

# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

## Quem Somos

A Veteranus-Care é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), criada em 2016, com utilidade pública e sem fins lucrativos.

No âmbito dos objetivos estratégicos de intervenção definidos para os anos 2022 a 2026, propõe afirmar-se como entidade referência no domínio do desenvolvimento regional nomeadamente através de iniciativas, atividades e ações capazes de dar respostas sociais:

- Envelhecimentos Ativo;
- Consultas de Psicologia;
- Acompanhamento e resolução de casos de intervenção social;
- Formação Profissional em Empregados e Desempregados;
- Projetos de relevância de intervenção social.





# Apresentação

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

**01**

**Veteranus-Care**

Caracterização da IPSS

**02**

**Envelhecimento ativo**

**03**

**Solidão no Envelhecimento**

**04**

**Combater a Solidão**

**05**

**Stakeholders / Parceiros**

**06**

**Bem-Vindos**

**07**

**Donativos/Contatos**



# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

01

Caracterização da IPSS





# Caracterização

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

Somos uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com utilidade pública, sem fins lucrativos, e cujo âmbito de ação abrange o território nacional.

Os objetivos desta Instituição visam, através duma relação de proximidade com as populações identificadas alvo, dar resposta a lacunas e situações de emergência social, com particular atenção a cidadãos vulneráveis e/ou em situações de emergência social. Assim, e de acordo com o que está definido nos seus estatutos esta IPSS tem por objetivos e fins apoiar a infância e juventude, incluindo as crianças e jovens com fragilidades, as pessoas com deficiência e incapacidade, as famílias, a integração social e comunitária e as pessoas idosas.

A concretização dos seus objetivos passa pela criação e manutenção de atividades relacionadas com ERPI's (Estabelecimentos Residencial para Idosos), apoio domiciliário, atividades de tempos livres, apoio familiar e aconselhamento parental, creche familiar; formação de empregados e desempregados, equipa de rua de apoio a crianças e jovens, atendimento/acompanhamento psicossocial e comunidade de reinserção, entre muitas outras.

Por esta IPSS reconhecer que existem cidadãos particularmente vulneráveis aos maus-tratos e em situação de fragilidade e dependência, e, para os quais, de modo inalienável e inquestionável é imperioso orientar a sua ação, labora no sentido de prevenir, evitar e por termo a esses atos, responsabilizando os autores e afastando-os das vítimas, e, posteriormente, tentando recuperá-las e integrá-las socialmente.

Para o cumprimento desta missão social é essencial formação que torne os agentes envolvidos em atores capazes de atuar sem preconceitos e estereótipos, de conjugar os conhecimentos indispensáveis, de articular as atuações que a especificidade da situação exija. Tudo, sempre, tendo em conta o superior interesse do utente e do desenvolvimento regional.



# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001



**02**

**Envelhecimento ativo**



# Envelhecimento ativo

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

Globalmente, 40% das pessoas idosas vive de forma independente, ou seja, só ou com seu cônjuge. Este fenómeno é mais comum nos países mais desenvolvidos onde três quartos da população idosa vivem sozinhas. (Cfr. Pordata, 2012).

Em Portugal Os dados indicam que há 1.027.871 de famílias compostas por uma pessoa. (Cfr. Censos 2021).

O envelhecimento ativo é uma abordagem holística que promove o bem-estar físico, mental e social das pessoas à medida que envelhecem. Ao contrário da visão tradicional do envelhecimento como um período de declínio e limitações, o envelhecimento ativo reconhece o potencial de crescimento, aprendizado e participação contínua na sociedade ao longo da vida.

Este conceito destaca a importância de adotar um estilo de vida saudável que inclua atividades físicas, intelectuais e sociais. Manter-se fisicamente ativo é crucial para preservar a saúde muscular, óssea e cardiovascular, além de promover a autonomia e prevenir doenças relacionadas à idade. A prática de exercícios também contribui para o equilíbrio emocional, reduzindo o estresse e melhorando o humor.

No âmbito intelectual, o envelhecimento ativo incentiva à aprendizagem contínua e a busca por novos desafios cognitivos. Isso pode envolver a participação em cursos, leitura regular, jogos mentais e outras atividades que estimulem o cérebro. Manter a mente ativa ajuda a preservar a função cognitiva e a prevenir condições como demência e Alzheimer.

Além disso, a dimensão social do envelhecimento ativo destaca a importância das conexões interpessoais e da participação na comunidade. Manter relacionamentos saudáveis, participar de grupos sociais, voluntariar-se e envolver-se em atividades culturais são maneiras de promover uma vida social rica e significativa.

O envelhecimento ativo reconhece que a idade não é uma barreira para a produtividade, o engajamento e a realização pessoal. Ao adotar uma abordagem proativa em relação ao envelhecimento, as pessoas podem aproveitar ao máximo essa fase da vida, desfrutando de boa saúde, relações significativas e a oportunidade contínua de contribuir para a sociedade. É uma filosofia que visa não apenas prolongar a vida, mas também garantir que essa vida seja plena, satisfatória e significativa em todas as suas fases.



# Veteranus-Care News

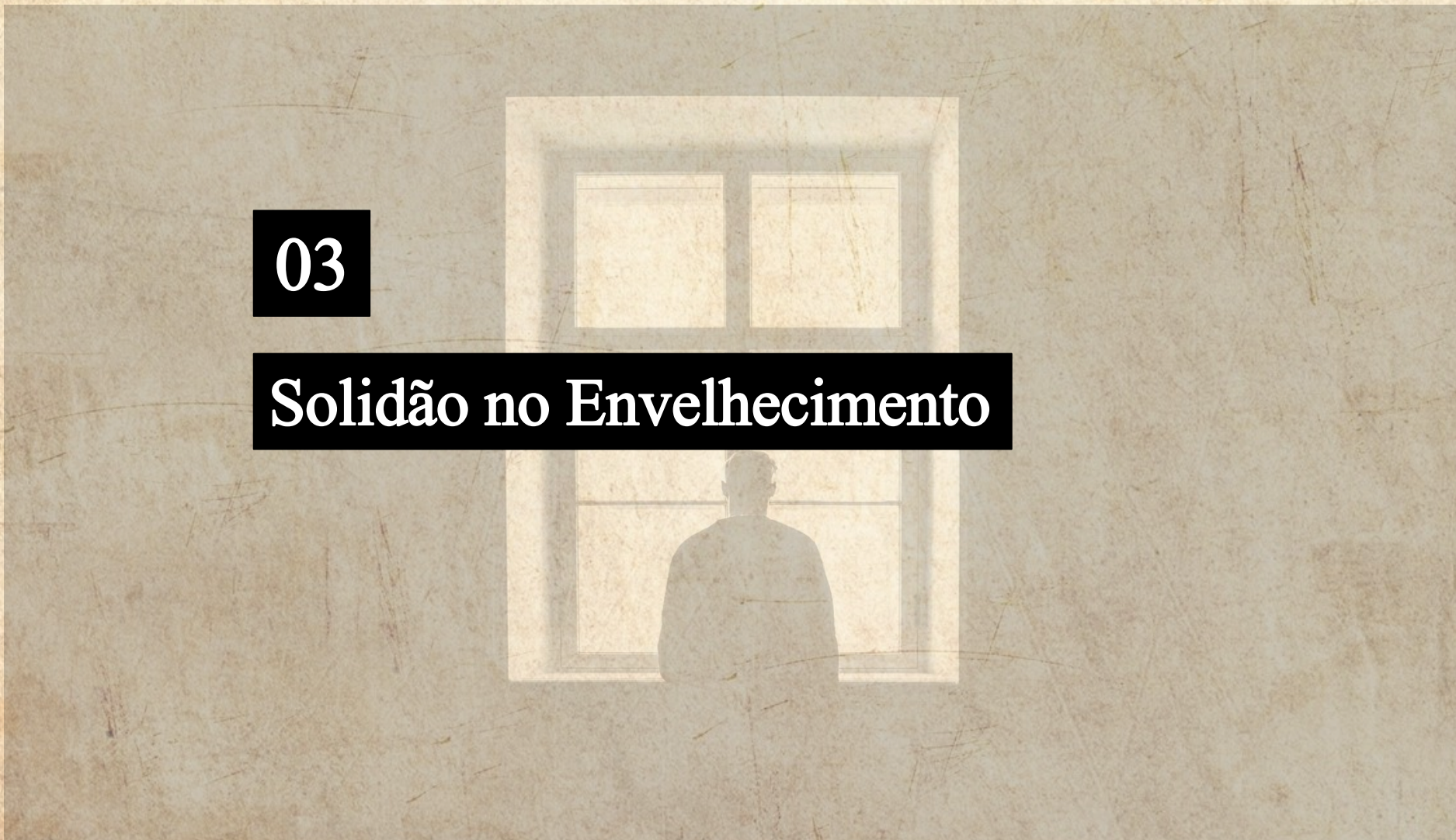
Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

**03**

**Solidão no Envelhecimento**





# Solidão no Envelhecimento

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

A solidão na terceira idade é um tema que merece reflexão, uma vez que muitos idosos enfrentam desafios significativos em relação ao isolamento social. O envelhecimento, por si só, traz mudanças nas dinâmicas sociais, como aposentadoria, perda de amigos e entes queridos, além de possíveis limitações físicas que dificultam a participação em atividades sociais.

A solidão pode se manifestar de várias maneiras, desde a falta de interações sociais regulares até sentimentos profundos de isolamento emocional. Muitos idosos enfrentam o dilema de viver sozinhos, sem a presença diária de familiares ou amigos, o que pode resultar em uma sensação de vazio e desamparo.

A falta de conexões sociais na terceira idade não apenas impacta o bem-estar emocional, mas também está associada a problemas de saúde física e mental. A solidão crônica pode contribuir para o aumento do stresse, depressão e até mesmo complicações médicas como doenças cardiovasculares.

Para combater a solidão na terceira idade, é crucial implementar estratégias que promovam o envolvimento social. Isso pode incluir a participação em grupos de interesse, aulas, atividades comunitárias e eventos específicos para idosos. Estimular a utilização de tecnologia para manter contacto com amigos e familiares à distância também pode ser uma maneira eficaz de diminuir o isolamento.

Além disso, é fundamental consciencializar a sociedade sobre a importância de incluir os idosos em todas as esferas da vida. Iniciativas que promovem a integração intergeracional, onde jovens e idosos compartilham experiências e aprendem uns com os outros, podem desempenhar um papel vital na redução da solidão.

Oferecer suporte emocional e prático aos idosos é uma responsabilidade compartilhada, envolvendo a comunidade, instituições de caridade, familiares e profissionais de saúde. É crucial reconhecer a solidão como um problema sério e implementar soluções que proporcionem um envelhecimento mais saudável e significativo.

É importante abordar a solidão no envelhecimento de maneira holística, considerando tanto os aspetos emocionais quanto os sociais e físicos. A sociedade como um todo desempenha um papel fundamental na promoção da inclusão e no combate à solidão entre os idosos.



# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

**04**

**Combater a Solidão**





# Combater a Solidão

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

Combater a solidão é um desafio significativo para muitas pessoas, especialmente em tempos de mudanças rápidas e vida agitada. Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar a lidar com a solidão:

- 1. Construa e Mantenha Relacionamentos:** Invista tempo e esforço em cultivar relacionamentos significativos com amigos, familiares e colegas. Priorize o contato regular, mesmo que seja por telefone, mensagem de texto ou videochamadas.
- 2. Participe de Grupos e Atividades:** Envolva-se em atividades sociais que lhe interessem. Isso pode incluir clubes de leitura, grupos de hobbies, aulas de dança, voluntariado ou atividades religiosas. Esses ambientes oferecem oportunidades naturais para conhecer pessoas e construir novas amizades.
- 3. Explore Novos Interesses e Passatempos:** Experimente participar de eventos ou workshops relacionados a interesses que você tem ou gostaria de explorar. Isso pode ajudá-lo a conhecer pessoas com interesses similares e expandir sua rede social.
- 4. Busque Apoio Profissional:** Se a solidão estiver afetando significativamente sua saúde mental e bem-estar, considere procurar aconselhamento ou terapia. Um profissional de saúde mental pode ajudá-lo a explorar suas emoções, desenvolver habilidades de enfrentamento e encontrar estratégias para lidar com a solidão.
- 5. Voluntariado:** Envolva-se em atividades voluntárias em sua comunidade. Contribuir para causas significativas não apenas proporciona um senso de propósito e realização, mas também oferece a oportunidade de interagir com outras pessoas e construir conexões.
- 6. Cuide de Si Mesmo:** Pratique autocuidado regularmente, incluindo exercícios físicos, alimentação saudável, sono adequado e tempo para relaxamento e lazer. Quando nos sentimos bem física e emocionalmente, somos mais capazes de lidar com a solidão.
- 7. Explore Recursos Online:** A internet oferece uma ampla variedade de comunidades online, fóruns de discussão e grupos de suporte que podem fornecer um senso de conexão e pertencimento.

Lembre-se de que é normal sentir-se solitário em determinados momentos da vida, mas existem maneiras de lidar com essa emoção e buscar conexões significativas. Não hesite em buscar apoio e recursos disponíveis em sua comunidade.



# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

**05**

**Stakeholders**





# Stakeholders

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

- ACIBA Bairrada e Aguieira
- Associação de Mulheres do Conselho de Moura
- Associação dos Industriais de Pombal
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Alves Martins
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas do Fundão
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Martinho Aria
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Alves Martins
- CENTRO QUALIFICA - Centro Qualifica da AIDA
- CENTRO QUALIFICA - Centro Qualifica da EPABI
- CENTRO QUALIFICA - Centro Qualifica Inst.Vaz Serra - Cernache de Bonjardim
- CENTRO QUALIFICA - IEFP-CEFP Cast Branco
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Albergaria a Velha
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas da Batalha
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas da Lourinhã
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Fernão de Magalhães
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Lima de Faria
- CENTRO QUALIFICA - Agrupamento de Escolas Monserrate
- CENTRO QUALIFICA - Associação Fernão Mendes Pinto
- CENTRO QUALIFICA - CISTER
- CENTRO QUALIFICA - da entidade promotora Competir - Formação e Serviços
- CENTRO QUALIFICA - de Almodôvar
- CENTRO QUALIFICA - Escola José Silvestre Ribeiro de Idanha a Nova
- CENTRO QUALIFICA - Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural Carvalhais Mirandela
- CENTRO QUALIFICA - Escola Secundaria Alves Martins
- CENTRO QUALIFICA - Escola Secundária Campos de Melo
- CENTRO QUALIFICA - Escola Secundária de Amarante
- CENTRO QUALIFICA - Escola Secundária Dr. Augusto Cesar da Silva Ferreira Rio Maior
- CENTRO QUALIFICA - Francisco Holanda
- CENTRO QUALIFICA - Instituto Vaz Serra\_ Sociedade de Ensino Cultura e Recreio
- CENTRO QUALIFICA - Profiforma
- CENTRO QUALIFICA - Rota do Guadiana - Associação de Desenvolvimento Integrado
- CENTRO QUALIFICA - Sever do Vouga
- IEFP Castelo Branco
- IEFP Santo Tirso
- INATEL
- Junta de Freguesia da Cordinhã
- Junta de Freguesia da Guarda
- Junta de Freguesia da Pataias e Martingança
- Junta de Freguesia de Assunção Ajuda Salvador e Santo Ildefonso
- Junta de Freguesia de Carapelhos
- Junta de Freguesia de Pombal
- Junta de Freguesia de Sobral da Adiça
- Santa Casa Misericórdia Oliveira de Azeméis
- Santa Casa Misericórdia Fundão
- Instituto Politécnico de Coimbra
- Grupo de Gatos Urbanos
- Escola Superior de Tecnologia e Saúde de Coimbra



# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

**06**

**Bem Vindos**





# Bem Vindos

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

Bem-vindos à nossa newsletter!

Estamos muito felizes em recebê-los neste espaço dedicado a explorar e discutir os diversos aspectos do envelhecimento. Aqui, vamos compartilhar informações, insights, e dicas valiosas para promover um envelhecimento saudável, feliz e gratificante.

Nossa missão é fornecer recursos relevantes e inspiradores para todos aqueles interessados em entender melhor esse estágio da vida e em viver de maneira plena e significativa, independentemente da idade.

Ao longo de nossas edições, abordaremos temas como saúde física e mental, nutrição, atividades físicas, bem-estar emocional, relações interpessoais, desenvolvimento pessoal, e muito mais. Queremos oferecer um espaço inclusivo e informativo para que todos possam se sentir inspirados a envelhecer de maneira positiva e com vitalidade.

Esperamos que esta newsletter se torne uma fonte de inspiração e conhecimento, ajudando a todos a abraçar o processo de envelhecimento com confiança e otimismo.

A Veteranus-Care quer aproveitar a veteranania como aproveitar, de forma útil, este enorme de potencial de cidadão válidos e tantas vezes ignorados, como os jovens que são empurrados, cedo demais, para uma condição de desesperança.

Fiquem atentos às nossas próximas edições e não hesitem em nos enviar feedback, sugestões de temas ou compartilhar suas próprias histórias e experiências. Juntos, vamos explorar e celebrar a jornada do envelhecimento!

Saudações cordiais,





# Veteranus-Care News

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

**07**

**Donativos/Contatos**



# Donativos

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

## Consignação de IRS

A consignação de IRS para a nossa Instituição não representa qualquer custo para si ou qualquer perda de benefício. O Estado permite que 0.5% do seu imposto vá diretamente para uma Instituição Particular de Solidariedade Social, previamente listadas e autorizadas para esse efeito, onde a nossa está incluída.

## O seu donativo faz a diferença


Com o seu apoio, podemos continuar a assegurar os atuais projetos e a criação de novos projetos sociais de forma independente e imparcial destinados às pessoas que tem mais necessidade.

## Donativo e numerário

Poderá efetuar o seu donativo através de transferência bancária para a conta:

**NIB: 0010 0000 55749930001 86**

Deverá enviar foto do comprovativo, para o email [veteranus.care@gmail.com](mailto:veteranus.care@gmail.com), para que lhe seja emitido o recibo.



**A PARTIR DE 1 DE ABRIL PODE AJUDAR A  
VETERANUS-CARE A AJUDAR, AO DOAR 0,5%  
NO SEU IRS, SEM CUSTOS PARA SI!!!  
COLOCANDO O NIF:**

**513 310 789**

**AJUDE-NOS A AJUDAR!**



# Contatos

Segunda 19/02/2024

Newsletter

Edição: 001

Email: [veteranus.care@gmail.com](mailto:veteranus.care@gmail.com)

URL: <https://veteranus-care.webnode.pt/>

Facebook: <https://www.facebook.com/VeteranusCare>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/veteranus-care-62917a237/>

Tel: +351 912 366 639