

# A VOZ DO LAR

*Newsletter Trimestral / Lar Otilia Lourenço*



## EDITORIAL

Decorreu no passado dia 15/02/2024 no Teatro Cine de Pombal o Seminário “Ambientes Multissensoriais Snoezelen, Bem Estar e Cuidar através dos Sentidos” organizado pela Fundação Dr. José Lourenço Júnior, que contou com o apoio do Município de Pombal, do Programa Erasmus+ e da Sistecnaís, Lda.

Representou para a instituição e para os seus colaboradores um marco importantíssimo num percurso iniciado em 2000, quando a Fundação iniciou a sua ação social em Abiul, com a construção do Lar Otilia Lourenço. A partir de 2018 a instituição começou um caminho de evolução na forma de Cuidar, com a aprendizagem na aplicação da abordagem multissensorial Snoezelen, nos cuidados junto dos seus residentes.

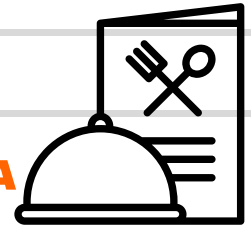
O evento contou com um painel de oradores de excelência, destacando-se o privilégio que foi ouvir Ad Verhuel (mentor desta abordagem no De Hartenberg Institute, Holanda) que desde os anos 70 iniciou, desenvolveu, implementou e disseminou de forma absolutamente excepcional a abordagem Snoezelen por todo o mundo. Rita Silva, trouxe-nos a experiência da Fundação com casos práticos em curso na instituição e o impacto nos residentes. Marrubi Luna e Garazi Blasco trouxeram de Pamplona a experiência da Microcooperativa Txiribuelta na implementação inovadora de Snoezelen em meio aquático. Uma das mais conceituadas especialistas nacionais em Snoezelen e Cuidados Humanidade, Amélia Martins, apresentou-nos a sua larga experiência em cuidados com pessoas com incapacidade e/ou demência e referiu as evidências claras do impacto da abordagem multissensorial, nos cuidados.

Ainda ouvimos Sylvie Cherondo, da Soezelen Global, que do Algarve nos trouxe exemplos de iniciativas diversas no Sul do País e das parcerias entre diversas instituições, que permitem uma alargada utilização e rentabilização de espaços existentes, assegurando o acesso dos espaços multissensoriais a um vasto público. Estiveram presentes 114 participantes, de 51 instituições, desde Unidades Locais de Saúde, Santa Casa da Misericórdia, Cooperativas e Associações para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados, Agrupamentos de Escolas, Instituições e Centros Sociais, entre tantos outros. Estiveram representados 54 concelhos de norte a sul do país, incluindo Funchal e Angola.

Foi sem dúvida um dia de partilha, de conhecimento e muito enriquecedor!

Isabel Vaz Serra\_PCA

## ALIMENTAÇÃO COM TEXTURA MODIFICADA



A alimentação adequada a situações de disfagia e outras situações que requeiram dietas de textura modificada, deve contemplar não só os aspetos técnicos, mas também assegurar que a alimentação fornecida é **agradável, apelativa e saborosa**, permitindo assim aumentar o prazer no ato de comer.

Nutrir é cuidar!

### ATELIER DE CULINÁRIA BOLA DE CARNE

No dia 24 de janeiro, iniciámos os preparativos para o Atelier de Culinária. Os nossos residentes ajudaram a organizar a receita, escreveram os ingredientes e a sua preparação.

Colocámos as mãos na massa e o resultado final foram umas belas bolas de carne!

O menu foi aprovado no nosso Jardim Sensorial num belo dia de Inverno, onde todos passámos um belo momento!



## FORMAÇÃO INTERNA "SNOEZELLEN IN 24-HOUR DEMENTIA CARE"

No passado dia 16/02 tivemos a honra de ter no lar Otilia Lourenço, Ad Verhuel, que depois do seminário no dia anterior nos trouxe uma formação interna sobre o tema "Snoezelen in 24-hour dementia Care". Pudemos ouvir sobre os cuidados prestados na Holanda a pessoas com demência, a evolução que as instituições têm vindo a fazer em termos arquitetónicos e de edificado para melhor prestar apoio, a forma como as instituições tendem a adequar os cuidados e atividades para pequenos grupos, etc.

Tivemos ainda a oportunidade de mostrar o nosso jardim Sensorial, o qual foi muito apreciado por Ad Verhuel, pelas soluções encontradas, diversidade de espaços e pela possibilidade que representa para acolher a comunidade e atividades intergeracionais.

Foi um dia de excelência para a equipa, pela riqueza de conhecimento, simpatia e afabilidade que nos presenteou.

Contámos ainda com a presença das colegas do Centro Social São Nuno de Santa Maria, Sertã, da CERCIGAIA de Vila Nova de Gaia e da Unidade de Cuidados Continuados de S. José - Medelo, Guimarães, que foram nossas convidadas.



## OUTRAS ATIVIDADES

### ERASMUS + PROGRAM

Durante Março e Abril teremos a Markéta e a Jitka no Lar Otilia Lourenço, a realizar um estágio académico, através do Programa Erasmus+. São ambas estudantes de "Educational Care for Seniores" da Faculty of Public Policies [#silesianuniversityinopava](https://www.silesianuniversityinopava.cz) [ty https://www.slu.cz/fvp/en/](https://www.slu.cz/fvp/en/) em Opava, uma cidade no norte da República Checa.

A sua orientadora Kateřina Janků, vice-reitora para as Relações Internacionais da Faculty of Public Policies, é também formadora em abordagem multissensorial Snoezelen, pelo que estamos certas que trarão as suas experiências que partilharão conosco e que será muito enriquecedor também para nós.

Sejam bem vindas!



### DIA INTERNACIONAL DA MULHER - 8 DE MARÇO



Não podíamos deixar passar em branco, esta data tão especial!! E, nada melhor, do que começar o dia pela nossa sala de Snoezelen, local onde foi proporcionado às nossas clientes um momento MULTISSENSORIAL!!

Tornou-se num momento muito emotivo para todas nós!! É visível pelas expressões que foram dizendo no decorrer da atividade: "Nós não merecemos tanto"; "Não me apetece sair daqui"; "Gostei tanto"; "Gostei tanto desta casinha"; "Eu perco-me a olhar para tudo"; "Fiquei encantada"; "Adorei, adorei"; "Foi um momento de alegria que eu já não tinha há muito, obrigada"



### PRÁTICAS INOVADORAS NOS CUIDADOS À PESSOA IDOSA

É fundamental estar atualizado, aprender e partilhar experiências no que diz respeito ao cuidado a prestar aos idosos, pelo que a Soraia, a Cátia e a Ilda foram assistir ao "Seminário Internacional Práticas Inovadoras à Pessoa Idosa-Intervir no presente a pensar no futuro", organizado pela Santa Casa da Misericórdia da Trofa.

Com excelentes oradores, trouxeram muita informação para partilhar e pôr em prática!



## BENEFÍCIOS DA HORTICULTURA NA SAÚDE MENTAL



O contato com as plantas reduz os níveis de stress, baixando a pressão arterial, proporcionam uma sensação de conforto e estabilidade psicológica, e até melhora o estado de humor. As sensações que as plantas provocam nos cinco sentidos trazem benefícios, como sentir prazer como observar a beleza das plantas; e faz sentir um propósito, que é tratar de um ser vivo. A recompensa de ver a planta a crescer pode ajudar a um sentimento de autocontrolo (associar as ações a um resultado positivo), os cheiros da planta e o efeito positivo no ar pode ser sentido pelo olfato.

Por outro lado, se a atenção estiver focada na planta, permite “desligar” o cérebro de preocupações e de pensamentos negativos, reduzindo a ansiedade. De uma forma geral, o contato com a natureza é positivo para a saúde mental, como se nos ajudasse a reconectar com o Ambiente.

O nosso lema passa por vir mais para o exterior e aproveitar os benefícios que a Natureza tem para nos oferecer!  
Faça como nós!



## SESSÃO FOTOGRÁFICA

**3 ABRIL**  
VAMOS PROPORCIONAR UM DIA DIFERENTE AOS NOSSOS RESIDENTES

**NOVA DATA!**

A FOTÓGRAFA PROFISSIONAL SANDRA VENTURA IRÁ RETRATAR OS IDOSOS FAZENDO COM QUE SE SINTAM BONITOS E VALORIZADOS!

**SERÁ UMA OPORTUNIDADE ÚNICA PARA VALORIZAR OS MAIS VELHOS, OS SEUS FAMILIARES! VENHA PARTICIPAR!**

BASTA MARCAR

☎ 236.920800    📧 LAR.OTILIALOURENCO@FUNDACAO-JLOURENCOJR.ORG

No próximo dia 3 de abril vamos proporcionar um dia diferente aos nossos residentes!

Iremos ter a fotógrafa profissional Sandra Ventura, uma das nomeadas para melhor Fotógrafo de 2023, que irá retratar os idosos fazendo com que se sintam bonitos e valorizados!

Mais do que uma fotografia, será um momento de **beleza, de alegria, de reforço da autoestima** e de **valorização do envelhecimento**.

Os familiares que quiserem participar, serão muito bem vindos!

Para tal, basta marcar para o n: 236.920800 ou por email: [lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org](mailto:lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org)  
Será uma oportunidade única para valorizar os mais velhos, os seus familiares! Agende já!

Não deixem de conhecer o trabalho fantástico desta fotógrafa aqui:

[www.facebook.com/sandraventurafotografia](http://www.facebook.com/sandraventurafotografia)

## CONTACTOS:

Lar Otilia Lourenço  
R. da Fundação, n° 20 | 1300-012 Abiul  
Tel.: 236 920800  
[lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org](mailto:lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org)



Fundação Dr° José Lourenço Junior  
R. Pinheiro Chagas, n° 101- 3 drt|1050-176 Lisboa  
Tel.: 21 3153571  
[marketing@fundacao-jlourencojr.org](mailto:marketing@fundacao-jlourencojr.org)