforço.
- **Quarta fase:** Chamada a fase do "alívio" quando a pessoa dependente falece. O cuidador temo muitos vícios experientes a única que como, pelo, é comuns surgirem sentimentos de culpa. No entanto é necessário ter consciência que essa sensação de liberdade é natural, pois o cuidador encontrava-se totalmente preso perante a situação de saúde.

Para o cuidador: Para prevenir se está a viver um quadro de stress, é bom perceber alguns sintomas clássicos. Há alguns sinais que podem ser pontos de atenção e atenção de alerta, nomeadamente: nos últimos meses (ou anos) de cuidado, mudanças, incapacidade para realizar, alterações (sentimentos de não dignidade como descontentamento, irritação e raiva), mudança no sono, apetite, irritabilidade, nervosismo, paralisamento de situações no dia a dia, isolamento em relação à pessoa de quem se cuida, sentimento de abandono, dificuldade para manter a concentração e produtividade no trabalho.

“Cuidador é a pessoa que cuida, mas não de casa sua, que vive no registo de um doente, que vive com a presença de um professor e que cresce com a dedicação de um pai”
Liliana Gonçalo

A procura de um psicólogo pode ajudá-lo a gerir as suas emoções, encontrar estratégias relativas ao seu papel de cuidador e a desorganizar e melhorar a relação com o seu familiar com dependência.

Para isso, podemos ajudá-lo e oferecermos que saiba que estamos disponíveis para o apoiar/orientar no que necessitar.

Gabinete Integrado de Apoio Psicológico
Contactos: 262 503 706/262 503 712

Fundação Maria Ferreira (Rita de Azevedo) Centro de Investigação, Diagnóstico, Formação e Acompanhamento das Sindrões
Clínica Maria (Rita de Azevedo) Programa de Intervenção Individualizada, personalizado na prevenção e intervenção precoce no contexto académico do Cuidador informal.

A AML assinalou, no passado dia 21 de setembro, o dia Mundial do Alzheimer com várias atividades entre elas o visionamento do filme, “Para sempre Alice”, por parte dos utentes séniores, e a criação de diferentes folhetos informativos para os utentes e familiares, dedicado à temática, onde o foco foi a importância do acompanhamento psicológico e os comportamentos a ter pelos cuidadores e os cuidados a termos com os cuidadores.

O reflexo positivo da mudança



É gratificante ver o reflexo da criação de um novo espaço na nossa instituição no comportamento dos nossos utentes e familiares. Sendo que esta alteração veio trazer benefícios ao ambiente, aos seus utilizadores ao nível da saúde e, acima de tudo, do relacionamento familiar. Obrigado pais e meninos que estão a colaborar com a AML na promoção de novos e bons hábitos de mobilidade suave e desse modo darem um exemplo muito positivo. Gratidão!

Outono chegou!



A chegada do Outono torna-se um motivo para vermos transformações da Nossa Natureza, do nosso

Mundo. A sala dos 4 anos e os nossos idosos observam o que de melhor nos traz esta estação, as cores maravilhosas das folhas, uns visitando a Natureza outros realizando trabalhos de sala alusivos à época. Momentos de Sintonia com a natureza!

Intervenções de melhoria no Edifício das Lameiras



Como já vem sendo habitual continuam as obras de melhoramento dos espaços comuns no Edifício das Lameiras. Desta vez arrancaram as obras para a criação de novas rampas de acesso a pessoas com mobilidade reduzida que ficaram situadas nas torres intermédias do complexo junto aos elevadores de acesso aos diferentes patamares.

David Ferreira, diretor do IEF de Famalicão, visita AML

No passado dia 28 de setembro, a Associação de Moradores das Lameiras, representada pelo seu presidente, Jorge Faria, por Ricardo Ribeiro, secretário-geral e, Liliana Araújo, contabilista da AML, reuniram com o David Ferreira, diretor do Instituto de Emprego e Formação Profissional de Vila Nova de Famalicão, nas instalações do centro social da AML. Este encontro permitiu à AML apresentar algumas das suas preocupações relativamente à integração no mercado de trabalho e formação profissional dos utentes acompanhados pelos seus gabinetes sociais, que têm como raio de intervenção as freguesias de Antas e de Calendário, mas, também, relativamente ao seu quadro de pessoal e o seu futuro no que concerne à renovação do mesmo.



Nesta mesma reunião, o David Ferreira, que surgiu acompanhado do Prof. Hélder Ribeiro, demonstrou abertura para as propostas apresentadas. O diretor do IEF deixou uma palavra de apreço ao trabalho desenvolvido pela AML, em especial, a excelente articulação com o IEF no âmbito da formação e, mais recentemente,

no programa MAREES no qual a AML foi uma das entidades do concelho que conseguiu “absorver” para os seus quadros um maior número de desempregados.

Atividades séniores de verão



Já cantavam os Fúria do Açúcar, “Eu gosto é do verão... Assim foram os dias dos nossos idosos neste verão, ida à praia, visita a locais do maior interesse deles como o Santuário da Nossa Senhora do Carmo, caminhadas pelo Parque da Devesa... simplesmente VIVER A VIDA! E vocês têm vivido as vossas vidas? – Perguntam os nossos idosos.

Visita às hortas Comunitárias da AML



No dia 8 de agosto, um grupo dos nossos idosos, acompanhado do presidente da instituição, Jorge Faria, foi visitar o espaço destinado à AML nas Hortas Urbanas. Ali puderem colocar em prática os seus conhecimentos e trocar informações com outros utilizadores que também beneficiam de um espaço para cultivo. Já foi possível trazer alguns legumes para as nossas sopas.

“Dia do lanche guloso!”



No dia 23 de setembro realizou-se um agradável e saboroso lanche com os utentes de Centro de Dia e Estrutura Residencial Para Idosos. Com a ajuda de todos os colaboradores e utentes foi possível vivenciar uma tarde muito animada e deliciarmo-nos com alimentos que os idosos apreciam bastante como podem confirmar na imagem.

Idosos da AML participam em vindima



“As uvas estão prontas para serem colhidas das videiras...” Os séniores das respostas sociais de Centro de Dia e ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Centro Social, reviveram as tradições do passado ao realizarem as tradicionais vindimas na Quinta de Compostela, em Requião. Como podem comprovar na imagem, todos os idosos se divertiram com esta atividade no exterior.

Dia dos Avós



Na passado dia 26 de julho, as respostas sociais de ERPI – Estrutura residencial para pessoas idosas, Centro de dia e SAD – Serviços de apoio domiciliário da Associação de Moradores das Lameiras assinalaram o dia dos avós. Ao longo do dia, os idosos receberam a visitas dos netos e outros familiares e com eles recordaram vivências e histórias do passado. E para selar o momento comemorativo colocaram uma fita de cetim no pulso de cada um. Os utentes de SAD foram presenteados com um miminho doce e um poema alusivo aos avós.

Santos Populares



Para finalizar os santos populares os idosos das respostas sociais ERPI e Centro de Dia foram saborear os petiscos da nossa “terra” num restaurante que tão bem nos recebe, o “Tapas da Eira”. Foi um dia em cheio para os nossos idosos!

SABEDORIA VENCEDORA

Sabedoria é dádiva e espírito inteligente
Múltipla e transparente, sagrada e única
Inatacável, amiga, persistente e contente
Livre e benigna, atraente, sem armadura

É sangue a circular nas artérias da idade
É ternura de amor que liga o coração
É espanto, lágrima, dádiva e alteridade
É encanto, silêncio, prece e superação

É firme e serena, que tudo pode e tudo vê
Penetra em todos os espíritos inteligentes
A sabedoria é força ágil que tudo antevê
Pela sua pureza tudo atravessa e penetra

É sopro criador do além que vem sem dor
Não deixa que nada de impuro entra nela
Faz irradiar beleza da glória do puro amor
Ela é recetora da luz que entra pela janela

Sabedoria é alegria, eternidade e verdade
Afasta disparates, é comunhão e libertação
Acolhe verdade e fomenta a fraternidade
É gente boa sem magia a fazer reconciliação

Só a sabedoria conhece os desígnios de Deus
Poucos conhecem as Suas amáveis intenções
Há ideias sábias a brilhar no infinito dos céus
Que acrescentam segurança às nossas missões

Só um corpo deteriorável enfraquece a alma
A casa terrestre reprime o espírito que pensa
É difícil compreender o Deus que nos acalma
Com a dádiva da sabedoria excelsa e imensa

A viagem sem data continua marcada nos céus
A sabedoria levar-nos-á para lá sem manchas
Depois de nos desagarrar dos malditos léus
Despidos sem nada como corpos em conchas

Deus é a sabedoria infinita onde brota o amor
Continua a projetar, desenhar e a criar sem dor
Oferece a Misericórdia do perdão, pão e labor
Apresenta as belas insígnias do bom sementeiro

Saibamos imitá-Lo no caminho pela terra dada
Na fábrica da criação que nos dá salário e pão
Seara onde faltou água esteve a mão calejada
Na família do coração de geração em geração.

José Maria Carneiro da Costa

