



*Companheiros de
Viagem*

EDITORIAL CERCIESPINHO

1. **Companheiros de Viagem**

A nossa viagem começou
Quando pela nossa porta o SAD entrou
No momento delicado das nossas vidas
Este grupo de saídas
Nos animou!

Cada um com a sua história
Cada um com a sua cruz
Sem contar com a de Jesus
(ups)

Temos tantas histórias para contar
Mas tivemos que as abreviar
Vamos lá começar
Dos nossos clientes falar...

O Braga com histórias a contar
O Domingos pronto a ajudar
O Costa à espera de merendar
E a Glória a cantar

Ó Amélia quem nos vai salvar?

O Eduardo vem na carrinha
Com a Lassalete a falar
E a Ana a acelerar

Pois a Helena já está a perguntar:
"Quem os clientes vai buscar?"

Porque a Carmo está a dançar
A Sara a observar
E as meninas a trabalhar

Assim nos despedimos
Desta rima sem sentido
Passamos uma boa tarde
Nesta trupe de amigos

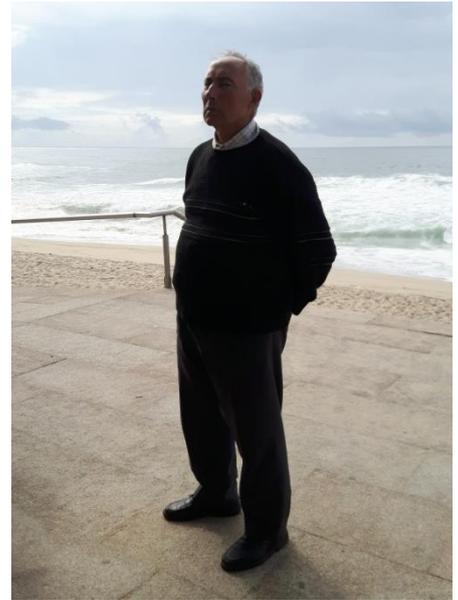
2. Quem somos?

Somos um grupo animado e divertido, todos fazemos parte do Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) que nos disponibiliza uma vez por semana saídas de inclusão social. Nestas atividades, normalmente participam 3 mulheres e 4 homens com idades compreendidas entre os 70 e 95 anos. Sendo que temos o acompanhamento de técnicas da Cerciespinho que planeiam a nossa tarde. Estas saídas são, algumas vezes, sugeridas por nós outras propostas pelo serviço.

No entanto, o mais importante é podermos estar juntos e partilhar as nossas histórias. E é nestes momentos que podemos conversar sobre os mais variados temas, nos quais partilhamos as dificuldades, mas também vitórias.



3. O meu nome é...



3.1. Domingos Vieira Peixoto

Nasci a 18/07/1938, sou natural de Lago - Amares, mas resido em Espinho. Tenho 2 filhos e sou avô. Recentemente fiquei viúvo e nesta sequência recebi o apoio da Cerciespinho. Nos meus tempos livres gosto de fazer pequenas reparações elétricas e vou à hidroginástica. Quero manter-me ativo e este grupo permite-me conviver.

Na primeira atividade do tema Afetividade, a foto que mais me marcou e que eu escolhi foi a de um casal, onde o marido alimenta a esposa. Isto porque durante um longo período, foi a minha tarefa: alimentar a minha esposa. Foram momentos complicados e de profunda tristeza. Era uma boa mulher, mas as depressões... Depois diagnosticaram demência, ela acamou. Não me dava muito trabalho, mas era preciso alimentá-la, mudar a fralda... E neste momento tão débil da nossa vida, apareceu a Dra. Helena que nos apoiou muito, é um anjo. O Serviço de Apoio Domiciliário, as meninas, todos técnicos são 5 estrelas, só tenho a dizer bem.



A pessoa mais significativa na minha vida foi sem dúvida a minha esposa. Ela sofreu muito, eram depressões atrás de depressões. Nós não sabíamos o que fazer, nem o porquê de ela pensar assim. Era uma pessoa tão boa, com um coração generoso... Desenvolveu uma demência, talvez por consequência destas depressões. Eu ainda hoje choro, porque não me conformo com esta situação nem sei como é possível uma pessoa tão boa ter este fim...

Na 3ª sessão da Afetividade, tivemos uma Caixinha Surpresa! Fizeram com que pensasse que lá dentro estava alguém muito importante na minha vida e eu inevitavelmente pensei que fossem os meus filhos e netos. Mas não! Estava lá eu... Era um espelho e eu vi-me na caixa. Não consegui dizer muitas coisas sobre mim, pois é difícil quando pensamos "quem sou?". Já não me via assim há muito tempo, foi bom ver-me.

3.2. António de Oliveira Costa

Nasci a 17/08/1945, sou natural de Grijó, mas resido em Anta. Tenho 2 filhas e já sou avô. Há uns anos para trás a minha esposa adoeceu, tem um tumor cerebral. Ficou muito tempo internada nos cuidados continuados, mas regressou a casa acerca de um ano. Foi nesta altura que recebemos o apoio da Cerciespinho, visto que a minha esposa está completamente dependente. Nos meus tempos livres gosto de sair, mas isso só é possível quando as minhas filhas ficam em casa com a mãe. O que me proporciona imenso prazer é comer. Quero manter-me ativo e este grupo permite-me isso.

Na primeira dinâmica de grupo, identifiquei-me com a imagem dos avós a abraçarem os netos. Fez-me lembrar a minha família, os meus netos... Agora que tínhamos mais tempo livre, a nossa reforma, aconteceu isto com a minha esposa. Apesar de tudo, eu tenho mais disponibilidade agora para os meus netos do que na altura para os filhos.



3.3. Maria da Glória Ribeiro Pereira



Nasci a 05/04/1927, sou natural de Guetim e, neste momento, moro na Idanha. Sou solteira e não tenho filhos. A minha vida foi sempre dedicada ao trabalho do campo, fui empregada do Dr. Pinto. Passei aqui a minha juventude e permaneço até aos dias de hoje. O que eu mais gosto é de andar na lavoura e de cuidar dos animais. As minhas saídas são com o grupo do SAD ou ao domingo para ir à missa em Guetim.

A fotografia que eu escolhi retrata o carinho que eu não tive, porque sempre estive focada no meu trabalho. Trabalhei sempre desde muito nova, na altura tive um namorico, mas ele acabou por ir embora sem eu saber porquê.

A minha vida foi passada na lavoura, eu trabalhava muito para o meu patrão. Os melhores e piores momentos que eu vivi foram lá passados. Não namorei, porque a minha patroa ficava chateada comigo. Eles davam-me abrigo e comida, eu em troca trabalhava nos campos. Cultivava muitas coisas para depois eles venderem para as feiras.

Tivemos uma Caixa Surpresa na 3ª sessão Afetividade. E adivinhem quem era a pessoa importante que estava lá? Era eu!! Até tive alguma dificuldade em me reconhecer, mas logo percebi que realmente era eu... Acho que sou boa pessoa, muito trabalhadora, com um bom coração.



3.4. Maria Amélia

Nasci a 12/07/1930, sou natural de Baião e resido em Espinho. Tenho dois filhos e quatro netos. Vivo com o meu marido e recebo este apoio da Cerciespinho que me permite sair das minhas rotinas. Gosto muito de fazer sopas de letras e sou boa nas adivinhas, apesar de agora ter alguns problemas de visão.



A fotografia que escolhi faz-me lembrar o início do meu casamento, quando ainda saíamos... Agora estamos sempre por casa... O meu marido está mais debilitado e perdeu a vontade de sair. Às vezes a minha filha vem a minha casa e leva-me a lanchar.

Eu trouxe comigo duas coisas que gosto muito de fazer: sopa de letras e renda. É uma boa maneira de passar o tempo. Antigamente tinha mais paciência, também via melhor. Tenho gavetas e gavetas cheias destes panos rendados. Eu até queria dar aos meus netos, mas isto já não se usa... Por isso, lembrei-me de trazê-los e oferecer estes à minha amiga Glória.

Agora tenho uma nova ocupação que me faz também manter ativa: a sopa de letras. A minha filha compra-me estes livrinhos e eu já tenho alguns preenchidos. Este já vai a meio. O meu marido é que se preocupa um bocado, porque acha que isto me faz mal e que esforço muito a minha cabeça. Mas eu sinto-me bem.



3.5. Maria de Lassalet dos Santos Soares



Nasci a 15/02/1938, sou natural de Penafiel, mas resido na Idanha juntamente com o meu marido. Os meus filhos constituíram família e eu já sou avó. Ultimamente, de forma alternada vêm dormir a minha casa, porque o meu marido está numa fase mais dependente. Necessita de apoio constante e eu já não tenho capacidades para isso. Como os meus filhos

trabalham e só podem estar connosco ao final do dia, solicitamos o S.A.D. que nos foi gentilmente cedido pela Cerciespinho.

De todas as fotografias, escolhi uma que me faz lembrar a minha família, pois vemos duas pessoas mais velhas, um jovem casal e crianças. Lembro-me da minha família, dos meus netos, dos meus filhos. Mas sabem, hoje os miúdos só querem estar agarrados ao telemóvel e quase nem falam. Eu até digo para eles largarem aquilo, mas o vício já é muito. Gosto muito da minha família e é reconfortante poder estar com eles todas as noites, cuidam de nós...

Nesta 3ª sessão, eu pensava que dentro da Caixinha Surpresa estava a nossa Senhora de Fátima, pois é alguém de quem eu gosto muito e tenho muita devoção. Mas afinal, era eu... Eu é que estava dentro daquela caixa e, realmente, eu sou a mais



importante na minha vida. Acho que sou uma boa pessoa, gosto muito de ajudar os outros, gosto muito da minha família. E até trago alguém hoje muito importante comigo que é a minha irmã Teresa, ela está a passar uns dias em minha casa para ver se esquece um bocado os seus problemas familiares, gosto muito de a ter aqui.

3.6. Eduardo António Dias



Nasci a 31/03/1925, sou natural de Albergaria-a-Velha e resido em Espinho. Recentemente faleceu a minha esposa e vivo atualmente com o meu filho. O falecimento da minha companheira foi um momento muito triste, eu sinto muito a falta dela... Eram 50 anos de casamento, sem nenhuma desavença, o que ela queria eu também queria... Éramos muito felizes. Tivemos o nosso filho e duas netinhas gémeas que estão a estudar em Londres.

Escolhi esta imagem, porque me lembro do meu filho, é tão parecido com ele em criança. Eu e a minha esposa tivemos 4 anos a tentar engravidar e finalmente nasceu o Eduardo. Sinto saudades desse tempo. Mas agora o meu filho veio viver comigo e trouxe um cãozinho que me dá cabo da paciência. Tenho também uma senhora lá em casa que me dá uma ajuda nas limpezas, pois o meu filho também trabalha muito, sai de manhã muito cedo e só vem ao final do dia. É assim a vida...

3.7. Manuel Domingues Braga

Chamo-me Manuel Domingues Braga, tenho 86 anos, vivo com a minha esposa e tenho 5 filhos. Atualmente vivo na Idanha e sou apoiado pela minha filha que me tem ajudado muito visto que a minha esposa se encontra totalmente dependente. Foi-lhe diagnosticado Doença de Parkinson e desde então tem piorado. Este é um dos assuntos que me preocupa muito...

Mas trouxe comigo uma foto que me faz recordar tempos passados em Moçambique. Eu era motorista de pesados e passei lá bons momentos e muitas aventuras. Nesta foto, eu estou no meu local de trabalho, após ter sofrido um acidente de moto. Parti a perna e estava engessado, não podia conduzir nos primeiros tempos e então fiquei no escritório. Estes momentos vividos em Moçambique foram muito especiais. O clima, os amigos, as aventuras...



4. Agradecimentos

Toda a equipa do S.A.D. agradece aos Companheiros de Viagem pela sua boa disposição, alegria, simpatia e humildade. É com enorme prazer que todas as semanas realizamos saídas, onde é habitual nos presentearmos com estórias, recordações e memórias de tempos passados.

“É com grande privilégio saber que desde 2010, procuramos semanalmente dar oportunidade para que “os nossos companheiros de viagem” vivenciem experiências intensas! Esperamos que continuem a nosso lado, que mantenham essa cumplicidade e que os vossos sorrisos continuem a encher a nossa alma!”

Da sempre,
Helena Magalhães

“Amizade, companheirismo, união, afeto e aprendizagem... Para mim é o que este grupo representa. É um prazer poder sair convosco, estar ao vosso lado, partilhar alguns momentos e usufruir da vossa extraordinária companhia! Cada um com a sua personalidade dá o seu contributo e enriquece este grupo. Quando temos saídas, venho com o coração cheio, acolheram-me desde o 1º dia. Ao vosso lado já sorri, já me emocionei e já aprendi muito! Da minha parte, um grande obrigado a cada um de vocês por permitirem que eu faça parte de um bocadinho da vossa vida.

A vossa «Aninhas» “
Ana Santos

“Foi sem dúvida umas das melhores experiências que tive durante este ano que acompanhei este grupo. Poder observar a vossa empatia, companheirismo, alegria e amizade foi surpreendente. Quero agradecer-vos por tornarem a minha semana mais colorida e por me terem recebido tão bem. Um beijinho e abraço muito apertado.”

Sara Oliveira

"As saídas representam a diversão, o ânimo, o entusiasmo e a aprendizagem. Sem dúvida, são momentos únicos e inesquecíveis. Para mim, são as experiências mais ricas e maravilhosas."

Soraia Ferreira

"Estas saídas são uma oportunidade de conviver com realidades diferentes. É um privilégio fazer parte destes pequenos momentos convosco, onde partilhamos opiniões, vivências e nos permitem entrar na vossa vida."

Maria do Carmo Oliveira

"A saída com os idosos é muito gratificante. É um momento que eles se sentem felizes."

Elisabete Rocha

"Os passeios são uma forma de evitar a solidão e relembrar os velhos tempos."

Otília Duarte

"Um passeio que faz bem física e psicologicamente".

Liliana Meneses

"As saídas fazem com que os idosos saiam de casa e que haja convivência"

Carla Almeida

"As saídas com os nossos idosos são importantes, porque ajudam a distrair, conhecer coisas novas e a fugir da solidão."

Vera Oliveira

"Acho que é bom os idosos saírem de casa, porque é um momento descontraído e serve para nos conhecermos melhor."

Isabel Feiteira

"É bom ver a vossa preocupação: se há ou não saída. O à vontade que sentem em exprimir os seus sentimentos e contar as suas histórias. Uma mistura de lágrimas e sorrisos. Ficamos com a sensação de dever cumprido quando por fim ouvimos «Obrigado por este bocadinho!»"

Sara Martins

ENTIDADE PROMOTORA



COORDENAÇÃO DO PROJETO

HELENA MAGALHÃES

EQUIPA TÉCNICA

SARA OLIVEIRA
MARIA DO CARMO OLIVEIRA

DESIGN

JÉSSICA SILVA



Assurance
in Social Services

MAIO, 2017