

Autor: (Não Assinado)

Data: 23-07-07

Pág.: 44+45+46+47

maria



Avós de Portugal estão de Parabéns

É indiscutível que os avós desempenham na nossa sociedade um papel preponderante no desenvolvimento da criança para a sua compreensão do Mundo. Sendo, por vezes, substitutos de pais ausentes ou muito ocupados, são também uma fonte de sabedoria que sacia a curiosidade dos netos e representam um porto seguro para tornar mais estável o estado emocional da criança. Quantas vezes não foi de grande utilidade aquela receita da avó para curar uma "moinha" ou o conselho dado na altura certa para resolver uma situação mais difícil? E por isso que a comemoração do Dia dos Avós - a 26 de Julho - não é mais do que expressar o nosso obrigada por tudo o que eles desempenham no seio da família. Por isso, não deixe de lado mais esta oportunidade para mostrar o quanto eles são queridos, oferecendo uma serenata que, para além de os emocionar, irá, certamente, fazê-los lembrar os bons e velhos tempos.

A tradição já não é o que era...

Nos tempos modernos, os filhos nem sempre têm tempo disponível para se dedicarem e tratarem dos idosos da forma que eles merecem. Novos tempos trazem novas exigências. E neste âmbito que surge a necessidade de cobrir profissionalmente determinados espaços que até agora eram resolvidos pela simples relação familiar, de amizade ou de vizinhança. Há alturas da vida em que necessitamos de cuidados especiais e em que viver sozinho deixa de ser tarefa fácil. Para fazer face a estas dificuldades, começam a surgir empresas de elevada qualidade no âmbito dos serviços para a terceira idade: todas as actividades relacionadas com o serviço doméstico, acompanhamento e atenção.

Sexo e prazer na terceira idade

Apesar dos avós de hoje estarem cada vez mais activos, o sexo nesta altura da vida continua a ser tabu e ainda são muitos os que acreditam que a função sexual termina aos 60 anos. Mas também aqui a idade não tem de ser sinónimo de inactividade. É verdade que o avanço dos anos se faz acompanhar por algumas mudanças físicas, mas lembre-se de que não há idade para o sexo - homens e mulheres saudáveis podem manter-se "activos" durante toda a vida.

Ana Elisa de Couto – Mãe da Iniciativa

Há 20 anos, esta senhora, natural de Penafiel, acalentava o sonho de criar, em Portugal, um dia dedicado aos avós e só descansou quando o realizou. Após uma luta infrutífera, que chegou a envolver uma ida à televisão, Ana Elisa de Couto procurou o bispo do Porto para apresentar-lhe a ideia que lhe tinha saído do coração. Ele adorou e incentivou-a a seguir para o poder político. Esta avó assim o fez e, a 4 de Junho de 2003, foi estabelecido o Dia Nacional dos Avós. A escolha do dia 26 de Julho deve-se ao facto de ser o Dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo. Sensível às necessidades dos mais idosos, também a Impala, editora que edita a revista Maria desde cedo, fez questão de aliar-se a esta iniciativa. Na mesma data assinala-se o Dia do Idoso, no Brasil.

O perigo da Medicação ERRADA

Segundo um estudo recente, cerca de 65 por cento dos idosos, com mais de 75 anos, tomam diariamente, pelo menos, um fármaco desnecessário ou duplicam os medicamentos e apenas 13 por cento faz a medicação correcta prescrita pelo médico. Estes valores vêm reforçar a necessidade de vigilância extra em doentes polimedicados. Seja solidária, cuide dos seus idosos!

Experiências partilhadas

Raul Solnado

“ De bem com as Rugas”

O actor veterano refere que envelhecer não o assusta e que lidou "muito bem com as primeiras rugas. Acho que uma das artes da vida é saber envelhecer e todas as idades são bonitas". Nem o facto de ter de deixar de trabalhar o preocupa, uma vez que um actor pode representar até ao fim dos seus dias. "Começamos a fazer de netos e acabamos a fazer de avós", refere. Raul recordou ainda o dia em que foi avô pela primeira vez, aos 54 anos: "Vi a Joana minutos depois de ela ter nascido e senti uma explosão de luz e uma alegria imensa.

Imaginei-me logo a passear com ela e a brincar dali a uns anos.

Hoje sinto muito orgulho dela e sei que vai continuar a honrar o meu nome quando eu me for embora", diz embevecido.

Ajudas preciosas

Pinça com cabo

Em aço inoxidável com acabamentos em plástico, assegurando um peso leve útil para pessoas com mobilidade reduzida, facilitando o alcance de objectos que se encontram no chão ou em locais elevados. Dotado de um forte íman no cabo, possibilita o alcance de objectos metálicos, como chaves. Contacte 252 648 162 ou 960 142 916.

Projecto Tio

Para além dos conteúdos temáticos, presentes desde a sua fundação, sobre saúde, direitos e Instituições de acolhimento, o TiO disponibiliza um vasto conjunto de informações sobre temas do interesse dos "novos idosos; que não têm medo de aprender, seja a navegar na Internet ou noutra área qualquer. Para informações, contacte 227 410 133 ou 934 131 140.

Qualidade devida

Como lema Fazemos Mais Fácil a Sua Vida, a SerHogarSystem garante, com os seus serviços flexíveis, qualidade e segurança. Limpeza, lavagem de roupa e engomado, tele-assistência, geriatria (asseio pessoal, mobilizações, ajuda doméstica, administração de medicamentos ou companhia), acompanhamentos diurnos e nocturnos em domicílios e hospitais, apoio a nível de saúde (enfermeiros e fisioterapeutas), levar ao domicílio cabeleireiros, esteticistas e disponibilidade de um motorista para ir passear com o idoso. Para recorrer a estes serviços, ligue para 219 318 124.

Para ajudar a levantar

Confortável sofá em napa preto, equipado com um sistema eléctrico que regula a inclinação do encosto e levanta-pés. Muito útil para pessoas com dificuldade em passar da posição de sentado para a de pé, visto que atinge um ângulo de inclinação que auxilia o levantar. Para mais informações, contacte 252 648 162 ou 960 142 916.

Apoio 24 horas

O Tele-alarme é uma resposta social do programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII), a partir de um sistema inovador de telecomunicações, que funciona todo o dia. Destina-se a pessoas que, no domicílio, necessitem de apoio. É constituído por uma central com atendimento permanente, um telefone especial colocado em casa e um medalhão com botão de alarme integrado. O idoso prime o botão e de imediato responde-lhe a operadora da central. Contacte o número verde da PT Comunicações: 800 206 206.

Educar ou “deseducar”.

Costuma ouvir-se com frequência que os pais educam e os avós estragam os netos com mimos. Mas será que as interferências dos pais "duas vezes" podem pausar situações e conflito? De facto, imagem paterna cabe "a dura tarefa de educar, impor limites e ensinar o que pode e não pode.

Aos avós ficou a tarefa de mimar a cada segundo. Mas cuidado, não, deixem que tanta atenção os torne em tiranos.

Ana Rita Lucas

Tomara ter sido avo há mais tempo

A ex-Miss Portugal recorda que, no dia em que a neta nasceu, "sentiu um misto de alegria e saudade. Por um lado, foi a emoção de saber que era avó e, por outro, uma grande pena de os meus pais não poderem assistir". E se adora ir buscar a Ana Mar à escola e, já em casa, "descer" à idade de Ana Mar para "brincarmos juntas às panelinhas e jogar à bola", no que respeita à educação, "acho que deve ficar a cargo dos pais. Eles é que ditam as regras". Ana Maria não sentiu o peso da idade quando soube que ia ser mãe duas vezes: "Tomara ter sido avó há mais tempo." No entanto, esta avó não tem pudores em confessar que recorre a tratamentos para estar sempre em forma: "Não sou fanática da ginástica, tenho cuidado com a alimentação e faço terapia quântica para manter o equilíbrio físico e emocional.

Uso cremes muito bons porque, como apanho muito sol, tenho cuidados a dobrar. Mas, mais do que o exterior,

QUALIDADE DE VIDA

Com o lema Fazemos Mais Fácil a Sua Vida, a SerHogarSystem garante, com os seus serviços flexíveis, qualidade e segurança. Limpeza, lavagem de roupa e engomado, tele-assistência, geriatria (asseio pessoal, mobilizações, ajuda doméstica, administração de medicamentos ou companhia), acompanhamentos diurnos e nocturnos em domicílios e hospitais, apoio a nível de saúde (enfermeiros e fisioterapeutas), levar ao domicílio cabeleireiros, esteticistas e disponibilidade de um motorista para ir passear com o idoso. Para recorrer a estes serviços, ligue para 219 318 124.