

Nº 39 | Julho 2024

NOTÍCIAS da Misericórdia



Santa Casa
da Misericórdia
75anos
ao serviço
da comunidade



Sobral
de Monte
Agraço



ATIVIDADES INTERGERACIONAIS COM A ASSOCIAÇÃO POPULAR DE SOBRAL DE MONTE AGRAÇO

Conheça no interior desta edição este projeto espetacular.

EDITORIAL



Sofia Meireles Santos, Vogal da Mesa Administrativa SCMSMA
sofiameireles@misericordiasobral.pt

Projeto Intergeracional

"Tempo presente e tempo passado.
Estão ambos talvez presentes no tempo futuro.
E o tempo futuro contido no tempo passado."
T. S. Elliot (1888-1965)

Vivemos numa época sem igual no que diz respeito ao número da população que alcança idades cada vez mais avançadas. Contudo, tendemos a olhar para esta conquista como um problema pessoal e social. O indivíduo, em geral, associa o envelhecimento a perdas (de estatuto, de saúde, de rendimentos, entre outros), e a sociedade ao custo que representa uma população cada vez mais envelhecida.

É pois necessário mudar de paradigma, aceitar que o envelhecimento, quer do indivíduo, quer da sociedade, resulta de um processo e, não é um fim em si mesmo. **É necessário valorizar a pessoa idosa como membro da sociedade, que contribui com a sua experiência e sabedoria para o bem comum.**

Este ano a Santa Casa da Misericórdia foi convidada a participar num projeto intergeracional da Associação Popular de Sobral de Monte Agraço. Se por um lado, alunos da creche e Jardim de Infância visitaram e realizaram atividades no Lar Nossa Senhora da Vida e no Lar de Grandes Dependentes, por outro lado, residentes da Santa Casa da Misericórdia visitaram a Associação e realizaram atividades nas salas das crianças de 1 aos 5 anos.

Este projeto de atividades “entre gerações” revelou-se extraordinariamente enriquecedor no fortalecimento de relações entre crianças e idosos. É fácil de imaginar o quanto estes momentos fizeram renascer um brilhozinho especial nos olhos dos residentes, ao recordar as suas próprias experiências e vivências, o quanto contribuíram para uma maior valorização da sua vida e para o aumento da sua auto-estima.

Para as crianças que conviveram com os residentes, os idosos são “colo” de afetos, transmissores de valores morais, dinamizadores de aprendizagens, disponibilidade sincera de escuta, fonte de sabedoria e experiência de vida. As crianças gostam naturalmente de estar com os mais velhos e, quando lhes pedimos que definam os idosos, escolhem maioritariamente uma palavra muito simples: queridos. Os idosos, para eles, são “Queridos”.

Este projeto, de que damos conhecimento neste exemplar da Notícias da Misericórdia, proporcionou partilhas de gargalhadas, experiências, histórias, valores, saberes e amor sentido entre os nossos idosos e as crianças da Associação Popular. Um projeto que gostaríamos que tivesse continuidade pela sua beleza encantadora e pelo seu contributo para a valorização social da pessoa idosa.

SEJA BENFEITOR

Ajudando em Sobral
quem mais precisa.

Há 75 anos que a Santa Casa da Misericórdia do Sobral está ao lado dos mais velhos do concelho e de muitos outros que vêm para cá em busca do apoio e cuidado que não conseguem já ter sozinhos. Connosco vivem cerca de 100 pessoas e apoiamos muitas mais em suas casas. Todos os dias, 24 horas por dia, com alimentação, cuidados de saúde e, principalmente, atenção e carinho.



Santa Casa
da Misericórdia

75anos
ao serviço
da comunidade

Sobral
de Monte
Agraço

Precisamos da sua ajuda para continuar a fazer o bem.

Estamos a criar uma **Bolsa de Benfeitores** com base nas **empresas do concelho mas não só**, e contamos consigo. Escolha uma das 3 opções.

Contra Partidas

Packs disponíveis	Ouro 100€ / mês	Prata 75€ / mês	Bronze 50€ / mês
Majoração da Contribuição em sede de IRC	40%	40%	40%
Publicidade na Newsletter	4x/ano Meia Página	2x/ano Meia Página	2x/ano em Rodapé
Publicidade no Website	1 Pop-up/ 2xmês + Página Parceiros	1 Pop-up/ 1xmês + Página Parceiros	Página Parceiros
Facebook	Post Boas Vindas	Post Boas Vindas	Post Boas Vindas
Publicidade Praça de Touros	2 Cartazes/ano	1 Cartaz/ano	

Exposição 100% orgânica, muito dinâmica e com bons resultados.

Newsletter: 900 envios 4x/ano

Website: 4.000 impressões/mês e 4% cliques/mês

Facebook: 3.372 seguidores 1.216 visualizações/notícia

Praça de Touros: 2.523 espetadores em duas corridas anuais (2023)



Junte-se a este modelo,
contacte-nos.

Por telefone.: 261 941 603
ou email: geral@misericordiasobral.pt

FISIOTERAPIA NA SAÚDE MENTAL

Quando se pensa nas diferentes valências da fisioterapia, o contexto de saúde mental não é dos primeiros a ser considerado, exceptuando quando se consideram patologias do foro do neurodesenvolvimento. Mas se considerarmos o cliente habitual da fisioterapia, que teve alguma enfermidade que condicionou o seu bem-estar, seja por dor, lesão traumática, procedimento cirúrgico, entre outros, originando limitações funcionais e dependência de terceiros, mesmo que temporariamente, podemos compreender como essa condição influenciou o seu bem estar emocional.

Na Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço não são poucos os casos de indivíduos em processo de reabilitação que desenvolvem ansiedade ou depressão, necessitando de acompanhamento especializado. Nestes casos, a mudança de rotina associada à institucionalização, tende a exacerbar ainda mais estes sintomas.

Se observarmos aqueles que a nossa casa mais apoia, verificamos em primeira linha o conceito de envelhecimento, o qual está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo da vida. Considerando que neste processo singular, cada sujeito vai sofrer de pelo menos 3 sintomas decorrentes destas alterações, os quais são potencialmente incapacitantes, conseguimos perceber que o bem-estar e a saúde mental do mesmo terá os seus próprios desafios no decorrer dos anos.

Pelas circunstâncias acima referida, e por se tratar do quotidiano na SCMSMA, na fisioterapia procuramos identificar os melhores mecanismos para acompanhar cada residente na nova realidade, sendo essencial o desenvolvimento, ao longo das sessões, de uma relação baseada na empatia. Frequentemente, quando o residente percebe as suas capacidades funcionais perante os desafios lançados pela fisioterapeuta, decorrem momentos onde se dá ou retira a esperança, nomeadamente quando esta se baseia em falsas premissas sobre a sua recuperação. E aqui, mesmo na incapacidade, temos casos de sucesso, graças ao trabalho contínuo, com altas temporárias da fisioterapia, e retorno sempre que se justifica. Temos o exemplo da residente que pelas diferentes sequelas neurológicas só consegue realizar marcha com bastante apoio de terceiros, mas que com o adequado ensino, é quase totalmente independente nas suas atividades da vida diária (AVD's) em cadeira-de-rodas: não há local da nossa instituição que esta residente não consiga ir sozinha!

Temos a história de uma ex-residente que com

prognóstico muito reservado após internamento prolongado nos cuidados intensivos, ganhou autonomia com supervisão nas suas AVD's, nomeadamente a capacidade de andar com andarilho, permitindo-lhe o regresso a sua casa.

Em todos os casos, a fisioterapeuta trabalhou o corpo do residente, que se encontra desinvestido e sofrido, tendo o objetivo maior de lhe restabelecer a segurança, remodelá-lo e reeducá-lo, permitindo-lhe que reconheça as suas limitações, as ultrapasse, ou descubra alternativas em equipa.



Esta intervenção direcionada para a Saúde Mental toma contornos mais desafiantes, quando se tratam de indivíduos com algum tipo de demência, como a Doença de Alzheimer, Demência vascular, Demência de corpos de Lewy, Parkinson, entre outras. Nestes casos, é nosso objetivo, através da intervenção diferenciada da fisioterapia, estimular as capacidades motoras e cognitivas com técnicas específicas, preservando, pelo maior período de tempo possível, a autonomia, conforto e dignidade dos residentes, recrutando todas as funções executivas possíveis e ainda existentes. É fundamental não esquecer que se tratam de pessoas cuja incapacidade funcional advém não só da falência das suas capacidades motoras, mas também da adaptação célere que têm de fazer em relação à constante perda de capacidades cognitivas. Na fisioterapia e na saúde mental o trabalho é contínuo e quotidiano, não existindo espaço para a desistência, mas sim o reajuste dos objetivos.

Núria Maria da Costa Nunes

Licenciada em Fisioterapia em 2009

Pós-Graduada em Fisioterapia em Saúde Mental em 2020

Fisioterapeuta na SCMSMA desde Janeiro de 2011

HISTÓRIA DE VIDA DA UTENTE DE CENTRO DE DIA MARIA DE FÁTIMA MARTINS

O Centro de Dia é um serviço que a Santa Casa da Misericórdia presta a quem, tendo autonomia e independência para residir em sua casa, procura a **socialização**, a ocupação e o entretenimento, bandeiras do **envelhecimento ativo** de qualidade. O Centro de Dia evita o isolamento e a solidão dos idosos, sem cortar os laços com as suas casas, as suas famílias e os seus bens diários. Foi esta a solução que os filhos da D. Fátima Martins encontraram para a sua mãe, quando o seu marido ficou doente e mais debilitado.



A Santa Casa da Misericórdia do Sobral começou por acolher o marido da D. Fátima, após internamento hospitalar, uma vez que necessitava de cuidados que a D. Fátima não podia prestar. A D. Fátima começou também a frequentar o Centro de Dia, para estar perto do marido e se manter ocupada. O seu marido foi muito bem acompanhado até ao seu falecimento na nossa Instituição e a

família da D. Fátima Martins assim como ela, decidiram manter o Centro de Dia, apesar de ainda residir na sua casa, em Zibreira da Fé. Desta forma está mais acompanhada, para preencher os seus dias e combater a solidão.



Natural de Sátão, distrito de Viseu, foi em Lisboa que residiu a maior parte da sua vida, primeiro na zona da Sé e depois em Alvalade. Visitou em 1989 um primo do marido que residia no concelho do Sobral e acabou por comprar um terreno para construir uma residência em Zibreira da Fé. Foi assim que de Lisboa se mudou para Sobral de Monte Agraço.

Profissionalmente, trabalhou da Secção de Jogos da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e posteriormente na loja de malas e carteiras da família, em plena Avenida de Roma - Lisboa. Nesse negócio, que explorou com sua tia depois de seu pai falecer, contactava com muita gente, tendo sempre uma postura simpática e atenciosa para com os clientes. É uma pessoa sociável, que gosta de conversar e de se relacionar com outras pessoas, daí a vantagem de frequentar o Centro de Dia, onde pode partilhar experiências e histórias, conviver com outros utentes para além de se ocupar em diversas atividades.

HISTÓRIA DE VIDA DA UTENTE DE CENTRO DE DIA MARIA DE FÁTIMA MARTINS

Quando foi aluna num Colégio de Freiras aprendeu a pintar e, no Centro de Dia, não há dia que não dê aso à sua criatividade em trabalhos de pintura, costura e crochet. Recentemente integrou o Grupo Coral da Santa Casa, que está a dar os seus primeiros passos, onde para além de cantar convive com outros utentes.



O Centro de Dia funciona de segunda a sexta-feira, no que se pode chamar de horário laboral. Desenvolve atividades de ocupação e estimulação cognitiva dos utentes, serve refeições e presta outros serviços, quer de higiene pessoal, quer de cuidados de saúde básica.

Sendo assim, nos dias úteis, a carrinha do Centro de Dia vai buscar a D. Fátima por volta das 9h e volta a levá-la à sua casa já depois das 17h. Após o pequeno-almoço participa em atividades propostas

pelo Sector de Animação e é da parte da manhã que gosta mais de pintar. Depois do almoço volta a realizar atividades e os passeios são muito do seu agrado, pois sai da sua rotina sempre acompanhada por outros utentes com quem gosta de conversar e partilhar experiências.

No Centro de Dia tem a possibilidade de ir acompanhada ao cabeleireiro ou participar em sessões de manicure. No final do dia volta à sua casa, onde tem os seus objetos pessoais e as suas memórias. Ainda faz o seu jantar e passa o serão a ver filmes, principalmente de cowboys, que são os seus preferidos.

A D. Fátima Martins frequenta o Centro de Dia há um ano onde se sente acompanhada e assistida. A sua família confia na Santa Casa para tornar os seus dias mais ocupados, mais acompanhados e mais felizes.



Maria de Fátima Martins
84 anos, natural de Sátão
Utente do Centro de Dia

PROJETO INTERGERACIONAL

Partindo da premissa que a educação deve promover o desenvolvimento de valores e atitudes, emergiu o projeto intergeracional entre a Associação Popular de Sobral de Monte Agraço e a Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço.

Vários estudos demonstram que as relações intergeracionais, trazem benefícios similares para os participantes, comunidades e própria sociedade. Pode-se dizer que todos aprendem e todos ensinam, contribuindo assim para o desenvolvimento de respeito e solidariedade entre todos.

Desde construções de legos, plasticina, canções, danças, pinturas, colagens, leitura de uma história, foi também dinamizado um baile da primavera das crianças de pré-escolar com os “avós do coração”, como são chamados os idosos pelas nossas crianças.

Foram imensas, as atividades implementadas no decorrer do projeto.

No seguimento deste projeto, deu-se ainda o envolvimento de alguns utentes da Santa Casa, num outro projeto de uma sala de pré-escolar, sendo que a construção de um cenário para uma peça de teatro foi uma das atividades desenvolvidas.

Importa ainda mencionar a surpresa que “os avós do coração” fizeram às crianças, oferecendo uma tela em homenagem ao dia da criança.

Ao longo dos meses, foram vários os encontros, em ambas as instituições supracitadas, criando assim laços entre gerações e vivências de momentos de muita alegria.

Márcia Esteves

Educadora de Infância da Associação Popular de Sobral de Monte Agraço



REUNIÃO DO SECRETARIADO DA UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS

Dia 15 de maio acolhemos a reunião do Secretariado Regional da União das Misericórdias.

As 16 congéneres presentes, junto com a direção da UM, discutiram interesses comuns e partilharam experiências. Estiveram presentes: Alenquer, Alhandra, Amadora, Cadaval, Cascais, Loures, Lourinhã, Mafra, Marteleira, Oeiras, Póvoa Stº Adrião, Sintra, Torres Vedras, Venda do Pinheiro, Vila Franca de Xira.



RASTREIOS OFTALMOLÓGICOS AOS RESIDENTES E FUNCIONÁRIOS

No dia 11 e 18 de abril foram realizados através das OTICAS - OCT diversos Rastreios Oftalmológicos aos Residentes e Funcionários da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço.
No dia 11 na ERPI LAR e Centro de Dia e no dia 18 na ERPI LGD.



OS AMIGOS DA DANÇA COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA DANÇA

Antecipamos para o dia 22 de abril o Dia Mundial da Dança (29) com uma belíssima atuação de Danças de Salão com o grupo "Amigos da Dança".

A demonstração das danças de salão decorreu na ERPI LAR no piso -1, mas todos os residentes dos diversos pisos, Centro de Dia e da ERPI LGD participaram.

Um agradecimento muito especial a este fantástico Grupo que nos proporcionou uma tarde muito animada e divertida.



PASSEIO DE FUNCIONÁRIOS A ÉVORA

Realizou-se no dia 25 de junho o primeiro Passeio de Funcionários, inserido nas comemorações dos 75 anos da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço.

O passeio correu muito bem, no trajeto parámos na área de serviço de Vendas Novas tanto na ida como no regresso.

Na parte da manhã visitámos a Praça do Giraldo no Centro Histórico e a Catedral de Évora, os claustros, a torre e a igreja.

Da parte da tarde fomos ao templo de Diana e tivemos tempo livre para compras. Foi um dia muito divertido. As Funcionárias adoraram o passeio.

Agradecimentos especiais ao Motorista da SCM Arruda dos Vinhos Sr. Vítor Alves, à Santa Casa da Misericórdia de Arruda dos Vinhos pela parceria na cedência do autocarro e também à Santa Casa da Misericórdia de Évora pelo acolhimento e pelo fornecimento do maravilhoso almoço.

Em outubro dia 29 vamos ter o segundo passeio a Évora, para dar a possibilidade de todas as Funcionárias participarem, de forma a que o serviço interno fique assegurado.



NOVA MÁQUINA DE LAVAR ROUPA

Sabia que todos os dias lavamos 352 kg de roupa?

A nossa Lavandaria presta serviço para os 2 Lares, Centro de dia e Apoio Domiciliário.

Funciona todos os dias da semana, com uma equipa de 3 colaboradoras e quando necessário reforçada com outra colaboradora.

Encontra-se equipado com duas máquinas de lavar roupa industriais, uma máquina doméstica, duas máquinas de secar roupa, um ferro de engomar e uma máquina de costura.

Este ano intervimos no espaço através da pintura do mesmo e obras de melhoramento, incluindo a substituição das canalizações que já eram antigas.

E, mais importante, reforçamos o atual parque de máquinas adquirindo uma máquina industrial com capacidade para 32 kg, no valor de 20.155,76€.

Estamos cientes que a intervenção efetuada agilizará a dinâmica do setor, melhorando o serviço prestado nas diversas respostas sociais.



NOVA TELEVISÃO

Nova Aquisição: Televisão de 85 Polegadas para a sala do Piso -1 do Lar Nossa Senhora da Vida.

Sempre a pensar no melhor bem-estar dos nossos Residentes.

Um agradecimento especial aos Trabalhadores da Storemática por toda a colaboração.



AGRADECIMENTO DE UM FAMILIAR

*Claudino Simões e Joaquim Simões, filhos de Vicente Simões, utente do Lar Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço, no período de setembro de 2018 a maio de 2024, na impossibilidade de agradecer pessoalmente a todos os Colaboradores, o carinho, dedicação e trabalho efetuados em prol do bem estar do seu ente querido, vêm, por este meio, tornar público o seu agradecimento.
Bem hajam.*



PASSEIOS AO EXTERIOR

Nestes meses de Primavera os nossos passeios ao exterior, são atividades muito apreciadas pelos nossos Residentes.

Ida à Tourada 25 Abril na Praça de Touros de SMA, idas ao café à Vila SMA, Feira Medieval de S. Pedro da Cadeira Torres Vedras, Teatro Politeama a Lisboa ver o Musical a Bela Adormecida (3vezes com residentes de Lar, LGD e Centro de Dia), Festa de Verão Sénior em S. Pedro da Cadeira Torres Vedras, 7º Encontro de Marchas de Ponte Rol e Festa de Final de Ano da Associação Popular Associação a Marchar foram alguns dos Passeios realizados.

Também já iniciámos as nossas idas à Praia tão apreciadas pelos nossos Residentes.



FESTA DE VERÃO SÉNIOR

Decorreu no dia 12 de junho a Festa de Verão Sênior no Parque Verde de S. Pedro da Cadeira em Torres Vedras. Esta atividade foi desenvolvida por um grupo de instituições da Região do Oeste. A Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço participou como grupo organizador e também com Residentes de Centro de Dia para assistirem à atividade. A festa teve como animação as Marchas Populares. Foi uma tarde muito divertida e de convívio.



ARRAIAL POPULAR

No dia 26 de junho decorreu o Arraial Popular na Santa Casa da Misericórdia de Sobral Monte Agraço. Foi um dia preenchido de muita música, animação, marchas populares com os nossos residentes e muito boa disposição. Dia dedicado aos nossos residentes das ERPI 's Lar e LGD, utentes de Centro de Dia, aos nossos colaboradores, voluntário e estagiária. Este dia é muito apreciado por todos os residentes, adoram comer as sardinhas e a festa com Animação e Marchas. Houve bastante convívio e boa disposição entre funcionários e residentes.



DESTA VEZ COM...

Desta vez apresentamos a **Raquel Augusta Barbosa Vindilino**, que trabalha na Santa Casa da Misericórdia desde 04 de maio de 2023



Raquel há quantos anos está em Portugal? E qual a sua nacionalidade?

Estou em Portugal faz 2 anos e 9 meses e sou de nacionalidade brasileira.

Quais os motivos que a fizeram vir para Portugal?

Quando decidimos (eu e meu esposo) emigrar, estávamos em busca de um lugar mais seguro para criarmos nossos filhos. Portugal encontrava-se na lista como principal por termos a "facilidade" da língua. Para além de oferecer aos nossos filhos a oportunidade de viver em um país mais seguro, também valorizamos muito a questão da educação. Para além disto queríamos muito que nossos filhos pudessem viver experiências diferentes, e ver que o mundo pode ser tão grande quanto nossa imaginação.

Quais os seus sonhos e receios ao sair do seu país?

Que pudesse garantir que os motivos que nos trouxeram para cá tornassem possíveis e viáveis, e claro receava que ao chegar aqui me deparasse com uma realidade difícil de sustentar.

Qual a maior dificuldade que sentiu ao viver e trabalhar num país diferente?

Por mais que pensemos estar preparados para tudo e qualquer coisa que vamos encontrar nunca estamos. Tive que sair da minha zona de conforto. Confrontar algumas certezas que tinha. Descer alguns degraus que na minha vida profissional. Mudar de seguimento e de posição profissional foi, e está sendo uma tarefa árdua. Viver fora do convívio da família, que ficou para trás nos obriga a diariamente driblar saudade para seguir em frente neste propósito de viver em outro país.

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

Por indicação de uma amiga que já trabalha na Santa Casa, fiz uma entrevista e fui selecionada ao cargo de Ajudante de Lar função a qual permaneço a exercer.

Como é que recorda os tempos iniciais da Santa Casa?

Trabalhar na Santa Casa, ou melhor no setor da Saúde, Geriatria e afins, até então não apresentava uma opção para mim. Portanto, desde o início tudo foi desafiador. Porém tenho trazido comigo uma frase que ouvi no dia da entrevista: "Primeiro estranha-se, depois entranha-se".

O que mais a marcou durante este tempo? Há algum episódio marcante que queira recordar?

Não considero que exista algum episódio específico marcante, a cada dia somos marcadas por pequenas falas, histórias relatos sorrisos e choros de cada um dos utentes que aqui nos são confiados.

Como vê os próximos tempos na Santa Casa?

Espero que enquanto permanecer neste lugar possa continuar firme em meu pensamento, de que tudo o que eu proponha fazer que seja feito da melhor forma que eu puder. Então pelo tempo que aqui permanecer quero dedicar a fazer bem o meu trabalho.

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

Para quem chega, para mim e para quem já está, tenham empatia com os utentes, garantam seu bem-estar físico, social e moral, afinal esta é a missão desta casa. Sejam éticas e profissionais com todos que aqui temos que conviver.

TOME NOTA NA AGENDA

28/09/2024

FESTA DOS 75 ANOS da Santa Casa da Misericórdia de Sobral de Monte Agraço
Sábado, 28 de setembro
Almoço Solidário (30€ - Reverte para o Mealheiro Solidário 2024)

16/10/2024

IV JORNADAS DA SAÚDE
Quarta-feira, 16 de outubro
Local: **Cine-Teatro de Sobral de Monte Agraço**

NOTÍCIAS da Misericórdia



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
Email: geral@misericordiasobral.pt

Visite-nos no Facebook e Página Web

Tiragem: 200 exemplares | Distribuição: Gratuita

