

# Notícias da Quinta do Outeiro



*Quinta do Outeiro*

## Editorial

Apresentamos a terceira edição das Notícias da “Quinta do Outeiro - Lar para Idosos, Lda”, que estará disponível em formato digital e manuscrito para todos os utentes.

Nesta edição, damos destaque à Dramatização de uma história de vida e pode também conhecer as principais tarefas, atividades e eventos realizados durante o mês de maio, com a participação ativa dos utentes.

### Destaques nesta edição

Dia da mãe	2
Dia da Europa	4
Dia da Família	5
Dia da Cultura	6
Dia da Espiga	7
Dia mundial sem tabaco	8
Dramatização de uma história de vida	9

## Dramatização



Conheça a Dramatização de uma História de Vida na página 9.

## Dia da mãe- 4 de maio

Os nossos idosos celebraram com muito entusiasmo o Dia da Mãe, realizando prendinhas para oferecer a todas as mães deste Lar. Este simples gesto tem como objetivo homenagear todas as mães, por ser uma data tão importante que jamais deve ser esquecida, reconhecendo o papel da mãe na relação do amor com os seus filhos.

Nesta atividade a ideia principal foi utilizar materiais recicláveis do nosso dia-a-dia, transformando um pacote de leite num gracioso porta-moedas que forramos com tecido. Também elaboramos um postal na qual os nossos utentes utilizaram a técnica de pintura e decoraram com uma simples rolha de cortiça.

Os resultados foram maravilhosos como poderão ver nas imagens em baixo.



# Dia da Europa – 9 de maio

O Dia da Europa é comemorado a 9 de maio e assinala a data em que Robert Schuman, no ano de 1950, propôs aos países europeus, que antes tinham estado envolvidos na 2ª Grande Guerra Mundial, que se associassem numa comunidade que incentivasse a solidariedade entre os povos e promovesse a paz.

Esta proposta, que ficou conhecida como a Declaração de Schuman, é considerada como a origem do que é hoje a União Europeia, tendo sido consagrada pelos chefes de Estado e do Governo, durante a Cimeira de Milão em 1985, como o Dia da Europa.

Neste dia realizamos uma atividade com os nossos utentes em que apelamos à sua cultura geral, com questões relacionadas com a Europa e aos países que a constituem.

## O Dos Castelos

A Europa jaz, posta nos cotovelos:  
De Oriente a Ocidente jaz, fitando,  
E toldam-lhe românticos cabelos  
Olhos gregos, lembrando.

O cotovelo esquerdo é recuado;  
O direito é em ângulo disposto.  
Aquele diz Itália onde é pousado;  
Este diz Inglaterra onde, afastado,  
A mão sustenta, em que se apoia o  
rosto.

Fita, com olhar esfíngico e fatal,  
O Ocidente, futuro do passado.

O rosto com que fita é Portugal

*Fernando Pessoa, Mensagem*



# Dia da Família – 15 de maio

Nascemos, crescemos e morremos no seio da nossa família. Por vezes nem nos apercebemos que a nossa família é um espaço privilegiado para a elaboração e aprendizagem de uma grande variedade de interações, como a comunicação, contatos corporais, relações interpessoais, entre outros. A família é assim um espaço de partilha, vivência de relações afetivas profundas tais como a filiação, a fraternidade, o amor e a amizade, que potenciam o sentimento de identidade e de pertença àquela família específica, constituindo-se como uma importante base da vida social.



A família tem assim um papel fundamental na vida do idoso, e por isso, o Lar não deixou este dia em claro, dando ênfase às relações afetivas com o desenvolvimento de uma atividade alusiva a este tema. Para a comemoração do dia da família construiu-se uma moldura com material reciclado de jornal e cartão, tal como mostram as imagens em baixo.



# Dia da Cultura – 21 de maio

Neste dia o nosso tempo foi ocupado de uma maneira diferente, mas muito interessante.

Realizamos um jogo com questões de cultura geral, à semelhança de alguns concursos da televisão portuguesa.

Aprendemos todos um pouco e permitiu ainda estimular a memória dos nossos utentes.

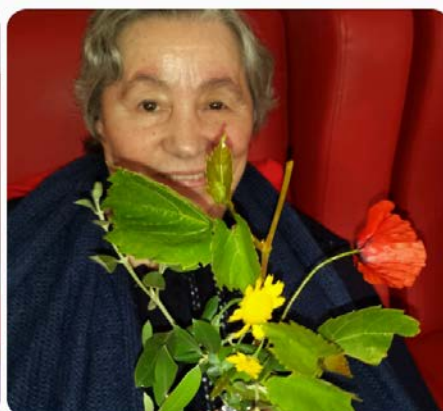


# Dia da Espiga – 29 de maio

O dia da Espiga é uma celebração portuguesa que ocorre no dia da quinta-feira da Ascensão, 40 dias após a Páscoa.

Os nossos idosos elaboraram pequenos ramos com ramos de oliveira, papoila, videira, alecrim, espiga e malmequer.

Muitos deles guardaram os raminhos atrás da porta do seu quarto... dizem que ficarão assim até ao ano seguinte para lhes trazer sorte.



# *Dia Mundial sem Tabaco – 31 de maio*

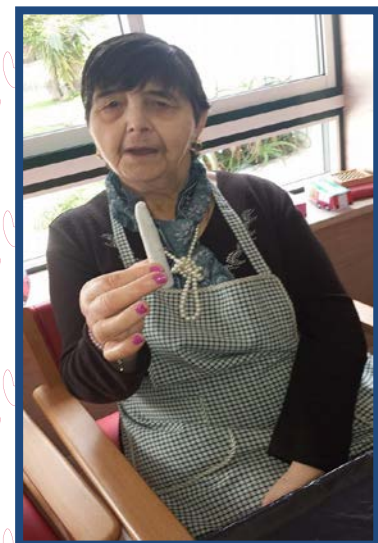
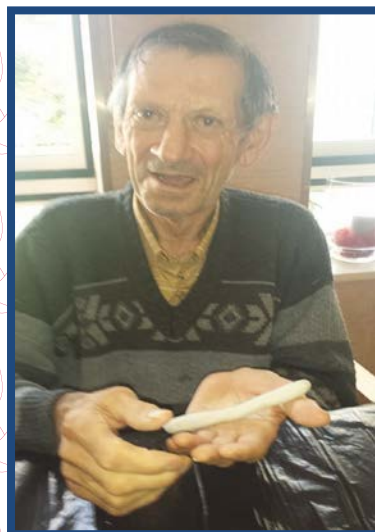
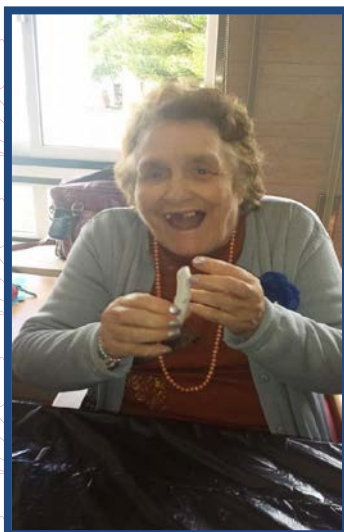
Nos anos 80 houve uma generalização das medidas legislativas e políticas para prevenir e pôr fim ao consumo de tabaco. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o tabagismo é considerado uma das principais causas de morte em todo o mundo.



Por este motivo, em 1987 a Organização Mundial de Saúde (OMS) criou o dia mundial sem tabaco, no dia 31 de maio e desenvolveu várias campanhas de prevenção que tinham como público-alvo jovens e jovens adultos, pois eram estes o alvo de eleição das indústrias do tabaco.

O tabaco é uma substância extramente prejudicial à saúde de todos os indivíduos. O tabagismo pode provocar diversas doenças, como perda de cabelo, cataratas, perda de audição, cancro da pele, doença pulmonar obstrutiva crónica, doença vascular periférica, entre outras. Os problemas do tabagismo não afetam somente quem fuma, mas também a quem inala o fumo do meio ambiente e as pessoas que trabalham com o tabaco, pois a nicotina também é absorvida pela pele.

O Lar achou pertinente alertar os idosos para os problemas que estão associados ao consumo de tabaco, realizando uma atividade em gesso com o símbolo de um cigarro, tal como mostram as imagens em baixo.



## *Dramatização de uma História de Vida – 31 de maio*

A dramatização de uma história de vida permite que o idoso retome às suas vivências do passado e seja o protagonista da sua própria história. Assim, esta dramatização permite criar um momento de partilha entre o idoso e os familiares.

As histórias de vida fazem todo o sentido de serem realizadas perto do fim da vida de cada utente, pois permite que este reconstrua episódios que vivenciou no passado e que se crie um ambiente de socialização e de partilha entre o ouvinte e o orador.

As histórias de vida não se tratam apenas de um relato do passado, mas antes de um processo histórico que assenta na palavra do indivíduo em que a vida social e pessoal não pode ser considerada um marco, mas sim uma “construção em auto-re-organização permanente”.

Numa história de vida o sujeito principal é o narrador que fala das suas vivências, experiências, marcos que o tenham marcado no passado. Neste sentido, o relato de uma história de vida é acompanhado de um conjunto de emoções associadas a um momento importante da vida do sujeito onde promove a sua identidade pessoal.

Os episódios de vida de cada sujeito encontram-se recheados de significados que permitem a construção da identidade pessoal de cada um e a formulação da sua história pessoal. Desta forma, o sujeito ao realizar a narrativa da sua história de vida acaba por exercitar a sua memória, pois realiza uma “reconstrução subjetiva destes episódios”.

A atividade que se pode observar nas fotografias abaixo, foi o culminar de alguns meses de trabalho da nossa “estagiária” Catarina Leonel, à qual fica desde já o nosso agradecimento, reconhecimento e desejo de boa sorte para a sua vida pessoal e profissional.





## *Aniversários do mês*

*17 de maio – Rosário Manadas*

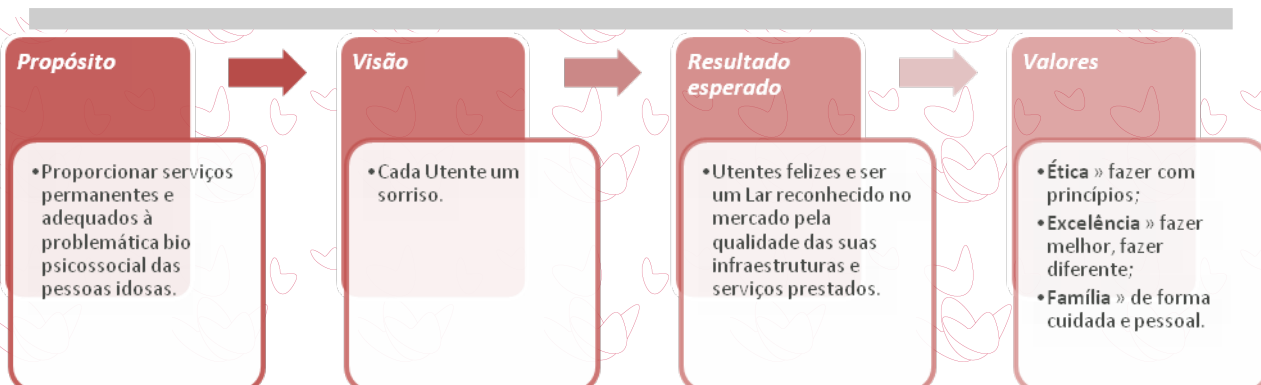


**Parabéns aos nossos utentes deste mês, que a vida lhes reserve muitas felicidades e momentos cheios de alegria e que contem muitos mais anos!**

*31 de maio – Maria Afonso*



# Informação Institucional



**Quinta do Outeiro - Lar para Idosos, Lda**  
Rua do Calvário, 41 – Outeiro • 3090-494 PAIÃO – FIGUEIRA DA FOZ

T +351 233 941 716 • F+351 233 941 784 • quinta.do.outeiro@sapo.pt  
[www.quintadoouteiro-lar.pt](http://www.quintadoouteiro-lar.pt)  
Facebook: [www.facebook.com/LarQuintadoOuteiro](http://www.facebook.com/LarQuintadoOuteiro)

Direção Técnica: Teresa Costa