



NOTÍCIAS da MISERICÓRDIA

Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço

Nº 33 — NOVEMBRO 2022

A NOSSA “HORTA DO SABER”



Hoje damos a conhecer os nossos Residentes (Sr. Joaquim Cardoso, Sr. Luís Mateus e Sr. Vítor Luiz) que cuidam diariamente da nossa "Horta do Saber" na área envolvente do Lar Nossa Senhora da Vida.

Muito obrigado a todos pela vossa dedicação e empenho.

Na nossa horta são cultivados: alfaces, couves portuguesas, brócolos, abóboras, tomates, cebolas, entre outros legumes . Quase tudo para a nossa cozinha, um verdadeiro “do prado ao prato”.



Alimentação, um tema chave e sensível

Na edição deste mês damos destaque á importância da *Alimentação e Nutrição* na terceira idade.

Sabemos que este tema suscita muitas opiniões e que se fosse possível cada um dos nossos residentes escolheria uma ementa feita exclusivamente para si apenas com os alimentos que gosta. Mas tal não é possível e muitas vezes os alimentos de que gostamos nem sempre são os mais indicados para termos uma dieta completa e variada.

Assim, a orientação da Santa Casa é assegurar que os seus residentes e funcionários têm acesso a uma boa nutrição que lhes permita manter uma boa saúde, mobilidade e reduzir o risco de doenças.

Por esta razão recorreremos a uma profissional - Dra. Adriana Picão que escreve um texto onde explica tudo em pormenor. Vale a pena ler com atenção.

Para assegurar 400 refeições diárias temos equipa e instalações próprias, optando assim por confeccionar em casa, ao contrário de já muitas Instituições que recorrem a prestadores externos desse serviço.

Esta opção estratégica é, atualmente, a mais equilibrada.

Ainda neste tema, a *Horta do Saber* é um grande orgulho para todos nós e a garantia de que estes produtos são verdadeiramente biológicos e integrados nas nossas ementas.

Como habitualmente, a nossa newsletter é rica em muitos assuntos importantes tais como as Histórias de Vida, o Projeto “leitura 100 idade” bem como a multitude de atividades em que os nossos residentes participam e que demonstram a sua vitalidade conseguida através de uma boa nutrição!

Boa leitura!

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

A ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA 3ª IDADE

Ao falar de alimentação, entramos sempre numa área muito subjetiva, em que cada pessoa, tem sempre uma opinião diferente. É certo que cada indivíduo possui os seus hábitos alimentares, influenciados pela educação, cultura, economia, caráter geográfico, etc. No entanto, quando se fala em alimentação, fala-se em nutrição, e quando se fala em nutrição, fala-se em **saúde**. É importante olhar para a alimentação e nutrição, como terapêuticas essenciais para prevenir, retardar, tratar patologias e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Neste sentido, todos temos a noção de que a população idosa é mais vulnerável devido ao aparecimento ou agravamento de alguns problemas de saúde, desnutrição e falta de assistência. No que respeita à alimentação, no universo da população idosa, esta nem sempre é a mais adequada às necessidades nutricionais, exigidas durante o processo de envelhecimento. Salienta-se, segundo alguns estudos realizados em Portugal, que 83% dos idosos têm excesso de peso ou obesidade; 16% estão desnutridos ou em risco de desnutrição; 85% ingerem sal em excesso; 16% estão hipohidratados e 69% têm défice de vitamina D. Fica assim bem evidente, a necessidade da presença de nutricionistas em estabelecimentos de apoio social para idosos, com o objetivo de garantirem a **Qualidade e Segurança Alimentar, a Gestão de Serviços de Alimentação, Nutrição Clínica, Formação Profissional e Educação Alimentar**. Face à amplitude destas áreas, a nutrição cada vez mais tem vindo a posicionar-se nestas instituições de forma estruturada e interligada entre os diferentes níveis de Serviços prestados, configurando um Serviço de Nutrição e Alimentação.



Adriana Picão

Nutricionista Cédula Profissional 4806N

Licenciada em Dietética e Nutrição desde 2020.

Exerce funções diariamente na SCMSMA desde abril de 2022.

A intervenção do Nutricionista nos Lares e Centro de Dia da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço

Trabalhar com a população idosa é um desafio, sendo ainda uma oportunidade para dar a conhecer os benefícios da alimentação saudável. Na **Santa Casa da Misericórdia de Sobral Monte Agraço**, os principais objetivos a desenvolver são:

- Planificar e acompanhar a implementação de ementas, isto implica ir de encontro às necessidades nutricionais, às preferências alimentares dos idosos e colaboradores e à gestão de recursos laborais e económicos da instituição. Na SCMSMA, são servidas aproximadamente cerca de 400 refeições, muitas das quais necessitam de adaptação, devido às dificuldades de mastigação, deglutição ou outros problemas de saúde. Existem três tipos de dietas implementadas diariamente: geral, pastosa e ligeira, de forma a abranger a maioria das patologias existentes. Casos mais específicos, requerem de uma dieta adaptada e personalizada à situação clínica do utente;
- Fomentar as boas práticas de fabrico e de higiene dos colaboradores, instalações, equipamentos e utensílios das áreas alimentares;
- Garantir a higiene e segurança alimentar das refeições;
- Detetar os idosos em risco nutricional através da avaliação do seu estado nutricional;
- Realizar aconselhamento dietético e nutricional com base na avaliação do estado nutricional e/ou na presença de doença crónica com dietoterapia;
- Promover hábitos alimentares saudáveis através de sessões de educação alimentar;
- Realizar formação aos funcionários, sobre diversos temas, como a alimentação na 3ª idade, higiene e segurança alimentar, etc. sempre em conta a sua opinião e esclarecendo que têm livre-arbítrio.

(continua)

A ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA 3ª IDADE



Contudo, importa dizer que muitas vezes somos vistos pela população idosa como profissionais de saúde que não lhes irão transmitir nada de novo. Para tal, importa atender a que, por se tratar de uma população mais vulnerável, torna-se fundamental durante todo o processo adequar as estratégias a adotar e para isso usar um discurso mais cuidadoso, com vista à criação de empatia com o idoso. Ressalvo, que quando se quer modificar algo na sua alimentação, é necessário explicar-lhes a importância das mudanças que tencionamos introduzir, tendo sempre em conta a sua opinião e esclarecendo que têm livre-arbítrio.

Por fim, todos nós, devemos trabalhar em conjunto para garantir o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos idosos, e isso deverá passar, impreterivelmente, por providenciar refeições que cumpram os necessários requisitos em termos higiossanitários e de equilíbrio nutricional.



Sopa Juliana, frango assado com batata frita acompanhado por salada de alface, cebola e cenoura, pão e gelatina.

EXEMPLO DA NOSSA EMENTA SEMANAL

 EMENTA- ERPI, Centro de Dia e SAD 10 a 16 Outubro de 2022			
DIA	DIETA	ALMOÇO	JANTAR
2°F 10/10	GERAL	Sopa Juliana Strogonof à salsicheiro c/ macarrão e salada (Alface e Tomate) 4) 6) 7) 9) 10) 13) Fruta da época	Sopa Juliana c/grão de bico e ovo 10) Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Sopa Juliana Bife de peru grelhado c/ macarrão e salada (Alface e Tomate) 4) 6) 10) Fruta da época	
	PASTOSA	Sopa Juliana c/grão de bico e ovo 10) Puré de Fruta	
3°F 11/10	GERAL	Creme de Abóbora Raia frita c/ arroz de tomate, coentros e brócolos 4) 6) 11) Fruta da época	Creme de Abóbora c/ ervilhas e pescada 11) Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Creme de Abóbora Raia cozida c/ ovo, batata e brócolos 4) 11) Fruta da época	
	PASTOSA	Creme de Abóbora c/ ervilhas e pescada 11) Puré de Fruta	
4°F 12/10	GERAL	Sopa de Nabijas Almondégas (aves) com esparguete, cenoura e salada (Alface e Pepino) 4) 6) 10) 12) Fruta da época	Sopa de Nabijas c/feijão vermelho e frango Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Sopa de Nabijas Bife de frango grelhado c/ esparguete, cenoura e salada (Alface e Pepino) 6) 10) Fruta da época	
	PASTOSA	Sopa de Nabijas c/feijão vermelho e frango Puré de Fruta	
5°F 13/10	GERAL	Sopa de Nabo c/grão de bico Peixe espada no forno c/ molho de coentros, batata assada, couve e cenoura salteada 11) Pudim 6) 7) 10)/ Fruta da época	Sopa de Nabo c/ grão de bico e pescada 11) Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Sopa de Nabo c/ grão de bico e pescada 11) Pudim 6) 7) 10)/Puré de Fruta	
	PASTOSA	Sopa de Nabo c/ grão de bico e pescada 11) Pudim 6) 7) 10)/Puré de Fruta	
6°F 14/10	GERAL	Creme de Brócolos Rancho (carne de porco, repolho, macarrão, grão, cenoura, salsicha e chouriço) 4) 6) 7) 10) Fruta da época	Creme de Brócolos c/ feijão branco e carne de porco Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Creme de Brócolos Carne de porco estufada c/ macarrão, cenoura e repolho 4) 6) 10) Fruta da época	
	PASTOSA	Creme de Brócolos c/ feijão branco e carne de porco Puré de Fruta	
Sáb. 15/10	GERAL	Sopa de Alho Francês Arroz de Bacalhau e salada (Alface e Cenoura) 4) 11) Gelatina 4)/Fruta da época	Sopa de Alho Francês c/ ervilhas e pescada 11) Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Sopa de Alho Francês c/ ervilhas e pescada 11) Puré de Fruta	
	PASTOSA	Sopa de Alho Francês c/ ervilhas e pescada 11) Puré de Fruta	
Dom. 16/10	GERAL	Sopa de Couve Coração Coelho estufado c/ puré, ervilhas e cenoura 4) 6) 10) Fruta da época	Sopa de Couve Coração e ovo 10) Sob Indicação Clínica Fruta da época
	LIGEIRA	Sopa de Couve Coração Coelho estufado simples c/ puré e cenoura 4) 6) 10) Fruta da época	
	PASTOSA	Sopa de Couve Coração e ovo 10) Puré de Fruta	

Observações:

- Em todas as refeições é disponibilizada 1 unidade de pão (50g), exceto na dieta de consistência ligeira e pastosa.
- A fruta disponibilizada deverá ser da época e variada. Na dieta ligeira nos dias de sobremesa doce é apenas oferecida fruta da época, fruta cozida ou assada ou gelatina. Na dieta de consistência pastosa é apenas oferecido puré de fruta ou doce em dias de sobremesa doce, à exceção da gelatina e arroz-doce.
- A dieta ligeira disponibilizada é considerada apenas uma dieta adaptada a problemas metabólicos; Utentes com outras necessidades beneficiam de uma dieta adaptada à sua situação.
- As refeições servidas contêm ou podem conter vestígios de produtos ou substâncias suscetíveis de provocar alergia ou intolerância alimentar, inofensivas para alérgicos/intolerantes: 1) Alpo; 2) Amendoim; 3) Crustáceos; 4) Dióxido de enxofre e sulfitos; 5) Frutos de casca rija; 6) Glúten; 7) Leite; 8) Molusco; 9) Mostarda; 10) Ovos; 11) Peixe; 12) Sésamo; 13) Soja; 14) Tremeço; (Regulamento (EU) nº. 1169/2011); Para mais informações, solicite informações junto do Nutricionista responsável.
- Caso pretenda conhecer a declaração nutricional das refeições oferecidas, solicite informações junto, do Nutricionista responsável.



A 16 de outubro celebra-se o **Dia Mundial da Alimentação**, uma comemoração criada pela FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) em 1981, que tem como objetivo chamar a atenção para os problemas relacionados com a alimentação e nutrição. Este dia é atualmente celebrado em mais de 150 países.



Dia Mundial da Alimentação

A Nutricionista,
Adriana Picão
Cédula P. 4806N

O SR. VICENTE É UM VERDADEIRO MODELO DE CAVALHEIRISMO.

CONHEÇA A SUA HISTÓRIA DE VIDA

O Sr. Vicente Simões não passa despercebido, quer pela sua apresentação, sempre cuidada e aprumada (é frequente vê-lo de gravata), quer pelo entusiasmo com que participa em todas as atividades.

Natural de Alvega, concelho de Abrantes, irá completar **95 anos** a 23 de novembro de 2022.

Levou uma vida inteira de trabalho, até se dedicar a cuidar da sua esposa. Desde pequeno que trabalhou no campo como 'fanico' mas aos 17 anos começou a aprender o ofício de pedreiro, em Castelo Branco. Trabalhou na construção civil em Lisboa, Castelo Branco, Setúbal, Vila Real de Santo António, entre outros, e orgulha-se de ter construído o Hotel Vasco da Gama em Vila Real de Santo António.

Quando enviuvou, há 4 anos, foi admitido no Lar Nossa Senhora da Vida de Sobral de Monte Agraço com o acolhimento muito afetuoso da Dr.^a Susana Martins (Assistente Social e Diretora Técnica). A partir daí sempre se deu bem com todos os funcionários e residentes, respeitando cada um, e valorizando o muito trabalho que é aqui desenvolvido. Senhor de si, provoca alguns ciúmes pelo facto de ser muito respeitado e acarinhado...

Tem os seus dias bastante preenchidos, desde as 5h da manhã, quando acorda, até às 21h, quando se deita. A sua primeira atividade diária é cuidar e alimentar do **passarinho Delmiro**, que já adotou um pouco como seu. Na parte da manhã participa nas muitas atividades que reconhece fazerem parte das rotinas da Santa Casa. Depois do almoço, não dispensa um pouco de descanso no seu quarto. Gosta muito de pintar e de fazer exercícios de estimulação cognitiva. Também aprecia trabalhar e pesquisar no computador, mas não dispensa a leitura do jornal. Os desenhos que pinta são para o seu bisneto, de 2 anos. Recentemente, no dia dos avós, escreveu-lhe uma carta, para que um dia mais tarde o bisneto possa ter recordações do **Bisavô Vicente**.

E com a sua apresentação sempre impecável, continua a **sorrir para todos quantos se cruzam com ele**.



Funcionária Liliana Caetano com o Sr. Vicente



AS ACTIVIDADES REGULARES DA NOSSA CASA

EXERCÍCIOS FÍSICOS



CULINÁRIA



IDAS AO CAFÉ

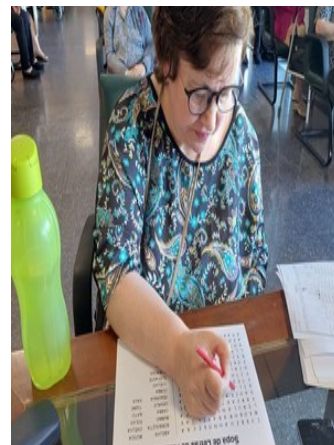


JOGOS



AS ACTIVIDADES REGULARES DA NOSSA CASA

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA



TRABALHOS MANUAIS



AS ACTIVIDADES REGULARES DA NOSSA CASA

PASSEIOS

13 de julho—Valada, Arruda dos Vinhos e Cardosas



20 de julho—Praia de Santa Cruz e Aldeia Típica José Franco



25 de julho—Praia de Porto Novo e Santa Cruz



COMO FOI O DIA DOS AVÓS POR CÁ

Celebrado a 26 de julho, o dia Mundial dos Avós visa reverenciar todos os avós, pela sua dedicação e importância para a família. A data comemorativa, assinalada anualmente, é uma homenagem ao dia de São Joaquim e Santa Ana, pais de Maria e avós de Jesus Cristo, considerados os padroeiros dos avós. O Dia Mundial dos Avós tem origem portuguesa. Uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós. Natural de Penafiel e avó de seis netos, tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida. A mesma foi instituída pela Assembleia da República, em 2003. Os nossos residentes do Lar Nossa Senhora da Vida e do Lar de Grandes Dependentes assinalaram a data escrevendo cartas aos netos e realizando videochamadas.



D. Laura



Sr. Fragoso



D. Mª José



D. Brunilde

OS SORRISOS DOS NOSSOS RESIDENTES

O Dia Mundial do Sorriso é celebrado na primeira sexta-feira de outubro. Esta data pretende chamar a atenção para a importância do riso, um comportamento humano que proporciona bem-estar. Nos tempos que correm, rir é absolutamente necessário, sentindo-se logo uma energia positiva. Os nossos residentes foram convidados a participar no registo fotográfico sorridente.



D. Gertrudes



D. Celeste



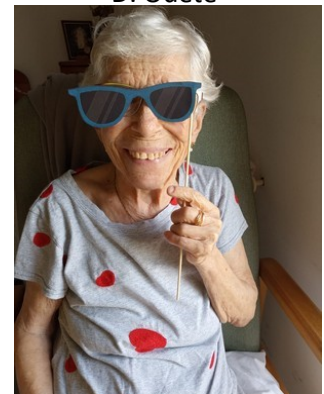
D. Odete



Sr. Augusto Silva



D. Gracinda e Sr. António Teles



D. Beatriz

FESTAS E FEIRA DE VERÃO 2022

Com uma localização privilegiada na vila de Sobral de Monte Agraço, a esplanada do Lar de Grandes Dependentes proporcionou aos nossos residentes de ambos os lares assistirem às Festas e Feira de Verão que se realizaram em setembro. A degustar uma bela fartura, puderam confraternizar e usufruir da animação que se fazia sentir. Também assistiram à Tourada na Praça de Touros, propriedade da Santa Casa da Misericórdia.



PARTICIPAÇÃO NAS ROTINAS DA NOSSA CASA



Sr. Augusto Silva e D. Jerónima



Sr. Vicente e Sr. Gameiro



D. Elsa e D. Jerónima



Sr. Joaquim Cardoso

PROJECTO “LEITURA 100 IDADE”

"Leituras 100 idade" é o novo projeto da Biblioteca Municipal de Sobral de Monte Agraço, que pretende envolver as pessoas idosas residentes em Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) do concelho, proporcionando-lhes encontros periódicos com atividades em torno da leitura.

Este projeto tem como objetivo, a estimulação cognitiva deste grupo etário através da leitura, relembrar vivências de juventude e memórias passadas e a criação de uma maior proximidade deste núcleo populacional à comunidade e ao mundo exterior.

Os nossos Residentes da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço foram os escolhidos para este projeto.

Está subjacente à concretização deste projeto a reintegração das pessoas idosas na sociedade por meio da leitura, proporcionando-lhes momentos de encontro, interação, troca de ideias e convívio únicos essenciais para o seu bem-estar físico e emocional.

As atividades serão realizadas mensalmente, à 1ª quarta-feira de cada mês e cada sessão é composta por 3 momentos: exercício de relaxamento, dinâmica de grupo ou quebra-gelo e a uma temática, ex. adivinhas, anedotas, rimas, música, provérbios, poesia entre outros.

Teve início no dia 19 de outubro na ERPI Nossa Senhora da Vida a atividade "Leituras 100 Idade" dinamizada pela Biblioteca do Município de Sobral de Monte Agraço

Um agradecimento à Vereadora Dr.ª Carla Alves e Funcionárias da Biblioteca Alexandra Santos e Tânia Fragoso por proporcionarem uma manhã muito divertida aos nossos Residentes.



PROJETO EFICIÊNCIA ENERGÉTICA JÁ IMPLEMENTADO

Programa Operacional Centro
Fundo Europeu para o Desenvolvimento Regional
CENTRO-06-1203-FEDER-000176

Projeto de Eficiência Energética em Nossa Senhora da Vida Concluído!

O investimento total foram € 170.355,00, tendo-nos sido concedido subsídio não reembolsável de € 63.531,50. O payback do projeto será máximo 5 anos.

Recordemos o que se fez em aproximadamente 6 meses:

1. remodelação de Iluminação Interior por instalação de tecnologia LED
2. instalação de Baterias de Condensadores para poupança de componente de energia reativa.
3. Instalação de Painéis Fotovoltaicos com potência de 29Kw para autoconsumo.
4. Instalação de Caldeira a Pellets substituindo caldeira a gasóleo.
5. Instalação de Sistema de Monitorização de Consumos

Começamos já a sentir os benefícios evidentes da produção solar, com reduções significativas na fatura mensal da energia.



CARTA DE AGRADECIMENTO DE FAMILIAR

Sou filha de Maria Helena Picoca Vicente que infelizmente partiu para junto de Deus, no dia 18 de Janeiro de 2021.

Venho por este meio prestar o meu testemunho pela passagem de minha mãe nessa Instituição durante 2 anos e meio.

Foi muito difícil para mim e toda a família, termos que tomar a decisão de a encaminhar para o lar, mas ela estava a desistir de viver, derivado ao seu estado de saúde (demência).

Não foi fácil de início a sua adaptação, mas com o decorrer dos tempos começámos a observar que estava mais feliz e contente.

Participava nas iniciativas que lhe eram propostas, assim como cantar, jogar, fazer bolos e passear.

Vamos regularmente visitá-la e, víamos a forma como era tratada, bem arranjada com o seu colar e brincos, bem cheirosa, a roupa sempre limpa e sobretudo boa alimentação.

Em boa verdade, tudo se deve à dedicação, carinho e empenho de todas as funcionárias, sem exceção que prestam um serviço nesse lar que considero de excelência.

Só com muito amor atingiram esse patamar.

Os nossos agradecimentos

Bem Hajam

Que o Senhor vos acompanhe para todo o sempre.

(Agradecimento escrito por D. Elsa Vieira, Filha Residente D. Maria Helena Picoca)



D. Elsa Vieira com a mãe D. M^a Helena Picoca numa atividade de Animação

DESTA VEZ COM...

Desta vez apresentamos a **Maria dos Prazeres Jorge Desidério**, que trabalha na Santa Casa da Misericórdia há cerca de **20 anos**.

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

Trabalho na Santa Casa desde 2002 há cerca de 20 anos.

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

Vim trabalhar para a Santa Casa sinalizada pelo centro de emprego. A minha primeira função foi como auxiliar de limpeza, trabalhadora de serviços gerais, só depois mais tarde é que fui Ajudante de Lar.

Como é que recorda os tempos iniciais da Santa Casa?

Foram tempos iniciais difíceis, porque não me via como uma cuidadora. O primeiro residente que vi foi o senhor José Luís que por acaso até era o meu primo direto. Tinha o meu pai acamado e não cuidava dele quanto mais cuidar de idosos. Até que um dia uma colega (Anabela da Lavandaria) vinha com um residente de braço dado e foi ela que me ajudou numa fase inicial a prestar os cuidados diretos aos idosos, principalmente a parte das higiènes que para mim era a parte mais difícil.

O que mais a marcou durante este tempo?

O que mais me marcou ao longo destes anos foi a pandemia. Ver os utentes fechados na instituição e nos seus quartos e nós funcionários com muito medo do desconhecido.

Há algum episódio marcante que queira recordar?

Um episódio marcante que me recordo foi a inauguração do palacete (risos) o palacete é o lar novo.

Como vê os próximos tempos da Santa Casa?

Prevejo tempos bons, com muito trabalho, mas desde que haja empenho tudo se consegue.

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

Tratar bem os utentes e fazermos o melhor que sabemos para o bem deles e para o nosso bem-estar.



SEMANA DE NOSSA SENHORA DA VIDA

Realizou-se no dia 7 de outubro, pelas 15h, a Celebração da Eucaristia na Igreja de Sobral de Monte Agraço para Residentes e Funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço inserida na Semana de Comemorações da Nossa Senhora da Vida.



O DIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA NOSSA CASA

No dia 17 e 18 de outubro foram realizadas diversas atividades nas ERPI'S Lar da Nossa Senhora da Vida e Lar de Grandes Dependentes para comemorar o Dia da Alimentação Saudável (16 de outubro). Ação de sensibilização sobre a Alimentação saudável, espetadas de fruta, trabalhos manuais: o arco-íris dos alimentos e bolo saudável de aveia, maçã e nozes foram as atividades dinamizadas pela Nutricionista Dr.^a Adriana Picão com a colaboração das Animadoras.



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