

COOPERATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL OS AMIGOS DE SEMPRE **NEWSLETTER Nº34 | SETEMBRO 2021**

AO JEITO DE BALANÇO

Ao entramos no último trimestre do mandato deste Conselho de Administração, gostaria de partilhar com toda a Comunidade do Polo Comunitário, três ou quatro aspetos orientadores da nossa ação ao longo dos quatro anos do nosso exercício:

Desde logo o manter, quiçá melhorar, os serviços, que queremos considerar de excelência, prestados aos utentes-clientes das várias respostas;

Concluir as obras de fundo que já decorriam no terraço e ampliação; projetar e executar várias outras intervenções quer de manutenção, quer de nova ampliação - número de quartos, mantendo sempre as regras existentes e reguladas pelos serviços competentes da Segurança Social. Neste aspeto tenho que referir o constante e imprescindível apoio da CAO- Comissão de Acompanhamento de Obras;

Estabilizar o quadro de pessoal designadamente ao nível de Chefias. Tarefa conseguida ainda na primeira metade do nosso mandato e que muito nos apraz se considerarmos, por um lado, o quanto representa para uma Instituição como a nossa um quadro de pessoal estável e, desde logo, o que o mesmo representou de positivo em termos da vivencia diária do Polo, nos tempos conturbados de COVID 19 que enfrentamos desde princípios do ano transato;

Manter a situação económico-financeira do Polo em confortáveis standards e níveis de equilíbrio -valor das mensalidades/qualidade serviço/massa salarial. Também aqui foi possível manterem-se as contas equilibradas apesar da pandemia e, por causa dela, o Centro de Dia ter estado fechado grande parte do ano em curso.

Termino com uma palavra de grande apreço aos trabalhadores da Instituição, incluindo aqui a Direção, cuja dedicação e empenho nas suas tarefas diárias foram (e são) garante dos resultados conseguidos, sempre em prol da comunidade residente ou de alguma outra forma atendida pelo Polo Comunitário Os Amigos de Sempre.

S. João da Talha, setembro 2021

H. Leal

FORMAÇÃO DE 1ª INTERVENÇÃO



No dia 2 de julho pelas 14h30, foi ministrada a Formação de 1ª Intervenção pelo Engenheiro António Albano. A preparação dos trabalhadores para situações de emergência é fulcral para que em ocorrências de incêndio, catástrofes naturais, entre outras, se possam salvar o máximo de vidas e proteger o nosso local de trabalho, minimizando prejuízos.

Neste dia, para além da transmissão de conhecimentos, foi possível fazer um *Briefing* do guião do simulacro que se viria a passar no dia 7 de julho, dia programado para a execução do exercício de simulacro. Torna-se premente que todas as equipas das diferentes áreas da Instituição reforcem os seus conhecimentos em como saber o que fazer e, principalmente, como comunicar, para a resolução com sucesso de um caso de emergência.



SIMULACRO



No dia 7 julho, foi realizado o exercício de simulacro anual supervisionado pelas entidades competentes. Este exercício teve, como principal objetivo verificar procedimentos de emergência e de atuação, testar os meios humanos e materiais e ensaiar o plano de emergência e toda a organização de emergência do edifício.
Foi elaborado um guião do exercício de simulacro a apresentar, onde as equipas de 1ª Intervenção, Primeiros Socorros e Evacuação foram acionadas e tiveram oportunidade de testar conhecimentos e adquirir aprendizagens para exercícios futuros, lideradas pelo Substituto do Delegado de Segurança.
Esta preparação para a eventual ocorrência de situações de emergência é fundamental para que, em contexto real se evitem situações de catástrofe e se solucione qualquer incidente com sucesso.
No final do exercício, foi realizado um *Debriefing* com todos os intervenientes, responsáveis pela execução do simulacro e Proteção Civil, em que a avaliação do exercício possibilitou a reflexão de cada indivíduo sobre as forças e fragilidades do exercício e, principalmente, que aspetos se poderá melhorar numa próxima intervenção.



BIBLIOTECAS EM SUA CASA



No âmbito do programa "Bibliotecas em sua casa" promovido pela Biblioteca Ary dos Santos, foram retomadas as rotinas de participação neste programa por alguns dos nossos residentes. Esta parceria permite o acesso a livros mais recentes e a obras não existentes no espólio da nossa Biblioteca do Polo Comunitário. O Programa esteve suspenso durante um ano e meio, pela situação pandémica, tendo reiniciado no mês de julho com toda a força.
O objetivo próximo será o de aumentaremos o número de leitores para usufruírem deste sistema de entrega e recolha de livros, pois permite um contato remoto com a comunidade e manterem-se literariamente atualizados! Cada leitor manifesta os seus interesses de leitura e características pretendidas, chegando a cada um apenas as obras do seu género literário preferido.





No dia 15 de julho, recebemos nas nossas instalações o CLDS e o Realejo Artes para o início do Projeto "Reavivar Memórias". Este projeto foi concebido com o propósito de promover o envelhecimento ativo e saudável. Através da arte, expressam-se emoções, ideias, saberes, vivências, gostos, preferências, realidades, transpondo para o real o que se guarda no pensamento ou na memória.

Este projeto tem como objetivo reavivar memórias, lembranças do que se viveu, se experienciou, do que se sentiu e do que se partilhou, através da construção das fachadas das suas antigas casas, personalizadas pelo carinho com que relembram essas memórias, de como eram ou como gostariam que tivessem sido.

Em cada pormenor, uma vivência, uma história, uma lembrança, partilhando, ensinando e aprendendo.





Nos dias 4 e 19 de agosto, 15 e 22 setembro, as memórias foram ganhando vida numa cadência positiva para os participantes na escolha de cada elemento, que compôs a réplica da casa onde viveu na infância ou onde criaram os filhos ou até da sua casa de sonho, pois neste processo, todos tiveram liberdade para escolher o que gostariam de partilhar.

Foram também criados fantoches de quem gostariam que aparecesse na janela e fizeram a apresentação do seu trabalho perante todos os elementos do grupo.

A Rosa e o Gervásio, personagens que nos acompanharam ao longo do projeto, visitaram-nos no último dia, para também elas ficarem a saber mais sobre os trabalhos desenvolvidos.

Ficou prometido o agendamento de uma exposição para todos possam apreciar estas obras primas!






Vóvó
Senhora
Glória !




22


150
LOTE


11


11


15


7


19


25

REABERTURA DE CENTRO DE DIA

A reabertura do Centro de Dia ocorreu no dia 6 de setembro, respeitando as exigências emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) e que constituem o Guião Orientador para a Reabertura da Resposta Social de Centro de Dia, em que preconiza o estrito cumprimento das medidas de prevenção e controlo do funcionamento.
Todos os clientes que se encontravam com a resposta domiciliada de Centro de Dia, finalmente regressaram às instalações do Polo Comunitário.




O regresso após 17 meses de resposta domiciliada, foi sem dúvida emocionante para todos nós. As primeiras horas foram de muita agitação para colocar a conversa em dia e reativarmos as rotinas ora esquecidas! As saudades verbalizadas por pequenas coisas foram o símbolo do quão relevante, nas suas vidas, é esta resposta.








FORMAÇÕES PARA TRABALHADORES



Nos dias 11 e 13 de agosto, foram ministradas aos trabalhadores formações no âmbito das Transferências e Posicionamentos pela Enf. Ana Diniz e de Cuidados de Higiene e conforto, esta segunda da responsabilidade da Enf. Diana, da empresa TENA.

As formações teórico-práticas permitem uma melhor aquisição de conhecimentos, para replicar as aprendizagens nos cuidados aos nossos residentes, bem como na prevenção das lesões músculo-esqueléticas de quem cuida.

O esforço do cuidador perante os quadros de elevada dependência, constitui uma grande sobrecarga física, e também emocional, que podem ser minimizada com as estratégias apresentadas.

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





A Unidade de Saúde Familiar de São João da Talha, aqui representadas pelo núcleo de estagiários de enfermagem, desenvolveu uma Ação de Sensibilização junto da nossa população, sobre o tema da Alimentação Saudável, no dia 23 de setembro. Foi amplamente reforçado que as nossas escolhas alimentares fazem toda a diferença no nosso processo de envelhecimento, sendo um fator muito importante e que se traduz em saber comer bem, como sinónimo de mais saúde. Um bem-haja pela iniciativa!

"FREGUESIA + SAUDÁVEL"







No âmbito do Projeto de Intervenção Comunitária na área da saúde "Freguesia + Saudável", promovida pela União de Freguesias de Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, cinco elementos da equipa de Ajudantes de Ação Direta participaram na formação em Suporte Básico de Vida (SBV) na comunidade. Numa primeira fase, foram ministrados conhecimentos básicos tais como a avaliação dos sinais vitais e dos sintomas da vítima, a intervenção a adotar perante a avaliação realizada e definir quais as prioridades a adotar em emergência, e os principais dados/ informações a prestar pelo socorrista quando aciona o pedido de socorro relativamente ao local e à vítima. Posição lateral de segurança – simulação prática.

A 2ª Fase da formação será a implementação dos DAE (Desfibrilhação Automática Externa) Comunitário e Formação de Suporte Básico de Vida. Agradecemos uma vez mais a oportunidade que a União de Freguesias concedeu aos trabalhadores do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre para a participação na formação.

FÉRIAS CÁ DENTRO

O contexto de pandemia levou-nos, no ano transato, a adaptar as nossas semanas de férias com os residentes, sendo criado por sugestão dos próprios, o Programa "Férias cá Dentro". De 27 de setembro a 8 de outubro, o programa repetiu-se no que respeita ao formato, com medidas de segurança acrescidas.

A nossa primeira viagem virtual começou em Mafra, local onde visitámos o Palácio Nacional, a Tapada de Mafra e o Jardim do Cerco. Tivemos direito a paragem para merenda, saboreando iguarias típicas saloias: Pão de Mafra, Broa de Milho, Bola de Carne e Parrameiro.





Seguiu-se um almoço em Mirandela, com a tradicional alheira com batata frita e ao longo dos dias aproveitámos o solarengo início de outono no nosso jardim. Realizámos jogos diversos e concretizámos oficinas de expressão plástica.








Os nossos destinos turísticos, para além dos já mencionados, foram: Serpa, Évora, Elvas e Santarém. Os destinos foram sempre acompanhados de miminhos tradicionais das zonas, para que o palato despoletasse recordações e nos transportasse verdadeiramente além portões! Dada a menção tão positiva a estas duas semanas tão ativas, é bem provável que as férias para o próximo ano sejam majoradas!




VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE





Conforme previsto, a instituição foi contatada pela Unidade de Saúde de Sacavém para agendamento da Vacinação Sazonal contra a Gripe, tendo como destinatários a população residente e trabalhadores do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre. A administração das vacinas decorreu no dia 1 de outubro, a partir das 9h30. As vacinas foram administradas conjuntamente entre a equipa de enfermagem do Polo Comunitário e a equipa do Centro de Saúde, que executou também a monitorização do processo, efetuando o registo de toma.

GIVING TUESDAY ESTÁ A CHEGAR!

30 NOVEMBRO



O DIA EM QUE O MUNDO SE UNE NO APOIO ÀS SUAS CAUSAS SOCIAIS!

UM DIA. TODAS AS CAUSAS. TODAS AS FORMAS DE APOIAR

(TEMPO, BENS, DINHEIRO, ETC).

TODOS OS GESTOS CONTAM! NÃO FIQUE INDIFERENTE!

ESCOLHA A NOSSA CAUSA!

APOIE O PROJETO POLO COMUNITÁRIO OS AMIGOS DE SEMPRE!

DATAS A NÃO ESQUECER	
11 NOVEMBRO	**Dia de São Martinho**
21 NOVEMBRO	**12º Aniversário do Polo Comunitário Os Amigos de Sempre**
30 NOVEMBRO	**Giving Tuesday**
17 DEZEMBRO	**Festa de Natal**

www.amigosdesempre.pt
www.facebook.com/osamigosdesempre/
www.instagram.com/osamigosdesempre/

Rua Palmira Bastos, nº11 Bairro da Esperança – Vale Figueira
2695-799 São João da Talha
Tel.: 211 818 122
Tlm: 968 924 545

FICHA TÉCNICA
Direção: Henrique Leal
Propriedade: Polo Comunitário Os Amigos de Sempre
Coordenação: Equipa Técnica
Periodicidade: Trimestral