Somos Misericórdia

EDIÇÃO N.º 2 • MAIO 2016 • SEMESTRAL

SANTA CASA MISERICÓRDIA DE POMBAL

APRESENTAÇÃO DO LIVRO

A HISTÓRIA DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL (1628 - 1910)

RICARDO PESSA

REFLEXÃO
POMBAL, UM CONCELHO DE EXCELÊNCIA SOCIAL
DIOGO MATEUS
Presidente do Município de Pombal

ENTREVISTA
HELENA DIAS
Diretora Técnica do Lar Santa Isabel

PROJETO DE SOLIDARIEDADE
SOMOS SOLIDÁRIOS
CASA DA CRIANÇA

FICHA TÉCNICA

Somos Misericórdia
Edição n.º 2

Propriedade e Edição:	Santa Casa da Misericórdia de Pombal
Direção:	Joaquim Guardado
Produção de conteúdos:	Anabela Vaz
Fotografia:	Andreia Neves e Estúdio F 2.8
Colaboração:	Andreia Neves e Célia Oliveira
Projeto gráfico e Paginação	Aristometria Unipessoal, Lda.
Impressão:	Aristometria Unipessoal, Lda.
Tiragem:	750 exemplares
Depósito Legal:	00000000
	Distribuição gratuita

EDITORIAL

PALAVRA DO PROVEDOR

Apresentámos no dia 16 de abril, a edição de um livro sobre a História da Santa Casa da Misericórdia de Pombal. A cerimónia bastante participada teve a honra de contar com a presença do Sr. Bispo de Coimbra, Dom Virgílio Antunes, do Sr. Presidente do Secretariado Nacional da UMP, Dr. Manuel de Lemos, de Provedores de Misericórdias do País e outras individualidades locais e regionais.

A publicação deste livro foi um marco, do mandato desta Mesa Administrativa. Ficámos a conhecer quem foram os provedores que nos antecederam e entre outros, tivemos a particularidade de ter como provedor uma figura nacional como Sebastião José de Carvalho e Mello, Marquês de Pombal. Ficámos a conhecer as obras que realizaram, as festividades que promoveram, a vida do Hospital da Misericórdia e principalmente o apoio aos mais desfavorecidos.

Mas o tempo não pára.

Estamos a preparar alguns dos nossos projetos. Neste ano de final de mandato pretendemos avançar com a construção de uma nova Estrutura Residencial para Idosos. A freguesia de Pombal com mais de 17000 habitantes, só têm com apoio do Estado para esta valência de Lar, a Misericórdia e uma IPSS. Todas as outras estruturas existentes são privadas.

Temos lista de espera, à qual temos dificuldade em dar resposta aos inúmeros pedidos. Sabemos que dificilmente este investimento terá apoio do Estado, por este considerar que não deve haver apoio à construção de mais edifícios para idosos.

O Estado tem na minha opinião dificuldades no seu planeamento, e como resultado desse facto só existem duas instituições na freguesia de Pombal que tem apoio na valência de lar. A freguesia de Pombal tem cerca de 4000 habitantes com idade superior a 65 anos. Mas perante esta posição do Estado, a Misericórdia tem outra opinião, porque tem outra sensibilidade, das situações e dramas sociais.

Uma nova ERPI é fundamental para prestar cuidados de grande humanidade e eficácia aos nossos idosos. Os problemas económicos são sempre preocupantes, mas a Misericórdia de Pombal está habituada a enfrentar e a ultrapassar as dificuldades e a dar resposta aos desafios que se tem deparado ao longo da sua história de cerca de 400 anos.

Neste planeamento que também fazemos, sabemos que o número de idosos da nossa freguesia vai aumentar nos próximos anos e é necessário haver em Pombal uma nova ERPI e também uma Unidade de Cuidados Continuados. Sabemos que este investimento que pretendemos avançar no final deste ano precisará do apoio de todos os pombalenses e por isso é fundamental que a população colabore e os corações bondosos nos ajudem.

Porque nada nos pode fazer mais felizes do que ajudar alguém a ser menos infeliz.

Porque dar assistência aos idosos, é pagar uma divida contraída, e é ser justo para com aqueles que contribuíram com o seu trabalho e com o seu sacrifício para que a nossa vida fosse melhor.

Todos nós sabemos que vivemos hoje uma crise económica e social que custa a ser resolvida. É por isso que a responsabilidade da Misericórdia é maior porque tem que ajudar os que necessitam, os que estão sós, os que estão doentes.

Por isso com inovação e tendo sempre em conta a sustentabilidade financeira e económica da instituição, temos a certeza que com os restantes membros da Mesa Administrativa, iremos concretizar os projetos que estamos a programar.

Estes projetos envolvem a melhoria do serviço de apoio domiciliário, com outros tipos de serviços, na área da saúde e da animação. Uma melhoria da organização interna cada vez mais profunda e rigorosa que a certificação Equass Assurance exige, e, naturalmente a construção de uma nova Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Aos nossos leitores, os meus melhores cumprimentos.

O Provedor,
Joaquim Guardado

APRESENTAÇÃO DO LIVRO

"A HISTÓRIA DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL (1628 - 1910)"

de Ricardo Pessa

A Santa Casa da Misericórdia de Pombal apresentou, no passado dia 16 de abril, o livro ***"A História da Santa Casa da Misericórdia de Pombal (1628 – 1910)."***

Uma obra da autoria de Ricardo Pessa de Oliveira, investigador e doutorado em História.

A obra que regista os factos e a vida da Santa Casa da Misericórdia de Pombal foi apresentada por Isabel Drumond Braga, Professora universitária, doutorada em História e que tem desenvolvido intensa atividade como investigadora e participado a nível científico com comunicações em múltiplos Congressos. A sessão contou ainda com a presença do Bispo de Coimbra, D. Virgílio Antunes, com o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, Dr. Joaquim Guardado e com o presidente da União das Misericórdias Portuguesas, Dr. Manuel de Lemos.

A cerimónia iniciou-se com dois momentos musicais, a atuação de jovens músicos, do Conservatório de Música de Ourém-Fátima, que interpretaram dois temas: **Adios Nonino de Astor Piazzolla** e Avé Maria de **Charles Gounod.**

Seguiram-se as intervenções de Ricardo Pessa de Oliveira e Isabel Drumond Braga que apresentaram a obra em detalhe.

Manuel de Lemos, presidente da União das Misericórdias Portuguesas, deu os parabéns pela iniciativa do registo da História da Misericórdia de Pombal, salientando o facto da mesma ser coincidente com a história de outras Santas Casas. "O homem pensa, logo existe. O homem pensa nos outros e existem as Misericórdias", afirmou Manuel de Lemos, sublinhando o carácter assistencial da ação das Misericórdias.

"A publicação deste livro é um marco no mandato desta Mesa Administrativa e uma referência na vida

da Misericórdia de Pombal", afirmou o provedor da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.

A escolha de Ricardo Pessa de Oliveira para a realização deste trabalho de investigação foi fundamentada, segundo Joaquim Guardado, por ser "um filho da nossa terra – Pombal – com obras na área da investigação Histórica já publicadas, sendo reconhecido desde já pela sua competência técnica e cientifica por ser Doutorado em História Moderna pela Faculdade de Letras de Lisboa, com elevada distinção."

A História da Santa Casa da Misericórdia de Pombal (1628 –1910) é um livro com mais de 400 páginas que regista a atividade da Santa Casa desde as celebrações e locais de culto, a ação assistencial através do hospital, o apoio aos presos e dos funcionários da Misericórdia. Esta obra apresenta ainda os Provedores desde 1654 até 1910 com algumas curiosidades de entre as quais o provedor Joaquim Guardado destaca "o facto de entre 1750 e 1752 termos tido uma mulher provedora D. Brizida Teresa Lacerda de Melo e de 1772 a 1778 termos tido como provedor Sebastião José de Carvalho e Melo, Marquês de Pombal".

Apesar de a obra ser o registo do passado, Joaquim Guardado afirmou que a instituição "continuará a sua vocação de fraternidade, de voluntariado, de mecenato social e serviço solidário" e que se encontra preparada para responder aos "desafios que hoje, e para o futuro que nos são colocados, como resposta às carências sociais de Pombal na área da saúde e do apoio aos idosos. A Misericórdia está hoje preparada para ajudar a construir o futuro de Pombal", disse.

No final foi oferecido um exemplar do livro a todos os que participaram nesta sessão de apresentação do livro "A História da Santa Casa da Misericórdia de Pombal (1628 – 1910)". O fim de tarde terminou com um porto de honra, servido no hall da biblioteca de Pombal.

POMBAL, UM CONCELHO DE EXCELÊNCIA SOCIAL

DIOGO MATEUS

Pombal tem uma cobertura a 100%, em todas as freguesias do Concelho, de Instituições de Ação Social. Uma dinâmica social diferenciadora, que o presidente da Câmara destaca, salientando "o trabalho da sociedade civil, que teve o impulso de se organizar e ser pro-activa". Existem IPSS's em todas as freguesias do Concelho.

Pombal trabalha a área social com exigência, rigor, excelência e intervenção articulada entre diferentes entidades.

"O Município de Pombal, na sua área social, tem desenvolvido uma política de proximidade e parceria com todas as instituições que trabalham neste âmbito, dando um conforto acrescido à população". Quem o afirma é o presidente da Câmara, Diogo Mateus, que há mais de 16 anos lida de perto com a ação social. Primeiro como vereador, agora enquanto presidente do Município.

"Nos últimos 20 anos procuramos desenvolver projetos em todas as freguesias do nosso concelho, o que faz com que exista uma consciência social bastante alargada para estes temas. Isto levou a que se criassem projetos e que fossem desenvolvidas candidaturas para a áreas que as entidades entenderam ser mais prioritárias, nuns casos a infância, noutros os idosos" afirma o presidente da Câmara Diogo Mateus.

O Município envolveu-se e deu o seu apoio desde a aquisição de terrenos, ao financiamento dos projetos e à construção das obras, nalguns casos. Atualmente, e depois da cobertura existente na resposta às fragilidades sociais mais prementes, (infância e idosos), **"estamos empenhados em apoiar a adequação das novas atividades que as IPSS´s querem dar aos seus utentes"**, garante Diogo Mateus.

E a nova realidade social e demográfica representa para o presidente da Câmara um desafio, ao qual está atento: **"As características da demografia humana vão ser, não tenho dúvidas, muito mais envelhecidas. Isto representa um desafio que é preciso começar a pensar já. É uma oportunidade para que as cidades ganhem uma nova função e se preocupem com questões às quais nunca deram muita importância."**

Diogo Mateus
Presidente do Município de Pombal

Adequar as soluções às necessidades que existem

Pombal aposta numa política integradora de todas as áreas: social, cultural, de educação, habitação, com o objetivo de melhorar o desenvolvimento humano.

"O desafio é interligar todas as instituições, fazendo não só a

soma de cada uma das partes mas potenciar a inter-relação entre as diferentes entidades, potenciar os recursos humanos que já estão no terreno e o seu trabalho, para desta forma aumentarmos o nível de confiança nas instituições. Isto só se consegue com um trabalho de proximidade", garante o presidente da Câmara.

O presidente da Câmara de Pombal destaca o Relatório de Coesão Social, com expressão em cerca de 20 indicadores e que coloca o Município numa posição de reforço e na linha da frente na intervenção social, a nível nacional. **"Este é um relatório que dá uma boa imagem do esforço que as entidades todas (Câmara, Juntas, Escolas, IPSS'S, Segurança Social, Forças policiais) têm desenvolvido nos últimos anos. Esforços que minimizam as chagas sociais, desde as questões dos rendimentos, da higiene, segurança, saúde, grupos de risco, entre outras"**, afirma Diogo Mateus.

Este Relatório é também "**um ponto de partida que nos mostra que as estruturas sociais, formais e informais, criadas nos últimos 20 anos, trabalham em grande articulação, partilham os mesmos objetivos e têm permitido que haja uma elevação generalizada das linhas de ação social em multilatitudes. Há um frequente contacto entre as instituições, para se agilizar as soluções sociais mais necessárias no Concelho".**

Projeto AMPARA
um apoio específico e próximo à população

O Município aprovou o projeto Ampara. Um projeto pioneiro que é um programa de apoio aos munícipes que vivem isolados, e que tem por objetivo melhorar as condições de conforto, de segurança e mobilidade dentro das suas casas. Tem uma dotação anual de 100mil euros, que canaliza até 2500 euros por casa/ projeto, uma verba que pode ser aumentada em 50%.

"Este é um trabalho de grande proximidade com os munícipes. Nós sabemos que a maior parte das pessoas quer terminar a sua vida nas suas casas. Não é possível que uma pessoa que recebe pouco mais de 200 euros de reforma consiga, por exemplo, mudar a banheira para colocar um poliban, ou construir uma rampa de acesso à sua casa. Nós olhamos para estes problemas e pensamos em como podemos ajudar nestes casos."

"Com este programa pretende-se resolver, rapidamente, os problemas em casa das pessoas", reforça Diogo Mateus.

Infância e jovens

Pombal acompanhou o esforço que tem desenvolvido para melhorar a qualidade educativa dos edifícios no pré-escolar e 1º ciclo e garante a gratuitidade dos transportes a todos os alunos até ao 12º ano. Com esta medida o Município está a suprir uma falha e a garantir tratamento igual a todos os alunos que frequentam a escolaridade obrigatória.

Para além desta medida, Pombal iniciou no ano passado a monitorização individual de todos os alunos que ingressam no primeiro ciclo.

"Os constrangimentos educativos que resultam essencialmente de problemas não cognitivos, e que prejudicam a progressão académica dos alunos, do ponto de vista do absentismo, do abandono e do insucesso escolar, fez-nos lançar um programa para termos um projeto de monitorização com as características de todos os alunos que entram na primeira classe. Este ano já fizemos a avaliação de todos os alunos que entraram na primeira classe, cerca de 400 alunos, percebendo as características individuais de cada um, percebendo o contexto em que trabalham, e em que vivem. É feito um projeto individual para cada aluno que, em caso de necessidade de intervenção, é apresentado aos pais", explica o presidente da Câmara.

Este é um trabalho realizado em conjunto, com técnicos de câmara e com a escola, que pretende ser uma ferramenta evolutiva do percurso de cada estudante.

Há uma sensibilidade e uma predisposição em Pombal para o trabalho em conjunto, e os resultados obtidos até à data são prova das sinergias que se cruzam e que contribuem para a construção de um Concelho de Excelência Social.

A NOSSA CASA
QUEM SOMOS

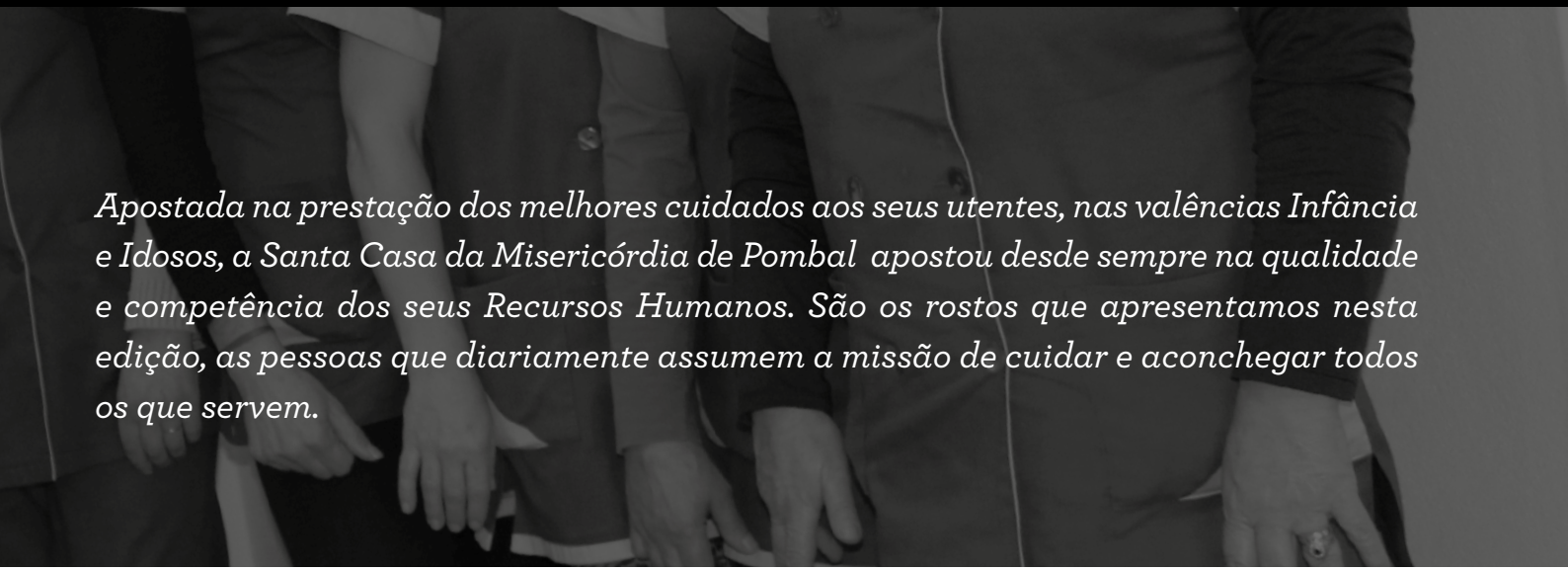
Ajudantes e Auxiliares de Serviço de Apoio Domiciliário
(da esquerda para a direita) Lina Santos; Carla Pereira; Adélia Pedrosa; Maria do Carmo Gameiro; Helena Rocha; Isabel Lopes; Celeste Domingues; Maria Filomena Gonçalves; Belmira Mendes

Auxiliares de Lar e Centro de dia
(Fila de cima, da esquerda para a direita) Catarina Amaro; Silvana Dias; Carina Martins; Júlia Óscar; Tânia Santos; Fernanda Domingues; Lurdes Domingues *(Fila de baixo, da esquerda para a direita)* Micaela Jesus; Fátima Aldeia; Sandra Carvão; Helena Luís; Maria do Carmo Barradas; Andreia Santos

Auxiliares de Lar e Centro de Dia
(da esquerda para a direita) Ilda Mota ; Emília Marques; Amália Pinto; Olga Kuznyetsova; Fátima Ferreira; Clarisse Rodrigues

Educadoras de Infância e Serviços Administrativos Casa da Criança
(Fila de cima, da esquerda para a direita) Ana Cristina Ribeiro; Maria de Fátima Gomes; Anabela Carvalho; Teresa Rodrigues *(Fila de baixo, da esquerda para a direita)* Cláudia Marques; Sandra Neves; Carina Suzana

Auxiliares de Ação Educativa – Creche
(Fila de cima, da esquerda para a direita) Fátima Ferreira Gomes; Cristina Gonçalves; Helena Silva; Teresa Domingues *(Fila de Baixo, da esquerda para a direita)* Anália Augusto; Cristina Morgado; Cláudia Lopes



Apostada na prestação dos melhores cuidados aos seus utentes, nas valências Infância e Idosos, a Santa Casa da Misericórdia de Pombal apostou desde sempre na qualidade e competência dos seus Recursos Humanos. São os rostos que apresentamos nesta edição, as pessoas que diariamente assumem a missão de cuidar e aconchegar todos os que servem.

Auxiliares de Ação Educativa – Pré-escolar
(Fila de Cima, da esquerda para a direita) Celeste Falcão; Maria Jesus Santo; Clarisse Rodrigues; Conceição Ferreira; *(Fila de Baixo, da esquerda para a direita)* Sílvia Gonçalves; Marta Pereira

Área da Saúde
(da esquerda para a direita) Enf. Cristina Gregório; Enf. Fernando Silva; Médica, Dra. Jacqueline Mendes; Fisioterapeuta Ana Rita Santos

Equipa Técnica e Serviços Administrativos LAR
(da esquerda para a direita) Lurdes Tomás; Andreia Neves; Ana Bela Neves; Dora Nogueira; Johanna Sacramento; Dra. Helena Dias; Dra. Paula Mendes; Dra. Célia Oliveira

Serviços de Apoio
(da esquerda para a direita) Paulo Santos; Anabela Gaspar; Cília Silva; Cristina Trino; Lucinda Cordeiro

Cozinha Idosos
(da esquerda para a direita) Fátima Silva; Clara Pereira; Idalina Ferreira; Fernanda Lopes; Isabel Neves; Fernanda Sintra

Cozinha Infância
(da esquerda para a direita) Maria Martins; Lúcia Cravo; Maria Leonor Pereira

DAR VIDA AOS ANOS DE VIDA

HELENA DIAS

Helena Dias está na Santa Casa da Misericórdia de Pombal desde 1988. Iniciou funções como diretora técnica no Lar ainda antes de este ter aberto portas. Quase tudo lhe passou pelas mãos: as entrevistas aos primeiros utentes, a compra de algum equipamento, o planeamento e organização do início do Lar Santa Isabel. Faz este ano 28 anos ao serviço dos outros. E este ano, 2016, é também o ano em que se reforma. O seu maior estímulo é "dar vida aos anos de vida".

Helena Dias
Diretora Técnica do Lar Santa Isabel

Fez parte do início desta casa. Foi fácil?
Não foi fácil, mas a experiência que eu tinha ajudou. Foi um desafio difícil mas, ao mesmo tempo, muito interessante e estimulante. Foi e é um privilégio ser parte integrante duma organização em que o percurso diário de atuação se pauta pelo rigor, eficácia, inovação, qualidade e humanismo.

É um privilégio poder fazer o bem e ajudar as pessoas, comunidade, colaboradores, famílias e de uma forma especial e particular os utentes da instituição.

Como é o dia-a-dia numa instituição desta natureza?
Cada dia é diferente. Apesar das rotinas que estão instituídas e que são organizativas, todos os dias há algo que nos obriga a encontrar soluções diferentes e que nos faz ter comportamentos diferentes.

Houve alturas em que me senti como se não tivesse experiência nenhuma. E agora, o que vou fazer? É preciso pensar, reunir com a equipa, ouvir os colaboradores, ouvir os utentes para se encontrar a melhor solução. Aqui nada está feito sempre igual. Temos de estar sempre preparadas para situações novas.

Como se faz essa preparação?
É sobretudo necessário ajustar o tratamento e a forma como cuidamos dos utentes a cada projeto individual. É um processo de observação e estudo com o utente e que precisa de

ser aperfeiçoado e adequado a cada utente por forma a lhe proporcionarmos a melhor qualidade de vida possível.

O que a faz vir com um sorriso para o trabalho?
Sentir que venho dar vida às pessoas que têm direito a essa vida. Dar vida aos anos de vida dos utentes.

Ajudar o utente que está triste a sorrir ou até a chorar e que sinta que efetivamente sou a diretora, a assistente social, mas muitas vezes desempenho o papel de mãe. É interessante que muitas vezes desabafam connosco e dizem: é como a minha mãe.

Consegue desligar quando sai?
Não é fácil desligar. É a pessoa que ficou triste e que precisa que no dia a seguir nos sentemos ao lado dela, são as recomendações que ficam às colegas relativamente a um ou outro utente. O telefone está sempre ligado. A qualquer hora do dia ou da noite.

É importante a proximidade com a família dos utentes?
Claro. É muito importante. Passamos todas as informações sobre os utentes aos seus familiares. Fazemos várias reuniões. O utente tem o apoio da instituição mas é fundamental a presença dos familiares no seu projeto de vida.

Esta é uma instituição aberta à comunidade. E para os utentes é muito importante esta aproximação. Temos um leque alargado de atividade dentro e fora do Lar que proporcionamos aos utentes com o foco de os fazer sentirem-se bem.

Está a chegar a hora de terminar a sua colaboração na casa. Como está a viver esta situação?
Estou a viver uma fase de bipolaridade: por um lado estou com vontade de ir fazer outras coisas, de ter tempo para mim, para cuidar da minha mãe, que tem 90 anos. Por outro lado fico pesarosa, como por exemplo na reunião de marcar as férias, eu não disse nada mas pensei: é a última. Assim como no jantar de Natal das funcionárias, pensei da mesma forma: é o último.

O que lhe vai deixar mais saudades?
O lar é uma segunda família, não só para os utentes mas também para nós, funcionárias e colaboradores. Nós somos muitas vezes o pilar dos utentes. Mas eles também se preocupam connosco. Perguntam por nós, pela nossa família, se estamos bem. Reparam no que vestimos e usamos. Vai deixar-me muita saudade a interação, a empatia e a vida que aqui se vive.

Um caso marcante
Uma utente acamada, numa situação terminal, também era aniversariante naquele mês. Cantámos os parabéns aos aniversariantes que estavam no refeitório. Subimos ao quarto onde se encontrava a utente e muito baixinho cantámos os parabéns. Com grande espanto nosso, mas acima de tudo com uma grande emoção, vimos correr duas lágrimas pela sua face abaixo.

Instalou-se um silêncio absoluto e não foi fácil alguém conseguir dizer alguma palavra, apenas cada uma deu o seu beijinho à utente.

Consideramos o fato, uma lição de vida, uma gratificante e enriquecedora aula de formação profissional, fomos ao interior daquela pessoa, conseguimos passar-lhe a nossa mensagem de parabéns...

Mais uma vez tivemos a prova de que é fundamental na nossa prática diária de prestação de cuidados aos nossos utentes a atenção e o respeito pela individualidade daquela pessoa independentemente da sua condição física, mental, familiar ou da sua personalidade.

Ficámos todas com mais vontade e determinação para transformarmos o nosso trabalho cada vez mais "num trabalho de rosto humano".

VIDAS EM MOVIMENTO
NA IDADE MAIOR

PARABÉNS! O LAR RAINHA SANTA ISABEL FEZ 27 ANOS

A comemoração do seu 27º aniversário iniciou-se com a Celebração da Eucaristia no Convento do Cardal, presidida pelo pároco da Freguesia e Capelão da Misericórdia, Padre João Paulo Vaz.

Depois foi tempo de festa com um almoço especial para utentes e colaboradores. Não faltou o bolo e os parabéns cantados por todos, felizes por partilharem e celebrarem mais um aniversário do seu Lar.

REVIVER A TRADIÇÃO: **A TRADICIONAL DESFOLHADA**

A tradição voltou. Os idosos da Santa Casa da Misericórdia de Pombal reviveram afazeres de outras épocas. Com a ajuda de uma das nossas colaboradoras tiveram oportunidade de recordar o que alguns há muito tempo não faziam: tradicional desfolhada.

A desfolhada na aldeia de São Simão transportou-os numa viagem ao tempo de outros tempos.

No final da desfolhada, um lanchinho para retemperar as forças.

VIDAS EM MOVIMENTO
NA IDADE MAIOR

Atelier do Fumeiro

Atelier de Culinária

Atividades lúdicas

Natal

IDOSOS EM SEGURANÇA

As polícias vieram ao Lar. A Operação "Idosos em Segurança" arrancou no Dia do Idoso e a Misericórdia de Pombal foi uma das Instituições a receber uma ação de sensibilização.

Os utentesos idosos assistiram a uma ação de sensibilização que teve como objetivo aconselhar e sensibilizar para procedimentos de segurança, no sentido de não serem vítimas de criminalidade.

Uma sessão com particular enfoque à entrada em circulação da nova nota de 20 euros para prevenir ações de burlas relacionadas com esta introdução.

Os utentes assistiram com atenção e partilharam com as agentes da PSP algumas vivências e preocupações.

Fica o agradecimento à disponibilidade da Polícia de Segurança Pública de Pombal em prestar estes esclarecimentos aos utentes do Lar Rainha Santa Isabel.

ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL
NA IDADE MAIOR

NUTRITION UP 65

Nutrition Up 65 é um projeto desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto, tem como objetivo principal reduzir as desigualdades nutricionais da população idosa Portuguesa. E, no âmbito deste projeto, foi analisado o estado nutricional de alguns utentes do Lar.

Esta atividade decorreu nos dias 22 e 23 de fevereiro. No Lar Rainha Santa Isabel da Santa Casa da Misericórdia de Pombal esteve a nutricionista Liliana Ferreira para recolher dados sobre o estado nutricional dos idosos, que salientou a importância colaboração das instituições nesta recolha, pois sem as mesmas seria muito mais difícil aceder aos idosos para recolher este tipo de dados.

Este estudo decorre em todo o país e pretende conhecer melhor o estado nutricional das pessoas idosas, melhorando assim a capacidade de resposta ao desafio do envelhecimento da população portuguesa.

A nutricionista Liliana Ferreira, que efetuou a recolha de dados na Misericórdia de Pombal, afirmou que sempre teve "um especial interesse pela área da Nutrição em Geriatria e desenvolvi a minha tese nessa mesma área sempre", referindo ter encontrado como obstáculo "o facto de não termos dados portugueses atualizados, que nos permitissem caracterizar os nossos idosos e saber como os mesmos se encontravam relativamente a parâmetros relacionados com a Nutrição e Alimentação".

"A área da Nutrição do Idoso é, sem dúvida, uma das grandes áreas de trabalho futuro e uma das mais fascinantes, na minha opinião, pela sua complexidade.

Muitas vezes poderemos pensar que já "não vale a pena" trabalhar a nutrição nesta população; na minha opinião, vale e é uma área crucial para permitir a manutenção e recuperação da saúde e o tratamento de determinadas patologias.

Os dados recolhidos por este projeto e por outros que se encontram a ser desenvolvidos atualmente só nos irão ajudar a conseguir trabalhar mais e melhor junto dos nossos idosos portugueses" Reforçou Liliana Ferreira.

Liliana Ferreira
Nutricionista

UM CHEF NA COZINHA

José Aleixo
Chef de cozinha

O Chef de cozinha José Aleixo esteve no Lar Rainha Santa Isabel numa ação de formação dirigida às colaboradoras. Uma formação que permitiu às colaboradoras adquirirem e melhorarem conhecimentos, aprender e aperfeiçoar técnicas e práticas de confeção e utilização dos equipamentos disponíveis. O objetivo final foi conseguir-se uma alimentação mais saudável, tendo em conta o tipo de utentes para que este sector trabalha, com regras alimentares cada vez mais específicas, motivadas pelos problemas de saúde tipicamente associados ao grupo etário da 3ª idade.

Fernanda Lopes e Fernanda Sintra, cozinheiras consideraram ser esta formação "uma oportunidade de aumentar os conhecimentos na área da cozinha", referindo ainda que "o Chef Aleixo esteve sempre disponível e pronto a ensinar, além de ser uma pessoa muito comunicativa e acessível".

O Chefe José Aleixo registou o "grande interesse de todas as pessoas envolvidas nesta ação de formação, não só as mais diretas colaboradoras na cozinha, mas tantas outras funcionárias que tiveram curiosidade de ver a evolução desta ação, e que acabaram por intervir até nas tarefas mais humildes, para em troca também beberem dos mesmos conhecimentos".

A formação concluiu com um Workshop de Sopas Light e Tempuras, (a versão Japonesa dos nossos peixinhos da horta) dirigida a todas as colaboradoras. No final foram entregues os diplomas de participação e dossiers de formação às colaboradoras da Área da Cozinha.

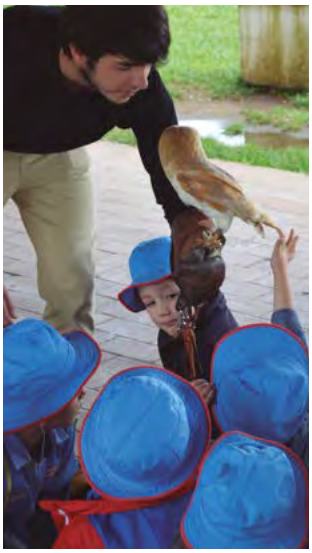
SOMOS CRIANÇAS

OS ANIMAIS SÃO NOSSOS AMIGOS

A "Associação Animal Experience" visitou os meninos da Casa da Criança numa tarde que se tornou especial e encantadora. Esta visita permitiu o contacto com diversas espécies de animais, umas mais comuns que outras. Além de conhecerem algumas aves desta associação, as crianças interagiram e até tocaram nalguns destes "bichos" simpáticos.

A arara Tomás requisitou a sua atenção constante através de fortes saudações e o Bufo Pigmeu deliciou-se com as festas que os pequenitos lhe fizeram. A cobra estava um bocado friorenta e recolheu-se mais cedo.

E com tanto entusiamo o momento mais difícil foi a despedida. Contudo ficaram os registos e a memória de uma tarde feliz que se vislumbrava através do brilho dos olhos das meninas e meninos da Casa da Criança.



A NOSSA CASA NA REDE DE BIBLIOTECAS ESCOLARES

Inaugurada em Maio de 2012, a biblioteca da Casa da Criança de Pombal foi das primeiras IPSS'S de Pombal a integrar a Rede de Bibliotecas Escolares.

As atividades desenvolvidas no âmbito deste projeto são realizadas em conjunto com a Rede de Bibliotecas em Pombal, com um programa que é desenvolvido anualmente pelas entidades parceiras desta rede, escolas e agrupamentos.

E são muitos os momentos, que ao longo do ano, promovem o contacto com livros e autores que deliciam as crianças e que contribuem para o seu desenvolvimento.

ESTAMOS NO **PROJETO ECO-ESCOLAS**

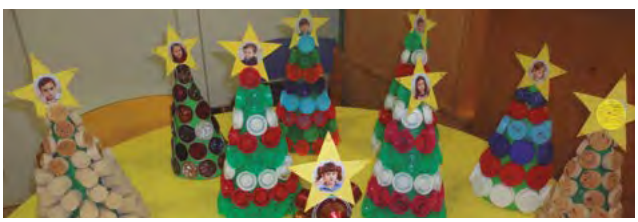
A Casa da Criança aderiu ao projecto Eco-Escolas e tem desenvolvido inúmeras atividades que potenciam uma "dinâmica verde, de respeito ecológico" e educação ambiental sustentável, junto dos mais pequenos.

O Eco-Escolas é um programa internacional da "Foundation for Environmental Education", desenvolvido em Portugal desde 1996 pela ABAE. Este projeto pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. O programa é coordenado a nível internacional, nacional, regional e de escola.

Alimentação saudável

E de entre muitos, este ano, o tema Alimentação saudável e sustentável é uma das opções Tema do Ano em 2015/16 apresentando-se também como mais uma das iniciativas que assinalam os 20 anos das Eco-Escolas em Portugal.

O objetivo do tema é sublinhar a importância de estilos de vida saudáveis e sustentáveis focando desta vez a atenção na alimentação. Para isso foram lançados alguns desafios às escolas que visam motivar um conjunto de ações e atividades no âmbito da alimentação. A origem geográfica e modo de produção dos alimentos, o desperdício alimentar, a composição e valor nutricional das bebidas e alimentos, ementas de época, como cozinhar os alimentos, são algumas das abordagens que podem ser trabalhadas.



SOMOS CRIANÇAS

NUTRICIÊNCIA

A Casa da Criança participa no projeto Nutriciência com 3 turmas: duas salas de 4 anos e uma sala de 5 anos. No âmbito deste projeto a Casa da Criança aceitou três desafios: a construção da sua mascote, a criação do hino da Nutriciência, a hortinha da Nutriciência e o teatrinho da Nutriciência.

Também as famílias são convidadas a participar e são vinte as que estão inscritas neste projeto e vão poder participar nos diversos workshops e desafios que são propostos. A Nutriciência é um projeto promovido e desenvolvido pela Universidade do Porto em colaboração com as Misericórdias e outras entidades das áreas da saúde, educação, e ação social.

O projeto visa aumentar a sensibilidade e a literacia nutricional através de um conjunto de atividades que procuram envolver as famílias que o integram, bem como as Misericórdias às quais essas mesmas famílias estão ligadas.

Este projeto integra também uma componente de investigação, uma vez que pretende avaliar o impacto de uma nova estratégia de intervenção na promoção da literacia nutricional das famílias participantes.

Pom Pom
Mascote

O MICKEY E A MINNIE

Na Casa da Criança de Pombal o Carnaval teve, este ano, dois convidados especiais. O Mickey e a Minnie encheram a casa com muita alegria e boa disposição. E as meninas e meninos adoraram a surpresa, e passaram um dia de diversão e muitos sorrisos.

Na creche, o Mickey e a Minnie fizeram jogos e brincadeiras.

Os meninos do Pré-escolar mascararam-se de "adultos" e passaram uns momentos bem divertidos no Buda Bar em Pombal, onde provaram os Shot's de sumo e muitas gomas. Não faltaram a música, alegria e boa disposição.

OS NOSSOS **HERÓIS DA FRUTA**

As crianças do pré-escolar da Casa da Criança aderiram este ano ao programa Heróis da Fruta. O «Heróis da Fruta - Lanche Escolar Saudável» é o maior programa gratuito de educação para a saúde em Portugal, concebido especificamente para motivar as crianças entre os 2 e os 10 anos a adoptar e manter hábitos saudáveis na sua rotina diária.

Os principais objetivos deste programa são: Incentivar as crianças a ingerirem fruta todos os dias, na escola e em casa; Conhecer a importância dos alimentos saudáveis para a manutenção da saúde; Encorajar as crianças a orgulharem-se de praticar um estilo de vida saudável; Despertar a comunidade para os benefícios das pequenas mudanças nos hábitos diários.

Para além do incentivo diário ao consumo da fruta, o projeto leva às crianças lições importantes sobre alimentação, nutrição, exercício físico, higiene, bem-estar, proteção ambiental, poupança, entre muitos outros valores de cidadania que as ajudam a crescer mais saudáveis, ativas e felizes.

No âmbito deste programa as meninas e meninos do pré-escolar criaram o seu "hino da fruta".

HINO DA FRUTA DA CASA DA CRIANÇA

Um herói a valer
Muita fruta deve comer
Com ou sem casca
É nossa opção
Vou comer com imaginação.

Três pelo menos três
Mas uma só de cada vez
Vou comer p'ra crescer
Ser um herói da fruta a valer!

Banana e kiwi
O melão a abacaxi
Dão-me energia p'ra todo o dia
Para saltar com alegria

Três pelo menos três
Mas uma só de cada vez
Vou comer p'ra crescer
Ser um herói da fruta a valer!

SOMOS SOLIDÁRIOS
PROJETO DE SOLIDARIEDADE

A Casa da Criança abraçou um projeto solidário para com as crianças órfãs e institucionalizadas de São Tomé e Príncipe. Lançou a campanha de recolha de bens materiais básicos e de primeira necessidade, alimentação, vestuário e calçado e material escolar.

O resultado desta angariação é enviado para a Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe que gere a rede de protecção social e faz a distribuição pela Cáritas de São Tomé e pela Associação para a Re-inserção de Crianças Abandonadas e em Situação de Risco.

Com esta campanha a Casa da Criança promove o espírito solidário e de entreajuda junto dos mais pequenos, suas famílias e colaboradores da instituição. Se cada um ajudar com pouco, juntamos o muito que falta àqueles que precisam.

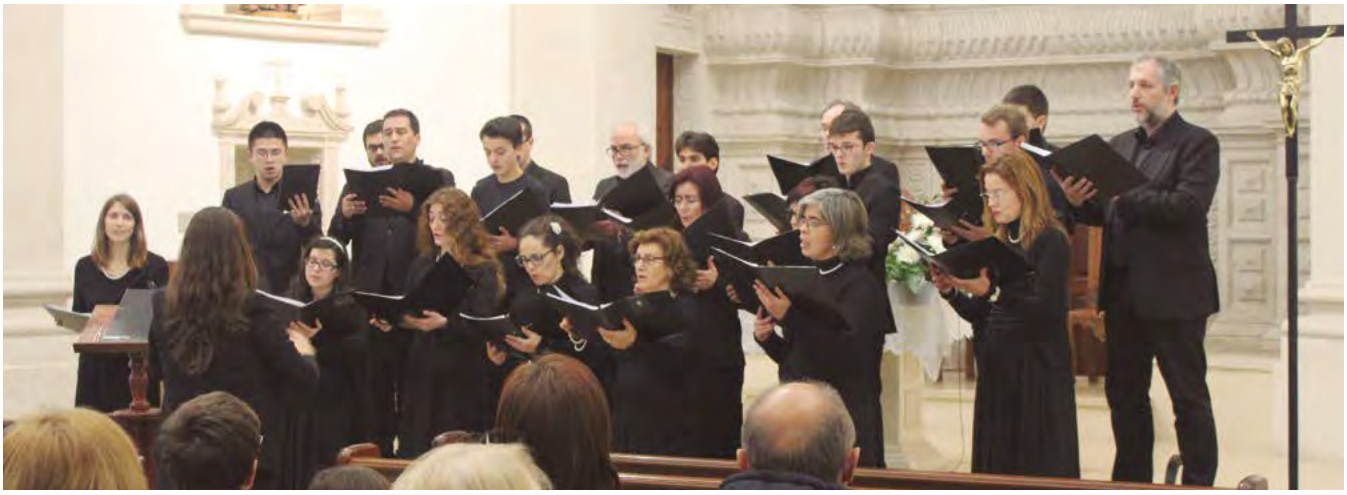
CONCERTO DE PÁSCOA

A Santa Casa da Misericórdia de Pombal retomou a participação ativa nas Celebrações Pascais. Integrado na Semana Santa, a Santa Casa promoveu um Concerto Coral, na Igreja do Cardal, realizado pelo coro de câmara "Voz Nua" de Aveiro dirigido pela Maestrina Aoife Hiney.

Do reportório apresentado, o destaque vai para Bogoro Ditse Djevo de Sergei Rachmaninoff e Ave Maria de Franz Biebl.

A excelência do Concerto apresentado pelo coro "Voz Nua" foi do agrado dos espectadores que assistiram a este momento celebrativo Pascal, na Igreja do Cardal.

Esta é mais uma iniciativa que regista a importância da Comunidade Pombalense na vida da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.



SANTA CASA
MISERICÓRDIA DE POMBAL

European Quality in Social Services
eQuass
Enhancing performance, meeting needs

WWW.SCMPOMBAL.PT