



JTM
07.03.2025

"Adopte um Avô" leva alegria ao Lar da Santa Casa

PÁGS 2 E 3



FOTO JTM

FOTOS JTM



A solidão é uma realidade entre os idosos que são admitidos nos lares - para combater esse sentimento, a Santa Casa criou o projecto "Adopte um Avô", que tem estado a dar frutos e, se tudo correr como planeado, vai crescer em Maio para chegar aos idosos acamados. Chao Sai Cham, de 94 anos, espera sempre que os voluntários da SJM "voltem outra vez", já Kuok Tang Fong, de 78, diz que são "mais íntimos" do que a própria família

CATARINA PEREIRA

Chao Sai Cham folheia um pequeno álbum de fotografias, aponta para os rostos sorridentes e fala daqueles dias diferentes, mais alegres. Sentada na sala de convívio do Lar da Nossa Senhora da Misericórdia - a pele do rosto muito lisa a esconder o já 94 anos -, conta que chegou à instituição há quase dois anos. Desde então, e apesar de ser ainda bastante activa e de estar rodeada de muitas pessoas, tem sentido o que é a solidão. "Os meus filhos estão no estrangeiro, eu estou aqui sozinha. Sinto-me muito só", diz ao Jornal TRIBUNA DE MACAU.

A idosa falava após mais uma sessão do programa "Adopte um Avô", lançado no ano passado pela Santa Casa da Misericórdia, em colaboração com os voluntários da SJM Resorts, e que pretende ajudar a combater a solidão entre os idosos do Lar. Chao Sai Cham diz que parecem todos "uma grande família".

Natural de Hong Kong, mudou-se com o marido para Macau, depois de casarem. "O meu marido faleceu e eu fiquei sozinha", conta, para depois acrescentar: "Um dia, na aula de tai chi, disse a uma amiga que vivia sozinha. Ela disse-me que era muito perigoso, se caísse ninguém ia saber... Disse-me que era melhor ir para um lar". E assim foi.

É "autónoma", como ela própria refere. Começa o dia com o pequeno-almoço, depois, vai para a varanda. "Faço ginástica e tai chi", diz Chao Sai Cham, sempre sorridente. Gosta de ler os jornais e de pesquisar informações no telemóvel sobre saúde e nutrição. "E, à noite, tenho aulas de medicina tradicional chinesa. Vejo no YouTube", conta. "Tomo notas e tudo". Há dias tam-

Programa "Adopte um Avô" combate solidão entre idosos



Os meus filhos estão no estrangeiro, eu estou aqui sozinha. Sinto-me muito só

Chao Sai Cham, 94 anos



Ao longo do ano, estabeleceram-se bonitas amizades. O balanço é muito positivo, principalmente no que diz respeito ao carinho e energia positiva que os voluntários levaram aos corações dos utentes do lar

Gisela Nunes secretária-geral da Santa Casa e coordenadora do projecto

a Páscoa, o Ano Novo Chinês. Foi o caso, no dia em que o JTM visitou o Lar da Nossa Senhora das Misericórdias - os idosos, ou melhor, as idosas, pois eram só mulheres, estavam empenhadas, em conjunto com os voluntários, em montar lanternas por ocasião do Festival das Lanternas.

Para Chao Sai Cham a actividade "foi um desafio". "Os meus olhos já não estão assim tão bem. E hoje era uma actividade muito minuciosa", explicou, dizendo, ainda assim, ter sido "divertido". Tudo aquilo que produzem durante estas sessões, a senhora de 94 anos guarda no quarto. "Está tudo lá, assim quando olho para as coisas lembro-me destes momentos", afirma.

"São pessoas muito boas, espero sempre que voltem outra vez. E são muito sinceros, confio neles e posso falar de tudo", observa Chao Sai Cham. A iniciativa do Lar e da SJM acontece duas vezes por mês, sendo que há dois grupos fixos de idosos que são visitados, um de cada uma dessas vezes, também sempre pelos mesmos voluntários.

Gisela Nunes, impulsionadora e coordenadora da iniciativa, explicou que "os idosos sentem por vezes alguma solidão", um problema que se agravou durante os três anos de pandemia. "Estar sozinho e sentir-se só são duas coisas diferentes...", prosseguiu, apontando que a Santa Casa convidou a Equipa de Voluntários da SJM para lançar o programa em Janeiro do ano passado.

O programa visa personalizar as necessidades de amizade de cada utente com visitas regulares dos seus "padrinhos", explica Gisela Nunes. "Ao longo do ano, estabeleceram-se bonitas amizades. O balanço é muito positivo, principalmente no que diz respeito ao carinho e energia positiva que os voluntários levaram aos corações dos utentes do lar", observou. A fase inicial integra 20 idosos sem problema de mobilidade e mais de 40 voluntários da operadora de jogo.

Para o futuro, a ideia é levar esta alegria a mais idosos, desta feita, aqueles que não têm mobilidade. A nova fase da iniciativa está apontada para Maio. O Lar da Nossa Senhora da Misericórdia conta com 129 camas, contando com cerca de 95 idosos. Cerca de 98% dos idosos que são admitidos são acamados e dependentes.

bém em que combina almoçar fora com amigas e o mestre de tai chi, mas a maior parte do tempo passa-a no Lar.

Os voluntários do projecto "Adopte um Avô" vieram trazer alguma animação aos

dias. Chao Sai Cham diz que aqueles voluntários são "muito amigáveis". "Trazem muitos jogos e conversamos", conta, dizendo que nas épocas festivas levam actividades alusivas às celebrações, como o Natal,

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Tribuna de Macau, Empresa Jornalística e Editorial, S.A. • Administrador-delegado e Director: Sérgio Terra • Editora: Catarina Pereira • Redacção: José Rocha Diniz (Portugal) e Vítor Rebelo • Colaboradores: António Aresta, Daniel Bastos, Daniel Carlier, João Figueira, Jorge Rangel, Júlia Serra e Nelson Kot • Grafismo: Exzha Beah Ubogang, Jénifer Imperial e Rima Cui • Serviços Administrativos e Publicidade: Joana Chóí (jtmpublicidade@yahoo.com • Fax: 28389886) • Agências: Serviços Noticiosos da Lusa, Xinhua • Exclusivos: Rádio ONU • Impressão: Tipografia Welfare, Ltd • Administração, Direcção e Redacção: Calçada do Tronco Velho, Edifício Dr. Caetano Soares, Nos. 4, 4A, 4B - Macau • Caixa Postal (P.O. Box): 3003 • Telefone: (853) 28378057 • Fax: (853) 28337305 • Email: jtmagenda@yahoo.com (serviço geral) • Website: www.jtm.com.mo

"As actividades frequentes não enriquecem apenas a vida espiritual dos idosos, mas também lhes permite relembrar a atmosfera entre amigos e família", prosseguiu Gisela Nunes. "O que é ainda mais tocante é que a equipa de voluntários planeia sempre cuidadosamente o conteúdo das várias actividades de acordo com a aptidão física e as condições dos 'afilhados e afilhadas', para que não sejam apenas 'espectadores' nas actividades, mas que participem física e intelectualmente", vincou.

A também secretária-geral da Santa Casa observou que os idosos que integram este projecto "para além de memórias antigas, agora têm também recordações recentes" do contacto com outras pessoas que não sejam apenas os funcionários do lar ou, nalguns casos, dos familiares e amigos que os visitam.

A instituição inspirou-se num projecto que nasceu em Espanha - "Adota Un Abuelo". Foi em 2013 que o espanhol Alberto Cabanes resolveu criar o projecto, depois de uma experiência pessoal num lar de terceira idade. Alberto Cabanes, de visita ao avô, reparou que a maior parte dos ocupantes do lar não recebiam visitas de familiares ou amigos. Inclusive um dos utentes que conheceu no lar, Bernardo, sem filhos, disse-lhe que o maior sonho era ter netos que o visitassem pelo Natal. Alberto Cabanes concretizou-lhe o desejo e decidiu adoptar Bernardo.

"SÃO MAIS ÍNTIMOS QUE A MINHA FAMÍLIA"

O regente do Lar da Nossa Senhora da Misericórdia, Paulo Cartaxo, observou que "a solidão é um facto" entre os idosos - "É uma das piores coisas que pode acontecer a pessoas que estão num lar, porque não têm familiares ou amigos, ou porque a vida dessas pessoas não permite visitas tão frequentemente". Paulo Cartaxo diz que a iniciativa "Adopte um Avô" "não é um substituto para uma visita de um familiar ou um amigo, mas sim uma forma de mostrar apreço, falar, ouvir".

E vê-se que os idosos reagem bem: "Olham para isto como uma coisa muito positiva". Paulo Cartaxo indicou que, no Lar, há "bastantes idosos" que não recebem visitas regularmente, "alguns por causa da idade e porque os familiares estão noutros países,



|| **[A iniciativa] não é um substituto para uma visita de um familiar ou um amigo, mas sim uma forma de mostrar apreço, falar, ouvir** ||

Paulo Cartaxo, regente do Lar da Nossa Senhora da Misericórdia



|| **Quando [os voluntários] vêm, é sempre diferente. Trazem jogos, conversam bastante, fazem perguntas e eu respondo. Querem saber o que tenho andado a fazer...** ||

Kuok Tang Fong, 78 anos

outros porque os familiares trabalham em Hong Kong ou nem sempre cá estão, ou estão na China". "Tentamos dar prioridade a essas pessoas para terem um bocadinho de contacto e de conforto", acrescentou.

Com 78 anos, Kuok Tang Fong diz também ser "muito activa" - costuma sair do Lar e ir aos centros de dia. "Vou conversar com os outros velhos, como voluntária", conta ao JTM. O marido morreu muito cedo e Kuok Tang Fong habituou-se a viver sozinha - há já quase 40 anos que é assim.

Aprendeu a arranjar formas de passar o tempo, mas admite que gosta "muito" da companhia dos voluntários. "Quando vêm, é sempre diferente. Trazem jogos, conversam bastante, fazem perguntas e eu respondo. Querem saber o que tenho andado a fazer...", diz a idosa, que há já quase seis anos entrou no Lar da Nossa Senhora da Misericórdia. Recordando as sessões de encontros com os voluntários, refere que já aprendeu muito: "Ensinam-se a fazer trabalhos manuais, isso é bom".

Quanto à família, Kuok Tang Fong observa que "a primeira geração já foi toda embora". A filha, por sua vez, que vive em Zhongshan, "vem ao lar uma, duas ou três vezes por ano", observa.

Quando lhe perguntamos se os voluntários são como se fossem de família, a idosa é peremptória: "Os voluntários não parecem a minha família - são ainda mais íntimos que a minha própria família".

Vieram mudar a forma como vive no Lar. "O lar em si já é muito bom, mas com as visitas ainda fico mais contente", prossegue. A idosa diz que os funcionários do equipamento social são "muito atentos", mas "têm o trabalho deles". "Não podem estar sempre a tomar conta de nós, portanto, é muito bom ter estes 'padrinhos'", vinca.

"QUEREMOS ALARGAR O CARINHO, A AMIZADE"

José Luís Achiam, coordenador da Equipa de Voluntários da SJM, traçou também um balanço bastante positivo. "Creio que o projecto está a andar muito bem. É a primeira vez que a SJM tem um programa assim, nestes moldes, com o Lar, e penso que será o primeiro do género em Macau, em que os mesmos voluntários visitam sempre os mesmos idosos", afirmou.

Os voluntários foram "escolhidos a dedo", uma vez que a responsabilidade é grande: estar disponível para, todos os meses, ir visitar os idosos. "Isso é muito

importante, porque, caso contrário, os idosos estão à espera do voluntário e ele não aparece, o que vai gerar muita tristeza", José Luís Achiam. Os encontros entre voluntários e idosos têm a duração de cerca de duas horas.

|| **Para a SJM é também fundamental participar neste género de iniciativas, uma vez que tem esta cultura de responsabilidade social** ||

José Luís Achiam, coordenador da Equipa de Voluntários da SJM

"Para a SJM é também fundamental participar neste género de iniciativas, uma vez que tem esta cultura de responsabilidade social", notou o coordenador.

Quanto aos voluntários, participaram em seminários organizados pela Santa Casa, através do Lar, sobre habilidades de interacção com idosos, a diferença entre idosos independentes e acamados, bem como sobre a solidão e os vários graus de demência.

Antes de cada visita, e segundo explicou Gisela Nunes, os "pa-

drinhos" preparam tópicos de conversa, jogos e sessões interactivas que se focam nas habilidades cognitivas de um idoso - foco, criatividade, memória e compreensão. "Infelizmente não existe a cura para a demência, mas manter a qualidade de vida e promover o bem-estar, como a prática de actividade física e participação em actividades e interacções sociais, ajudam a estimular o cérebro", observou.

José Luís Achiam notou que "os voluntários estão a gostar muito" do projecto. Quanto à nova fase da iniciativa, a ideia é que o foco esteja voltado para os idosos acamados. "Na fase seguinte, as actividades que vão trazer já serão diferentes. E vão ter com eles ao quarto... Será mais coisas visuais e conversas, não vai haver jogos, por exemplo. Mas é uma companhia".

Na próxima fase o número de voluntários deverá crescer para 50, pelo menos é esse o objectivo,

"para que possam simultaneamente tomar conta destes idosos e dos acamados", explicou Gisela Nunes, para depois acrescentar: "Não queremos entrar para a segunda fase e depois diminuir as actividades destes idosos independentes. O que queremos é alargar o carinho, a amizade, para os outros".

