



**IRMANDADE**

**IRMÃO**  
António Duarte Pinhel

**ACONTECEU**

**SEMANA SANTA**  
Dias de Reflexão e Oração

**1.ª MEGA AULA NÓS A MEXER**  
Atividade Física e Espírito Solidário

**REPORTAGEM**

**Reabilitação**  
*Jardim de Infância Flor de Liz*



# ÍNDICE

## 03

EDITORIAL

NÓS | Provedor Quintino Gonçalves

## 04

CARAS & ROSTOS

*Já dizia o meu avô... / Já dizia a minha avó...*

## 06

ACONTECEU

## 14

NÓS

O meu olhar | Luisa Santos

## 16

REPORTAGEM

Reabilitação | Jardim de Infância Flor de Liz

## 18

ESPAÇO IRMÃO

Irmão | António Duarte Pinhel

## 20

ESPAÇO SAÚDE

Nutrição na Terceira Idade | Dra. Ana Lúcia Ribeiro

## 22

EM AGENDA

## Ficha Técnica

**Publicação:** Semestral - Ano 8 - N.º 15

**Edição e Propriedade:** Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor

**Responsáveis Editoriais:** 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:** 250 Exemplares

**Distribuição Gratuita**



## Editorial | “NÓS”

POR QUINTINO GONÇALVES | Provedor

Seja bem-vindo/a a mais uma edição da Revista Nós da Santa Casa de Vila Flor. Na presente edição, para além das actividades da instituição, poderá consultar os projectos que a Santa Casa de Vila Flor se encontra a desenvolver. As áreas de investimento percorrem o Turismo, a intervenção na infância, a acção na terceira idade e um novo serviço na prestação ao domicílio. A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor tem optado por imprimir um modelo de governance adaptado aos desafios da economia social, através do desenvolvimento dos projectos que sejam financiados pelos Fundo Comunitários, Santa Casa de Lisboa, empresas e responsabilidade social de bancos. Actualmente a Santa Casa de Vila Flor já foi contemplada em cerca de 300.000,00 euros, sendo este um montante financiado pela Fundação PT, Fundação EDP e Fundo Dona Leonor. Todavia, e para além destes apoios, a Santa Casa de Vila Flor tem aprovados já aproximadamente 250.000,00 euros no âmbito dos fundos comunitários.

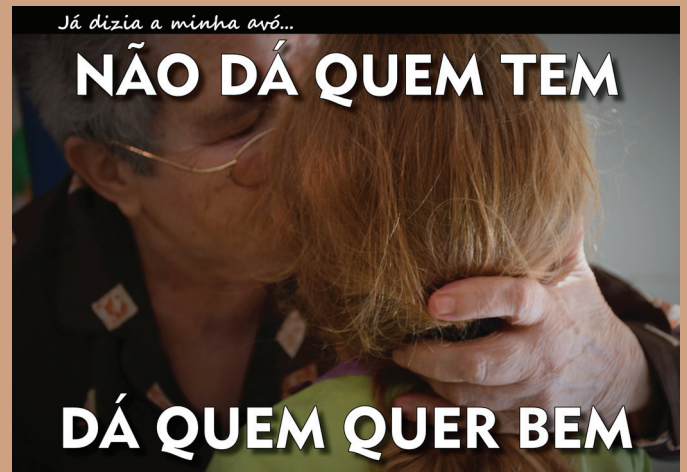
Com estes valores será possível reabilitar o Jardim de Infância Flor de Liz, ERPI Santa Maria Madalena e ERPI Nossa Senhora da Lapa, assim como

desenvolver a unidade de Cuidados Paliativos ao Domicílio e a Unidade de Estética e Beleza igualmente ao domicílio. Esta nova dinâmica imprimida pela Santa Casa visa elevar os padrões de actuação e qualidade, prestando um serviço multidisciplinar e descentralizado. É meta da Santa Casa desenvolver projectos sustentáveis e que simultaneamente reduzem o valor da despesa pública em saúde, mas que simultaneamente aumente os níveis de eficácia e o mais importante promova e prolongue a vida de todos os utentes. No entanto as novidades não se ficam por aqui, visto que a Misericórdia de Vila Flor apresentou também uma candidatura ao Turismo de Portugal para promover a Quinta Agrícola e todo o património da instituição e do concelho de Vila Flor. O projecto tem um valor total de 400.000,00 euros e tem como meta social colocar os idosos da instituição como guias turísticos do nosso concelho. Todavia na presente edição da Revista não iremos ainda apresentar este projecto, mas pode ficar a saber tudo sobre as intervenções no Jardim de Infância Flor de Liz, ERPI Maria Madalena e ERPI Nossa Senhora da Lapa.

# Já dizia o meu avô...



# Já dizia a minha avó...



## Cantar os Reis *Manter a tradição*

Foi entre os bombos e acordes da guitarra que os meninos e meninas do Jardim de Infância Flor de Liz cantaram os reis pelos comércios da vila. Neste dia tão especial, não foram esquecidos os idosos das ERPI'S Nossa Senhora da Lapa e Nossa Senhora dos Remédios que receberam estes pequenos reis e rainhas de braços abertos.



## Desfile de Carnaval *Água um bem essencial*

Dia 9 de Fevereiro, decorreu mais um desfile de Carnaval pelas ruas da Vila Flor.

O evento contou com a participação das escolas do concelho, tendo os nossos meninos e meninas do Jardim de Infância participado no desfile com a temática da água (tema do projeto pedagógico do presente ano letivo).

A água consiste num bem natural e essencial para a vida e a mesma deve ser tratada com respeito, evitando ao máximo o desperdício. As crianças do Jardim de Infância aproveitaram para sensibilizar a comunidade local para a preservação da água. Para fazer a alegoria a esta temática houve disfarces de Torneira, do Planeta Terra e também uma alusão à magia do arco-íris!

Para além do sentido pedagógico, houve muita alegria, dança e sobretudo risos! Afinal é Carnaval e ninguém leva a mal!



## Fevereiro - Mês dos Afetos

### O Amor é...

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou durante o mês de Fevereiro, o "Mês dos Afetos". As atividades realizadas tiveram como objetivo principal envolver os utentes de todas as respostas sociais da instituição, assim como a comunidade vila-florense num ambiente de afetos, aproveitando o dia temático de São Valentim, que foi celebrado no dia 14 de Fevereiro. Para o mês dos afetos, o departamento de animação da Misericórdia de Vila Flor realizou diversas atividades, onde os idosos foram a comunidade mais participativa, realizando oficinas de culinária na confeção de bolachas e croissants e também no relato das histórias das respetivas receitas. Entre o conjunto de atividades, destaca-se igualmente o vídeo "o Afeto é..." disponível para visualização na página de facebook da Misericórdia. Para além destas atividades, os idosos da instituição criaram também o coração gigante, numa demonstração de carinho e afeto, no âmbito do Atelier "Mãos à obra".

Segundo o Provedor, Quintino Gonçalves, "estes eventos temáticos estão inseridos no plano de atividades da instituição e visam aproximar cada vez mais a nossa instituição da comunidade e aliar a isso a promoção da qualidade de vida dos idosos".



## Semana Santa

### Dias de Reflexão e Oração

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou entre os dias 25 de Março e 1 de Abril 2018 as Solenidades da Semana Santa, através de eventos que abrangeram a teologia, a cultura, a música e a encenação da vida e ressurreição de Cristo. Para além das procissões que marcaram esta época pascoal, no dia 26 de Março decorreu a Conferência "Lava-pés, antecipação do amor levado ao pleno cumprimento", no auditório da Misericórdia. A sessão contou com a participação dos irmãos da Misericórdia e comunidade em geral do concelho. Já no dia 27 de Março houve também um concerto com o Grupo GÉNESIS, num momento de grande afirmação cultural com música que passou pelo fado, gospel, clássica e música sacra. Este evento contou com cerca de 250 pessoas.

O Provedor da Santa Casa, Quintino Gonçalves, afirmou que "estes eventos recreativos, tradicionais e religiosos visaram celebrar a época da Páscoa através de atividades que aproximam a Santa Casa e os nossos valores a toda a comunidade vila-florense e às pessoas que visitam o nosso concelho nesta altura de celebração e ressurreição."

As atividades continuaram na Sexta-feira Santa, dia 30 de Março, com a Proclamação da Paixão, Oração Solene, Adoração da Cruz e Comunhão e Procissão do Enterro do Senhor. Já no Domingo de Páscoa, dia da Ressurreição de Cristo, decorreu a Eucaristia, a Procissão e durante a tarde as tradicionais Visitas Pascais.

A Semana Santa foi organizada pela Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor, e Paróquia de S. Bartolomeu e conta com o apoio do Município de Vila Flor.





## 1.ª Mega Aula NÓS a Mexer

### Atividade Física e Espírito Solidário

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou no dia 21 de Abril de 2018 a 1ª Mega Aula "NÓS a Mexer". A iniciativa decorreu no Estádio Municipal de Vila Flor com atividades AeroKick, Zumba e Pilates e contou com cerca de uma centena de participantes.

Segundo o Provedor, Quintino Gonçalves "este evento teve como meta essencial promover a atividade física em Vila Flor e simultaneamente prestar um apoio solidário para as pessoas que mais necessitam. Desta forma podemos afirmar que foi uma Mega Aula que colocou tudo a mexer para o espírito solidário, através do exercício físico".

A 1.ª Mega Aula contou com muitos saltos, risos, boa disposição e sobretudo espírito solidário, com o objetivo de apoiar pessoas identificadas pela Rede Social. Com o desenvolvimento desta atividade solidária foram angariados 575,00 euros. Com o montante mencionado e com algum equipamento que a Santa Casa de Vila Flor doou foi possível adquirir um frigorífico, uma TV, uma cama, um guarda-fatos, pintar e colocar mosaico numa habitação identificada. A intervenção na referida habitação decorreu no final do mês de Maio de 2018.

Este foi mais um evento organizado pela Santa Casa de Vila Flor com o objetivo primordial de obter financiamento para causas sociais, tal como aconteceu no ano de 2017, tendo os donativos revertido a favor das famílias desalojadas de Pedrógão Grande.

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor agradece o apoio do Município de Vila Flor, Bombeiros Voluntários de Vila Flor, Intermarché, Avicuima, Nelsy Frutas, aos professores de Aerokick, Zumba e Pilates que voluntariamente colaboraram connosco e principalmente à comunidade participante.



Antes



Depois

## Concerto de Final de Ano *Coro infantil Flor de Liz*

O espetáculo proporcionado pelo talento dos mais novos, contou com a presença dos encarregados de educação e da comunidade em geral do concelho de Vila Flor. Foi um evento com muita música e excelentes vozes que animaram o final de semana de todos os presentes.

Nas fotos não consegue ouvir as músicas, mas fique com a alegria das crianças e o orgulho dos pais!



## Passeio Anual da Irmandade *Lisboa foi o destino escolhido*

No passado dia 16 e 17 de Junho decorreu o Passeio Anual da Irmandade da Misericórdia de Vila Flor. Os nossos Irmãos tiveram a oportunidade de conhecer o maior Jardim Oriental da Europa "Bacalhã Budha Eden". Caso não conheça este espaço aproveite para fazer uma visita e conheça toda a história em [www.bacalhoa.pt](http://www.bacalhoa.pt)

Após a visita ao maior Jardim Oriental da Europa, a Irmandade prosseguiu a viagem até Lisboa realizando visitas ao Mosteiro dos Jerónimos e à Torre de Belém. Já no segundo dia, os Irmãos visitaram o Palácio da Pena, Nazaré, Figueira da Foz e por último deliciaram-se com um manjar pelas terras da Mealhada.



## Passeio Anual ERPI'S e Centros de Dia

No dia 15 de Junho, cerca de 50 utentes das ERPI's e Centros de Dia participaram num passeio organizado pela Misericórdia de Vila Flor à cidade de Fátima. Durante a manhã os idosos da instituição tiveram a oportunidade de conhecer o Museu da Cera.

Já no período da tarde os nossos idosos realizaram uma visita ao Santuário de Fátima, naquele que foi um momento de fé e de inspiração em N<sup>o</sup> S<sup>a</sup> de Fátima e nos Pastorinhos.



## Santos Populares Dia de S. João

*"Santo António já se acabou  
O São Pedro está-se acabar  
São João, São João  
Dá cá um balão para eu brincar."*

Decorreram no passado dia 22 de Junho as Festividades de S. João da Misericórdia de Vila Flor, na ERPI N<sup>o</sup> Sr<sup>a</sup> da Lapa e na Unidade de Cuidados Continuados Integrados. O evento contou com a presença dos utentes da Misericórdia e também com as tradicionais sardinhas, o caldo verde e a respetiva carne assada.

Para além do magnífico repasto - típico da época - as festividades contaram com muita animação, música, dança e decoração a rigor!

## Festa de Finalistas 2018

### Parabéns Finalistas

E chegou ao fim mais um ano letivo do Jardim de Infância Flor de Liz!

No passado dia 26 de Junho, no auditório Municipal, os finalistas do Jardim de Infância celebraram o fim do ano letivo 2017/2018 com muita música, dança e obviamente com um sorriso de Verão!

A Santa Casa de Vila Flor agradece aos Encarregados de Educação a confiança nos nossos serviços e aproveitamos para desejar muito sucesso no percurso formativo e académico dos nossos Finalistas!



## VI Encontro de Idosos

### Festa de S. Pedro

Os idosos da Misericórdia de Vila Flor participaram no VI Encontro de Idosos, a convite do Lar de S. Pedro (Sanfins, Valpaços).

Durante este convívio os nossos idosos tiveram a oportunidade de assistir à Celebração da Palavra e posteriormente saborearam um repasto da zona através da realização de um piquenique. Já na parte da tarde, os nossos idosos participaram na atividade "Got Talent Sénior" onde as ERPI's apresentaram todos os participantes com os seus talentos que foram transversais às áreas da dança, teatro, música, etc.

A Misericórdia de Vila Flor participou com a declamação de um poema intitulado "9 de Abril-Meu Amor, tendo ficado em terceiro lugar.

A Misericórdia de Vila Flor agradece o convite e parabeniza o Lar de S. Pedro pela organização do evento.



## Passeio de Final de Ano

### Dia de descobertas e aventuras

No passado dia 29 de Junho, as crianças do Jardim de Infância Flor de Liz participaram no Passeio de Final de Ano.

Neste passeio as nossas crianças apearam cedo e às 7 da manhã já iam a caminho de mais uma aventura pelo nosso belo país.

Embarcaram de Vila Flor para o World of Discoveries no Porto e lá descobriram o que os nossos navegadores encontraram e andaram a fazer pelo Mundo.

Foi uma manhã de descobertas e de aprendizagem sobre a história portuguesa.

Após estas aventuras as nossas crianças partiram à descoberta de um sítio para recarregar as energias e pararam para almoçar no McDonald's de Leça da Palmeira.

Depois do almoço, partiram para mais uma aventura, mas desta vez pela Linha do Comboio, num passeio entre a Estação de S. Bento e Espinho.

Ao final da tarde, e posteriormente a estas descobertas e aventuras, os nossos meninos e meninas regressaram ao "porto" Jardim de Infância Flor de Liz, em Vila Flor.



## O Meu Olhar | Luisa Santos

**PARA MIM A SANTA CASA É COMO A MINHA SEGUNDA CASA, A MINHA SEGUNDA FAMÍLIA, A CASA ONDE PERTENÇO HÁ QUASE 11 ANOS, A CASA ONDE CONFIO A MINHA MÃE TODOS OS DIAS PARA SER CUIDADA!**

POR LUISA SANTOS

A santa casa da Misericórdia de Vila Flor através do meu olhar! Pensei iniciar este artigo com uma descrição breve do que representa esta instituição para a sociedade, mas acho desnecessário! Toda a gente conhece os trabalhos feitos, as respostas e os profissionais...

Para mim a Santa Casa é como a minha segunda casa, a minha segunda família, a casa onde pertenço há quase 11 anos, a casa onde confio a minha mãe todos os dias para ser cuidada!

Há 11 anos atrás terminava a minha Pós-graduação, e tinha todos os sonhos normais de alguém que vai começar a vida a nível profissional. Mas o destino pregou-me uma rasteira e fui incapaz de abandonar a minha terra natal naquele altura.

Acabei por ingressar na Unidade de Cuidados Continuados como auxiliar, não vou negar que duvidei muitas vezes das minhas capacidades para continuar aquele que não era o meu trabalho de sonho. Os dias foram passando e percebi que cada dia o meu sorriso era mais rasgado, todas aquelas dúvidas e inseguranças tinham desaparecido. Aquele que para mim era um trabalho provisório, passou a ser o meu trabalho, a minha rotina, minha casa, a minha família, onde cresci profissional e emocionalmente, onde fiz amigos.

Mas um dia, mais concretamente há 5 anos senti que o meu desempenho foi reconhecido e passei a exer-

cer funções como responsável de armazém, uma função que realmente me deixa realizada e me dá a sensação de dever cumprido a cada dia.

O início do novo trabalho não foi fácil, afinal, era mais um começo, não conhecia as pessoas, a instituição no geral o meu mundo resumia-se à Unidade de Cuidados Continuados e a ERPI Nossa Senhora da Lapa. Mas com o passar do tempo fui reconhecendo a importância do meu então setor! Digamos que em sentido figurado, este serviço é como: "Um coração que bombeia sangue para os não menos importantes Órgãos", usei esta comparação para realçar a importância do meu trabalho uma vez que este armazém abastece todos os setores.

O facto de ter aumentado a minha responsabilidade estimulou-me muito a nível profissional! O armazém trabalha com vários fornecedores, e faz parte das minhas funções negociar os melhores preços, encomendar, receber a mercadoria, gerir stocks, entre outras funções.

Em forma de resumo, só posso dizer que adoro o meu trabalho. Todos aqueles momentos menos bons, são insignificantes no meio de tantos dias de trabalho gratificante. Para finalizar, aproveito apenas para agradecer a todos aqueles que me ajudaram a atingir o meu sucesso profissional, a todos e cada um dos meus colegas assim como chefias, um bem haja a todos.

ERPI Santa Maria Madalena



## Fundos Comunitários – Reabilitação das ERPI's

A Misericórdia de Vila Flor irá submeter brevemente duas candidaturas ao Norte 2020 para a reabilitação da ERPI Nossa Senhora da Lapa (Vila Flor) e ERPI Santa Maria Madalena (Freixiel) no âmbito do Aviso para os Equipamentos Sociais, que termina no presente mês de Setembro.

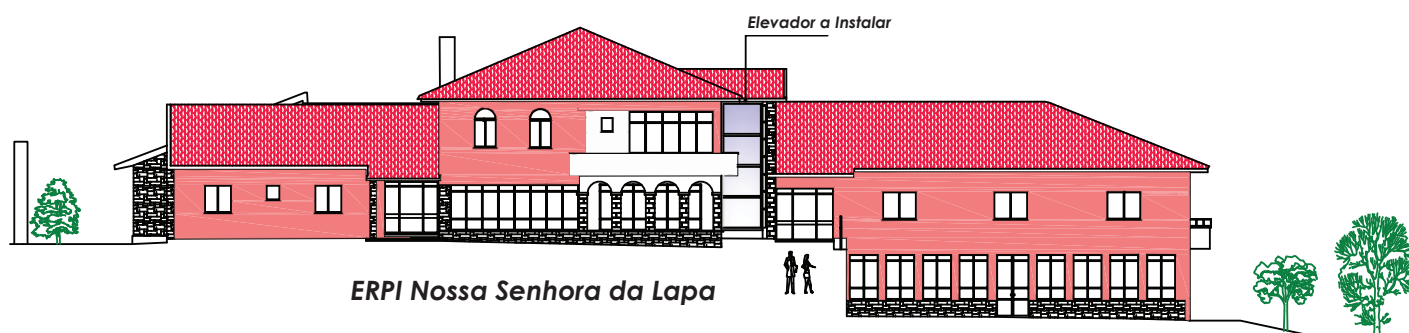
No total a Misericórdia de Vila Flor será contemplada no valor 99.202,11 € para a reabilitação da ERPI Santa Maria Madalena e 147.794,23 € para a reabilitação da ERPI da Nossa Senhora da Lapa, por parte dos fundos comunitários, sendo o valor da comparticipação nacional da responsabilidade da Misericórdia de Vila Flor. Com as presentes candidaturas será possível à Misericórdia de Vila Flor realizar um upgrade nas respostas sociais acima descritas, adaptando todas as infraestruturas aos imperativos legais e desafios de intervenção na terceira idade.

Segundo a Directora Técnica da Santa Casa de

Vila Flor, Mónica Fernandes, "graças a esta intervenção cofinanciada pela União Europeia será possível acolher mais utentes e melhorar as suas condições de acolhimento, dar condições às colaboradoras do equipamento, de prestarem um excelente serviço, nos cuidados dos idosos que ali residem. Sendo que com melhores condições, podemos prestar melhores cuidados.

As obras irão iniciar brevemente, visto que os valores cofinanciados já estão aprovados no âmbito do Quadro de Investimento do PDCT das Terras de Trás-os-Montes.

Já o Provedor da Misericórdia de Vila Flor, Quintino Gonçalves, refere que "este dois projectos servem para cumprir mais uma meta da Misericórdia que visa adaptar todas as respostas sociais de equipamentos e materiais adaptados às normas ambientais, legais e de promoção da qualidade de vida dos nossos seniores."



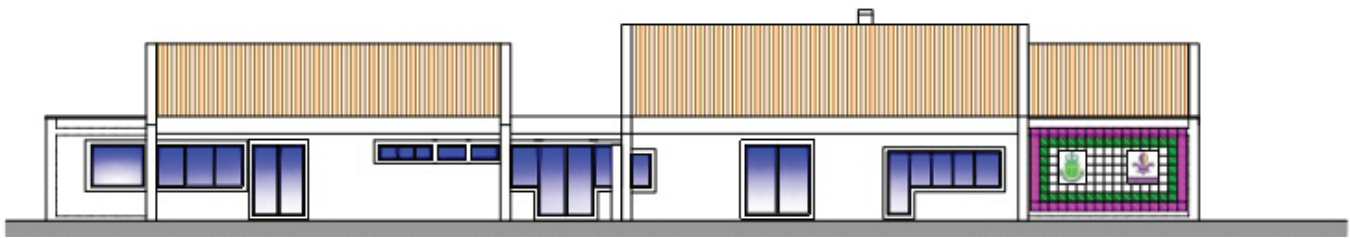
ERPI Nossa Senhora da Lapa



## Reabilitação | Jardim de Infância Flor de Liz

A MISERICÓRDIA DE VILA FLOR FOI UMA DAS INSTITUIÇÕES CONTEMPLADAS NO PRÉMIO FUNDO DONA LEONOR NO VALOR DE 230.000,00 EUROS. ESTE FUNDO É PROMOVIDO PELA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA E PELA UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS PORTUGUESAS E VISA APETRECHAR AS MISERICÓRDIAS DE RESPOSTAS ADAPTADAS AOS DESAFIOS DO APOIO E ECONOMIA SOCIAL.





**Intervenção a Realizar** - Fachada Principal Jardim de Infância Flor de Liz

A Misericórdia de Vila Flor foi uma das instituições contempladas no prémio Fundo Dona Leonor no valor de 230.000,00 euros. Este Fundo é promovido pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e pela União das Misericórdias Portuguesas e visa apetrechar as misericórdias de respostas adaptadas aos desafios do apoio e economia social.

Para obter este financiamento a Santa Casa de Vila Flor candidatou a reabilitação do Jardim de Infância Flor de Liz para que o mesmo sofra uma intervenção que optimize todos os espaços físicos e melhor a eficiência energética do edifício. Para além do exposto a componente inovadora do espaço é que o mesmo terá uma área exterior para convívio intergeracional. Isto será possível porque o Jardim de Infância é um edifício que divide a área exterior com a ERPI Nossa Senhora da Lapa, e desta forma será criada uma área de lazer para crianças e idosos, sendo assim possível manter as tradições de geração para geração. Haverá oportunidade de alguns avós brincarem com os respectivos netos ou bisnetos. Este aspecto demonstra, que esta reabilitação irá promover uma acção pedagógica para as duas faixas etárias totalmente inovadora e que irá certamente contribuir para o aumento da qualidade de vida quer das crianças quer dos idosos.

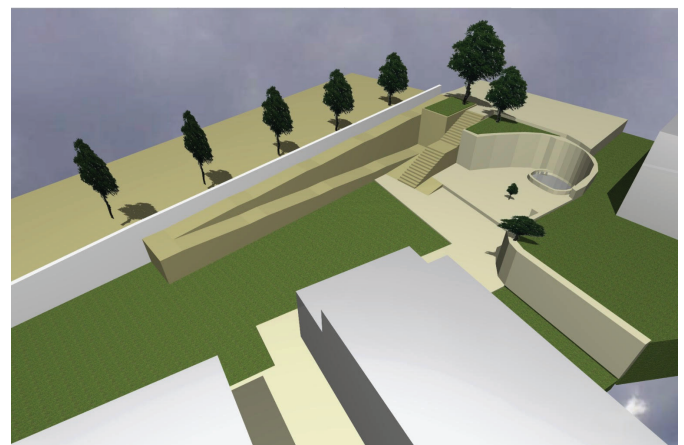
Segundo a Directora Técnica da Santa Casa de Vila Flor, Mónica Fernandes, "com esta intervenção será possível, proporcionar às crianças instalações ideais para o seu desenvolvimento, tal como aos colaboradores deste equipamento, reunirem condições para o desempenho excelente de que já habituaram, as centenas e centenas de crianças, que agora já são pais que por ali passaram no decorrer dos últimos 35 anos. Acima de tudo, o espaço que será partilhado pelas crianças e pelos idosos que seja um espaço, onde todos eles e Nós partilhem o gosto pela vida".

As obras de intervenção irão arrancar brevemente e todos os encarregados irão receber instruções por parte da Misericórdia de Vila Flor com o respectivo calendário de operacionalização da obra. A Santa Casa de Vila Flor garante a qualidade do serviço prestado às crianças nesta fase de transição.

Segundo o Provedor da Misericórdia de Vila Flor, Quintino Gonçalves, "com este projecto a Santa

de Casa de Vila irá mudar o paradigma de intervenção na terceira idade e infância, visto que terá um espaço intergeracional que será fundamental para o aumento da qualidade de vida e assegurará simultaneamente a manutenção das tradições do nosso concelho e região. Com o presente projecto será igualmente possível prestar um serviço com um maior nível de qualidade e conforto para as crianças. Por último gostava de realçar que esta nova dinâmica de ensino irá permitir desenvolver uma acção que promove o envelhecimento activo totalmente diferente da forma de actuar das Misericórdias do país.

Por último a Misericórdia de Vila Flor agradece ao Fundo Dona Leonor a oportunidade de realizar esta intervenção essencial para a acção da nossa instituição.



**Intervenção a Realizar** - Espaço Intergeracional



**Intervenção a Realizar** - Espaço Intergeracional



## Irmão | António Duarte Pinhel

ANTÓNIO DUARTE PINHEL TEM 68 ANOS E É IRMÃO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA FLOR HÁ 36 ANOS. NATURAL DE VILA FLOR, CASADO E COM TRÊS FILHOS, CEDO SE ESTABELECEU POR CONTA PRÓPRIA NO SETOR DA CONSTRUÇÃO. A VIDA QUIS QUE AJUDASSE A TERMINAR A OBRA DO JARDIM DE INFÂNCIA FLOR DE LIZ E, JÁ COMO IRMÃO DA SANTA CASA, FOI CONVIDADO EM 1995 PELO PROVIDOR, NA ALTURA O SENHOR BARROS, PARA OCUPAR A FUNÇÃO DE ENCARREGADO DE OBRAS DA INSTITUIÇÃO. CARGO QUE ASSUMIU ATÉ À IDADE DA REFORMA. HOJE OCUPA APENAS O CARGO DE IRMÃO E FAZ QUESTÃO DE LEMBRAR DA IMPORTÂNCIA DA IGREJA NO COMPROMISSO QUE SE ASSUME PERANTE A IRMANDADE.

POR SARA CARVALHO

**“NÓS” (N) - Como surge a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor na sua vida?**

**(ADP)** - Fui convidado para entrar para a Irmandade pelo Senhor Barros, na altura quando ele era Provedor. Tomei posse no dia 3 de Março de 1982, sou irmão há 36 anos. Na mesma altura que eu, entrou muita gente. Eu entrei com o meu compadre, Armandino Mesquita, que foi convidado no mesmo dia, estávamos juntos.

**N - E quando começou a trabalhar na Santa Casa?**

**ADP** - Na altura em que estavam a construir o Infanatório, eu ainda trabalhava por conta própria, e fomos contratados pelo Senhor Barros para ir terminar as casas de banho, colocar os azulejos e os mosaicos. Mais tarde, em 1995, fui chamado para encarregado, função que ocupei até chegar o dia da minha reforma. Era responsável pelos acabamentos das obras. Aquilo funcionava por administração direta e trazíamos o pessoal a trabalhar. Fizemos muitos Centros de Dia e muitos Lares. Quando terminaram essas obras todas, fazíamos a manutenção e todos os arranjos que eram precisos, e nesse entretanto ainda fizemos a Padaria.

**N - Então assistiu na primeira pessoa ao crescimento da instituição?**

**ADP** - Eu vi tudo. Desde o Senhor Barros, o Senhor Vitor e agora com o Senhor Quintino, até que me reformei. Foram muitas, muitas obras. Nabo, Freixiel, Valtorno, Vilas Boas, tanta coisa... também nos passou pelas mãos as casas da Santa Casa da Misericórdia. Muita obra mesmo.

**N - E o que achou deste crescimento?**

**ADP** - A Santa Casa cresceu, mas não parou. Depois começou a ficar mais moderna. Já com o Senhor Quintino como Provedor, fizemos grande remodelações dos espaços. Pinturas modernas, os quartos com cores alegres. Às vezes ia ter com ele e combinávamos como havíamos de fazer, porque ele tinha a preocupação de dar aos idosos as melhores condições para que eles se sentissem o máximo possível em casa. Nunca vi nenhum Provedor baixar os braços, havia sempre trabalho. Toda a gente diz que a Santa Casa tem muito património, deve até ser uma das que mais tem.

**N - E como é ser Irmão de uma Instituição destas?**

**ADP** - Deve-se ter orgulho, muito orgulho. E depois é preciso gostar-se. Eu acho, e até costume dizer muito, que quando se propõem novos membros, todos devemos saber quem estamos a propor. Eu sou muito religioso, mas sei que há Irmãos que nem sequer assistem a uma missa. Depois na hora das cerimónias, das tomadas de posse e tudo isso, nem

sabem como devem comportar-se, ou o que devem dizer, e muitos nem aparecem mais. Somos mais de cem e nas reuniões aparecem quarenta ou cinquenta... Na minha ideia, tem de haver o mínimo de cuidado.

**N - Quando o convidaram já sabia o era a Irmandade?**

**ADP** - Eu sempre tive vontade de ser Irmão, e foi um gosto muito grande quando recebi o convite para entrar. Lembro-me de ser novo ainda e de ver os irmãos pelas feiras nos peditórios, e de haver um irmão responsável pelo aluguer de umas bancas para os feirantes, penso que era o Frederico Coelho. Muito mais tarde, já depois de entrar, também entusiasmei os meus irmãos, tenho dois que também entraram, um infelizmente já faleceu, mas fui que os propus.

**N - Quando entrou quantos Irmãos havia? Lembra-se?**

**ADP** - Não tenho ideia, mas sei que não eram muitos. Eu entrei na primeira fase em que o Senhor Barros começou a querer aumentar a Irmandade, e a partir daí todos os anos entravam novos membros. Depois também começaram a entrar mulheres. Antigamente era tudo mais rígido, mas agora já não é tanto.

**N - E a sua capa? Ainda é a primeira depois destes anos todos?**

**ADP** - É! Foi a Dona Céu Pires que a fez, a minha e do meu compadre. Tenho aquilo bem estimado. Eu gostava muito de ver os meus filhos a entrar para a Irmandade, e deixava-lhes com muito gosto a minha capa. Era uma grande alegria para mim, mas não vejo grande vontade da parte deles. Pode ser que daqui a uns anos se decidam, nunca se sabe.

**N - Para si, o que é ser Irmão?**

**ADP** - É uma responsabilidade que se tem e que se deve assumir sempre. Temos de sentir a vontade de ser Irmão e de ajudar. Quando se é Irmão temos de estar presentes e participar.

**“...A Santa Casa Cresceu, mas não parou. Depois começou a ficar mais moderna...”**



## Nutrição na Terceira Idade

**O CORPO PRECISA DE UM FORNECIMENTO REGULAR DE NUTRIENTES PARA CRESCER, SUBSTITUIR OS TECIDOS DESGASTADOS E FORNECER ENERGIA.**

POR ANA LUCIA RIBEIRO | Nutricionista

O envelhecimento é um processo complexo, irreversível, progressivo e natural do ser humano que se inicia na concepção e termina na morte. Este processo caracteriza-se por modificações morfológicas, psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e alimentação dos idosos. A velocidade de progressão do envelhecimento depende de fatores genéticos e bioquímicos que não são modificáveis, mas também de fatores ambientais, psicológicos, sociais e estilos de vida, passíveis de modificação.

A solidão, o isolamento social, a dificuldade na preparação das refeições, a mal absorção e dificuldade de deglutição, alterações de paladar e do olfato e a falta de dentição são fatores que acompanham a população idosa e poderão originar graves carências nutricionais.

Um estado nutricional inadequado nos idosos

contribui de forma significativa para o aumento da incapacidade física, da mortalidade, da morbidade e diminui a qualidade de vida.

A desnutrição da pessoa idosa é muitas vezes subdiagnosticada, por ser confundida com sinais de envelhecimento, pelo que o seu reconhecimento precoce é fundamental para uma correção adequada e atempada, com benefícios na saúde e na economia.

Nesta etapa da vida, é frequente surgirem diversas doenças, designadamente diabetes, hipertensão arterial, dislipidémias, patologias renais ou hepáticas, que exigem dietas terapêuticas específicas. Estas patologias associadas ao envelhecimento podem ser minimizadas com uma intervenção adequada ao nível dos estilos de vida, nomeadamente da alimentação/nutrição e atividade física.

A malnutrição pode ser consequência de um excesso, déficit ou desequilíbrio de nutrientes que pode agravar o estado nutricional do idoso. Este estado contribui de forma significativa para o aumento da mortalidade, agrava o prognóstico das pessoas idosas com doenças agudas e aumenta o recurso à hospitalização e institucionalização.

#### RECOMENDAÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS:

- Realização de pelo menos 5 refeições diárias (pequeno-almoço, merenda da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar).
- Realização de jejuns noturnos não superiores a 8-9h.
- Não comer em demasia.
- Ingerir os alimentos calmamente.
- Mastigar e insalivar bem os alimentos.
- Cortar, moer ou triturar os alimentos em pequenos pedaços e usar uma colher para se alimentar, caso apresente dificuldades de mastigação. Escolher produtos mais macios, como ovos, laticínios ou papas, e cozer o peixe, os vegetais e a carne até ficarem bem tenros.
- Cozinhar uma quantidade maior de alimentos e depois dividi-los em doses diárias e guardar no frigorífico ou no congelador, para quando se sentir mais cansado e não tiver vontade de cozinhar.
- Ingerir pelo menos 6 a 8 copos de água por dia (cerca de 2 litros) mesmo que não sinta sede. Ter cuidados especiais nos dias de elevadas temperaturas. Não substituir a água pelas bebidas alcoólicas e refrigerantes. Ingerir em substituição da água, chás ou infusões, desde que sem adição de açúcar.
- Ingerir pelo menos 5 porções de fruta e vegetais. Os hortofrutícolas da própria estação são os preferíveis por estarem no máximo da sua riqueza em vitaminas e minerais.
- Preferir o peixe, carnes brancas e magras, em detrimento das carnes gordas e vermelhas. Retirar a gordura visível presente na carne.
- Consumir peixes gordos, como o salmão, arenque, sardinha, atum, pelo menos 2 vezes por semana.
- Aumentar a ingestão de cereais e derivados integrais ("escuros") e incluir uma porção de leguminosas por dia na sua alimentação.
- Aumentar a ingestão de cálcio através do consumo de laticínios magros.
- Diminuir o consumo de açúcar e produtos açucarados.
- Diminuir a quantidade de sal na confeção da comida. Para melhorar o sabor dos alimentos devem ser utilizadas ervas aromáticas e especiarias. Evitar levar o saleiro para a mesa.
- Praticar pelo menos, 30 minutos diários de exercício físico moderado. Manter-se fisicamente ativo e, sempre que possível, fazer uma caminhada antes de comer, para estimular o apetite.
- Evitar deitar-se imediatamente a seguir à refeição.
- Evitar as bebidas alcoólicas e não fumar.

Em suma, uma dieta equilibrada é uma boa forma para ser saudável, especialmente quando se envelhece, altura em que pode não sentir vontade de comer, os alimentos podem não ter o mesmo sabor, ou pode não ser capaz ou ter vontade de cozinhar.

O corpo precisa de um fornecimento regular de nutrientes para crescer, substituir os tecidos desgastados e fornecer energia.

O envelhecimento não deverá ser entendido como um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o maior tempo possível.

Envelhecer com saúde, autonomia e independência deve ser um objetivo individual de vida e, em simultâneo, uma responsabilidade coletiva para com as pessoas idosas.

***“...Um estado nutricional inadequado nos idosos contribui de forma significativa para o aumento da incapacidade física, da mortalidade, da morbilidade e diminui a qualidade de vida.”***



# Em Agenda

## Previsão das Atividades

### Jul.

Passeios com Clientes das ERPI'S

### Ago.

Participação na XV Terra Flor

### Set.

Abertura do Ano Letivo | Infantário  
Reunião de Pais | Infantário  
Participação nas Vindimas

### Out.

Dia Internacional do Idoso  
IV Semana da Alimentação

### Nov.

Magusto | ERPI'S e Infantário  
Assembleia Geral da Irmandade

### Dez.

Festa de Natal | Infantário  
Ceia de Natal dos Funcionários  
Ceia de Natal | Respostas Sociais  
Concertos de Natal

# Mirandela



**NUTRIPED**  
saúde | nutrição

Poltronas Reclináveis  
Cadeiras de Rodas  
Cadeiras de Banho e WC  
Camas Articuladas  
Anti-Escaras  
Mobilidade  
Incontinência  
Cuidados e Higiene

[www.nutriped.pt](http://www.nutriped.pt)

## RESPOSTAS SOCIAIS

ERPI Nossa Senhora da Lapa  
Tel. 278 512 115

ERPI Nossa Senhora dos Remédios  
Tel. 278 518 070

ERPI Dona Conceição Cabral  
Tel. 278 511 460

ERPI Santa Bárbara  
Tel. 278 512 574

ERPI Santa Maria Madalena  
Tel. 278 549 240

ERPI de S. Pedro  
Tel. 278 536 313

Centro de Dia de Nabo  
Tel. 278 512 814

Centro de Dia de Roios  
Tel. 278 512 025

Centro de Dia de Samões  
Tel. 278 516 286

Centro de dia de Valtorno  
Tel. 278 639 290

Centro de Dia de Vilas Boas  
Tel. 278 512 556

Jardim de Infância Flor de Liz  
Tel. 278 512 416

Unidade de Cuidados Continuados  
Tel. 278 511 312

Farmácia da Misericórdia  
Tel. 278 512 229

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](http://www.misericordiavilafior.com)  
[www.facebook.com/scmvf](https://www.facebook.com/scmvf)  
[scm-vila.flor@mail.telepac.pt](mailto:scm-vila.flor@mail.telepac.pt)

