

# 100 (CONTRA) TEMPO

*Boletim Informativo Semestral*



## NESTA EDIÇÃO

**Fique a saber...!**

Programa Municipal Voz Amiga  
- Serviço de Teleassistência  
para Idosos

**A Voz dos Especialistas**  
- Vamos falar sobre "Ginástica  
Mental"

**Desafios**

**O DIA INTERNACIONAL DO IDOSO COMEMORA-SE ANUALMENTE A 1 DE OUTUBRO, COM O OBJETIVO DE SENSIBILIZAR A SOCIEDADE PARA AS QUESTÕES DO ENVELHECIMENTO E A NECESSIDADE DE PROTEGER E CUIDAR DA POPULAÇÃO MAIS IDOSA.**

A infoexclusão diz respeito à existência de uma lacuna entre as pessoas que diariamente têm acesso a uma vasta gama de Tecnologias de Informação e Comunicação, tais como a internet, e aquelas que são excluídas por não terem acesso a essas tecnologias.

A infoexclusão arrasta um conjunto de desigualdades, designadamente no acesso a diversas informações, tornando o conhecimento e o acesso a diversos benefícios e direitos muito limitado.

Deste modo, a Rede Social de Coimbra, reconhecendo a persistência da infoexclusão de grupos sociais mais vulneráveis, designadamente da população idosa, desenvolveu o presente Boletim Informativo Semestral que visa combater a infoexclusão da população idosa.

Neste Boletim, que irá ter uma tiragem semestral, é possível encontrar, de forma muito clara, um conjunto de informações consideradas muito importantes e que poderão ter impacto na vida das pessoas!

O Boletim tem, ainda, um espaço dedicado a desafios, bem como à partilha de trabalhos exclusivamente desenvolvidos por pessoas idosas e à partilha de atividades de interesse, designadamente poemas, receitas, adivinhas, charadas, e outros conteúdos que visam promover um papel mais ativo e inclusivo das pessoas idosas na sociedade.

Resta-nos desejar que diariamente se deixe inspirar pelas pessoas, e inspire muitas outras!

(Grupo de Trabalho "Pessoas Idosas" da Rede Social de Coimbra)

**FICHA  
TÉCNICA**

Propriedade, Edição e Redação

Design



# FIQUE A SABER...!

## PROGRAMA MUNICIPAL VOZ AMIGA SERVIÇO DE TELEASSISTÊNCIA PARA IDOSOS

A Câmara Municipal de Coimbra tem em funcionamento o Programa Municipal Voz Amiga – Serviço de Teleassistência para Idosos.

Este é um programa que pretende combater sentimentos de solidão e promover a segurança das pessoas idosas, muitas vezes isoladas e sós, sem familiares ou vizinhos por perto para conversar ou que as possam socorrer, estando disponível a qualquer hora do dia e da noite, todos os dias do ano, incluindo fins de semanas e feriados.

### COMO FUNCIONA:

Perante qualquer tipo de situação de emergência, agravamento do estado de saúde ou até por motivo de insegurança ou solidão, o utente apenas tem de pressionar o botão do sistema fixo ou móvel do seu equipamento de teleassistência. Este alarme chega de imediato a uma central de assistência telefónica e um(a) operador(a) irá estabelecer contacto telefónico em alta voz com o utente.



Consoante o motivo que levou o utente a acionar o botão, o(a) operador(a) da central telefónica irá acionar de imediato o meio mais adequado, tais como enviar uma ambulância, a polícia e/ou bombeiros ao domicílio da pessoa ou até estabelecer contacto telefónico, a pedido do utente, com familiares, amigos, vizinhos ou outras pessoas para que estes possam prestar auxílio. Ao acionar o botão, é possível ainda que um(a) operador(a) da central telefónica converse com o utente, fomentando a sua interação e participação social, bem como promovendo sentimentos de segurança.

### DESTINATÁRIOS:

Este programa destina-se, principalmente, a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos que estejam socialmente isolados.

### O QUE FAZER PARA ADERIR:

Para aderir, dirija-se à sua Junta de Freguesia para solicitar atendimento por um técnico da Comissão Social de Freguesia ou contacte a Divisão de Intervenção e Ação Social da Câmara Municipal de Coimbra, através do número 239 854 290.

(Ana Martins - Técnica Superior da Divisão de Intervenção e Ação Social da Câmara Municipal de Coimbra)



## VAMOS FALAR SOBRE “GINÁSTICA” MENTAL

Ouvimos constantemente falar sobre a importância de exercitar o nosso corpo e é, de facto, importante que o façamos para mantermos a nossa saúde física e prevenirmos as doenças. Mas se falamos tanto de exercício físico, porque nos esquecemos de falar sobre exercício mental? O treino cognitivo, que é como quem diz, o treino da memória, é fundamental para a preservação das nossas capacidades mentais, para a prevenção de doenças mais associadas ao envelhecimento, para a prevenção de declínios cognitivos e demências e para a promoção do nosso bem-estar. Então, do mesmo modo que exercitamos o nosso corpo, devemos exercitar a nossa mente!

### E COMO PODEMOS NÓS EXERCITAR A MENTE?

Realizando tarefas desafiantes, estimulantes e diversificadas, seja em grupo ou individualmente. Deixamos-lhe alguns exemplos bem conhecidos de todos nós:

- Sopas de letras;
- Sopa de números;
- Jogos das diferenças;
- Palavras cruzadas;
- Labirintos;
- Sudoku.

Mas existem outros exercícios igualmente importantes para a nossa mente:

Recordar pormenores como imagens, sons, paladares, odores ou sensações do nosso dia;

Criar novas rotinas, tais como usar um caminho diferente para ir ao supermercado, experimentar uma receita nova ou até usar o relógio no braço contrário;

Escrever uma história, pintar um quadro, inventar rimas e memorizá-las;

- Resolver problemas, tais como dilemas e charadas;
- Refletir e debater sobre assuntos atuais,
- Recordar ideias/acometimentos, tais como procurar lembrarmo-nos de épocas da vida que parecem estar esquecidas e analisar fotografias mais antigas;
- Executar tarefas com a mão não dominante que diariamente executamos com a outra mão.

As possibilidades são muitas! O importante é mantermos a nossa mente ativa!

(Sílvia Gameiro – Psicóloga e Presidente da Direção na Aposenior – Coimbra)

# DESAFIOS

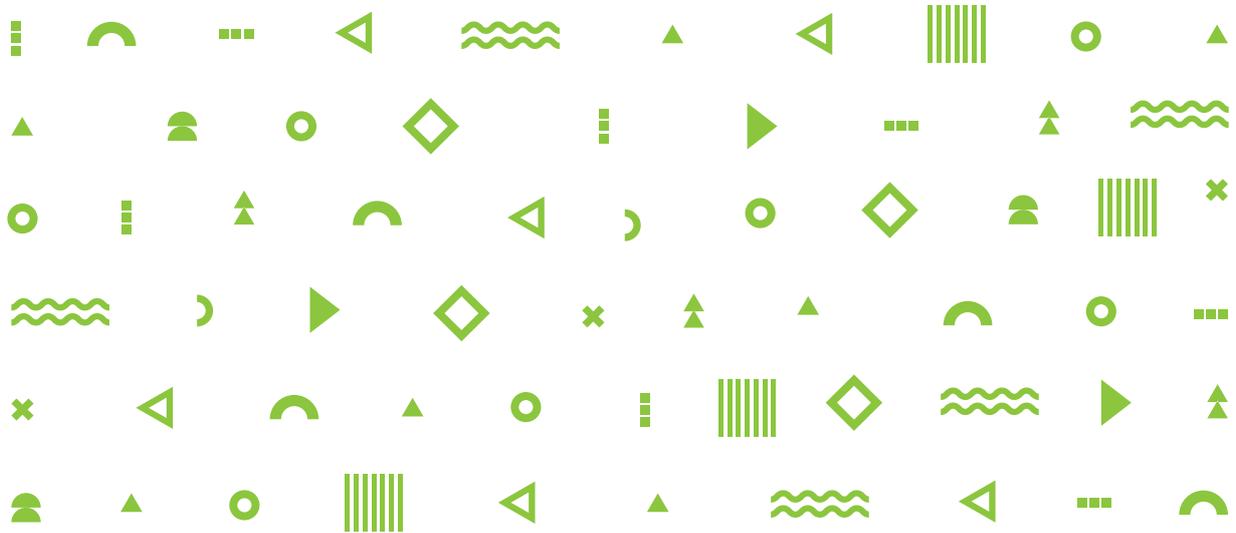
1. Encontre as palavras na sopa de letras que se apresenta:

|          |          |
|----------|----------|
| AÇOR     | CORVO    |
| ÁGUIA    | FALCÃO   |
| AVESTRUZ | FLAMINGO |
| BUFO     | GAIO     |
| CANÁRIO  | GAIVOTA  |
| CEGONHA  | MELRO    |
| COLIBRI  | POMBO    |
| CORUJA   | ROLA     |

```

V R A O V I E P N E W O O X U N A
U O F A L C Ã O O C E Y D U U V B
S L H G J Y P U V M U R L F V M V
C A W E A R U S C B B I C F R K N
F O P I O I L B T O S O C A D B R
L E R Z S E V Y S O L H X E C H X
A Z E U T A M O O W C I B I Z S V
M A V E J A L Q T M A U B N R A W
I W S A T A V M G A N P M R I Ç S
N G H C M F O Y O I Á B T E I O E
G X L U E R G K E L R B A G L R F
O A Q A F G U U V J I U R A S R V
C O R V O W O T I X O T A I O Y O
I H Y B U F O N Á G U I A O O C S
A V E S T R U Z H E S I Q E W U K
C X I Q Y R I B G A P C S E I L E
H U M A I F S O L K O Q V F Q U O
    
```

2. Faça um círculo à volta de todos os símbolos como estes:



3. Poema

Ó meu menino Jesus

A tua capela cheira

Cheira ó cravo, cheira à rosa

Cheira à flor de laranjeira

O filho da minha sogra

É danado para dançar

Para trabalhar não presta

Não me volta a enganar

O amor da minha vida

Anda sempre atrás de mim

Eu não quero que ele me deixe

Não quero viver assim.

(poema redigido por: Licínia Santa Faustino— Utente do Centro de Apoio à Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Coimbra)