



NOTÍCIAS da MISERICÓRDIA

Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço

Nº 32 — JULHO 2022

Uma experiência diferente Passeio de TUC - TUC em Lisboa



Centro de Dia: D. Cecília, D. Perpetua e D. Fátima .



Entrada para o TUC TUC.

Um agradecimento especial à D. Susana Gato da empresa sqportugal tours pela excelente tarde que nos proporcionou .

“No final, não são os anos da sua vida que contam, e sim a vida ao longo desses anos.”

Abraham Lincoln (1809-1865), 16º. presidente considerado um dos principais líderes da história dos Estados Unidos



Esperança, apesar de tudo, esperança...

E seis meses de 2022 já “voaram”! E vamos todos nós também “voando” num mundo irremediavelmente inquieto e confuso, mas ao mesmo tempo fascinante e generoso.

Particularmente generoso no nosso Portugal que fica longe, tão longe das tragédias da verdadeira pobreza e do horror das perseguições e maldades da guerra!

Mas porque não estamos sós nesse mundo também sofremos; sofremos por vermos irmãos nossos sofrendo e sofremos com as consequências económicas de que os brutais aumentos de energia e dos bens em geral são os impactos mais gritantes e que tantas dificuldades nos estão a colocar no dia a dia, particularmente na gestão da nossa Santa Casa.

Mas (um grande, *mas*), convenhamos, não deixamos de ser privilegiados por viver num país que funciona, mau grado as suas exasperantes limitações e lamentáveis desigualdades.

Por exemplo, um país com uma desenvolvidíssima rede de cuidados sociais, da qual as Misericórdias são o melhor exemplo.

Se isto nos é “dado” é, pois, nosso dever de neste contexto de incerteza e nesta permanente tensão entre recursos limitados e necessidades ilimitadas que caracteriza o dia a dia destas instituições, criar as condições para proporcionar aquilo que para uma parte significativa da nossa população de residentes serão os melhores dias da sua vida em termos de cuidados e conforto.

E de facto, maravilha-me e comove-me testemunhar a generosidade, competência e espírito de missão de uma equipa de trabalhadores sempre presente e sempre à altura dos tremendos desafios diários.

E é notável, mau grado todas as imperfeições, o resultado obtido.

Por isso, nos conforta e guia esta **ESPERANÇA**, uma esperança não vaga, mas responsável. Porque justificada por resultados e progressos passados e alicerçada em promessas realistas de melhores dias.

Luís Carlos Almeida Braga Pinheiro Torres, Provedor
pinheirotorres@misericordiasobral.pt

HISTÓRIA DE VIDA

D. ANA TERESA PORTUGAL

Há uns anos chegou ao Sobral a D. Ana Teresa de Portugal. Depressa se tornou uma figura interessante, embora algo misteriosa. Porquê? Porque a D. Ana Teresa, que ninguém sabia donde vinha, o que teria feito antes e quanto tempo iria permanecer na vila ou no concelho. Passava os dias a caminhar pelas ruas da vila, acima abaixo, abaixo acima... Saudava toda a gente e, por vezes, até se sentava no café com alguém, partilhando a mesa, não sem antes pedir licença. Os sobralenses depressa se aperceberam de que a sua saúde era frágil e que tinha uma educação cordial no trato com todos.

Mais tarde contraiu matrimónio com alguém que também não tinha muita saúde. Nessa altura a D. Ana deixou de ser vista com tanta frequência pois para se deslocar à vila necessitava da condução do marido. Quando voltou a aparecer com maior regularidade, a D. Ana apareceu sozinha e visivelmente mais doente.

Natural de Lisboa, a D. Ana Teresa tem formação superior, na área da estomatologia. Exerceu a profissão de dentista durante 12 anos, no Fogueteiro e no Cacém, até se desencantar com a profissão e, por outro lado, adoecer. Quando deixou de exercer a sua profissão, adquiriu um restaurante em Lisboa, que posteriormente acabou por alugar.

Foi então que estando só e doente, decidiu pedir admissão na Santa Casa da Misericórdia do Sobral. Começou por ser utente do Apoio Domiciliário e há 8 anos passou a ser residente no edifício do Antigo Hospital da Santa Casa da Misericórdia (LGD). Segundo ela, foi a decisão certa e recorda o bom acolhimento, principalmente da



Diretora Técnica e pela Encarregada Geral da altura.

A sua rotina passa por levantar-se cedo, cerca das 7h, higiene, meditação, refeições, participação em atividades de animação e as tão características caminhadas pela vila. Quem nunca se cruzou com a D. Ana Teresa, na Praça Dr. Eugénio Dias, num café ou no jardim, sempre com um sorriso acompanhado de um 'Bom dia, como está?'

Também frequentou as aulas do Sobral Sénior (aulas de teatro, poesia e informática, entre outras), onde se revelou uma pessoa com bastante facilidade de aprender e partilhar os seus conhecimentos. No Grupo de Atividades Cénicas mostrou algum desembaraço e à vontade, quer nos ensaios quer nas próprias atuações no Cineteatro de Sobral de Monte Agraço.

Durante a sua estadia na Santa Casa tem acompanhado a evolução da instituição e reconhece o incremento de atividades de animação, por parte das animadoras, Marta e Sónia. Salienta alimentação mais variada, maior assistência de Enfermagem e uma presença mais frequente da Assistente Social, Dr.ª Susana Martins. As suas atividades preferidas são os passeios, realizados quer para Santa Casa, quer pelo Sr. João Campino, passeios de que tem boas memórias.

As pessoas com quem se cruza na rua reconhecem e dizem-lhe que está muito bem tratada, com uma aparência completamente diferente dos tempos em que ainda vivia na sua casa. Por sua vez, a D. Ana refere sempre que a melhor coisa que fez foi decidir ingressar na Santa Casa da Misericórdia do Sobral, onde nada lhe falta e onde há assistência com muito humanismo e cuidado com todos os residentes.

Bem haja, D. Ana Teresa, por dar a conhecer o bom acolhimento que recebe na Santa Casa do Sobral. Todos nós lhe agradecemos também.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO LIVRO

Na véspera do Dia Mundial do Livro, que se celebra a 23 de abril, assinalou-se a data com a leitura do livro “Inês de Castro”.

O **Dia Mundial do Livro** é comemorado, desde 1996 e por decisão da UNESCO, a 23 de Abril, data escolhida com base na tradição catalã segundo a qual, neste dia, os cavaleiros oferecem às suas damas uma rosa vermelha de S. Jorge, e recebem em troca um livro, testemunho das aventuras do heroico cavaleiro. O Dia é celebrado neste dia por ocasião do aniversário da morte de diversos autores conhecidos como William Shakespeare e Miguel Cervantes.



Animadora Sónia Sousa com os residentes ERPI LAR Piso 1

FESTIVAL TAURINO 25 DE ABRIL

Alguns residentes da ERPI LAR e do LGD assistiram ao Festival Taurino que se realizou na Praça de Touros da Santa Casada Misericórdia no dia 25 de abril.



Praça de Touros de S.M.A., propriedade da Santa Casa.



Sr. Vitor, Sr. Joaquim, Sr. Pascoal, Sr. Verdelho e Sr. Marcelino

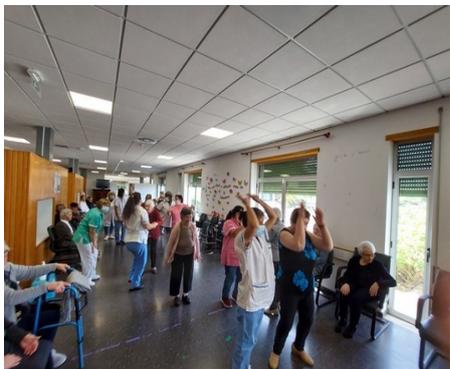
CONTADOR DE HISTÓRIAS

Mais uma vez, uma parceria com a Biblioteca Municipal de Sobral de Monte Agraço permitiu receber o Contador de Histórias António Fontinhas, no dia 26 de Abril na ERPI LGD e no dia 17 de Maio na ERPI LAR, onde partilhou com os nossos residentes contos da tradição oral portuguesa.



COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA DANÇA

No dia 29 de Abril, residentes e colaboradores tiveram oportunidade de Dançar e dessa forma assinalar o Dia Mundial da Dança. Um agradecimento muito especial ao Professor João Condesso da Dance Life Academy por proporcionar uma tarde divertida e diferente a todos.



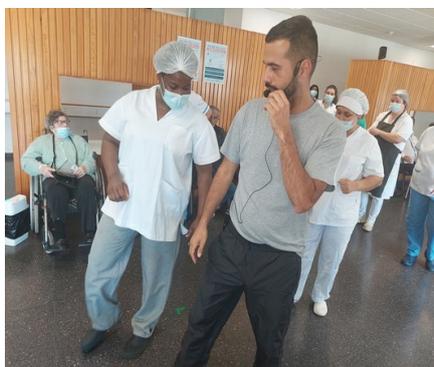
Dança com residentes e colaboradores



Prof. João Condesso com residentes e colaboradores



D. Beatriz e Colaboradora Maria Antónia.



Colaboradora Niza e Prof. João Condesso.



D. Jerónima e o Prof. João Condesso.

COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO

O Dia Internacional do Bombeiro assinala-se no dia 4 de maio. A Santa Casa da Misericórdia homenageou os bombeiros de Sobral de Monte Agraço, que corajosamente arriscam as suas vidas para prestarem auxílio e garantirem a proteção e segurança de todos os Sobralenses.

Os residentes de ERPI e LGD fizeram uma lembrança que tiveram oportunidade de entregar no próprio quartel de bombeiros. Desde a construção das peças do jogo, ao tabuleiro, passando pela confeção do saco à escrita a computador da carta que acompanhou a oferta, vários residentes estiveram envolvidos neste agradecimento coletivo.



Sr. Joaquim a pintar as peças



Lembrança oferecida aos Bombeiros



Sr. Vicente a escrever a carta



Bombeiros do Sobral, Animadoras Sónia e Marta e residentes de ERPI Lar e LGD.



Sr. José Viera junto da sala com seu nome.

COMEMORAÇÃO DO DIA DA EUROPA

Mais uma comemoração, mais uma oportunidade de estimulação cognitiva dos nossos residentes. Desta vez, a propósito do Dia da Europa, a 9 de maio, o desafio foi o de identificar países e bandeiras no mapa da Europa.



Residentes ERPI LGD, Sr. Miguel, D. Henriqueta, D. Lurdes, D. Genoveva e D. Maria José



Jogo de tabuleiro elaborado pelas Animadoras e Residentes.

ORAÇÃO DO TERÇO

No dia 13 de Maio rezou-se o terço quer no Lar Nossa Senhora da Vida e no LGD, com a presença do Sr. Padre Alfredo Plácido.



COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA

Para assinalar o Dia Internacional da Família (15 de maio) os nossos residentes foram convidados a escreverem cartas aos seus familiares. Esta é uma atividade que envolve sempre muita emoção.



Sr. Fragoso (residente ERPI LGD)



D. Laura (residente ERPI LAR)



D. Brunilde (residente ERPI LAR)



D. Virgínia (residente ERPI LAR)



D. Mafalda (residente ERPI LAR)



D. Carolina (residente ERPI LAR)



Sr. Humberto (residente ERPI LAR)



D. Nilde (residente ERPI LGD)

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA INTERNET E DOS MUSEUS

O Dia Mundial da Internet assinala-se a celebra-se a 17 de maio. A data visa fazer uma reflexão sobre as potencialidades e desafios das novas tecnologias na vida dos cidadãos. Os residentes do LGD assinalaram a data com pesquisas de músicas e museus online.

Os residentes do Lar Nossa Senhora da Vida, assinalaram o dia Mundial dos Museus, a 18 de maio com visitas virtuais a museus da sua escolha.



COMEMORAÇÃO DO DIA DA ESPIGA

Os residentes da Santa Casa da Misericórdia assinalaram o feriado municipal “Quinta-feira da Ascensão” (com a elaboração de ramos de espiga, tradição deste dia. Os ramos foram compostos de espigas, papoilas, malmequeres, oliveira, alecrim e videira e levaram consigo uma singela mensagem.

Já os utentes de Centro de Dia fizeram pinturas alusivas ao dia da espiga.



D. Henriqueta a fazer os ramos



Ramo da espiga



Animadora Sónia e Residentes LGD



Centro de Dia: D. Fatima e D. Mariana

CAMPANHA DO BANCO ALIMENTAR 2022

A Santa Casa da Misericórdia do Sobral participou na Campanha de recolha de alimentos do Banco Alimentar, que decorreu no fim de semana de 28 e 29 de maio de 2022. Colaboradores, voluntários e amigos da Santa Casa da Misericórdia estiveram presentes no Hipermercado Continente. A todos os que colaboraram com donativos, o nosso muito obrigada e um agradecimento especial aos voluntários da Comunidades Vida e Paz que recolheram e transportaram os alimentos recolhidos para os armazéns de Lisboa.



D. Madalena Biencard, Dra Susana Martins, Voluntária Teresa Franco, Mesária Sofia Meireles e Animadora Marta



ACTIVIDADES REGULARES

GINÁSTICA



CULINÁRIA



IDAS AO CAFÉ



ACTIVIDADES AO AR LIVRE



ACTIVIDADES REGULARES

JOGOS ADAPTADOS



CENTRO DE DIA



PASSEIOS



Praia Foz do Lisandro



Pastéis de Belém — Lisboa



Praia Fonte da Telha



Mafra



Tuc Tuc Lisboa



Lisboa



Museu da Marinha — Lisboa



Cristo Rei — Almada



Jerónimos — Lisboa

A SAÚDE MENTAL NA 3ª IDADE

Intervenção psicológica na SCMSMA

Se a saúde mental é de extrema importância em qualquer fase da vida, não o é menos na fase da idade mais avançada. Nesta fase da vida, como acontece noutras, cuidar da saúde física é algo instituído e esperado, uma vez que as doenças físicas devem ser tratadas ou controladas para que o idoso viva o melhor possível, o maior número de anos possível.

E com a saúde mental? Também está instituído que devemos cuidar dela? Com o mesmo zelo? Felizmente, começa, cada vez mais, a fazer parte das preocupações genuínas de quem cuida de idosos.

E quais serão os aspetos mais importantes em termos de saúde mental nos idosos?

Sendo o envelhecimento um processo bastante complexo que implica mudanças biológicas, psicológicas e sociais e que exige da pessoa um esforço acrescido para se adaptar a essas mudanças, usando as suas capacidades físicas, emocionais e cognitivas, é comum aparecerem sinais de fragilidade em termos de saúde mental.

Um dos principais aspetos que surge prende-se com um aumento da consciência de que o tempo e as oportunidades que restam são limitados. O idoso está mais consciente da sua finitude e, por isso, um dos fatores muito presente nas questões do bem-estar psicológico tem a ver com questões existenciais, como a perda do sentido da vida, sentimentos de arrependimento ou de insuficiente proveito da vida e das relações com as pessoas significativas.

A depressão e a ansiedade, associadas ou não a perdas significativas, também são dois problemas psicológicos muito comuns nas idades mais avançadas.

As perdas, que se podem relacionar com lutos, muitas vezes de cônjuges, mas também de outros familiares ou pessoas significativas, conduzem muitas vezes a sentimentos de grande tristeza ou depressão.

A perda de autonomia, de capacidades físicas e psíquicas, que leva a que seja necessário um acompanhamento intenso de terceiros, quer seja por mudança para casa de filhos, recurso a apoio no seu domicílio ou internamento em Residência para Idosos, tem um impacto muito grande na saúde mental, sendo também comuns a ansiedade, a tristeza, o desânimo, e, por vezes, a revolta.

Outro fator de grande impacto psicológico prende-se com as demências. Quando diagnosticadas precocemente, têm um maior potencial de utilização de estratégias para lidar com elas e otimizar as capacidades que ainda permanecem. No entanto, este tipo de diagnóstico traz sempre associados fatores como o medo, a angústia pelo futuro e a ansiedade.

A intervenção psicológica nos Lares e Centro de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço tem tido todos estes fatores em conta, sendo habituais as problemáticas que se prendem com alguma dificuldade na aceitação da institucionalização, com dificuldades na relação com outros utentes, com colaboradores ou com a própria Instituição (aceitação de regras e funcionamento), assim como, sintomatologia depressiva associada às várias perdas, como o luto de familiares próximos, o afastamento da casa, a perda da autonomia e da saúde.

As intervenções individuais têm sido destinadas a fornecer apoio emocional, por exemplo, trabalhar no controle emocional, acompanhar processos de luto, promover autonomia e autoestima, ajudar na procura de um sentido para a vida, assim como encontrar estratégias para lidar com a realidade vivida.

Os desafios neste trabalho são constantes, quer ao nível das problemáticas encontradas, quer em termos logísticos, como a gestão do tempo disponível para cada idoso. Aqui, é de imenso valor a articulação estabelecida com as equipas técnicas que estão diariamente com os utentes, para troca de informação e priorização de situações de crise que tenham surgido.



No que se refere ao apoio individualizado é um desafio diário tentar responder a todas as solicitações e ficar com o sentimento de ter conseguido ter um impacto positivo no dia dos utentes.

Acima de tudo, importa promover a ideia de velhice como uma fase, desejável, da vida!

Como todas as fases, com coisas boas e com desafios e dificuldades, mas sempre como uma fase que todos desejam alcançar! Então, trabalhamos para que a vivam da melhor forma possível!

**Maria Virgínia Melícias - Psicóloga desde 1994
(presta serviço na SCM –SMA às quartas– feiras)**

DESTA VEZ COM...

Desta vez apresentamos a Maria Helena Conceição Rolo Carvalho, que trabalha na Santa Casa da Misericórdia há 35 anos. Ao longo destes anos já acompanhou centenas de utentes....

D. Helena Rolo há quantos anos trabalha na Santa Casa da Misericórdia?

Trabalho na SCM- SMA desde 01 de março 1987, ou seja, 35 anos.

Como é que veio trabalhar para a Santa Casa da Misericórdia? E qual foi a sua primeira função?

Inscrevi me e fui selecionada. A primeira função foi ajudante de Lar na Sede, estive também no Apoio Domiciliário e agora Ajudante de Lar no LGD.

Como é que recorda os tempos iniciais da Santa Casa?

Os primeiros tempos foram maravilhosos. Eramos todos uma família como poucas que existem agora.

O que mais a marcou durante este tempo?

O que mais me marcou foi um residente o José Alves Claro conhecido como Zequinha, tive muita pena de ser transferida ao fim de 29 anos para o LGD e não o conseguir trazer comigo.

Há algum episódio marcante que queira recordar?

Recordo um passeio em 2001 de 3 dias no Gerês e São Bento da Porta Aberta, com vários idosos de outras Instituições. Recordo ainda que a Santa Casa participava nas Tasquinhas do Sobral e chegámos a ganhar o concurso da Sopa de Peixe. O que mais me marca são os idosos que passam por cá. Gosto muito de trabalhar com os idosos e gosto muito de os vestir bem.

Como vê os próximos tempos da Santa Casa?

Espero que os próximos tempos sejam bons e que sejamos reconhecidas pelo nosso trabalho.

Que Conselho daria a alguém que chegue à Santa Casa da Misericórdia?

O melhor conselho que posso dar é que goste de trabalhar com os idosos, que seja meiga e amiga e que trabalhe com o coração.



D. Maria de Lurdes, mascote Violeta e D. Helena Rolo.

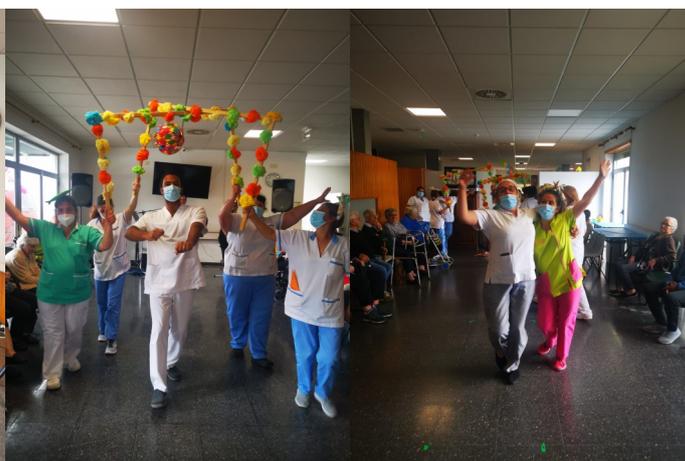
SANTOS POPULARES 2022

A Santa Casa da Misericórdia festejou os Santos Populares no dia 24 de Junho no Edifício do Lar de Grandes Dependentes e no dia 29 de Junho no Edifício Lar—Alto dos Fetais.

Os Arraiais tiveram início com o almoço com a tradicional Sardinhada no carvão. (Um agradecimento à Junta de Freguesia de Sobral de Monte Agraço, que nos emprestou os fogareiros)

Da parte da tarde, existiu muita dança e convívio entre residentes e colaboradores, uma agradecimento especial aos músicos Rogério e Daniela que animaram a nossa festa de dia 29 junho.

Agradecemos ainda a todos os colaboradores envolvidos nas festas, que tornaram estes dias tão especiais e divertidos para os nossos Residentes.



Propriedade, edição e redação

Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço

E.N. 248 - Alto dos Fetais

2590-095 Sobral de Monte Agraço

Tel.: 261 941 603 - Fax: 261 943 239

Email: geral@misericordiasobral.pt

Visite-nos no Facebook e Página Web

Tiragem: 200 exemplares

Distribuição: Gratuita