



CENTRO  
COMUNITÁRIO  
TIRES

DEZ 2023  
EDIÇÃO 5

O Natal... | Boletim Informativo | Dezembro 2023 | Edição 5

O NATAL...

BOLETIM INFORMATIVO

Para muitos o Natal é família, celebrado com uma casa cheia, mesa de jantar recheada, presentes e alegria.



M A S . . .

O NATAL TAMBÉM É  
SOLIDÃO!

# SOLIDÃO, A "DOENÇA INVISÍVEL" QUE AFETA CADA VEZ MAIS IDOSOS.

A solidão, sobretudo nos idosos, é uma questão significativa em qualquer época do ano, mas durante a temporada natalícia, estes sentimentos podem ser exacerbados.

*"A solidão é o preço que temos de pagar por termos nascido neste período moderno, tão cheio de liberdade, de independência e do nosso próprio egoísmo".  
Soseki Natsume*



Portugal é um dos países europeus mais envelhecidos.

A solidão e o isolamento nos idosos desencadeiam um enorme sofrimento, com consequências significativas na sua vida e saúde.

Na edição de 2022 da operação "Censos Sénior", foram sinalizados 44.511 idosos que vivem sozinhos e isolados ou em situação de vulnerabilidade devido à sua condição física, psicológica ou outra que possa colocar em causa a sua segurança.

Para muitos idosos, esta época festiva do ano carrega lembranças de tempos passados, reforçando a sensação de solidão e isolamento.

Existem perdas inevitáveis associadas à terceira idade que afetam as vidas dos mais velhos, contribuindo para o aumento da solidão.

Familiares e amigos que partiram.

A distância dos que mais gostamos.



Pequenos gestos podem  
fazer a diferença nesta  
quadra natalícia.

Afinal de contas, a magia  
do Natal é sobre  
**PRESENÇA!**




Se conhece idosos que vivem  
sozinhos, visite-os!

Pode trazer alegria e conforto,  
às vezes, a simples presença  
de alguém para conversar já  
faz toda a diferença.







**Convide um idoso para partilhar uma refeição de Natal, pode ser uma maneira significativa de incluí-los nas celebrações.**

**Se conhece alguém que vive perto de si e passa o natal sozinho, convide-o para passar a noite de consoada junto de si e da sua família.**

Ajude a decorar a casa dos idosos para esta época natalícia. A atmosfera festiva pode trazer alegria e criar um ambiente acolhedor.

Leve os idosos para passeios para ver as luzes de Natal. Isso pode ser uma atividade simples, mas muito apreciada.



**Ajude os idosos a utilizarem equipamentos/dispositivos que permitem comunicar com familiares distantes durante a quadra natalícia.**

**Pergunte aos idosos sobre as suas tradições de Natal favoritas e, se possível, ajude a recriá-las. Pode trazer nostalgia e significado à celebração.**

Acompanhe um idoso a um evento local nesta quadra.

Será uma boa oportunidade para ajudar a combater a solidão no natal.

Se a experiência for positiva, poderá repetir mais vezes.

Os idosos apreciam alguém que esteja disposto a ouvir as suas histórias, memórias e experiências.

Apenas oferecer a sua atenção pode ser um presente valioso.

O Natal... | Boletim Informativo | Dezembro 2023 | Edição 5



## Poema de Natal

DEZ 2023  
EDIÇÃO 5

- Sino, claro sino,  
Tocas para quem?  
- Para o Deus menino  
que de longe vem.

- Pois se o encontrares  
Traze-o ao meu amor.  
- E que lhe ofereces  
velho pecador?

- Minha fé cansada,  
meu vinho, meu pão,  
meu silêncio limpo,  
minha solidão.

Carlos Pena Filho

O melhor presente...  
é estar presente!  
Boas festas!

Carregue aqui e  
assista a este  
pequeno vídeo  
**"É tempo de  
voltar a casa"**

