

IRMANDADE

IRMÃO
Valdemar Silva

ACONTECEU

II SEMANA DA ALIMENTAÇÃO
Alimentação Correta

CONCERTOS DE NATAL
Música para todos

REPORTAGEM

QUINTA DE SANTO ANTÓNIO
A “nossa” Quinta



ÍNDICE

03

EDITORIAL

Quinta de Santo António | Artur Pimentel

04

CARAS & ROSTOS

06

ACONTECEU

14

NÓS

O meu olhar | Ed. Cristina Mesquita

16

REPORTAGEM

Quinta de Santo António | A "nossa" Quinta

18

ESPAÇO IRMÃO

Irmão | Valdemar Jesus Silva

20

ESPAÇO SAÚDE

Síndrome de Desuso | Enf. Alexandra Araújo

22

EM AGENDA

Ficha Técnica

Publicação: Semestral - Ano 7 - N.º 12

Edição e Propriedade: Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor

Responsáveis Editoriais: *Jornalista - Sara Carvalho* | **Fotografia e Elaboração - João Pinheiro**

Composição e Design Gráfico: Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor | Casa de Trabalho Dr. Oliveira Salazar - Bragança

Impressão e Acabamentos: Casa de Trabalho Dr. Oliveira Salazar - Bragança

Depósito Legal: 331452/11

Tiragem: 300 Exemplares

Distribuição Gratuita



Quinta de Santo António

A QUINTA DE SANTO ANTÓNIO ERA A MENINA DOS OLHOS DAQUELES DOIS IRMÃOS, PADRES NA DIOCESE DA GUARDA E VILAFLORENSES DE SEMPRE.

POR ARTUR PIMENTEL

A quinta de Santo António era a menina dos olhos daqueles dois irmãos, padres na diocese da Guarda e Vilaflorenses de sempre. O padre Zé e Dr. Manuel, radicados na cidade Beirã, de 15 em 15 dias, ao fim de semana, rumavam a Vila Flor, três horas de curvas, estrada ainda com troços em macadame, sacrifício compensado com o almoço preparado pelas irmãs sábados de manhã. E logo de seguida, o Citroen que os anos se foram encarregando de substituir até ao último DS, apontava à quinta para uma tarde de trabalho e prazer. Por vezes traziam amigos, almoçavam e ficavam uns minutos a olhar a praça, do patim de grades de ferro. Depois desciam a escadaria e lá iam todos, conhecer e visitar a joia dos seus únicos ócios. Em Setembro ficavam pela vila mais tempo e seguiam ao pormenor a vindima, os trabalhos do lagar modernizado, as opiniões do Guilhermino, feitor.

Com os anos chegou o inverno da vida dos dois irmãos e das irmãs Teodolinda e Marquinhas. Chegou como chega sempre. Por esse tempo já constava na vila que a quinta "ficava para a Mi-

sericórdia". E ninguém como a Santa Casa daria continuidade àquele chão sagrado que terá sido o grande amor das suas vidas. E a voz do povo cumpriu-se. E a vontade dos dois sacerdotes ficou expressa em testamento.

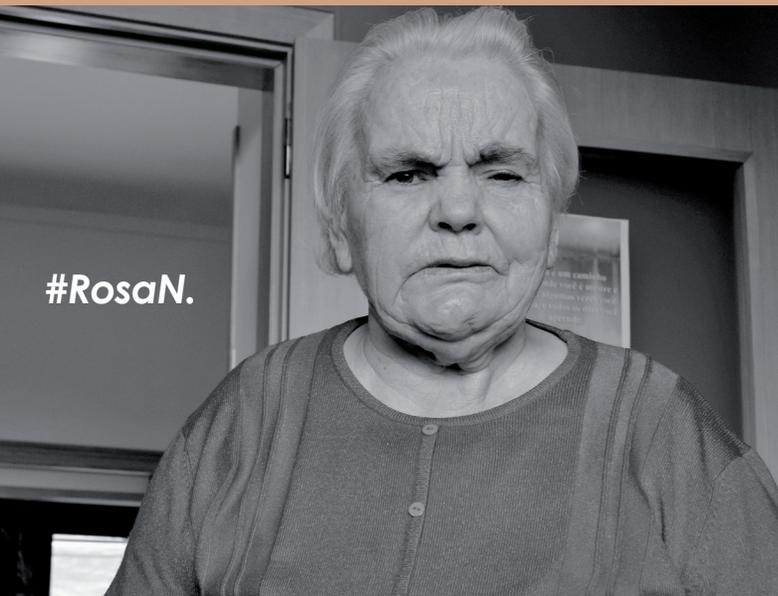
Hoje a quinta de Santo António é a menina bonita da secular Instituição de bem fazer e fazer bem que orgulha Vila Flor. Ali nasceu mais um lar de idosos, o lar Dona Conceição Cabral, lápide em memória da mãe dos benfeitores. Nos últimos anos o lagar vestiu nova maquinaria, vieram novas plantações de vinha, sementes dos mais diversos produtos da terra foram enterrados para uma nova vida que iria germinar. Ergueram-se estufas. Prepara-se agora o futuro com nova embalagem e novo rótulo do produto mãe, o vinho. A quinta abastece todas as instituições da Santa Casa da Misericórdia espalhadas pelo concelho. Sete postos de trabalho permanentes arregaçam diariamente as mangas ao serviço da solidariedade entre os homens. A história da quinta de Santo António é uma história de amor, uma história de dádiva e gratidão.



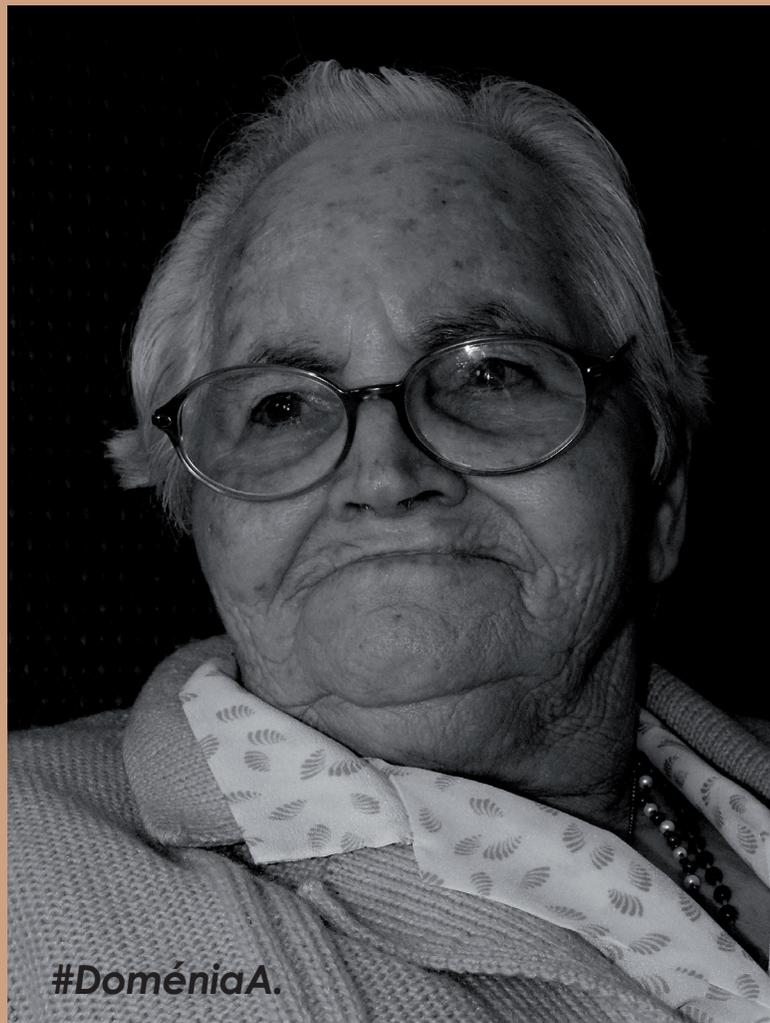
#AlziraV.



#M.ManuelaL.



#RosaN.



#DoméniaA.



#L.CéuM.

“**Nunca** saberemos o quão **forte** somos até que ser **forte** seja a **única** escolha”



XIII edição da Terra-Flor Exposição fotográfica

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor participou na XIII Edição da Feira Terra Flor, que decorreu entre os dias 21 e 24 de Agosto de 2016, nos Jardins de Santa Luzia, em Vila Flor. A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor contribuiu para a dinamização da Feira, tendo à disposição de todos os visitantes os artigos de artesanato fabricados e restaurados pelos idosos da Instituição. Nesta edição os idosos da Santa Casa aproveitaram os aros das bicicletas e produziram artigos de artesanato que despertaram a atenção dos visitantes. Para além deste aspeto a Santa Casa realizou também uma pequena exposição de fotografias onde estavam representadas todas as atividades do presente ano das várias Respostas Sociais.



Dia Mundial do Turismo À descoberta de Vinhais

Alguns clientes das ERPI's participaram no dia 23 de Setembro de 2016 num passeio à Vila de Vinhais. Nesta visita os nossos Clientes tiveram a oportunidade de conhecer o Parque Biológico de Vinhais, um equipamento público, instalado pela Câmara Municipal de Vinhais no Viveiro Florestal de Prada, local incluído no Perímetro Florestal da Serra da Coroa, a escassos 3km do centro de Vinhais e em pleno Parque Natural de Montesinho. A viagem serviu assim para celebrar o dia mundial do Turismo e para ao mesmo tempo proporcionar um dia diferente bem junto da fauna e flora da nossa região.

Vindimas 2016

Do Infantário para a Vindima

Em época de Vindima, as crianças do Jardim de Infância Flor de Liz foram conhecer as várias etapas do processo de fabricação do vinho. A primeira atividade consistiu numa visita à Quinta de Santo António para assistir às técnicas e histórias locais da vindima. Nesta atividade as crianças assistiram à vindima, ainda realizada de forma tradicional, e puderam verificar como se procede ao transporte da uva até à Adega. Desta forma foi possível demonstrar aos mais novos uma das atividades agrícolas e económicas mais antigas do concelho e da região. Para ainda conhecerem melhor o processo de fabrico do vinho, as nossas crianças visitaram no passado dia 6 de Outubro a Adega de Vila Flor, e realizaram uma visita guiada às instalações, onde foi factível conhecer toda a história dos vinhos de qualidade fabricados pelos agricultores do concelho de Vila Flor.

Desta forma a Santa Casa pretende envolver todos os seus Clientes em atividades inclusivas, que permitam conhecer as tradições e potencialidades do nosso concelho.



Chegou o Outono

Marmelada, Geleia e Doce

Com a chegada do Outono, tomam-se cafezinhos e comem-se bolachinhas...

E nada melhor que uma bela compota para adoçar os fins de tarde em família!

As Crianças do Jardim de Infância Flor de Liz, confeccionaram doces e compotas para "vender" aos mais "gulosos". O Resultado foi um sucesso.

II Semana da Alimentação Alimentação Correta

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou entre os dias 13 e 21 de Outubro, a II Semana da Alimentação, com o apoio do departamento de Animação, Nutrição e o Jardim de Infância. Os nossos clientes, desde os mais novos aos mais idosos, tiveram a oportunidade de conhecer a história da roda dos alimentos entre outras atividades importantes para uma saúde e alimentação corretas. Entre as variadíssimas atividades, destaca-se o workshop "Como é feita a sopa?" que contemplou a colheita de alimentos na Quinta de Stº António e a respetiva confeção, sob a máxima "mais legumes, mais saúde".

A outra novidade é que foram elaborados pratos e receitas com a cooperação dos clientes mais idosos, sob a máxima "Saberes antigos e Sabores Modernos", naquela que foi uma atividade cheia de histórias, experiências e também de algumas pinceladas de estratégias novas de uma correta alimentação, ressaltando sempre o património gastronómico local e regional.



II Semana da Alimentação
13 a 21 Outubro '16

PROGRAMA:

- 13 Outubro | Jardim de Infância**
"A Sra. Roda dos Alimentos" - História Infantil
- 17 Outubro | Jardim de Infância**
"Como é feita a Sopa"
Onde Nascem os Legumes | Quinta de Stº António
- 18 Outubro | Jardim de Infância**
"Como é feita a Sopa"
Mais Legumes, Mais Saúde | Preparação da Sopa
- 19, 20, 21 Outubro | ERPI'S**
"Saberes Antigos, Sabores Modernos"
Alimentação Saudável

ORGANIZAÇÃO
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA FLOR



Magusto 2016

Celebrar o S. Martinho

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor celebrou no passado dia 11 de Novembro o Dia de S. Martinho. As atividades foram organizadas num espírito inter-geracional, de cooperação e de partilha de experiências. Para além da prova dos tradicionais doces e iguarias locais que adoçaram todas as atividades, foram promovidas sessões de animação entre as crianças e os idosos da Santa Casa. Os idosos das ERPI'S receberam a visita dos mais novos e estes ouviram com muita atenção as histórias do S. Martinho contadas com muita ternura e detalhe por parte dos mais experientes. O dia 11 de Novembro foi assim preenchido num espírito de convívio e recuperação de tradições. Para além das visitas às ERPI'S, por parte das crianças, houve igualmente uma festa específica para as crianças do infantário, onde assistiram à confeção das castanhas assadas e dos doces tradicionais locais. Salienta-se ainda que para os idosos houve também um almoço-convívio na Adega da Quinta de Santo António, com momentos de dança e muita animação.



Dia Nacional do Pijama

O pouco pode fazer muito!

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor através da participação das crianças do Jardim de Infância abriu as portas da Instituição à Família Pijama. Para quem não conhece esta iniciativa, consiste numa atividade Nacional que tem como objetivo sensibilizar as crianças e os respetivos agregados familiares para um espírito de partilha e também tem como finalidade angariar fundos para as cerca de 8000 crianças portuguesas que vivem sem família. As crianças do infantário, aceitaram assim o desafio e levaram a "Casa dos Pijamas 2016" que consiste num pequeno mealheiro para que os membros da família, vizinhos e amigos contribuam com uma pequena grande ajuda, cumprindo assim o lema desta campanha «o pouco pode fazer muito!». Para além deste espírito de partilha e de cooperativismo as nossas crianças vestiram o pijama durante o dia de aulas e participaram em várias atividades organizadas para a celebração do dia. Nesse dia o habitual vestuário e material educacional, foi substituído por pantufas, pijamas e robes!



Homenagem às Irmãs 53 Anos em Vila Flor

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor juntamente com Paróquia de S. Bartolomeu, homenagearam no dia 27 de Novembro, as Irmãs Servas Franciscanas Reparadoras de Jesus Sacramentado pelos 53 anos de obra e serviço prestado à comunidade de Vila Flor.

A cerimónia decorreu na Igreja Matriz e foi presidida pelo Bispo de Bragança-Miranda, D. José Cordeiro. Para além da cerimónia decorreu também um almoço-convívio na Escola EB2,3/S de Vila Flor.

As Irmãs são a prova viva que o cooperativismo, o sacrifício, a mão amiga e o espírito misericordioso, são primordiais para que juntos vivamos num Mundo com mais fé e com mais alegria.



Visita da Irmandade Mais Perto dos Clientes

No dia 4 Dezembro, a Irmandade da Misericórdia de Vila Flor visitou algumas respostas da nossa Instituição. A visita teve como objetivo primordial criar momentos de interação entre os clientes e a Irmandade. O itinerário foi o seguinte: ERPI S. Pedro; Centro de Dia de Roios e ERPI Nsa. Sra. da Lapa. O evento terminou com um lanche convívio na ERPI Nsa. Sra. da Lapa, num espírito de convivência e muita partilha!

Ceia de Natal 2016

Convívio de Natal

Decorreu no dia 17 de Dezembro no Restaurante D. Castro, a Ceia de Natal destinada aos funcionários e funcionárias da Misericórdia de Vila Flor. O evento serviu para homenagear a dedicação e os serviços dos funcionários e funcionárias que completaram 20 e 25 anos de serviço, respetivamente. A festa contou com muita alegria e animação e serviu para agradecer o empenho de todo o quadro de funcionários durante o ano de 2016.



A Magia do Natal

Doces no Apoio Domiciliário

Em pleno dia de consuada a Misericórdia de Vila Flor distribuiu pelas famílias inseridas no Apoio Domiciliário alguns doces de Natal. Filhoses, rabanadas e Bolo-rei foram algumas das iguarias que a Instituição distribuiu para ajudar a tornar o Natal de algumas famílias uma quadra mais feliz. Ao todo foram distribuídas cerca de 200 caixas.

Festa de Natal

O Rapto do Pai Natal

No passado dia 16 de Dezembro, viveram-se momentos de alegria e muita animação no auditório Adelina Campos no centro cultural de Vila Flor. E sabe porquê? Foi a Festa de Natal dedicada às crianças do Jardim de Infância Flor de Liz. O mote da festa foi o "Rapto do Pai Natal", tendo sido todas as atividades dinamizadas em conjunto entre as crianças e as educadoras, sempre com o entusiasmo dos encarregados de educação presentes que também participaram na Festa. Para além das atividades houve também espaço para prendas, muitos doces e guloseimas.



Concertos de Natal

Música para todos

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou durante a passada quadra natalícia, concertos de Natal nas várias respostas sociais da instituição instaladas nas diversas freguesias do concelho. Desta forma a Santa Casa presenteou os respetivos clientes e colaboradores com períodos de animação e momento de alegria.

Segundo o Provedor, Quintino Gonçalves “com esta iniciativa pretendemos criar momentos de confraternização entre os nossos clientes, gerando um espírito próprio da quadra natalícia e criando estratégias que promovem o envelhecimento ativo”. O Provedor da Santa Casa acrescentou ainda que “as nossas iniciativas não se realizam somente durante esta quadra mas sim ao longo do ano, e sublinho que durante o próximo ano vamos lançar projetos que irão certamente definir a intervenção e inovação na terceira idade”.

As atividades decorreram entre o dia 26 de Dezembro e o dia 28 de Dezembro, tendo sido dinamizadas pelo Grupo Melodore.





○ Meu Olhar

CRISTINA MESQUITA

A SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA FLOR, AO LONGO DOS TEMPOS DESENVOLVEU PROJETOS QUE VÃO DE ENCONTRO ÀS NECESSIDADES SENTIDAS PELA POPULAÇÃO, NÃO ESQUECENDO A INFÂNCIA.

POR CRISTINA MESQUITA | Diretora Técnico-Pedagógica - Jardim de Infância Flor de Liz

O Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia foi inaugurado em 1983, inicialmente com o pré-escolar e posteriormente em 1988 foram inaugurados a creche e o ATL, respostas sociais que atualmente ainda se mantêm.

O Jardim de Infância, atualmente com o nome "Flor de Liz", é um espaço privilegiado de convivência e ampliação de conhecimento e diferentes saberes entre o adulto e a criança. Como primeira etapa da educação básica, e tendo como finalidade o desenvolvimento integral das crianças, nos aspetos físicos, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade.

Este equipamento privilegia na sua organização, o trabalho com as famílias, pois os pais são ainda e por muito tempo, as pessoas mais importantes na vida da criança. As educadoras, e demais funcionárias desenvolvem um papel fundamental no desenvolvimento da criança ajudando-as a crescer.

Tentamos desenvolver um trabalho que se ajuste tanto à criança como à família, nomeadamente

com período de funcionamento alargado e as refeições (almoço e lanche).

No Jardim de Infância Flor de Liz a criança para além do leque diversificado de atividades propostas nas salas podem também usufruir de atividades extra curriculares, nomeadamente música, adaptação ao meio aquático, inglês e tecnologias da informação e comunicação, não esquecendo as nossas festas de Natal e de Finalistas, bem como diversas atividades no exterior, como passeios a nível local, regional e nacional.

As crianças que passam pelo jardim de infância Flor de Liz, criam um laço de amizade entre elas e funcionários prevalecendo este por longo tempo. Até mesmo com as famílias, pois temos casos de sermos visitados por jovens que frequentaram o infantário e dizem "temos saudades dos tempos que aqui passamos". Certamente a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor vai continuar a contribuir para a excelente formação das nossas crianças, os adultos de amanhã.

Animação Sociocultural

NÓS no Natal Making Off da Mensagem de Natal



Quinta de Santo António

A “nossa” Quinta

O CENTRO DE TODAS AS OPERAÇÕES É A SECULAR QUINTA DE SANTO ANTÓNIO, EM VILA FLOR. NO TOTAL SÃO SETE FUNCIONÁRIOS QUE DEDICAM O SEU TRABALHO AO CULTIVO DA TERRA E À MANUTENÇÃO DAS SEIS ESTUFAS QUE VÃO RESPONDENDO A ALGUMAS NECESSIDADES DAS DIFERENTES RESPOSTAS SOCIAIS DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA FLOR.

POR SARA CARVALHO

O centro de todas as operações é a secular Quinta de Santo António, em Vila Flor. No total são sete funcionários que dedicam o seu trabalho ao cultivo da terra e à manutenção das seis estufas que vão respondendo a algumas necessidades das diferentes respostas sociais da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor. Um grande pedaço de terra que nem sempre pertenceu à instituição e que só há cerca de 18 anos passou para a responsabilidade da Santa Casa. Em tempos, e como explica Jorge Cruz, a imponente Quinta de Santo António pertenceu aos “irmãos padres” que terão deixado em testamento esta mesma vontade de ali se construir uma “casa para crianças ou idosos”. E assim foi, por isso atualmente, para além da quinta agrícola e adega, estes terrenos albergam também a ERPI Dona Conceição Cabral, “que era o nome da mãe dos padres”.

O Encarregado Jorge Cruz conhece bem esta história e assistiu de camarote a todas as mudanças, porque antes da Quinta de Santo António ser deixada à Santa Casa, foi naquelas terras que começou

um ofício, se casou, teve filhos e hoje, ainda por lá anda. No total, e ao serviço daquelas terras, já soma perto de 40 anos de serviço, “uma vida”. Diz ter sido “o casamento” a trazê-lo até à quinta, e é também o casamento que por lá o vai mantendo. “Quando era novo vinha ver o meu tio que trabalhava aqui e lá cantei a cantiga do bandido à minha mulher”, na altura neta dos caseiros e que mais tarde acabou por substituir. Jorge admite que a passagem destes terrenos para a instituição foi a melhor decisão. “Ainda bem que deixaram isto à Santa Casa, na minha ideia, se não fosse assim, talvez isto hoje estivesse ao abandono.”

Melhor que ninguém o “Senhor Jorge” conhece as rotinas e as necessidades daquelas terras, ainda bem antes da “estrada nova” as atravessar e dividir a vinha da horta. A Santa Casa tem mais pedaços de terra em outras freguesias do concelho, cerca de 20 hectares de terreno cultivado e a produzir. Apesar disso é em Vila Flor que ocupam grande parte do tempo porque a manutenção das seis estufas agrí-

colas “é diferente” e “todos os dias” têm que fazer, explica o encarregado.

Igualmente funcionário, José António Trigo mais conhecido por Tó, garante que o trabalho não é sempre igual. “É um trabalho que de monótono não tem nada, já estou na Santa Casa desde 2005, entrei como tratorista, mas faço um pouco de tudo. É muito bom trabalhar numa instituição sólida como esta, e no tempo em que estamos só temos de agradecer esta possibilidade de trabalhar”. Também ele viu o património crescer, já trabalhou com muita gente que por lá foi passando e admite que agora haja mais trabalho, mas o ambiente é bom e todos sabem a importância de trabalhar em equipa. “São muitos terrenos e claro, o trabalho é muito mais. Já passou por aqui muita gente que deu um grande contributo a estas terras. Mas o grupo é muito unido, às vezes até parecemos parentes! Sabemos que sozinhos não conseguimos fazer nada e na agricultura é muito importante trabalhar em grupo, porque em grupo o trabalho fica mais bem feito, mais rápido e com menos esforço”.

No campo homens e mulheres são iguais, e a proximidade à ERPI Dona Conceição Cabral, acaba sempre por trazer algumas visitas especiais, mais na altura do verão em que os idosos aproveitam o fresco da manhã para esticar as pernas. Uma das visitas mais frequentes era Martinho, que ainda hoje é lembrado. “O Sr. Martinho que infelizmente já faleceu todos os dias dava a sua voltinha e parava sempre ao pé de nós. Às vezes até nos dizia como devíamos fazer! Mas houve uma senhora uma altura que até nos queria ajudar a vindimar, chegou até a apanhar umas uvas”.

Jorge e Tó assumem a boa relação com a instituição que os acolheu, e sabem que aquilo que por ali produzem é para consumo dos clientes da Santa Casa. Embora poucos conheçam o trabalho que eles os dois em conjunto com mais cinco funcionários realizam todos os dias, a verdade é que todos eles contribuem para o título de instituição de referência que diariamente acompanha, e com orgulho, a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor.

“É muito bom trabalhar numa Instituição sólida como esta...”





Irmão Valdemar Silva

NATURAL DE VILA FLOR, VALDEMAR JESUS SILVA ASSUME TER NASCIDO NA “RUA MAIS BONITA”, A “RUA DO SACO”. AINDA NOVO DECIDIU APRENDER A ARTE DA CONFEÇÃO QUE O ACOMPANHA ATÉ AOS DIAS DE HOJE. FOI NA CASA DE ANTÓNIO CUNHA QUE TUDO COMEÇOU, MAS JÁ CASADO, FOI POR CONTA PRÓPRIA QUE SE ESTABELECEU COMO ALFAIATE NA VILA QUE O VIU NASCER. EM 1971, A PROCURA POR UMA VIDA MELHOR PARA A MULHER E OS FILHOS, LEVOU-O A EMIGRAR PARA A ALEMANHA, ONDE TRABALHOU NUMA FÁBRICA DE FIAÇÃO, E POR LÁ PERMANECERAM “13 ANOS MENOS UM MÊS”, ATÉ AO REGRESSO A VILA FLOR. A IRMANDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA SURGE ENTRETANTO NA SUA VIDA, DISSO POUCO SE RECORDA, MAS JÁ EMIGRADO, ERA NAS FÉRIAS E NOS PERÍODOS EM QUE VINHA ATÉ À TERRA QUE O VIU NASCER QUE CUMPRIA COM AS SUAS OBRIGAÇÕES DE IRMÃO. FEZ A SUA PRÓPRIA CAPA. DEFENDE O “RESPEITO” PELA IGREJA E PELOS ESTATUTOS.

POR SARA CARVALHO

“NÓS” (N) - Como entrou na Irmandade?

Valdemar Jesus Silva (VJS) - *Honestamente pouco me recordo dessa altura, e nem estou certo de quem seria o provedor. Penso que terei entrado por volta de 1965 mais ou menos, porque sei que já estava casado. Na altura mostrei interesse em entrar para Irmandade e lá houve alguém que me ajudou a preencher os papeis. Fui eu que fiz a minha capa e também fiz mais tarde para outros irmãos.*

N - Lembra-se o que o motivou a querer entrar na Irmandade?

VJS - *O facto de ser uma organização religiosa e dentro das minhas capacidades, se eu souber que posso ser útil gosto de participar. Ainda me recordo de muitas atividades que se faziam ainda era eu um jovem, como os peditórios nas feiras.*

N - Quais eram as principais atividades de um irmão quando entrou?

VJS - *Vamos lá ver, os Irmãos têm os seus estatutos e naquela altura sempre se cumpriram. Havia obrigações e ainda há não é? Nas reuniões, nas procissões, nos funerais e em outras festividades que seja necessária a nossa presença e nossa colaboração nós estamos disponíveis. Naquela altura não era muito diferente do que é agora, a diferença maior é que agora são muitos mais Irmãos.*

N - E o que acha desse crescimento?

VJS - *Infelizmente para umas coisas aparecem muitos e para outras não. A saúde não me tem permitido estar presente como eu gostava, mas sinceramente penso que falta respeito e consideração pelos estutos.*

N - Mas não deveria ter crescido tanto?

VJS - *Sim devia, eu defendo que quanto mais, melhor. Só acho que os que estão deviam levar este compromisso com mais valor, mais respeito e sem procurar algo em troca.*

N - Continuando a falar de crescimento, passamos agora para a Instituição. Como encara esta evolução e este crescimento da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor?

VJS - *Muito bem! Muito positivo este crescimento. Recentemente estive presente na cerimónia da Tomada de Posse e gostei muito. Ainda me lembro de no Rossio funcionar o hospital, creio que ainda não era irmão, mas recordo-me bem do escadario principal e da D. Celeste a funcionária que era tia do Tony Campos. Foi muito grande a mudança e ainda bem. Os provedores foram mudando e cada um cumpriu um trabalho exemplar, ajudaram todos a instituição. Nem sempre deve ter sido fácil. É de louvar que seja uma instituição de referência até para outras localidades que se dizem mais evoluídas que a nossa.*

N - Para terminar, o que é para si ser Irmão?

VJS - *Um Irmão deve orgulhar-se da sua religiosidade, mas participar de todas as atividades com respeito eu considero que é uma obrigação.*



“Fui eu que fiz a minha capa e também fiz mais tarde para outros irmãos.”

Síndrome de Desuso

A IMPORTÂNCIA DE MANTER OS IDOSOS ATIVOS

NOS TEMPOS QUE CORREM ASSISTIMOS A UM AUMENTO DA ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA E A UM CONSEQUENTE AUMENTO DE PESSOAS COM IDADE AVANÇADA, O QUE SE TRADUZ NUMA ELEVADA INCIDÊNCIA DE PATOLOGIAS ASSOCIADAS AO ENVELHECIMENTO.

POR ALEXANDRA ARAÚJO | Enfermeira

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE) atualmente o número de idosos ultrapassa o número de jovens em Portugal, tendo o índice de envelhecimento atingido os 141 idosos por cada 100 jovens. Para além de uma sociedade envelhecida é cada vez maior o número de idosos dependentes em todas as demarcações territoriais, apresentando um índice de 41,0 idosos dependentes por cada 100 jovens em idade ativa para Portugal. Este enquadramento obriga a muitas preocupações sociais, de saúde e financeiras, uma vez que é necessário haver respostas específicas para esta “nova” geografia populacional. O envelhecimento está diretamente associado à doença neurodegenerativa. Neste sentido, o estudo de doenças/síndromes associadas ao envelhecimento torna-se imprescindível, pois o retardamento ou inibição do aparecimento destas, possibilitará ao idoso manter um nível de qualidade de vida razoável.

Quando um indivíduo não é capaz de movimentar uma parte do corpo, ou a sua totalidade, como efeito de uma doença crónica, deficiência ou tratamento, podem aparecer, num período de tempo mais ou menos longo, complicações decorrentes dessa imobilidade em cada um dos

sistemas orgânicos. Este fenómeno designa-se por síndrome da imobilidade ou síndrome do desuso. Maior longevidade nem sempre é sinónimo de uma vida funcional e independente. São diversos os fatores que podem levar um utente a desenvolver síndrome do desuso, tais como: doenças neurológicas, músculo-esqueléticas - reumáticas, cardiovasculares, pulmonares, politraumatizado grave, situações de pós-operatório, imobilizações gessadas, grandes queimados, idade avançada, estado de coma, bem como aspetos psicológicos (depressão, medo de quedas) e ambientais (obstáculos físicos, imobilidade forçada, falta de apoio social). As pessoas que correm maior risco de sofrer efeitos adversos da imobilidade são os idosos.

“Maior longevidade nem sempre é sinónimo de uma vida funcional e independente”

Consequências da Síndrome do desuso:

As complicações que decorrem da alteração da mobilidade podem constituir uma ameaça à vida.

Alterações respiratórias: o aumento de secreções, a diminuição do reflexo da tosse, cianose, atelectasias (colapso do pulmão), diminuição da quantidade de oxigénio e pneumonia.

Por exemplo: uma mudança da posição da cama para o cadeirão resulta num aumento na capacidade pulmonar facilitando o padrão respiratório.

Alterações cardiovasculares: hipotensão ortostática, a formação de trombos - trombose venosa profunda (TVP) e o aumento dos batimentos cardíacos (cerca de um batimento por minuto a cada dois dias).

Alterações sistema gastrointestinal: estas prendem-se com a ingestão, digestão e eliminação. O stress provocado pelo tempo prolongado no leito pode originar cefaleias, estase gástrica, distensão abdominal, dispepsia (dificuldade de digestão), anorexia, diarreia ou obstipação, fecalomas, flatulência e desidratação.

Alterações urinárias: formação de cálculos renais, infeção e incontinência. Estar acamado provoca um enfraquecimento dos músculos da região abdominal com restrição dos movimentos diafragmáticos podendo levar à retenção urinária ou a um não esvaziamento completo da bexiga.

Alterações metabólicas: acréscimo da intolerância aos hidratos de carbono, tendência para a diabetes, Hipercalemia (potássio elevado) e hiponatremia (pouco sódio).

Alterações do sistema Nervoso: isto porque a imobilidade pode conduzir a uma privação sensorial e psicossocial acarretando assim confusão, desorientação, ansiedade, depressão e alteração do padrão de sono.

Alterações na pele e tegumentos: a permanência na mesma posição por longos períodos em contacto com a mesma superfície de apoio (cama, cadeira, almofada e outros) provoca um aumento da pressão direta sem alívio sobre os tecidos moles, higiene deficiente/humidade, forças de fricção e de deslizamento, condicionam o aparecimento de úlceras por pressão.

Alterações Músculo-esqueléticas: ocorre uma di-

minuição da contração muscular, perda de força e da massa muscular, atrofia, contraturas e osteoporose.

Confirma-se assim a complexidade da síndrome da imobilidade/desuso tendo implicações em todos os aspetos da vida da pessoa humana. Minimizar os efeitos da imobilidade implica o diagnóstico precoce e o planeamento de intervenções que tenham como objetivo a prevenção de complicações e a manutenção ou recuperação da capacidade funcional, o que se traduz em ganhos importantes para a pessoa em dependência e qualidade de vida.

A reabilitação é importantíssima para a diminuição dos défices motores e aumento da capacidade funcional bem como os posicionamentos em diferentes decúbitos (dorsal; Semi-dorsal, lateral esquerdo e direito, ventral, semi-ventral e posição de Fowler), transferências (da cama para o cadeirão e vice-versa) e o treino de deambulação. Todas estas práticas têm como objetivo prevenir complicações associadas à imobilidade, proporcionar conforto e promover a autonomia da pessoa.

Nas orientações dirigidas à prática dos cuidados não podemos esquecer os conceitos básicos de mecânica corporal e ergonomia, com o propósito de contribuir para minimizar os efeitos da sobrecarga física dos profissionais e cuidadores e para a prevenção das lesões músculo-esqueléticas relacionadas com estas atividades.

As manifestações presentes na síndrome de desuso podem ser reduzidas por diversos profissionais de saúde, como enfermeiros, gerontólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, animadores sociais, auxiliares de ação médica e prestadores de cuidados visto que, a estimulação cognitiva, social e física pode ser trabalhada diariamente assumindo-se como uma estratégia preventiva ao aparecimento da síndrome de desuso no idoso.

Deste modo, cuidadores formais e informais, profissionais de saúde, associativas, funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor, prossigamos ativos com os nossos utentes, continuemos com o dinamismo e atividades lúdicas que primam nesta casa, aumentemos com alegria o tempo de qualidade passado junto dos nossos jovens da 3ª idade, reforçemos a sua recuperação e reintegração diminuindo a sua deficiência e incapacidade, promovamos reabilitação física e psíquica... Só assim poderemos colorir os seus sorrisos e melhorar a qualidade de vida de cada um. E vocês utentes, confiem em nós...



Em Agenda

Previsão das Atividades

Jan.

Comemoração dos Reis:
"As Crianças Invadem as Ruas"

Fev.

Desfile de Carnaval 2017

Mar.

Assembleia Geral da Irmandade
Comemoração do Dia do Pai

Abr.

Solenidades da Semana Santa
II Caminhada NÓS a Andar

Mai.

Comemoração do Dia da Mãe
Encerramento do Mês de Maria

Jun.

Dia Mundial da Criança
Santos Populares - Festa da Alegria
Passeio da Irmandade
Passeio Jardim de Infância Flor de Liz

decorações
camisolas laser e freza
cartões de visita
brindes
calendários
troféus bonés
decorações de viaturas
crachás
trabalhos gráficos
cartazes
impressão digital
flyers
ímãs molduras
porta-chaves
montras
decoração integral
vestuário de trabalho
autocolantes



PUBLIMIL
PUBLICIDADE UNIP. LDA.



279 252 952



geral@publimil.com

MIL IDEIAS PARA O SEU NEGÓCIO

Av. das Amendoeiras nº 9 R/C - 5160-304 Torre de Moncorvo

RESPOSTAS SOCIAIS

ERPI Nossa Senhora da Lapa
Tel.278512115

ERPI Nossa Senhora dos Remédios
Tel.278518070

ERPI Dona Conceição Cabral
Tel.278511460

ERPI Santa Bárbara
Tel.278512574

ERPI Santa Maria Madalena
Tel.278549240

ERPI de S. Pedro
Tel.278536313

Centro de Dia de Nabo
Tel.278512814

Centro de Dia de Roios
Tel.278512025

Centro de Dia de Samões
Tel.278516286

Centro de dia de Valtorno
Tel.278639290

Centro de Dia de Vilas Boas
Tel.278512556

Jardim de Infância Flor de Liz
Tel.278512416

Unidade de Cuidados Continuados
Tel.278511312

Farmácia da Misericórdia
Tel.278512229

Padaria/Pastelaria da Misericórdia
Tel.278 511 496

Serviços Centrais
Largo do Rossio, 11
5 360 - 323 Vila Flor
Tel. 278 518 070

www.misericordiavilafior.com
www.facebook.com/scmvf
scm-vila.flor@mail.telepac.pt

