

# SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA



Setembro 2017  
Trimestral  
Distribuição gratuita



# Falecimento do Sr. Cónego Carlos Augusto Pina Paula

(Transcrevemos excertos da Homilia proferida pelo nosso Bispo Sr. D. Manuel Felício na Missa de “corpo presente” na Sé Catedral da Guarda e que S/ Exc<sup>a</sup> Revma. nos cedeu gentilmente)

(...) Para os seus paroquianos era o Padre Carlos. E foi assim que me foi apresentado, quando, numa tarde excepcionalmente fria do mês de Dezembro de 2004, poucos dias antes de ser tornada pública a minha nomeação para Bispo Coadjutor da Guarda, eu procurei o Vigário Geral, que não conhecia. Em Celorico, logo apareceu quem desse todas as informações necessárias e, mesmo de longe, me indicou a Casa Paroquial de Vide-entre-Vinhas. Não foi difícil descobri-la e lá me encontrei com o Padre Carlos, acolhedor e de relação boa (...).

De facto, nos seus 81 anos de vida vivida entre nós, o Cónego Pina Paula foi um homem de convicções bem esclarecidas e fortes, disposto a fazer sacrifícios para as levar à prática e muito capaz de motivar outros pelos caminhos do bem, da Diocese e da Igreja.

Nos seus 56 anos de vida sacerdotal (...) foi verdadeiro exemplo de padre, comprometido com as preocupações do seu Presbitério e da Diocese, capaz de conjugar muito bem as várias responsabilidades que o seu Bispo lhe foi confiando. Soube conjugar exemplarmente as responsabilidades de Pároco com as da formação complementar em Teologia Pastoral na Universidade Católica de Lisboa, durante 2 anos e depois com as de Vigário Geral e Ecnómino Diocesano, ao longo de 26 anos.

E, no exercício destas responsabilidades diocesanas, tocou-lhe assumir a



condução de importantes obras, como foi a Construção do Convento das Carmelitas denominado Carmelo da Santíssima Trindade, a requalificação do edifício do Seminário da Guarda e a renovação do Paço Episcopal, para além de acompanhar outras obras diocesanas. Para trás ficava a demonstração das suas notáveis capacidades na Construção da Igreja Paroquial e Casa Sacerdotal de Vide-entre-Vinhas, uma construção de raiz e ainda a condução de todo o processo, com etapas muito difíceis, que veio dotar a vila e o arquiprestado de Celorico da Beira com uma importante casa de formação, como é o Centro Apostólico D. João de Oliveira Matos ali sediado. Reconhecemos os bons resultados das suas capacidades, gerando, com determinação e humildade, as melhores relações entre pessoas e instituições, através de toda Diocese (...). Na celebração diária da

Eucaristia encontrava ele a força necessária para alimentar a sua vida de Pároco e de servidor da Diocese, sempre envolvida numa fidelidade exemplar à doutrina da Igreja e às recomendações do seu Bispo; sem que tal o impedisse de discordar e apresentar as razões da sua discordância, quando as circunstâncias o exigiam.

(...) Temos, assim, neste sacerdote do qual nos despedimos, um verdadeiro modelo de padre, em que todos nós que já o somos precisamos de nos inspirar para cumprirmos bem a missão que nos está confiada; modelo que vale a pena apresentar a todos os que estão em processo de se decidir pelo caminho do sacerdócio. (...) Finalmente desejamos deixar uma palavra de gratidão para a sua família (...) gratidão antes de mais, pela oferta de um sacerdote exemplar à Igreja, na pessoa e no serviço do nosso Padre Carlos. Também manifestamos o nosso reconhecimento aos médicos e enfermeiros que o acompanharam (...)

Um apreço especial nos merece o acompanhamento dedicado das duas irmãs da Liga dos Servos de Jesus, irmã Lúcia e irmã Adelina - durante o prolongado período de doença vivido na Casa Episcopal.

Damos graças a Deus pelo dom deste Sacerdote à Igreja e à nossa Diocese da Guarda e pedimos a graça de mais vocações sacerdotais que saibam interpretar bem este modelo exemplar de homem e de sacerdote.

**A Mesa Administrativa, a Mesa da Assembleia Geral e o Conselho Fiscal, assim como todos os Irmãos da Misericórdia, apresentam sentidos pêsames à família.**

# A Palavra do Provedor



Seria ingrato se não agradecesse, como agradece, aos colegas da Mesa Administrativa, dos restantes órgãos sociais, a todos os irmãos e, em geral, a quem se interessou pelo estado de saúde do Provedor, de Setembro de 2016 até ao passado dia 1 de Agosto, em que retomou as respectivas funções.

Neste período, a Mesa governou a Instituição em termos exemplares, restando ao Provedor aceitar as medidas tomadas e mandá-las executar, concordando ou não.

Durante um ano e numa Instituição como a nossa, com cerca de 200 colaboradores, seria impossível não haver pequenas convulsões: vários trabalhadores nos deixaram, outros vieram: é natural que um trabalhador a quem surjam oportunidades de emprego que considere mais favoráveis, opte pela que lhe pareça melhor.

É positivo que entidades credenciadas da cidade, da região e do país, procurem refrescar os seus recursos humanos de enfermagem recorrendo a colaboradores por nós escolhidos e preparados (já que vamos escolhê-los, sistematicamente, à saída das Escolas de Enfermagem). E tal não espanta face à qualidade dos nossos médicos e das enfermeiras chefe (a anterior e a actual). Daí o prazer em ouvir um nosso ex – enfermeiro, a trabalhar em Hospital do Sul do País, referir-nos, quando das

frequentes visitas à nossa Unidade de Cuidados Continuados, que, para ele, tal Unidade foi uma verdadeira escola.

Que a vida lhes sorria: nós continuamos na senda de procurar preparar bons profissionais, o que nem sempre temos conseguido; mas isso tem a ver com as qualidades humanas (ou falta delas) de alguns (poucos) colaboradores; aí nada há a fazer.

Quem, como a Mesa Administrativa e o Provedor, tem uma visão global da Instituição, não pode esquecer duas realidades, sob pena de pôr em crise a respectiva sustentabilidade: por um lado, não esquecer que a Instituição é como uma empresa e assim tem de ser gerida; por outro (e daí a especificidade das Misericórdias), que se trata de entidades que, estatutariamente e desde a sua existência multiseular, visam cumprir as 14 obras de Misericórdia. Daí que se mantenham, durante períodos razoáveis, Valências (por ex. a Creche / Jardim de Infância, o ATL, o Centro de Dia na Guarda), que vêm apresentando saldo negativo. A Mesa vem fazendo esforço no sentido de regularizar tais situações deficitárias, sem significativos aumentos para os pais e utentes. Mas há mínimos a ter em conta para não fazer perigar o futuro dessas Valências.

A Mesa tem, por isso, evitado a tomada de medidas demagógicas e desleais como seja fixar valores inferio-

res aos custos reais de cada utente; se outros o fazem, é com eles.

\*\*\*

A Mesa deliberou repintar as torres da Igreja, já algo degradadas nesse aspecto. Mas as burocracias administrativas são tantas que apetecia era deixar as torres como estão.

A pedido de professores e alunos, a Mesa deliberou dotar o Conservatório de alguns instrumentos para maior eficiência no ensino de alguns cursos, nomeadamente violinos e acordeão. E, em ordem a um maior conforto, vamos ampliar o aquecimento e fazer pequenos acabamentos no salão destinado às aulas de dança.

No início de mais um ano lectivo, a Mesa e o Provedor apresentam cumprimentos aos alunos, pais / encarregados e aos colaboradores, sobretudo aos que agora ingressam no Conservatório de Música, ATL e Creche / Jardim de Infância, desejando que se mantenha (e, se possível, melhore) a qualidade do ensino que ministramos às nossas crianças e jovens, dispondo-nos a complementar a educação que, naturalmente, os pais / encarregados não deixarão de dar aos filhos / educandos, em suas casas.

O Provedor  
**Jorge Fonseca**

**Ficha Técnica** | Revista Trimestral

**Propriedade:** Santa Casa da Misericórdia da Guarda, Rua Francisco dos Prazeres, 7 - 6300-690 Guarda, Telf. 271 232 300, www.scmguarda.pt · scmgnoticias@gmail.com; **Direcção:** Mesa Administrativa; **Coordenação:** Teresa Gonçalves;

**Capa:** Sino (Igreja da Misericórdia).

**Execução gráfica:** Marques & Pereira, Lda.; **Depósito Legal:** 372896/14; **Tiragem:** 1000 exemplares.

A opção da grafia, observando ou não as regras do novo acordo ortográfico é inteiramente da responsabilidade dos autores dos textos.

Creche/Jardim de Infância

# Ano Lectivo 2017/2018

## Valorizar a Educação Literária

**“Vitória, vitória...vivam as histórias!”  
Ler antes de saber Ler**

Quando abrimos um livro para ler uma história para as crianças, transformamos esse momento num momento mágico, abrimos uma janela para o inexplorado e misterioso, para um “novo” mundo.

Quando lemos, iniciamos um ritual em que participam o leitor e o ouvinte. A voz, o gesto, o movimento, a expressão, dão sabor às palavras, numa aproximação afetiva entre o leitor, o ouvinte e o texto.

O universo das palavras, na forma da narrativa, confere vida à história, criando uma interação entre o narrador/ leitor, o narrado e o ouvinte, que interpreta, imergindo no seu mundo interior, imaginário ou real, que se renova cada vez que se conta uma história.

Este é um momento misterioso que vai revelando sequencialmente os acontecimentos, provocando sensações, emoções e curiosidade. O encontro com a história suspende o tempo cronológico, transporta o ouvinte para um “espaço mítico”, comum a todas as histórias, onde a memória individual mescla o real com o imaginário, recorda o que conhece e revive as suas experiências redimensionando o seu mundo enquanto sujeito.

O educador é um mediador entre o texto e o ouvinte (criança). Ele faz uma visita guiada pela história, conquistando a companhia das crianças, suscitando a sua atenção e interesse constantes e estando permanentemente atento às suas expressões faciais e corporais, comentários e ques-



tões, com o intuito de chegar ao fim da jornada na certeza de que todos saborearam o caminho.

**Lídia Máximo Esteves** (1998) sustenta que a criança tem prazer em ouvir e contar histórias, o que “(...) é um claro indicador de que a fantasia e a imaginação são muito importantes para ela conhecer e compreender. Ora, as histórias são o modo mais corrente de integrar a cognição e a imaginação, a realidade e a fantasia (...)” (p. 125).

Quando lemos uma história em voz alta para as crianças, estimulamos o prazer de ouvir ler, contribuímos para o desenvolvimento linguístico, introduzindo-as de forma progressiva nas diferenças entre a linguagem oral e a linguagem escrita.

Potenciamos, ainda, o seu prazer pela leitura, pela literatura, contribuindo para a formação de novos leitores e desenvolvemos nelas o desejo de aprender a ler, a imaginar e a criar,

contribuindo assim para a sua formação estética e literária.

Numa outra perspetiva, as crianças são também “leitoras”, mesmo antes de saber ler. Elas “lêem” imagens, interpretam-nas e constroem as suas próprias narrativas. Antes de as crianças iniciarem a aprendizagem formal da leitura devem ter contacto com livros de histórias, álbuns, revistas e outros materiais de escrita, porque a aprendizagem da leitura segundo **Ramiro Marques**, (2003) “é, também, o resultado de milhares de interações com o mundo da escrita, das imagens e dos sons. Ela acontece tanto mais eficazmente quanto maior for o «convívio» da criança com os livros, as histórias e o material de escrita em geral” (p. 8). Assim, quando o educador lê uma história para as crianças, está também a contribuir para o desenvolvimento de múltiplas competências facilitadoras da aquisição e desenvolvimento da



criatividade e das estruturas do registo oral e escrito.

A linguagem simbólica das histórias desenvolve o pensamento abstrato da criança, pois oferece-lhe a possibilidade dela construir pontes entre o imaginário e o real. As histórias podem contribuir ainda para transmissão de valores, para a aquisição de vocabulário, para aprendizagem da leitura e da escrita. O prazer pela leitura e pela literatura poderão ter aqui o seu ber-

ço. São inesgotáveis as possibilidades que poderemos desenvolver, partindo deste mundo mágico para a descoberta de outros mundos imaginários ou reais, nos quais a identidade de cada um se revela através da interação com o outro.

Acreditamos que a literatura infantil encerra, para além de uma função lúdica e de uma função estética, uma função formativa, e neste sentido pode auxiliar as crianças a compreen-

derem e a aceitarem o "outro".

**Helena Cameijo**

(Educatora/Directora da Creche e Jardim de Infância)

**Referências:**

Máximo-Esteves, L. (1998). *Da Teoria à Prática: Educação Ambiental com as Crianças Pequenas ou o Fio da História*. Porto: Porto Editora.

Marques, R. (2003). *Ensinar a Ler, Aprender a Ler – Um guia para pais e educadores*. (9ª edição). Lisboa: Texto Editora.

## Uma valência em quarto crescente

Estamos no início de mais um ano letivo na Creche/Jardim de Infância da SCMG (Santa Casa da Misericórdia da Guarda). Um ano escolar que se espera pleno de sucesso, numa valência que cresce todos os dias na qualidade/diversidade das atividades que realiza e em número de crianças que a frequentam.

Evidentemente que o sucesso de uma organização não acontece por mero acaso, mas alicerça-se em iniciativas e planeamento rigoroso de toda a atividade que aí se desenvolve. Daí ser este o momento oportuno para falarmos um pouco desta unidade de ensino da SCMG.

É uso dizer-se sempre que quem conta um conto acrescenta um ponto, mas naquilo que nos propomos aqui contar, basta referir os pontos meritórios que a instituição tem marcado, ao longo de mais de 35 anos de história na cidade da Guarda, na prestação de serviço educativo à primeira infância.

Contudo, ao falarmos desta valência também não se deve esperar que omitamos pontos, porque, em bom rigor, esta narrativa deve ser desenvolvida ponto por ponto.

Pode e deve então colocar-se a questão:

Em que aspetos é que a Creche/Jardim de Infância da SCMG tem marcado pontos?

Desde logo, podemos afirmar, sem qualquer tipo de favor ou deslumbramento, que o mérito desta valência assenta em três pilares fundamentais:

1 – Qualidade pedagógica do ensino ministrado e dos serviços complementares prestados;

2 – Competência dos recursos humanos;

3 – Excelência do espaço físico.

Começando por aquele que foi definido como a primeira premissa, entre as três que têm garantido a longevidade e sucesso da Creche/Jardim de Infância, basta referir os bons indicadores de aprendizagem que as nossas crianças registam, quer no período de frequência da valência, quer no momento em que ingressam nas diferentes escolas da cidade e iniciam nova etapa dos seus percursos educativos, para evidenciar a excelência do ensino

da instituição.

São muitos os testemunhos que nos vão chegando, de pais e professores, enaltecendo com agrado e reconhecimento o trabalho pedagógico de preparação propedêutica e de socialização das crianças do Jardim de Infância da Misericórdia para o ingresso no primeiro Ciclo do Ensino Básico. E como é importante esse trabalho para o sucesso escolar dos nossos alunos.

No que respeita aos serviços complementares, estaremos a referir-nos às atividades extra curriculares de ensino da Música, Atividade Física e Inglês que assumem especial relevância no despertar de vocações e no desenvolvimento de componentes essenciais da formação harmoniosa de qualquer indivíduo. Não queremos aqui esquecer a formação Moral e Religiosa, que está disponível para todos aqueles que



a procuram, numa perspetiva valorizadora do ser humano.

Tudo isto é complementado por uma qualidade alimentar única, com ementas elaboradas por técnica competente e especializada na área nutricional.

Estes são apenas alguns dos aspectos que não poderíamos deixar de referir e de o fazer com enorme orgulho e satisfação. Pensamos que é legítimo orgulharmo-nos daquilo que fazemos, quando o fazemos bem.

A partir daqui, poder-se-á colocar uma outra questão:

Como é que se consegue este elevado nível de desempenho pedagógico?

Esta é uma pergunta de fácil resposta. Desde logo porque o desenvolvimento de competências, por parte das crianças da Creche/Jardim de Infância da SCMG, que lhes permitem elevados níveis de desempenho escolar, está diretamente ligado à qualidade pessoal e profissional dos recursos humanos que delas cuidam com todo o carinho. E este é um aspeto de enorme relevância para garantir tranquilidade e confiança junto de toda a comunidade escolar, especialmente junto dos pais.

A confiança é um fator de estabilidade na relação que se estabelece entre a instituição e todos aqueles que a ela recorrem, quando nos pedem que cuidemos dos seus entes mais queridos e esse é, inegavelmente, um dos pontos mais fortes desta valência.

Ao longo de mais de três décadas e meia de funcionamento, a qualidade dos recursos humanos foi sempre uma das vertentes que a SCMG privilegiou no momento de adequar o seu quadro de pessoal às necessidades da Creche/Jardim de Infância. Foi assim no passado e será assim no futuro, sempre atentos à necessidade de dar respostas competentes, de acordo com a evolução dos contextos de frequência de crianças.

Por último, não podemos deixar de referenciar a excelência das instalações da Creche/Jardim de Infância, quer em termos de espaço interior, quer em

termos de espaço exterior. E este é um factor que também influencia positivamente o sucesso escolar das nossas crianças.

Nada do até aqui referido seria possível sem um espaço físico adequado às reais necessidades de uma valência com este tipo de serviço educativo. As instalações da Creche/Jardim de Infância da SCMG respeitam, com todo o rigor, as disposições legais que regulamentam as edificações escolares destinadas à Educação Pré-Escolar, proporcionando amplitude de espaço em sala de aula, arejamento, luminosidade e climatização perfeita, criando condições ótimas para o trabalho que tem que ser desenvolvido.

Em termos exteriores, não assume qualquer tipo de exagero se afirmar-



mos que a nossa valência oferece o melhor espaço da cidade em equipamentos semelhantes e com o mesmo tipo de serviço educativo. Uma envolvente com um ambiente natural verdejante em que as crianças podem, sem qualquer tipo de constrangimento, expressar e consumir toda a energia própria destas idades.

Para que tenha sido possível a manutenção da Creche/Jardim de Infância da SCMG com o estatuto de escola de referência na prestação de serviço educativo à primeira infância, e para além de tudo o que ficou anteriormente dito, muito tem contribuído a regular e permanente intervenção que tem vindo a ser feita pela Mesa Administrativa,

ao longo dos últimos anos, ao nível da cobertura do telhado, da reabilitação das salas de aulas e de todo o edifício, incluindo o seu exterior. Temos um espaço moderno, confortável e atraente do ponto de vista da decoração interior, que faz desta valência um exemplo daquilo que deve ser uma creche e um jardim de infância no século XXI.

**Mas não queremos parar por aqui, no que respeita a investimentos.** Queremos, em permanência, estar um passo à frente em tudo o que de melhor se pode oferecer na Guarda aos nossos pequenos utentes.

**Estará para breve a instalação de um novíssimo e moderno parque infantil, equipado com tudo o que de melhor e mais seguro existe neste tipo de equipamentos, e o**

**alargamento do espaço relvado na parte posterior do edifício, para proporcionar vivências só possíveis às crianças que frequentam a Creche/Jardim de Infância da Misericórdia da Guarda.**

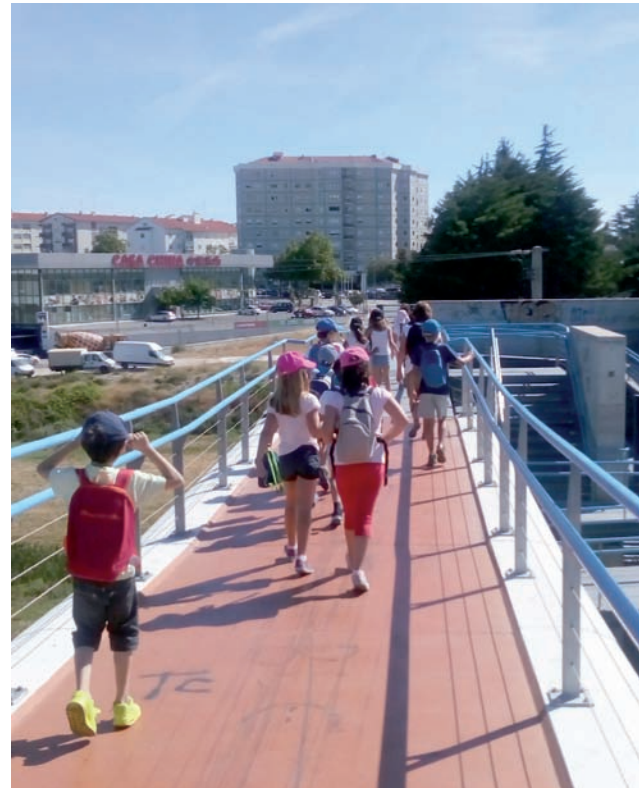
Para terminar, diríamos como Dom Hélder Câmara que *“É graça divina começar bem. Graça maior persistir na caminhada certa. Mas a graça das graças é não desistir nunca.”*

É este o espírito que incorporamos no momento em que damos início a mais um capítulo da longa história desta unidade de ensino da Santa Casa da Misericórdia da Guarda.

*Henrique Monteiro* (Mesário)



# ATL | Recordar as Férias



## Farmácia

# Crianças Ativas e com Saúde no Regresso às Aulas

Com o regresso às aulas, somos cada vez mais confrontados para os cuidados que devemos ter com a alimentação dos nossos filhos. Cada criança tem o seu ritmo de crescimento, sendo por vezes difícil definir o peso “ideal”.

O Boletim Individual de Saúde pode ser uma ajuda preciosa. Avalie o peso e estatura do seu filho e calcule o IMC (Índice de Massa Corporal) com ajuda da seguinte fórmula:  $IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$ . De seguida compare esse valor com as curvas do IMC para a idade e sexo presentes no Boletim. Se o valor se situar entre os percentis 85 e 95 há excesso de peso; um valor acima do percentil 95 corresponde a obesidade.

É necessário manter um equilíbrio entre o que a criança ingere e o que despende com a atividade física. Caso contrário, está aberto caminho para um peso pouco saudável.

Este é um caminho a evitar. Ter um peso adequado na infância e adolescência traz muitos benefícios: diminui o risco obesidade na idade adulta; reduz o risco de doença cardiovascular e da diabetes; melhora a autoestima, previne o isolamento, a discriminação e favorece a socialização.

A prevenção da obesidade infantil assenta na aliança de uma alimentação equilibrada e atividade física regular.

Prevenir o excesso de peso e a obesidade infantil está ao alcance de todas as famílias.

O primeiro passo começa por uma alimentação saudável:

- O pequeno-almoço é uma refeição muito importante: leite ou derivados, pão escuro ou cereais e uma peça de fruta;

- O intervalo entre refeições deve ser, no máximo de 3-4 horas;

- Inicie sempre a refeição com uma sopa que é muito nutritiva e saciante;

- Opte por pequenas porções no prato;

- Incentive a criança a mastigar devagar;

- Quando a criança já comeu o suficiente, não force a comer tudo o que está no prato;

- Estimule a criança a beber água (quantidade em função da idade). Os sumos açucarados e refrigerantes são apenas para festas e fim-de-semana.

- Remova guloseimas da dispensa;

- Faça das refeições momentos de convívio;

- Não use a comida como recompensa ou castigo.

O passo seguinte consiste em promover a atividade física:

- Pratique atividade ao ar livre com a criança;

- Incentive a criança a escolher um desporto que lhe agrade;

- Vá aumentando o tempo dedicado à atividade física;

- Estabeleça limites para as atividades sedentárias como ver televisão, jogar no computador ou consolas (no máximo 2 horas por dia, acima dos 2 anos).

As crianças devem somar ao longo do dia, no mínimo 60 minutos de atividades que impliquem gasto de energia como saltar, correr, nadar ou andar de bicicleta.

Quando os quilos a mais aparecem estamos sempre a tempo de os combater. Para melhores resultados, é preciso que toda a família se comprometa com a mudança de hábitos. Há que dar o exemplo!

*Cristina Santos* (Directora Técnica)

Largo General João de Almeida, 3  
6300-695 GUARDA  
Tel. 271 212 130



FARMÁCIA DA  
MISERICÓRDIA





# Ida ao Dentista

## Branqueamento Dentário

O Branqueamento Dentário é um tratamento estético muito procurado e é considerado um ato médico, que por isso mesmo deve ser sempre acompanhado por um profissional de saúde oral. Esta restrição é justificada essencialmente por duas razões: por um lado, só estes profissionais são capazes de avaliar os riscos relacionados com a natureza dos produtos utilizados no branqueamento; por outro, é sempre exigível um exame clínico prévio de forma a determinar que naquela situação e naquele doente o branqueamento dentário é seguro e realmente eficaz. O Médico Dentista pode ainda determinar que é necessário efetuar tratamentos preventivos – como a destarização – ou curativos – como as restaurações de dentes cariados – prévios à aplicação de qualquer tipo de gel branqueador. Com a aplicação do produto de branqueamento feita pelo Médico Dentista, evita-se correr riscos desnecessários e aumenta-se o efeito do tratamento.

A seleção da técnica utilizada depende da avaliação que é feita ao paciente e das suas expectativas quanto ao resultado final e quanto ao tempo

de tratamento.

Existem no mercado produtos de venda livre que são muito diferentes dos aplicados pelos Médicos Dentistas, pelo que a sua eficácia é posta em dúvida. Na União Europeia foi punida como publicidade enganosa a garantia de que estes produtos eram eficazes no branqueamento dentário. A aplicação destes produtos por terceiros pode ainda não cumprir regras de higiene e segurança indispensáveis.

Existem vários produtos e técnicas utilizadas para o branqueamento dentário. Os produtos de venda livre já referidos não podem ter, por lei, concentrações do agente branqueador superiores a 0,1%. Daí a sua eficácia ser duvidosa. Nos tratamentos supervisionados pelos Médicos Dentistas existem essencialmente dois tipos: o branqueamento em consultório e o branqueamento em casa (em ambulatório). O branqueamento em consultório utiliza agentes de branqueamento como o peróxido de hidrogénio em concentrações até 6% e o peróxido de carbamida em concentrações até 16%. No branqueamento em casa utiliza-se o peróxido de carbamida a 10%, com uma utilização



diária de 1 a 8 horas, em aplicações durante vários dias ou até semanas. Nos dois casos, quando aplicados ou supervisionados por Médicos Dentistas a sua eficácia e segurança estão garantidas. A utilização ou não de luzes, seja laser ou outro tipo, apenas interfere na ativação do produto branqueador. As luzes por si só não têm qualquer efeito branqueador, podendo apenas acelerar o processo.

O branqueamento dentário pode ter alguns efeitos secundários como um aumento da sensibilidade dentária e algum desconforto gengival, que geralmente desaparecem com a interrupção do tratamento.

*Rita Vilar* (Médica Dentista)

# clínica do sorriso

RITA VILAR • MÉDICA DENTISTA





- Medicina Dentária
- Ginecologia | Obstetrícia
- Cirurgia Geral
- Endocrinologia
- Medicina Geral e Familiar
- Pediatria
- Reumatologia
- Ortopedia
- Pneumologia
- Urologia
- Psiquiatria
- Podologia
- Medicina Chinesa
- Psicologia Clínica
- Exames Psicotécnicos
- Terapia da Fala
- Enfermagem
- Nutrição
- Optometria

Av. Rainha D. Amélia 74 Fração O | Guarda 271 105 652 | 938 169 960 [www.clinicadosorriso.pt](http://www.clinicadosorriso.pt) | [geral@clinicadosorriso.pt](mailto:geral@clinicadosorriso.pt)

## Leituras

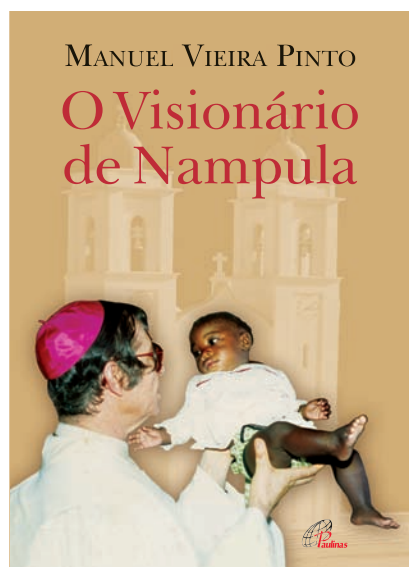
# O Papa Francisco e o Bispo Manuel Vieira Pinto NA IGREJA DAS PALHOTAS

Não é segredo para ninguém! O Papa Francisco excede em popularidade mundial todos os Papas dos últimos 50 anos. Um amigo moçambicano a quem reenviei um texto sobre as dificuldades que Francisco está a encontrar no seu esforço de renovação e fidelidade da Igreja Católica, respondeu-me: “Só hoje, e neste artigo, dei conta que houve papas que travaram a aplicação do Vaticano II. Mas o que podem fazer os conservadores contra o Papa, tao querido por todos - católicos e não católicos?”

Todos os que trazemos na alma o Concílio Vaticano II, rejubilámos com a chegada de Francisco. Os septuagenários, como eu, sentimos que o Bom Papa João (XXIII) tinha regressado a Roma!

Mas, para mim, não foi só João XXIII que regressou. É que eu vivi, durante 34 anos, em Nampula/Moçambique, com o Bispo Manuel Vieira Pinto, uma continuada experiência de Igreja desenvolvida, atrevida, permanentemente criativa e inventando novos caminhos, desafiando o mundo (tanto antes como depois da Independência de Moçambique).

Por isso, providenciei a publicação



de um livro MANUEL VIEIRA PINTO – O VISIONÁRIO DE NAMPULA cuja leitura proponho. Não perderão o tempo.

Porque ele foi um Profeta destemido e fiel ao Evangelho, sofreu com os de fora e os de dentro da Igreja. Como o Papa Francisco, hoje.

Os políticos coloniais, cegos perante os evidentes sinais dos tempos, surdos à palavra lúcida do Bispo de Nampula que clamava a urgência de “Repensar a Guerra” (colonial), incapazes de gerir a presença de um profeta da sua envergadura, destemido, atrevido e persistente, acabaram por lhe impôr uma ignominiosa, mas profética, expulsão de Moçambique no Domingo de Páscoa de 1974. Dias antes do 25 de Abril!

E, para dentro da Igreja diocesana, em Dezembro de 1971, apontava com invulgar lucidez e alerta: “estamos numa hora de viragem... e por isso mesmo numa hora de desafio (...) O Espírito conduz a sua Igreja e sopra onde quer e como quer”. E apontava algumas das características próprias desta viragem em Moçambique e mais concretamente em Nampula:

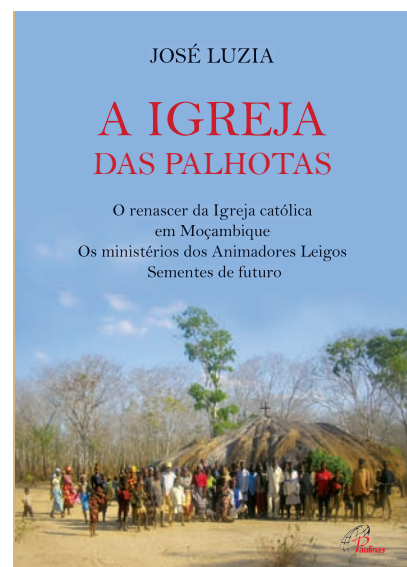
– A passagem de uma Igreja ainda bastante clerical para uma Igreja mais Povo de Deus, mais adulta, na sua voz e nos seus gestos; uma Igreja onde cada membro – presbítero, religioso ou leigo – tenha consciência da sua dignidade, da sua vocação e da sua corresponsabilidade; uma Igreja onde todos sintam que são de pleno direito Povo de Deus e tenham, efectivamente, voz para concordar, para discordar, para aconselhar, para proclamar o Evangelho, para construir a comunidade cristã e testemunhar a fé e o Amor; uma Igreja onde todos possam e saibam falar, onde todos possam e saibam ouvir, ultrapassando de vez aquelas «cristandades» onde falar

compete apenas aos padres e ouvir aos «seus cristãos».

– A passagem de uma Igreja ainda bastante ritualista, sacramentalista, para uma Igreja mais profética e mais sacramento da salvação do homem todo; uma Igreja onde a Palavra proclamada tenha o primado e responda inequivocamente ao Evangelho e às aspirações mais profundas do povo que a escute; onde a palavra seja denúncia oportuna e corajosa; voz daqueles que não têm voz.

O que se pode dizer de um homem que se atreveu a interpelar o monolítico poder colonial português e interpelar uma Igreja local num roteiro ainda conservador e quase nada beliscada pelo Concílio Vaticano II senão que era um verdadeiro Profeta visionário?

Foi esta convicção que, na hora das dificuldades da revolução da independência, permitiu que em Moçambique surgisse a pujante e vigorosa “A IGREJA DAS PALHOTAS” (Edições Paulinas), onde fica bem claro como “Deus escreve direito por linhas tortas”. O abandono de 300 padres a seguir à Independência, não significou o afoamento da Igreja Católica em Mo-





çambique como tanta gente previa e alguns desejavam. Foi, antes, o “vento de Deus” para que os cristãos simples do Povo – o pé descalço - tomassem consciência e advertissem “Agora é a nossa hora”. E foi. O Arcebispo Manuel que, desde a sua chegada em 1967, apostou, segundo o Vaticano II, no sacerdócio de todos os baptizados, dos menos aos mais escolarizados (e, no caso de Nampula colonial, privilegiando aqueles em termos de formação), permitiu-nos viver a empolgante experiência de uma Igreja não clerical, em permanente esforço de descleri-

calização como hoje o Papa Francisco tanto deseja. Mas, como diz o Padre Rocco D'Ambrosio, professor da Universidade Gregoriana, também nós nos perguntamos será que “Francisco vai conseguir?” (Ed Paulinas).

Por mim, já disse e repito: quem dera que os bispos, os padres e os cristãos em geral de Portugal, seguissem bem de perto o Papa Francisco acolhendo a riqueza patrimonial (incluindo a pedagogia pastoral) da fulgurante figura pastoral que foi o Bispo Manuel Vieira Pinto! Teríamos, sem dúvida, uma Igreja mais participada por

todos, e, portanto, mais atraente, mais relevante, mais sedutora! Mais evangelizadora com todos!



**Zé Luzia** (Padre diocesano de Nampula - Moçambique)

## Da Obrigação Alimentar Filial



Pese embora os Tribunais estejam pejados de procedimentos destinados a prover pelo cumprimento da obrigação alimentar dos progenitores para com os descendentes de menor idade, não nos podemos esquecer que, embora seja uma situação menos conhecida e, felizmente de fraca ocorrência, a verdade é que os filhos estão igualmente vinculados à obrigação de prestar alimentos aos pais – vide por todos art. 2009º nº 1 al. b) do C.Civil e o recente Acórdão da Relação de Lisboa de 05/05/2016 –, entendendo-se que também deverão integrar o conceito de obrigação alimentar os cuidados e acompanhamento que os pais assim

carenciados obviamente necessitam.

Com efeito, na curva descendente da parábola da vida, o ser humano – tal como muitos anos antes, quando ainda se encontrava nos primeiros anos da curva ascendente – é particularmente frágil, carente e indefeso; tal qual como uma criança o é.

Naturalmente que tal obrigação não resulta *tout court* da relação filial, sendo mister que os progenitores tenham efetiva necessidade de a receber, do lado passivo, e, do lado ativo, terão de ser proporcionados aos meios de quem os tem que prestar, salvaguardando-se assim as situações de desafogo económico e meios próprios

de subsistência de que os ascendentes possam dispôr.

Mas mais do que o *vil peculium* – já que com uma mera prestação monetária se arrumava a coisa – defendem a doutrina e a jurisprudência hodiernas mais recentes aquilo que podemos de nominar de prestação em espécie, entendendo-se a mesma como a prestação de afetos, de diálogo, de apoio anímico, no fundo, o espelho da relação interativa que mantivemos com os nossos filhos enquanto crianças. Daí o brocardo “Filho és, pai serás, como fizeres, assim acharás”. É que a sabedoria popular, de tantas experiências feitas, ensina-nos muitas vezes muito mais que os cânones da cátedra.

No fundo, e em suma, como de velho se volta a menino – e oxalá nos chamem de velhos por muitos anos – convirá não esquecer nem menosprezar quem está no outono da vida e ter a consciência de que as necessidades de afeto, de bem estar e, em suma, de felicidade, são transversais a todos quanto fazem este breve percurso, pelo que por cá ficam apenas os atos e não as palavras, que por vezes, de tão vãs, não passam de meras panaceias inúteis para quem precisa de amor verdadeiro.

**Vitor Lavajo** (Irmão)

# Lar na Vela

## Vivam os Avós e os Netos

Em Julho, assinalámos o Dia dos Avós conscientes de que o papel dos mais velhos no seio das famílias deve ser valorizado. Incentivámos por isso os residentes do nosso Lar a falarem sobre os netos de cada um, sobre as suas experiências e memórias enquanto participantes activos no crescimento e formação da personalidade dos netos e bisnetos.

Elaborámos uma pequena exposição na valência com as fotografias que os nossos residente têm dos netos e fizemos um levantamento do testemunho pessoal de alguns deles sobre a experiência gratificante enquanto avós.

A Avó **Maria José Matos**, de 81 anos, confirmou que sempre esteve disponível para acompanhar os netos. “Eu cuidava deles: dava-lhes banho, preparava as refeições, levava-os ao infantário...os meus netos eram muito divertidos! Tenho um neto que necessitava de cuidados específicos e desde pequenino era eu que lhe mudava as fraldas, tinha que lhe dar

sempre muita água, passei muitos trabalhinhos com ele.”

A avó **Maria Augusta Morais**, com 83 anos, recordou que cuidava dos netos enquanto o filho e a nora trabalhavam. “Cantava-lhes, dava a papinha, consolava-os com batatinhas fritas e ovos estrelados! Eles eram meiguinhos e eu também lhes dava muito carinho!”

Quando chegava a noite, embalava-os para adormecerem com esta cantiga: o meu menino é um anjo, Deus mo deu e não o mereço. Ele é

muito pequenino, deitadinho no seu berço. Oh meu menino tão lindo, oh meu lindo amor perfeito, queria-te sempre pequenino, agarradinho ao meu peito.”

A avó **Maria Esperança Rodrigues**, 94 anos, recorda com carinho os seus quatro netos e quatro bisnetos. “Viviam na cidade mas quando vinham para a aldeia era eu que cuidava deles. Fazia-lhes sempre um maminho: papinha, bolinhos, arroz doce... Eu fazia-lhes sempre as vontades!”





## Momentos dos dias quentes | Fomos ao rio

Procurámos proporcionar um dia diferente a um grupo de avós do Lar na Vela e levámo-los a passar o dia à

Praia Fluvial de Rapoula do Cão. Além de diferente, foi um dia passado num local muito aprasível e que permitiu

aos nossos residentes desenvolverem diversas actividades.

**Isabel Russo** (Directora do Lar)



## Morreu-nos o Sr. Carlos Videira

No passado dia 2 de Setembro, faleceu o Sr. Carlos Videira. Há muitos anos que colaborava com o Provedor e a Mesa (ainda sob a Presidência do Sr. Dr. Francisco Bigotte), nomeadamente gerindo o Lar na Vela.

Desde Janeiro de 2009 e respondendo a um desafio lançado pelo actual Provedor, passou a integrar a Mesa da Assembleia Geral, a cujas reuniões era assíduo e interventivo.

Sempre ao serviço da Misericórdia da Guarda, sem nunca da mesma se servir, era um apaixonado pela história da Instituição, frequentando o respectivo Arquivo, na ânsia de melhor dar a conhecer aos Irmãos e ao público o passado da mesma. Deixou



esse trabalho sumariado, a fim de outros o continuarem.

Alma grande e generosa, batia-

se pela Instituição, preocupando-se com a solução dos respectivos problemas, visando uma melhor prestação de serviços, vincando sempre que a Misericórdia devia proteger os mais frágeis e necessitados; tudo com lealdade, mas com frontalidade, sem se preocupar em ser agradável e sempre a pensar na Instituição e nas Obras de Misericórdia, seu último desígnio. Era dos Irmãos mais antigos (o nº 21) e deixa-nos imensas saudades.

Deus levou-o para si; foi à frente a guardar-nos o lugar. Que Nossa Senhora da Misericórdia, de quem era tão devoto, o encaminhe e interceda por ele.

A Mesa Administrativa

# A protecção jurídica e social dos cidadãos com doença mental

Tinha pensado reflectir sobre a **solidariedade**, numa perspectiva social e política, tendo em vista uma sociedade comunitarista, em que a tarefa de a construir, não é exclusiva do Estado ou do indivíduo, mas de todos nós, como um exercício de um dever cívico no dia-a-dia.

Não me desviei do tema, mas apenas mudei de carris na perspectiva da abordagem.

Recentemente, a minha família foi forçada a procurar casa de acolhimento para o meu irmão Armindo, o qual sofre de doença mental, devido à avançada idade da minha mãe com quem o mesmo coabitava, batendo à porta de duas instituições da nossa cidade, às quais estamos gratos pela forma positiva com que nos receberam e nos resolveram o problema.

Inicialmente conseguimos o internamento na CERCIG, onde viveu por algum tempo, pois embora fosse a mais indicada, por poder ocupar-se em tarefas agrícolas, não podia ali permanecer aos fins-de-semana.

Face a tal impossibilidade, procurámos a Fundação João Bento Raimundo, que o acolheu em regime permanente, sem embargo dos familiares o trazerem sempre que entenderem, por forma a não quebrarmos o elo de afectividade e convivência familiar, tão importantes para o seu equilíbrio psíquico e social.

Este nosso familiar, tornou a sua doença na doença da família, porque para nós, antes de ser marginalizado, é, apesar dos seus 58 anos de idade, o nosso menino de estimação, por ser, de nós todos, aquele que mais carinho e amor necessita.

Fiquei surpreendido, com a **solidariedade** manifestada pelas duas

instituições, que ambas fizeram jus ao seu escopo social, enquanto instituições particulares de solidariedade social (IPSS), resolvendo em parte a minha angústia e dos meus familiares.

Partindo da minha vivência pessoal, fui emocionalmente impulsionado a reflectir sobre a **solidariedade numa sociedade comunitarista** e alertar para as garantias dos direitos dos cidadãos portadores de doença mental.

As associações, em particular as instituições particulares de solidariedade social (IPSS), nas quais se incluem as irmandades da Misericórdia, constituídas sem fins lucrativos, com o propósito de darem expressão organizada ao dever moral de solidariedade e de justiça entre os cidadãos, devem pugnar designadamente, no domínio da saúde, pelos seguintes objectivos:

*- Protecção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho.*

*- Protecção e promoção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação.*

Com objectivos de solidariedade social, visando a promoção de uma sociedade mais justa, mais solidária e mais fraterna, é obrigação do Estado dar-lhe apoio, porque imbuídas naquele espírito, desempenham um papel fundamental no apoio aos cidadãos portadores de doença mental.

Cuidar dos cidadãos portadores de doença mental é uma tarefa árdua, que atenta a particularidade, não basta ser um bom técnico de



saúde mental, porque os cuidados a administrar não se esgotam nos segmentos da cirurgia e dos fármacos, exigindo uma intervenção de equipas multidisciplinares para compreender e depois tratar um ser débil e fragilizado, muitas vezes marginalizado pela sociedade.

Importa por em prática, na protecção de cidadãos com doença mental, os seguintes **princípios fundamentais**:

- Não à discriminação.
- Igualdade de oportunidades.
- Igualdade na diferença.

No sistema normativo português, no seguimento da **Declaração Universal dos Direitos Humanos** e **Convenção Europeia dos Direitos do Homem**, reconhecendo que todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos e reconhecendo que todos têm direito ao trabalho, educação e saúde, não podendo ser discriminados, designadamente em razão do seu grau de incapacidade física ou mental, tem mecanismos adequados à protecção jurídica e meios processuais particularmente dirigidos à pessoa que sofre de doença mental, face aos principais diplomas legislativos.

A consagração e garantia dos direitos dos cidadãos com doença mental,



estão consagrados em diversas áreas ao nível dos diplomas fundamentais do ordenamento jurídico português, acompanhando os sistemas mais evoluídos a nível mundial.

**A Constituição da República Portuguesa**, consagra como **princípios fundamentais**, respeitantes aos **cidadãos com doença mental**: a **dignidade da pessoa humana** e prossecução de uma sociedade **justa** e **solidária** (art. 1.º); princípio da **igualdade** (art. 13.º); **direito ao trabalho** (art. 58.º); direito à protecção da saúde e acesso aos cuidados de **reabilitação dos cidadãos portadores de deficiência física ou mental** (art. 64.º); direito ao acesso aos cuidados de reabilitação dos cidadãos portadores de deficiência física ou mental (art. 71.º); direito à educação e ensino, com **igualdade de oportunidades** (art. 73.º e 74.º).

O **Código do Trabalho**, contempla a proibição de testes e exames médicos sobre **condições físicas ou psíquicas** para admissão ou permanência no emprego (art. 19.º); o direito à **igualdade** no acesso ao emprego e no trabalho (art. 22.º) e a **não**

**discriminação**, baseada em capacidade de trabalho reduzida, deficiência ou doença crónica (art. 23.º)

**A Lei de Saúde Mental**, imbuída no mesmo espírito, tem como guião, na sua filosofia de internamento e tratamento dos cidadãos portadores de doença mental: o equilíbrio psíquico; a integração crítica no meio social em que vive; prestação de cuidados a nível da comunidade; a inserção social; um meio menos restritivo possível; opção sempre que possível pelas estruturas residenciais e centros de dia e definição dos direitos e deveres do utente.

Num tratamento multidisciplinar falta mudar mentalidades, magistrados, psiquiatras, enfermeiros, administrativos dos serviços de saúde, psicólogos, técnicos de reinserção social e outros intervenientes no processo de tratamento, internamento e reabilitação do cidadão com doença mental.

O direito substantivo e o direito processual contemplam a protecção do cidadão com doença mental, apontando primordialmente para a devolução dos doentes à comunidade

de onde estão inseridos.

A lei só quando houver razões excepcionais que imponham a defesa do doente e da própria sociedade é que aponta para a restrição dos direitos reconhecidos enquanto pessoa humana, privando-o da integração no meio.

O internamento compulsivo é a última solução, por necessidade extrema de curar o doente e proteger a sociedade.

O reconhecimento normativo de direitos do cidadão é apenas um princípio.

O fim só se alcançará quando cativarmos e motivarmos, para além dos magistrados, psiquiatras, enfermeiros, educadores, psicólogos, técnicos de reinserção social, auxiliares, administrativos, **toda a comunidade**: a família, a escola, o emprego, a cidade, a vila, a aldeia, a rua porque estes também são intervenientes no processo de tratamento e reabilitação da doença mental.

E não dispensar o **AFECTO**.

**João Inácio Monteiro**

(Presidente da Mesa da Assembleia Geral da SCMG)

**ICSP**  
INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO  
E SALVAGUARDA DO PATRIMÓNIO

**Sudário**

CONSERVAR NO PRESENTE  
PARA PRESERVAR O PASSADO  
E TRANSMITI-LO AO FUTURO...

**INCI**  
INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO  
E SALVAGUARDA DO PATRIMÓNIO

ALVARÁ DE CONSTRUÇÃO Nº69410  
Decreto - Lei n.º 12 - 2004, de 9 de Janeiro

**f** facebook.com/icsp.sudario  
**t** 918 243 319 - 964 152 641

## Conservatório de Música

### Entrevista

# Olena Sokolovska

“A música é a minha vida... O violino canta sem palavras”.

*Natural da Ucrânia, a professora Olena Sokolovska chegou a Portugal em 2001 com vontade de desenvolver por cá a carreira musical. Durante alguns anos trabalhou em Amarante com a Orquestra do Norte, mas a vontade de ingressar na actividade pedagógica trouxe Olena até à Guarda. Desde 2007 é professora de violino, viola d’arco e classe de conjunto no nosso Conservatório.*

**Como foi a adaptação ao País, à cidade, à nossa Escola e claro à língua?**

**Olena Sokolovska (Olena):** A adaptação ao País foi natural. Gosto sempre de aprender coisas novas, tradições, línguas. Acho que aprender o português representou para mim a mesma dificuldade que representa para qualquer pessoa estrangeira que não fala português como língua materna. Adorei a natureza de Portugal, as pessoas, e claro, a comida tradicional. Gosto muito das paisagens, das montanhas desta região da Beira Interior.

**Conte-nos um pouco sobre a paixão que sente pela música e a escolha do Violino/Viola D’Arco.**

**Olena:** Comecei os meus estudos de violino aos 7 anos, na Escola da Música em Sarny (a minha cidade natal), na Ucrânia. Não me lembro dos anos da minha infância sem cantar, por isso a escolha do instrumento musical não era difícil – o violino, que canta sem palavras. E porque não viola d’arco? Como a viola d’arco tem um tamanho maior que o violino, “menos natural” e mais difícil de tocar logo no início. Na antiga União Soviética funcionava uma metodologia, que exigia antes de estudar



viola d’arco, era necessário obter bases musicais e domínio técnico com o violino. Só quando o aluno chegava aos 13-14 anos, podia mudar para viola como instrumento principal. Assim aconteceu: quando ouvi a viola, apaixonei-me logo pelo timbre profundo, adorei o som suave e aveludado, e a escolha foi feita. Prossegui os meus estudos na Academia de Música Profissional e a seguir na Escola Superior de Música Estatal de P. I. Tchaikovsky em Kiev.

Graduei-me em Mestrado de Viola d’Arco, professora, Solista de Orquestra e Músico de Câmara.

**No âmbito da disciplina de classe de conjunto, criou e dirigiu o Ensemble Violin’Art, (alunos de violino e viola d’arco). Gostaria de desenvolver outros projetos musicais no Conservatório?**

**Olena:** Antes de comentar sobre Ensemble Violin’Art, gostava de falar



sobre formação como grupo de música de câmara. Isto é um conjunto em que constam poucos membros instrumentalistas. Por isso, para criar um grupo com qualidade ao nível de domínio do instrumento e desenvolvimento na aprendizagem destes integrantes deveria estar mais ou menos equilibrado. Sabemos que a educação musical é um processo de contínua renovação. Todos os anos terminam o seu ciclo uns alunos, todos os anos entram alunos novos. É muito difícil construir um conjunto com longa duração.

A criação do Ensemble ViolinArt foi um projeto educativo no âmbito da disciplina de Classe de Conjunto num momento específico, na altura, quando eu tinha um grupo de alunos, com quem podia desenvolver este tipo de formação durante alguns anos. O grupo foi fundado em 2011 e o projeto existiu ao longo de 3 anos. Durante este tempo foram dados muitos concertos, na cidade da Guarda e na região, assim como em Espanha (Salamanca).

Em 2013, o grupo ViolinArt junto com Orquestra de Guitarras representaram o Conservatório no VIII Festival de Música da Beira Interior da SCUTVIAS em Vila Velha de Rodão.

Neste momento, o ViolinArt já é história, pois a maioria dos alunos já termi-

naram o Conservatório. Em sequência, foi criado um grupo mais pequeno, o Quarteto de Cordas, que funcionou durante dois anos e moldou o fundamento para Ensemble de Cordas "Camerata". No ano passado, a "Camerata" teve muitos concertos: em Trancoso, Fornos de Algodres, Pinhel, Guarda, entre outros locais.

Falando no futuro, é difícil programar algo. Neste ano terminam os seus estudos no Conservatório muitos alunos, integrados na "Camerata", por isso só o tempo pode esclarecer como é que será...

**O que destaca do trabalho que tem realizado no Conservatório da Guarda. Que momentos importantes gostaria de salientar.**

**Olena:** A Música é uma vocação que exige amor, disciplina, bom método de trabalho e regularidade de estudo. Para obter resultados relevantes e positivos, necessitamos trabalhar em equipa: o aluno e o professor de um lado e o apoio e compreensão dos encarregados de educação do outro lado. Isto é, praticamente, a fórmula que pode levar o aluno ao alto nível no domínio de qualquer instrumento musical.

**Quantos alunos tem neste momento na aprendizagem do violino/viola d'arco?**

**Muitos alunos premiados ao longo dos anos?**

**Olena:** Neste momento tenho cerca de 25 alunos de violino e viola d'arco.

Falando nos alunos premiados... a lista é longa... Quase todos os anos se destacam muitos estudantes, que ganham prémios nos concursos nacionais e internacionais, integrando orquestras e grupos de jovens-músicos.

**Como olha para o panorama da música clássica em Portugal?**

**Olena:** O panorama da música clássica em Portugal está a abrir os seus horizontes. Vejo-a cada vez mais colorida, mais forte e reconhecida internacionalmente. Muitos jovens músicos apresentam o seu talento nos concursos, festivais, estágios e cursos profissionais dentro do País e no exterior, e cada vez com mais firmeza ganham lugares nas orquestras importantes e conhecidas na Europa e noutros Continentes.

Eu, como professora, sinto-me feliz por fazer parte dos docentes que educam e fazem crescer uma nova geração destes jovens artistas, que amanhã serão o futuro cultural do País.



## Entrevista

# José Almeida

“A música para mim é uma forma de vida”

*O professor José Almeida lecciona no Conservatório da Guarda desde o ano 2009. Iniciou estudos na Banda Marcial de Tarouquela, da qual ainda faz parte. Estudou na Academia de Música de Castelo de Paiva, fazendo mais tarde a Licenciatura e Mestrado na Escola Superior de Artes de Castelo Branco. Foi seleccionado para a European Union Youth Orchestra, para a Orchestre des Jeunes de Lá Méditerranée, para a World Youth Orchestra e recentemente para a Orchestra Excellence. O curriculum de José Almeida é vasto. Faz parte da Orquestra de Câmara Portuguesa, da Orquestra Filarmónica Portuguesa e é um dos reforços na Orquestra Sinfónica do Porto - Casa da Música e na Orquestra Sinfónica Portuguesa - Teatro Nacional S. Carlos.*

### Como surgiu a música na sua vida?

**José Almeida (JA):** A música esteve sempre presente na minha família, uma vez que uma grande parte da Banda da qual faço parte são familiares.

O maior incentivador para que eu seguisse a arte foi, o então, maestro da banda, Alberto Madureira da Silva que é meu tio.

O gosto pela música foi-se desenvolvendo e mais tarde foi-se tornando parte da minha vida, do meu dia-a-dia. Este gosto pela música foi tendo um percurso natural e nunca forçado por parte de ninguém, tornando-se num aspeto pessoal.

Para que isso acontecesse, devo-o ao meu professor (António Quítalo) que foi e ainda é um incentivo e um exemplo de dedicação, profissionalismo e humildade.

**E a escolha do Instrumento ? Fale-nos das potencialidades e da magia do trompete que, quando ao longo dos tempos passou a integrar as Orquestras, tinha como**



**principal função oferecer um arrebato sonoro.**

**JA:** O trompete, diria que está no auge da sua inserção na orquestra. Vejamos que na época clássica o papel do trompete na orquestra era pouco mais do que dar brilho e cor às notas dos tímpanos, tendo por vezes alguns sinais. Com o desenvolvimento do Trompete cromático, também ainda na mesma época, o trompete

foi ganhando maior importância. Claro que na época romântica foi a grande explosão, podemos ouvir por exemplo as obras de Wagner onde o trompete assume algumas vezes papéis com solos.

Na atualidade, podemos dizer que o trompete já não é visto como um instrumento limitado, mas pelo contrário, o que está ainda a acontecer é descobrir do que o instrumento é



capaz.

Penso que o interesse pelo instrumento está em pleno crescendo.

**Trompete é um dos instrumentos de sopro escolhido pelos alunos do Conservatório. Que interesse tem despertado nos alunos ao longo dos tempos?**

**JA:** O trompete é o único instrumento da família dos metais no Conservatório.

É um instrumento que tem motivado alguns alunos a aprender a tocar.

Penso que o que motiva os alunos é a sonoridade e o aspeto físico. A vibração doa lábios e os exercícios de respiração tornam-se divertidos.

**No seu curriculum, destaque para a participação em diversas Orquestras. Fale-nos um pouco do seu percurso como músico. Como é fazer parte de uma Orquestra? Um verdadeiro trabalho de grupo, de grande cumplidade!**

**JA:** Em primeiro lugar, fazer parte de uma Orquestra é um sonho para muita gente. Eu tenho sorte em poder tocar regularmente e intercalar com as aulas que dou.

Para mim, estar sentado numa cadeira rodeado por outros músicos é verdadeiramente um culminar de muito estudo, o que se torna por vezes como um presente de mim para mim.

Nas costas de todos estes aspetos divertidos, há outra parte, da qual muita gente não se apercebe. Há muitas horas de estudo, muitas horas de pesquisa, muitas férias sem sair da sala de estudo, muitas horas más (quando estou em baixo de forma). Daí ser tão gratificante quando chegamos a uma Orquestra. Para finalizar, estar inserido no grupo é fazer parte de um todo, estar em pleno contacto com as ideias dos outros, admitir erros que possam existir, e aproveitar cada momento.

**O que destaca do trabalho que tem realizado no Conservatório da Guarda.**

**JA:** Os momentos que guardo do Conservatório são momentos muito íntimos.

Para mim, mais importante que obrigar um aluno a ser o melhor do mundo, é fazê-lo gostar do que faz. Gosto quando um aluno se sente bem quando entra na sala de aula ou no palco.

Os meus alunos, no Conservatório, são todos de uma idade relativamente baixa, o que faz com que acresça a responsabilidade. São idades em que os meninos vêem no professor um incentivo; por vezes sinto que há alunos que querem receber um carinho meu como recebem de uma pessoa da família! Isso é verdadeiramente gratificante.

Todos os alunos são talentosos. Uns aplicam-se mais e outros menos e isso é que vai fazendo a diferença.

**Quantos alunos tem neste momento na classe de trompete?**

**JA:** Tenho 6 alunos.

**O Conservatório tem uma Orquestra de Câmara. Há possibilidade de se constituir outro tipo de Orquestra (novo projecto), ou na sua opinião, há que consolidar o que existe?**

**JA:** A resposta é difícil. Há possibilidade de fazer as duas coisas simultaneamente. O investimento num novo projeto não deve ser nunca um entrave para a consolidação do que já está em vigor.

**Acerca dos resultados e visibilidade do Conservatório, sente que a Escola tem vindo a ganhar maior prestígio e protagonismo na região e mesmo fora? Que evolução nota ao longo destes anos.**

**JA:** A evolução tem sido notória. Lembro-me de estar no Centro Cul-

tural de Belém e reconhecer caras do Conservatório. Isso é muito bom. Cada vez mais o Conservatório tem vindo a demonstrar que há talento no interior do país, que deve haver condições iguais às do litoral. E aqui não falo das condições físicas, mas sim da possibilidade que um aluno tem de ver uma Orquestra Sinfónica, de ver uma Ópera, etc. Há pessoas, nomeadamente do Conservatório que tentam inverter a situação, realizando concertos, fazendo projetos de música contemporânea, etc. É por aqui que devemos seguir, tem de haver uma maior aposta.

**Para que a banda sonora da sua vida fique completa, que outras actividades desenvolve?**

**JA:** Gosto de estudar. Acho que é o meu passatempo favorito. Depois do estudo gosto de nadar, fazer ioga e viajar.

## Centros de Dia

Os utentes dos Centros de Dia da Misericórdia da Guarda continuam a beneficiar de serviço de transporte. Este serviço tem-se revelado uma mais-valia, atendendo ao clima da nossa região e à idade dos próprios utentes. O transporte é assegurado duas vezes por dia: de manhã em que se vai buscar o utente ao seu domicílio e no final da tarde no regresso a casa.

A Misericórdia da Guarda continua assim atenta às necessidades de quem procura as nossas valências, tentando adaptar-se à realidade, por forma a conseguir dar mais e melhores respostas sociais.

# MUITO ainda para TOCAR

## ANO LETIVO 2017/18

As atividades letivas no Conservatório de Música de S. Guarda começaram no dia 13 de setembro com normalidade e em plena articulação com o agrupamento de escolas Afonso de Albuquerque da Guarda e com todas as escolas do 1º ciclo da cidade.

Apesar da interrupção letiva, os alunos do Conservatório mantiveram-se em grande atividade. O exem-

Classic, Alemanha.

Também os alunos Duarte Andrade, Gustavo Delgado, Leonel Andrade e Ana Lamelas representaram o Conservatório no estágio da Orquestra Ensemble, em Sines.

Este é um sinal que a música vive para além do Conservatório e que os nossos alunos continuam a ter sucesso dentro e fora de portas. Que assim continuem! Parabéns a todos.

piso para a sala de ballet, entre outras melhorias, proporcionando assim melhores condições de trabalho para alunos, professores, funcionários e encarregados de educação.

Após três fases de provas de acesso, quase todas as vagas disponíveis para os cursos de música do Conservatório ficaram preenchidas, registando-se um crescimento significativo no número de alunos do 1º ciclo.

Ainda é possível a inscrição nos cursos livres de música e de dança. As inscrições podem ser feitas na portaria do Conservatório, no normal horário de funcionamento.

As Direções Administrativa e Pedagógica, os professores e todos os funcionários desejam a todos um excelente ano letivo.

Pode acompanhar a atividade do Conservatório na nossa página de

internet <http://conservatoriodaguarda.org>, no nosso facebook [facebook/conservatoriodaguarda](https://www.facebook.com/conservatoriodaguarda) ou inscrevendo-se na nossa mailing list disponível página de internet.



Ana Lamelas



Eva Grancho

plo disso são os prémios ganhos pelas alunas de Viola d'arco Ana Lamelas e Eva Grancho no Grand Prize Virtuoso International Music Competition, onde obtiveram o 2º lugar nas categorias advanced e intermediate, respetivamente.

A aluna Ana Lamelas participou também no estágio da JOP (Jovem Orquestra Portuguesa), que teve como ponto alto o concerto na Konzerthaus de Berlim no Young Euro

A estabilidade do corpo docente permite-nos dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores e projetar atividades letivas e extra-letivas de qualidade, procurando ir ao encontro dos reais interesses dos alunos que optaram pelo ensino artístico especializado.

Continuamos a apostar na manutenção e melhoria das instalações do Conservatório, expandindo o aquecimento central, colocando um novo

**César Cravo e Márcia Cunha**  
(Direção Pedagógica)



## História

# Os Sinos da Igreja da Misericórdia

### parte primeira

Ó sino da minha aldeia,  
Dolente na tarde calma,  
Cada tua badalada  
Soa dentro da minha alma.

*Fernando Pessoa*

### OS SINOS AO LONGO DA HISTÓRIA

O sino é quase tão antigo quanto a civilização, mas a sua afirmação no ritual católico teria sido bem mais tardia, passando dos mosteiros e conventos para as igrejas, generalizando-se por todas as terras da cristandade, sobretudo a partir do momento em que os progressos técnicos na fundição de metais permitiram a construção de grandes sinos instalados nas catedrais e grandes igrejas.

Variando de forma e peso são considerados os instrumentos musicais mais adequados para chamar e alertar os fiéis para as celebrações comunitárias.

Mas a função do sino extravasa a eclesiástica, complementa-se com a social, de apoio à vida das comunidades, e por isso o seu toque era conhecido de todos. Um incêndio ou a aproximação de um inimigo, o nascimento ou a morte eram noticiados pelos sinos. O relógio, que se lhe associou mais tarde, era um instrumento fundamental na vida das pessoas pois era por ele que todos se orientavam.



Era o relógio do povo.

O toque das Trindades e das Avé Marias com a sua mensagem de fé e serenidade, ecoando pelas ruas e pelos campos, é, ainda hoje, um som que nos marca para toda a vida. E na Páscoa? Para a Missa da Ceia do Senhor, em Quinta-feira Santa, a Igreja recomenda o toque dos sinos “Enquanto se canta o Glória... e uma vez terminado, não voltarão a tocar até à Vigília Pascal”, e quando o sacerdote entoia o hino “Glória a Deus nas alturas” tocam-se os sinos, conforme os costumes locais. Relembro, nesta ocasião, a tristeza que o cônego Eugénio da Cunha Sério sentia quando os oito sinos da Sé, por se encontrarem muito degradados por não terem tido a devida manutenção do organismo que tutela os Monumentos Nacionais, ficarem mudos. Dizia ele, em 2008, “nesta Páscoa, tal como já aconteceu

em anos anteriores, os sinos não vão tocar no Sábado de Aleluia a anunciar a Ressurreição de Jesus Cristo, como é tradicional na Igreja”. Era uma tristeza partilhada por todos e que todos contribuíram para solucionar.

### OTOQUE DOS SINOS

É um som que nos marca para sempre! Emocionamo-nos com aquelas badaladas, sejam tristes ou de festa e alegria. São, afinal, um retrato da vida. Da nossa e da comunidade onde nos inserimos.

Na cidade ou na aldeia, no turbilhão da agitação ou na quietude dos montes, é um som que nos agita, que não nos deixa ficar indiferentes ao que anunciam. É um “dlin-dlão” que marca o tempo, o espaço e o ritmo social do homem. Pouco se sabe da história dos sinos em Portugal, nem quando aqui teriam sido introduzidos e construídos os campanários altaneiros que os albergam. O seu som ecoa livremente por longas distâncias e não é por acaso que os campanários das igrejas eram dos primeiros alvos dos inimigos. Mais a mais, posteriormente, depois de refundidos, sempre dariam bons canhões.

Pela sua importância, a Igreja transmuta, através da bênção, o sino de mero instrumento sonoro em alfaia religiosa.

E talvez fosse esse poder e influência que os “honestos e dedicados re-

publicanos” da Guarda viam “de uma forma provocadora” no toque dos sinos por alturas do Natal. Estávamos em 1911, nos tempos agitados e conturbados do pós-República, sendo bispo da Guarda, D. Manuel Vieira de Matos. Nessa altura foi proibido o culto público incluindo as procissões e o toque dos sinos. Os sinos do seminário e do paço episcopal foram roubados, não por colecionadores de arte mas pelo que simbolizavam. Só reapareceram, misteriosamente, depois de grande indignação e revolta do povo da Guarda, passados anos. Apedrejar os sinos, e não era fácil, era quase um desporto na cidade.

### AS TORRES SINEIRAS DA IGREJA DA MISERICÓRDIA

Na igreja da Misericórdia sobressai a pureza da sua fachada a que as duas elegantes torres sineiras que a ladeiam, rematadas por cúpulas piramidais conferem maior harmonia. As ventanas são de arco de volta inteira, e os cubelos das torres, que rematam as cúpulas, são encimados por uma galeria com balaústres. Por fim, como que espreitando o céu, duas belas cruzes-catavento em ferro.

A torre sineira, geralmente conhecida por campanário, embora existam algumas diferenças nas suas funções, é uma construção elevada destinada a albergar os sinos, neste caso de uma igreja, a da Misericórdia.

A sua torre direita sempre foi meio pagã, mais ao serviço civil que religioso. Talvez fosse do seu alto que seria dado o toque a recolher, uma advertência para apagar fogos e luzes, e depois do qual os homens respeitáveis regressavam a casa para dormir. Isto porque nos diferentes edifícios onde a Câmara Municipal esteve instalada não conheço a existência de qualquer

sino que o pudesse fazer.

Foi também nessa torre que em 1871 foi colocado um aparelho de alarme de incêndio, a pedido da Direcção dos Bombeiros Voluntários feito ao Provedor da Santa Casa. Era uma pequena caixa metálica, com quatro chaves, que estava ligada com um arame ao sino que lhe ficava na vertical. Só há poucos anos foi retirada, aquando da recuperação da fachada do edifício. Ainda hoje é bem visível, acerca de dois metros do solo, o local onde estava situada.

A torre do lado esquerdo é mais

religiosa, não lhe conhecendo outras funções que as relacionadas com o culto. Curiosamente, já esteve várias vezes em risco de derrocada. Em 1904 eram os sinos que ameaçavam cair e no ano seguinte a própria torre, como voltou a acontecer nos anos cinquenta do séc. XX e ainda recentemente, em 2008, recebeu obras de consolidação. Esta situação teria sido causada pelas obras de alargamento da rua Vasco da Gama e da destruição do adro e cemitério privativo, tendo o cunhal da torre ficado descalço.

**Francisco Manso** (Irmão)





# Reflexão | A Capelania da Misericórdia

*P. Manuel Pereira de Matos*

## A Família, Escola da Misericórdia (VI)

Continuemos a percorrer os caminhos da felicidade e da alegria em Família, ao ritmo que nos é sugerido pelo documento que temos vindo a conhecer e a saborear – a Exortação Apostólica surgida na continuidade do Sínodo sobre a Família, intitulada *Amoris Laetitia* = “A Alegria do Amor”, do papa Francisco.

Hoje vamos centrar a nossa atenção numa particularidade (e que é um ponto importantíssimo) aí posta em realce, no comentário que o Sumo Pontífice faz ao hino à caridade (1ª Cor 13, 4-7). É o tópico a que ele dá como título “Crescer na caridade conjugal” (AL 120). Que nos é dito?

Notemos, antes de mais, a iluminação teológica sobre o amor conjugal. É a especial característica do amor, considerado pela teologia clássica como a força unitiva: primeiro, em Deus e na sua comunhão trinitária, como fonte incriada e originária; em seguida, no homem, como realização criada e amor fecundo. Aí está a grandeza do amor conjugal, feito família. Quando essa força unitiva – a “vis unitiva”, exaltada por S. Tomás de Aquino, na *Summa Theologiae*, é verdadeira força do casal cristão, não há força ou tentação de divisão ou de di-

vórcio que possa vencê-la.

Pois bem, é precisamente neste ponto que tocamos na ferida. No amor ferido. No amor conjugal abalado e, não raro, desgraçadamente desfeito. Ora é para esta ferida que o texto papal aponta o remédio. E o remédio não está no homem, isto é, no amor meramente humano, na sua força e na sua fragilidade. O remédio está na graça do sacramento, ou seja, na força que vem de Deus, na graça de Cristo oferecida ao casal humano. Tal é, fundamentalmente, a diferença da união conjugal resultante de um casamento meramente civil, de contornos simplesmente humanos,

ou do casamento-sacramento, de instituição divina. Aqui actua o dom do Espírito Santo, como recorda o texto desta Exortação Apostólica que estamos a meditar. Daí nasce o amor oblativo, que põe o outro em primeiro lugar, acima do interesse pessoal e de reivindicações individuais e egoístas. É nessa união espiritual e oblativa que se insere plenamente a ternura da amizade e a própria paixão erótica, no seu incontestável valor natural, capaz de progredir e crescer, até se tornar “capaz de subsistir mesmo quando os sentimentos e a paixão enfraquecem” – acentua o texto. A ele haveremos de voltar.



### Breve

Nesta edição queremos, em nome de todos os Orgãos Sociais e irmãos da Santa Casa da Misericórdia, deixar umas breves palavras para desejarmos rápidas melhoras ao Senhor Cónego Eugénio da Cunha Sério. Desejamos que restabeleça em breve a saúde para que possamos continuar a contar com a sua preciosa colaboração na nossa comunidade. Aproveitamos para agradecer a disponibilidade prestada ao longo dos anos e as palavras que tem dirigido a todos nas diversas homilias a que te presidido na nossa Igreja da Misericórdia. Bem haja.

# CRECHE

SANTA CASA MISERICÓRDIA DA GUARDA



**HORÁRIO ALARGADO: 7:30 às 19:00**

★ INSTALAÇÕES  
REMODELADAS

★ QUALIDADE  
PEDAGÓGICA



★ MENSALIDADES  
ACESSÍVEIS

★ INSCRIÇÕES  
ABERTAS

★ ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES:  
INGLÊS, MÚSICA e ATIVIDADE FÍSICA

localização: Rua de Acesso ao Bairro da Fraternidade (junto ao Parque Municipal)

inscrições: Rua Francisco dos Prazeres nº7 · 6300-690 · Tel. 271 232 300

**ENCERRA PARA FÉRIAS NA 2ª QUINZENA DE AGOSTO**