



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA  
OLIVEIRA DE AZEMÉIS

**Sede**

Rua da Abelheira, 571  
3720-137 Oliveira de Azeméis  
Telef. 256 600 840

e-mail: [geral@scmoa.pt](mailto:geral@scmoa.pt)

site: [www.scmoa.pt](http://www.scmoa.pt)

[facebook.com/misericordiaoliveiradeazemeis](https://www.facebook.com/misericordiaoliveiradeazemeis)

Contribuinte nº 500 746 141

**Residencial César de Pinho**

Telef. 256 600 843

**Ser Família**

Telef. 256 600 842

**Soltar Amarras**

Telef. 256 600 846

**Infantário**

Telef. 256 674 034

**Centro de Formação**

Telef. 256 601 258

**Boletim**

N.º 31

dezembro 2017

Propriedade e Administração:  
Santa Casa da Misericórdia  
de Oliveira de Azeméis

**Director**

Victor M. M. Machado

**Execução Gráfica:**

Escola Tipográfica das Missões  
Cucujães

Depósito Legal 320160/10

**Distribuição gratuita**

**Tiragem:** 600 exemplares

EDITORIAL

## A propósito do Natal: Algumas Reflexões sobre Pobreza e Justiça Social



Victor Machado \*

Celebrou-se este ano pela primeira vez, no dia 19 de novembro, o Dia Mundial dos Pobres, uma iniciativa do Papa Francisco para chamar a atenção dos católicos, e não só, para a imperiosa necessidade de combater a pobreza e de integrar as pessoas socialmente excluídas.

De facto, ao contrário do que seria suposto – e até do que parece – a pobreza material, traduzida na escassez de bens para parte significativa da Humanidade, não cessa de crescer, pese embora o constante aumento da produção de riqueza a nível planetário. O problema é que a sua distribuição é cada vez menos equitativa, não parando de aumentar o fosso entre os muito ricos – países e cidadãos – e os muito pobres, com o número destes igualmente a aumentar de dia para dia. (Segundo a OXFAM, em 2014, as 85 pessoas mais ricas tinham uma riqueza igual à da metade mais pobre da população mundial e, em 2016, os 1% mais ricos do planeta tinham mais dinheiro que os restantes 99% juntos. É obra!...).

Mas, se essa pobreza é real e muito preocupante, não menos reais e preocupantes são outras formas de pobreza típicas do nosso tempo, entre as quais aquela que poderíamos designar por pobreza relacional. Ela tem a ver, essencialmente, com a ausência de conteúdo das relações humanas, com a ausência de afetos, conduzindo desde logo à solidão e, de caminho, à exclusão. Ser pobre é, deste ponto de vista, sentir-se excluído, marginalizado, incompreendido por uma sociedade ou um grupo social que era suposto serem acolhedores.

E este fenómeno tem-se acentuado no nosso tempo porque essa é a essência da realidade social daquilo que Zygmunt Bauman <sup>(1)</sup> designa por “o *nosso líquido mundo moderno*”. Um mundo em que as relações foram substituídas pelas conexões e os relacionamentos (estáveis) pelas redes (que podem conectar-se e desconectar-se ao sabor do momento), um mundo onde, como parece óbvio, se atribui maior importância à forma que à substância, à embalagem que ao conteúdo, e onde o que conta, em todos os campos, desde a política à própria solidariedade, é o “show-off” e não a realidade (do que se faz...ou não se faz...). Em suma, um mundo do faz-de-conta, em que quem não impressiona (bem, naturalmente) pela aparência – e a palavra é usada aqui num sentido muito lato – não tem lugar.

Mas não vale a pena lamentar o nosso tempo. Ele é o que é e ponto final. De facto, não será com lamúrias e a suspirar por tempos e modos de vida de outras eras que se ultrapassarão os obstáculos e se superarão os desafios que têm pela frente

(Continua na página 3)

<sup>1</sup> Cfr Prefácio de “Amor Líquido”, ed. Relógio d’Água, 2006, pgs 9 a 15.

# ÍNDICE:

---

EDITORIAL-----	1
ÍNDICE -----	2
EDITORIAL (CONTINUAÇÃO)-----	3
MENSAGEM DE NATAL DO NOSSO PÁROCO-----	3
CELEBRAÇÃO DO 126.º ANIVERSÁRIO DA INSTITUIÇÃO-----	4
POEMA DE NATAL: QUANDO UM HOMEM QUISE-----	5
COLABORAÇÃO DOS IRMÃOS – SER VOLUNTÁRIO-----	6
SAÚDE E BEM-ESTAR: VACINA DA GRIPE -----	7
A PALAVRA AOS/ÀS COLABORADORES/AS: ENCARREGADAS-----	8
PÁGINA DA ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL-----	9
A SANTA CASA VISTA POR FAMILIARES DE UTENTES -----	13
EID “SOLTAR AMARRAS”: #GERAÇÃO ONLINE – O “DEALER” MORA NA PRÓPRIA CASA -----	15
C.C. “SER FAMÍLIA”: OS PROGRAMAS ALIMENTARES PEA E POAPMC-----	17
SAD: ATIVIDADE “PEÇA A PEÇA” -----	19
UMA LIÇÃO PARA TODOS NÓS... -----	20
SEXUALIDADE DOS IDOSOS – VIVER E SENTIR... LOGO EXISTIR!-----	21
PELO NOSSO INFANTÁRIO-----	23
– Enquadramento das Novas Tecnologias no Projeto Educativo-----	23
– Projeto Curricular 2017/2018-----	23
– Atividades Extracurriculares e Outras-----	26
ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DO INFANTÁRIO -----	27
PÁGINA DO GRUPO “GERIR PARA A IGUALDADE” -----	28
– Atividades do Grupo -----	28
– Protocolos -----	29
– Jantar de Natal -----	29
NOTÍCIAS DA INSTITUIÇÃO-----	30

## Mensagem de Natal do nosso Pároco



Aproveito a oportunidade para enviar uma mensagem de Feliz Natal e Ano Novo.

Uma Instituição apoiada por tantos zelosos colaboradores a acolher um conjunto de irmãos tão carentes de apoio e carinho não dispensa a dedicação destes tão prestáveis colaboradores e apoiantes.

Estamos com o nosso coração a seu lado. Desejamos a todos as melhores felicidades.

Oliveira de Azeméis,  
2017.12.13

*P. Albino Fernandes*

***“Ninguém pode achar que falhou a sua missão neste mundo, se aliviou o fardo de outra pessoa.”***

**Charles Dickens (1812-1870)**

### EDITORIAL

## A propósito do Natal:

*(Continuação da página 1)*

todos os que, na original expressão do poeta (António Gedeão), querem que “o mundo pule e avance”.

O caminho terá de ser outro, e começa, naturalmente, pela tomada de consciência da situação e segue pela adoção de medidas de fundo que conduzam as sociedades na direção de uma maior justiça social baseada na igualdade de direitos e oportunidades para todos e no favorecimento dos mais débeis na medida do estritamente necessário para gerar um equilíbrio efetivo e justo entre todos os membros destas sociedades.

Não estamos, pois, a falar de caridade (cristã) ou mesmo de solidariedade (humana), mas de justiça. Não de benesses (ou migalhas), mas de direitos. Não é que a caridade e/ou a solidariedade não sejam coisas boas e recomendáveis. Sem dúvida que o são, mas apenas resolvem – quando resolvem – problemas concretos, individuais ou de pequenos grupos. Os problemas globais, de raiz ou de fundo, só com a implementação da justiça social e da equidade são passíveis de resolução. O resto são remendos... em roupa velha.

Se, como afirma o Papa Francisco, “o sistema social e económico é injusto na sua raiz”, gerando, por isso, violência (Exortação “*Evangelii Gaudium*”, n.º 59), é ele próprio que tem de ser mudado; não apenas maquilhado. E isso é uma questão de justiça, não de caridade ou de solidariedade.

Não que, como dissemos atrás, não seja útil e necessário praticá-las. É-o, porque resolvem os problemas (imediatos) de muita gente. Mas é sobretudo imperioso educar para a justiça social.

Por tudo isso é que celebrar o Natal como quadra por excelência da solidariedade e do amor ao próximo é bonito e aconchega o coração, mas pode ser perigoso, se nos induzir a ficar por aí, fazendo-nos esquecer que é dever de todos atacar os problemas na sua raiz, contribuindo para a alteração do estado de coisas que gera a pobreza e a exclusão. (Ajudar os pobres... e, ao mesmo tempo, manter a pobreza por certo que não será um bom lema de ação!...).

Ora, aquela alteração só se consegue pela ação empenhada de todos, a todos os níveis. E, como referimos, essa ação terá de ser fruto da consciencialização. Aproveitemos então este Natal para essa consciencialização, não sendo, talvez, má ideia começar pelas nossas crianças, habituadas a terem tudo sem, por vezes, agradecerem nada. O Natal será uma ótima ocasião para lhes ensinarmos que elas não são o centro do mundo e que os outros, desde os mais chegados – pais, irmãos, avós, etc – aos mais afastados – pobres, marginalizados, alcoólicos, toxicodependentes, todos os excluídos – também existem e têm o mesmíssimo direito que elas a serem felizes...

*\* Diretor*

# Celebração do 126.º Aniversário da Instituição



Victor Machado \*

Também este ano, de resto seguindo a tradição, comemorámos o aniversário da nossa Instituição, neste caso o 126.º.

Tal aconteceu no dia 26 de outubro último, data em que, no ano de 1891, foram concluídos e assinados os respetivos Estatutos, vindo a primeira Mesa Administrativa a ser eleita em 24 de Abril do ano seguinte.

O programa, muito singelo, aliás, iniciou-se ao princípio da tarde com uma Celebração na Capela, presidida,



na impossibilidade de o nosso pároco o fazer, pelo utente da Residencial César de Pinho Sr. Pe. Salvador Terra, coadjuvado pelo Sr. Diácono João Araújo. Um e outro, na altura apropriada, dirigiram à assembleia mensagens condizentes com a data celebrada e tendo como pano de fundo as leituras bíblicas acabadas de escutar.

Os participantes na Celebração – integrantes dos corpos sociais, funcionários, utentes, familiares e ami-



Atuação do Grupo de Cantares dos Seniores da SCMOA.

gos – dirigiram-se de seguida para o átrio da entrada, onde já os aguardavam as crianças do Pré-Escolar e onde se encontrava preparado o “palco” para as atua-

ções dos “artistas” que iam abrilhantar a festa que se seguiu e na qual atuaram, na primeira parte, a “prata da casa” e, na segunda, o artista convidado Rui Amorim.

Antes dessas atuações, porém, usou da palavra o Provedor, que evocou a memória dos fundadores e de todos



“As Quatro Velhinhas” (Equipa da Animação Sociocultural).

quantos, ao longo destes 126 anos, contribuíram com as suas benemerências, e também com o seu trabalho desinteressado, para o progresso e o engrandecimento desta Casa, tendo nomeado expressamente não só aqueles fundadores, mas também os principais beneméritos e os provedores mais destacados.

Aludiu depois a uma outra faceta que, nos últimos anos, tem caracterizado esta comemoração – a homenagem às e aos colaboradores da Instituição, designadamente aqueles e aquelas que, nesse ano, completaram, ou completam, 25 anos ao serviço da mesma. Não havendo este ano ninguém nessa situação, não deixou de prestar a sua homenagem a todos e todas e de, em nome



Declamação de Poema pela D. Maria da Conceição.

da Mesa Administrativa, lhes agradecer o empenho e a dedicação com que vêm servindo, não propriamente a Santa Casa, mas os seus utentes, desde as crianças aos idosos, passando pelos dependentes do álcool ou de drogas ilícitas, pelos excluídos e marginalizados (ou em vias disso) e pelos refugiados.

Terminou, lembrando-lhes que os colaboradores, são o rosto da Instituição e que é o seu trabalho – e, sobretudo, a forma mais ou menos carinhosa como é executado – que leva as pessoas (utentes e familiares) a amar ou detestar a Misericórdia. Daí a sua acrescida responsabilidade, lamentando não poder a Instituição proporcionar a todos melhores condições de trabalho, mais condizentes com essa responsabilidade.



*Momento musical da Virgínia.*



*Atuação de Rui Amorim.*

A esta intervenção de abertura seguiram-se, como dissemos, as atuações dos “artistas” da casa, de resto documentadas por algumas das fotos que ilustram este texto, e do Sr. Rui Amorim, velho amigo da Instituição.

No intervalo entre aquelas atuações e esta outra cantaram-se os “Parabéns a Você!”, procedeu-se ao corte do bolo de aniversário e



ergueram-se as taças de espumante em animado brinde, prosseguindo o convívio, de resto muito participado, até à hora de jantar.

*\* Provedor*

## POEMA DE NATAL

### Quando um Homem Quiser

**Tu que dormes à noite na calçada ao relento  
numa cama de chuva com lençóis feitos de vento  
tu que tens o Natal da solidão, do sofrimento  
és meu irmão, amigo, és meu irmão**

**E tu que dormes só o pesadelo do ciúme  
numa cama de raiva com lençóis feitos de lume  
e sofres o Natal da solidão sem um queixume  
és meu irmão, amigo, és meu irmão**

**Natal é em Dezembro  
mas em Maio pode ser  
Natal é em Setembro  
é quando um homem quiser  
Natal é quando nasce  
uma vida a amanhecer  
Natal é sempre o fruto  
que há no ventre da mulher**

**Tu que inventas ternura e brinquedos para dar  
tu que inventas bonecas e comboios de luar  
e mentes ao teu filho por não os poderes comprar  
és meu irmão, amigo, és meu irmão**

**E tu que vês na montra a tua fome que eu não sei  
fatias de tristeza em cada alegre bolo-rei  
pões um sabor amargo em cada doce que eu comprei  
és meu irmão, amigo, és meu irmão**

*José Carlos Ary dos Santos*

# COLABORAÇÃO DOS IRMÃOS

## Ser voluntário

Ser voluntário é uma oportunidade única de podermos ser úteis na sociedade em que estamos inseridos, e contribuir para melhorar as condições de vida na escola, no trabalho, no hospital, na nossa cidade ou numa qualquer organização de apoio social, ambiental, desportivo, da área da saúde ou da educação.

Mas hoje vivemos, na maior parte das vezes, tão voltados para dentro de nós e tão pouco atentos aos outros que o voluntariado é muitas vezes usado para promoção profissional e/ou social e são por demais os casos diariamente mostrados nos jornais e canais de televisão em que dar-se aos outros não corresponde a uma dádiva.

Aceitam-se cargos de direcção ou acompanhamento com vista a benefícios presentes ou futuros e faz-se muitas vezes por obrigação o que deveria ser um acto de amor.

De um modo geral, é voluntário quem tem tempo seu para oferecer aos outros, quem tem experiência e a quer pôr ao serviço da sociedade.... mas também de si próprio. Porque quem é voluntário parte à descoberta do(s) outro(s) mas também de si.

Há mil e uma áreas de actividade à disposição para ajudar e cabe-nos avaliar para qual temos mais capacidades e em qual podemos obter melhores resultados, para nossa satisfação e dos demais porque o voluntariado é – deve ser! - uma descoberta permanente. E recíproca.

Foi dentro desse espírito que aceitei começar a ensinar Português a um dos rapazes sírios (entregues ao

cuidado da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis pelo Alto Comissariado para os Refugiados) para assim poder assistir a aulas na Universidade de Aveiro a partir do mês de Janeiro próximo. Como sou licenciada em Filologia Germânica, entendíamos em Inglês, a sua segunda língua e que falava fluentemente. Começamos a trabalhar no dia 16 de Maio deste ano e, graças a todo o seu empenho e estudo, sinto um enorme orgulho em comprovar



*O jovem sírio concentrado no estudo do Português.*

que já consegue entender a nossa língua e escrever com alguma facilidade.

Mas ser voluntário, neste caso específico, não é apenas levar o outro à descoberta da nossa língua, mas também do nosso país, dos nossos hábitos e costumes, das expressões coloquiais; ser voluntário é dar a conhecer os nossos poetas e cantores, o Gigante Adamastor e a Torre de Belém, as vindimas do Douro e os barros de Estremoz.

Mais importante ainda é vir a conhecer e tentar entender as dificuldades sentidas por um jovem que deixou a família e os amigos, a sua terra natal e o seu país em guerra ... talvez para sempre, e procura aqui



*Isilda A. G. Graça \**

um pouco de paz, um trabalho digno e uma nova “família” com raízes bem diferentes das suas.

E vem então à superfície o outro lado de ser voluntário – o lado positivo, revigorante da partilha de conhecimentos, da minha descoberta de um país – que até agora estava tão distante no mapa e no coração, e que de um momento para o outro se torna bem real, com vicissitudes bem palpáveis e dolorosas.

E então, esta actividade torna-se uma dádiva para o próprio voluntário, bem maior do que para o que aprende português, porque cada dia é uma novidade, é um encantamento, é um querer ser melhor para poder dar

mais.

Diz Marcelo Rachid de Paula\*\* que “o voluntário é um guerreiro silencioso que não busca fama, dinheiro ou oportunidade de riquezas, apenas dá o que tem de melhor.”

E assim deve ser para que os dois lados se sintam recompensados e plenamente satisfeitos perante os resultados da tarefa de que se incumbiram.

\*\*actual director geral de R2 Creative e com experiência na área de Serviço Social: projectos sociais e culturais, gestão, voluntariado e comunicação.

NOTA: a autora mantém a grafia anterior ao Acordo Ortográfico.

*\* Irmã n.º 311 da SCMOA*

## SAÚDE E BEM-ESTAR

### A importância da vacina da gripe em idosos residentes em ERPI

A gripe é uma patologia que surge sazonalmente e cuja vacinação é considerada o meio mais eficaz para a sua prevenção.

Atualmente assiste-se a um aumento significativo da população idosa, em que se observa uma maior frequência e severidade das doenças infecciosas, sendo a gripe uma das principais causas de mortalidade e morbidade nesta faixa etária.

A gripe é uma doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias e é causada pelo vírus influenza, um vírus pertencente à família *Orthomyxoviridae*.

Segundo a Direção-Geral de Saúde, a gripe ocorre, geralmente, entre novembro e março no hemisfério Norte e entre abril e setembro no hemisfério Sul (meses frios locais), pelo que é designada por sazonal (relacionada com a estação do ano). Nos anos mais recentes, em Portugal a maior atividade gripal tem sido observada entre os meses de dezembro e fevereiro.

O vírus é transmitido através de



partículas de saliva de uma pessoa infetada, expelidas sobretudo através da tosse e dos espirros, mas também por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas (por exemplo, através das mãos) e manifesta-se tipicamente por um quadro de início súbito de febre, tosse, cefaleias, mialgias, artralgias, sensação de mal-estar geral, prostração, anorexia, bem como rinorreia serosa e ardor faríngeo. A maioria das pessoas recupera espontaneamente sem tratamento específico, contudo pessoas de alto risco, como os idosos, têm maior probabilidade de desenvolver complicações – traqueobronquite, pneumonia bacteriana secundária e pneumonia primária por influenza – apresentando também maior taxa de mortalidade e morbidade.

O período de incubação (tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas) é, geralmente, de 2 dias, mas pode variar entre 1 e 5 dias.

O período de contágio começa 1 a 2 dias antes do início dos sintomas e vai até 7 dias depois; nas crianças este período pode ser maior.

A vacinação é um método artificial de imunização ativa, que consiste na inoculação de uma suspensão de microrganismos vivos atenuados ou inativados, ou componentes antigénicos destes, com o objetivo de induzir imunidade e prevenir a doença.



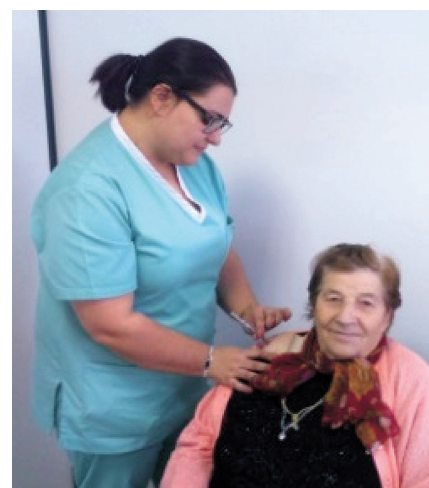
Rute Sousa\*



Amélia Neves\*

As principais reações adversas da vacina subdividem-se em efeitos locais, que incluem eritema, endurecimento e dor local, e efeitos sistémicos, que englobam febre, mal-estar e mialgias e surgem 6-12 horas após a vacinação e duram 1 a 2 dias.

A gripe sazonal afeta globalmente 5-10% dos adultos e 20-30% das crianças e é responsável, a nível mundial, por três a cinco milhões de hospitalizações, com 250 000 a 500 000 mortes, sendo que mais de 90% da mortalidade ocorre em



indivíduos com idade superior a 65 anos. Para além do impacto na mortalidade, a gripe, a pneumonia e as complicações cardiovasculares da gripe estão entre as principais causas de perda ou diminuição da autonomia nessa população.

Em suma, a vacinação anual é a melhor forma de prevenir eficazmente a gripe e as complicações associadas a esta, tal como referido anteriormente.

\* Enfermeira da SCMOA

## A PALAVRA AOS/ÀS COLABORADORES/AS

### Encarregadas – A Nossa Experiência na Santa Casa



Com dezassete anos quis deixar os estudos, um desgosto para os meus pais. O meu sonho era ser enfermeira, todavia começar a trabalhar foi o passo que dei.

No antigo Lar César de Pinho iniciei o meu trabalho como ajudante de lar, em 1980. A encarregada Sãozinha foi a minha professora, amiga, conselheira, a pedra mestra para o que fui e o que sou. De resto, éramos apenas quatro funcionárias.

No início nem tudo foi fácil, era uma miúda. Ainda me recordo da primeira utente que faleceu. Que aflição! Estava sozinha, era de noite... Outras tantas coisas me assustaram. No entanto, foram essas situações que me fizeram crescer enquanto pessoa e profissional.

O meu namoro, a construção de uma casa, o meu casamento, a vinda dos filhos eram tema de conversa no serão com os utentes. Momentos tão bonitos onde aprendi com a experiência deles a tomar decisões prudentes e corretas. Éramos uma família.

Entretanto, em 1999, viemos para estas novas instalações, onde as condições são outras e tudo é diferente. Mas continuo com a mesma vontade e empenho.

E depois de ser ajudante de lar trinta anos, realizando o meu sonho, hoje sou encarregada de Serviços de Gerais.

Com 54 anos feitos, e volvidos 37 ao serviço da Santa Casa, a realização profissional continua a fazer parte do meu dia-a-dia. E a minha realização está em servir cada vez melhor os nossos utentes.

*Maria de Fátima Pinho*



Quando, em 2005, entrei para a Residencial César de Pinho, como ajudante de lar, ela tinha dois utentes e éramos uma equipa de quatro colaboradoras. Todo o serviço, à exceção da cozinha, era assegurado por nós.

A responsabilidade era muito grande e bastante exigente, porque tinha entrado para uma instituição que iria começar a crescer com o nosso bom desempenho e profissionalismo. O relacionamento com as colegas de trabalho era bastante bom, porque havia uma grande entreajuda, respeito, cumplicidade e união, considerando sempre a minha segunda “família”.

Com o decorrer do tempo e com o

bom desempenho, começou a haver uma maior procura de utentes, surgindo a necessidade de aumentar o número de colaboradoras, passando eu a encarregada de setor em 2011.

A responsabilidade, com o novo cargo, aumentou, mantendo sempre o mesmo princípio e dedicação para o bom desempenho de todos os serviços e bem-estar dos utentes residentes e colaboradoras.

Com a aposentação de uma encarregada dos Serviços Gerais da ERPI, surgiu a necessidade de passar a ocupar este cargo.

Se a responsabilidade já era grande, com este novo cargo aumentou bastante, porque o número de utentes e colaboradores não é comparável com a Residencial. E cada vez mais há necessidade de acompanhar os serviços, o que nem sempre é fácil.

Com as novas responsabilidades assumidas, nomeadamente a distribuição de tarefas, o apoio às colaboradoras, a feitura dos horários, a assistência aos utentes, muitos deles com demência, a vida torna-se mais complicada, até porque os utentes são cada vez mais dependentes, obrigando a um maior esforço diário de todos os colaboradores.

Para trabalharmos com estes utentes, perante as adversidades do dia-a-dia, tem de gostar-se daquilo que se faz, para poder haver um melhor ambiente de trabalho, espírito de equipa e união. Acima de tudo, tem de se ser dedicado, compreensivo, tolerante e amar o próximo, pois só assim é possível proporcionarmos aos utentes um melhor conforto e qualidade de vida.

*Rosário Amorim*

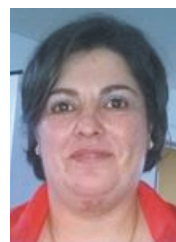


## PÁGINA DA ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

# Algumas Atividades desenvolvidas neste semestre com os nossos Seniores



Cláudia Vieira \*



Fátima Costa \*\*



Magda Pinho \*\*

### Idas à praia (agosto)



*Pausa para ingestão de líquidos e hidratação corporal*

Como é habitual, com a chegada do Verão proporcionámos aos nossos utentes algumas idas às praias da Torreira e Furadouro.

Com estas saídas fica tudo a funcionar melhor: pulmões, músculos e ossos tornam-se mais saudáveis, havendo quem diga que bastam cinco minutos ao sol para acabar com qualquer depressão. *“O bom humor está diretamente ligado à luz solar, porque ela estimula a glândula pineal, responsável pela produção de endorfinas em nosso cérebro. Estas substâncias é que promovem a sensação de prazer e bem-estar”,* afirma Cláudia Magalhães, dermatologista.

Os nossos utentes ficaram muito felizes e reener-



*A apanhar sol, na Praia da Torreira*

gizados. Desfrutaram de uma agradável sensação de liberdade e relaxamento, para além do convívio que reinou entre todos.

### Festas em honra da Nossa Senhora de La-Salette (agosto)

No dia 7 de agosto os nossos seniores foram ao Parque da La-Salette, já preparado para a maior festa religiosa de Oliveira de Azemeis - A Festa da Nossa Senhora de La-Salette. A ida à capela foi um momento de grande emoção e de muita fé para cada participante: uns agradeceram, cheios de felicidade, as bênçãos recebidas, outros pediram auxílio para as suas vidas.

Como é tradicional, antes do regresso, todos saborearam as maravilhosas Farturas Couto, cabendo-nos



*Saboreando as farturas...*

deixar aqui um agradecimento ao simpático proprietário desta deliciosa casa que os nossos utentes tanto apreciam.

Ainda no mesmo âmbito, no dia 13 seguinte, dia da Procissão do Triunfo, um numeroso grupo dos nossos



*Assistindo à Procissão do Triunfo...*

seniores deslocou-se ao centro da cidade para assistir à passagem daquela Procissão.

### **Campeonato de Boccia (setembro)**



*Parabéns, campeões!*

Em setembro, realizou-se a final do Campeonato de Boccia organizado pelo Centro Lúdico, inserido no programa Azeméis Ativo. Uma das nossas equipas, constituída pelos senhores Manuel Prim, Manuel Cabral e Diamantino Nunes, foi a grande vencedora do torneio, feito que, aliás, repete.

Refira-se, o propósito, que a maioria dos investigadores reconhece que a Grécia Clássica se constitui como a “mãe” do Boccia primitivo (Prat, 1998, cit. Reis, 2002). Este jogo foi evoluindo ao longo das civilizações, tendo dado origem a uma vasta gama de jogos, dos quais se destacam o Bowling e a Petanca (Fernandes e Ferreira, 2005).

### **Ida à Senhora da Saúde (setembro)**



*Missã na Capela da Senhora da Saúde*

Como já vem sendo costume na nossa Instituição, os nossos utentes foram passar o dia 6 de setembro na Senhora da Saúde, em Castelões, Vale de Cambra.

Na parte da manhã foi celebrada a Eucaristia pelo Sr. Padre Martingo, pároco de Castelões, que, na homilia, realçou que “o Lar é uma família para todos os idosos”.

Almoçámos no restaurante Serra Mar, divertimo-nos



*Diversão à sombra do arvoredo*

à sombra das árvores e no fim do lanche, que foi ao ar livre, voltámos para a Instituição, cansados, mas felizes!

Foi um dia muito agradável, cheio de fé e de alegria.

### **Desfolhada Intergeracional (setembro)**



*A alegria de reviver a desfolhada*

Ainda em setembro, no dia 29, realizou-se a XVII Desfolhada à Moda Antiga na nossa Instituição. Mais uma vez, crianças, idosos e colaboradores juntaram-se para um momento de grande tradição e alegria.



*O Grupo “Dança das Concertinas” com o nosso Provedor*

Para tornar a nossa Desfolhada ainda mais animada, contámos com a participação do Grupo “Dança das Concertinas”, de Nogueira do Cravo, a quem agradecemos a prestimosa colaboração.

### **Dia das Bruxas (outubro)**

No dia 31 de outubro festejámos o Halloween ou Dia das Bruxas.

Acreditam alguns que muitas das tradições do Halloween tiveram origem no antigo festival celta da colheita, o Samhain, sendo as mais comuns destas tradições as festas de fantasia, o praticar o “doce ou travessura”, decorar a casa e fazer lanternas de abóboras.

As nossas crianças ouviram a história do Halloween e desfilaram para os idosos com os seus fatos alusivos



*Utente vestida a rigor para o Halloween*



*Crianças escutam a história do Halloween*

a este dia. Foi uma tarde muito divertida e com muita magia pelo ar!

### **Passeio a São Martinho do Porto (outubro)**



*Visita ao Mosteiro de Alcobaça*

No dia 27 de outubro um grupo dos nossos seniores rumou a São Martinho do Porto e por ali ficou até ao dia seguinte. Dormimos na Pousada da Juventude, em Alfeizerão, e tivemos oportunidade de passar pela cidade de Leiria, visitar Alcobaça e o seu Mosteiro e as praias de São Martinho do Porto e da Nazaré.

### **Magusto com as Famílias (novembro)**

No dia 11 de novembro teve lugar o tradicional magusto na nossa Instituição.



*Atuação da Tuna da Universidade Sénior de O. Azeméis*

Para animar a nossa festa com o seu toque especial, convidámos a Tuna da Universidade Sénior de Oliveira de Azeméis que, mais uma vez, abrilhantou a nossa reunião festiva, tendo contagiado todos os utentes e respectivas famílias com a sua alegria e boa disposição.



*Grupo de Cantares dos Seniores da SCMOA*

Também o Grupo de Cantares dos Seniores da SCMOA contribuiu com a sua atuação para tornar este dia ainda mais memorável.



*Famílias felizes!*

### **Dia do Pijama (novembro)**

Segunda-feira, dia 20 de novembro, andámos todos de pijama por uma boa causa!



*Contando a história "Gosto de ti"*

A Missão Pijama é uma iniciativa criada em 2012 com a finalidade de sensibilizar o país para o "direito de uma criança crescer numa família", promover o acolhimento familiar de crianças e reduzir o número de crianças institucionalizadas.

Da parte de manhã ouvimos a história “Gosto de Ti”, de seguida dançámos ao som da música “Família”, do grupo Átoa, e, por último, fizemos um desfile juntamente com as crianças.



*Desfile de pijamas com as crianças*

No período da tarde estivemos presentes na atividade de “Vamos Dançar de Pijama”, organizada pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis.

### **Decorações de Natal (dezembro)**

A magia e a azáfama do Natal já chegaram à nossa Casa. Este ano o nosso tema decorativo andou à volta



dos bonecos de neve e das prendas. Tem sido um mês de muita alegria e empenho, tendo os nossos utentes confeccionado os seus bonecos de neve ao gosto pessoal de cada um.

E, porque é dezembro, a Equipa da Animação deixa-lhe aqui a sua mensagem de Natal:

O mês de dezembro é a esperança que se renova a cada novo dia. Deus enviou o Menino Jesus para nos



salvar. Acredite dentro do seu coração. Tenha sonhos novos. E dê o seu melhor para torná-los numa realidade.



*Árvore de Natal decorada com bonecos de neve feitos pelos nossos utentes*

Faça projetos. Escreva os seus pedidos e pendure-os no sapatinho ou debaixo de uma árvore. Deixe que a vida lhe traga os mais maravilhosos milagres que tem para lhe oferecer.

Um dezembro doce e feliz!

*\* Técnica Superior de Animação Sociocultural*

*\*\*Animadora Sociocultural*

***“Para cada problema complexo há sempre uma resposta que é clara, simples e errada.”***

**Henry Louis Mencken (1880-1956)**

## A SANTA CASA VISTA POR FAMILIARES DE UTENTES

**Nota introdutória** – Publicamos a seguir, na íntegra, os testemunhos de dois familiares de utentes que usufruem ou usufruíram dos serviços da Instituição.

*São, de um modo geral e como pode constatar-se, textos laudatórios da ação e da postura das nossas e dos nossos profissionais, que brotam, por certo, muito do coração, mas que, por isso mesmo, calarão fundo na alma desses e dessas profissionais e os/as encorajarão a prosseguir com o mesmo entusiasmo e dedicação.*

*Essa, de resto, é a única razão dessa publicação, que é também uma forma de o signatário destas linhas, enquanto responsável primeiro da Instituição, lhes agradecer o seu empenho e dedicação, virtudes que, sejamos francos, sabemos que os familiares de alguns outros utentes não lhes reconhecem. Porventura injustamente... embora todos tenhamos consciência de que também há falhas e deficiências. Com toda a naturalidade e humildade as reconhecemos e assumimos e procuramos colmatar.*

O Provedor

### Testemunho de Gratidão



Nos tempos que correm, infelizmente, a taxa de natalidade é muito baixa: diga-se que em 1960

nasciam 24,1‰ por cada 1000 residentes e que o referido valor em 2016 cifra-se em 8,4‰, ou seja, uma redução de 15,7‰ por cada mil residentes. A taxa de mortalidade manteve-se, 10,7‰ por cada 1000 residentes, de 1960 a 2016, tendo como consequência um aumento da esperança de vida, que em 1970 era de 67,1 anos e em 2015 de 80,6 anos.

Significa isto que nas próximas décadas haverá cada vez mais idosos que, por força das inovações científicas, manterão a sua saúde física por muitos mais anos mas, quiçá, não a sua saúde mental.

Na verdade, hoje transplanta-se o coração, o fígado, o pulmão, etc., mas ainda não há transplantação de cérebro.

Eis as razões pelas quais cada vez são mais necessárias instituições como a Querida Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis.

Aqui coloquei, desde tenra idade, os meus 3 filhos, 2 meninos e 1 menina que, até perfazerem 10 anos, foram muito bem cuidados como se filhos da Santa Casa fossem.

Pelas Educadoras e Auxiliares de Educação, sempre foram bem alimentados, aseados e ensinados. Nunca os meus filhos, dia após dia, alguma vez manifestaram vontade de não querer, no dia seguinte, regressar ao Infantário da Santa Casa. Ainda hoje, e já com a sua formação académica concluída, os meus 3 filhos regressam, em regra, uma vez por ano à Misericórdia para visitar e agradecer a quem tão bem cuidou de cada um deles.

O meu muito obrigado a todas as Educadoras e Auxiliares que, excelentemente, cuidaram dos meus filhos.

Mas este testemunho de gratidão não ficaria concluído se não deixasse aqui expresso o meu enorme agradecimento a todos que, dia e noite, mês após mês, cuidaram da minha Mãe, avó dos meus filhos, que com eles coabitou na Misericórdia durante a sua velhice. Foi durante 8 anos, creio eu, que a minha Mãe, vítima da doença de Alzheimer, foi terna, carinhosa e amorosamente cuidada por todas as pessoas, muitas e valiosas, do Lar da Misericórdia.

Posso ainda afirmar que foi na Misericórdia que a minha Mãe teve, enquanto lá permaneceu e até naturalmente falecer, as férias, o hotel e o restaurante que nunca na vida pôde usufruir.

Para terminar, e porque nunca tive razões de queixa da Santa Casa da Misericórdia, o meu Pai, que neste mês de Dezembro fez 87 anos, com boa saúde física mas com a saúde mental mais debilitada, veio passar o seu merecido tempo ao “hotel” da Santa Casa.

Veio porque confio, e continuarei a confiar, em todas as pessoas que trabalham na Santa Casa, na extrema dedicação, simpatia, cuidado e amor que empregam no seu dia-a-dia a cuidar dos idosos.

Para terminar e, para retornar ao que afirmei no início do Testemunho, direi que são necessárias mais Santas Casas da Misericórdia como a de Oliveira de Azeméis, com idêntica organização e com idênticas pessoas para poderem continuar a cuidar dos nossos idosos, incluindo eu e outros, daqui a uma dúzia de anos. Seremos, com o tempo, cada vez mais idosos a ter, com gosto, a necessidade de vir passar as nossas últimas férias ao Lar da Santa Casa.

O meu Muito Obrigado.

*José Augusto Rodrigues de Sá*

## Um testemunho

Faz dois anos, no próximo dia 21 de janeiro de 2018 que o meu pai (Hermínio Tavares) decidiu ter mais uma casa para habitar, a Residencial da Santa Casa de Oliveira de Azeméis.

Aproximava-se a minha intervenção cirúrgica, que ele sabia delicada...

Homem inteligente e decidido como é, sempre combinado com os seus, põe-se a caminho da Santa Casa, onde foi recebido pelo Dr. Bruno, pessoa afável, que gentilmente lhe mostra as instalações e lhe dá os esclarecimentos que pretendia.

Sem que a família o soubesse, lá se deslocou mais duas vezes, sempre acolhido amavelmente pelo Dr. Bruno.

À terceira vez decide fazer a sua inscrição, e é reconhecido pelo Sr. Manuel Silva, que se inteirou da sua vontade e me liga para o trabalho, a dar conhecimento.

De imediato fui buscá-lo, nem queria acreditar!

Tentei dissuadi-lo, mas nada, a decisão estava tomada.

Chorei... senti-me rejeitada, nada tinha acontecido que levasse a esse desfecho.

Com muito má opinião sobre todo e qualquer Lar para Idosos (a ignorância é atrevida) lá fui conhecer o local onde o meu Pai tinha decidido ficar, pois quanto ao resto só o tempo mo iria mostrar.

O local agradou-me! Super limpo, desde as partes comuns, aos quartos, passando pelas casas de banho. O quarto que lhe tinham destinado tinha uma decoração simples, com muito bom gosto e fui informada que o poderia personalizar com fotos e o mais que entendesse. As funcionárias muito atenciosas, a ementa afilhada também me agradava.



Sempre na expectativa....fiquei mais descansada! Apesar disso, todos os dias saio do trabalho e vou ter com ele e só o deixo quando vai jantar. Sempre me elogia o serviço, os horários (não fosse ele um militar) e as meninas. Gosta de todas, mas tem dificuldades em as distinguir pelos nomes (afinal já lá vão 96 anos) com exceção à Rosário, que tem uma influência nele que me espanta. O que ela pede, ele faz.

Quando ao domingo o vou buscar para estar em família, assim que são 17:00h já ninguém o pára....começa a ficar ansioso, quer que o leve à outra casa, às meninas que estão à espera dele... tenho para mim que já adotou este nova família de coração.

Finalmente compreendi o tamanho do ato de amor do meu querido Pai, confirmado pelo seu neurologista, Dr. Carlos, alguns meses depois.

Hoje passados quase dois anos já posso dizer:

Grande parte do sucesso de uma instituição está no seu capital humano:

No geral o staff é muito bom, a Santa Casa teve muita sorte nas colaboradoras que contratou. Claro que cada uma tem a sua particularidade, umas alegres marotas e sempre bem dispostas, outras meigas humanas e atenciosas, mas todas boas profissionais.

A Rosário, chefe do grupo, elabora, na minha opinião, muito bem as equipas onde todos estes elementos interagem cada qual com a sua especificidade.

Vejo com agrado, ser posto em prática a sua entrega aos utentes mais sós e àqueles cujos cérebros já em declínio não acompanham nem a vontade nem o corpo. Em suma com os mais débeis.

Perante isso que posso dizer?! ... Bem Hajam...

Poder-se-á perguntar, com tudo isto, se a Instituição é perfeita?...

Não, claro que não...

Vou falar somente daquilo que me apercebo e poderia ser melhorado.

Apesar da animação, ginástica, festas, passeios, piqueniques e celebrações de aniversários, tão do agrado de todos, penso que na salinha de estar, deveria permanecer sempre uma colaboradora, para acudir às necessidades momentâneas. Alguns utentes distraem-se a jogar às cartas, dominó e afins, mas outros preferem uma boa conversa, um miminho, ou até um copo de água ou uma ida ao WC.

Para finalizar, porque vai longo o meu testemunho, queria pedir à Mesa, na pessoa do Sr. Provedor atenção sobre os preçários, pois para além da diária, os utentes têm a seu cargo os medicamentos, barbeiro/cabeleireiro, fraldas, e tudo somado?!

Desculpem, eu sei que a vida está difícil, mas aumentar todos os anos por pouco que seja, complica.

Ficam as dicas, espero que sejam acolhidas com carinho.

Para todos os meus mais sinceros votos de um Feliz Natal. Que o próximo ano seja repleto de sucessos e muita saúde.

Atenciosamente.

*Flávia Pereira*

## E. I. D. “SOLTAR AMARRAS”



Cristina Martins \* Dulce Costa \*\* Susana Barbosa \*\*\*

### #Geração Online - O “dealer” mora na própria casa!

Já Luís de Camões sentenciava: “*Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades!*” E se o aforismo existe, é porque encerra alguma dose de verdade. Atualmente, a ocorrência de mudanças é cada vez mais frequente e rápida, de modo que um conhecimento pode ser considerado desfasado em questão de dias. As mudanças ocorrem continuamente, sendo, por isso, fundamental estarmos atentos ao que acontece à nossa volta.



As tecnologias têm vindo a invadir progressivamente as rotinas de vida de todos nós, o contacto com o computador/dispositivos móveis deixou de ser um facto ocasional, tornando-se num problema e num fenómeno global. Com o grande avanço tecnológico das últimas décadas, principalmente no que toca às novas tecnologias, a Internet e os jogos eletrónicos tornaram-se cada vez mais populares, transformando-se numa das mais relevantes atividades de lazer.

Existem estudos que associam o uso de jogos eletrónicos a uma maior capacidade de aprendizagem, ao desenvolvimento de competências cognitivas e motoras, a melhorias na capacidade de orientação espacial e à facilitação no processo de socialização. A Internet dispensa qualquer forma de apresentação das suas funcionalidades, pois, além de promover a comunicação e a procura de informações, é uma importante ferramenta de contacto social. No entanto, juntamente com o aumento da popularidade do uso da rede mundial e dos jogos

eletrónicos, surgiram relatos na imprensa leiga e na literatura científica de pessoas que estariam “dependentes” da realidade virtual da Internet e dos jogos eletrónicos, sendo importante ressaltar que esta é uma das queixas frequentes em consultórios psiquiátricos por parte de pais preocupados com seus filhos ao referirem o aumento do isolamento social e a quebra e do rendimento escolar.

A dependência de jogos está a tornar-se um fenómeno preocupante por todo o mundo. No dia 19 de fevereiro de 2015, dois jogadores compulsivos morreram em cibercafés, em Taiwan, ao fim de dias seguidos ao computador. Em Portugal não há registo de casos como estes, mas os especialistas admitem estar preocupados com o aumento de jovens que vivem dependentes da internet, da realidade virtual.

Um número significativo de jovens passa várias horas por dia no computador, seja a jogar ou não, hábito que se tornou uma dependência em muitos casos. Por isso, há médicos e investigadores que pretendem que a Organização Mundial da Saúde (OMS) classifique este vício como transtorno psiquiátrico específico, o que poderá vir já a acontecer no próximo ano.

João Reis, psiquiatra no Serviço de Consultas de Dependência da Internet do Hospital de Santa Maria, em Lisboa, refere que “*muitos dos doentes que chegam ao Hospital de Santa Maria fazem maratonas à frente do com-*

As novas tecnologias fazem parte integrante da vida na sociedade atual e as crianças e os jovens assimilam-nas rapidamente. É fundamental que a família acompanhe os/as filhos/as no uso adequado e responsável dessas tecnologias.

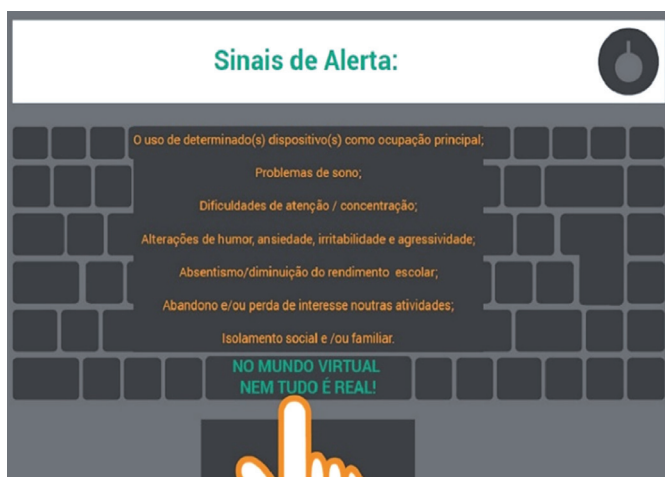
O acompanhamento parental é essencial para que eles/as tenham acesso ao que lhes é apropriado, seja pela idade seja pelo grau de desenvolvimento. E nesse mesmo acompanhamento que se insere a responsabilidade dos pais – há que ser pais “online e offline”!

### Dicas

Dialogar com os/as filhos/as sobre o tema;  
Dispositivos não devem estar no quarto! Deverão permanecer nos espaços de convívio familiar;  
Conhecer o tipo de Conteúdos /Jogos usados pelos/as seus/as filhos/as;  
Estabelecer e definir regras de uso de acordo com a faixa etária;  
Regular o tempo de uso;

Informar os/as filhos/as sobre os perigos associados aos conteúdos partilhados (fotos, dados pessoais, SMS);  
Utilizar os dispositivos de controlo parental;  
Dar o exemplo do uso consciente dos dispositivos;  
Realizar atividades em família;  
Inserir os/as filhos/as em atividades desportivas e/ou culturais.

putador ou da consola. Deixam de ir às aulas e ao trabalho, não dormem nem tomam banho e, alguns, até se esquecem de comer e isolam-se do mundo”. E acrescenta: “quase todos têm outros problemas psíquicos associados à adição à net, como depressão, ansiedade, hiperatividade e défice de atenção: são 80% dos casos. É muito difícil perceber se a internet está a ser usada como uma nova forma de manifestação destas doenças ou se sem os videojogos este comportamento aditivo não se teria manifestado”.<sup>(1)</sup>



A maioria dos dependentes chega às consultas com os pais, que não conseguem lidar com o tempo que os filhos estão agarrados aos videojogos, com as suas constantes recusas em ir à escola ou ao trabalho e o isolamento num mundo virtual. O caso mais dramático que os clínicos daquela unidade acompanharam foi o de um jovem que entrou no hospital com a polícia: “Era um jovem na casa dos 20 anos que tinha agredido os pais quando lhe foi retirada a internet em casa”, destaca João Reis, explicando que, perante o ataque do filho, a família chamou as autoridades que o levaram ao hospital. O jovem em questão chegava a jogar durante 16 horas por dia, não estudava nem trabalhava e usava o computador sobretudo à noite, para poder estar na net sem ser interrompido. Isolou-se dos amigos e só convivia online com outros jogadores ou através das redes sociais. Com a família falava apenas o mínimo indispensável. E, apesar de tudo isto, foi preciso chegar a uma agressão física para os pais procurarem ajuda médica.

“São precisamente reações de revolta ou de agressão quando os jovens são proibidos de se ligarem à net um dos sinais de alarme para a dependência”, explica o psicólogo Pedro Hubert, especializado em adição ao jogo:

“Estes miúdos refugiam-se na internet e isolam-se do mundo construindo uma realidade paralela”, lembrando que “com os videojogos conseguem assumir personalidades que não têm no dia-a-dia. Além disso, como estão em rede com outros jogadores criam “amigos virtuais” que são substitutos dos colegas tradicionais. Nos jogos, têm rankings e conseguem impor-se de uma forma que não conseguem na vida real.”<sup>(2)</sup>

Esta situação preocupante, principalmente nos jovens, pode ser colmatada, entre outros meios, através da imposição, pelos pais, de limites às horas online, da criação de atividades sociais, terapia familiar, recolha de informação sobre os riscos e perigos a que estamos sujeitos quando estamos perante um computador (ex.: pornografia infantil) e qual a melhor forma de os prevenir.

Atenta a esta realidade e tendo em consideração o facto de estarem a ser referenciados no nosso serviço jovens com este tipo de problemática/dependência, a nossa Equipa, em parceria com a Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis e com a colaboração do Centro de Respostas Integradas – Equipa de Tratamento de Santa Maria da Feira, criou um panfleto informativo sobre esta nova dependência - **#Geração Online: Filhos Conectados, Pais Informados** - que foi entregue a todos os Encarregados de Educação dos alunos do primeiro ciclo do Concelho de Oliveira de Azeméis no início do presente ano letivo.

Com esta iniciativa pretendemos dotar os educadores de conhecimentos/competências para lidar com esta “nova” dependência que tem vindo a assumir contornos preocupantes na nossa sociedade, tendo, na mesma linha, dinamizado no dia 6 de dezembro uma ação de formação dirigida a famílias com filhos menores, no sentido de as sensibilizar para a necessidade de desenvolverem respostas adequadas face a esta problemática dos mais jovens.

#### A quem recorrer:

Serviço de Psicologia e Orientação das Escolas;  
Divisão Municipal de Ação Social - Comissão Municipal para a Promoção da Saúde (DMAS - CMPS)  
(Serviço Psicossocial) – Equipa Infância Juvenil

Equipa “Soltar Amarras” da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis  
Rua da Abelheira 571 – Oliveira de Azeméis / Tlf: 256 600 840;

Espaço OK – Consulta de Jovens do Centro de Respostas Integradas (CRI) do Porto Central  
Rua Jornal Correio da Feira – Santa Maria da Feira / Tlf: 256 370 887

#### Mais informações:

www.seguranet.pt  
www.facebook.com/seguranet  
http://twitter.com/seguranet  
E-mail: seguranet@dge.mec.pt

Com a colaboração de:  
Centro de Respostas Integradas – Equipa  
de Tratamento de Santa Maria da Feira



\*Educadora Social \*\* Assistente Social \*\*\* Psicóloga Clínica

**Webgrafia:** (1) - Viciados-em-videojogos. Disponível em <https://sol.sapo.pt/artigo/124399/viciados-em-videojogos>. Acesso a 7 de dezembro 2017

(2) - Instituto de Apoio ao Jogador. Disponível em: <http://www.iaj.pt/>. Acesso a 7 de dezembro 2017.



## CENTRO COMUNITÁRIO “SER FAMÍLIA”

# Os programas alimentares PEA e POAPMC



Sandra Morais \*

Cláudia Neves \*\*

Com o intuito de fornecer aos que delas necessitam refeições gratuitas ou a preço simbólico, a nossa Instituição estabeleceu, em maio de 2012, o primeiro Protocolo com o Instituto da Segurança Social (ISS) no âmbito do Programa de Emergência Alimentar (PEA), vulgarmente designado por “Cantinas Sociais”. Posteriormente, ocorreram renovações semestrais deste Protocolo, verificando-se algumas oscilações do número



PEA

mensal de refeições servidas ao longo destes anos e até ao presente.

De facto, inicialmente foram disponibilizadas 65 refeições diárias, chegando, no primeiro semestre de 2015, às 100 refeições. Neste momento, são distribuídas cerca de 30 refeições diárias, tendo havido uma redução significativa ao longo dos últimos três meses. Esta redução na distribuição de refeições da Cantina Social fica a dever-se ao facto de estar em curso, desde outubro último, o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC), que pretende dar continuidade ao combate à pobreza e à exclusão social, mas que se apresenta numa lógica de intervenção diferente, procurando promover ativamente a inclusão das pessoas e famílias mais fragilizadas e a diminuição das situações de vulnerabilidade que colocam em risco essa inclusão, mas através da ação dessas mesmas pessoas e famílias.

Na verdade, o POAPMC centra o seu foco não na dis-

tribuição de refeições, mas na distribuição de cabazes alimentares com bens provenientes do Fundo Europeu de Auxílio aos Carenciados (FEAC), integrando na sua composição, além de outros géneros alimentares, carne, peixe e legumes congelados, com o objetivo de cobrir as necessidades nutricionais diárias dos beneficiários.

Este modelo de apoio alimentar visa assegurar uma maior autonomia a estes beneficiários, levando-os a confeccionar as refeições em casa e procurando capacitá-los para melhor gerirem os alimentos que recebem e têm de conservar. Nessa perspetiva, a tendência é para reduzir o número de Cantinas Sociais e, concomitantemente, o número de indivíduos a usufruir delas, o que, na opinião deste Centro Comunitário, pode não ser tão positivo quanto isso, uma vez que, infelizmente, há muitas pessoas e agregados familiares que não têm as condições mínimas inerentes à confeção das refeições no domicílio (água, luz e gás), nem tão pouco, capacidades e competências para procederem a essa confeção.

Para acesso ao POAPMC o Instituto da Segurança Social sinalizou um total de 461 beneficiários nos con-



POAPMC

celhos de Vale de Cambra (231) e de Oliveira de Azeméis (230), sendo que este Centro Comunitário apenas indicou 11 pessoas que entendeu estarem em condições de beneficiar do Programa. Realce-se ainda que, destas

11, apenas 2 transitaram do PEA, uma vez que eram as únicas que tinham condições habitacionais mínimas e possuíam competências pessoais para receberem adequadamente estes alimentos e confeccioná-los.

Digamos que, se tivéssemos de fazer uma análise F.O.F.A. a estes dois Programas, a sintetizaríamos nos seguintes quadros:

PEA	
<b>FORÇA</b> Custo nulo ou reduzido Diversidade alimentar	<b>FRAQUEZA</b> Dependência do serviço de apoio
<b>OPORTUNIDADE</b> Aquisição de outros bens (quando o custo é nulo) Disponibilidade de tempo	<b>AMEAÇAS</b> Não mudança do estilo de vida Acomodação

POAPMC	
<b>FORÇA</b> Autonomização Capacitação Gestão	<b>FRAQUEZA</b> Custos acrescidos Excesso de alguns géneros e falta de outros Períodos de entrega pouco espaçados
<b>OPORTUNIDADE</b> Confeção no domicílio ao gosto do utente	<b>AMEAÇAS</b> Possibilidade de venda/desperdício de alimentos Não garantia da conservação

Ou seja, como em tudo na vida, ambos os modelos têm prós e têm contras. A questão estará em adequá-los às situações concretas dos beneficiários.

\*Técnica Superior de Educação Social do Centro Comunitário "Ser Família"

\*\*Técnica Superior de Serviço Social do Centro Comunitário "Ser Família"

***“Uma pessoa nunca deve sentir vergonha de admitir que errou, o que é apenas dizer, noutros termos, que hoje é mais inteligente do que era ontem.”***

**Alexandre Pope (1688-1744)**



## IRS 2017 - DONATIVO

Sem despendere seja o que for, seja solidário/a e ajude a nossa Instituição com o equivalente a 0,5% do seu IRS. Para isso basta que, ao preencher o respetivo impresso, no quadro 9 do anexo H, coloque um ✓ no quadro relativo ao IRS (não ao IVA) e o **NIF 500 746 141**.

9: Consignação de 0,5% do IRS/Consignação de Benefício de 15% do IVA suportado

Entidades Beneficiárias

Instituições Religiosas (art. 32.º n.º 4 da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública (art. 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)

NIPC: 500746141

IRS

IVA

Muito obrigado, em nome daqueles que a SCMOA ajuda.

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

# Atividade “Peça a Peça”

A atividade “Peça a Peça” faz parte de um conjunto de atividades de animação sociocultural desenvolvidas pelo Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) desta Instituição de-



nominado “Casa Animada – Estimular, Divertir, Prevenir”, que, como referimos noutra local desta

mesma publicação (pág. 30), foi o vencedor da edição deste ano do Prémio Dr<sup>a</sup> Leonilda da Silva Matos.



A atividade em questão é inovadora no concelho de Oliveira de Azeméis, porventura até no país, pelo facto de resultar num enorme puzzle em azulejo em formato “outdoor” (cerca de seis metros de comprimento por dois metros e meio de altura, aplicando-se um total de 620 azulejos de 15X15 cm), em que os azulejos são pintados por 48 idosos/utentes do SAD desta Santa Casa e cerca de 200 crianças/alunos de dez estabelecimentos do ensino Pré-Escolar e do 1º Ciclo de Oliveira de Azeméis: EB e Jardim de Infância nº 1 (Feira dos Onze) ; EB e Jardim de Infância nº 4 (Fonte Joana); EB1 e Jardim de Infância nº 2 (Lações); Infantário do Centro de Apoio Familiar Pinto de Carvalho; Infantário da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis; Externato Infantil e Primário “O Despertar”; e Externato Infantil Primário de Oliveira de Azeméis.

A temática do puzzle é a intergeracionalidade e a inclusão, pretendendo-se atingir os seguintes objetivos com esta atividade: mostrar a importância e o papel que cada um tem como parte integrante da comunidade, ou seja, como se fosse uma peça de um puzzle: sem ela o



Bruno Pereira \*

puzzle não está completo/perfeito; ampliar e aprofundar as relações sociais entre gerações; fomentar o desenvolvimento dos recursos de cada geração, bem como o grau de troca e apoio entre elas; sensibilizar, sobretudo as crianças, para o respeito, participação e, inclusão, princípios fundamentais para um contacto saudável entre gerações, reunindo as condições necessárias para a partilha de saberes e experiências, através do contacto intergeracional e com a comunidade; e melhorar a percepção do papel de cada um na comunidade, fomentando a responsabilização, a cidadania e a inclusão.

A citada atividade desenvolve-se em três fases: na primeira, os utentes do SAD escolheram e decalcaram nos azulejos as imagens atinentes à temática escolhida; na segunda, os mesmos utentes pintaram parte dos azulejos; na terceira (a decorrer), esses utentes deslocam-se às escolas e infantários para pintarem os restantes azulejos com as crianças.

Após a pintura de todos os 620 azulejos, será montado o puzzle que, posteriormente, se transformará num “outdoor” a colocar num local da cidade de Oliveira de Azeméis.



No Dia Internacional da Intergeracionalidade (24 de abril de 2018), será realizada uma festa de encerramento da atividade, em que os utentes do SAD e as crianças das turmas que pintaram os azulejos apresentarão músicas, canções, danças, poemas ou peças de teatro relacionadas com a temática da intergeracionalidade e da inclusão.



A equipa de Animação Sociocultural desta Santa Casa, que é a responsável pela dinamização da atividade junto

dos idosos e das crianças, considera que a atividade “Peça a Peça” está a atingir os seus objetivos, pois é evidente a alegria dos idosos sempre que se deslocam às escolas e contactam com as crianças, interagindo com elas. Do mesmo modo, constata-se que as crianças se sentem estimuladas por interagirem com os idosos, mostrando-se muito atentas e interessadas na atividade, bem como cuidadosas com esses mesmos idosos.

Não conseguimos mudar o mundo, mas acreditamos que, com cada peça, cada azulejo, estamos a dar um passo para aproximar gerações e promover o saudável convívio entre elas.

\* Diretor Técnico do SAD

## UMA LIÇÃO PARA TODOS NÓS...

Eis uma parábola para nos fazer pensar. Trata-se da carta que uma idosa escreveu antes de falecer e que as suas cuidadoras, que a achavam tão senil que se permitiam criticar as suas atitudes e gestos como se ela as não ouvisse, encontraram após o falecimento:

*“O que é que vocês vêem, enfermeiras? O que é que vocês vêem?  
O que é que vocês pensam quando me olham?  
Uma velha rabugenta, não muito inteligente,  
Com hábitos estranhos e um olhar distante?  
Aquele a que a comida cai dos cantos dos lábios e nunca responde?  
Aquele a quem dizem alto: ‘Pelo menos você poderia tentar’?  
A que parece não ter consciência das coisas que vocês fazem?  
E que sempre perde alguma coisa, a meia ou o sapato?  
Aquele que, sem resistir ou não, deixa que vocês façam o que quiserem?  
Que passa grande parte de seus dias na casa de banho ou a comer?  
É isso que vocês acham? É isso que vocês vêem?  
Pois então, enfermeiras, tentem abrir os seus olhos, vocês não me vêem.  
Vou vos dizer quem eu sou realmente, agora que estou sentada, fazendo  
o que vocês me dizem e comendo o que vocês me pedem:  
“Eu sou uma garota de 10 anos, com um pai e uma mãe,  
irmãos e irmãs, que se amam.  
Uma menina de 16 anos com asas nos pés,  
que sonha poder encontrar o amor.  
Uma noiva de 20 anos, com o coração aos saltos,  
Recordando os votos que prometeu cumprir.  
Com 25 anos já tem os seus próprios filhos,  
que vai orientar e a quem vai fornecer um lar seguro.  
Uma mulher de 30 anos, cujos filhos crescem rápido,  
Unidos com laços que devem durar.  
Aos 40, os meus filhos jovens cresceram e foram.  
Mas meu marido está comigo para que eu não fique triste.  
Aos 50, voltam a jogar bebês novamente no meu colo.  
Eu e o meu amor voltámos a conhecer as crianças.  
Dias negros se aproximam, o meu marido está morto.*



*Olho para o futuro e estremeço.  
Os meus filhos têm os seus próprios filhos.  
E penso nos anos e no amor por que passei.  
Agora sou uma mulher velha. A natureza é terrível.  
Eu rio da minha idade como uma idiota.  
Meu corpo está frágil. A graça e a força se despedem dele.  
Agora só existe uma pedra onde batia o coração.  
Mas dentro dessa velha carcaça ainda vive uma jovem mulher.  
E o meu coração maltratado incha.  
Lembro-me das alegrias, lembro-me das tristezas.  
E eu vivo e amo todos os dias.  
Penso nos anos, tão poucos e que foram tão rápido.  
Eu aceito o fato de que nada é para sempre.  
Então abram os seus olhos. Abram e vejam.  
Nada de velhas resmungonas.  
Olhem mais perto. VEJAM-ME!”*

(Extraído de <https://www.muitofixe.pt/pouco-antes-de-morrer-esta-idosa-escreveu-quem-ela-realmente-era-quando-enfermeira-leu-carta-ficou-sem-palavras/>, em 09/12/2017, 19h44).

## A SEXUALIDADE DOS IDOSOS – – Viver e Sentir... Logo Existir!



Susana Barbosa\*

O envelhecimento populacional a nível global é uma das maiores conquistas da Humanidade e também um dos grandes desafios atuais, na medida em que desencadeou um aumento das exigências sociais e económicas em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento começa a partir dos 65 anos. Contudo, é necessário reconhecer que a idade biológica tem maior importância que a cronológica, já que a bioquímica cerebral, das emoções, pode apresentar níveis ótimos de funcionamento em termos biológicos em indivíduos com muito mais de 65 anos. Contrariamente a estes, poder-se-á encontrar níveis biológicos menos bons em jovens.

O peso dos anos depende do significado que cada um lhe atribuir. Para muitos, ser idoso pode ser sinónimo de sabedoria e experiência a todos os níveis. Contudo, nas sociedades ocidentais, devido sobretudo ao aumento da esperança média de vida, mas também a outros fatores que não vêm agora para o caso, estão associados ao idoso conceitos como a inatividade, a doença, a demência e a assexualidade.

O envelhecimento é um processo indutivo de várias mudanças no ser humano, nomeadamente ao nível físico, mental e social. Estas transformações tendem a afetar a expressão da sexualidade, na medida em que se torna necessário para a pessoa dita idosa redefinir objetivos, ou seja, reconhecer que está numa nova fase do ciclo vital que, tal como as

anteriores, está associada a determinados “acontecimentos padrão”, a crises de desenvolvimento próprias dessa mesma fase. Relativamente à sexualidade, não está de modo algum comprovado que esta termine na terceira idade, porque sexualidade não é sinónimo de ato sexual “tout court”. A sexualidade envolve muito mais; ela pressupõe amor, carinho, sensualidade, fantasia e inteligência. Ora, será que a velhice nos rouba tudo isto?...

Não, a idade não dessexualiza a pessoa. O que acontece, na verdade, são apenas modificações quantita-



tivas da resposta sexual, ou seja, a vida sexual transforma-se constantemente ao longo de toda a evolução individual, porém só desaparece com a morte.

É importante definir e deixar claro do que tratamos quando se fala de sexualidade, sendo que a mesma é definida por Monteiro, citado por Pinto, Leuschner e Barreto (2006), como “*um conjunto de valores e práticas corporais humanas, algo que trespassa a biologia, pois está estreitamente relacionada com o íntimo*

*de cada um(a) e suas relações com os outros e com o mundo*”. Assim, a vida sexual não se extingue com a idade avançada, ela apenas muda de características. A sexualidade não é unívoca, simples, mas é constituída por uma pluralidade de tendências e de atividades. O desejo por intimidade, afeição e amor não acaba em nenhuma idade, porque é intrínseco ao ser humano.

No envelhecimento há uma tendência para a diminuição da capacidade funcional, tanto celular quanto orgânica. Assim, a composição corporal vai sofrendo modificações importantes com o envelhecimento. Essas alterações são um processo contínuo e normal que se inicia na vida adulta e se prolonga até a morte. O que interfere na vida sexual dos idosos/as é de ordem psicológica e social e está para além das limitações orgânicas, que são decorrentes do processo natural da evolução do ser humano.

Quando a pessoa enfrenta o fato de envelhecer de forma inteligente, não tem por que falar de diminuição do prazer nas relações sexuais porque o/a idoso/a não deve esperar do outro uma grande atuação e deve estar mais preparado para que a realização sexual e a ternura afluam em todas as formas de contacto íntimo do corpo.

No seguimento disso, há que lembrar que a sexualidade não se reduz aos atos genitais, mas inclui todas as demonstrações de afeto.

Por isso, não pode afirmar-se que os/as idosos/as perdem a capacidade de amar, ou de ter uma vida sexual. As fantasias eróticas e os jogos de sedução não são prerrogativa dos jovens em função de seus atributos físicos, da sua vitalidade. As expressões de afeto, as fantasias, o desejo de ser seduzido e de seduzir estão presentes na vida dos mais velhos como em qualquer outra etapa da vida, embora nem sempre se apresentem da mesma forma. Resgatar o direito a uma vida sexual do/a idoso/a implica pensar o amor nas suas formas de transformação libidinal, ou seja, outras formas de amor que passam pela ternura, pelos contactos físicos que erogenizam o corpo, como o olhar, o toque, a voz, redescobrimo as primeiras formas de amor do ser humano. Os mais velhos não deixam de amar, mas reinventam formas amorosas.

Infelizmente, na sociedade contemporânea há uma concepção muito negativa do envelhecimento, que, além do mais, acarreta a extinção da sexualidade nesta faixa etária, sendo os idosos considerados seres assexuados, pessoas desprovidas de sexualidade. As falsas crenças e mistificações tornam difícil falar da sexualidade do/a idoso/a e o estereótipo é que o prazer sexual está limitado somente ao período juvenil



da vida. Esta fábula tenta ser preservada a todo custo, muitas vezes sob o controle dos filhos, que se tornam, por vezes, os guardiões castradores da sexualidade dos pais. Os idosos são então compelidos a ocultar todo e qualquer interesse sexual, sob pena de serem socialmente desconsiderados e afetivamente rejeitados pela própria família. Esta realidade torna-se triste e cruel, pois, face à obrigação de rejeitar e esconder a sua sexualidade, muitos idosos sofrem pela opressão, ou, quando a



manifestam, pelo preconceito.

Isto leva a que muitas pessoas percam a noção de sexualidade, porque a entendem apenas como atração e aproximação genital, quando, na verdade, ela é uma expressão muito mais ampla de afeto, de carinho, de contato, de conhecimento, de interação dos seres humanos. Para muitas pessoas de mais idade a sexualidade oferece a oportunidade, não tanto de expressar paixão, mas afeto, estima e lealdade. Fornece provas afirmativas de que se pode contar com o corpo e seu funcionamento. Permite que as pessoas se afirmem positivamente. Traz consigo a possibilidade de emoção e romance. Expressa a alegria de estar vivo, porque a capacidade de sentir prazer e emoções não tem limite de idade.

O "sexo sem tabus" é, ainda atualmente, algo do nosso imagi-

nário, pois continuamos presos a uma cultura reservada e conservadora que favorece o perpetuar de mitos e crenças associados ao sexo e à sexualidade. O sexo é associado à juventude, à força e virilidade, ao corpo magro e saudável, como que negando a sexualidade aos mais velhos, enrugados pela vida. São esses tabus que transformam as próprias mudanças fisiológicas do envelhecimento num problema, impedindo a visão de que se trata apenas de uma nova fase da vida que requer readaptações.

O envelhecimento, na verdade, é o amadurecimento da vida, mas a própria vida é um caminhar rumo ao desconhecido, é uma conquista de cada um em cada dia. As pessoas não deveriam, pois, estar preocupadas com o envelhecer, mas, sim, com o bem viver!

Sinto, logo existo!...

Utilizando este raciocínio ao contrário, concluímos que a sexualidade é um fenómeno indissociável da existência humana, porque, se a pessoa idosa existe, é porque sente e, se sente, é naturalmente um ser sexual, independentemente da faixa etária a que pertence.

***"Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres, se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem. Mesmo quando tiveres alcançado o limite extremo dos ais, estes ainda reservam prazeres".***

Sêneca

Bibliografia:

Pinto, Luís; Leuschner, António; Barreto, João (2006), "Psicogeriatría". Ed. Psiquiatria Clínica.

\* *Psicóloga Clínica*

# PELO NOSSO INFANTÁRIO...

## Início de um novo Ano Letivo



Célia Almeida \*

### Enquadramento das Novas Tecnologias no Projeto Educativo

*“As escolas desempenham um papel fundamental na promoção do acesso às tecnologias e ao desenvolvimento de competências digitais. Elas também podem ser importantes no sentido de promoverem uma mediação parental responsável no que diz respeito a segurança digital e sensibilização para o potencial das ferramentas digitais para a aprendizagem (...).”*

*Computadores portáteis, telemóveis, consolas de jogos, tablets e televisões estão disponíveis para que as crianças explorem o mundo e as incorporem nas suas atividades diárias. Como as crianças pequenas são curiosas, exploram estes meios digitais com avidez e ficam despertas para as suas cores, sons e variedade de atividades disponíveis. Cada vez mais é importante conhecer e entender as utilizações de meios digitais pelas famílias, em especial pelas crianças, de modo a poder educá-las numa utilização responsável e protegê-las de riscos.”* (in Dias, P. e Brito, R., 2016, **“Crianças (0 aos 8 anos) e Tecnologias Digitais”**, págs. 9 e 10).

Atualmente, é notório que muitos pais põem os aparelhos tecnológicos nas mãos dos seus filhos para os entreter ou para os sossegar, apesar de também muitos desses pais terem dúvidas sobre se o devem fazer ou não. Essas dúvidas têm toda a razão de ser, uma vez que todos sabemos que existem muitos riscos e ameaças na internet, os quais devem merecer a atenção dos pais, no sentido de os conhecer e evitar.

No entanto, devemos assumir também que as novas tecnologias já fazem parte da realidade de muitas crianças, não sendo possível fazer de conta que as mesmas não existem e que vão desaparecer. Muito pelo contrário, o que nos parece é que essas mesmas tecnologias vão evoluir ainda mais, aumentando os riscos.

Assim, enquadrada no nosso Projeto Educativo 2016-2019 denominado “Cresce Comigo” (que tem por base a implementação de um Plano de (In)Formação Parental



que integre um conjunto de ações de sensibilização/formação com temáticas ligadas à educação em geral) e conscientes desta realidade e destas preocupações/dúvidas por parte de pais e encarregados de educação, educadores e restante comunidade educativa, no pretérito mês de novembro recebemos, a convite da Associação de Pais e Encarregados de Educação do nosso Infantário, a iniciativa da FAPCOA (Federação das Associações de Pais do Concelho de Oliveira de Azeméis) denominada “*Serões com Pais*”, em que foi tratada a temática “*Como Educar na Era das Novas Tecnologias... Amigas ou Inimigas?..*”

Marcámos, desta forma, o início da implementação do mencionado Plano de (In) Formação Parental neste novo ano letivo, Plano este elaborado e definido em parceria com a referida Associação de Pais do nosso Infantário.

Tendo em conta outras preocupações/áreas de interesse manifestadas pelos pais e educadores, para este ano temos planeada a realização de mais duas sessões.

### Projeto Curricular 2017 – 2018

Anualmente é elaborado e posto em execução um Projeto Curricular e este ano não é exceção. “*Nas Asas da Imaginação...*” é como se intitula o Projeto para este ano letivo.

Este projeto utiliza a arte como instrumento de for-

mação na educação, permitindo desenvolver a criatividade e estimular a fantasia e a imaginação. São objetivos deste Projeto:

- Estimular as crianças para a descoberta do mundo que as rodeia;
- Desenvolver a criatividade através das várias formas de expressão;
- Proporcionar às crianças experiências ricas e diversificadas;
- Favorecer o intercâmbio de vivências intergeracionais;
- Proporcionar às crianças ambientes de aprendizagem que lhes permitam explorar os seus talentos e as suas capacidades;
- Fomentar e intensificar a relação Escola/Família e o envolvimento/participação dos encarregados de educação nas atividades e na vida escolar dos seus educandos;
- Sensibilizar e envolver a comunidade numa participação ativa na educação das crianças.

De forma a alcançarmos estes objetivos planeámos diversas atividades para serem dinamizadas ao longo do ano letivo, das quais destacamos algumas já realizadas:

- Em **setembro**, mês das colheitas, realizou-se um conjunto de atividades com o objetivo de dar a conhecer os costumes e as tradições próprias desta quadra do ano. Delas, salientamos:

- Realização da vindima na quinta de um utente do Lar (dia 21):



- Apanha de milho numa quinta do Pinheiro da Bemposta (dia 28):



- Desfolhada Intergeracional na nossa Instituição (dia 29):



- Em **outubro** dinamizámos a Semana da Música, sob o tema "Viagem ao Mundo da Música". Realizámos uma ses-



*Sessão de instrumentos de música*



*Elementos da Banda de Música de S. Tiago mostram alguns instrumentos*

são com vários instrumentos musicais com a colaboração da Prof.<sup>a</sup> Magui Ramalho e recebemos dois elementos da Banda de Música de S. Tiago de Riba-Ul também com diferentes instrumentos.

Ainda no mês de **outubro** tivemos a Semana da Alimentação, com a dramatização da peça de teatro "O Nabo Gigante", seguida da confeção de uma sopa de nabo. Também nesse mês se realizou a "Feira dos Sabores", com a confeção de doces e compotas.





Peça de teatro "O Nabo Gigante"



Confeção da Sopa de Nabo



- Entrámos no mês de **novembro** com uma exposição de abóboras trabalhadas pelos pais do nosso Infantário sob a temática do Halloween.



Exposição das abóboras

No dia 7 desse mês as nossas crianças do Pré-Escolar realizaram uma visita ao Museu da Chapelaria e do Calçado em S. João da Madeira.



Visita ao Museu

O **Dia de S. Martinho** foi celebrado com a realização de um Teatro de Sombras - "A Lenda de S. Martinho"- elaborado pela equipa docente, com a apresentação de uma atividade surpresa pelos idosos da nossa Instituição (canções alusivas ao tema do magusto) e, claro está, com a degustação das saborosas castanhas!



Peça de teatro de sombras "A Lenda de S. Martinho"

No dia 20 de novembro comemorámos o "**Dia do Pijama**" com a construção de uma "Manta de Retalhos" feita com a participação de todos os colaboradores do Infantário e alguns idosos da Instituição.

Com as crianças foram elaboradas e decoradas almofadas e realizou-se também a coreografia da "Dança do Pijama" e ainda o tradicional desfile em pijama, este no Lar para os idosos.

Esta é uma iniciativa que abraçamos já há alguns anos e que tem como objetivo angariar fundos para a Instituição "Mundos de Vida". Assim, este ano, e através dos donativos dos Pais das nossas crianças, foi possível doar €461,06.



Manta de retalhos



Almofadas elaboradas e decoradas pelas crianças

Encerrámos o mês de novembro com a realização de uma Feira do Livro nos dias 27 e 28.

Em **dezembro** comemorámos a chegada do Inverno com a decoração dos espaços escolares com motivos alusivos à época...e, como o frio já se começa a sentir, nada melhor do que uma história para ouvir... E assim foi: no dia 11 uma mãe veio ao nos-



História "A Árvore dos Sonhos"

so Infântario contar uma história que ela própria escreveu, "A Árvore dos Sonhos".

Para celebrar o Natal lançámos um desafio a todos os pais: através de um molde de um cubo em papel, criarem e decorarem um enfeite de Natal para que, todos juntos, decorássemos a nossa Árvore de Natal. E que linda que ficou!!



*Decorações de Natal*

Ainda no mês de dezembro... e porque Natal também é celebrar valores como partilha, união e solidariedade,



*Calendários de Natal*

está a decorrer uma venda de calendários de Natal elaborados por todas as salas. Uma parte do valor angariado

com esta venda reverterá para a realização de cabazes de natal que irão permitir que crianças que nos são próximas tenham um Natal mais feliz!

Também em dezembro, no dia 15, as nossas crianças do Pré-Escolar foram assistir ao espetáculo de Natal "A Caminho de Oz", no Europarque, em Santa Maria da Feira.



*Espectáculo de Natal no Europarque*

### Atividades Extracurriculares e Outras

Na componente de apoio à família (componente não letiva), o Infântario continua a disponibilizar as seguintes atividades extracurriculares: Dança Criativa, Ballet, Karaté, Capoeira e Música. Este ano temos ainda duas novas atividades: Teatro e Inglês.

À semelhança dos anos anteriores, a Instituição facultará aos utentes da Creche e do Pré-Escolar o acesso a consultas de Psicologia. Irá também procurar o acesso a consultas de Pediatria.

*\*Diretora Técnica do Infântario*

## PAGAMENTO DE QUOTAS

Lembramos os Irmãos que podem pagar a sua quota (€12,00/Ano):

- Pessoalmente, na Secretaria da Instituição;
- Através de cheque a enviar via CTT;
- Por transferência bancária para o NIB 0007 0000 00802591678 23, indicando o nome e/ou o número de irmão.

Se o pagamento for feito através de uma destas últimas modalidades, enviaremos o respetivo recibo via CTT logo que possível.

Muito obrigado a todos os que o fizerem!



## Página da Associação de Pais e Encarregados de Educação do Infantário



Vera Cardoso\*



Em setembro a direção da nossa Associação agregou novos membros, com novas ideias e uma diferente interação entre todos.

Desde então, realizámos algumas atividades e eventos para angariação de fundos em prol das crianças que frequentam este Infantário da Santa Casa da Misericórdia.



Um dos primeiros eventos em que participámos foi a Noite Branca, a 16 de setembro, nas ruas de Oliveira de Azeméis. Foi uma noite divertida a servir os oliveirenses e onde divulgámos a “nossa” Instituição. Para a concretização deste evento contámos com a colaboração dos pais na confeção de doces e salgadinhos.

No passado dia 11 de novembro, realizámos o convívio do Magusto. Nesse dia, entre os jogos tradicionais

gentilmente cedidos pela ACREFA, de Loureiro, a apresentação da Lenda de S. Martinho e o passeio a cavalo, com a ajuda do Prof. Nuno Pinto do Centro Hípico Ferradura da Sorte, passámos uma manhã muito divertida, seguida de um delicioso almoço.



No dia 19 de novembro participámos numa iniciativa da FAPCOA, uma sessão aberta a todos os pais e encarregados de educação sobre a educação na era das novas tecnologias. Uma questão bastante pertinente na educação dos nossos filhos, em que participaram vários pais e que consideramos que foi um serão bastante produtivo e elucidativo com a psicóloga Dra. Matilde Dias.



Com o que conseguimos angariar, iremos ajudar a pagar passeios, algumas atividades, como a participação no Carnaval e a ida à praia, e no mais que for necessário para que todas as crianças tenham o mesmo direito, o direito à felicidade e à aprendizagem.

Para tal, trabalhamos em conjunto com a equipa educativa e a direção da Instituição, no sentido de garantir o bom funcionamento do Infantário e uma boa prestação de cuidados educacionais às nossas crianças. Pretendemos “limar arestas”, porque *“Só se vê bem com o coração, o essencial é invisível aos olhos”* (Antoine de Saint-Exupéry).

\*Secretária da Direção

# Página do GRUPO “GERIR PARA A IGUALDADE”



Carla Carvalho\*



Anabela Milara\*



Rosário Amorim\*

“Pessoas felizes são mais produtivas” – Gabriela Costa

## Atividades do Grupo

Pequenas ações, como dedicar alguns minutos por dia para uma ação simpática numa data comemorativa, um bom dia e um sorriso podem ajudar, e muito, as empresas a tornarem-se mais atraentes e também mais produtivas.

Não é preciso fazer pesquisa para se descobrir que gente feliz é mais produtiva, mais criativa e mais participativa. No entanto, o “Center for Positive Organizational Scholarship”, da Universidade da Califórnia, em 2015, mediu a correlação entre felicidade e produtividade e descobriu que um trabalhador feliz é, em média, 31% mais produtivo, três vezes mais criativo, em comparação



Membros do Grupo “Gerir para a Igualdade” presentes no Jantar de Natal

com outros. Além disso, a pesquisa mostrou que a felicidade é essencial para se reduzir a rotatividade de funcionários, o chamado “turnover”, atrair e reter talentos, possibilitando inovação, criatividade e um desempenho acima da média da concorrência.

As pessoas felizes no trabalho não trabalham só pelo salário. As pessoas felizes trazem para dentro da empresa, os seus valores, sentimentos, ambições e expectativas. Se o ambiente de trabalho for propício, os funcionários vão sentir-se membros da “família”.

Por isso é que o Grupo “Gerir para a Igualdade” organiza ao longo do ano várias atividades com o objetivo de proporcionar momentos de lazer e convívio aos trabalhadores da Instituição.

Organiza também todos os meses atividades para angariar fundos, a fim de poder, depois, concretizar iniciativas em prol do bem estar desses colaboradores, tal



Mercado do “Gerir para a Igualdade”

como o Jantar de Natal, de que falaremos mais à frente.

Com este intuito de angariar fundos, este semestre realizou-se todos os meses o “**Mercado do Gerir**”, onde todos colaboram quer na doação de bens alimentares para venda, quer na confeção de sobremesas e salgados que são adquiridos a um preço justo. Outra das atividades levadas a cabo foram os “**Almoços do Gerir**”, que, além dos momentos de confraternização, proporcionam aos membros do grupo e a outros colaboradores que a estes se associam mostrarem os seus dotes culinários



Almoço do “Gerir para a Igualdade”

e saborearem uma refeição atraente, que é servida a quem o quiser (mesários, utentes e colaboradores) a um preço convidativo.

Estas atividades revelaram-se muito interessantes tanto do ponto de vista relacional, como do ponto de vista económico.

## Protocolos

No segundo semestre de 2017 a Instituição, através do Grupo “Gerir para a Igualdade”, estabeleceu dois novos protocolos com entidades distintas:



O primeiro com a “Shanti – Clínica Médica de Saúde e Bem-Estar”, para a prestação de serviços clínicos com descontos na ordem dos 20%. O segundo com o estabelecimento comercial “Novo Sonho”, com descontos em artigos diversos para o lar, conforme cartaz afixado mensalmente.

Os benefícios destas parcerias aplicam-se tanto aos colaboradores como aos utentes e irmãos da Santa Casa.

## Jantar de Natal

O Jantar de Natal é, na maioria das organizações, uma excelente oportunidade para os colaboradores e membros da direção se encontrarem num ambiente descontraído e amigável fora do ambiente de trabalho.

Este ano de 2017 a Misericórdia não foi exceção e, à semelhança do ano anterior, o jantar foi oferecido aos seus colaboradores, sendo participado pelo Grupo “Gerir para a Igualdade” e pela própria Instituição.



O mesmo teve lugar no dia 8 de dezembro, na Quinta de Santiago, em S. Tiago de Riba-Ul, e reuniu 125 pessoas, entre colaboradores e membros dos órgãos sociais da Santa Casa.

A decoração estava integrada no espírito natalício da época:

Cada mesa comportava 10 pessoas, que se foram sentando conforme as preferências. A cada mesa foi atribuído o nome de uma atitude ou comportamento profissional que se pretende incentivar na Instituição (competência, respeito, ética, amizade, cooperação, pro-

fissionalismo, tolerância, igualdade, compreensão, dedicação, solidariedade, amor e honestidade).

Durante o jantar foi pedido aos convivas que participassem na construção de um puzzle. Cada mesa foi chamada pelo seu nome e, ao som de uma música, os ocupantes tinham que dançar à volta da mesa. Quando a música parava tinham que descobrir, debaixo de uma das cadeiras, um envelope com o que constituiria uma peça/palavra do puzzle.

Após o puzzle construído, a mensagem que se viu foi: “Mão no ombro, trabalho em equipa, colocar-se no lugar do outro, generosidade, amor e perdão...a receita do sucesso e felicidade.”



Presentes sorteados

Guarda chuva oferecido aos convivas

Fazemos votos por que esta mensagem seja seguida no futuro e gravada no coração de todos.

Foi nesse espírito que, após o repasto, o nosso Provedor tomou a palavra para, em nome dele próprio, dos demais integrantes dos corpos sociais presentes e da própria Instituição, transmitir a todos os colaboradores presentes – e também aos ausentes, sobretudo por doença – uma apropriada mensagem de Natal, convidando, no final, todos a fazerem um brinde à saúde e à felicidade dos presentes e ausentes, no que foi, naturalmente, calorosamente seguido por todos.

Depois, ao longo da noite, criou-se um clima de fraternidade e alegria, havendo lugar ao sorteio de vários prémios oferecidos por diversas entidades, entre os quais um excelente cabaz de Natal. Também o grupo “Gerir para a Igualdade” quis presentear cada participante com uma lembrança desta noite memorável, tendo escolhido um guarda-chuva com os símbolos da Santa Casa da Misericórdia e do próprio Grupo.

Entretanto a música convidava à boa disposição e, como tal, todos rumaram à pista de dança para se divertirem...até às tantas!...

Finalizámos assim mais um ano de trabalho com os objetivos cumpridos, mas sempre com a ambição de podermos, no futuro, fazer ainda mais e melhor.

*\*Membro do Grupo “Gerir para a Igualdade”*

# NOTÍCIAS DA INSTITUIÇÃO

## Participação na Procissão de Nossa Senhora de La-Salette

Cumprindo a tradição, também este ano a nossa Irmandade, através de dezena e meia de elementos, participou na Procissão do Triunfo, integrada nas Festas em Honra de Nossa Senhora de La-Salette e que, como



habitualmente, transportou a imagem de N.ª Senhora da Igreja Matriz para a Capela do Parque de La-Salette.

A cerimónia teve lugar no domingo, dia 13 de agosto, pelas 18 horas, e nela se integraram, além do Provedor, vários outros elementos dos corpos sociais e alguns irmãos, ainda que não tantos quantos seria para desejar. Aqui fica, pois, o apelo a que mais irmãos manifestem a sua disponibilidade para essa participação no futuro.

## Prémio Dr.ª Leonilda Aurora da Silva Matos

O prémio em epígrafe, instituído pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis em 2011 para distin-



Em nome da Santa Casa recebeu o Prémio a Mesária D.ª Graça Guedes

guir entidades que, no concelho, desenvolvem respostas de combate à pobreza e à exclusão social e de promoção do desenvolvimento social, foi este ano atribuído à nossa Instituição, que candidatou para o efeito o projeto do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) “Casa Animada – Estimular, Divertir e Prevenir”, a que nos referimos com algum detalhe na página 19 deste mesmo número.

O prémio, no valor de €10.000,00, foi entregue na XVII Sessão Plenária do CLASOA (Conselho Local de Ação Social de Oliveira de Azeméis) que se realizou no dia 17 de Outubro para assinalar o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza.

Está, pois, de parabéns a Instituição e todos quantos, colaboradores e utentes, idealizaram e estão a executar o referido projeto.

## Recebimento da Comparticipação Municipal nas Despesas da Construção do Infantário

No dia 18 de outubro último ocorreu na Câmara Municipal a assinatura do Contrato-Programa relativo à comparticipação em epígrafe, que apontava para uma comparticipação até €100.000,00, verba que, aliás, foi anunciada pelo Sr. Presidente da Câmara então em exercício na Sessão Comemorativa do 125.º Aniversário da nossa Santa Casa, em 26 de outubro de 2016.

Todavia, a quantia que veio a ser entregue em 23 do corrente mês, na sequência daquela assinatura, foi de apenas €45.616,06, tendo a redução sido devida ao facto de a Instituição só ter suportado 15% do custo das obras e não os 30% inicialmente previstos - o que resultou de a comparticipação do FEDER ter sido de 85% do valor elegível e não de 70%, como fora previsto.

## Encerramento do Projeto “Ajударis’16 em Oliveira de Azeméis – Histórias para Pensar Escritas por Jovens Escritores”

Decorreu no dia 21 de outubro último o derradeiro ato deste Projeto, ao qual nos referimos detalhadamente nos n.ºs 28 (pág.22) e 29 (pág.27) deste Boletim Informativo.

Tratou-se da entrega ao Centro de Apoio Familiar Pinto Carvalho e à nossa Santa Casa das verbas correspondentes aos livros vendidos - €500,00 para cada uma



Entrega do “cheque” ao nosso Provedor

– já que, como elucidámos naqueles n.ºs, por cada livro vendido reverteu €1,00 para aquelas Instituições, as duas IPSS do concelho que aderiram ao Projeto.

A entrega foi feita pela Presidente da Direção da Ajudaris, Dr.ª Rosa Vilas Boas, e pelo responsável do Centro de Formação da Associação de Escolas de Arouca, Vale de Cambra e Oliveira de Azeméis, Prof. José Rosa, e teve lugar nas instalações do Centro na Escola Secundária Soares de Basto, na nossa cidade.

## Aprovação do “Código de Boa Conduta para a Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho”

Na sua reunião de 31 de outubro p.p. a Mesa Administrativa aprovou o Código referido em título, dando cumprimento a uma exigência legal imposta a partir do dia 1 daquele mês por efeito da entrada em vigor da Lei n.º73/2017, de 16 de agosto, que alterou, entre outros, os art.ºs 29.º, 127.º e 563.º do Código do Trabalho.

De acordo com o diploma legal em causa é reforçado o quadro legislativo para a prevenção da prática de assédio, impondo-se aos empregadores com sete ou mais trabalhadores o dever de adotar o mencionado Código e de instaurar procedimento disciplinar sempre que houver conhecimento de alegadas situações de assédio no trabalho, constituindo contraordenação grave o não cumprimento dessas obrigações.

Os interessados, designadamente todos quantos, profissionais ou voluntários, exercem funções ou atividades na Instituição podem ter acesso ao articulado do referido Código no sítio institucional na Internet ou, em suporte de papel, na Secretaria.

## 1.º Encontro Violência Doméstica e de Géneros – Perspetivas e Caminhos...

Numa organização conjunta da Câmara Municipal, da nossa Santa Casa e da Escola Superior de Enfermagem da Cruz Vermelha, decorreu no dia 24 de novembro último no Auditório da referida Escola Superior o “1.º Encontro Violência Doméstica e de Géneros – Perspetivas e Caminhos...”

A Sessão de Abertura foi presidida pelos responsáveis máximos das três entidades organizadoras, tendo



Mesa da Presidência da Sessão de Abertura

os mesmos usado da palavra para darem a perspetiva de cada uma delas acerca deste tema de todos os tempos, mas com especial acuidade no presente... quando, naturalmente por influência da chamada ideologia de género, já se fala em dezenas de “géneros” diferentes!...

O programa, a que aderiram cerca de duas centenas de participantes, desenvolveu-se em dois painéis – “Perspetivas na Violência Doméstica”, de manhã, e “Perspetivas na Igualdade de Géneros”, de tarde – e em duas conferências, também uma na parte da manhã e outra de tarde. Pelo meio aconteceu o almoço, que, aos palestrantes e membros da organização, foi servido nas instalações da nossa Instituição.

## Assembleia Geral de 30 de Novembro de 2017

Teve lugar no dia 30 de novembro p.p. uma Assembleia Geral Ordinária da nossa Santa Casa cuja ordem de trabalhos foi a seguinte:

1. Apresentação, discussão e votação do Plano de Atividades e do Orçamento para o ano de 2018;
2. Nos termos da al. j) do n.º1 do art.º 21.º do Compromisso, apreciar e deliberar sobre a proposta da Mesa Administrativa no sentido da adesão à Federação das Associações do Município de Oliveira de Azeméis (FAMOA);

3. Debate de qualquer outro assunto de interesse para a vida da S.C. Misericórdia.

O Plano de Atividades foi apresentado à Assembleia pelo Provedor, que passou em revista todo o documento elaborado pela Mesa Administrativa contendo a previsão do que deverá constituir a atividade dos vários setores e serviços da Instituição em 2018. Destacou, em todo o caso, algumas obras e melhoramentos das instalações e espaços, exteriores e interiores, que será necessário levar a cabo, entre os quais enfatizou, no que se refere ao exterior, a completa rearborização, com árvores autóctones, das zonas envolventes dos edifícios – o que não foi possível, como previsto, fazer este ano devido às condições climáticas adversas – e a abertura de um pequeno arruamento que, dando acesso ao parque de estacionamento pelo lado sul, permita aos veículos automóveis saírem do espaço do recreio do Infantário sem terem de utilizar a via, de resto estreita, por onde agora entram e saem do mesmo recreio.

No que diz respeito ao interior, pôs em destaque o apetrechamento da Sala de Estimulação Cognitiva, já



pronta, e a montagem de uma Sala de Snoezelen num dos espaços da Residencial César de Pinho, bem como a renovação de mais alguns equipamentos de cozinha, designadamente o fogão e os motores de algumas câmaras frigoríficas.

Referiu-se ainda à renovação do parque informático, à indispensável aquisição de uma carrinha para a SAD e à reparação urgente do jazigo do benemérito Sr. Joaquim José César de Pinho.

Procedeu depois a TOC à apresentação do Orçamento para 2018 no qual se prevê um total de receitas na ordem dos €2.950.435,56 e um total de despesas de €2.926.504,02, sendo €1.846.618,08 o montante da Rubrica 63 - Gastos com Pessoal.

Ambos os documentos foram aprovados por unanimidade.

Também por unanimidade foi aprovada a proposta de adesão da Instituição à FAMOA, que constava do segundo ponto da Ordem de Trabalhos.

No terceiro ponto dessa Ordem o assunto de maior relevo foi a notícia dada à Assembleia pelo Senhor Presidente da respetiva Mesa de que havia aceite nesse dia o pedido de renúncia ao cargo de Vice-Provedor feito pelo irmão Sr. Cipriano Martins com fundamento na sua avançada idade e nos problemas de saúde inerentes, indo, por isso, desencadear os mecanismos para proceder à sua substituição pelo 1.º Suplente da Mesa Administrativa, tal como se encontra estatuído no n.º3 do art.º 26.º do Compromisso.

*O Provedor*

## TRABALHO DE EQUIPA

Era uma vez uma equipa,  
constituída por quatro pessoas,  
que se chamavam:

*Toda a Gente, Alguém, Qualquer Um e Ninguém.*

Havia um trabalho importante para fazer  
e *Toda a Gente* acreditava  
que *Alguém* o faria.

*Qualquer Um* poderia fazê-lo,  
mas *Ninguém* o fez.

*Alguém* irritou-se,  
porque era um trabalho  
da responsabilidade de *Toda a Gente*  
mas *Toda a Gente* pensou  
que *Qualquer Um* tinha a obrigação de o fazer.

No final, *Toda a Gente* culpou *Alguém*,  
porque *Ninguém* fez  
o que *Qualquer Um* podia ter feito!

(Extraído de “99 Histórias de Sabedoria”, seleção e adaptação de A. Estanqueiro, Edit. Presença, 2016, pg. 85)



# MOVIMENTO DAS RESPOSTAS SOCIAIS DOS SENIORES

PERÍODO DE 1 DE JULHO DE 2017 A 30 DE NOVEMBRO DE 2017

## ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (LAR DE IDOSOS)

Acordo com o Instituto da Segurança Social: 80 utentes, ficando 10% dos lugares cativos para a SS

Situação em 30.06.2017	Situação em 30.11.2017
Ocupação: 80 utentes	Ocupação: 79 utentes

No período em causa ocorreram:  
7 admissões | 8 falecimentos

## CENTRO DE DIA

Acordo com o Instituto da Segurança Social: 20 utentes (Capacidade: 40 utentes)

Situação em 30.06.2017	Situação em 30.06.2017
Ocupação: 23 idosos	Ocupação: 23 idosos

No período em causa ocorreram:  
3 admissões | 1 desistência | 2 transferências para ERPI

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO (SAD)

Acordo com o Instituto da Segurança Social: 70 utentes (Capacidade: 80 utentes)

Situação em 30.06.2017	Situação em 30.11.2017
N.º utentes a usufruir do SAD: 65	N.º utentes a usufruir do SAD: 72

No período em causa ocorreram:  
16 admissões | 3 integrações em outra entidade | 3 melhorias do quadro clínico | 3 hospitalizações prolongadas

## RESIDENCIAL CÉSAR DE PINHO

Capacidade: 29 quartos e 3 suites

Situação em 30.06.2017		Situação em 30.11.2017	
Ocupados: 30	Temporariamente: 23 (c/ 24 ocupantes) Vitaliciamente: 7 (c/ 8 ocupantes)	Ocupados: 32	Temporariamente: 25 (c/ 28 ocupantes) Vitaliciamente: 7 (c/ 8 ocupantes)
Disponíveis: 1	0 Quartos e 1 suite	Disponíveis: 0	0 Quarto e 0 suite

No período em causa ocorreram:  
22 admissões | 6 óbitos | 10 reintegrações em contexto familiar | 5 transferências para ERPI/CD