



Residência de São Roque

Porto



Pág. 2

- Stress pág. 7
- Viagens pág. 9
- Quem Somos?
Onde Estamos? pág. 11

SOLIDARIEDADE CONSTRÓI-SE COM CORAÇÃO

Somos daqueles para quem o conceito de qualidade de vida compreende o bem-estar do indivíduo e das sociedades e entendemos que nele estão contidos valores que dizem respeito a seis grandes domínios da vida do sujeito: a saúde física, a saúde psicológica, o nível de independência, as relações sociais, o meio ambiente e a espiritualidade.

Compreende-se que a ASSP tenha imposto como sua missão gerar condições que contribuam ou assegurem a qualidade de vida dos seus associados.

Nos últimos 29 anos conseguimos pôr em funcionamento três Residências Sénior em que os nossos associados se encontram entre os seus pares em condições de conforto e bem-estar, incluindo alguns que têm pensões degradadas.

Provavelmente o núcleo de Residências constituirá a parte mais visível e imediata do cumprimento da missão que a ASSP a si própria cometeu, assumindo os princípios fundamentais da solidariedade.

Porém há uma outra e complementar realidade que se articula na rede das quinze Delegações da ASSP. Cada uma delas é um pólo que catalisa projectos e actividades que

estão na raiz de sessões culturais, clubes de leitura, coros e tertúlias, exposições e conferências, debates temáticos e palestras, mini-cursos de artes decorativas e de música, de línguas e de informática e ainda, a constituição de grupos de viagens.

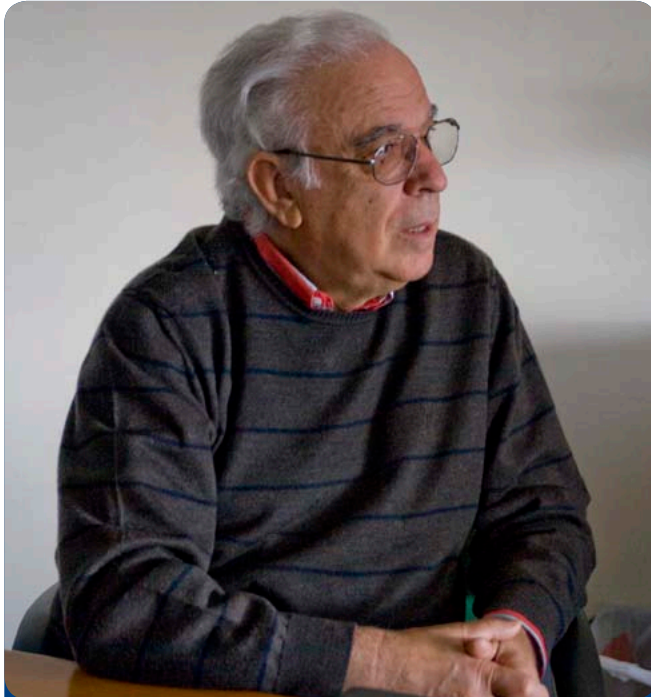
São espaços que estão abertos a professores no activo e professores aposentados contribuindo para continuar relações geracionais e partilha de saberes, organizando redes sociais que privilegiam a independência dos indivíduos e contribuem para o equilíbrio da saúde psicológica.

Julgamos que a nossa interpretação de qualidade de vida, entendida como o valor que o indivíduo vivencia do seu lugar na existência, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive, em relação aos seus objectivos e normas, está aberta a todas as idades e irá inflectir para contemplar os problemas das gerações mais jovens.

Para elas queremos construir expressões de solidariedade que significativamente melhorem a sua qualidade de vida, o seu bem-estar. Delas esperamos participação criativa e a solidariedade actuante que se constrói com coração.

Residência de São Roque - Porto

Gestão encarada como um diálogo • Procura de Excelência



Presidente da Delegação do Porto da ASSP,
Eng. Amaro Correia.

A Residência S. Roque, uma realização da Associação de Solidariedade Social dos Professores, tem vinte e um professores residentes e é casa de vários projectos.

Procurámos conhecer as duas principais dimensões da instituição - como projecto concretizado e espaço de qualidade de vida.

Em Julho próximo cumprem-se vinte e três anos sobre a fundação, no Porto, da Residência de São Roque, a mais antiga das Residências Sénior para Professores.

O Presidente da Delegação do Porto da ASSP, Eng. Amaro Correia e a Vice-Presidente Dr.^a Maria Alice Chaves de Almeida, facultaram uma visão integradora da evolução da residência e dos projectos que estão em fase de análise e reflexão. A Directora Técnica, Dr.^a Teresa Fernandes perfilou a estrutura operacional da casa, o seu quadro vivencial e traços relevantes dos micro-processos sociais emergentes no universo da residência.

ASSP – Poderá dar-nos, em traços largos, a evolução do projecto da Residência desde a sua fase inicial até ao momento que agora vive e uma perspectiva do futuro?

Presidente - A criação da Residência inscreve-se no processo da própria ASSP e concretiza-se dois anos depois da inauguração da sede da Associação, na cidade do Porto.

É a partir da compra da Casa de S. Roque, matriz desta residência, que se inicia o cumprimento do projecto sonhado. De imediato houve que fazer as primeiras obras de remodelação que permitiram que um ano depois tivesse lugar a inauguração formal da Residência, já com capacidade, meios e condições para receber os primeiros professores.

ASSP – O que hoje aqui temos presente parece-nos muito maior e mais complexo que a residência de origem. O que aconteceu e como aconteceu?

Presidente – Creio que quando se fez a compra da moradia matriz nasceu imediatamente o projecto de ampliação, aproveitando um grande jardim, já pertença da Casa de S. Roque, que se estendia na sua frente para a estrada.

Efectivamente, este local em que estamos é já resultado da extensão do edifício inicial. Uma obra que permitiu acrescentar treze novos quartos, todos com casa de banho privativa.

Como iremos ver, quando formos visitar a Residência, essa transformação efectuada permitiu a ligação à moradia primitiva através de uma estrutura em vidro e alumínio.

Essa ampliação da Casa permitiu novos espaços nos quais se desenvolvem, junto à fachada principal, dois amplos salões com uma luz muito agradável, a recepção e os Serviços Administrativos.

ASSP – Mas neste mesmo momento estão a perspectivar-se novas obras na Residência, não é verdade?

Presidente - É exacto. E entre as obras de ampliação a recomeçar, houve que fazer outras obras de reparação e substituição de sistemas que envelhecera e ainda, proceder à adopção de novas tecnologias que permitiram reduzir custos, como foi o caso da adopção da energia solar para a produção de águas quentes. A redução da despesa por esse facto foi altamente significativa.



Vice-Presidente Dr.ª Maria Alice Chaves de Almeida

Com as obras a fazer oportunamente iremos, prioritariamente, modernizar a cozinha e criar um novo espaço de refeições mais funcional e mais agradável.

ASSP – No site da Delegação está esboçado um outro projecto. Em que fase se encontra?

Presidente – Esse projecto está de pé e em apreciação final na Segurança Social, contudo é neste momento objecto de um processo de reflexão que consideramos absolutamente necessário. O problema que se põe não reside na sua execução mas antes no seu conteúdo. Desde o início que se pensou como mais uma fase da ampliação da Residência, isto é, mais quartos, certamente mais ser-

viços, mas fundamentalmente ampliação do já existente. Hoje a Direcção da Delegação, todos nós, nos questionamos quanto à validade dessa óptica.

Sentimos e pensamos que é legítimo reconsiderar a realização do projecto no sentido de nele integrar a capacidade de resposta a novos tipos de problemas com que se defrontam as pessoas na terceira idade. Creio que devemos equacionar a necessidade de dispor de mais quartos mas também de espaços para cuidados continuados e outro tipo de serviços que possam ser resposta para casos que careçam de acompanhamento permanente e especializado como são, por exemplo, os casos de Alzheimer e de outras doenças que hoje são inerentes à terceira idade.

Ainda não chegamos a uma conclusão definitiva mas sabemos que temos muitos valores a ponderar.

Para além disso, há muito tempo que andamos, também, a pensar como - e se - devemos arrancar com um serviço domiciliário destinado aos nossos associados que dele necessitem, mas isso depende mais de uma mudança de mentalidade, do que do aspecto organizativo e material. Claro que a implementação dum serviço deste tipo exige uma outra valência na construção estudada, mas pensamos que esta resolução não parte só de termos este serviço efectivo mas, antes, de os associados e seus familiares próximos o admitirem, colaborarem e reconhecerem, como importante e essencial, uma ligação familiar forte, actuante e continuada neste processo normal de envelhecimento...

ASSP – Verifica-se que a Residência tem uma Direcção Técnica. Sendo esta a mais antiga Residência Sénior para professores e portanto com um largo património de experiência encontraremos nessa experiência as razões da instituição de uma Direcção Técnica?

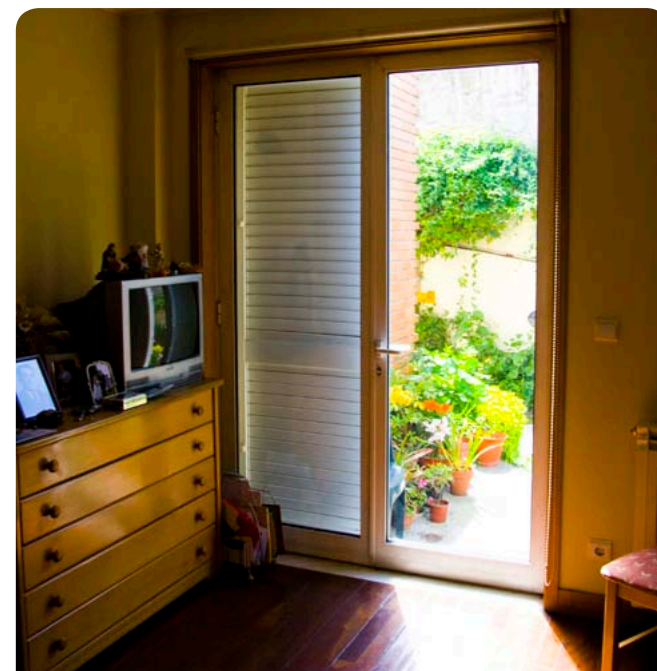
Presidente – Esse é um ponto muito importante.

Defendo que nós, professores, devemos encarar a realidade - Somos capazes de pensar e dizer o que queremos. Mas a boa realização dos nossos objectivos tem que contar com a colaboração de técnicos especializados que tragam para essa concretização os seus saberes e competências, tendo em vista responder, com padrões de excelência, às necessidades dos associados.

A gestão de uma Residência Sénior é um confronto permanente com várias dimensões, algumas muito complexas. Uma Direcção de uma residência não poderá ficar-se pela gestão financeira nem apenas actuar como controlador de custos.

Nós próprios nos perguntámos: queremos um mero gestor ou uma assistente social?

A realidade ensinou-nos que não podemos separar essas vertentes. A uma Direcção Técnica deve competir uma gestão dos recursos (humanos, materiais, financeiros) mas, também, o acompanhamento social das residentes e ligação aos seus familiares, conhecimento e suporte social





das suas necessidades, etc. e cada vez mais, também, terá que estender esse procedimento ao acompanhamento das funcionárias, pois disso resultará um maior sentido de responsabilidade ética e social por parte do pessoal. É uma actividade muito exigente e pesada...

Vice-Presidente – Essa é a grande dificuldade, o desafio. Como conciliar de forma articulada aquelas duas valências?

ASSP – Então como as articularam?

Presidente – É um problema de gestão e, a meu ver, a gestão deve ser sempre encarada como um diálogo. Daí que tenhamos começado por, colegialmente, definir uma pessoa, a única, que ficaria responsável pela articulação com a Direcção Técnica.

A nossa Vice-Presidente Dr.^a Maria Alice Chaves de Almeida ficou com essa responsabilidade.

Tudo passa por ela, seja da área da gestão, dos recursos humanos ou de qualquer uma das múltiplas questões que pontuam a vida de uma Residência Sénior.



ASSP – Deve ser uma vivência muito rica. Quais são os pontos mais relevantes que acha de importância sublinhar?

Vice -Presidente – Eu julgo que a nossa experiência diz-nos que haverá dois aspectos fundamentais para conseguirmos o equilíbrio entre as funções de assistente social e a gestão da Residência. O primeiro é a selecção de pessoal. Nós, seleccionámos as candidatas exclusivamente em função da apreciação do grupo encarregado da selecção, de que eu fiz parte. Fomos extremamente rigorosos em todos os passos do processo no qual foram analisadas e ponderadas as qualidades de relação dos candidatos, a sua formação técnica e currículo, capacidade de liderança e traços vocacionais mais significativos para este leque alargado de responsabilidades.

Da selecção eliminamos completamente as referências de colegas ou amigos.

Creio que o nosso método é uma via segura para encontrar a pessoa certa.

Um outro aspecto fundamental foi um claríssimo perfil de funções para a Directora Técnica. Deveremos acrescentar um outro ponto importante, extensivo a todo o pessoal da Residência, a avaliação anual.

Gostaríamos de concretizar uma nossa perspectiva que decorre imediatamente da avaliação: premiar, de forma substantiva, os melhores, reconhecer a sua aplicação e dizer-lhes quanto apreciámos a sua dedicação.

Confio que não está longe o dia em que o poderemos fazer da maneira como o entendemos e propor a sua aplicação a toda a ASSP.

ASSP – Para a admissão de pessoal há exigências particulares de formação ou de competências adquiridas?

Vice-Presidente - Actualmente exigimos formação em geriatria e fazemos uma cuidadosa entrevista pessoal.



Com esta entrevista procuramos encontrar aqueles elementos mais vocacionados para os cuidados geriátricos e relacionalmente mais aptos. Repare que temos um conjunto de Residentes cuja média de idades está nos oitenta e seis anos.

A grande maioria é independente mas temos pessoas acamadas.

Do ponto de vista psicológico temos que ter em linha de conta que a um professor, ao longo da sua carreira e na sua aula, cabia-lhe o exercício exclusivo da autoridade, do poder. Este passado, nalguns casos, deixou marcas com as quais é preciso conviver, contornando e evitando situações de conflito.

Portanto, para nós, premiar os melhores é assegurar, pela sua colaboração, uma qualidade de serviço excelente, claramente acima dos padrões tidos como de boas práticas.



Escutar. Compreender. Resolver.

ASSP – Se bem entendemos, é à Direcção Técnica que cabe a organização e supervisão de um vasto espectro de actividades indispensáveis ao bom funcionamento da Residência.

Pode dar-nos uma perspectiva, embora geral, desse conjunto de funções que cabe à Direcção Técnica?

Dr.ª Teresa Fernandes – Se quisermos sintetizar podemos dividir a nossa acção por quatro grandes conjuntos de actos de gestão: Gestão económica/financeira, directamente relacionada com o controle de custos e função compras; gestão operacional de recursos humanos; gestão das funções de apoio geriátrico, como a fisioterapia e os serviços clínicos, médicos e de enfermagem, gestão do serviço hotelaria, higiene, alimentação e quartos e finalmente aquela que me parece a mais importante de todas e que poderíamos chamar função diplomática, uma função que tem como objectivo detectar problemas antes que eles se concretizem e, na pior das hipóteses, resolvê-los com soluções equilibradas.

ASSP – Quando diz «soluções equilibradas» que devemos entender?

Dr.ª Teresa Fernandes – Repare que toda a vida numa residência é vista com diferentes olhares.

O olhar da Direcção da casa que visa conciliar a criação das melhores condições para os residentes, boas condições de trabalho aos seus colaboradores e o cumprimento de regras orçamentais; uma outra perspectiva, a dos residentes que é informada pelos seus interesses e pelos seus direitos, entendidos segundo uma óptica muito própria; e o olhar dos colaboradores cuja acção se situa entre aqueles outros dois campos e que passa pelo

cumprimento de normas instituídas, ordens recebidas e pela percepção do seu desempenho.

Este é um quadro relacional propício à emergência de tensões e situações conflituais, isto é, uma das áreas em que as «soluções equilibradas», de que falei, são primordiais.

ASSP – Numa população de residentes cuja média etária é de oitenta e seis anos e distintos graus de dependência encontram-se diferentes padrões de comportamento. Poderá caracterizá-los?

Dr.ª Teresa Fernandes – Creio que temos de considerar a dependência não de uma forma unitária mas segundo duas vertentes, a psicológica e a física, corporal. Aqui na Residência temos pessoas acamadas, duas, em estado de dependência total.

No conjunto dos Residentes vamos encontrar aqueles que sendo fisicamente independentes centraram a sua actividade social num pequeno grupo e que muito dificilmente aceitam e se integram nas actividades que organizamos, como por exemplo, os passeios temáticos ou as idas à praia. Por outro lado encontramos pessoas que, de idade muito avançada, cumprem regularmente os compromissos sociais que assumiram e fazem-no deslocando-se por transportes públicos, quer chova quer faça sol. A idade não é factor determinante de uma posição de descompromisso ou de investimento pessoal. Tão pouco o é quanto à amplitude da rede social em que a pessoa está inserida e na qual tem uma posição activa.

ASSP – Relativamente às pessoas menos activas ou menos independentes qual o apoio que a Residência proporciona?



Directora Técnica, Dr.ª Teresa Fernandes.



Dr.ª Teresa Fernandes – Nós apoiamos de forma total os nossos residentes. Desde ir ao cabeleireiro, ao médico, aos laboratórios de análises, há sempre um colaborador da Residência a acompanhar. Este é um procedimento estabelecido para quem solicita acompanhamento ou para aqueles que embora não pedindo expressamente para serem acompanhados nós sabemos que o acompanhamento é indispensável. Em qualquer momento a Residência tem sempre dois colaboradores “de serviço”. Desta forma está sempre assegurado o acompanhamento numa emergência e garantido pessoal para o serviço interno.

ASSP – Na visita que fizemos à Residência vimos que cada quarto tem um carácter muito pessoal,

nomeadamente em termos de mobiliário. Aconteceu assim ou é resultado de uma política da Residência?

Dr.ª Teresa Fernandes – Nós sabemos que o quarto é o espaço próprio de cada pessoa, espaço em que ela se encontra e tem as suas “marcas”, memórias e expressão dos seus valores mais significativos. Tem sido e continuará a ser política da casa estimular esse processo natural de personalização. Deve ter notado que quase todos os quartos, especialmente os do edifício novo, têm um pequeno jardim que além de dar maior amplitude ao quarto convida o residente a cuidar das plantas, digamos que é uma forma de investimento afectivo e estímulo para actividade física de carácter suave. Para alguns, da visita ao jardim do vizinho resulta conversa que ultrapassa o cuidado das plantas e estende-se às preocupações pessoais de ambos. Este é um processo muito rico em termos de afectos que contribui muito significativamente para o equilíbrio emocional das pessoas.

ASSP – Além dos pequenos trabalhos de jardinagem a que outras actividades se dedicam os residentes?

Dr. Teresa Fernandes – Actividades muito diversas embora a leitura e a televisão sejam comuns a toda a gente. Temos uma biblioteca com livros dos professores residentes a que todos podem ter acesso. Há hábitos de leitura muito arraigados, o que é natural numa Residência de professores. Tentámos estimular a prática de jogos a dois, como o xadrez, dama e gamão, bem como jogos de participação mais alargada, como o loto, mas houve uma adesão muito reduzida.

As viagens pela Internet têm os seus praticantes bem como a pintura. Parece-me que para eles era uma actividade já adoptada e que agora floresce na Residência porque há mais tempo livre. Muitos dos quadros

que aqui estão expostos são obra de professores residentes.

ASSP – Os dias, para os residentes, têm uma estrutura variada ou seguem um padrão repetitivo?

Dr.ª Teresa Fernandes – Abordou um ponto muito interessante. Em traços muito largos podemos dizer que há dois grandes grupos. Um que formata os seus dias em função dos serviços religiosos: vão à missa pelas 9h da manhã e ouvem e rezam o terço às 18h da tarde.

Um outro grupo, um conjunto mais amplo, organiza o seu tempo e actividades de uma forma mais flexível e livre. Sou levada a crer que este grupo tem uma rede social mais aberta e mais participada.

A Residência tem-se empenhado em gerar maior diversidade de actividades e trazer os níveis de rotina para valores muito baixos, os indispensáveis, como forma de colmatar possíveis sentimentos de solidão e abandono

ASSP – Pareceu-nos, que encontrou na sua formação, uma licenciatura em Serviço Social, os instrumentos necessários para as tarefas e questões que a Direcção Técnica de uma Residência Sénior comporta. Estamos certos?

Dr.ª Teresa Fernandes – Sim. Da minha formação resultou um treino aturado para escutar, compreender e resolver. Muito do trabalho que aqui se faz passa pela eficácia destes instrumentos. Parece-me que ao que a Escola me ensinou tenho vindo a acrescentar novos saberes, novos olhares, porquanto sei que estou a trabalhar num universo muito específico, com problemas humanos e materiais muito próprios. É uma aprendizagem contínua, às vezes difícil mas sempre gratificante. Um grande sorriso numa cara anciã enche-nos o coração de alegria. Alegria que é também aprender.



STRESS

Da banalidade à realidade

Stress é uma palavra que hoje faz parte do léxico comum e, na maioria dos casos, é usada inadequadamente.

Provavelmente a vulgaridade do seu uso está relacionado com a fluidez e ambiguidade do conceito. As múltiplas definições de stress têm variado com o tempo e conforme as diferentes abordagens conceptuais.

Porém, a forma banal e muitas vezes ligeira que reveste a referência ao stress esconde um conjunto de riscos na área da saúde, significativos e importantes.

A consciência deste quadro de perigosidade, para um grupo profissional em que o stress está presente no quotidiano e muitas vezes de forma aguda, deve ter sido o determinante principal para uma extensa abordagem do problema por uma grande associação¹ mutualista francesa de professores.

São nossos objectivos enquadrar a definição de stress, perspectivar as consequências das situações de stress muito frequentes ou mesmo continuadas, a necessidade de adopção de uma terapêutica e quais os quadros teóricos que suportam as diferentes vias clínicas.



Stress – o conceito

Percorrendo a sua evolução semântica vamos encontrar a palavra stress a significar, no âmbito das ciências físicas e da indústria metalúrgica, uma força, uma pressão, uma forte influência agindo sobre um objecto físico gerando deformação do mesmo pela tensão sofrida, strain.

Posteriormente o conceito de stress estendeu-se ao quotidiano humano em que as condições de vida agressivas poderiam gerar transtornos físicos e psíquicos.

Hoje a visão de stress integra a totalidade dos factores envolvidos no processo: o agente agressor, as consequências da agressão, os factores conjunturais e os factores internos do sujeito. Em íntima relação com esta leitura está a ligação estreita entre saúde somática e saúde mental, articulada pelos vivências emocionais decorrentes dos acontecimentos significantes da vida do indivíduo.

É de notar que é segundo esta ampla perspectiva que alguns autores consideram dois tipos de stress: stress favorável e stress desfavorável.

O stress favorável relaciona-se com os acontecimentos e vivências que determinam uma mobilização psíquica e somática positiva para a performance do sujeito como acontece durante um curso, um encontro ou uma situação profissional fortemente investida.

O stress desfavorável relaciona-se com acontecimentos da vida do sujeito, com uma grande variedade de situações que afectam negativamente o sujeito e são por ele percebidos como uma mudança do contexto físico, social ou psicológico que são interpretados como ameaça ou perigo potenciais.

Os efeitos deste tipo de stress acontecem em todas as idades e são de natureza psicoafectiva e neurofisiológica. É possível ordenar segundo cinco categorias os acontecimentos e mudanças de vida relacionáveis com o stress desfavorável.

AGRESSÕES	PERDAS	CATÁSTROFES E DESASTRES NATURAIS	EXPERIÊNCIAS DE VIDA	CIRURGIAS
Ataque	Divórcio	Desastre viatura	Desgosto	Histerectomia
Abuso	Luto	Terramoto	Humilhação	Prostatectomia
Abuso sexual	Aborto	Tempestades e consequências	Preocupações de ordem material	Mastectomia
--	Exílio	--	Doença	--
--	--	--	Traumatismo	--

São múltiplas as situações de mudança de vida determinantes de stress. A precariedade, a que podem estar subjacente o stress económico, a pobreza, o desemprego, a dependência, a adversidade, a privação e a desmoralização; É igualmente um notório factor de stress o isolamento social caracterizado pela ausência de ajuda, solidão, separação e encarceramento.

¹ Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale
<http://www.mgen.fr/index.php?id=1306>



Contudo outras situações particulares como a gravidez, o processo pós-parto estão muitas vezes associadas a estados de stress.

Os fenómenos e processos de stress podem surgir em todas as idades desde a primeira infância até ao fim de vida e a lista das suas repercussões é muito extensa e de gravidade indiscutível.

No campo afectivo o stress pode ser responsável pela ansiedade, hostilidade, cólera, violência, alexitimia, disforia, tristeza, perda de esperança, desmoralização e incapacidade generalizada de experimentar qualquer prazer.

Mas o stress tem consequências de ordem clínica, psicológica, psiquiátrica e psicossomática tais como fadiga crónica, depressão, perturbações bipolares, depressão major e suicídio.

O alcoolismo e a bulimia poderão surgir na sequência de estados de stress

Do ponto de vista psicossomático é aceite a possível relação do stress com a fadiga crónica, estados de cefaleia, asma, artrite reumatóide, eczemas, diabetes, lúpus, úlcera duodenal e esterilidade.

Parece haver correlação entre stress e casos de cancro do seio, fibroma, doença cardiovascular, enxaqueca, epilepsia e doença de Parkinson.

Enfrentar o Stress

É pacífico que a modificação das condições ou situações geradoras de stress é a melhor e mais eficaz forma de o resolver e de evitar as suas múltiplas e graves sequelas.

Porém, uma brevíssima análise ao conjunto de acontecimentos e mudanças de vida chega para concluirmos que essa solução óptima está próxima da utopia.

A verdade é que os humanos, como grande parte dos seres vivos, estão programados para reagir às mudanças do seu meio físico e social. Qualquer mudança é um sinal

a ser interpretado de forma muito sofisticada porque poderá constituir um perigo imediato ou potencial. A partir dos sinais enviados pelos órgãos dos sentidos o centro de vigilância do cérebro mobiliza uma resposta endócrina complexa que constitui uma mobilização coordenada para permitir uma frente imediata à possível ameaça detectada pelos sinais captados pelos órgãos dos sentidos, muitas vezes de forma não consciente.

Dir-se-ia que os nosso código genético mantém ainda o mesmo tipo de resposta que assegurou a sobrevivência da espécie ao longo da sua história e provavelmente tem sérias razões para o fazer. Porém, nas nossas sociedades as ameaças vitais são raras mas o tipo de alerta desencadeado que envolve o sistema nervoso central, o sistema nervoso periférico e o sistema endócrino é quase da mesma ordem para um largo espectro de situações e acontecimentos.

A amplitude e gravidade das sequelas do stress e a complexidade da resposta somática e psíquica justificam que o stress deva ser encarado de forma pensada e com o apoio de um especialista, psicólogo ou psiquiatra.

São múltiplas as vias para se enfrentar o stress. Desde a via medicamentosa às terapias psicodinâmicas é possível encontrar uma solução que responda aos principais traços da personalidade do indivíduo e ao tipo de stressor a que está sujeito.

Uma grande parte das pesquisas de origem americana contempla as técnicas comportamentais cognitivas (TCC), a terapia de Reprocessamento (EMRD) e a farmacologia. A vias psicodinâmicas parecem gerar pequena redução nos sintomas em casos de estado de stress pós-traumático mas apresentam melhores resultados em outros processos de stress.

Em França a clínica do stress recorre com grande frequência às terapias de inspiração psicanalítica procurando-se permitir a integração do acontecimento na história

de vida do indivíduo recorrendo-se, frequentemente a um trabalho aprofundado, num segundo tempo.

Nos casos em que se verificam predominantemente manifestações de evitamento, características do estado de stress pós-traumático, as terapias cognitivas comportamentais de exposição têm manifestado resultados que apontam para um elevado grau de eficácia.

As terapias familiares são de manifesto interesse sempre que os processos de stress se situem no quadro da família. Há indicações de que se tenha recorrido com êxito a terapias que integram a hipnose.

A terapia que recorre à (EMRD)² Dessensibilização e Reprocessamento através do Movimento Ocular; técnica dos movimentos oculares rápidos, parece ser muito eficaz na sequência de traumatismo psíquico especialmente quando se verifica intrusão, isto é, incapacidade de impedir a emergência na memória da lembrança dos acontecimentos determinantes do traumatismo.

Criado nos anos 80 o EMRD «pode ser encarado como uma terapia de base fisiológica que ajuda a pessoa a encarar e viver os traumas de uma forma nova sem os efeitos perturbadores».

É frequente recorrer-se a técnicas de relaxação integradas em terapias de vária índole embora haja a convicção de que o processo de relax, só por si, não apresenta eficácia significativa.

Há hoje muitas possibilidades de enfrentar o stress e evitar as suas sequelas.

Considerar que é normal viver em stress ou que o stress é uma inevitabilidade da profissão é não só incorrecto como perigoso.

O conselho de um especialista e um programa de vida saudável constituem um modo poderoso de evitar não só as consequências do stress mas também uma via para trazer ao projecto de vida o horizonte e a serenidade que articulam as razões para ser vivido.

² EMDR – Portugal - <http://www.emdrportugal.com/>



club experience^(s)

viagens temáticas e culturais by cister

www.cistertour.pt
tematicos@cistertour.pt
tel.: 213 804 064

Viagens Temáticas e Culturais

Com a colaboração do operador Cistertour encontrou-se um interessante conjunto de viagens temáticas estruturadas sob uma perspectiva cultural e apoiadas por especialistas em cada um dos temas. Um novo conceito de turismo pelo qual a viagem ganha uma nova dimensão vivencial, rica de novos sentidos e memórias.



DOM AFONSO HENRIQUES – 14 a 16 de Janeiro SÃO PEDRO DO SUL, CÂRQUERE, GUIMARÃES E COIMBRA – Partida de LISBOA

Esta viagem pretende dar a conhecer ao viajante cultural os lugares biográficos mais importantes do nosso primeiro rei. Baseado na magnífica biografia de José Mattoso, iremos descobrir detalhes até há pouco desconhecidos como seja o relevante papel na formação do rei conquistador de Emígio Moniz, irmão mais velho de Egas Moniz.

3 dias – preço por pessoa em quarto duplo 365€ (suplemento de quarto individual 35€)

Reservas até 10 de Janeiro



CERCO DO PORTO DE 1832 A 1833 – 22 de Janeiro – Partida do PORTO

Viagem de 1 dia ao Porto do século XIX e à turbulência da guerra civil entre liberais e miguelistas. A cidade invicta sofreu durante meses um conflito aceso entre estes beligerantes. O Dr. Joel Cleto e o Prof. Dr. Sérgio Veludo Coelho, investigadores especializados desta época, são os guias que nos mostram os lugares onde se deram os acontecimentos determinantes do conflito e como se vivia no Porto.

1 dia – preço por pessoa 89€ – Reservas até 15 de Janeiro



RAUL BRANDÃO, O MAR E GUIMARÃES – 29 de Janeiro – PÓVOA DE VARZIM E GUIMARÃES

Nascido na Foz do Douro (Porto), em 1867, Raul Brandão, filho e neto de pescadores, morreria em Lisboa em 1930. A partir de 1912, já reformado no posto de capitão do exército, onde ingressará em 1888, alternaria entre a sua “casa do alto”, na Nespereira (Guimarães), e Lisboa, onde passava parte do inverno. A sua mais notável obra dá pelo nome de “Os Pescadores” (1923), onde se faz um retrato da faina marítima e dos pitorescos lugares da costa portuguesa do Minho ao Algarve. A Dra. Ana Silva é a guia convidada para esta viagem biográfica de um dia nas cidades da Póvoa de Varzim e Guimarães.

1 dia – preço por pessoa 89€ – Reservas até 10 de Janeiro



NOSTRILHOS DOS VINHOS DA AMÉRICA DO SUL – 5 a 20 Fevereiro URUGUAI, ARGENTINA E CHILE – Partida de LISBOA

A descoberta dos vinhos e das grandes casas produtoras de vinhos da América do Sul, as mais tradicionais castas e os segredos dos vitivinicultores, a degustação dos produtos típicos das diversas regiões e a prova dos delicados néctares. De Mendoza a Buenos Aires e Santiago do Chile, a diversidade e a excelência da América Latina.

16 dias – preço por pessoa em quarto duplo 3850€ (suplemento de quarto individual 650€)

Taxas de Aeroporto 320€ – Reservas até 20 de Janeiro



club experience^(s) viagens temáticas e culturais by cister



A GUERRA PENINSULAR EM PORTUGAL – 18 a 20 Fevereiro **PORTO, ALMEIDA, BUÇACO, COIMBRA, TORRES VEDRAS, SOBRAL DE MONTE AGRAÇO E SÃO JULIÃO DA BARRA – Partida de LISBOA e PORTO**

Esta viagem percorre os lugares históricos e batalhas cruciais para a grande vitória do exército anglo-luso durante a terceira invasão francesa e visitamos os quartéis gerais de Wellington.

Acompanhados por um guia especializado em história militar, este é um tour a não perder.

3 dias – preço por pessoa em quarto duplo 380€ (suplemento de quarto individual 35€) – Reservas até 20 de Janeiro



AVEIRO – 18 e 19 de Fevereiro – Partida de LISBOA

A riqueza do património de Aveiro está na magnífica arquitectura das fachadas das suas casas em estilo arte nova, na ria que lhe adoça a luz e nas tradições ligadas ao mar: Redescobrir Aveiro passa por olhar com atenção o património e as suas gentes.

2 dias – preço por pessoa em quarto duplo 240€ (suplemento de quarto individual 30€) – Reservas até 20 de Janeiro



EÇA DE QUEIRÓS EM FRANÇA – 4 a 8 Março – VIAGEM LITERÁRIA E BIOGRÁFICA – PARIS, NEULLY E ANGERS **Partidas de LISBOA e PORTO**

Os participantes são guiados através das ruas da Paris queiroziana e em Neuilly (arredores de Paris), podemos admirar a sua bela casa na Rue Charles Lafitte. Em Angers, cidade capital do Anjou na região do Loire, percorre-se o itinerário do escritor pelos lugares citados no romance misterioso da mulher na capa do livro “A Bela Angevina” de José-Augusto França.

5 dias – preço por pessoa em quarto duplo 1190€ (suplemento de quarto individual 260€) – Taxas de Aeroporto – 100€
Reservas até 20 de Janeiro



EGIPTO COMPLETO – 18 a 31 de Março – TERRA DE FARAÓS E SULTÕES **Partida de LISBOA**

Das areias do deserto nasceu uma civilização poderosa com a bênção do Nilo. Uma viagem por 6000 anos de história, das pirâmides aos templos majestosos; da cidade do Cairo, cruzamento de culturas, a Alexandria, porto e biblioteca de todos os saberes, ao Mar Vermelho, as águas de todos os mitos.

14 dias – preço por pessoa em quarto duplo 2620€ (suplemento de quarto individual 430€) – Taxas de Aeroporto – 150€
Reservas até 20 de Janeiro



IRÃO – 27 de Abril a 5 de Maio – A LENDÁRIA PÉRSIA **Partida de LISBOA**

Viagem pelas lendárias cidades da antiga Pérsia. 9000 Anos de história com um itinerário que pretende revelar a filosofia, a riqueza cultural e artística das cidades e regiões e o seu riquíssimo património monumental. O centro do poder de Ciro e Dario a Alexandre Magno e onde os ecos da rota de Marco Polo e Ibn Battuta perduram ainda.

9 dias – preço por pessoa em quarto duplo 2850€ (suplemento de quarto individual 400€) – Visto – 85€ – Reservas até 20 de Janeiro



Quem Somos? Onde Estamos?

A Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP) é uma organização de Professores que tem como objectivo e actividade a prestação de serviços de natureza social, humanitária e cultural aos seus associados e familiares.

Juridicamente está constituída como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e registada como pessoa colectiva de direito privado sem fins lucrativos.

A ASSP é de âmbito nacional.

Sediada em Lisboa organiza-se funcionalmente em delegações locais que abrangem quase todo o Continente, Madeira e Açores.

AVEIRO

Telefone: 234 373 230 / 963 767 425 - Fax: 234 040 819

Correio Electrónico/Email: d.aveiro@assp.org

BEJA

Telefone: 969 172 537

Correio Electrónico/Email: d.beja@assp.org

COIMBRA

Telefone: 239 483 952 - Fax: 239 483 952

Correio Electrónico/Email: d.coimbra@assp.org

FARO

Telefone: 289 824 822 - Fax: 289 824 822

Correio Electrónico/Email: d.algarve@assp.org

FUNCHAL

Telefone: 291 229 963 - Fax: 291 282 546

Correio Electrónico/Email: d.madeira@assp.org

GUIMARÃES

Telefone: 253 512 369 - Fax: 253 512 369

Correio Electrónico/Email: d.guimaraes@assp.org

LEIRIA

Telefone: 244 813 492 - Fax: 244 813 492

Correio Electrónico/Email: d.leiria@assp.org

LISBOA

Telefone: 213 700 330 - Fax: 213 700 338

Correio Electrónico/Email: d.lisboa@assp.org

PONTA DELGADA

Telefone: 296 382 505 - Fax: 296 382 505

Correio Electrónico/Email: d.acores@assp.org

PORTALEGRE

Telefone: 245 331 612 - Fax: 245 331 612

Correio Electrónico/Email: d.portalegre@assp.org

PORTO

Telefone: 225 106 270 - Fax: 225 104 629

Correio Electrónico/Email: d.porto@assp.org

SANTARÉM

Telefone: 243 322 212 - Fax: 243 322 212

Correio Electrónico/Email: d.santarem@assp.org

SETÚBAL

Telefone: 265 719 850 - Fax: 265 719 851

Correio Electrónico/Email: d.setubal@assp.org

VISEU

Telefone: 232 182 629

Correio Electrónico/Email: d.viseu@assp.org

SEDE NACIONAL

Telefone: 218 155 466 / 218 888 428 - Fax: 218 126 840

Correio Electrónico/Email: info@assp.org

Residências Sénior

AVEIRO

CASA DO PROFESSOR

Telefone: 234 373 230

PORTO

CASA DE SÃO ROQUE

Telefone: 225 106 270 / 963 - Fax: 225 104 629

SETÚBAL

CASA DOS PROFESSORES

Telefone: 265 719 850 - Fax: 265 719 85

