



NÚMERO 4 | JUNHO 2014

SANTA CASA da MISERICÓRDIA de TAROUCA

Voz Solidária



UMA INSTITUIÇÃO
NO TEMPO E NO ESPAÇO



FICHA TÉCNICA

Propriedade:

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE TAROUCA
RUA DE SÃO MIGUEL, 3610-143 TAROUCA

Colaboradores:

Equipa Técnica da Misericórdia de Tarouca

Coordenação Técnica:

SELMA FERRAZ VINGADA

Design Gráfico:

INFORTRAB - JOSÉ AMÉRICO CASTRO
CASTANHEIRO DO OURO - 962 485 701

Periodicidade:

SEMESTRAL

Tiragem:

1000 EXEMPLARES

SUMÁRIO

- 3 - Um percurso difícil... mas possível
- 4 - A Instituição
- 6 - Forma de Financiamento da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca
- 7 - O Reconhecimento de uma Caminhada Solidária
- 8 - Colóquio “Vamos Falar de Nós II”
- 9 - A. Almeida Fernandes na Toponímia Portuguesa
- 10 - Setor da Educação
- 14 - SAD e Centro de Dia
- 16 - Setor do Idoso
- 17 - Colónia de Férias
- 19 - Unidade de Cuidados Continuados
- 20 - Lar Residencial para Portadores de Deficiência
- 21 - Clínica de Fisioterapia e Reabilitação
- 22 - Homenagem às Mães
- 23 - Via-Sacra
- 24 - Encontros Intergeracionais
- 26 - Voluntariado
- 27 - As Parcerias
- 30 - Curiosidades
- 32 - Exercício - Passatempo
- 34 - Empresas Colaboradoras



UM PERCURSO DIFÍCIL... MAS POSSÍVEL



Era suposto que as dificuldades que fomos sentindo a diversos níveis, durante estes períodos mais difíceis da vida do País, fossem minoradas junto das Instituições de Solidariedade Social para que, com algum conforto, estas pudessem conceber Planos de Ação mais sustentáveis para delinear novos compromissos que contrariem muitos dos problemas sociais que sabemos ainda existirem.

Prever alterações substanciais nas áreas sociais, em que mais se reflete o trabalho das nossas Instituições, será um exercício muito difícil, pois temos plena consciência de que o País ainda não está bem. A não criação de regras claras de procedimentos que levem este setor a funcionar dentro de conceitos integrados é, quanto a nós,

muito prejudicial para o aproveitamento de recursos, com particular incidência para os relacionados com os prestadores de serviços.

Num clima de incertezas e contradições, em que a evidência da discussão pública dos problemas que afetam o País incidem, com maior predominância junto das questões sociais, é mais que provável que as famílias com níveis de dificuldades mais significativas, busquem junto das Instituições um conjunto de oportunidades «direitos» que consideram necessárias para resolver os seus problemas.

Neste contexto, entendemos que algo deverá acontecer para que os poucos recursos disponíveis sejam orientados para, dentro de um quadro de parcerias, produzirem efeitos de complementaridade e de objetivos mais consequentes. Prevenir os resultados da exploração dos recursos do setor é, para nós, uma das metas a não descuidar, como também a busca de outros modelos de desempenho que ajudem a filtrar a utilização destes serviços junto dos beneficiários é de levar em conta.

Para que isto aconteça, não devem passar incólumes os que de-

têm responsabilidades de liderar estes processos. A estes devem ser exigidos procedimentos que ajudem as Instituições a decifrar os limites dos horizontes possíveis do seu percurso, através de práticas e de conceitos para o reconhecimento dos valores sociais que, nestes tempos difíceis, os devemos considerar como um imperativo.

Contudo, não podemos descuidar o papel preponderante que as Instituições Centrais, Regionais ou Locais, neste caso particular as Autarquias, devem representar na implementação de novas estratégias políticas de desenvolvimento que permitam o estabelecimento de compromissos voltados para a valorização destes setores. Com estes considerandos podemos atingir melhores níveis de inclusão social e melhores níveis de dignidade humana e de solidariedade participativa.

Cumprimentos solidários e até breve.

Lucílio Fernando de Assunção Teixeira

**Serviço
de Apoio
Domiciliário**

**Quinta
do
Candeinho**

Creche

**Lar
Residencial
para
Deficientes**

**Jardim
de Infância**

**Centro
de Atividades
e Tempos Livres**

**Unidade
de Cuidados
Continuados
Integrados
de Convalescência**

**Centro
de Estudos
Cult
Almei**

**Lar
de Idosos**

Uma INSTITUIÇÃO que se constrói à medida das suas necessidades

Centro
de Dia

Serviço

Teleassistência

Equipa
RSI

Cantina
Social

dos
turais
da Fernandes

Clinica
Fisioterapia
e Reabilitação

Sede:
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE TAROUCA
Rua de S. Miguel
3610-143 TAROUCA

Tel. 254 679 410 - Fax. 254 679 413
Email. santacasatarouca@mail.telepac.pt



Forma de Financiamento da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca

Um dos temas mais debatidos nos dias de hoje é o problema do financiamento das Misericórdias para sustentar as suas atividades, neste caso, e mais especificamente, a forma relacionada com a Santa Casa da Misericórdia de Tarouca.

Através dos tempos, criou-se uma ideia errada de que as Misericórdias são, na sua generalidade, Instituições ricas. Penso que a mesma advém da ligação que as pessoas fazem, de que uma parte das receitas dos jogos são para as Misericórdias.

É uma ideia completamente errada. As receitas dos jogos Santa Casa têm como destinatários, além dos premiados, o Estado e a própria Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e que de alguma forma põe em causa o espírito de autonomia económica das restantes. Existe uma necessidade imperiosa em tornar público que as receitas provenientes de todos os jogos fazem parte das receitas da Misericórdia de Lisboa que detém estatutos próprios e os seus órgãos Directivos são diretamente nomeados pelos Governos.

No entanto, e em conformidade com a disciplina dos seus Estatutos, a Misericórdia de Lisboa também tem regras específicas para a aplicação desses fundos, sendo também da sua responsabilidade a gestão do apoio social aos mais desfavorecidos, com al-

gum destaque para o apoio à saúde e reabilitação.

No caso da Misericórdia de Tarouca, as suas receitas, para toda a sua atividade e apoios que presta têm diversas origens.

A principal e que corresponde a cerca de 30% da sua receita, é oriunda da Segurança Social, dos protocolos que tem em vigor das diversas valências que tem em funcionamento.

A segunda verba mais importante tem origem nas mensalidades pagas pelos seus utentes e participações familiares, sem as quais não haveria condições para a subsistência da Instituição.

Na área da saúde, a Misericórdia usufrui de outra verba considerável respeitante ao pagamento dos protocolos em vigor com o Ministério da Saúde, para o funcionamento da Unidade de Cuidados Continuados Integrados.

As restantes verbas são pouco significativas, sendo de considerar que os donativos à Instituição e quotas dos seus Irmãos praticamente não têm significado económico ou financeiro.

Hoje a Misericórdia de Tarouca já tem custos anuais a rondar os três milhões de euros. Por aqui se pode imaginar as dificuldades da sua gestão e de se conseguirem angariar recursos suficientes à sua sustentabilidade.



Não queria deixar de referir que da sua própria sustentabilidade, resulta o conseguir assegurar a ajuda solidária e necessária para as famílias mais necessitadas do concelho de Tarouca.

Por todos estes considerandos, o rigor na gestão desta Instituição tem que imperar, como modelo para a contenção de custos e para dar sequência à implementação de procedimentos direcionados ao necessário combate aos desperdícios.

Só assim poderemos continuar a apoiar quem desta Instituição necessita.

Este é o nosso objetivo, esta é a mentalidade de quem aqui trabalha, este é o fundamento da sua existência.

*Tarouca. Junho de 2014
O Vice-Provedor.*

Dr. Carlos Alberto dos Santos Teixeira





O Reconhecimento de uma *Caminhada Solidária*

Foi com muito prazer e satisfação que esta Santa Casa da Misericórdia de Tarouca recebeu a visita do Exmo. Sr. Presidente da União das Misericórdias Portuguesas, Dr. Manuel de Lemos.

Nesta cerimónia deram-nos a honra de estarem presentes os Srs. Presidente da Assembleia Municipal, Presidente da Câmara Municipal, Presidente do Secretariado Distrital da UMP e outras entidades com responsabilidades na vida do Concelho.

Para assinalar esta visita, o Sr. Presidente da UMP atribuiu a esta Santa Casa a Placa de Honra da União, símbolo muito significativo de reconhecimento quer para quem trabalha quer para quem tão empenhadamente dirige esta Instituição.

Em curtas intervenções dos representantes das Instituições, foram tecidas palavras de congratulação com o fato de estas enaltecem os Serviços que a Misericórdia vem prestando e o significado económico e social que esta representa para o desenvolvimento social do Concelho de Tarouca.

Uma palavra de reconhecimento para as funcionárias que, voluntariamente, direta e indiretamente chamaram a si a responsabilidade na condução desta visita que terminou com um almoço servido na Casa do Paço de Dálvares.

O Provedor expressa aqui os seus cumprimentos solidários.





COLÓQUIO “Vamos falar de nós II”

“Vamos Falar de Nós “, ... para melhor se entender o trabalho desenvolvido pelas nossas Instituições junto das famílias socialmente mais desfavorecidas do nosso concelho.



Este segundo encontro, justifica-se pelas dificuldades em que vivemos, que em pouco mudaram desde o encontro realizado em 2011, data em que surgiu a necessidade do País pedir ajuda externa para se financiar, no intuito de poder resolver muitos dos problemas que naquela ocasião existiam e ainda persistentes nos dias de hoje.

Com este evento, pretende-se dar voz aos nossos problemas sociais, para que possamos encontrar soluções e compromissos possivelmente diferentes, que desenvolvam desempenhos mais integrados que facilitem um melhor aproveitamento dos escassos recursos de que dispomos.

A Misericórdia que represento, tem firme convicção que, a manterem-se as situações e os normativos oficiais existentes, a sustentabilidade das Instituições pode estar em causa, como todo o setor social do País, caso continuemos a teimar em manter respostas e equipamentos duplicados e, mais ainda, a permitir que as famílias, aos poucos, se dissociem das responsabilidades que legitimamente lhes compete assumir.

Numa ocasião em que os efeitos de uma crise ainda estão bem visíveis, e não se perspetivando qualquer saída a curto prazo, somos de opinião que, para lhe fazer face, devemos reforçar os cuidados a desenvolver na configuração dos candidatos a beneficiários, independentemente do programa social a que

se proponham. Não podemos, nem devemos, fazer vingar a nossa sensibilidade pessoal, em desfavor da retidão das nossas competências profissionais e de responsabilidades de gestão de recursos.

Temos consciência da necessidade em dotar as nossas famílias de um rendimento mínimo que lhes garanta o nível de dignidade humana indispensável para a sua autoestima e, conseqüentemente, para que a sua integração social e laboral que se pretende, seja aceite sem constrangimentos e dentro de um quadro de valores humanos que lhes facilite o reconhecimento dos seus méritos pessoais e de agentes ativos da comunidade.

É neste quadro de preocupações que as Instituições esperam e desejam, o desempenho de competências dos seus Técnicos, como forma de estabelecerem a diferença e darem a sua participação para uma imagem de Serviços e Valores que vislumbrem a confiança das famílias por forma a justificar, em muitos casos, os compromissos que estas assumem, nem sempre fáceis de satisfazer.

Em todo este contexto, devem entrar as competências da Rede Social concelhia, exercendo paradigmas de funcionamento e planificação mais adequados aos recursos das parcerias sociais nela enquadradas, para aí se desenharem projetos de intervenção mais integrados, como forma de disciplinar este setor demais importante para o desenvolvimento social que se pretende.

Com tudo isto, e enquanto responsável pela Santa Casa da Misericórdia deste concelho, desejo que este Evento reencontre os temas debatidos no Encontro anterior, não apenas pelas intervenções interessantes que então foram produzidas, mas também pela necessidade em resolver problemas que não sendo novos, persistem em continuar a preocupar as nossas Instituições e bem assim, de forma mais indireta preocupa toda uma geração para quem o futuro é algo incerto e



que assusta ou inviabiliza os seus projetos de vida.

Para todos nós aqui reunidos para falar destas coisas, espero e estou certo que vamos dar o nosso melhor para que as coisas boas aconteçam e que a mensagem do Exmo. Bispo do Porto D. António Francisco, quando afirma “Os pobres não podem esperar”, tenha um sentido de maior compromisso de todos nós que orientamos o nosso ser em espírito de solidariedade e de proximidade com os projetos e os Valores Humanos que nos caracterizam e nos dão força para continuar.

Disse.

Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, 23 de Abril de 2014

*O Provedor,
Lucílio Fernando de Assunção Teixeira*



A. de Almeida Fernandes e a Toponímia Portuguesa

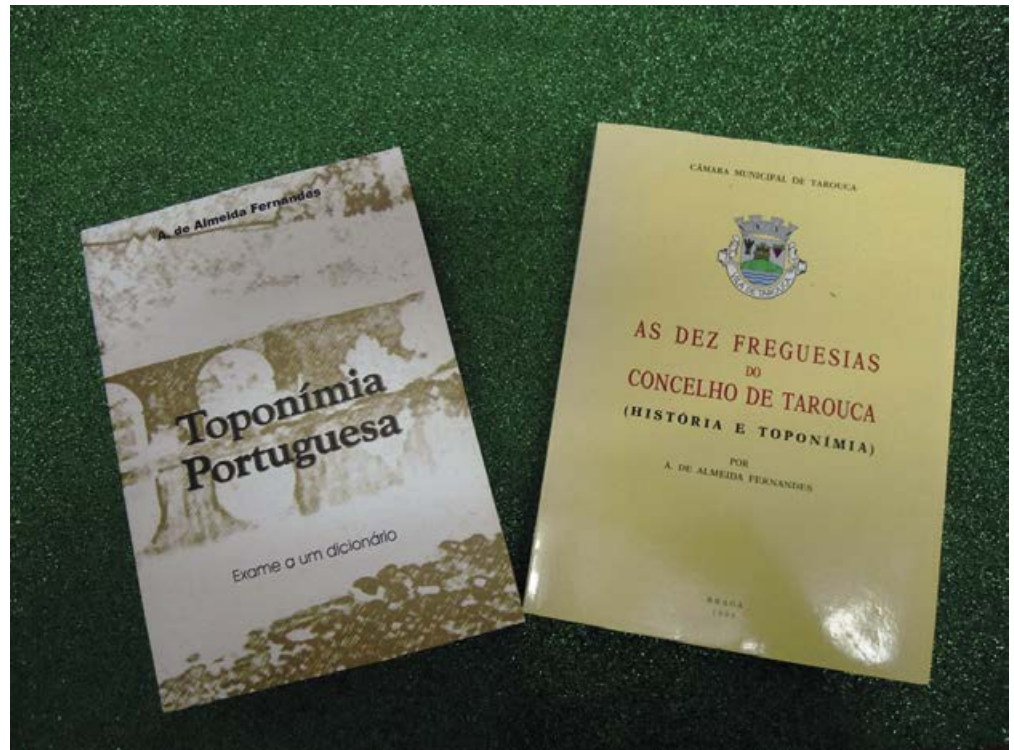


O significado dos nomes dos lugares mais antigos perdeu-se com o correr dos séculos, mas a curiosidade dos povos pelo seu passado comum não esmoreceu. Ao firmar-se a identidade coletiva de um lugar, era natural que se criassem lendas para explicar a razão de ser dos seus nomes: “Já pus o pé nela!”, por exemplo, teria dado origem a Penela... O século XVIII, sobretudo, está cheio de histórias curiosas, de inegável interesse cultural mas sem qualquer valor científico.

Cabe aos eruditos franceses d’Arbois de Jubainville e Longnon a glória de terem criado uma nova ciência auxiliar da História, a toponímia, que se dedica ao estudo da origem e etimologia dos nomes dos locais. É um dos ramos principais da onomástica, ciência que também abrange a antroponímia, ou estudo dos nomes das pessoas. A toponímia é uma ciência difícil, muito mais do que a antroponímia. Exige uma sólida base de erudição, uma metodologia segura e uma dose razoável de experiência e de bom senso. Requer o domínio da História, da paleografia, da epigrafia, da arqueologia e da etnologia, além de bons conhecimentos filológicos e dialetológicos. E, mesmo assim, há muitas dúvidas que persistem - e que só a descoberta de novos documentos ou inscrições, ou uma melhor interpretação dos existentes à luz das conquistas mais avançadas da ciência, poderão resolver.

Apesar de tais dificuldades, a toponímia tem sido muito cultivada nas últimas décadas, porque se tem revelado preciosa nos mais variados domínios das ciências históricas e filológicas. É graças à toponímia que se pode ir desfazendo o mito dos povos germânicos como bárbaros destruidores: os nomes das inúmeras villæ - explorações agrícolas - que encontramos, sobretudo no norte do País, mostram que os seus possuidores originais eram, na sua maioria, lavradores de etnia germânica. É também graças à toponímia que se podem reconstituir as

a eruditos como A. A. Cortesão ou Frei Joaquim de Santa Rosa de Viterbo, pode dizer-se que a toponímia científica entrou em Portugal pela mão de J. Leite de Vasconcelos, cujos estudos onomásticos ainda hoje são citados pelos especialistas. Posteriormente, Manuel de Paiva Boléo, Ferraz de Carvalho, José Pedro Machado e Joaquim da Silveira deixaram-nos estudos de grande valor. A influência árabe, que fora já estudada para Espanha por Miguel Asín Palacios, foi objeto dos trabalhos de David Lopes e Pedro Cunha Serra. Finalmente, é justo recordar a obra de A. de



práticas agrícolas, as tradições religiosas, a extensão e penetração dos costumes árabes, e até os vestígios das línguas pré-romanas, temas para os quais as fontes escasseiam ou são de interpretação difícil.

(...)

Não podemos deixar de nos referir aos grandes nomes da toponímia portuguesa, sem deixar de atribuir o devido valor

Almeida Fernandes, cujas investigações da toponímia medieval destruíram confusões há muito arreigadas e abriram novos caminhos aos especialistas.

Fonte: toponímia. In Infopédia [Em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2014. [Consult. 2014-06-03]. Disponível na [www: www.infopedia.pt/%7Btoponímia%7D](http://www.infopedia.pt/%7Btoponímia%7D).



O Envolvimento Parental nos dias de hoje...



“Toda educação é autoeducação, e nós na qualidade de professores e educadores, em realidade formamos apenas o ambiente em que a criança se educa a si mesma. Devemos propiciar-lhe o ambiente mais favorável possível, para que junto à nós ela se eduque da maneira como deve ser educada por seu destino interior.”

Rudolf Steiner

Segundo a Academia das Ciências Sociais (2001) o termo envolvimento remete para ato ou efeito de envolver-se, empenhamento, implicação, participação ativa e empenhada. Enquanto o termo parental remete para relativo a mãe e pai, aos pais. Assim, pode entender-se o termo como o empenhamento do pai e da mãe no desempenho dos seus papéis parentais. Hall (2004) refere que este conceito pode ser caracterizado de várias formas, mas a mais frequente remete para o contacto direto com a criança e pode incluir responsabilidades e papéis. Pode ser visto, então, na perspectiva de “engagement” ou “interaction” mas podendo incluir “accessibility” e “responsibility”, aspectos menos diretos mas mais importantes do envolvimento.

De acordo com vários estudos e afirmado por Mesquita (2011) existem algumas dimensões no envolvimento parental a considerar, tais como:

- importância do filho na vida do pai e da mãe;

- conhecimento que o pai e a mãe têm sobre o filho;

- participação do pai e da mãe na educação, nos cuidados e nas tomadas de decisão em questões relacionadas com o filho;

- disponibilidade de tempo do pai e da mãe para o filho e,

- acompanhamento do pai e da mãe ao filho nas atividades relacionadas com a escola e nos tempos em que não se encontra na escola.

Hoje em dia apercebemo-nos que existem construções maiores, mas famílias mais pequenas. Mais conforto, mas menos tempo. Mais conhecimentos, mas menos entendimento humano saudável e menor capacidade de julgamento. O nosso comportamento é pautado pela raiva e stress, dormimos menos do que o esperado, lemos pouco e ficamos demasiado tempo à frente da televisão, do computador, do tablete e do telemóvel. Nesta linha de pensamento, aumentamos os nossos bens materiais mas reduzimos os nossos valores. Falamos demais mas amamos de menos e assim aprendemos como se ganha a vida mas não como se vive a mesma (Cury, 2012).

Posto isto, é certo que andamos sempre a correr, cansados e menos atentos aos outros e, conseqüentemente com menos tempo para as crianças. Tempo, que é palavra de ordem na educação das mesmas.

“Amar e educar os filhos, não apenas criá-los, comporta uma enorme gama de

ações. Ações que muitas vezes têm sido delegadas, terceirizadas com sérias conseqüências. A família sempre foi o lugar não apenas do ninho, do abrigo, mas, sobretudo o lugar primeiro da educação, ali onde os seres humanos são iniciados à sua própria humanidade e à humanidade dos seus semelhantes” (Cury, 2012).

Os termos mãe, pai e filho, segundo Gloecker (cit in Cury, 2012), “sempre tiveram um significado duplo – um natural e um ideal”. Num primeiro momento, é a criança que faz ser mãe e ser pai através da procriação, da concepção, da gestação e do parto. Ao longo do desenvolvimento da criança, a mãe o pai são elementos fulcrais para que a mesma adquira as competências esperadas para cada etapa da vida. Não obstante, além dessas competências existem elementos com “peso” tão importante para que esse desenvolvimento se atinja como sejam os sentimentos e as relações de afeto proporcionadas pelos pais. Nada substitui as vivências infantis de proteção, confiança e relacionamento constante.

Segundo Lusseyran (cit in Cury, 2012) o “amor que seus pais nutriam por ele, criança cega, era como a armadura mágica que, uma vez colocada, protege por toda a vida”.

O educar os filhos é uma das tarefas mais instigantes, trabalhosas e stressantes do planeta, no entanto, é também uma das mais importantes e gratificantes, pois através dela marcamos profundamente a próxima geração não esquecendo que influenciamos o coração, a alma, a consciência, a experiência de sentido e ligação, o repertório de habilidades para a vida e os mais profundos sentimentos que essa geração tem sobre si mesma e seu possível lugar num mundo em transformação acelerada.

Para sermos pais conscienciosos, precisamos fazer um trabalho interior conosco mesmo aliado ao trabalho exterior de criar e proteger as nossas crianças. Lidar com os filhos anuncia todo um conjunto novo de solicitações e mudanças nas nossas vidas, exigindo que renunciemos a muitas coisas conhecidas e que assumamos outras tantas desconhecidas.

Uma atitude inconsciente em relação à educação dos filhos irá reflectir-se no

crescimento potencial como pais. Estamos certos que o envolvimento parental consiste numa parceria que promove o desenvolvimento global da criança.

Quando falamos e pensamos em educação é certo que falamos e pensamos num conjunto de atores que necessitam de interagir para alcançarem o objetivo que é o de educar as crianças.

Assim, a estrutura educacional deverá ser a responsável por criar condições para o desenvolvimento e aprendizagem da criança em várias dimensões (social, cognitiva, emocional e motora).

A família é vista como o primeiro e mais importante agente socializador, onde se desenvolvem padrões de socialização em que a criança constrói o seu modelo e se relaciona com todo o conhecimento adquirido ao longo da sua experiência de vida primária que se irá reflectir na sua vida escolar e social. No seio da família faz-se a transmissão de valores, costumes, tradições e inicia-se o processo de consciencialização dos direitos e deveres de cada um.

Atualmente, a instituição família passou a ser lugar onde as crianças permanecem menos tempo. Perante tal situação, as instituições educacionais passaram a assumir um papel mais ativo na vida das crianças. Assim, é de todo importante e fundamental, as instituições família e educacional, criarem uma relação de confiança e diálogo constante.

Telma Carvalho
Psicóloga Clínica e da Saúde

Referências Bibliográficas

- Academia das Ciências Sociais. (2001). *Dicionário da Língua Portuguesa*. Ver-bo.

- Cury, A. P. I. (2012). *O Desafio da Paternidade e Maternidade nos Dias de Hoje*. Palestra na Escola Waldorf Rudolf Steiner.

- Mesquita, Margarida M. R. (2011). *Parentalidade(s) nas famílias nucleares con-temporâneas com crianças em idade pré-escolar: dimensões, desafios, conflitos, satisfação e problemas*. Lisboa: Universidade Aberta.

A Escola e a Família

No dia 15 de Maio, comemora-se o dia da Família. Na Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, este é um dia que deve ser lembrado todos os dias, pois a escola e família constituem dois contextos de desenvolvimento fundamentais para a trajetória de vida de cada criança.

A escola e a família compartilham funções sociais e educacionais, na medida em que contribuem e influenciam a formação da criança. Ambas são responsáveis pela transmissão e construção do conhecimento de cada um, portanto, a família e a escola constituem os dois principais ambientes de desenvolvimento humano nas sociedades ocidentais contemporâneas.

Assim, é fundamental que sejam implementadas ações que assegurem a aproximação entre os dois contextos, de maneira a reconhecer suas peculiaridades e também similaridades, sobretudo no tocante aos processos de desenvolvimento e aprendizagem, não só em relação a criança, mas também a todas as pessoas envolvidas.

Na Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, ao longo do ano letivo reforçamos constantemente a necessidade deste trabalho em conjunto, promovendo várias atividades que visam fomentar esta união, desde as reuniões de pais (coletivas e individuais), participação da família em trabalhos realizados em casa e na escola, através de festas, convívios, workshops entre outras.

É importante assim entender que a escola e a família devem garantir uma relação de diálogo, ouvindo o que a família tem a dizer e se colocando como parceira no processo de desenvolvimento da criança.

No dia 15 de Maio, para marcar a data realizamos um piquenique com os pais que teve uma adesão de quase 100%, onde a boa disposição e esta ligação de respeito e carinho entre instituição/escola/família foi bastante clara.

A união da escola e da família resultará num processo ensino-aprendizagem com maiores condições de obtenção de

sucesso. Essas duas entidades socialmente construídas precisam e devem estar conscientes do seu papel, devendo ser participantes do processo de desenvolvimento das(os) crianças/filhos, de modo que eles sejam autónomos, criativos e críticos para agir na sociedade.

*Ana Filipa Xavier
Educadora de Infância*





Dia Mundial de Higienização

É muito importante orientar as Crianças sobre a importância de lavar as mãos. Agindo desta forma, evitamos a propagação de agentes patogénicos que ocasionam as várias doenças ou mal-estar que tantas vezes nos preocupam.

O Dia Mundial da Higienização das Mãos, dia 5 de maio, foi assinalado pela Equipa de Enfermagem da Misericórdia no Jardim-de-infância, através de



uma ação de educação para a saúde, subordinada ao tema, com o objetivo de mostrar às Crianças a importância da higienização das mãos bem como

a forma correta de o fazer.

E foi assim, que em “jeito de brincadeira” se aprendeu a lição!

Dia Europeu da Segurança Rodoviária



As crianças e jovens, pela vulnerabilidade característica à fase de desenvolvimento que atravessam, estão sujeitos a riscos diários quando circulam no trânsito, pelo que necessitam de aprender como agir em segurança.

A Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, promoveu uma ação de sensibilização em parceria com a GNR, para assinalar o Dia Europeu da Segurança Rodoviária e assim, ajudar as Crianças a conhecer, compreender e a evitar esses riscos, especialmente no caminho de e para a escola.

Depois de assistirem à “aula teórica” e verem um filme com as principais regras a cumprir quando andam a pé, de bicicleta ou no carro, foram pôr em prática a sua aprendizagem transformando o centro cívico numa verdadeira cidade em hora de ponta!



Crianças dão brilho à Misericórdia



Realizou-se no dia 25 de julho mais uma Festa de Encerramento das Atividades Letivas e de homenagem aos Finalistas. Uma noite de magia onde as Crianças da Creche, Jardim de Infância e C.A.T.L brilharam em musicais como “Ali Babá e os quarenta ladrões, A Carochinha e O Segredo da Floresta”. A Misericórdia como sempre disponibiliza todos os meios para que os seus funcionários tenham as melhores condições para dar às crianças da Instituição, espaços de tempo que amanhã permaneçam na sua memória como valores a preservar e a desenvolver.

No final destas cerimónias e antes da entrega das prendinhas habituais, o Sr. Provedor e o Sr Presidente da Câmara, também presente, agradeceram a participação das crianças, o trabalho e empenho dos funcionários envolvidos, a confiança dos pais, bem como teceram considerações sobre o papel preponderante da Misericórdia e seus colaboradores no desenvolvimento de toda à ação social do concelho, salientando ainda o papel insubstituível que a Misericórdia desenvolve junto de pessoas e famílias em situações de vida dificultada.



Também o Festival Aquático proporcionou uma tarde muito divertida, onde todas as Crianças puderam de uma forma lúdica mostrar o que ao longo do ano aprenderam nas aulas de natação.

A Misericórdia agradece assim a presença de todos aqueles que encheram o auditório para aplaudir este espetáculo.

Uma visita Especial no Dia Nacional dos Bombeiros

As Crianças da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, receberam nas instalações da Creche “Casinha de Chocolate” uma visita ESPECIAL!

Os Bombeiros Voluntários de Tarouca disponibilizaram viaturas diferenciadas, ambulância, carrinha e um autotanque, que utilizam para a proteção de todo o Município, quer em incêndios florestais ou em habitações, em caso de acidente rodoviário e no transporte de doentes para o Hospital.

Proporcionaram às nossas Crianças esta vivência a oportunidade de conhecerem e entrarem em cada viatura, podendo explorar também as fardas de proteção contra incêndios. Assim, ficaram mais sensibilizadas para o papel dos Bombeiros e o bom desempenho de um salvamento.

Foi uma manhã diferente e bem divertida para conhecer os nossos heróis!





Serviço de Apoio Domiciliário





Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia



São vários os fatores que tornam o seu lar num local muito especial. Foi por isso que a Santa Casa da Misericórdia criou, em 1994, o Serviço de Apoio Domiciliário, para que os nossos serviços chegassem a todos os pontos do Concelho.

Também o serviço de Centro de Dia, percorre o concelho desde 1986 para acolher os seus utentes.

A nossa equipa de profissionais, pode deslocar-se até sua casa para ajudá-lo a manter o seu estilo de vida, de forma independente.

- Alimentação**
- Higiene pessoal**
- Higiene Habitacional**
- Tratamento de roupas**
- Acompanhamento psicossocial**
- Teleassistência 24 horas**
- Apoio a cuidados de saúde**
- Animação sociocultural**
- Outros**

Os Nossos serviços mais perto de si!



À CONVERSA COM...

MANUEL RIBEIRO CORREIA

Utente desta Misericórdia na valência de lar de idosos desde 12/04/1999. Tem 79 anos e nasceu em Vila Chá do Monte. Filho de uma família de origens humildes naturais dessa freguesia do concelho de Tarouca. É um dos irmãos de uma fratria de oito. O Sr. Manuel recorda que aos 12 anos de idade foi trabalhar para o Alentejo durante 4 anos na agricultura. Mais tarde foi para Lisboa trabalhar nas obras regressando à terra para casar. Quando enviuvou, tinha 3 filhas que ainda eram menores e sem capacidade para as criar colocou-as numa instituição em Lisboa, visitando as mesmas quando podia. Não se recorda ao certo do tempo que ficou sozinho em casa até ingressar na Misericórdia.

Sr. Manuel há quantos anos é Utente desta Misericórdia?

Sou há 15 anos.

Qual foi motivo da sua institucionalização?

Fiquei viúvo muito cedo e como era homem e não sabia cozinhar nem tratar da casa, e as minhas filhas estavam entregues numa casa o meu sobrinho fez a inscrição no lar. E, olhe a resposta foi rápida e por carta que tenho na minha mesinha de cabeceira. Esta carta era o Sr. Provedor a dizer para eu vir para o lar. Gostei de vir para cá pois sentia-me sozinho em casa.

Recorda-se quem o recebeu?

Sim, foi o Sr. Provedor e a D. Olga que me receberam muito bem e me mostraram os quartos, as salas e tudo.

Recorda-se do 1º dia na Instituição?

Se recordo. Vim sozinho de táxi com uma mala. Já não me lembro do que comi mas lembro-me que dormi bem. O quarto estava arrumado e limpinho e o meu companheiro de quarto era o Sr. Caldas. Era um senhor sossegado e dávamo-nos bem.

Recebe visitas?

Só de um irmão. Ele vem cá e telefona-me a saber como estou. As minhas filhas, duas sei que estão em Lisboa e uma em França mas nunca falei com elas e isto aborrece-me. Não me telefonam nem escrevem.

Como foi a sua integração no lar?

Foi boa. Éramos poucos e ainda tenho cá duas companheiras, a D. Olímpia e a D. Maria da Graça. O quarto ainda é o mesmo, o lugar no refeitório também.

De que mais sente saudades de fazer?

Sinto saudades de ir à rua ao meu barbeiro, mas ele morreu e eu deixei de ir. O resto consigo encontrar aqui.



Uma vez que já é Utente há mais de uma década desta Instituição, tem sentido mudanças nesta?

Sim e muitas. A casa teve muitas obras, também já são mais funcionárias. Mas há uma pessoa muito querida e que continua cá é o Sr. Provedor. Fala sempre comigo e pergunta se está tudo bem.

Qual a relação que mantém com os restantes Utentes?

Dou-me bem com todos. Primeiro quando saía para a rua fazia-lhes recados agora só saio acompanhado quando vou para os passeios, os jogos... eu gosto muito de jogar o boccia, participamos em torneios, vamos para longe e conhecemos novos lugares. Já ganhamos muitas taças e medalhas que as tenho guardadas no meu guarda-fatos. Gosto de as estimar.

E com os funcionários? Qual o relacionamento?

Nunca as tratei mal nem elas a mim. Ajudo-as, de manhã trago as cadeiras de rodas para o rés do chão e levo-as para o refeitório. Tenho-as como minha família. Abraçam-me e guardam-me respeito. Trato-as sempre por meninas e elas a mim por senhor, são a minha família. E estão sempre comigo nas ocasiões especiais como o Natal em que na ceia é colocada uma mesa grande e nos sentamos todos com o Sr. Provedor. No meu aniversário cantam-me os parabéns e no dia do Pai dão-me uma prenda.

Sente-se satisfeito com a Instituição?

Sim ajudam-me em tudo. Até fizeram um galinheiro e uma horta e eu fiquei encarregue de cuidar das galinhas, dos patos e regar as novidades. Agora andam a fazer lá um parque mas o Sr. Provedor disse-me que ia lá pôr o galinheiro com os patos. Mas olhe, todos os dias vou lá, ver as obras e deitar de comer as peixes.

É uma pessoa feliz Sr. Manuel?

Sinto-me muito feliz porque gosto de cá estar. É aqui que está a minha família.

O que espera desta Instituição?

Espero tudo o que me têm dado até agora e o que vejo aos outros que me façam a mim.

Colónia de Férias APÚLIA

Mais um ano em que os utentes da Instituição participaram na colónia de férias sénior na praia da Apúlia, durante 10 dias.

Este período é sempre repleto de imensa satisfação e alegria para aqueles que repetem a experiência e principalmente para os que contam pela primeira vez com o mar. Ao longo dos 10 dias foram realizadas diversas atividades como passeios, nomeadamente a Bom Jesus de Braga e pela vila da Apúlia, bailes, teatros, ranchos, desfiles e principalmente as idas à praia.

É sem dúvida gratificante ver a alegria dos utentes num ambiente em que reúne pessoas de vários cantos do país proporcionando, assim, a troca de saberes e as relações interpessoais. Este tipo de atividades devem ser proporcionadas pelas Instituições, pois são uma mais valia no equilíbrio bio-psico-social, na qualidade de vida e principalmente na oportunidade de muito destes utentes terem nestas iniciativas a única oportunidade de sair do ambiente que viveram toda a vida. O regresso à Instituição foi com enorme satisfação e vontade de querer repetir a experiência.

Marco Pinheiro
Gerontólogo



*Conheça o protocolo CENATOLIM
que dá benefícios à sua
Instituição...!!*



Protocolo CENATOLIM

Múltiplas vantagens para todos os parceiros:

- Planos de Formação / Animação aos utentes
- Apoios: Área Farmácia / HACCP / Fiscalidade / Contabilidade / Projetos
- Rappel anual atribuído consoante grau de parceria
- Benefício do Cartão + CENATOLIM
 - Produtos para Si
 - Soluções de seguros

Adira já...!



www.cenatolim.pt



Mais info. pág. 33 – Ligue já 232 518 265



Dia Mundial da Higienização das Mãos “Salve Vidas: Higienize as Mãos”

As mãos são o principal veículo de transmissão de micro-organismos de um indivíduo para outro. Assim sendo, o simples ato de lavar as mãos de forma correta torna-se a principal medida de controle no desenvolvimento de infecções.

Tendo em vista a importância deste ato, o dia 5 de maio foi instituído pela OMS (Organização Mundial de Saúde) o Dia Mundial de Higienização das Mãos, a data associa o quinto dia do quinto mês aos cinco momentos da Higiene das Mãos. A campanha “Salve Vidas: Higienize as Mãos”, do qual esta Unidade faz parte, tem como objetivo melhorar a higienização das mãos e reduzir as infecções relacionadas com a assistência à saúde, promovendo a segurança de utentes, profissionais e demais usuários dos serviços de saúde.

Em todo o mundo, são promovidas atividades para alertar todos os profissionais de saúde e a população no

geral. Nesta perspectiva os enfermeiros da Unidade de Cuidados Continuados de Convalescença da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca em colaboração com os alunos estagiários do curso profissional técnico auxiliar de saúde, da escola de Moimenta da Beira, realizaram uma acção informativa sobre a importância desta temática: aos utentes, familiares e a todos os profissionais da instituição, de forma a sensibilizar a população, sobre como um ato tão simples como lavar/desinfectar corretamente as mãos pode contribuir para uma melhor qualidade de vida. Para além disto foram realizadas várias atividades com os utentes internados alusivas a este tema, tanto na Unidade de Cuidados Continuados como na creche da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca.

*Nádia Dias e Sophie Fonseca
Enfermeiras*





Boccia

“Hoje praticam desporto os homens e as mulheres, as crianças e os jovens, os adultos e os idosos, os saudáveis e os doentes, os “normais” e os deficientes”

(Bento, 1991)

A sociedade de hoje desvaloriza os Idosos e os Deficientes, classificando-os como pessoas não produtivas, porém a prática desportiva pode e serve também como substituto do trabalho, nos aspetos de disciplina, rigor e criatividade.

Porém, nem todos os desportos são adequados, apresentando-se o Boccia como um desporto de contributo válido para o aumento da vitalidade mental, física e social.

A principal vantagem desta modalidade é ser caracterizada pela sua adaptabilidade a todas as pessoas praticantes e por permitir a todos obter um momento gratificante, motivante e social, sendo ao mesmo tempo utilitária (pois ocupa os tempos livres) e recreativa.

Desta forma e vendo a importância do desporto nomeadamente do Boccia, o Lar Residencial contempla no seu plano de atividades anual, treinos semanais de Boccia, bem como a participação em torneios interinstitucionais, onde o objetivo principal é o convívio, o desporto e o lazer.

Este ano voltamos a receber e visitar instituições como ARDAD (Régua); Vários (Tondela); ARTENAVE (Moimenta da Beira); Santo Estêvão (Viseu); APPACDM (Viseu); ASSOL (Oliveira de Frades), aquando da realização de cada torneio por parte de cada uma delas. Os resultados têm sido gratificantes, porém não o mais



relevante, já que como foi referido o convívio entre todos é sempre o mais importante. Deixamo-los com algumas fotos desses momentos e não se esqueçam: Pratiquem Desporto....

O desporto pode converter-se numa força impulsionadora para que as pessoas com deficiência procurem o restabelecimento e o contacto com o mundo que as rodeia e por conseguinte, o reconhecimento como cidadãos iguais e respeitados.

“Sir Ludwing Guttman”

*Pedro Pereira
Prof. Educação Física*



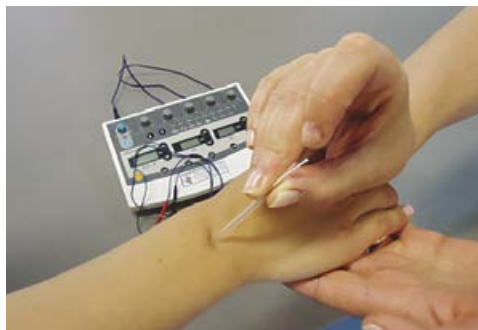


Faça Acupuntura e VIVA MELHOR!

A acupuntura é um conjunto de práticas terapêuticas inspiradas nas tradições médicas orientais, prevenindo e tratando determinadas patologias.

A técnica consiste na introdução de agulhas muito finas na pele, estas podem ser estimuladas/ manipuladas manualmente ou por meio de estímulos eléctricos (electropunctura). Esta estimulação local provoca a libertação de uma série de substâncias que têm como efeito diminuir a dor, aumentar a circulação o que vai provocar uma melhoria da oxigenação e aporte de nutrientes aos tecidos.

A inserção da agulha pode provocar ligeiro desconforto, que não chega a



ser uma sensação de dor porque é muito rápida e em nada semelhante a uma injeção. Poderá sentir uma picada ligeira durante a inserção inicial da agulha na pele. É uma sensação normal, que é desencadeada pela estimulação das terminações sensitivas da pele, da fáscia e dos músculos. Após terminar a inserção, a agulha não irá provocar dor.



CONSULTAS

- Acupuntura
- Psicologia
- Fisiatria
- Logopedia
- Enfermagem
- Eliminação de Celulite

FISIOTERAPIA

- Ortopedia
- Neurologia
- Pediatria
- Reumatologia
- Cardio-Respiratória
- Crianças
- Fisioterapia Respiratória
- Neurodesenvolvimento
- Incontinência Urinária
- Massagem de Relaxamento
- Osteopatia
- Drenagem Linfática Manual
- Pressoterapia



Indicações da Acupuntura

A Acupuntura tem numerosas indicações, tais como:

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| Cervicalgias | Paralisia Facial |
| Lombalgias | Ombros dolorosos |
| Tendinites | Adormecimento dos membros |
| Dores de Coluna | Síndrome do Túnel cárpico |
| Hérnias discais | Epicondilite |
| Dor ciática | Dor |
| | Entre outras... |

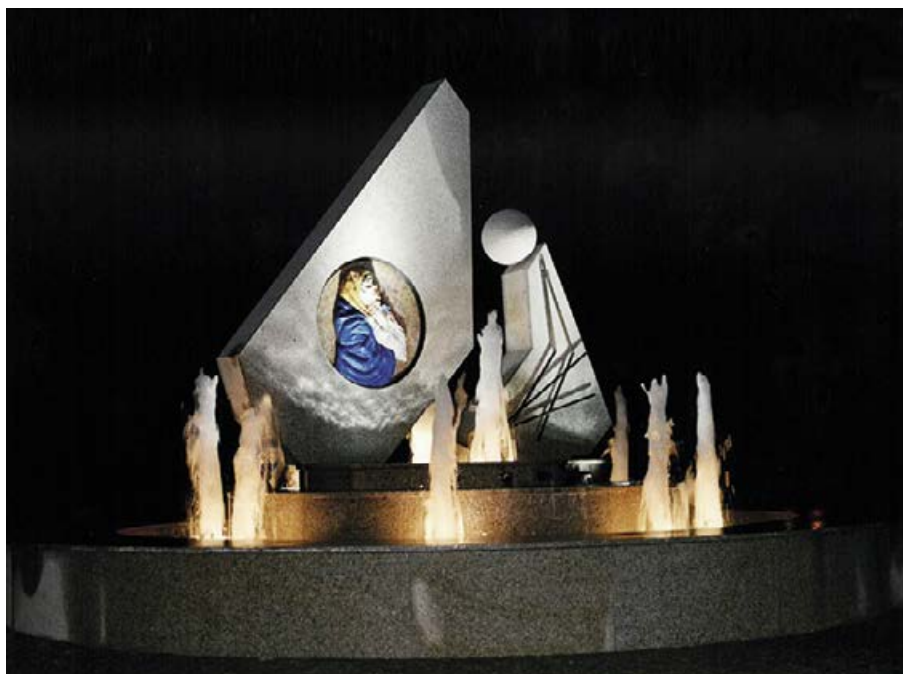
MARQUE JÁ A SUA CONSULTA!

Clínica de Fisioterapia da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca
 Av. Dos Restauradores Bloc. 2 R/c 3610 – Tarouca
 Tel: 254 677 404
 Fisioterapeuta Joana Matias, Fisioterapeuta Clarisse Pereira



Homenagem às Mães

Um dia que nunca passa esquecido nesta Misericórdia, é o Dia da Mãe. A rosa branca, símbolo da pureza e da inocência, do amor puro e para sempre, é oferecida a todas as mães da Instituição, Utentes e funcionárias, pelas mãos do Provedor num simples gesto que revela o verdadeiro sentido de solidariedade, carinho e respeito pela condição de Mãe.



Mãezinha

*Andam em mim fantasmas, sombras, ais...
Coisas que eu sinto em mim, que eu sinto agora;
Névoas de dantes, dum longínquo outrora;
Castelos d'ouro em mundos irreais...*

*Gotas d'água tombando... Roseirais
A desfolhar-se em mim como quem chora...
— E um ano vale um dia ou uma hora,
Se tu me vais fugindo mais e mais!...*

*Ó meu Amor, meu seio é como um berço
Ondula brandamente... Brandamente...
Num ritmo escultural d'onda ou de verso!*

*No mundo quem te vê?! Ele é enorme!...
Amor, sou tua mãe! Já... docemente
Poisa a cabeça... fecha os olhos... dorme...*

Florbela Espanca, in 'Antologia Poética'



VIA SACRA

No dia 17 de abril o recinto da Creche “Casinha de Chocolate” foi palco para cerca de 50 atores (colaboradores da Instituição) e dezenas de espectadores.

Durante todo o mês de março e abril toda a Instituição abraçou responsabilidades de forma a permitir que este evento fosse realizado.

Num ambiente de tranquilidade e união todos puderam reflectir os passos de Jesus Cristo a caminho da cruz.

Em toda a encenação fizeram parte do enredo as estações: a condenação de Jesus à morte; as quedas; o encontro com Maria, sua mãe; o momento em que Jesus não aguentava mais o peso e Cirineu o ajudou a carregar; Verónica enxugando o rosto a Jesus; Jesus consolando as mulheres; o momento em que as suas vestes são despojadas sendo pregado na cruz e sua morte.

*Sandra Magalhães
TSSocial*





AS JANEIRAS



Tal como Jesus Cristo recebera a visita de alguns magos do Oriente, também as nossas Crianças e os nossos Idosos, no dia 6 de janeiro, foram cantar os Reis ao Sr. Provedor, Colaboradores e demais Utentes com mobilidade mais reduzida. Este momento fez relembrar a tradição aos Idosos e educar as Crianças para a tradição.

Ao som dos instrumentos, as vozes dos cantores soaram de alegria e emoção que se fazia refletir nos rostos de quem os ouvia.

Este ano, o frio que se fazia sentir era muito, pelo que esta atividade foi realizada apenas dentro das instalações da Misericórdia. Contudo, foi um momento de grande partilha e vivência de valores que só são possíveis de transmitir no contato com os outros.

*Telma Carvalho
Psicóloga Clínica e da Saúde*

DIA DA ÁRVORE



No dia 21 de Março, a Santa Casa da Misericórdia de Tarouca comemorou mais uma vez, o Dia da Árvore. Esta data nunca é esquecida pelo facto de marcar o início da Primavera - a estação das flores - época em que a paisagem e as pessoas ficam mais alegres devido às lindas cores das flores e a natureza parece recuperar toda a vida que estava adormecida pelos dias frios de inverno.

Nestas ações de Educação Ambiental procuramos transmitir às Crianças a importância da Natureza e o papel das árvores na nossa vida, pois são elas que fornecem o ar que respiramos além de nos darem alimentos, como frutas e até “remédios” que são extraídos de algumas delas. Também nos fornecem sombra e madeira que pode ser utilizada para construção de casas, móveis, produção de energia e celulose para a indústria do papel.

Os mais “velhos”, vão con-



tando as suas experiências e mostram a sua sabedoria na arte de “bem plantar”, não fossem eles os mestres da “sachola” nos seus tempos de lavoura.

O Dia da Árvore nesta Instituição é sempre vivido com muita alegria, entusiasmo, partilha e solidariedade entre todos, pois são estes os principais componentes dos encontros multigeracionais!

Para o ano há mais!...



CARNAVAL - ANO INTERNACIONAL DA AGRICULTURA FAMILIAR



No dia 3 de Março a Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, presenteou mais uma vez a comunidade Tarouquense com o desfile de carnaval, enchendo assim as ruas de Tarouca, de muita cor, criatividade, imaginação e fantasia.

Este desfile contou com a participação e

dedicação de todos os Utentes, Colaboradores e Mesa Administrativa da Instituição. Todos eles contribuíram com um esforço notável o assinalar desta efeméride dando a conhecer à comunidade o espírito de alegria e partilha que se vive diariamente nesta Instituição.

Apesar das intempéries neste dia, a Comu-

nidade de Tarouca recebeu o desfile com olhares felizes e com palavras de cortesia.

Bem-haja a todos os que o tornaram este dia possível.

*Ana Carreira e Raul Gonçalves
Estagiários ESTGL*

FESTAS DOS SANTOS POPULARES



A Santa Casa da Misericórdia viveu mais uma das suas tradições - a comemoração dos Santos Populares. Todas as Respostas Sociais saíram em marcha festiva pelas ruas da Cidade, enfeitadas com os tradicionais arcos e os homens com os manjericos na lapela, onde eram visíveis as quadras dos Santos Populares.

Ao longo de todo o percurso transmitiram muita alegria, boa disposição e sobretudo a importância de manter e reviver as tradições do nosso povo.

É com estas atividades que a Instituição permite a partilha de valores entre as gerações, essencialmente para a geração mais nova que com a constante transformação de prioridades das sociedades acabam por perder o contato com tradições dos seus antepassados.

Depois das marchas houve a tradicional sardinhada e bailarico.

***São João, Santo António e São Pedro
Que sois santos populares
Fazei que os "outros Santos"
Também desçam dos altares!***

***Não precisa de altar
O nosso Santo Antoninho
No coração pode ficar
Fazer dele o seu cantinho.***

***S. João, a festa é tua,
Não queiras fazê-la a sós.
Junta-te aos santos da rua...
Que não dão ponto sem nós.***

*Sandra Magalhães
TSSSocial*





Projeto “MISSÃO PAÍS” na Misericórdia



Pelo segundo ano consecutivo, a Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, acolheu o grupo de voluntários do Projeto Missão País. O grupo constituído por 40 estudantes universitários aproveitou a semana de férias e experienciaram o voluntariado.

Este grupo trazia como objectivo testemunhar a fé em Jesus e mostrar como ela se vive através da caridade e do serviço. “É, sobretudo, uma forte experiência de vida de comunidade cristã, que é considerada uma mais-valia por quem participa, permitindo um crescimento pessoal enorme”, assim se referiam à experiência que lhes foi proporcionada, com uma nota especial para o trabalho junto dos utentes das Instituições.

Os voluntários deram o seu contributo em todas as valências desta Instituição, e por parte desta, contaram com todo o apoio e disponibilidade. Quanto aos utentes, estes receberam os jovens de forma plena e despida de preconceitos, acolhendo-os e cooperando de forma já familiar e gratificada.

Além de todo o apoio logístico, na capela da Instituição foi possível realizar uma vigília Pascal aberta à comunidade. E para além da sua disponibilidade em ajudar e acompanhar o próximo este grupo presenteou a comunidade de Tarouca com uma peça de teatro que se realizou no Auditório Municipal.

Esta iniciativa vem no seguimento duma prática que é seguida pela Santa Casa de Tarouca, que é acolher e receber bem todos aqueles que na Instituição venham com uma missão definida e com objetivos a concretizar.

*Sandra Magalhães
TSSSocial*



JUNTE-SE A NÓS... SEJA VOLUNTÁRIO E VENHA CONSTRUIR SORRISOS...



A importância das parcerias entre Instituições



As parcerias entre instituições, consiste num padrão de acção dinâmico, interventivo, cooperativo e local, constituído por entidades públicas e/ou privadas.

O trabalho de parceria têm como objectivo, potenciar o desenvolvimento de respostas aos problemas sociais existentes.

“Possibilita um compromisso colectivo, incidindo sobre uma racionalização de intervenções, reduzindo custos e riscos, promovendo trocas de experiências, de conhecimento e de saberes” (Instituto de Segurança Social, 2001).

Designadamente, “as parcerias são medidas de intervenção colectiva, que desvalorizam o individualismo institucional e promovem uma cultura de cooperação entre as instituições” (Carmo, 2006/2007).

É dentro desta perspectiva e dinâmica que a Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, estabelece parcerias formais e informais com várias instituições, entre elas a Escola Superior Tecnologia e Gestão de Lamego (ESTGL).

Dentro do seu plano de atividades e das várias acções desenvolvidas em parceria, a Instituição visitou a exposocial em Ourense, intitulada de Galisénior 2014. Esta exposição teve como objetivo fomentar a autonomia do idoso, promovendo um envelhecimento ativo, saudável e feliz.

Este evento decorreu no salão Gallego das Pessoas Idosas do dia 13 a 15 de maio, onde foram desenvolvidas 83 atividades, em que estiveram presentes 55 expositores, todos eles direccionados ao envelhecimento ativo.

Esta participação/parceria promoveu a troca de experiências e enriquecimento por parte da Instituição que permitiu um contacto directo com outra cultura e diferentes organizações. Permitiu perceber como outro País se organiza em termos Institucionais e de Respostas Sociais para apoiar a Pessoa Idosa.

Sandra Magalhães
TSSSocial





Separar para Reciclar



Todos os dias, são dias diferentes na Misericórdia e no Jardim-de-Infância “Magia de Crescer”, o dia 14 de Fevereiro, não foi exceção.

Além das atividades pedagógicas alusivas ao Dia dos Namorados, desde a elaboração de porta-chaves, coração de recados e até troca de cartas, as crianças tiveram a oportunidade de participar na ação de sensibilização ambiental, promovida pelo Gabinete de Apoio Técnico em parceria com a Resinorte, no âmbito da Campanha “O Amarelo por um Sorriso”.

Esta ação teve como objetivo despertar e incentivar na população o interesse pela separação e valorização dos resíduos sólidos urbanos e a defesa do meio ambiente.

Estas atividades são muito importantes para o desenvolvimento da Criança pelo que não podemos deixar de agradecer ao Sr. Provedor e a toda a Direção da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca por incentivar todo este leque de iniciativas que vão permitir que as nossas crianças se tornem jovens/adultos responsáveis e ativos no seu dia-a-dia.

Destacamos também, a abertura e disponibilidade da Resinorte pelo carinho e pelo empenhamento ao longo de todo o dia.



“AGRUPAMENTO DR. JOSÉ LEITE DE VASCONCELOS/ SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE TAROUCA”

Projeto LER +JOVEM



Um ano letivo termina e, nele se viveram atividades que marcaram quem delas usufruiu, neste projeto LER +JOVEM.

Pensado e idealizado como relação intergeracional entre os alunos do Agrupamento Dr José Leite de Vasconcelos de Tarouca e os utentes das diversas Respostas Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca conduziu à concretização de atividades e eventos diversificados que a todos animaram e, acima de tudo, uniu todos como parceiros mas, acima de tudo, como amigos.

Se no primeiro período as atividades foram direcionadas para o conhecimento dos espaços e para os primeiros passos de acolhimento, o segundo período levou já a diversas participações desde Workshops sobre Património Imaterial e sobre o Dr José Leite de Vasconcelos, nos quais se tentou fazer a sensibilização para o valor da recolha de tradições populares locais, em vias de extinção.



Na área do Desporto, a turma do Curso Profissional de Desporto, integrou uma das sessões do Campeonato de Boccia que decorreu no Pavilhão do Agrupamento de Tarouca, onde os alunos interagiram com os utentes do Lar Residencial da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca e os restantes participantes, fazendo as marcações de campos, na arbitragem e na prestação de serviços necessários ao bom decorrer do Campeonato.

Na Semana da Leitura, que ocorreu no mês de Março, nova visita aconteceu à Biblioteca, desta vez para a sensibilização sobre a Higiene Oral, orientada pela Enfermeira Estela da UCC de



Tarouca, a que se seguiu o Desafio de Trava-Línguas, onde os alunos participaram e os utentes do Lar de Idosos foram o Júri da competição, tendo também feito a sua intervenção animada, relembrando memórias de trava-linguas conhecidos.

A dinamização de uma Exposição denominada “A Arte Contemporânea vista na ponta dos dedos”, de autoria de alunos do 9º ano, da disciplina de Educação Visual, que esteve patente no Centro Escolar de Tarouca levou a que os utentes do Lar de Idosos, do Lar Residencial e da Turma de 5 anos do Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia, fossem até ao espaço da Biblioteca Escolar daquela instituição onde foram sensibilizados para a Arte Contemporânea e, principalmente, neste caso para obras realizadas com materiais diversos que permitiram acima de tudo a exploração sensorial. Foi nesta ocasião que um Jovem autista daquela Instituição fez a sua experiência sensorial, o que resultou num belíssimo



sorriso, ao tatear uma obra decorada com algodão em rama. Uma situação muito sensibilizadora para quem assistiu.

Uma nova visita ocorreu para os alunos do Jardim de Infância que vieram assistir à Dramatização “A Locomotiva”, baseado na obra com o mesmo nome, dinamizada pelos alunos do 12º ano do Curso Técnico de Apoio à Infância.

O ano terminou com a integração de duas turmas do 4º ano, do Centro Escolar, neste projeto que, tendo dinamizado 2 teatros “Serafim e Malaqueco” e “A Galinha Medrosa”, em contexto de Biblioteca Escolar, decidiram apresentar os mesmos nas instalações do Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia de Tarouca, a todos os utentes das diversas Respostas Sociais daquela



instituição, num verdadeiro espírito de intergeracionalidade que levou a animação e a alegria a todos. O lanche convívio oferecido aos alunos participantes foi um momento muito agradável para todos. Assim, se abriu também o caminho para dinamização de outras atividades que integrem os diversos ciclos de ensino do Agrupamento de Tarouca.

Afinal é possível trazer a Escola à Comunidade e vice-versa com resultados de sucesso na integração de todos os intervenientes do processo. Um agradecimento à Santa Casa da Misericórdia de Tarouca pela disponibilidade, acolhimento e aceitação dos projetos comuns.

Isolina Guerra



HIPOCOAGULAÇÃO



Existem muitos utentes que devido a certos diagnósticos necessitam de fazer hipocoagulação, ou seja, tomar medicação para que a coagulação sanguínea seja baixa para evitar trombos/coágulos.

A avaliação deste factor é feita através de um exame denominado INR, que mostra o nível de anticoagulação do sangue.

O valor deve estar dentro de um determinado intervalo terapêutico e é feito um esquema que deve ser cumprido à risca.

Para além disso existem muitos factores para os quais devem estar sensibilizados. Devem vigiar perdas anormais de sangue (hemorragias) pelas gengivas, nariz,

urina, fezes, expetoração, etc., assim como hematomas na pele e mucosas, dor de cabeça súbita e intensa, alterações da visão e da fala e cólicas renais.

É normal que sangue mais que o habitual quando fizer uma pequena ferida, o que requer uma compressão mais prolongada.

No caso de hemorragia abundante, devem dirigir-se ao serviço de urgência mais próximo.



INTERAÇÕES COM INR:

Existem muitos factores que influenciam a acção dos anticoagulantes e por esse motivo todos os utentes “Hipocoagulados” devem manter uma dieta regular e equilibrada, moderar o consumo de álcool e não devem contactar com raticidas e herbicidas uma vez que podem potenciar o efeito anticoagulante.

Existem alimentos que podem diminuir a acção dos anticoagulantes, como por exemplo:

- *Maionese*
- *Espinafres*
- *Legumes secos*
- *Couve-flor*
- *Couve-de-bruxelas*
- *Kiwi*
- *Agrião*
- *Brócolos*
- *Frutos secos*
- *Alface*
- *Couve Lombarda*
- *Espargos*
- *Óleo de soja*
- *Tomate*
- *Couve verde*
- *Limão*
- *Mostarda*
- *Aipo*
- *Pepino*
- *Feijão-verde*
- *Chás Verdes*
- *Abacate*
- *Dióspiros*
- *Ervilha*
- *Nabo*
- *Beterraba*
- *Repolho*
- *Grão-de-Bico*
- *Laranja*
- *Cogumelos*
- *Salsa*
- *Milho*



ALGUNS MEDICAMENTOS PODEM PROVOCAR ALGUMA INTERACÇÃO COM O VALOR DE INR, POIS PODEM AUMENTAR OU DIMINUIR A ACÇÃO DOS ANTICOAGULANTES ORAIS.

NUNCA TOME MEDICAÇÃO SEM INDICAÇÃO MÉDICA. EM CASO DE ALGUMA DÚVIDA ESCLAREÇA-SE JUNTO DO SEU MÉDICO.

Enfermeira Maria João Santos
Enfermeira Maria Fernanda Oliveira
Enfermeiro Tiago Ildelfonso
(Enfermeiros da SCMTAROUCA)

Sabe prevenir as Quedas no Domicílio

A maioria das quedas podem ser prevenidas, para isso é essencial criar um ambiente seguro, de forma a reduzir o risco de queda e as potenciais lesões causadas pela mesma.

Esteja atento e siga os nossos conselhos:

- Faça regularmente uma avaliação da sua visão e da audição;

- Informe o seu médico de todos os medicamentos que está a tomar;

- Levante-se e deite-se devagar para evitar ter tonturas;

- Sente-se enquanto veste as calças e as meias ou calça os sapatos;

- Evite andar em casa só com meias, principalmente em chão escorregadio;

- Evite encerar o chão;

- Evite usar chinelos que estejam largos ou sapatos com solas muito gastas;

- Escolha um calçado adequado: compre sapatos que suportem bem a arcada do pé, com solas não derrapantes e sem saltos altos;

- Faça uma avaliação cuidadosa e regular aos seus pés;

- Se tem animais de estimação tenha atenção para não tropeçar neles;

- Pratique exercício: é bom para a massa óssea, fortalece os músculos, melhora a postura, a coordenação motora, a flexibilidade e os reflexos;

- Limite o consumo de bebidas alcoólicas;

- Use uma escova/esponja com cabo longo para lavar as costas ou os pés;

- Ao descer umas escadas agarre sempre o corrimão, o ideal seria as escadas terem corrimão dos dois lados.

- Se possível marque o primeiro e o último degrau de cada lanço de escadas com uma fita brilhante;

- Nunca suba ou desça umas escadas sem acender a luz;

- Tenha sempre a casa bem iluminada, principalmente as escadas;

- Use sempre candeeiro à cabeceira da cama ou um interruptor que possa ligar antes de se levantar;

- Verifique todos os pisos de madeira para ver se existem saliências onde possa tropeçar;

- Evite pisos molhados;

- Compre cadeirões e sofás em que seja fácil sentar-se ou levantar-se;

- Se possível substitua a banheira por uma base de chuveiro;

- Use tapetes ou tinta antiderrapante no chão da banheira ou chuveiro;

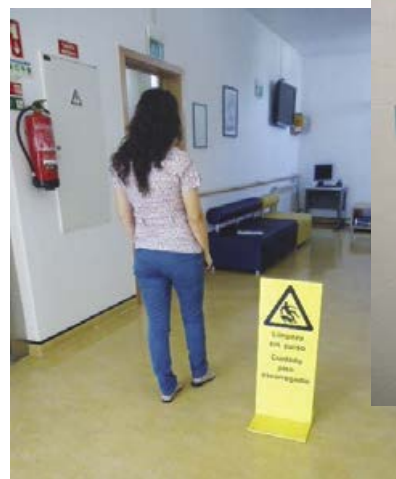
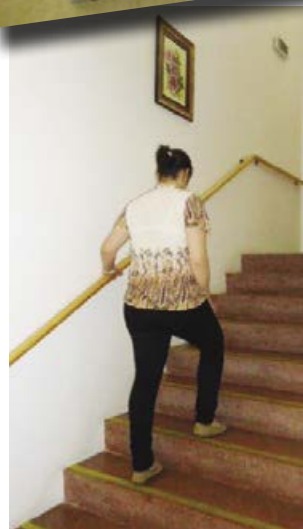
- Use um banco/ cadeira de chuveiro adaptada, que permita tomar banho/duche sentada;

- Instale barras de suporte nas paredes junto à banheira ou chuveiro e junto à sanita;

- Elimine os tapetes, mas se os quiser utilizar assegure-se que estão bem fixos ao chão;

- Afaste os fios elétricos e de telefone para junto das paredes e longe das superfícies de circulação e disponha a mobília de modo a que não sejam obstáculos.

*Equipa reabilitação
Fisioterapeuta Clarisse Pereira
Fisioterapeuta Joana Matias
TSEER Albertina Marques*



3x3pc173 e 23u c3r3Br0

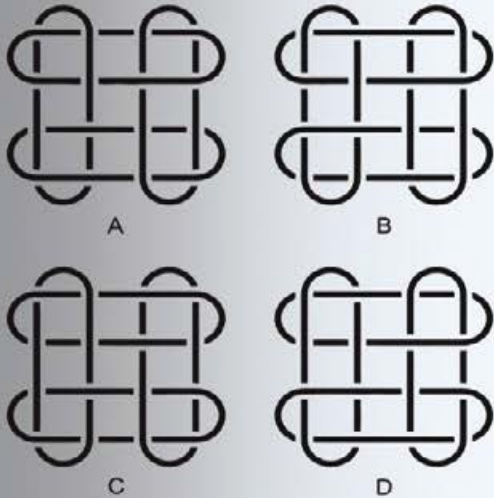


“A CIÊNCIA COMPROVA QUE AS CÉLULAS NEURAIS DAS PESSOAS IDOSAS NÃO TÊM NECESSARIAMENTE PIOR DESEMPENHO. COMO DURANTE MUITO TEMPO SE ACREDITOU. MUITAS TAREFAS, ALIÁS, SÃO REALIZADAS COM GRANDE EFICIÊNCIA PELOS MAIS VELHOS. O DESAFIO MAIOR TALVEZ SEJA COMPREENDER QUE, COM O PASSAR DOS ANOS, PASSAMOS A UTILIZAR O CONHECIMENTO DE FORMA DIFERENTE.”

MEUCEREBRO.COM

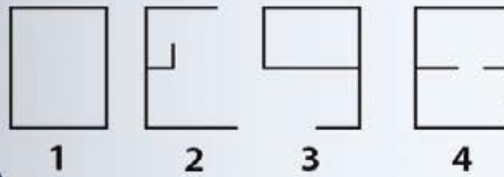
Apesar de estarem em posições diferentes, 3 das imagens são iguais. Qual é a diferente?!

EXERCÍCIO DE PALAVRAS. Una as letras horizontalmente, verticalmente, da frente para trás e de trás para a frente, de cima para baixo ou diagonalmente para formar o máximo de palavras que for possível. Você não poderá usar uma letra mais de uma vez em cada palavra ou formar plurais de outras palavras.



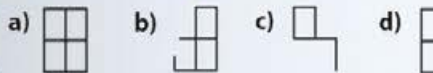
10 palavras: BOM
15 palavras: MUITO BOM
20 palavras ou mais: EXCELENTE

A T I G
P I M E
V F O L
A S R D



5 → ?

O que vem a seguir na sequência acima?



D	O	I	É	D	N	Ô	I	A	D
E	A	N	C	E	Ô	M	I	C	S
P	P	S	Ê	R	O	T	N	R	E
R	C	O	N	I	S	T	D	O	R
E	É	C	E	N	Ã	O	D	K	O
S	R	Ô	R	S	D	B	O	L	T
S	E	N	O	O	C	R	É	C	O
Ã	B	I	T	N	É	A	R	É	N
O	S	S	A	O	C	S	B	D	I
S	E	O	Ã	I	É	S	R	O	N
E	R	S	G	N	R	I	L	L	A
R	O	C	O	A	E	L	O	O	S
N	C	R	R	O	B	Ã	T	R	É
I	É	E	B	I	R	S	E	I	Ô
N	N	C	Ã	U	O	D	T	N	D
A	C	S	R	T	C	E	É	S	E
T	É	D	Ô	N	A	P	N	Ô	S
O	A	I	S	N	Ã	S	I	N	S
N	S	S	Ã	R	I	Ã	N	A	Ã
I	N	A	O	C	É	A	O	S	O

Pegue num cronômetro. Quanto tempo você demora a encontrar as palavras abaixo?

depressão
cérebro
serotonina
insônia
dor

9	1		3	
1		6		2 4
7		3 8		
			4	6
	8 3		1 9	
2	7			
		9 3		5
6 7		2		8
	9		4	6

VOCÊ SABE O QUE FAZER PARA MELHORAR SUA MEMÓRIA?

- controle a depressão e ansiedade
- Tenha uma boa noite de sono
- Coma mais peixe, pois é rico em ômega-3
- Evite álcool e drogas
- Pratique atividade física regularmente
- Escove os dentes com a outra mão
- Estimule a atividade cerebral com hobbies e leituras
- Não leve lista de compras ao supermercado
- Faça jogos e passatempos



Hospitalar Clínico

Geriatria

Farmácia

Veterinária

Funerária

Hotelaria

cenatolim

Cuidamos de si...

- ✓ Profissionalismo
- ✓ Humanização
- ✓ Inovação
- ✓ Experiência
- ✓ Qualidade
- ✓ Trabalho em equipa

Visite-nos em

www.cenatolim.pt

DISTRIBUIDOR
OFICIAL



Grupo VERDE TRIGO



Cenotel



Maisvalia



Suagência



Sede: Zona Industrial Vale do Forno, Lote 16
3650-200 Vila Nova de Paiva – Viseu
Telefone: +351 232 518 265 Fax: +351 232 518 267
info@cenatolim.pt

Filial Norte: Avenida Manuel Violas Nº476 Sala 25
4410-136 São Félix da Marinha – Vila Nova de Gaia
Telefone: +351 223 205 154 Fax: +351 227 334 149
delegacaonorte@cenatolim.pt





fricarmo
comércio de equipamentos hoteleiros, lda.

Lugar da Rina - Edifício dos Prados,
Bloco 1 - R/c Esq. 5100-196 LAMEGO
Tels.: 254 655 694 / 254 619 521
Fax: 254 619 522 Telex: 967 052 832
E-mail: fricarmo@cia.pt

Equipamos:
CAFÉS
RESTAURANTES
HOTÉIS
SUPERMERCADOS
BARES
COZINHAS, etc.

ASSISTÊNCIA TÉCNICA GARANTIDA

HARTMANN

MoliCare® Soft

Proteção com máximo conforto na Incontinência.

Sede: EN2 - Vermum - Ap. 4001
Telef. 232 422 528 - Fax: 232 431 352
e-mail: antichama@sapo.pt

Filial: Rua Ludgero Pinheiro, nº 31 • 3750-755 Águeda
Telef./Fax: 234 629 236
e-mail: antichama@gmail.com

anti chama

Exatidores
Manutenção e Assistência
Projectos de Segurança
Sinalização de Segurança
Detecção de Incêndios
Protecção Industrial
Alarmas e c.c.t.v.

Associação Portuguesa de Segurança
Edifícios e de Protecção Incêndio
www.antichama.pt

PADOCITA
Medicamento de Padoca

Padocce

Medicamento de Padoca
LAMEGO

DOCELINDA

FARMÁCIA MODERNA

MARIA EUGÉNIA LOBO DOS SANTOS, Unipessoal, Lda.



Dir. Téc. Dr.ª Maria Eugénia Lobo dos Santos

Av. Ananias do Carmo Santos, 73
Tel. 254 679 251 - Fax 254 677 025
3610-020 TAROUCA

ACC L.D.A. Arcelino Cardoso da Costa, Lda.

Sede: Castanheiro do Ouro - Tarouca - T.254 679 338 | Filial: Colchoaria Pikolin - Lugar da Rina Lamego
email: geral@acc-empresa.com | www.acc-empresa.com

- Construção Civil e Obras Públicas
- Todo o tipo de remodelações
- Mobiliário, Decoração, Louças
- Colchoaria **pikolin**

Logos: LIDER PME líder, Laper, E-Net, excelência

20 ANOS

NORPRINT
A CASA DO LIVRO

Não há amigo
tão leal quanto um livro.

Ernest Hemingway



Município de TAROUCA

papeliquidos
Higiene Profissional



Avenida dos Namorados, Fracção C - Orgens • 3510-674 Viseu • PORTUGAL
tel.: +351 232 425 838 • fax: +351 232 458 242 • geral@papeliquidos.pt • www.papeliquidos.pt



União das Freguesias
de Tarouca e Dálvares

CA
Crédito Agrícola

BEIRA DOURO

Sede: Av. 5 Outubro - Lamego
Agências: Tarouca, Castro Daire, Resende, Britiande, Cambres,
Mões e Parada de Ester

UM GRUPO FINANCEIRO SÓLIDO AO SERVIÇO DA REGIÃO



POSTO DE ABASTECIMENTO
SASSA, LDA - TAROUCA

T. 254 678 102 M. 917 263 016 | pabastecimento.sassa@gmail.com

