



Aqui há NOTÍCIAS

BOLETIM INFORMATIVO TRIMESTRAL | N.º 001 | 2015



001
2015



Nesta edição:

Visita Pastoral	2
Rádio Portalegre	2
Atelier Exp. Mov. - CAEP	3
Desfile de Carnaval	3
Intercâmbio AATIF	3
Ações de Sensibilização	4
Feria Mayores - Badajoz	4
História de Vida	4
Institucionalização	5
Diabetes	5
Entrevista	6
Necreologia	6
Aniversários	6
Desafios	6

Palavras do Provedor

Dr.º David Esteves



Gostaria em primeiro lugar de saudar os Corpos Sociais da SCM de Amieira do Tejo, Associados, Colaboradores, Utentes e seus Familiares nesta 1ª Edição do nosso Jornal Institucional. O jornal - "Aqui há Notícias" da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo pretende ser um veículo de informação do que melhor se realiza na nossa Instituição, que tem como principal objetivo

proporcionar aos nossos Utentes, pois é por eles que existimos, um maior bem-estar e qualidade de vida.

Depois das "obras feitas", a SCM de Amieira do Tejo, deve agora, não porque o tenha deixado de fazer em tempo algum, centrar-se no funcionamento e organização interna com vista à prestação de serviços de qualidade aos seus Utentes. Com isto contamos como não poderia deixar de ser, de todos os agentes institucionais.

E porque a nossa missão institucional é "Tornar os outros felizes", em espírito de equipa tentaremos trabalhar com criatividade e empenhamento para poder proporcionar a todos quantos irão ler o nosso jornal que a nossa Instituição é VIVA!



Aqui há NOTÍCIAS

Visita Pastoral

Eng. Vítor Pereira



D. António Dias, Bispo da Diocese de Portalegre e Castelo Branco, encetou este ano "Visita Pastoral" ao Arciprestado de Ponte de Sor.

Neste âmbito, decorreu, por todo o mês de março uma visita à Zona Pastoral de Nisa, que incluiu Amieira do Tejo e a Santa Casa da Misericórdia.

Nesta sua visita, fez-se acompanhar pelos Srs. Padres Joaquim Valente e Jacinto.

Foi recebido, condignamente, pela Mesa Administrativa e pelo Coro de Utentes e Colaboradoras da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo.

Prosseguimos para o almoço em que estiveram presentes, para além de toda a comitiva, representantes da União das Freguesias de Arez e Amieira do Tejo, Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Amieira do Tejo e todos os

utentes.

No final da refeição, o Sr. Bispo proferiu algumas palavras de circunstância e enalteceu todo o esforço e dedicação que esta casa fez para o receber.

Por fim, os nossos utentes dramatizaram duas lendas lindíssimas associadas ao Castelo de Amieira do Tejo e sobre a Barca, antigamente, existente no Tejo.

De forma improvisada, uma das utentes, obsequiou-nos com um dos seus fadinhos, fazendo alarde do seu vozeirão e dos seus noventa e tais anos de idade.

Terminada a visita à Instituição, o Sr. Bispo prosseguiu em visita por outros locais da terra e, celebrou na Igreja Matriz a Santa Missa.

Obrigado Sr. Bispo, pela sua visita e pelo excelente convívio e o nosso até breve.

Rádio Portalegre

Eng. Vítor Pereira



Há já algum tempo, que nos questionamos sobre "O que é a Rádio?". "Como conseguem arranjar tantas músicas bonitas, tantas notícias, tantas entrevistas, tantas reportagens, como conseguem fazer tudo isso e muito mais e tanto ao nosso agrado?". "Será que têm algum segredo? Será alguma magia?".

Como resposta a todas essas questões, surgiu oportunamente a ideia de visitarmos as instalações da Rádio Portalegre para comemorar o Dia Mundial da Rádio.

Apressamo-nos, rapidamente, em aceitar essa excelente ideia e lá fomos a caminho de Portalegre até à "Mais ouvida do Alentejo" no dia 12 de fevereiro de 2015.

Fomos recebidos de braços abertos pelo locutor César Azeitona para nos apresentar, detalhadamente, as instalações e, fez-nos compreender como funciona toda a dinâmica da rádio em estúdio. Em seguida pediu-nos para gravarmos testemunhos. Foi entusiasmante e maravilhoso, no dia seguinte ouvirmo-nos na "Mais ouvida do Alentejo".

Obrigado ao amigo César e a toda a equipa da Rádio Portalegre. Até à próxima oportunidade.



Atelier Expressão e Movimento - CAEP

Eng. Vítor Pereira



Nas inúmeras deslocações até à cidade de Portalegre, surge a oportunidade de visitar o Centro de Artes e Espectáculos.

Na incógnita do que nos aguardava realmente, fomos recebidos pela Sara, excelente profissional, que nos proporcionou uma excelente sessão, com música adequada, pôs-nos os braços e pernas em forma, exercitou-nos a memória com boas recordações e fez-nos rir até nos doer a barriga de tão divertidos que ficamos. Saímos tão maravilhados que decidimos usufruir das atividades todos os meses.

Nesta última visita, tivemos até uma demonstração de sevilhanas e, como reina a boa disposição, até dançamos salsa e música tradicional portuguesa.

Obrigado Sara e a toda a equipa do CAEP. Não se esqueçam que precisamos de mais sessões destas e estamos abertos a outras sugestões.



Desfile de Carnaval

Eng. Vítor Pereira



Como vem sendo hábito, entramos no espírito carnavalesco e, conjuntamente com algumas coletividades da nossa terra, vestidos a rigor desfilámos pelas ruas da aldeia até à Casa do Balcão.

Os utentes vestidos de juízes, com a temática, “Julgar os sentimentos negativos” e as colaboradoras vestidas de freiras, com o tema “Os 7 pecados mortais” e a comunidade interessada em participar, vestida a seu gosto, assistimos ao teatro de rua “A verdade do Pecado”, realizado pelas duas animadoras da Instituição, Fernanda e

Liliana. Foi um fartote de rir.

Posteriormente fomos recebidos de forma acolhedora na Sociedade, onde tínhamos à espera um lanche de convívio.

Parabéns aos idosos pelo espírito jovem, são estas atitudes e ações que deixam boas recordações, bem como uma mensagem positiva e exemplar aos netos e gerações vindouras.

Dá gosto dizer “Não parem! Não parem! Continuem! Continuem!”.

Intercâmbio AATIF

Eng. Vítor Pereira



Neste sentido, votámos em unanimidade em intercâmbios entre instituições de solidariedade social, principalmente, do nosso distrito.

Começamos, naturalmente, pelas mais próximas de Portalegre e escolhemos – Associação de Amigos de Terceira Idade dos Fortios.

Tem sido nosso apanágio, seguir uma linha de conduta de combate ao ostracismo e ao isolamento. Não queremos ser orgulhosamente sós, não queremos utentes agarrados ao cadeirão fingindo que estão a ver televisão mas, de olhos fechados, inertes e calados. Não queremos passar o resto das nossas vidas sem ao menos trocarmos ideias, conhecimentos, recordações e vivências passadas com todos aqueles que nos rodeiam.

Lá fomos nós, a caminho dos Fortios e, em boa hora já nos retribuíram a visita e já vieram até à nossa Instituição. Além de “Corpo são Mente sã” trocamos lembranças (trabalhos elaborados pelos utentes), dançamos, cantamos, lanchamos, convivemos e, para mais tarde recordar, tirámos uma fotografia de “família”.

O nosso sincero e sentido obrigado AATIF!



Aqui há NOTÍCIAS

Ações de Sensibilização

Eng. Vítor Pereira



Como estamos sempre a aprender, já recebemos variadas ações de sensibilização, quer para utentes quer para colaboradoras, neste ano civil.

Uma excelente entidade parceira, “que nunca nos deixa ficar mal”, é o Centro de Saúde de Nisa que nos sensibilizou sobre diversos temas de extrema importância e adequados à nossa realidade.

Já recebemos a fisioterapeuta Ilda

Lopes para nos falar sobre transferências e a enfermeira Cristina Heitor para nos falar sobre alimentação saudável. O nosso muito obrigado a ambas, bem como às enfermeiras que estiveram presentes em ambas as sessões.

E muitas mais virão... estamos gratos a todos os que nos têm ajudado a ser “mais” e melhor.

La Feria de los Mayores - Badajoz

Eng. Vítor Pereira



Todos os anos, decorre um evento que pela frequência com que já o visitámos se tornou um hábito deslocarmo-nos até à La Feria de los Mayores em Badajoz. Não sendo exceção, este ano lá fomos nós outra vez.

Trata-se de um evento cheio de música, movimento, dança, diversão, “tendinhas” com produtos aliciantes, restaurantes, espaços para os idosos realizarem trabalhos, comunicação social e, não

menos importante, a Cruz Vermelha pronta para nos fazer alguns exames preliminares e nos acudir se for necessário.

Como se tudo isto não bastasse até reservam aos visitantes um espaço onde podem merendar e até partilhar com outras instituições congéneres, incluindo espanholas.

Obrigado Extremadura por este excelente evento.

História de Vida

UMA HISTÓRIA DE AMOR...



Nome: Francisco da Cruz Dias

Idade: 86 anos de idade

Resposta Social: Centro de Dia

Naturalidade: Monte Claro – Nisa

Estado Civil: Viúvo

A história da minha vida que quero relatar começa num baile de verão. Foi num casamento que me apareceu uma jovem morena, simpática e muito amistosa. Chamava-se Lucinda e dançava que nem uma pena, mas eu dançava muito melhor.

Meu pai, contra esse namoro, era um entrave para que pudesse pedir licença para uma dança. Mas farto de dançar com uma moça que arrastava os pés, aproveitei que o meu primo estava a dançar com ela e trocamos o par. A partir daí nunca mais paramos.

Ao fim de um ano, e já com o meu pai a favor deste amor, casámo-nos. Ela estava linda, simples e de branco, mas maravilhosa. A nossa festa, como todos os casamentos da época, durou três dias. E o meu pai pagou a parte dele com 20 cabras.

Deste amor, inicialmente proibido, resultou uma filha, que após enviuvar, é quem me auxilia em tudo o que mais preciso.

**MUITO MAIS HAVIA PARA
ESCREVER, MAS SÃO MEMÓRIAS...**

Institucionalização

Eng. Vítor Pereira

As sociedades modernas sofreram diversas alterações o que, conseqüentemente, originou um aumento das dificuldades para as pessoas idosas viverem a sua velhice no seu meio residencial. Com o aumento da longevidade, a diminuição da mortalidade e da natalidade, o envelhecimento da população, a melhoria da qualidade de vida, entre outros aspetos, veio colocar diversos problemas à esfera familiar. Com o prolongamento da escola obrigatória, com a emancipação da mulher, são diversos os valores que estão a sofrer mudanças, uma vez que, atualmente constata-se que, as mulheres muito dificilmente abandonam a sua carreira para a prestação de cuidados familiares, ocorrendo em muitas situações a institucionalização do idoso.

A institucionalização do idoso pode apresentar-se como a única solução da família, face à não disponibilidade e flexibilidade do suporte familiar, financeiro e psicológico que o mesmo carece.

Atualmente são diversas as razões que levam tantos os idosos como as suas famílias a recorrer à institucionalização. De acordo com vários autores, a dependência física é um dos principais motivos de internamento, seguindo-se a solidão, o isolamento, a precariedade de condições económicas e habitacionais ou a ausência de redes de solidariedade que facultam suporte em situação de carência.

Em suma, a institucionalização é uma decisão difícil, quer para a família quer para o idoso. O idoso ao ser institucionalizado depara-se com a redução das redes sociais e pessoais, sendo que, cabe à Instituição contribuir para a preservação e desenvolvimento das interações familiares.

Diabetes

Enf. Inês Estrada



Afeta 13% da população Portuguesa

A Diabetes é uma **doença metabólica crónica**, que pode ter várias causas.

Caracteriza-se pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue. Ao nível de açúcar no sangue chama-se glicemia. Esta alteração é acompanhada por outras alterações do **metabolismo**.

Controlo da Glicemia

O objetivo principal do tratamento é controlar os níveis de glicemia. Se os mantiver dentro de valores normais tem muito menor probabilidade de sofrer de complicações da Diabetes.

Assim, é importante que vigie os seus valores de glicemia fazendo as medições.

Sintomas

Os sintomas da Diabetes são causados

pelas quantidades de açúcar no sangue.

Então podemos ter sintomas associados ao aumento dos níveis de açúcar – **Hiperglicemia**, ou à diminuição dos níveis de açúcar – **Hipoglicemia**.

Alimentação

Uma alimentação saudável e equilibrada faz parte do tratamento das pessoas com diabetes.

principais objetivos da alimentação de uma pessoa com diabetes são: obter um bom controlo da glicemia, colesterol, triglicéridos, pressão arterial e atingir e manter um peso saudável, de forma a prevenir o aparecimento das complicações da diabetes.

**ALTERE HÁBITOS DE VIDA,
E DESFRUTE DA SUA VIDA COM SAÚDE!**

Necrologia

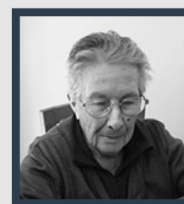


Esmeraldina Beatriz Diogo

Nasceu: 02-02-1924

Faleceu: 20-01-2015

Necrologia



Esmeraldina Beatriz Diogo

Nasceu: 02-02-1924

Faleceu: 20-01-2015



Aqui há NOTÍCIAS

BOLETIM INFORMATIVO TRIMESTRAL | N.º 001 | 2015

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE AMIEIRA DO TEJO

Morada: Rua Dr. Donato, nº 15 | 6050 - 141 AMIEIRA DO TEJO

Telm.: 91 011 50 64 | 96 105 39 63 | Tel.: 245 457 169

Fax.: 245 457 074 | Email: amieira@ump.pt

Site: www.scmamieiradotejo.pt

Entrevista

Nome: Maria Luís Sena

Idade: 44 primaveras

Naturalidade: Amieira do Tejo – Nisa

Anos de serviço na Instituição?

Trabalho nesta casa desde 1996, há 18 anos.

Como chegou até nós?

Tinha tirado a carta de condução e fui convidada por um membro da direção para vir trabalhar numa nova valência – Apoio Domiciliário.

Qual a sua função atual?

Como referi, na altura comecei como auxiliar no Apoio Domiciliário. Atualmente, sou encarregada geral.

O que pensou desse desafio?

Refleti e decidi aceitar.

Considera que valeu a pena?

Sim. Foi um desafio diferente, mas valeu



a pena.

Como se relaciona com os utentes?

Penso que ao longo destes anos tem sido muito bom. Aprendi a lidar com eles e, sobretudo, a entendê-los.

É um serviço desgastante, mas compensador que nos faz pensar que estamos a dar o nosso melhor para ajudar quem precisa e aprendermos também com a história de vida deles.

Sopa de Letras

Desafios

I	A	Q	T	E	N	J	I	O	N	E	T	V	B	U	O	P	I
N	S	Q	A	T	P	E	T	N	E	C	O	N	I	L	I	L	N
O	D	A	S	N	O	Q	B	P	E	E	P	R	N	H	O	U	O
C	F	L	V	E	T	W	V	I	T	N	T	U	O	N	T	T	C
E	T	N	E	C	O	N	I	U	N	T	A	N	C	M	N	I	E
N	G	O	J	O	I	E	A	Y	E	B	G	O	E	E	E	O	N
T	E	E	N	N	U	D	Z	T	C	V	H	E	N	C	O	N	T
E	N	T	D	I	H	X	I	V	O	A	J	N	T	N	O	C	E
L	I	N	X	Q	J	C	O	B	N	I	E	T	E	I	E	N	N
I	N	O	C	E	N	T	E	O	I	E	T	N	E	C	O	N	I

Localize 10 vezes a palavra **INOCENTE** no quadro abaixo

Aniversários

1º Trimestre

José Ricardo Sousa (03 fevereiro)

M.ª José Mendes (07 fevereiro)

Bernardina de Melo (12 fevereiro)

M.ª. João Maia (19 Março)

José Ribeiro de Sousa (19 Março)

Joaquim Esteves (23 Março)

M.ª. Manuela Tereso (26 Março)

Anedota

Desafios

O ti João foi encontrado no jardim, com o neto, sentados num banco e lendo o jornal.

Como habitualmente o ti João olhava para o jornal mas por cima dos óculos.

Pergunta-lhe o netinho:

-Avô porque estás sempre a ler o jornal por cima dos óculos? Assim estragas a vista e não vês.

Resposta pronta do avô:

- Meu netinho estamos em tempo de crise... tenho que olhar por cima dos óculos para não gastar as lentes.

Grande Discórdia

Desafios

1			
	16	2	
	7	12	
			14

Ordene os números no quadro do 1 ao 16, de tal modo que, o número colocado nunca se encontrem nem com o número anterior nem com o número seguinte.