



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA



Jesus Ressuscitado esperança e conforto dos que sofrem

† Manuel R. Felício, Bispo da Guarda

Vivemos, este ano, a Páscoa retidos em casa, como está a exigir o combate à pandemia.

Mas nem por isso queremos deixar de celebrar o acontecimento jubiloso da Ressurreição de Cristo que ela nos propõe de novo.

Sobre a situação difícil e geradora de muito sofrimento que estamos a viver, o Papa Francisco, numa entrevista que deu, na Semana Santa, publicada em vários jornais, chama a atenção para aspetos da nossa vida em sociedade que precisam de ser revistos para passarmos a ter uma sociedade verdadeiramente amiga das pessoas e da natureza.

Assim, começa por referir que a pandemia é uma resposta firme da natureza dirigida a toda a Humanidade e uma chamada de atenção contra a hipocrisia de alguns líderes políticos, que pretendem encobrir a verdade, mesmo cientificamente comprovada, nos aspetos que não lhes convêm.

Chama, depois a atenção para a profunda divisão que marca a nossa sociedade atual; divisão entre ricos e pobres, com a abundância de alguns a contrastar com a fome de muitos, entre os países e grupos em guerra, por um lado e o negócio das armas, por outro. Perante estes e outros contra-sensos, a pandemia lembra-nos que estamos todos no mesmo barco e nele partilhamos a mesma sorte.

Face a estes e outros hábitos instalados na nossa sociedade, perguntamo-nos em que é que o acontecimento da Ressurreição e a vida nova que dele surge podem ajudar a reequacionar a nossa vida em sociedade. Lembramos que também a pandemia está a mostrar essa mesma necessidade, embora deixando para nós a responsabilidade de definir os novos caminhos.

Levando a sério a realidade da Ressurreição, nós contribuimos para abrir, pelo menos, algumas brechas neste mundo velho e gerador de muito sofrimento, como



os factos o estão a demonstrar e caminhamos em direção ao mundo novo que a memória de Cristo Ressuscitado representa.

Esta memória é, de facto, libertadora, na medida em que questiona e pressiona as várias situações do mundo presente, com suas injustiças e comportamentos desumanos persistentes, e lhe aponta um futuro diferente para o qual é urgente que todos caminhemos.

O apelo que nos faz Jesus Cristo Ressuscitado é que não desistamos de denunciar os erros da sociedade atual, entre os quais está o deus do lucro e do crescimento económico, como também o poder dos mercados sem ética e com desrespeito por crescente número de pessoas e igualmente as agressões à natureza, de facto, criada para ser mesa posta para todos.

Em contrapartida, lembremos a urgência de criar condições, também sociais, políticas e económicas para que as pessoas e as suas relações estejam sempre em primeiro lugar; relações entre nós, a começar pelas relações em família, com a natureza e com Deus.

Que Cristo Ressuscitado e Vivo no meio de nós nos ajude a relançar o entusiasmo por lhe ajustar a nossa vida pessoal e em sociedade.

Editorial



São tempos estranhos, difíceis e confusos estes que tentamos atravessar.

Mas, mais do que nunca, é na adversidade e na desventura que se revela a verdadeira solidariedade, entreajuda e humanidade.

Por tudo o que fazemos e temos feito devemos-nos orgulhar, quer como portugueses quer como cidadãos do mundo.

Finalmente estamos nos píncaros. Não devido a qualquer recuperação económica ou subida de rating, mas pela capacidade e disciplina no alcan-

ce do objetivo maior; A preservação da vida. E assim nos vamos manter e continuar a lutar. Por alguma coisa o gene Lusitano é dos mais antigos da humanidade.

Com perseverança e resiliência vamos lá.

Porém, nisto do amor ao próximo, tal como a nós mesmos, não devemos ser como Frei Tomás; temos mesmo de fazer como ele diz e não como ele faz.

Por isso, e todos seremos poucos, haverá que arregaçar mangas e disciplinadamente fazer o que devemos

e podemos, sem estar à espera de reconhecimentos ou promoções, e isto desde o anónimo transeunte às instituições mais honoráveis e seculares, pois na caridade e no amor não nos podemos limitar a apregoar; “primum vivere, deinde philosophari”.

Por tudo, e com a ajuda de Deus, a nossa irmandade está e estará presente, aceitando tudo e todos que com ela queiram levar a bom termo a tarefa de bem fazer servindo os necessitados.

Vitor Lavajo
(Vice-Provedor)

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: O Senhor crucificado (Imagem da Igreja - Misericórdia da Guarda) - Foto Teresa Gonçalves

Execução gráfica: Marques & Pereira, Lda.; **Depósito Legal:** 372896/14; **Tiragem:** 500 exemplares.

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

Os dias da pandemia

Perante a atual situação epidemiológica da infeção COVID – 19, a Santa Casa da Misericórdia da Guarda tomou desde o início medidas com vista à contenção máxima de possível risco de contágio, implementando mecanismos de resposta rápida. A nossa instituição tem seguido as medidas divulgadas pela DGS (Direção Geral da Saúde), que são absolutamente necessárias para conter a disseminação da doença. Não podemos esquecer que estamos a cuidar de doentes/idosos de idade avançada que constituem um grupo muito vulnerável e que está a ser altamente afetado, por este vírus em todos os países da União Europeia.

Em todas as respostas sociais desta Instituição, foi elaborado um Plano de Contingência específico a cada valência, adequado às suas necessidades e realidade para responder a um cenário de epidemia no âmbito da infeção pelo novo coronavírus SARS – COV-02 agente causal da COVID – 19.

A Mesa Administrativa, embora informalmente, considerando as medidas impostas pelo Conselho de Ministros havia já decidido que as valências Creche/Jardim de Infância/ATL e Conservatório de Música encerrariam a partir do dia 16 de Março, continuando a assegurar os cuidados na UCC (Unidade de Cuidados Continuados), nos Lares e Centros de Dia.

Com o encerramento dos Centros de Dia, as refeições passaram a ser entregues no domicílio. Atualmente estamos a fornecer 25 refeições para utentes em Centros de Dia e 10 refeições para os beneficiários do PEA (Plano de Emergência Alimentar).

De um dia para o outro, as rotinas mudaram completamente. Tentamos o quanto possível, manter os hábitos diários bem como reforçar os cuidados de conforto emocional e psíquico dos nossos residentes nos Lares e doentes

na UCC, assegurar o contato frequente com as suas famílias pelos meios que dispomos. É muito importante nesta fase transmitir mensagens positivas e de esperança.

De entre as várias medidas tomadas para fazer face a esta Pandemia destacamos as seguintes:

- Suspensão de visitas nos Lares a pessoas externas à instituição, uma medida anunciada ainda antes da determinação governamental. Vindo mais tarde a ser aplicada a mesma medida na Unidade de Cuidados Continuados;

- Suspensão de admissões de novos utentes / residentes;

- Nos Lares dividimos os idosos por grupos na hora das refeições e na UCC cada doente come no seu quarto por forma a evitar a concentração de residentes/doentes a fim de que se cumpra o distanciamento social.

- Proibiram-se as entradas de fornecedores nas valências; a descarga das mercadorias é feita no exterior e posteriormente arrumadas pelos nossos colaboradores, com os devidos cuidados de higienização/ desinfecção;

- Suspenderam-se atividades em grupo;

- Assiste-se a um reforço da higienização e desinfecção dos espaços.

A nível dos recursos humanos, encontramos-nos a diligenciar no sentido de implementar, brevemente, grupos de trabalhadores com uma rotação de equipa de 14 em 14 dias, cumprindo o tempo de quarentena de forma a permitir que tenhamos sempre de retaguarda um grupo de colaboradores no caso de haver necessidade.

Nesta fase de mitigação, temos tido a preocupação em assegurar aos nossos colaboradores informação sobre a COVID-19, as suas principais formas de transmissão e as medidas preventivas de disseminação da infeção.



A nossa maior preocupação tem sido a dificuldade em adquirir equipamento de proteção individual. Tem sido uma luta constante com os fornecedores, que nos referem não terem material disponível.

Apesar das dificuldades que temos tido em adquirir material de proteção individual, temos sido alvo de gestos solidários por parte de algumas entidades/pessoas na oferta de algum material, designadamente viseiras. Fica o nosso agradecimento à Escola de futebol feminino da Guarda, à Junta Regional da Guarda do Corpo Nacional de Escutas, à Empresa Matos e Prata, a um grupo de amigos da Guarda com nome de “Die Vibrissas” e também a um grupo de costureiras que ofereceu à Unidade de Cuidados Continuados Cogulas, cobre pés e máscaras feitas em TNT.

A situação exige uma extraordinária capacidade de autossuperação e de atualização “ao minuto”, nomeadamente no que concerne às várias medidas legislativas que têm vindo a ser aprovadas e publicadas.

Não podemos deixar de elogiar a dedicação de todos os colaboradores desta Instituição, que têm feito com esforço o melhor pelos utentes/ residentes/doentes, dando o carinho e o conforto que eles merecem. Tem sido um verdadeiro trabalho de equipa.

Com o esforço de todos vamos conseguir !!!

Aline Barreiros (Coordenadora Geral)

UCC - Reflexão

Cov-2 o agente, Covid 19 a doença

Durante o mês de Dezembro último, a China despertou para uma dura realidade, constatando que uma nova doença emergia, mal se sabendo então que os meses seguintes seriam um autêntico pesadelo, sendo que os mais velhos se lembraram de imediato daqueles dois anos intermináveis da Gripe Asiática. Mais uma vez o ponto de origem do tsunami foi a China, desta vez num mercado de Wuhan, tendo sido identificado então um novo coronavírus (SARS-CoV-2 de seu nome). Rapidamente o vírus começou a lançar novos focos por todo o mundo e nós impotentes, a assistir á crueza dos números.

Os sintomas da doença denominada Covid-19, assemelham-se aos de uma gripe, evoluindo os casos mais graves para pneumonia grave, falência multiorgânica, e morte. Contudo, e á medida que vamos replicando os testes percebemos que uma série de pessoas são portadoras do vírus e permanecem assintomáticas ou com sintomas ligeiros, facilitando a transmissão que se faz por contato próximo (até 2 metros) ou através do contato com superfícies onde permanece durante horas ou dias, sendo transportado para a boca, nariz ou olhos. A partir das gotículas produzidas pela tosse ou espirro faz-se a transmissão pessoa a pessoa, e é assim que o vírus adquire a contagiosidade de algumas constipações e a letalidade da sua ascendência molecular do outro corona, que causou o surto de 2002-2003 na Ásia, mas por lá foi contido (SARS).

No início de Fevereiro entidades europeias admitiam como “provável”

a propagação global do vírus e em conjunto com a OMS (Organização Mundial de Saúde) emanaram recomendações, que os países foram seguindo, com avanços e recuos.

Percebemos hoje que as hesitações estavam mais carregadas de argumentos económicos e sociais do que razões sanitárias e a consequência foi a catástrofe principalmente no Países do sul da europa, onde os hospitais já vivem habitualmente com recursos no limite.

Outra opção controversa foi a restrição ao uso de máscaras na população, uma vez que não havia qualquer evidência de benefício do seu uso, tal seria verdade se todos respeitássemos o distanciamento, o que nos locais públicos é impossível. Atualmente inverte-se a tendência e a máscara usada adequadamente permite a proteção do outro e se cada um de nós a usar enquanto contatarmos em proximidade permite a proteção de todos.

Do nosso lado estão as vacinas que estimulam a produção de uma linhagem específica de guerreiros e que nos filmes surgem de forma rápida e salvam toda a gente. Não há por agora nenhum medicamento eficaz e os que existem atuam no nosso organismo potenciando defesas ou impedindo persistência da inflamação. Do lado do vírus o aperfeiçoamento baseia-se em melhorar a penetração nos recetores das nossas células modificando-as ou destruindo os códigos genéticos até à morte, criando entretanto milhões de cópias com mudanças em alguns casos para pior. Na realidade, o novo



Cov 2 á primeira vista é insignificante, sendo constituído por um pacote de material genético envolvido por uma proteína, com um milésimo da largura de uma pestana, mas já paralisou a sociedade mundial. Adivinha-se que a ferida social é o desemprego e o encerramento de empresas.

Os números em Portugal são o que se esperava após o encerramento das escolas e da proibição da maioria das atividades sociais, permitindo uma progressão lenta, mas não nos deixam descansados e obrigam-nos a manter as medidas de contenção por muito tempo, permitindo que os Hospitais se adaptem. Mas mais importante do que os números é que o seu vizinho do lado pode já estar infetado sem sintomas e ninguém pense que como num conto de fadas tudo termina de um dia para o outro.

Siga as recomendações da Autoridade de Saúde, mesmo quando nas redes sociais vê publicadas dúvidas ou críticas.

João Correia (Médico)
Coordenador Clínico da UCC

Lar na Vela (momentos)



Lar na Guarda (momentos)



O dever é um sem-fim

Cumpre-se todos os dias...

Estou a escrever numa situação particularmente difícil, que a todos afeta. A pandemia do COVID-19 alterou por completo as rotinas e reprimiu hábitos instituídos e consolidados nas nossas vidas. É assim para as pessoas, como é de igual forma para as instituições e empresas.

É um tempo novo, um tempo diferente, estranho, que não esperávamos e muito menos ambicionávamos. Um tempo de enorme exigência, pelo qual nunca tínhamos passado e do qual ainda não conhecemos as reais consequências. Mas tudo se há de resolver a bem de todos, se soubermos ser solidários e percebermos que, em momentos como estes, a responsabilidades e os sacrifícios têm que ser assumidos por todos. Ninguém pode ficar comodamente à espera que outros resolvam aquilo que também nos diz respeito individualmente. Estamos todos convocados para responder à emergência do momento e às dificuldades que dele resultam.

Diz um provérbio chinês que a “persistência realiza o impossível” e é assim que vamos superar a crise que resultará incontornavelmente da pandemia. Também foi com este espírito que a Mesa Administrativa encarou a tarefa de recuperar a valência Creche/Jardim de Infância do processo de esvaziamento de utentes e da perda de afirmação junto da comunidade em que tinha caído, ao contrário daquilo que tinha representado no passado.

Foi um caminho longo e difícil, em que nem sempre vimos os esforços recompensados no imediato, mas extremamente gratificante quando olhamos para a realidade dos dias de



hoje.

De 25 utentes em novembro de 2015, ponto mais baixo da frequência, evoluímos para uma população escolar que conta atualmente com 70 crianças, entre a Creche e o Jardim de Infância e isso dá-nos hoje o conforto e a satisfação de quem sente que o dever foi cumprido. Desculpem alguma falta de humildade, mas a Mesa Administrativa não pode deixar de estar orgulhosa e até um pouco vaidosa por tudo aquilo que significam estes resultados.

É ainda de referir que esta recuperação acontece num setor, o da Educação, que é um dos que maiores dificuldades levanta, ou não estivessemos sediados numa região que passa por um dramático processo de contração demográfica, com uma queda acentuada da natalidade, a

que se soma ainda o êxodo populacional dos mais jovens para os grandes centros urbanos do litoral.

Como ficou referido, não foi um caminho fácil, mas é gratificante quando olhamos para trás e vemos as dificuldades maiores ultrapassadas. Digo maiores, apenas, porque dificuldades surgem todos os dias e há que lhes dar resposta.

Para que tal fosse possível, houve necessidade de fazer investimentos exigentes e avultados, mas sempre com risco ponderado e calculado. Houve um planeamento rigoroso que começou pela aposta nos recursos humanos e no seu reforço. São os recursos humanos que dão corpo a qualquer organização e na nossa instituição também assim acontece.

Depois de cuidarmos do fator humano foi necessário olhar para os

aspectos físicos da nossa valência, nomeadamente no que respeita às instalações e ao seu natural desgaste, resultante de algumas décadas de uso e de natural desatualização.

Assim, após a urgente e inadiável substituição do telhado, a intervenção orientou-se para a remodelação dos interiores, onde foi feita uma profunda intervenção que deixou os espaços irreconhecíveis, quando comparados com o seu aspeto anterior.

Sentimos que a aposta foi ganha com valorização que a nossa comunidade fez da reabilitação do imóvel onde funciona a Creche/Jardim de Infância, bem evidenciada no crescente número de pequenos utentes que ela

foi ganhando.

No entanto, a Mesa Administrativa não deu o trabalho como concluído e, sempre atenta, continuou a melhorar as condições de funcionamento desta valência. Foi a substituição da vedação, a pintura exterior, o arranjo do pátio posterior, a instalação de um parque infantil moderno que delicia as nossas crianças, a substituição das janelas, cuja segunda fase está neste momento em curso, assim como a pavimentação dos logradouros e a pintura da chamada casa do guarda.

Neste momento também já se encontram nas nossas instalações os novos e modernos catres, que foram recentemente adquiridos, para dar

resposta à maior frequência de crianças e à necessidade de substituir os mais antigos.

A Mesa administrativa também não descurou as exigências sociais em termos de resposta às necessidades das famílias, alargando o horário de funcionamento, das 7:30h às 19:00h, e abrindo este serviço durante o mês de agosto.

Terminava citando Confúcio, na sua imensa sabedoria, para dizer “transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha”.

Na Misericórdia todos os dias transportamos punhados de terra.

Henrique Monteiro (Mesário)

CORONAVIRUS



FARMÁCIA DA
MISERICÓRDIA

Em dezembro de 2019 foi detetado na China uma série de pneumonias causada por um novo coronavírus designado SARS-CoV-2, sendo a doença associada designada de COVID-19.

O mecanismo de transmissão apesar de não se encontrar totalmente estabelecido ocorre por via respiratória, de pessoa a pessoa, através das secreções respiratórias emitidas por quem está infetado (quando tosse ou espirra, por exemplo), sendo mais frequente em contactos próximos até 1-2 metros de distância entre pessoas. Ainda não é claro se a transmissão através de objetos contaminados por secreções/ partículas é significativa, dado que ainda não é conhecido o período de sobrevivência do vírus no meio exterior.

O período de incubação é entre os 2-14 dias mas a maioria dos casos manifesta sintomas 5 dias depois do contágio.

Os sintomas mais frequentes são

semelhantes a uma gripe: febre, tosse, dores musculares, cansaço e dificuldade de respiratória.

Os fatores de riscos para contrair doença grave são a idade avançada e as doenças crónicas (diabéticos, hipertensos, doentes cardíacos e oncológicos). Nos casos graves a doença pode evoluir para pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, falência renal, hemorragia e mesmo morte.

Não existe até ao momento nenhum tratamento específico ou vacina para o SARS-CoV-2.

A melhor vacina é neste momento, a prevenção para evitar o contágio. Lavar frequentemente as mãos é fundamental. Quando a lavagem adequada das mãos não for possível, pode recorrer-se ao uso de desinfetantes e antissépticos eficazes contra o COVID-19. Adotar regras de etiqueta respiratória. Evitar sair de casa a não ser para atividades importantes. Evitar o contacto próximo (inferior a 1 metro)



com pessoas com sintomas de infeção respiratória. Tapar o nariz e a boca ao espirrar ou tossir, com o antebraço ou com um lenço descartável (que deve ser deitado fora após a utilização). Evitar tocar na boca, nariz ou olhos sem lavar as mãos. Siga escrupulosamente as orientações da Direção Geral da saúde (DGS).

Cristina Santos (directora Técnica)

CATL

Entrevista | Andreia Pacheco

Licenciada em Educação Básica, Andreia Mendes Pacheco, 35 anos, trabalha no CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres) da Santa Casa da Misericórdia desde 2018, sendo responsável por esta valência desde Setembro do ano passado. Nesta edição da Revista, recorda o percurso e os desafios diários na relação e no apoio aos mais novos.

Revista: Fale-nos um pouco do seu trabalho no CATL.

Andreia Pacheco (AP): Inicialmente as minhas funções foram as de receber as crianças inscritas no CATL e promover o apoio ao estudo. Quando no ano passado me foi proposto ficar responsável pela valência, foi do meu maior interesse, pois iria pôr em prática muito do meu conhecimento teórico e prático da profissão que escolhi. O meu sentido de responsabilidade aumentou e penso que estou a corresponder às expectativas, ensinando e aprendendo de forma reflexiva em cada momento. O CATL é misto, composto por 27 crianças com idades dos 6 aos 11 anos. Nestas idades, cada um apresenta características e personalidades diferenciadas que nos marcam. É um desafio diário, no crescimento e maturidade psicológica de todos.

O horário do CATL é das 7h30m às 19 horas de segunda a sexta. As crianças são transportadas para as respetivas escolas no autocarro da Santa Casa da Misericórdia, um veículo novo, recentemente adquirido, mais um investimento a pensar sempre na segurança e conforto das nossas crianças. O CATL, para além do apoio ao estudo, das atividades lúdico pedagógicas, ainda proporciona a



aprendizagem de uma língua estrangeira, o Inglês.

No que concerne às atividades desenvolvidas nesta valência, têm por objetivo promover e desenvolver a formação integral da criança, valorizar as capacidades específicas e talentos diversificados e desenvolver o domí-

nio das expressões dramática, motora e plástica. Além das atividades de apoio ao estudo, é nosso desejo que os outros momentos passados no CATL sejam diferentes, com qua-



lidade e alegria, para que, antes do regresso a casa, as crianças possam descontrair!

Revista: Como é pensado este tempo de descontração.

(AP): As crianças devem usufruir de momentos em que possam expandir os seus interesses e brincar com autonomia, pois a vida atual leva por vezes os adultos a esquecerem-se destes períodos. Nestes momentos de descontração, as crianças revelam os seus interesses e dão-se a conhecer melhor.

O tempo é de descoberta diária. Procuo proporcionar um ambiente familiar e de conforto, em que as crianças possam descontrair e promoverem o desejo de regressar no dia seguinte.

Revista: Durante as pausas letivas, que atividades são pensadas? Mais brincadeira, com certeza, mas sempre com que preocupação?

(AP): O objetivo é brincar aprendendo, planificando atividades em que o grupo do CATL se sinta bem e satisfeito e proporcionar momentos de autonomia, de escolha de atividades, que podem ser implementadas de forma diferenciada de acordo com os diversos níveis etários e de acordo com o conhecimento dos comportamentos observados. Estimular o relacionamento em grupo, o respeito pelas diferenças de cada um é uma das nossas tarefas. Compete também ao CATL adequar o ambiente físico, proporcionando as melhores condições



para o desenvolvimento das atividades, num clima calmo, agradável e acolhedor.

Revista: O que mais pedem os jovens para fazer depois do apoio ao estudo?

(AP): Brincar, Brincar é o que eles mais pedem! Basta estar um dia de sol e nas salas só se ouve “vamos para a rua, por favor!”. Nota-se a necessidade de contacto com a natureza. Durante a semana, sempre que possível e o tempo permita, depois de almoço aproveitamos o nosso espaço exterior.

Revista: Quais as preocupações dos pais?

(AP): O CATL tem como objetivo manter um bom e afável relacionamento com a família, tendo em vista o superior interesse das crianças. Os pais deixam as crianças entregues a profissionais em quem devem depositar a sua confiança. O nosso foco é conseguir-mos realizar a nossa missão o melhor possível, para que os filhos se sintam bem e seguros.

Revista: Na sua opinião, os mais novos ainda têm tempo para brincar?

(AP): A carga horária, no período letivo, não permite tempo suficiente para implementar atividades de acordo com os seus interesses. Depois, no meu ponto de vista, atualmente os Pais aproveitam o fim de semana para realizarem as tarefas rotineiras que não podem fazer durante a semana, e por este motivo não conseguem muitas vezes proporcionar aos filhos saídas e brincadeiras na natureza. As crianças precisam mesmo de brincar!

Revista: O que destaca da sua relação com as crianças?

(AP): A minha relação com as crian-

ças é muito enriquecedora. Todos os dias se fazem aprendizagens. No meu ponto de vista, foi criada muita cumplicidade e uma relação positiva e empática. Sempre tive interesse pelo estudo dos comportamentos, o que envolve o pensamento, os medos, as alegrias e a diferença. A relação afetiva com as crianças é para mim essencial, pois há necessidade de criar confiança entre todos os intervenientes.

Revista: Da sua experiência, o que se pode melhorar?

(AP): Estive atenta a todas as observações e ajustei estratégias, algumas ainda não concretizadas. Evidentemente que depois de realizar uma tarefa refletimos e conseguimos detetar o que poderia ser melhorado. Tudo a seu tempo e pelo melhor. Futuramente gostaria de definir novos objetivos com a família para, em conjunto, poder realizar um projeto de intervenção, feito (sempre) com base no interesse de todos.



CONSERVATÓRIO

PROJECTO Max e Mia no maravilhoso país da música

(para crianças dos 3 aos 6 anos)

Este projeto arrancou em setembro com 16 alunos que concluíram o 1º nível em Março com uma audição e entrega de diplomas atribuídos pela Conmusica assim designada a criadora do projeto.

O objetivo principal deste programa Max e Mia é o desenvolvimento das capacidades musicais básicas da criança, nas áreas de leitura, audição e reconhecimento de diferentes sons, conhecimento de harmonias e estruturas rítmicas, preparando de forma metódica o futuro na aprendizagem de um instrumento a partir dos 6 anos. Neste curso, as crianças adquirem uma ideia fundamental sobre cultura musical do seu meio e os estilos musicais (barroco, romântico, popular e jazz), experimentando musicalmente com exemplos e atividades de acordo



com a sua idade.

Educação do ouvido através da audição diferenciada da altura dos sons, melodias e harmonias e estruturas rítmicas que é bastante importante para o desenvolvimento da atenção e concentração.

O Cantar também é parte integrante deste projeto para desenvolver a linguagem e iniciação da compreensão das notas musicais relacionadas com a altura dos sons.

A realização de jogos no teclado para confirmar o que aprenderam desenvolve a capacidade de coordenação e o facto de o fazerem em "ensemble" (em conjunto) desenvolve a organização.

Por fim e não menos importante, vem a criatividade através de exercícios de improvisação.

As crianças passam a conhecer diferentes instrumentos musicais e a ter assim a oportunidade de desenvolver as suas preferências e interesses.

A professora Márcia Cunha responsável pelo projeto está em constante formação com os autores.

O Conservatório adquiriu 8 teclados e organizou uma sala com as condições necessárias para as aulas.



Ida ao dentista

A importância de respirar bem

Sabe-se que a respiração nasal é um fator essencial para o correto crescimento e desenvolvimento das estruturas do crânio e da face. Existem três tipos de respiração: nasal, oral e mista, uma mistura das duas anteriores. A criança pode respirar exclusivamente pelo nariz, o que seria o mais correto, pode respirar maioritariamente pela boca ou respirar de forma mista.

Existem vários fatores que podem levar a uma respiração oral ou mista: desvios do septo nasal, fraturas nasais, rinofaringite, rinite alérgica, polipose nasal, sinusite crónica, etc. Todos estes fatores obstruem a passagem de ar pelas vias aéreas superiores quer por alterações morfológicas quer por alergias. Esta obstrução está muitas vezes associada a alterações do sono. Pode ainda ocorrer pela aquisição de hábitos, na sequência de uma obstrução nasal temporária. Durante esse tempo o corpo adapta-se e desenvolve o hábito de respirar pela boca.

Algumas características típicas faciais de um respirador oral são a hipotonia dos músculos da face (sem

expressão), face longa e estreita, presença de olheiras, nariz e narinas estreitas, lábio superior curto, lábio inferior invertido, falta de selamento labial (em posição de repouso a criança não fecha a boca). A nível oral pode ainda ocorrer gengivite, periodontite, infeções de cândida albicans (sapinhos), erosão dentária e aparecimento de cáries.

Quando uma criança respira maioritariamente ou em exclusivo pela boca, a língua não se posiciona no lugar correto, que é junto ao palato (céu da boca). A língua passa a ter uma posição mais baixa, o que pode resultar num subdesenvolvimento do maxilar superior e num crescimento do maxilar inferior para a frente. Para além de conduzir também ao apinhamento dos dentes, o desenvolvimento incorreto do maxilar superior pode por sua vez também piorar ainda mais o padrão respiratório da criança, restringindo a via aérea e consequentemente a capacidade respiratória.

Torna-se assim demasiado importante uma avaliação precoce dos si-



nais característicos de crescimento deficitário dos maxilares feita por um Médico Dentista Odontopediatra que reconheça estes sinais, avalie a necessidade de encaminhar para um Otorrinolaringologista e inicie um tratamento que vise corrigir o hábito de respiração oral.

Para além de afetar o correto crescimento dos maxilares, sabe-se também que a respiração oral está na base de desordens a nível do sono. Os sinais e sintomas principais são ressonar, cansaço matinal e dificuldades de aprendizagem. Em casos extremos podem ocorrer paragens respiratórias durante a noite, podendo indicar já uma Apneia Obstrutiva do Sono. Quando não tratada poderá trazer consequências muito nocivas na idade adulta.

É assim de extrema importância vigiar a saúde oral e respiratória da criança, consultando um Odontopediatra regularmente.

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

Viver em tempos de isolamento

A vida deu uma grande volta, volta essa cheia de incertezas, mas também de aproximação e união. Estamos juntos nas emoções, em algumas experiências e vivências, juntos, mas num plano não presencial. É importante lembrar quem se torna mais vulnerável. É importante lembrar que um telefonema poderá ser substituto de um afeto físico. O distanciamento físico tem de ser encarado como um ato de amor, advindo da necessidade de permanecermos em segurança. Temos de lembrar-nos constantemente que estamos em casa, mas estamos a salvo, não estamos totalmente condicionados, como estaríamos numa cama de hospital. Temos liberdade para explorar uma outra realidade, descobriremos em nós outros ofícios, outras formas de passar o tempo e valorizarmos a nossa saúde. Nesta época de isolamento, será bom apreciar o tempo que nos fez parar e não somente lamentar o que se tem perdido e não se tem vivido. É bom transmitir sensações de segurança e compreensão. Muitas são as pessoas que chegam a dizer que se não saírem é que ficarão a sentir-se doentes. Será importante compreender que uma não saída agora poderá significar



muitas saídas no futuro. Ficar em casa é desafiante, mas é muito importante manter rotinas. Manter horários para acordar, tomar o pequeno almoço, almoçar, lanchar, jantar e dormir. Tentar fazer atividades diferentes. Muitas pessoas acabam por se acomodar no sofá ou cama, mas é importante resistir ao modo “deitado” durante o período diurno. Se tiverem jardim ou plantas de interior, será uma boa atividade. Animais de estimação também ajudam neste processo, mas não devem ser apenas adquiridos para este efeito. As redes sociais também são importantes, as videochamadas permitem-nos sensações de proximidade. Em relação à televisão, torna-se

importante selecionar um período para ouvir informação e mantê-los atualizados, mas sem exagero, pois viver constantemente, nas nossas mentes, as inseguranças, incertezas e batalhas que este vírus acarreta pode tornar-se extremamente prejudicial. Ouçam música, enquanto cozinham, enquanto fazem outras atividades. Dancem, se gostarem, cantem, sem medo de julgamento, afinal não está ninguém a ver. A música é e sempre foi uma boa forma de entretenimento. Se puderem e conseguirem façam também exercício físico. Não tem de ser todos os dias, não tem de ser com o objetivo de emagrecer ou manter a forma, o objetivo será mexerem-se e quebrarem rotinas. Um pensamento sempre muito importante será que entre estar em casa em isolamento ou no hospital, será muito mais libertadora a primeira hipótese, por isso é importante que todos tenhamos papéis responsáveis para também permitir aos profissionais (das diversas áreas) que continuem a desempenhar o seu papel de uma forma mais flexível. Estamos todos a contribuir para esta luta sem igual. Estamos todos juntos, de diferentes maneiras, mas com o mesmo objetivo.

Maggie Vaz (Psicóloga Clínica)



COVIPNEUS

Fundão, Guarda e Castelo Branco

...Sempre Junto a si...



Pub.

HISTÓRIA

A Misericórdia e a Guarda em tempos de pneumónica

Há bem pouco tempo começámos a ouvir falar de um vírus, do qual pouco ou nada se conhecia. Mas como as notícias vinham de longe, da China, o tema quase não passava de uma curiosidade. Rapidamente, à velocidade do avião, mas utilizando qualquer meio de transporte, chegou até nós.

O SÉCULO XX

O começo do século XX foi trágico para o povo português. Viveu a maior parte desses anos no terror que as memórias da guerra civil e das invasões francesas ainda lhe traziam, e a realidade da agitação e insegurança religiosa, social e política dos princípios da República. Depois, havia a Guerra Mundial, que lhes levava filhos e maridos para terras distantes, de que nunca tinham ouvido falar. A pneumónica ou gripe espanhola, como ficou conhecida, não passava, por isso, de um de entre vários males. No entanto, viria a ser a maior epidemia que o mundo já conheceu, provocando cerca de cem milhões de mortos.

A PNEUMÓNICA

As primeiras notícias sobre a nova epidemia, depois de muitos rumores, começaram a chegar à Guarda em Maio de 1918. Na altura, não provocaram grande alarme entre os povos, pois tratava-se de casos localizados.

Em Portugal a epidemia começou por atingir as zonas fronteiriças, mas rapidamente se estendeu a todo o país. Numa primeira vaga, entre Maio e Julho, o problema é subestimado, mas depois, entre Agosto e Dezem-

bro, torna-se dramático, assumindo proporções assustadoras. Claro que, pela proximidade de Espanha, de onde a doença vinha, as medidas tomadas para a raia assumiram uma complexidade diferente do resto do país.

Os comboios, que eram um factor de desenvolvimento das populações, eram agora um dos seus principais inimigos. Vindos da frente de batalha, a abarrotar de soldados infectados, atravessavam a Espanha, onde eram interceptados e apedrejados, acusados de serem os principais transmissores da doença. Chegados a Vilar Formoso, o lazareto de pouco valia.

A ignorância das causas de tal mortandade e do que fazer, levou as populações ao desespero. Era um cenário de completa impotência, a que a ciência médica não sabia dar resposta. O governo, à pressa, tomou medidas que ninguém compreendia, e por isso ninguém respeitava. Para evitar os contágios foram proibidos os mercados da região, incluindo as feiras de S. Francisco na Guarda, Penamacor, Castelo Rodrigo, e S. Bartolomeu em Trancoso.

“Terrível Flagelo! Tristes dias e mais tristes para quem pereceu arrebatado pela ira do Senhor”

Palavras mais acertadas e actuais não podia ter o padre Lourenço Tourais Chorão, vigário de Aldeia da Ponte, ao assistir à morte de 5, 6 parquianos por dia. Em Portugal morreram dezenas de milhares de pessoas, entre elas os Pastorinhos de Fátima, Jacinta e Francisco. 1918 foi o único ano, registado da nossa história, em que morreram mais pessoas do que



as que nasceram.

A MISERICÓRDIA DA GUARDA EM 1918

Também para as misericórdias e outras confrarias as primeiras décadas do séc. XX foram anos de grandes provações. Tudo servia para dificultar a sua actividade, levando, por vezes, à sua extinção. As Mesas deixaram de ser eleitas e passavam a ser de nomeação política.

Na Misericórdia da Guarda a Mesa, como de costume, era constituída por gente de “peso”. Eram advogados, médicos, capitalistas, comerciantes, um pouco de tudo, e desempenhando vários cargos e funções.

Provedor – Abel Jorge Tavares

Secretário – Manuel Luíz Vaz

Farmacêutico – José Ferreira de Abreu

Tesoureiro – Eduardo de Andrade Pissarra

Médico Director – Amândio Paul Capelães:

Dr. Francisco dos Prazeres

João da Costa Pôpo

Joaquim António de Pina

Joaquim Bernardo de Sousa

HOSPITAL da MISERICÓRDIA

O hospital tinha 4 médicos: Amândio Paul, Lopo de Carvalho, António Proença e o Dr. Ladislau Patrício. A enfermagem era dirigida pela Irmã Lúcia de Jesus, e o Posto de Socorros pelo enfermeiro José Nunes.

CIDADE DA GUARDA

Na Guarda de 1918, olhemos para um pouco da sua estrutura. Tinha Liceu, sendo reitor o padre, Dr. Francisco dos Prazeres; tinha a Escola Nacional Académica de que era director Luís Vieira de Almeida Roque; e Escola de habilitação ao Magistério Primário, da responsabilidade de Joaquim Mendes dos Santos. Tinha 4 farmácias: de José de Carvalho, que em 1903 mudou para a rua Marquês de Pombal; de Júlio de Almeida, actual Central; de Manuel José Rego, antiga Rego; e da Misericórdia.

Tinha duas pastelarias, Águeda Maria e Ayres Antunes dos Reis; 3 estalagens, de António Neves, Maria Amélia Mendes, e Maria José Albina; 2 Hospedarias, de Christina Sá Osório e de Felicidade de Aguiar; 2 hotéis, Central, de Abel Ferreira de Abreu, e Santos, de Manuel Relvas; mas, surpreendentemente, só um restaurante, que pertencia a José Gonçalves.

Tinha duas freguesias: Sé e S. Vicente.

Sé – O pároco era o padre João Gomes de Carvalho, e o regedor Jerónimo Lourenço.

S. Vicente – O pároco era o padre Joaquim Duarte Dias, e o regedor era José Garcia.

Francisco Manso (Irmão)



GUARDA — Igreja da Misericórdia

ICSP

INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO E SALVAGUARDA DO PATRIMÓNIO

Sudário

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

ALVARÁ DE CONSTRUÇÃO Nº69410

Decreto - Lei n.º 12 - 2004, de 9 de Janeiro

facebook.com/icsp.sudario

918 243 319 - 964 152 641

A Capelania da Misericórdia

P. Manuel Pereira de Matos

Os Direitos dos Idosos (2)

Ficou prometido, no número anterior da nossa Revista, que voltaríamos a dedicar aos idosos a melhor atenção, na consideração dos seus direitos específicos. Iremos hoje tecer algumas considerações, concretamente, sobre o que se designa o direito à “realização das próprias capacidades”. Ficámos a dever às correntes da psicologia moderna, e mais diretamente à chamada corrente personalista, valiosas investigações e aprofundados estudos acerca desta característica da personalidade humana: a necessidade interior de vermos realizadas aquelas capacidades que presenciamos existirem em nós próprios. Contudo, em muitos casos, não chegamos à sua realização. Poderíamos dizer que, ao longo da nossa vida, não realizamos senão uma pequena parte das nossas potencialidades, ficando a maioria delas submersa e escondida na profundidade do nosso ser e da nossa acomodação às rotinas quotidianas. Em virtude de não ousarmos sair do conformismo, também na realização das nossas potencialidades se verifica algo semelhante ao que diz a teoria psicanalítica sobre o nosso consciente, com a metáfora do iceberg vogando no mar, e do qual só emerge um décimo da sua totalidade, ficando submersos os outros nove décimos. De ser assim, quanto nos fica por realizar! Ora, como a média da esperança de vida tende a aumentar, não poderemos pensar que, aproveitando bem a chamada “terceira idade”, resgatemos ao menos algumas daquelas capacidades e potencialida-

des que ainda não tínhamos ousado desenvolver? E quais seriam elas, então?

Pois bem, poderíamos sugerir especialmente actividades de natureza artística, artes manuais, pequenas produções literárias, pequenas narrativas autobiográficas, histórias de vida, contos, poemas, etc, ou recriação de artefactos. E a proposta poderá estender-se aos diversos campos do espírito humano, em vertentes tão variadas como sejam aspetos recreativos, partilha de saberes em ambiente académico (por exemplo, nas universidades ou academias de terceira idade). É claro que haverá que ter em conta o grau de autonomia, mas sempre estimulando a auto-estima, promovendo iniciativas adaptadas às pessoas



que, em concreto, acreditem ou sejam apoiadas a acreditar, com algum optimismo, numa visão positiva do chamado “envelhecimento activo”. Este será altamente benéfico para o rejuvenescimento do espírito e consequente vigor físico, devido à inseparável unidade da pessoa humana e da sua singular dignidade.

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



FARMÁCIA DA
MISERICÓRDIA





Informação

Creche e Jardim de Infância e Centro de Atividades e Tempos Livres

O Decreto-Lei n.º 10-A/2020 de 13 de março, impôs a suspensão das atividades letivas e não letivas em estabelecimentos do setor social e solidário da educação pré-escolar e das atividades dos Centros de Atividades de Tempos Livres, a partir do passado dia 15 de março inclusive.

Nesta conformidade, deliberou a Mesa Administrativa, conceder um desconto retroativo de 50% nas mensalidades do referido mês de março, para as Valências Creche e Jardim de Infância e Centro de Atividades de Tempos Livres.

Mais deliberou, para estas Valências, não cobrar a mensalidade do corrente mês de abril, caso, como tudo indica, os estabelecimentos permaneçam encerrados durante todo o referido mês. No caso destes estabelecimentos reabrirem, será cobrada a mensalidade de acordo com a regra da proporcionalidade.

Com os melhores cumprimentos,

Guarda, 1 de abril de 2020

Pela Mesa Administrativa

O Vice-Provedor


**SANTA CASA
DA MISERICÓRDIA DA GUARDA
CONTRIBUENTE Nº 500 676 680**

(Vítor Lavajo)

CRECHE

SANTA CASA MISERICÓRDIA DA GUARDA



**HORÁRIO ALARGADO
DAS 7:30 AS 19:00**

INSTALAÇÕES
REMODELADAS

QUALIDADE
PEDAGÓGICA

MENSALIDADES
ACESSÍVEIS

ATIVIDADES EXTRA
CURRICULARES:

INGLES
MÚSICA
ATIVIDADE FÍSICA

INSCRIÇÕES ABERTAS

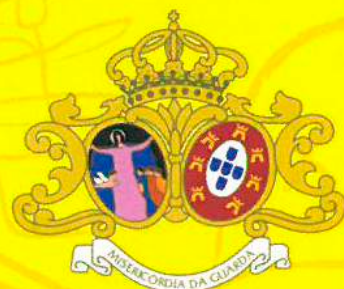
ABERTO NO MÊS DE AGOSTO

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

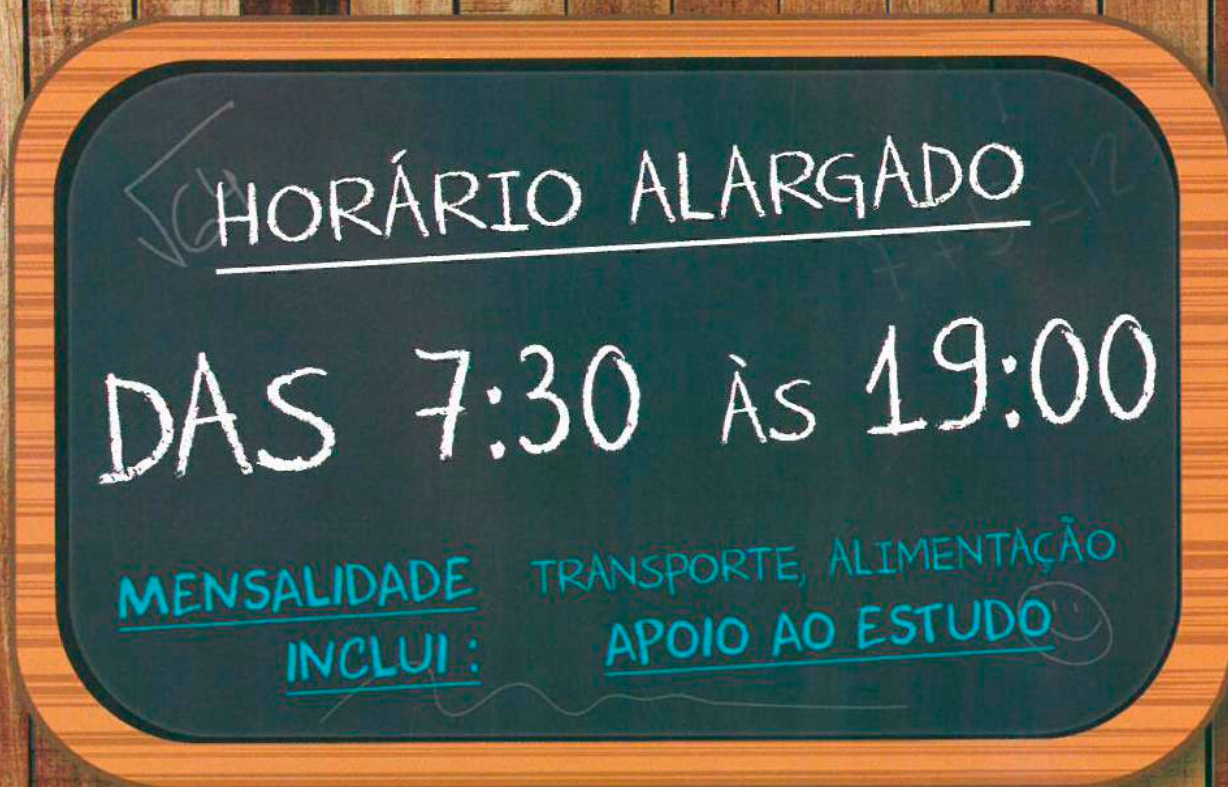
Inscrições: Rua Francisco dos Prazeres nº7 · 6300-690 · Tel. 271 232 300

CATL

SANTA CASA
MISERICÓRDIA
DA GUARDA



APOIO AO ESTUDO COM PROFESSOR DO 1º CICLO



PARA MAIS
INFORMAÇÕES
CONTACTE-NOS!



→ INSCRIÇÕES
ABERTAS ←

ABERTO NO MÊS DE AGOSTO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:

Serviços Administrativos da Santa Casa

Rua Francisco dos Prazeres, 7 · TEL. 271 232 300