

REVISTA

ed.17

nos

QUINTA DAS
Sarilhas

Pag.16



O meu Olhar

*Educadora
Anabela Vilarés*

Irmandade

*Irmão
António Martins*

Índice

03 Editorial

POR Dr. Victor Sil



04 Imagens com História



06 Aconteceu

14 O Meu Olhar

POR Anabela Vilares



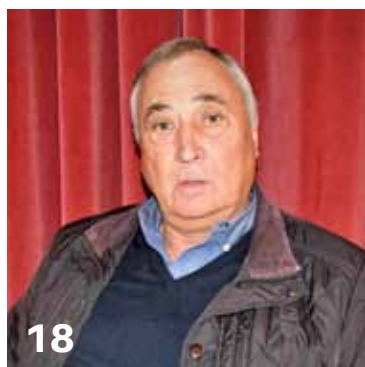
16 Em Capa

Quinta das Sarilhas
POR Sara Carvalho



18 Irmandade

IRMÃO António Martins
POR Sara Carvalho



20 Espaço Saúde

Programa de exercício físico em idosos institucionalizados
POR Enf. Carina Samorinha
Enf. André Novo



22 Em Agenda



REVISTA
nos

PUBLICAÇÃO | Semestral - Ano 9 | N.17

EDIÇÃO E PROPRIEDADE | Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor

RESPONSÁVEL EDITORIAL | João Pinheiro

COMPOSIÇÃO E DESIGN GRÁFICO | SCM Vila Flor e Casa de Trabalho Dr. Oliveira Salazar

IMPRESSÃO E ACABAMENTOS | Casa de Trabalho Dr. Oliveira Salazar - Bragança

DEPÓSITO LEGAL | 331452/11

TIRAGEM | 250 Exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Editorial

POR DR. VICTOR SIL | Membro da Mesa Administrativa

“a melhoria crescente dos serviços prestados pela Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor é uma realidade inquestionável”

Aproxima-se o final de mais um ano!

Nada melhor do que terminar o ano de 2019 com mais uma edição da Revista Nós, publicação semestral da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor.

O ano de 2019 foi um ano de fulcral importância para os destinos e para os projetos da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor, pois ao longo do ano foram concretizados e/ou estão em vias de concretização muitos dos nossos objectivos e muitos dos projectos em que nos envolvemos, sempre com o mais elevado sentido de consolidar, de engrandecer e de tornar cada vez maior a nossa instituição, contribuindo assim para que a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor seja uma referência forte e se afirme de forma marcante não apenas no concelho de Vila Flor e na nossa região, mas seja já uma referência de dimensão nacional. Propusemo-nos desenvolver e implementar alguns dos projectos mais marcantes para a nossa instituição, acentuando assim uma mais-valia e um reforço dos serviços prestados pela Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor, sempre em prol da irmandade e dos nossos utentes.

A título de exemplo, importa relevar que o projecto Beleza para Idosos - Unidade de Apoio Domiciliário, que foi premiado pela Fundação PT, se tornou uma realidade com a concretização e o funcionamento da Unidade Domiciliária “Beleza para Idosos”.

Também o desenvolvimento de projectos financiados, entre outros, pela Fundação EDP, pela Fundação PT, pelo Fundo Dona Leonor ou pelos Fundos Comunitários, permitiram que a reabilitação do Jardim de Infância Flor de Liz, da ERPI Santa Maria Madalena e da ERPI Nossa Senhora da Lapa sejam uma realidade.

Mas esta realidade não seria alcançável sem uma estra-

tégia de gestão administrativa e financeira séria, rigorosa e com o mais elevado sentido de responsabilidade que a Provedoria - Provedor e Mesa Administrativa - delinearam e têm implementado.

A permanente preocupação em desenvolver uma gestão eficaz, eficiente e sustentável tem sido o designio que nos tem proporcionado engrandecer esta instituição, ao mesmo tempo que tem permitido consolidar a melhoria da qualidade de vida de todos os nossos utentes, tal como tem permitido que as condições laborais e a valorização de todos os profissionais que trabalham na Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor se tenham concretizado.

Também a melhoria crescente dos serviços prestados pela Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor é uma realidade inquestionável, contribuído não apenas para uma consolidação dos nossos apoios sociais, mas ainda para que a nossa instituição se afirme cada vez mais como uma instituição de solidariedade social cujas respostas valorizem os mais elevados valores da nossa missão solidária em defesa dos mais vulneráveis e dos mais desfavorecidos.

A efectivação de todos os planos e de todas as obras que a Provedoria - Provedor e Mesa Administrativa - tem procurado levar por diante só se torna viável com o apoio dos irmãos e dos órgãos sociais e com a colaboração de todos quantos, no dia-a-dia, procuram fazer da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor uma instituição forte, sólida e grandiosa que deixe toda a irmandade orgulhosa do nosso passado e nos permita projectar o futuro imbuídos de esperança e de uma redobrada força para levar por diante os projectos e as metas a que nos propusemos, de maneira a que o ano de 2020 seja o ano da plena concretização de todos os nossos anseios e de todos os nossos designios.

Natal - ERPI Santa Bárbara | 2003



S. João | 2005

Inauguração ERPI S. Pedro | 1997



Vindimas | 2004



Provedor - Jerónimo do Nascimento Barros | 2002

Discoteca Jérémy's | 2003



Festa dos Finalistas | 2003

UAI | 2002



Magusto de S. Martinho | 2003

Apoio Domiciliário | 2004



Visita Estádio do Dragão | 2008

FERIAS DE NATAL DO CATL: VISITA A PERLIM EM SANTA MARIA DA FEIRA.

No âmbito das férias de Natal, os meninos e meninas do Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL) do Jardim de Infância Flor de Liz, viajaram até ao mundo encantado de Perlím em Santa Maria da Feira. No Parque, tiveram oportunidade de participar nas atividades natalícias com muitas personagens míticas da época e ainda pediram mais prendas ao Pai Natal. A viagem contou com muita animação, doces e sobretudo espírito natalício!



DESFILE DE CARNAVAL DO JARDIM DE INFÂNCIA FLOR DE LIZ.

As crianças do Jardim de Infância Flor de Liz participaram no tradicional Corso de Carnaval pelas ruas de Vila Flor. As nossas crianças desfilaram juntamente com os alunos do agrupamento de escolas, numa iniciativa com muita alegria e cor!

O tema deste ano, estava relacionado com as profissões associadas à obra de remodelação do edifício do Jardim de Infância Flor de Liz.



FEVEREIRO - MÊS DOS AFETOS... DIA DE SÃO VALENTIM!

Em pleno dia de São Valentim, 14 de Fevereiro, e numa ação de rua pelas principais artérias de Vila Flor, alguns idosos da Santa Casa da Misericórdia distribuíram abraços e mensagens de afeto pela população. Há vários anos que a instituição celebra o mês de Fevereiro como o mês dos afetos, e o momento alto das celebrações foi precisamente o Dia de São Valentim.

Vestidos a rigor, os idosos participantes percorreram estabelecimentos comerciais, instituições públicas e outras respostas sociais da própria Misericórdia para sensibilizar para a importância dos afetos, da compaixão e espírito de partilha.

Atividades "inseridas no plano anual da Instituição" e que de acordo com o Provedor Quintino Gonçalves "servem para aproximar cada vez mais a Instituição da comunidade local", ao mesmo tempo que "promovem a qualidade de vida do idoso".



SOLENIIDADES DA SEMANA SANTA EM VILA FLOR.

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou juntamente com a Paróquia de S. Bartolomeu e colaboração do Município de Vila Flor mais um quadro festivo alusivo à Pascoa.

Para assinalar a ressurreição de Cristo a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor organizou os tradicionais eventos religiosos que envolveram a Benção de Ramos, as Confissões, a Missa Vespertina da Ceia do Senhor, a Procissão do Enterro do Senhor, a Bênção do Lume Novo e do Círio Pascal e a Procissão da Ressurreição. Os eventos decorreram entre os dias 14 e 21 de Abril.

Para além da componente religiosa destaca-se a Conferência "Esperar no Dom da Esperança" cujo orador foi Sua Excelência D. José Cordeiro, Bispo de Bragança-Miranda.

Esta quadra festiva contou também com um excelente concerto de Páscoa com o Duo Lírico Carlos Guilherme/Filipa Lopes que decorreu no Auditório municipal.

Segundo o Provedor da Instituição, Quintino Gonçalves, "esta foi mais uma quadra festiva onde celebramos a Ressurreição do Senhor e simultaneamente envolvemos a comunidade vila-florense em eventos musicais e culturais que assinalassem a Pascoa"



DIA DA MÃE... O QUE É SER MÃE?

Foi a pergunta que os técnicos do departamento de animação da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor colocaram a mais de 50 Mães, todas utentes das várias ERPI'S. A resposta de cada uma delas foi transcrita a giz para um quadro, e o resultado foi um conjunto de fotos originais que a Instituição divulgou nas redes sociais. O principal objetivo foi celebrar o Dia da Mãe, mas também surpreender os filhos e restantes familiares de cada uma destas utentes.

A iniciativa, inserida na estratégia de promoção da qualidade de vida dos seus utentes, foi um verdadeiro sucesso. As reações, comentários e partilhas não tardaram e o objetivo da Instituição foi cumprido com sucesso.

Para além disso, a todas as utentes participantes, a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor ofereceu um pequeno presente feito pela equipa de Animadores.



PASSEIO ANUAL DAS ERPI'S E CENTROS DE DIA À CIDADE DE LAMEGO.

No passado dia 14 de Junho, os Idosos das ERPI'S e Centros de Dia da Misericórdia de Vila Flor realizaram um passeio ao Santuário de Nossa Senhora dos Remédios e à Sé de Lamego. Após esta visita turístico-religiosa, os nossos utentes almoçaram na Régua na Santa Casa da Misericórdia local. A Misericórdia de Vila Flor agradece à congénere da Régua o almoço e todo o apoio prestado. Na viagem de regresso estava preparada uma surpresa, que consistiu no regresso de comboio numa jornada entre a Régua e o Pocinho, tendo o Rio Douro como pano de fundo.



PASSEIO DA IRMANDADE A ÁVILA, ALBA DE TORNES E PENHA DE FRANÇA.

Ávila, Alba de Tornos e Penha de França, foi o itinerário escolhido para o Passeio Anual da Irmandade, realizado nos passados dias 22 e 23 de junho. À semelhança do que acontece em anos anteriores, juntam-se os Irmãos para um fim-de-semana diferente, marcado pelo convívio, pelo passeio e sobretudo pela boa disposição já característica de todos.



FESTA DE FINALISTAS DO JARDIM DE INFÂNCIA FLOR DE LIZ 2019.

Decorreu no passado dia 25 de Junho a Festa de Finalistas do Pré-Escolar e do ATL do Jardim de Infância Flor de Liz. Os nossos meninos realizaram uma festa convívio juntamente com os encarregados de educação, com muita diversão e música. A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor deseja a todas as crianças umas boas férias e um excelente percurso educativo. Às técnicas e colaboradoras do Jardim de Infância agradecemos o empenho na formação educativa das crianças ao longo deste ano letivo.



JARDIM DE INFÂNCIA DE VISITA À MAGIKLAND.

No dia 27 de Junho, as crianças do Jardim de Infância participaram no Passeio de Final do Ano Lectivo. O destino foi o parque MagikLand, em Penafiel. No parque foi possível visitar diversas animações cuja temática englobava safaris em África, carrosséis, abóboras mágicas, Bosques Encantados, Aldeias Medievais, entre outros. E como é costume, as nossas crianças foram presenteadas com um almoço no McDonald's de Penafiel. Foi um dia cheio de animação, convívio e diversão.



PARTICIPAÇÃO NA XVI EDIÇÃO DA TERRA FLOR.

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor participou na XVI Edição da Feira Terra Flor, que decorreu entre os dias 22 e 25 de Agosto de 2019, em Vila Flor. O evento foi organizado pelo Município de Vila Flor, com o objetivo de divulgar e apresentar a actividade económica do concelho através da exposição e venda dos produtos locais, assim como apresentar sessões de debates sobre turismo, agricultura e outras temáticas que englobam o desenvolvimento social e económico do concelho vilaflorense. Sendo a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor uma instituição com enorme relevo no panorama municipal, a mesma participou na Feira através de um stand, apresentando os serviços da Farmácia da instituição e uma breve exposição dos serviços dinamizados pela Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor.



OS 102 ANOS DA D. LÚCIA DE JESUS QUEIJO.

Existe a idade mágica de 100 anos de existência. Mas no passado dia 9 de Setembro, celebramos os 102 anos da D. Lúcia de Jesus Queijo, utente da ERPI Nossa Senhora da Lapa.

Muitos parabéns por este século de existência e para o ano cá esperamos estar para celebrar mais 365 dias de vida!



O MEU OLHAR

POR ANABELA VILARES | Educadora de Infância

Ao olhar para a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor é como olhar para a minha segunda casa, é lá que trabalho há dezoito anos, e onde confiei a educação das minhas duas filhas durante dezassete anos, passando pela creche, pré-escolar e ATL, crescendo aqui como pessoas. Ao longo destes anos o meu trabalho como educadora de Infância tem sido um trabalho muito gratificante tanto a nível pessoal como profissional, trabalhar com crianças é como estar em constante crescimento, tal como elas.

É dar tudo de nós, mesmo nos dias em que só queremos estar sós.

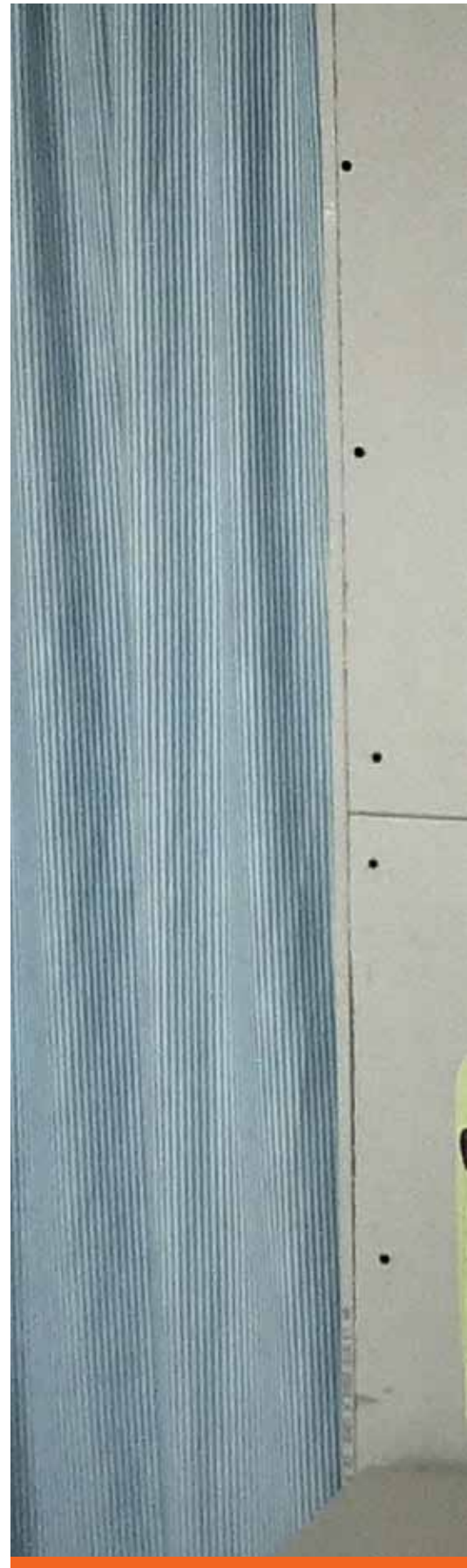
Nesta instituição as educadoras e funcionárias desenvolvem um papel fundamental no desenvolvimento das crianças. Ao longo destes dezoito anos, já passei por todas as salas deste Infantário, transmitindo ensinamentos e valores nesta etapa inicial da educação que é fundamental para o desenvolvimento intelectual, social e psicológico da criança.

Tentamos desenvolver um trabalho que se ajuste tanto à criança como à família, disponibilizando um período de funcionamento alargado para se adaptar aos diferentes horários das várias famílias.

Hoje estamos em instalações provisórias devido às obras de remodelação do nosso infantário. Não tem sido fácil tanto para nós funcionárias como para as crianças, mas com a ajuda de todos e a compreensão tudo se supera. Todo este esforço é em prol de um bem maior, o bem-estar das nossas crianças. Certamente que as condições que vamos ter no novo infantário vão justificar este esforço adicional de todos.

Esta obra e outras que estão previstas só são possíveis de se concretizar graças ao trabalho responsável e competente do senhor Provedor e da Mesa Administrativa, que com grande visão têm delineado um caminho a pensar no futuro não só do Infantário mas também da Instituição, prova disso, são as intervenções que vão ser feitas na ERPI Nossa Senhora da Lapa em Vila Flor e na ERPI Santa Maria Madalena em Freixiel e muitas outras que são feitas diariamente, invisíveis aos olhos de todos, mas fulcrais para o bom funcionamento da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor.

O meu desejo é que a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor continue unida e sã e que todos nós consigamos transmitir aos mais novos, este espírito e estes valores para que o futuro seja ainda mais promissor.





Anabela Vilares | *Jardim de Infância Flor de Liz*

Q U I N T A D A S
Sarilhas

POR SARA CARVALHO



JÁ CONSIDERADO UM VERDADEIRO NÉCTAR DOS DEUSES, O VINHO SARILHAS É O MAIS RECENTE PRODUTO COM A MARCA DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA FLOR COM LANÇAMENTO AGENDADO PARA BREVE.

Já considerado um verdadeiro Néctar dos Deuses, o Vinho Sarilhas é o mais recente produto com a marca da Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor com lançamento agendado para breve.

“O Sarilhas será representado no rótulo pela letra S que significa não só o nome do vinho e a zona de produção, como também o espírito solidário e social deste produto e da missão da Santa Casa”, explicou o Provedor Quintino Gonçalves.

Mantendo o seu modelo de gestão inovadora, sustentável e sempre com respeito pelos padrões económicos e culturais locais, este novo produto da Misericórdia de Vila Flor surge da exploração vinícola da Quinta de Santo António, generosamente deixada em testamento à instituição pelos senhores Padres Queijo, que na altura quiseram também salvaguardar a construção de uma resposta para idosos, a atual ERPI Dona Conceição Cabral.

Inserida numa zona de expansão urbana, ligando a vila ao IC5 e ao Complexo Turístico do Peneireiro, é precisamente a partir da Quinta de Santo António que é extraído este Néctar dos Deuses já produzido para consumo interno da Instituição.

A propósito deste novo produto, Quintino Gonçalves acrescentou ainda que “a apresentação do Vinho Sarilhas, visa implementar mais uma estratégia de inovação social e económica na área de atuação da Misericórdia de Vila Flor”.

“Com este projeto pretendemos promover a nossa dinâmica social e económica através do engarrafamento de um vinho único”, acrescentou.

O Vinho Sarilhas entra assim no segmento dos vinhos da Região do Douro e, numa primeira fase, será somente apresentado o Vinho Sarilhas Tinto em garrafas e boxes de 5 litros. Este produto integra a lista dos produtos e serviços que a Santa Casa da Misericórdia de Vila Flor dispõe, juntando-se à Padaria e à Farmácia.

“Com a receita da exploração do nosso vinho, esperamos a médio prazo, conseguir canalizar para a otimização das nossas respostas sociais, aumentando assim, e ainda mais, os nossos padrões de qualidade na prestação de serviços desde a infância até à terceira idade”, explicou Quintino Gonçalves.

O Vinho Sarilhas vai estar também disponível para encomenda online através de uma loja virtual criada para o efeito, permitindo-lhe a comercialização para todo o mundo.

Esta estratégia de lançar um vinho de mesa que era já consumido internamente, vem também ao encontro daquilo que é nova estratégia da Santa Casa da Misericórdia para a Quinta de Santo António.

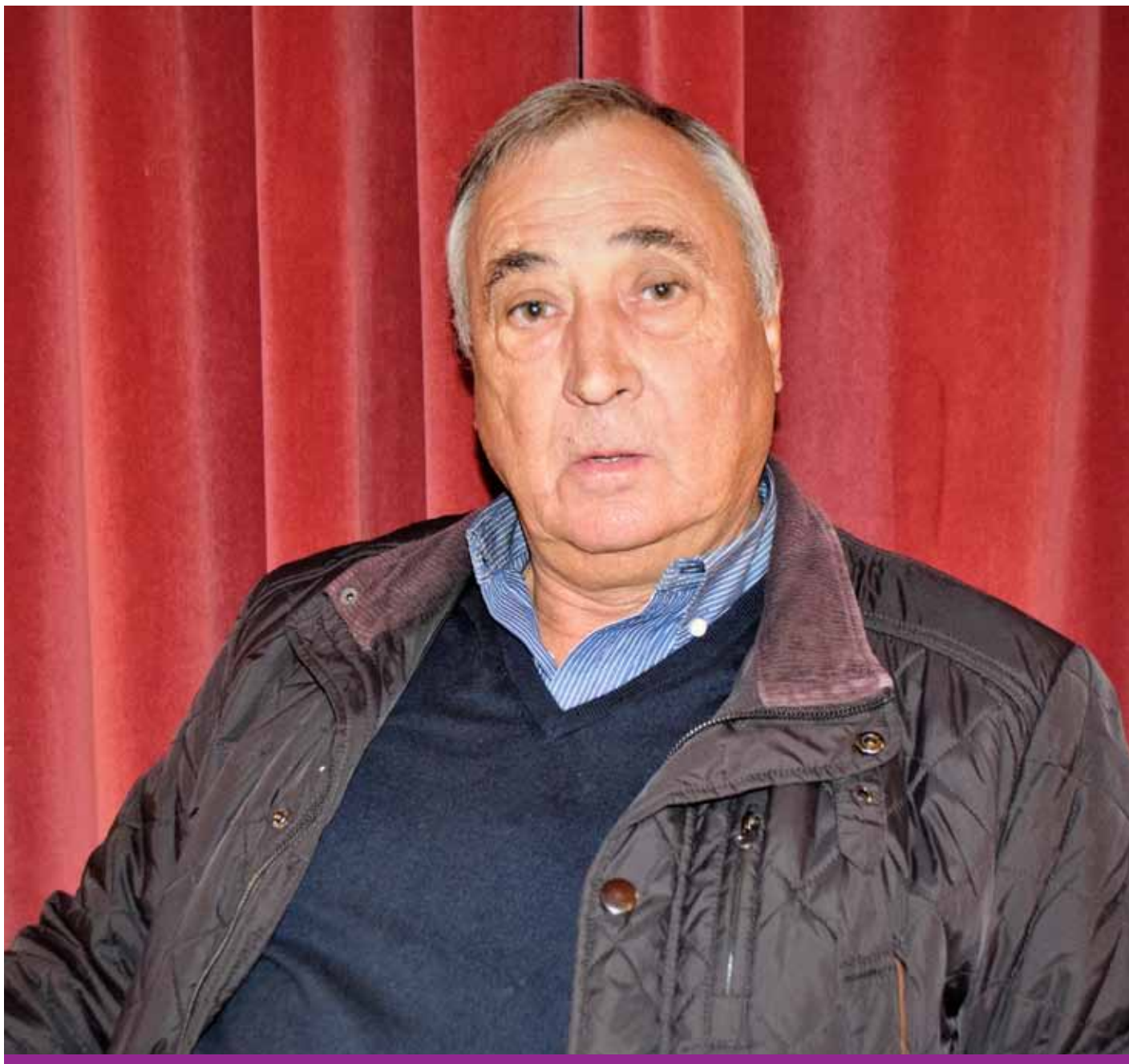
“Queremos promover o turismo sénior e enoturismo, e desta forma criar um padrão diferenciado que será mais atrativo para combater o envelhecimento ativo. Sabemos que brevemente as instituições vão ser obrigadas

a ter novas fontes de receita e um dinamismo que cruze várias áreas da economia social local, assim, é fulcral estarmos preparados para os desafios que aí vêm para mantermos a sustentabilidade financeira, económica, social e ambiental através de projetos inovadores e inclusivos”, rematou o Provedor.



Entrevista

António Martins



ANTÓNIO DA RESSURREIÇÃO MARTINS, NASCEU EM 1951. JÁ ESTÁ APOSENTADO, MAS DESENVOLVEU A SUA ATIVIDADE PROFISSIONAL NA ÁREA JUDICIAL. COMO FUNCIONÁRIO DO TRIBUNAL TRABALHOU EM CARRAZEDA DE ANSIÃES E VILA NOVA DE FOZ CÔA, MAS TERMINOU A CARREIRA EM VILA FLOR, ONDE JÁ TINHA INICIADO O SEU PERCURSO. PELO CAMINHO ESTEVE NO COMANDO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VILA FLOR CERCA DE 15 ANOS E TORNOU-SE IRMÃO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA.

POR SARA CARVALHO

“NÓS” (N) - Como surgiu a Irmandade na sua vida?

António da Ressurreição Martins (ARM) - *Entrei em 1993, na altura com uns colegas do tribunal, éramos todos naturais daqui. Queríamos fazer parte da instituição da nossa terra e estávamos disponíveis. Na verdade, a nossa entrada resultou de uma conversa entre amigos e decidimos apresentar-nos.*

N - Já tinha alguma ideia do que era? Foi surpreendido?

ARM - *A ideia que eu tinha era muito aquilo que se fazia, ainda que na sua totalidade tinha algum desconhecimento das responsabilidades de um Irmão. Fiquei agradado por conhecer a dinâmica da própria instituição enquanto Irmão.*

N - A sua capa ainda é a mesma?

ARM - *Mandei-a fazer, é a mesma desde que entrei. Se bem me recordo, a primeira vez que a utilizei foi nas solenidades da Semana Santa e estava até nervoso.*

N - O que se sente quando se usa a capa?

ARM - *Ser Irmão não é um cargo que carrega muita responsabilidade, como por exemplo, um emprego, mas ainda assim, há qualquer coisa dentro de nós que nos transmite esse dever de responsabilidade.*

N - E a Irmandade na altura já estava em crescimento?

ARM - *Crescia, como cresce hoje e isso é muito bom. Se as pessoas querem entrar é porque alguma coisa as cativa para estarem cá. Foi um orgulho muito grande entrar porque passamos a fazer parte, já na altura, de uma das maiores, agora a maior, instituição do concelho.*

N - Quando entrou para irmão, recorda-se como era a Santa Casa da Misericórdia?

ARM - *Quando eu entrei foi no início dos mandatos do Senhor Jerónimo Barros, foi nessa altura que ela começou a desenvolver-se com a dinâmica que é hoje reconhecida. Mostrou-se uma instituição bem estruturada e por isso cresceu tanto.*

N - E atualmente? Como vê a Santa Casa?

ARM - *Os provedores que vieram depois souberam levar tudo isto muito bem e com o maior empenho. Souberam engrandecer e contribuir para a missão da própria instituição.*

N - Tem orgulho em ser Irmão numa instituição como a Misericórdia de Vila Flor?

ARM - *É sempre bom para alguém que pertença a esta instituição, ouvir pessoas de outras localidades a afirmar que Vila Flor, tem uma das melhores Misericórdias do distrito.*

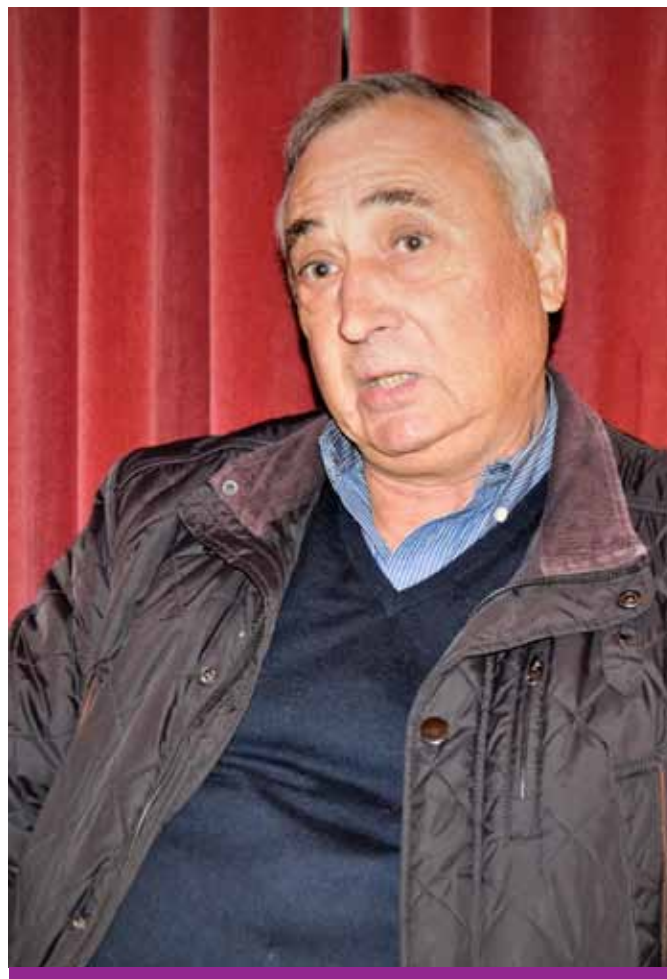
N - Acha que os Irmãos podem, no futuro, ter um papel mais ativo?

ARM - *Os irmãos estão sempre disponíveis para ajudar sempre que lhes for solicitado.*

N - O que é para si ser Irmão?

ARM - *É fazer parte de uma instituição dando o nosso contributo para o maior reconhecimento e crescimento. Devemos estar disponíveis e esse já é um grande contributo. Não sou muito assíduo, mas dentro da disponibilidade ajudo no que posso.*

“É sempre bom para alguém que pertença a esta instituição, ouvir pessoas de outras localidades a afirmar que Vila Flor, tem uma das melhores Misericórdias do distrito.”



António Martins

Irmão da SCM Vila Flor



Programa de exercício físico em Idosos institucionalizados

É NECESSÁRIO QUE OS IDOSOS ADQUIRAM MUDANÇAS DE HÁBITOS DE VIDA PARA DAR RESPOSTA ÀS NECESSIDADES DECORRENTES DO DECLÍNIO DA SAÚDE PELO ENVELHECIMENTO. NESTE PONTO, COMPETE AOS ENFERMEIROS ESPECIALISTAS EM ENFERMAGEM DE REABILITAÇÃO TER UM PAPEL FUNDAMENTAL NA PREVENÇÃO DESSE DECLÍNIO.

POR CARINA SAMORINHA | Enfermeira

ANDRÉ NOVO | Enfermeiro

O envelhecimento acarreta um processo natural do ciclo de vida que implica diversas alterações, nomeadamente: músculo-esqueléticas, da marcha, do equilíbrio e da composição corporal

A aptidão física do idoso modifica, diminuído assim a força muscular, agilidade, flexibilidade, a capacidade aeróbia, a coordenação motora e agilidade.

As ERPI's são na maioria das vezes a resposta para os cuidados nesta faixa etária. É importante que com a institucionalização os idosos não iniciem um processo de sedentarismo o que levará a um declínio funcional, daí a importância da implementação de programas de intervenção que visem a maximização da sua funcionalidade. Assim, o desempenho físico dos idosos é fulcral para manter o bom funcionamento cardiopulmonar, a massa óssea e muscular, a flexibilidade, independência e qualidade de vida, assim como para reduzir a gordura corporal e a percepção da dor (Radwanski & Hoeman, 2000). É necessário que os idosos adquiram mudanças de hábitos de vida para dar resposta às necessidades decorrentes do declínio da saúde pelo envelhecimento. Neste

ponto, compete aos Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação ter um papel fundamental na prevenção desse declínio.

No âmbito do curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, foi realizado um projeto de investigação na instituição Santa Casa de Misericórdia de Vila Flor entre os meses de Março e início de Maio de 2019, com tema "Efeito de um programa de exercício físico em idosos institucionalizados".

Para a concretização desta investigação desenvolveu-se um estudo com 52 idosos, dividido em dois grupos, um grupo com 24 idosos foi sujeito a um programa de exercício físico durante 8 semanas, 2 vezes por semana; os restantes 28 idosos mantiveram a sua rotina habitual; foram excluídos 2 idosos por instabilidade clínica, sendo que finalizaram o estudo 50 idosos.

Todos os idosos foram sujeitos a avaliação da aptidão física (Testes Funcional Fitness Test de Rikli e Jones modificado), força de prensão manual (dinamómetro manual electrónico Camry), Índice de Barthel e Escala de Morse, antes e depois da implementação do programa.

O objetivo principal deste estudo foi avaliar os efeitos de um programa de exercício físico na aptidão física de um grupo de idosos institucionalizados.

Evidenciou-se uma melhoria significativa no grupo de implementação do programa, nos testes sentar e levantar da cadeira, flexão do cotovelo com halteres, sentar e alcançar, alcançar atrás das costas. Verificou-se também uma melhoria na força de preensão manual direita e esquerda e no índice de Barthel, enquanto não se registam alterações significativas no equilíbrio unipodal no teste levantar e andar e nos dados antropométricos (altura, peso e IMC) Tensão Arterial e Frequência Cardíaca em comparação com o grupo que não participou no programa.

Este trabalho revela que este formato de programas tem resultados em saúde e melhoria a nível da aptidão física em idosos institucionalizados pois de todas as modificações fisiológicas no envelhecimento o sedentarismo representa a causa mais importante para o aumento da dependência.

Assim, concluímos que o exercício físico pode interferir positivamente na vida de um idoso institucionalizado e a reabilitação assume aqui um papel fundamental nessa positividade.



“... o exercício físico pode interferir positivamente na vida de um idoso institucionalizado...”



nos EM AGENDA

Previsão das Atividades

2.º Semestre 2019

JUL.

Passeios com utentes das ERPI'S

AGO.

Participação na XVI Edição da Terra Flor

SET.

Abertura do Ano Letivo - Infantário

Reunião de Pais - Infantário

Participação nas Vindimas

OUT.

V Semana da Alimentação

Dia do Idoso

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

HARTMANN



MoliCare®

Para uma vida
mais ativa



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

REVISTA
nos



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA
DE VILA FLOR