



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA

Setembro 2018
Trimestral
Distribuição gratuita



Órgãos Sociais da Santa Casa da Misericórdia da Guarda (2015 – 2018)

MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

João Inácio Monteiro (Irmão n.º 564) – Presidente (Juíz Desembargador)
Joaquim Belo Rafael (Irmão n.º 23) - Empresário
Manuel Batista Rodrigues (Irmão n.º 487) – Advogado
Inácio Fernandes Vilar (Irmão n.º 567) - Advogado
Manuel Alberto Pereira de Matos (Irmão n.º 589) – Vigário Geral da Diocese
Carlos Jorge dos Santos Videira (Irmão n.º 21) - (falecido em Setembro de 2017)

MESA ADMINISTRATIVA

Jorge Manuel Monteiro da Fonseca (Irmão n.º 396) – Provedor (Advogado)
José Alexandre Gomes da Silva Branco (Irmão n.º 381)- Inspector da PJ
Henrique Jose Batista. Pissarra Monteiro (Irmão n.º 378) – Professor
Amílcar de Jesus Amaral (Irmão n.º 671) – Técnico de Pecuária
Vitor Manuel Monteiro Cunha Lavajo (Irmão n.º 655) – Advogado
Henrique Manuel Ramos Fernandes (Irmão n.º 846) – Téc. Superior do Ministério da Agricultura
Marisa Santiago dos Santos (Irmã n.º 722) – Bancária
Maria João Neves Reis Carvalho (Irmã n.º 830) - Enfermeira
José António Barros Alves (Irmão n.º 611) – Ajudante de Conservatória (Aposentado)

CONSELHO FISCAL (Definitório)

Orlando Manuel Jorge Gonçalves (Irmão n.º 815) – Presidente (Juíz Desembargador)
António Alexandre Martins da Costa (Irmão n.º 546) – Técnico Oficial de Contas
António Júlio Gonçalves dos Santos (Irmão n.º 814) – Técnico Oficial de Contas
José Carlos Travassos Relva (Irmão n.º 668) – Notário
Maria Olímpia Gomes Vieira (Irmã n.º 421) – Empregada Comercial (Aposentada)
Ricardo Manuel Oliveira Gil Malcatanho (Irmão n.º 698) - Bancário

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: Altar recuperado da Capela do antigo Hospital da Misericórdia, reinstalado no edifício dos Serviços Administrativos

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.

Entrevista

O actual Provedor da Santa Casa da Misericórdia da Guarda vai recandidatar-se a um novo quadriénio.

No final do ano, em Dezembro, há eleições para os três órgãos da Santa Casa da Misericórdia da Guarda: Mesa da Assembleia Geral, Mesa Administrativa e Definitório ou Conselho Fiscal. Depois de alguma ponderação, o actual Provedor decidiu, com a respectiva equipa, avançar de novo para o cargo, para um novo e **último mandato**, tendo pesado na decisão, o apoio dos Órgãos Sociais da Instituição, bem como o facto de querer terminar alguns Projectos importantes para o futuro da Misericórdia. O Provedor da Santa Casa, Jorge Monteiro da Fonseca, recorda nesta publicação os anos passados à frente dos destinos da Misericórdia da Guarda. Presente e futuro, mas também tempo para balanços.

Revista: Ainda neste mandato decidiu afastar-se por algum tempo. Na altura alegou motivos pessoais. Essa pausa serviu para algum tipo de reflexão?

Provedor: Embora sem nunca me desligar totalmente dos assuntos da Misericórdia (o Sr. Vice-Provedor e os Srs. Mesários iam-me mantendo ao corrente), é verdade que suspendi o mandato de meados de Setembro de 2016 a 31 de Julho de 2017, regressando a 1 de Agosto. Aproveitei para fazer duas intervenções cirúrgicas e alguns exames de rotina já



programados e para reflectir sobre a minha vida pessoal, familiar e profissional (como é sabido, vivo da minha profissão de advogado e, como acontece com os restantes membros dos órgãos sociais, a actividade ao serviço da Misericórdia é absolutamente gratuita, como, de resto, acontece na quase totalidade das Misericórdias do país).

Revista: Em determinado momento acreditou que estaria na altura de se retirar. O que o leva a querer continuar com a sua equipa, depois de sucessivos mandatos?

Provedor: O que nos leva a recandidatar-nos é, essencialmente, a requalificação dos Lares, nomeadamente na Guarda e a recuperação das casas do chamado Bairro Salazar e dos pisos 2 e 3 do Pavilhão Gulbenkian. Quanto ao Lar na Guarda, trata-se de um dossiê difícil e moroso

que tem envolvido gastos e energias, sendo objecto, neste ou naquele aspecto, de deliberação em quase todas as reuniões da Mesa Administrativa.

A elaboração do Projecto de Arquitectura e Especialidades e a sua sujeição a aprovação camarária e da Segurança Social arrastou-se vários anos. Seguiu-se o Projecto Financeiro, decorrendo, neste momento, a negociação das melhores condições com os três Bancos legalmente autorizados (BCP, Montepio Geral e Caixa de Crédito Agrícola Mútuo): tudo indica que o Projecto Financeiro também vai ser aprovado.

Revista: Neste momento é a remodelação do Lar na Guarda o grande desafio? O que vai mudar?

Provedor: O Projecto de recuperação e requalificação do Lar na Guarda implica uma alteração completa do interior e de uma grande

parte do exterior do edifício que se mostra obsoleto e desactualizado, não respeitando já alguns aspectos legais, nomeadamente em relação à deslocação dos residentes e medidas de autoprotecção. Entre outras alterações importantes, destacam-se: a instalação de elevadores mais funcionais, a possibilidade de evacuação mais célere e eficiente dos residentes em caso de urgência, o arranjo do pátio de ligação do Lar à UCC (Unidade de Cuidados Continuados) e a construção, na actual localização das garagens, de pequenas residências autónomas (tipo T0). De resto, a empresa responsável pelos projectos já procedeu, em duas Assembleias Gerais, à projecção das respectivas peças que mostraram, aos Irmãos presentes, os futuros aspectos interior e exterior da nova Residência Sénior.

Revista: Estas obras nos Lares por exemplo contam com que apoios?

Provedor: A referida requalificação (Lar na Guarda) conta com o apoio dos Programas europeus PQ-

CAPI (Projecto para a qualificação das comunidades amigas das pessoas idosas) e IFRRU (Instrumento Financeiro para a Reabilitação e Revitalização Urbanas). Genericamente, a Misericórdia irá contar com dinheiro relativamente barato, a amortizar (com período de carência ou não – ainda não é definitiva a opção) num período de até 20 anos.

Revista: Estamos a falar de que valores de investimento?

Provedor: Quando se fala em custos da requalificação do Lar somos tentados a julgar que tudo se resume às obras no edifício. Mas há que contar com o elevado custo dos Projectos e com os encargos motivados com a mudança e estadia dos residentes, pessoal e equipamento. Empresas especializadas em fornecimento temporário de contentores pedem-nos 200.000,00€ x 2 anos. A Mesa optou por recuperar, para o efeito, os pisos 2 e 3 do Pavilhão Gulbenkian (recuperamos o que é da Misericórdia), com a vantagem de o custo da requalificação do Lar baixar,

já que o tempo previsto diminui de dois para um ano. O custo projectado das obras é de cerca de 2.400.000,00€, esperando a Mesa Administrativa que o custo real (a sair do concurso público que se seguirá em breve) seja bem mais baixo. A recuperação dos dois pisos tem já o projecto esboçado, tendo este sido discutido, há dias, informalmente, com a Segurança Social, já que, embora a estadia dos residentes seja temporária, se pretende dar-se-lhes condições mínimas de conforto e segurança.

Revista: Aqui também têm de entrar as economias da Santa Casa! A situação financeira da Misericórdia é sustentável, produz receita que cubra as despesas?

Provedor: A Misericórdia tem um pequeno “pé-de-meia” que serve, essencialmente, de garantia em ordem a conseguir boas condições no acesso ao crédito. A Mesa só lhe tocará se for absolutamente indispensável e, mesmo assim, na parte final das obras. A Misericórdia vive com algumas dificuldades, fruto dos prejuízos



acumulados de algumas Valências, essencialmente as que prestam apoio a crianças e jovens. A título de exemplo, repare-se no tratamento que nos dispensam: o contrato de patrocínio do Conservatório de Música (cerca de 300 alunos, 21 professores e 5 funcionárias) vai sofrer, já no corrente ano lectivo, um corte de cerca de 25.000,00€, no financiamento por parte do Ministério da Educação. Será por sermos interior? É a anunciada descentralização? Estes cortes significam a asfixia, a curto prazo, do Conservatório, se não houver a inversão desta política ou a colaboração dos poderes autárquicos ou dos pais e encarregados de educação.

Revista: Ainda em relação aos Lares, qual a resposta nos tempos atuais? Quais as exigências?

Provedor: É evidente que os Lares estão desactualizados, quer quanto às instalações e equipamentos, quer quanto ao pessoal. Aqueles necessitam de requalificação e este de formação. Não é fácil, por ser caro e porque, como é sabido por ser geral, as pessoas acomodam-se e são contrárias à mudança: a Mesa vai continuar a esforçar-se por alterar este estado de coisas; neste momento, está já programada acção de formação do pessoal. E, quanto ao equipamento, adquiriram-se carros de medicação que facilitam a respectiva organização, deixando mais tempo disponível, da parte dos enfermeiros, para a prestação de cuidados directos aos residentes.

Revista: E em relação ao Lar que funciona na Vela? Apesar de sucessivos e pontuais melhoramentos, a própria estrutura (edifício) do Lar é o que tem dificultado uma intervenção de fundo? Isto já para não falar do valor do investimento. É esse outra das dificuldades?

Provedor: A requalificação do Lar

na Vela vai envolver custos elevados: o edifício é antigo e muito maior que o do Lar na Guarda; ainda não temos estimativa, mas, tudo indica, os valores rondarão os quatro milhões de euros, com a agravante de os Programas onde podemos ir buscar apoio (IFRRU e PQCAPI) não permitirem a requalificação simultânea de duas estruturas idênticas; a actual Mesa mantém a promessa feita: neste ano e quanto ao Lar na Vela, mandar elaborar os Projectos de Arquitectura e, eventualmente, de especialidades; o resto, talvez para depois da requalificação do Lar na Guarda e a manterem-se as condições de acesso ao crédito.

Revista: Como se consegue fazer face às despesas de uma estrutura como a Misericórdia, que dadas as exigências e respostas sociais que presta, representa uma das grandes empregadoras, (uma grande Empresa) com responsabilidades sociais acrescidas, dadas as características inerentes ao papel das Misericórdias.

Provedor: Os resultados operacionais têm sido positivos; são as amortizações (sobretudo da Unidade de Cuidados Continuados) que os tornam negativos. É óbvio que a Mesa Administrativa não se candidataria à requalificação do Lar na Guarda se não estivesse segura de que a sua situação financeira é sustentável e produz receitas que cobrem as despesas; e, nestas receitas, incluem-se também os apoios recebidos do Estado e da Câmara Municipal. Já agora acrescento que, das despesas correntes, os encargos com pessoal representam cerca de 60% dos custos da Santa Casa (sem prejuízo de os salários praticados serem, objectivamente e no geral, bastante baixos, se bem que respeitando sempre as imposições legais e contratuais).

Revista: Que balanço faz desde que assumiu o papel de Provedor? No quadriénio que agora está a terminar, como avalia o seu trabalho? Quais foram os grandes desafios.

Provedor: É difícil fazer o balanço do trabalho durante os anos em que presidi a Mesas Administrativas da Misericórdia. É importante dizer que o dito trabalho foi possível não só por ter sido e ser trabalho de equipa, mas também porque beneficiou do trabalho das anteriores Mesas e seus Provedores, destacando-se as iniciativas e obras do antecessor Sr. Dr. Francisco Bigotte.

Sumariando: dotou-se o Pavilhão Gulbenkian de escada exterior de saída de emergência; reformulou-se e requalificou-se o pavilhão do antigo Hospital da Misericórdia, nele se instalando a **Unidade de Cuidados Continuados**, com 37 camas (Convalescença, Média Duração, Longa Duração), que presta serviços vai para 12 anos, instalando-se, também, a sala de reuniões da Mesa, gabinetes dos assessores e salão de reuniões da Assembleia Geral; recuperaram-se os pisos 0 e 1 do Pavilhão Gulbenkian, instalando-se, naquele, uma clínica de fisioterapia (Clifig) e neste, uma Unidade de Saúde Familiar ("A Ribeirinha"); requalificou-se o chão do Largo frente ao Pavilhão Gulbenkian, nomeadamente calcetando-o e arborizando-o; instalou-se um Posto de Transformação novo para servir tais equipamentos; adquiriu-se um autocarro de 27 lugares e uma carriinha para transporte de refeições; na **Lavandaria**, centralizou-se a lavagem e tratamento da roupa de toda a instituição, equipando-a devidamente, com a consequente racionalização de custos; construiu-se, no Lar na Vela, uma **cozinha central**, devidamente equipada, acabando com as cozinhas de cada Valência (que servem,

actualmente, como copas), também aqui com a inerente racionalização de custos; converteu-se a Escola de Música em **Conservatório** de Música, conseguindo-se licença de funcionamento definitiva, recuperando-se as instalações para alargamento da quantidade e qualidade dos cursos e transformando o Conservatório em Escola Artística de referência na cidade, no Distrito, na Região e até no País; requalificou-se, integralmente, a Creche/Jardim de Infância que, para além da substituição do telhado, se dotou de equipamentos exteriores adaptados às idades das crianças, tudo com um aumento significativo das mesmas em relação à frequência dos últimos anos; requalificou-se uma parte do piso 0 do antigo Colégio de S. José, instalando ali um **CATL** (Centro de Actividades de Tempos Livres) e dotando tal piso de um moderno Auditório que serve o Conservatório e o CATL, instalando, também, no dito piso, um salão para aulas de Ballet; dotou-se o Conservatório de instrumentos para complementar a leccionação de alguns cursos: violinos, pianos, acordeão, ...; mudaram-se os **Serviços Administrativos** das instalações da antiga Secretaria (já obsoletas) para modernas instalações contíguas à Unidade de Cuidados Continuados (Rua Dr. Francisco dos Prazeres, nº 7), dotando-os do pessoal e dos equipamentos, nomeadamente informáticos, necessários; contratou-se empresa especializada para proceder à revisão oficial das contas da Misericórdia; reviu-se o telhado da **Igreja**, restauraram-se os suportes dos sinos, restaurou-se e pintou-se parte das torres; instalou-se aquecimento a gás/bomba eléctrica, fez-se tratamento dos altares e sacristia contra a formiga-branca, substituiu-se o chão; rebocou-se a parede do coro e deu-se pintura geral, res-

taurando, envernizando e pintando a porta principal, a porta lateral (para o pátio) e as portas das duas sacadas exteriores; ainda na Igreja: adquiriu-se e entronizou-se, no altar-mor, uma imagem da Senhora da Misericórdia e restaurou-se a imagem (muitíssimo deteriorada) da Senhora da Consolação (em pedra Ançã e do séc. XVI) já colocada num dos altares laterais, tendo-se também adquirido alguns paramentos, capas e estolas; nos **Lares**, procedeu-se a uma continuada substituição das canalizações de água e esgotos e instalação eléctrica, reviram-se os telhados (o do Lar na Vela prolongou-se para acabar com as infiltrações), deu-se pintura geral (Guarda) e parcial (Vela) e restaurou-se o sistema de abastecimento de água (Vela); empedrou-se parte do pátio (Vela) e compraram-se ou/e restauraram-se elevadores em ambos os Lares; pintou-se a **farmácia**, modernizaram-se as montras, adquiriu-se equipamento actualizado para acondicionamento dos medicamentos, contactou-se o Mercado no

“Pessoalmente, havia já decidido (e anunciado) que não me recandidataria. No entanto, face à deliberação dos órgãos, julgo que seria desleal não acompanhar os meus pares”.

sentido da racionalização do respectivo abastecimento; colocou-se sinal indicativo de Farmácia, instalou-se o ar condicionado e informatizou-se esta Valência, tendo-se substituído

os equipamentos à medida da necessidade da respectiva modernização e tomando medidas no sentido da diminuição das dívidas dos clientes, o que, de resto, também se fez com os residentes e utentes nas outras Valências, nomeadamente no Conservatório, ATL e Creche/Jardim de Infância; extinguiu-se o cargo de Secretária Geral, face ao peso da respectiva remuneração versus resultados práticos, reorganizando-se os Serviços por forma a que as funções pudessem ser (como foram) absorvidas pela Coordenadora Geral (parte social), pelo Contabilista Certificado (parte económica e assessoria à Mesa Administrativa) e pela Enfermeira Chefe (Direcção Técnica da UCC); elaboraram-se os Projectos de Arquitectura e de especialidades, assim como o projecto financeiro com vista à abertura do concurso público da requalificação do Lar na Guarda (decorre, neste momento, o projecto de recuperação dos pisos 2 e 3 do Pavilhão Gulbenkian, para estadia dos residentes enquanto decorrerem as obras de requalificação do Lar); recuperou-se e instalou-se, junto aos Serviços Administrativos, o Altar vindo da Capela que se situava à entrada do Antigo Hospital da Misericórdia; para além da prestação dos habituais serviços, os **Centros de Dia** passaram a disponibilizar transporte e reforço alimentar diário; instalou-se, junto do Centro de Dia na Guarda-Gare, a Cantina Social, passando a Misericórdia a fornecer uma refeição diária a pessoas carenciadas residentes na área, como resultado da adesão da Instituição ao Programa de Emergência Alimentar (que se mantém); criou-se uma Revista Trimestral que publica trabalhos de fundo mas, sobretudo, dá conhecimento das actividades da Misericórdia e suas Valências, no âmbito do respectivo objecto: a prá-

tica das 14 “Obras de Misericórdia”.

Revista: Se tiver de eleger duas ou três obras ou acções no tempo que tem assumido o papel de Provedor, o que destaca?

Provedor: Destacaria a Unidade de Cuidados Continuados que, só nos últimos 10 anos, assistiu (na Convalescença, na Média Duração e na Longa Duração) a 1560 doentes, sem esquecer que, na Convalescença e Média Duração, são frequentes as prorrogações e que, na Longa Duração, há doentes que permanecem meses e anos ... Destacaria, em segundo lugar, a adaptação do antigo Colégio de S. José a Conservatório de Música (caminho moroso e difícil) e a construção e instalação do CATL (com modernas instalações sanitárias), assim como a construção do Auditório de Música. Destaco, em terceiro lugar, a instalação dos novos Serviços Administrativos, sala de reuniões da Mesa Administrativa, salão de reuniões da Assembleia Geral e Capela (com o altar). Em quarto lugar, destaco as obras na Igreja: pintura parcial das torres (vão iniciar-se obras

de pintura integral), a pintura da Igreja, a aplicação de chão novo, a instalação de aquecimento, a intervenção nos sinos, o tratamento dos altares, a recuperação e restauro da porta principal, da porta lateral e das portas das sacadas, a compra e entronização no altar-mor e da Senhora da Misericórdia e o restauro e colocação num altar lateral da imagem da Senhora da Consolação (séc. XVI).

Revista: Quantos utentes e funcionários tinha a Santa Casa quando entrou como Provedor e quantos tem agora?

Provedor: Quando a 1ª Mesa a que presidi tomou posse, os colaboradores (trabalhadores e prestadores de serviços) eram cerca de 110; hoje são mais de 208, dos quais 194 trabalhadores. Como se sabe, hoje as Valências da Misericórdia são: Unidade de Cuidados Continuados, Lar na Guarda, Lar na Vela, Centro de Dia na Guarda, Centro de Dia na Guarda-Gare, Creche/Jardim de Infância, CATL, Farmácia da Misericórdia, Igreja e Casa Mortuária e Conservatório de Música de S. José da Guarda; a Clifig

é administrada por parceria constituída pela Misericórdia (26%) e empresas privadas. No total, a Misericórdia presta serviços, diariamente, a cerca de 600 utentes e residentes.

Revista: Qual o papel da UMP (União das Misericórdias Portuguesas na vida da SCMG (Santa Casa da Misericórdia da Guarda)?

Provedor: Julgo que o principal papel da União das Misericórdias Portuguesas é um papel de liderança, coordenação e aglutinação das cerca de 400 Misericórdias portuguesas, sem que estas percam a sua autonomia. Cada Misericórdia pode ter algum “peso” a nível local e/ou regional; mas, no relacionamento institucional com órgãos do Poder central (e autárquico), pouco ou nada conta. Todas juntas e reunidas na UMP é que as Misericórdias se conseguem fazer ouvir, sobretudo nalguns âmbitos como os Cuidados Continuados e as Demências. Como acto de justiça, não posso deixar de destacar o papel desempenhado pelo Presidente, Sr. Dr. Manuel de Lemos, pela força que tem dado ao movimento das Misericórdias.



Revista: É 1º Secretário na Mesa da Assembleia Geral da UMP: esse e outros cargos também a nível regional, têm sido úteis para a Misericórdia da Guarda?

Provedor: Fui alguns anos Presidente do Secretariado Regional da UMP e faço parte da Mesa da Assembleia Geral desta União (que, como é sabido, é presidida pelo Sr. Dr. Silva Peneda). Naturalmente, quer em termos de prestígio, quer em termos práticos, a Misericórdia da Guarda, como outras, beneficiou e beneficia de um melhor e mais rápido conhecimento da vida da União e conhecimento dos Programas em vigor e um mais próximo contacto com os Ministérios, nomeadamente o do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, cujo Director Distrital (Dr. Jacinto Dias) tem sido de uma enorme atenção e abertura aos problemas da Misericórdia da Guarda (e das Misericórdias do Distrito).

Revista: Voltando ao princípio desta entrevista e à intenção de continuar à frente dos destinos da Misericórdia da Guarda, está a contar ser reeleito caso surjam outras listas concorrentes? O que o motiva neste momento?

Provedor: Não fazemos ideia se somos reeleitos; evidentemente que quem se candidata seja ao que for, espera ser eleito; mas os Irmãos da Misericórdia é que decidirão, com o seu voto, se entendem que os actuais órgãos são ou não competentes para levar por diante o dia-a-dia da Misericórdia e os projectos em curso.

Revista: Se fôr reeleito, quais as linhas de ação que pretende implementar, com a Mesa Administrativa, no próximo mandato?

Provedor: O próximo mandato passará, essencialmente, pela requalificação do Lar na Guarda, pela recuperação dos pisos 2 e 3 do Pavilhão Gulbenkian, pela consolidação da gestão de stocks em ordem a uma racional redução de custos sem perda de qualidade, pela aquisição de um novo autocarro, (exigência legal face à respectiva antiguidade), pela intervenção no altar do Sr. do Esquife, que se encontra bastante deteriorado, pela recuperação da Sra. da Consolação (granito – sec. XIII) que se encontra no Museu da Guarda, no âmbito de um protocolo com a Misericórdia, pela maior dinamização da página da Instituição na Internet, pela implementação da legislação so-

bre protecção de dados, pela revisão e instalação de sistema anti-intrusão e de controlo de entrada e saída dos trabalhadores, pela instalação de um Posto de Transformação no edifício do Conservatório (em parceria com os restantes utentes do edifício), pela instalação de sistema anti-intrusão na Farmácia, pela criação de apoio ao domicílio (a prestar por uma equipa multidisciplinar - enfermagem, auxiliares, assistente Social -) e pela instalação de uma Sala museológica, na antiga sala de despacho.

Revista: Para o final da entrevista, alguma mensagem?

Provedor: A mensagem que os órgãos sociais, incluindo, naturalmente, o Provedor, deixam é um alerta para os irmãos não perderem de vista quem tem servido a Misericórdia sem dela se servir, quem a tem engrandecido sem procurar protagonismos balofos e quem tem conhecimentos e qualidades para continuar a governar, por mais um mandato, a Instituição e respectivas Valências de forma equilibrada e salvaguardando o futuro, por forma a poder continuar a pôr em prática as obras de Misericórdia adaptadas aos tempos actuais.



ICSP
INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO
E SALVAGUARDA DO PATRIMÓNIO

Sudário

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

INCI
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

Novo ano letivo 2018/19

Apesar de todos os constrangimentos causados pelo aviso tardio do novo contrato de patrocínio, e de ficarmos com a sensação que os resultados do mesmo prejudicam o Conservatório de Música de S. José da Guarda e a região, acentuando cada vez mais uma diferença em relação a outras escolas e zonas do país, o ano letivo no nosso Conservatório teve início normalmente, estando tudo perfeitamente organizado. Porém, aguardamos resposta aos pedidos de reapreciação da candidatura submetidos à DGEstE (Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares).

Para além disso, conseguimos abrir o ensino articulado no Agrupamen-

to de Escolas da Sé e assim alargar a nossa oferta a toda a cidade, proporcionado que todos os alunos, independentemente da escola que frequentam, possam optar pelo ensino artístico. Esta foi uma aposta ganha, visto termos conseguido inscrições suficientes para formar uma turma do 5º ano neste agrupamento de escolas. Estamos convictos que no próximo ano daremos continuidade a esta parceria e que a mesma será uma mais-valia para os alunos, famílias e para a cidade.

A aposta na qualidade do ensino, no rigor, na organização, na comunicação e na transparência será uma preocupação fundamental na estra-

tégia de funcionamento do Conservatório para este ano, para além de alguns melhoramentos que passam pela compra de vários instrumentos, mesas para as salas de aula, entre outros, proporcionando aos alunos e encarregados de educação melhores condições de frequência de desta escola e consequentemente um melhor aproveitamento e melhores concertos.

Assim, tudo faremos para que seja um bom ano letivo, com muito trabalho e empenho por parte de todos e com muitas realizações pessoais e musicais.

A Direção Pedagógica
César Cravo | Márcia Cunha

Alunos do Conservatório garantem lugar nas melhores Universidades nacionais e internacionais

É com enorme orgulho e sentimento de dever cumprido que vemos os alunos finalistas 2017/18 do Conservatório de Música da Guarda a serem reconhecidos pelas suas capacidades musicais e consequentemente pela colocação em Universidades de referência, nacionais e internacionais, onde darão continuidade às suas brilhantes carreiras.

Muitos parabéns **Rita Morais** (que estuda Canto na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Porto), **Margarida Lamelas Maggie VL** (que entrou em Viola d'arco na Royal Welsh College of Music & Drama, Cardiff), **Mariana Rodrigues** (que segue a via das Ciências Musicais na Universidade Nova de Lisboa), **Gonçalo Maia Caetano** (Guitarra na Royal Academy of Music, Londres), **Manuel Mesquita**

(Guitarra, Universidade Mozarteum, Salzburgo), **Duarte Andrade** (que entrou em Violino na Universidade de Aveiro) e **Miguel Fernandes** (que vai estudar no Instituto Superior Técnico de Lisboa).

Parabéns também aos seus professores Alfeu Carneiro, Edgar Petejo,

Pedro Ospina, Olena Sokolovska, Sónia Vieira e Rogério Peixinho.

Que tenham uma longa e auspiciosa carreira! Muitas felicidades para todos.

O Conservatório terá sempre as portas abertas para vos receber.



DESTAQUE | BALLET

A colaborar com o Conservatório da Santa Casa da Misericórdia da Guarda desde 2016, Rita Morais é docente do Curso livre de ballet. No arranque de mais um ano lectivo, a professora fala à nossa revista do trabalho que tem desenvolvido e das perspectivas para o novo ano. O número de alunos tem vindo a aumentar.

Revista: Desde que chegou para desenvolver o Ballet no Conservatório muito mudou no trabalho com os alunos. Em que medida?

Rita Morais (RM): A evolução tem sido bastante positiva em diversos níveis. Apesar da maioria dos alunos ter idades muito jovens onde a técnica clássica ainda não se ensina na sua origem, tem sido possível e muito gratificante dar-lhes a conhecer de forma gradual todos os conceitos básicos que se pretendem para que mais tarde possam evoluir, tais como: vocabulário, coordenação, musicalidade, controlo, etc., fomentando assim as suas competências físicas, rítmicas e expressivas. Julgo que este trabalho tem sido reconhecido e isso reflectiu-se no número de alunos que aumentou na transição do primeiro para o segundo ano.

Essa foi mais do que uma agradável surpresa! Por um lado por perceber que os alunos do primeiro ano se mantiveram quase na totalidade, que novos alunos procuraram o ensino no Conservatório e que os Pais confiaram no meu trabalho. Em relação

Professora Rita Morais



ao primeiro ano, no segundo ano praticamente duplicámos o número de alunos, tendo quase chegado aos

50. Tudo isto veio acrescentar responsabilidade e um compromisso ainda maior da minha parte.



Revista: Recorde aos nossos leitores que tipo de trabalho realiza com as crianças. Mais do que a área clássica do ballet, há uma vertente mais contemporânea? Pensa que se poderá criar um grupo de ballet mais profissional com o “selo” Conservatório?

RM: O trabalho que tenho de-

envolvido (e pretendo continuar a desenvolver) com os nossos alunos baseia-se nos programas da Royal Academy of Dance, que tem um método pedagógico e progressivo ao longo dos graus que evoluem de acordo com a aprendizagem dos alunos consoante as suas idades. Nesses programas está não só incluída a

técnica clássica desta escola inglesa como também aborda as danças de carácter (a partir dos 6 anos) que são basicamente danças tradicionais de diversos países, adaptadas ao repertório dos bailados clássicos.

Por exemplo no conhecido bailado Quebra Nozes de Tchaikovsky estão representadas as danças russas, árabes, espanholas, etc. Quanto à vertente mais contemporânea, no ano passado tive oportunidade de fazer uma pequena introdução nas turmas dos alunos mais velhos mas infelizmente a carga horária semanal não permite todas estas abordagens de forma aprofundada.

Revista: Os melhoramentos ao nível das instalações são satisfatórios ou tem pedidos a fazer à Santa Casa da Misericórdia?

RM: As melhorias que houve neste segundo ano foram substanciais e prenderam-se sobretudo com as instalações do estúdio de ballet onde todo o pavimento foi substituído e colocada uma separação física entre a sala e zona de circulação de alunos e pais. É claro que melhorias podem sempre ser feitas e nesta fase as ne-



cessidades dizem respeito à parte acústica da sala e também às barras que deverão sofrer adaptações para poderem ser utilizadas pelos alunos de menor estatura sem comprometer a postura que se pretende ensinar.

Revista: No último espectáculo, no Teatro Municipal da Guarda, já se notou uma evolução ao nível da apresentação. Mais elaborada não só ao nível da dança como ao nível coreográfico e cénico.

RM: Felizmente tem-me sido permitido organizar todo o espectáculo desde a parte coreográfica, escolha de temas, figurinos, cenários, desenho de luzes, etc. e nesse aspecto agradeço à direcção pedagógica do Conservatório (Márcia Cunha e César Cravo) que me têm dado esse voto de confiança.

Revista: O que tem sido mais gratificante e o mais difícil de gerir?

RM: Semanalmente é muito gratificante receber os alunos nas aulas semana após semana e vê-los crescer a nível técnico e artístico. Dentro de cada turma procuro a unificação e o espírito de entajuda de forma a tornar os grupos coesos. Considero importante que cada aluno individualmente sinta que faz parte daquele grupo que é a turma onde está inserido e isso também se trabalha, tendo sempre em conta que têm ritmos de

aprendizagem diferentes entre si.

Revista: O que se pode esperar desta aposta na dança por parte do Conservatório? Tem novos planos a apresentar? Novas ideias?

RM: Nesta fase de início, o objectivo é arrancar com o ano lectivo a pensar nos programas já definidos para cada turma. As ideias para as apresentações vão surgindo mediante os grupos do novo ano que certamente serão de alguma forma diferentes dos do ano passado. Mesmo que os alunos sejam os mesmos, entretanto já cresceram e seguramente têm níveis de maturidade e interacção diferentes.

Revista: O que tenta passar aos mais novos a partir desta área artística?

RM: O ballet clássico é uma forma de arte que tem como base critérios bastante rígidos que exigem grande dedicação e disciplina por parte dos alunos, partindo de um compromisso por parte do professor. É claro que hoje em dia as crianças necessitam ser estimuladas com actividades complementares, mais didáticas e até divertidas, como seja o uso de adereços nas idades mais jovens, ou com os mais velhos através da realização ocasional de apresentações, aulas abertas, assistirem a apresentações relacionadas com esta arte, no fundo ser-lhes proporcionado o maior con-

tacto possível com material relacionado (bailarinos de renome, escolas, métodos, bailados, ...). Em suma alargar-lhes os conhecimentos e esperar que venham às aulas porque gostam e pedem aos pais para vir. Apesar de ser um curso livre, as aulas de ballet são tratadas como uma disciplina e obedecem a grande parte dos critérios exigidos às outras disciplinas do Conservatório tais como planificação, definição de objectivos, sumários e avaliações periódicas.

Revista: Que “feedback” tem tido do seu trabalho artístico feito por cá?

RM: O final do espectáculo no grande auditório do TMG (Teatro Municipal da Guarda) creio que marcou de forma positiva todos os que estavam presentes. Foi um enorme prazer para mim sentir no palco a alegria e ver os sorrisos nos rostos das crianças. No dia seguinte a mãe de uma aluna contou-me que a filha tinha acordado e perguntado “Hoje temos outra vez a festa do ballet?” Acho que isto simplifica e resume a resposta a esta pergunta.

Revista: Ainda sobre os alunos, há mais rapazes nas aulas de ballet?

RM: Sim, tivemos dois no ano passado e espero que este número tenha tendência a aumentar.



“Em relação ao primeiro ano, no segundo ano praticamente duplicámos o número de alunos, tendo quase chegado aos 50. Tudo isto veio acrescentar responsabilidade e um compromisso ainda maior da minha parte”.

Revista: A Santa Casa da Misericórdia recebeu a informação de que existiria interesse por parte de alguns adultos na dança clássica. De que forma esta abertura seria possível?

RM: Apesar de termos tido diversos pedidos para já não está prevista a abertura da turma de Ballet para adultos.

Revista: Quais os melhores momentos que queira deixar registado? Para além da apresentação de final de ano como o momento mais importante, que outra visibilidade se pode dar à dança clássica a partir do Conservatório?

RM: Destaco as aulas abertas com uma das turmas de Primário e a de Grau 2 que decorreram no mês de Maio onde se criou no estúdio

de ballet um ambiente descontraído e intimista entre os alunos e os pais, familiares e amigos que quiseram vir assistir, podendo assim presenciar o trabalho que desenvolvemos semanalmente. Nestas aulas tivemos o privilégio de ter o acompanhamento ao piano do professor Domenico Ricci, a quem aproveito para mais uma vez agradecer a generosidade, simpatia e profissionalismo. Não posso deixar de voltar a referir a apoteose do espectáculo de final de ano que decorreu em Julho no palco do Grande Auditório do Teatro Municipal da Guarda, onde, juntamente com todos os alunos e funcionários que subiram ao palco e o público que estava a assistir pudemos reviver e celebrar tudo o que de bom foi feito ao longo do ano através da projecção de um vídeo feito para o efeito. Entre sorrisos, lágrimas, abraços e aplausos. É uma recordação que jamais esquecerei até porque este será sempre um dos momentos que guardarei do meu período de gravidez.

Revista: Alguma palavra especial aos pais, crianças e casa mãe (Santa Casa da Misericórdia)?

RM: Agradecimento [vénia].

Revista: Nesse momento qual tem sido o seu percurso profissional?

RM: Acabo de terminar uma formação intensiva para professores “Bal-

let Teachers Course in the Method of Teaching Classical Dance, Elementary Level 1” leccionado pela fundadora e directora executiva da Classical Dance Alliance, Inc., New York, Janet L. Springer, acrescentando assim aos meus conhecimentos uma abordagem ao primeiro ano do currículo de estudos da escola russa Vaganova Choreographic School. Podemos sempre aprender mais e evoluir nas áreas que mais gostamos!

Inscrições Abertas

Até ao final do 1º período estão abertas inscrições para os cursos básico 1º ciclo de música, pré-escolar de instrumento ou iniciação musical, ballet e curso livre de instrumento.

Os interessados deverão contactar a portaria do Conservatório durante o horário de funcionamento da mesma e realizar uma pré-inscrição.

Só serão aceites as inscrições para as quais haja vaga na classe e nos horários pré-estabelecidos.



Conservatório, na Guarda, até quando?

Estamos a iniciar um novo ano letivo e quando ambicionávamos fazê-lo com toda a tranquilidade, porque tudo fizemos nesse sentido, eis que o Ministério da Educação decide pôr em causa o trabalho feito ao longo dos últimos quatro anos e lançar nuvens negras sobre o futuro do Conservatório.

São do conhecimento público as dificuldades financeiras que o Conservatório de Música teve no passado e que, com muito trabalho e dedicação da direção pedagógica e da Mesa Administrativa da Misericórdia, foi possível ultrapassar, garantindo a sustentabilidade económica de uma valência muito importante para o nosso concelho, por tudo aquilo que representa em termos culturais e de formação das nossas crianças e jovens.

Quando o exigente trabalho de reorganização interna estava concluído e se respirava saúde financeira, terminou o Contrato de Patrocínio que estava estabelecido entre a instituição e o Ministério da Educação, que vigorou no triénio 2015/2018, e que nos garantiu a prestação do serviço público de educação aos alunos que frequentaram o Ensino Articulado da Música, no concelho da Guarda.

Neste ano escolar de 2018/2019 foi alargado o protocolo de articulação de ensino ao Agrupamento de Escolas da Sé, permitindo o acesso a esta variante formativa/educativa por parte do universo de alunos que frequentam as diferentes unidades orgânicas que compõem este mes-

mo agrupamento escolar. Até aqui, a frequência do Ensino Articulado da Música apenas era possível através do Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, com quem se tem mantido uma saudável parceria ao longo dos anos.

Este trabalho de parceria entre o Conservatório e as escolas do ensino regular permitiu um aumento do número de alunos matriculados para o ano letivo de 2018/2019.

Seria exetável que a tutela, tendo em conta esta nova realidade, garantisse cabimentação no novo Contrato de Patrocínio a todos estes alunos, correspondendo às exetativas criadas junto de toda a comunidade escolar. Contudo, esse não foi o entendimento do Ministério da Educação. Houve cortes no novo Contrato de Patrocínio.

No ano letivo 2014/15 foi atribuído ao Conservatório de Música S. José (CMSJ), da Guarda, um total de 141 alunos no curso básico, dos quais 139 frequentavam o regime articulado e dois o regime supletivo, ficando fora de qualquer financiamento (custos assumidos pelo Conservatório) sete alunos no curso Básico Supletivo e quatro no Secundário Supletivo.

No ano letivo 2015/16 foi atribuído ao mesmo Conservatório um total de 123 alunos no curso básico, dos quais 121 frequentaram o regime articulado e dois o regime supletivo, representando assim um corte de cerca de 13% dos alunos financiados nos 2.º e 3.º ciclos, face ao ano letivo anterior, o que se traduziu numa



perda de 18 alunos. Mesmo assim o Conservatório assumiu, novamente, o financiamento desses mesmos 18 alunos dos 2.º e 3.º ciclos. No ano letivo 2016/17 o CMSJ voltou a registar uma grande procura e, em face disso, criou um regime articulado autofinanciado, permitindo que 11 alunos frequentassem a escola mesmo sem ter financiamento público.

O ano letivo 2017/18 foi um ano atípico na candidatura de novos alunos aos cursos básicos, tendo apenas frequentado 118 do total de 123 alunos possíveis para o regime articulado, apesar de o CMSJ tudo ter feito para dinamizar e divulgar a sua oferta formativa.

Conhecidos os resultados do Concurso Contrato de Patrocínio 2018-2024, o CMSJ fica de novo penalizado, desta vez com o corte de cinco alunos no Curso Básico, tudo levando a crer que o ano letivo 2017/18, um ano atípico, tenha sido a base de referência para a atribuição das verbas, sem que tenha sido considerado o número (ou a média) de alunos que frequentaram o Conservatório (ainda que não financiados) nos anos anteriores, nem a redução de alunos verificada no Curso Secundário, cujas verbas poderiam transitar para os alunos do Curso Básico, o que permitiria à escola manter os números do Curso Secundário.

Esta decisão é tomada, apesar de o Ministério da Educação ter conheci-

Prazo contratual	4				5		6
Anos letivos	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022	2022/2023	2023/2024	
Iniciações ano 1	-	-	-	-	-	-	-
Iniciações ano 2	-	-	-	-	-	-	-
Básico ano 1	306.800,00 €	257.400,00 €	215.800,00 €	132.600,00 €	80.600,00 €	-	-
Básico ano 2	-	49.400,00 €	49.400,00 €	49.400,00 €	49.400,00 €	49.400,00 €	-
Secundário ano 1	52.360,00 €	41.480,00 €	19.720,00 €	-	-	-	-
Secundário ano 2	-	10.880,00 €	10.880,00 €	10.880,00 €	-	-	-
Totais Parciais	359.160,00 €	359.160,00 €	295.800,00 €	192.880,00 €	130.000,00 €	49.400,00 €	
TOTAL	1.386.400,00 €						

mento que os alunos da Guarda não possuem qualquer outra opção para frequentar o Ensino Artístico Especializado, uma vez que as escolas do ensino particular e cooperativo mais próximas estão a 25 km, e as escolas do ensino público mais próximas a 150 km, e não levando em conta as exposições feitas pelo Conservatório e pelos dois agrupamentos de escolas.

Todos sabemos que o Conservatório de Música S. José da Guarda, está localizado numa região de enorme depressão económica e social, fator que deveria ter sido relevante aquando da análise com vista à atribuição de verbas relativas ao concurso em causa. Para além, naturalmente, dos excelentes resultados obtidos pelos alunos que o frequentam.

O resultado expresso no Concurso Contrato de Patrocínio 2018-2024, relativamente ao CMSJ, demonstra o contínuo desinvestimento no interior do país, de forma geral, e no Ensino Artístico Especializado, em particular.

Para que não restem dúvidas, os valores impostos pelo Ministério da Educação são os que constam do quadro ao cimo da página e que bem traduzem a evolução do financiamento para os próximos anos.

O Concurso Contrato de Patrocínio que vigorou entre 2015 e 2018 garantiu uma contrapartida financei-

ra de 385.000,00€/ano ao Conservatório de Música de S. José da Guarda.

Respondendo à pergunta em título, Conservatório de Música, na

Guarda, é só enquanto e até quando o Ministério da Educação quiser.

Henrique Monteiro (Mesário)




APOIO AO ESTUDO COM PROFESSOR DO 1º CICLO





PARA MAIS
INFORMAÇÕES,
CONTACTE-NOS



→ INSCRIÇÕES
ABERTAS ←

informações e inscrições:
Secretaria da Santa Casa
Rua Francisco dos Prazeres, 7 · Tel. 271 232 300

Creche e Jardim de Infância

Projeto educativo 2018 / 2019

Tema: Descoberta do Mundo Animal

Os animais são um dos elementos do ambiente natural mais significativos para as crianças e constituem, ao mesmo tempo a sua mais ativa referência, em relação ao meio. A identificação do animal como companheiro e ser biológico representativo por excelência, é comum a todas as crianças desta idade, serve como elemento de brincadeira, observação e experiências, ao mesmo tempo que constitui um modelo eficaz do ciclo vital dos seres vivos. Não obstante, durante a infância, a imagem animal está absolutamente distorcida, do ponto de vista biológico, já que a criança carece das noções ecológicas reais e interpreta o animal como um ser vivo que se justifica, em grande parte, pela utilização que dele faz o homem.

São quatro os grandes objetivos do Projeto Educativo sobre o meio animal:

- Observar e explorar o ambiente, centrando a atenção nos animais;
- Identificar as etapas do ciclo vital dos animais;
- Valorizar a importância dos animais;
- Estabelecer algumas relações entre as características do meio físico e os animais que nele vivem.

Com as atividades que iremos desenvolver no Plano Anual, não se pretende outra coisa senão a familiarização das crianças com o mundo animal, o contacto e a ampla observação de toda a riqueza deste reino. Pretender sistematizações, observações experimentais ou rigorosas classificações, excederia as possibilidades

reais das crianças destas idades.

O trabalho com e acerca dos animais será contínuo ao longo de todo o ano letivo, podendo abordar-se de diferentes perspetivas e a diferentes níveis, por isso, as metodologias são diversas, embora basicamente se possam apresentar as seguintes:

- Observação dos animais (ao vivo e através de imagens animadas e estáticas);
- Experiências com animais domésticos, para se apreciarem mais concretamente as características físicas;
- Descrição verbal das características do animal;
- Generalização dessas características a outros animais e a sua simbolização, mediante palavras ou grafismos.
- Descrição das suas características físicas mais salientes (bico, tromba, pinças entre outras);
- Identificar o meio onde se deslo-

cam (animais voadores, aquáticos ou terrestres);

- Observação da sua morfologia e funções (Sistema de locomoção, órgãos sensoriais, sistema de alimentação, proteção de acordo com o ambiente, proteção em relação a outros animais e ao homem e processo de crescimento)

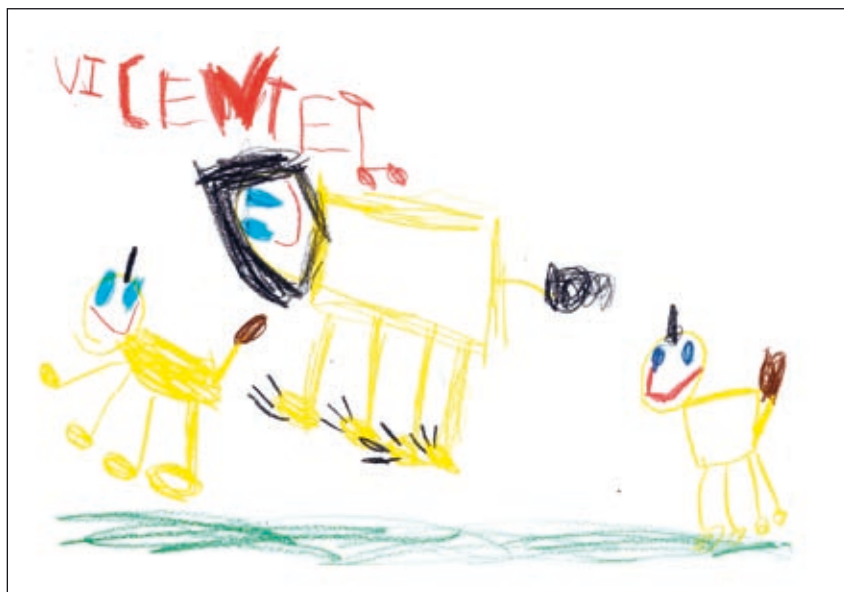
- Identificação da utilidade de determinado animal para o homem;

- Estudo do habitat natural dos animais.

A importância do Projecto Educativo:

O Projeto educativo é um documento que pretende caracterizar a Instituição num todo e constituir-se como orientação geral da prática pedagógica para todas as salas de creche e pré-escolar.

Tomando como referência uma das finalidades da educação pré-escolar, este projeto conceptualiza a organização de um conjunto



de experiências a partir das quais as crianças aprendem, desenvolvendo competências pessoais e sociais. Este conjunto de experiências constitui o currículo, englobando princípios e valores, processos e práticas que se desenvolvem numa ação quotidiana e participada. Constitui-se, também, como uma carta de orientação, um roteiro vivo, uma base de trabalho em permanente reformulação, que procurará dar sentido e coerência a toda a ação.

Assume-se, também, como um projeto de formação em contexto, tendo a ação quotidiana, as interações entre os “atores” e a criança como fonte de saberes relevantes.

Neste sentido, o documento constitui-se como o reflexo da Creche e Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia, que permite à comunidade educativa e aos pais ter acesso à informação sobre as suas prioridades, valores e princípios educativos, mostrando um plano de intenciona-



lidades, tendo em vista a criança, os seus interesses e ritmos próprios.

Representa por isso, juntamente com o Regulamento Interno e o Plano Anual de Atividades, o documento orientador pelo qual se devem pautar os Projetos Curriculares de Sala e as ações educativas, de forma a dar-lhes

sentido, unidade e coerência, facultando o aperfeiçoamento e estimulação das capacidades de cada criança e propiciando, a partir de uma sólida formação geral de base, a preparação para a vida futura.

Helena Cameijo (Directora)

Jornadas

A UMP (União das Misericórdias Portuguesas) promove a terceira edição das Jornadas de Cuidados Continuados Integrados. A iniciativa decorre nos dias 7 e 8 de Novembro, no Centro João Paulo II, em Fátima, e é organizada pelo Grupo Misericórdias Saúde (GMS), sendo vocacionada para profissionais de saúde. Partilhar boas práticas e experiências são os grandes objectivos das Jornadas.

Centros de Dia

Lembramos que continua ao dispor dos utentes dos Centros de Dia da Misericórdia da Guarda o serviço de transporte, que se tem revelado uma mais-valia, atendendo ao clima da nossa região e à idade dos próprios utentes. O transporte é assegurado diariamente duas vezes: de manhã em que se vai buscar o utente ao seu domicílio e no final da tarde

no regresso a casa.

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

Aline Barreiros
(Coordenadora Geral das Valências)



COVIPNEUS

Fundão, Guarda e Castelo Branco

...Sempre Junto a si...

“Retratos” das FÉRIAS grandes no ATL

Foram muitos os momentos que os jovens do ATL passaram juntos durante as férias. Passeios, viagens, visitas, jogos, leituras e cinema, entre outros momentos de diversão. O ATL da Santa Casa da Misericórdia agendou como sempre acontece no final de cada ano lectivo, uma série de actividades, a maior parte das quais passadas ao ar livre. Fomos de viagem a Lisboa para uma visita ao Jardim Zoológico. Por cá, fizemos jogos no ATL, passámos momentos no parque Polis, no Parque Municipal, visitámos o Canil da cidade e visitámos uma fábrica de sabão na Guarda. Ainda houve tempo para mergulhos nas Piscinas Municipais e na Praia Fluvial

de Aldeia Viçosa, sem esquecermos o dia passado no Parque Senhora dos Verdes em Gouveia.



Ida ao Dentista

É possível ter um sorriso novo num só dia?

Nos últimos anos, a Medicina Dentária e a Implantologia têm evoluído muito, de forma a proporcionar aos nossos pacientes soluções inovadoras e muito mais confortáveis.

Os implantes dentários ajudam-nos a reabilitar zonas em que os dentes foram perdidos ou têm indicação para extração. Por vezes falta um, dois ou três dentes; também temos casos em que é necessário reabilitar um ou os dois maxilares de forma total. A colocação de dentes fixos com carga imediata é uma ótima solução para estes casos. Neste momento existe a possibilidade de recuperar o sorriso, de forma fixa, num só dia. É sempre necessária uma consulta de avaliação e exames complementares de diagnóstico, para que os Médicos Dentistas possam planear cada caso da melhor forma. No dia da cirurgia são retirados os dentes que restam e não puderam ser aproveitados, colocados os implantes e uma prótese fixa aparafusada provisória sobre eles. Durante, no mínimo, seis meses, esperamos

a osteointegração dos implantes no osso e após esse período podemos confeccionar uma prótese definitiva. No dia da cirurgia existem recomendações dadas pelos Médicos Dentistas de forma a minimizar o desconforto pós-cirúrgico. O cumprimento destas indicações e a toma correta da medicação prescrita são fatores muito importantes na recuperação.

Os implantes e próteses fixas sobre implantes exigem, tal como acontece com os dentes naturais, uma higienização correta e consultas periódicas de manutenção.

Desta forma é mesmo possível



mudar um sorriso de um dia para o outro!

Rita Vilar (Dentista)



clínica do sorriso
RITA VILAR • MÉDICA DENTISTA



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

Lar na Guarda | Momentos de Verão

Depois de meses de Inverno e Primavera bastante rigorosos, quisemos proporcionar aos nossos residentes algumas saídas ao exterior, durante os meses de Verão. Assim sendo, e, conforme consta no nosso plano anual de atividades, nada melhor do que aproveitarmos o belíssimo sol de Verão para a organização de pequenos passeios ao ar livre e, assim, contribuímos para um melhor equilíbrio emocional e físico dos nossos residentes. Em Julho, houve piquenique no Parque Polis da Guarda, momento para conversas, cantorias

e jogos, para além de alguma actividade física, aproveitando as diversas funcionalidades dos aparelhos de ginástica ao ar livre que existem no Parque Polis.

Ainda em Julho e como vem sendo habitual, assinalámos no Lar "O Dia Internacional dos Avós". Assistimos a uma sessão gratuita de cinema no Centro Comercial "La Vie", um musical que muito agradou aos residentes. Ainda nesse dia, mais música, mas com uma sessão desenvolvida por Salete Pinto, Animadora Socio-Cultural do TMG (Teatro Municipal da

Guarda). Foi uma tarde animada que terminou com um lanche convívio. As atividades tiveram como objetivo, não só assinalar o dia dos Avós na instituição, como também proporcionarmos momentos de boa disposição. Em Agosto também houve passeios pela cidade.

Anabela Canhoto (Diretora Técnica)

Berta Russo (Educadora Social)





Lar na Vela | Momentos

No dia 02 de Setembro os representantes da Junta de Freguesia da Vela fizeram questão de envolver os nossos residentes na festa que assinalou simultaneamente o Dia da Freguesia da Vela e o dia da Padroeira da aldeia: Nossa Senhora da Graça. Os residentes não se fizeram rogar e aproveitaram muito bem os sons do grupo musical convidado para animar a festa. Tudo aconteceu numa bela tarde de Verão no espaço exterior da nossa valência.

Ainda em Setembro realizou-se na capela da nossa valência a Celebração da Palavra sob a orientação do Diácono Francisco Lambelho, do Fundão por convite do Padre António Carlos. Foi sem dúvida um momento muito inspirador para os residentes do Lar na Vela bem como para os elementos da povoação que se deslocam à capela do Lar para assistir às nossas actividades religiosas. A celebração neste dia foi particularmente apreciada pelo facto do Diácono se ter feito acompanhar da viola, motivando os residentes a participar com muita alegria nos cânticos da Celebração.

Isabel Russo (Diretora Técnica)



Unidade de Cuidados Continuados

Quedas

“À medida que a idade avança há diminuição da visão, da audição, da força muscular, do tempo de reação e do equilíbrio, aumentando assim o risco de queda. As quedas são responsáveis por muitas das mortes acidentais nos idosos. Com consequências graves, e sendo a queda sensível a estratégias de prevenção, é fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis.”⁽¹⁾

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017)⁽²⁾, as quedas são a segunda principal causa de morte por lesão acidental ou não intencional em todo o mundo, logo a seguir aos acidentes rodoviários. Pelo que, todos os profissionais de saúde apoiam a prevenção antes da atuação; é mais fácil prevenir uma queda que tratar depois as suas consequências.

A maior parte das quedas poderá ter origem em:

Fatores da pessoa: Alteração

da marcha; Postura inadequada; Diminuição da visão; Diminuição do equilíbrio; Diminuição da força muscular; Doenças (osteoporose, doença cardiovascular); Uso de alguns medicamentos (diuréticos, laxantes, medicação para a tensão arterial); Estado demencial; Negação da fragilidade; Ansiedade e depressão

Fatores do meio: Superfícies escorregadias; Objetos dispersos pelo chão; Tapetes soltos; Escadas com tapetes e sem corrimão; Sapatos não adaptados; Roupa demasiadamente comprida, cintos soltos; Ausência de barras de apoio na casa-de-banho; Móveis instáveis; Camas muito baixas ou altas; Cadeiras baixas sem apoios para braços; Móveis fora do sítio. Auxiliares de marcha (bengala, andalho, cadeira de rodas) inadequados ou mal adaptados. Iluminação inadequada.

Com a chegada do Inverno, é

fundamental precaver-se de alguns riscos de queda mencionados anteriormente, uma vez que os factores externos os agravam (como por exemplo: o piso molhado devido a chuva). A equipa de prevenção de quedas da Unidade de Cuidados Continuados (UCC), tem dois conselhos para os nossos leitores:

- Torne a sua habitação segura para evitar quedas acidentais;
- Faça exercício físico regular, para melhorar o equilíbrio e a resistência do corpo.

No âmbito do grupo de prevenção de quedas da UCC da Guarda, elaborámos um projeto dentro do espaço da unidade de cuidados continuados que visa melhorar a prevenção de quedas com base num ícone colocado na cabeceira de cada utente que identifica individualmente o risco de queda deste. Deste modo é-nos possível identificar, com base no risco descrito, as medidas preventivas necessárias para evitar as quedas nesse mesmo utente e assim melhorar a qualidade de vida dos nossos utentes.

(1) Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. Prevenção de quedas em idosos no domicílio acedido a 18/8/2018 no endereço electrónico: https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/06/Envelh_ativo_manual-cuidador-prevencao-quedas.pdf

(2) Organização Mundial de Saúde (2017). Quedas. Acedido a 18/8/2018 no endereço electrónico: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/en/>



Da esquerda para a direita Enfermeira Sandra Caçador e Enf.ª Cátia Martins (prevenção de quedas UCC).

A Proteção dos Cidadãos Maiores

É recorrente no nosso país denominarem-se os cidadãos das faixas etárias mais elevadas de “terceira idade” entre outros epítetos, alguns até pouco dignos e menos ainda dignificantes.

Curiosamente, na nossa vizinha Espanha, denominam-se de “maiores” os cidadãos de idade mais avançada, não se entendendo porque razão também em Portugal tal denominação não é igualmente utilizada, até porque aos cidadãos mais novos chamamos-lhe ... menores. Ou seja, assiste-se a uma espécie de xenofobia etária – passe a deturpação do significado correto do termo – dando a impressão que quem está no Outono da vida já é prescindível, encontrando-se em modo de espera na antecâmara para a última viagem.

Associado a tal discriminação negativa vem o tratamento grosseiro e carroceiro por parte de quem tem obrigações profissionais no trato com essas pessoas, sendo corrente a sua interlocução de viva voz – como se os mais velhos fossem todos surdos ou de compreensão lenta – e trejeitos de enfado por terem por vezes que explicar segunda vez aquilo que não lhes conseguiram comunicar da primeira por impaciência, impertinência, ou simplesmente incompetência.

Preocupante ainda é a circunstância de os perpetradores de tais comissões não serem só os cuidadores profissionais mas, infelizmente, familiares, muitas vezes os próprios descendentes, como aliás resulta de uma leitura transversal nos media



quando abordadas e reportadas estas questões.

Por conseguinte, e de “iure condendo”, não será despidiendo pensar em atribuir funcionalmente ao sistema judicial, através da Procuradoria da República, a função de supervisionar, zelar e prover pela proteção dos maiores, tal qual como sucede com os menores, pois ambos constituem as franjas mais débeis e desprotegidas no percurso vital, até porque, a correr tudo bem, chegaremos num ápice a tal estádio.

Isto tudo a propósito do novo regime do maior acompanhado que substitui em grande parte os regimes relativos à inabilitação e interdição, alegadamente por assim se mostrarem mais agilizados flexíveis e rápidos nas respostas às famílias com capacidade diminuída os procedimentos de suprimento das respetivas incapacidades.

É que mais uma vez, tal instituto visa em primeira linha o interesse

das famílias cuidadoras quando a bitola correta deveria ser o superior interesse dos cidadãos maiores. Ou seja, a partir do momento em que a pessoa maior visada não estiver clinicamente apta para cuidar, só de per si, da sua pessoa e dos seus bens, o familiar designado – eventualmente um dos tais que adotam o trato supra descrito – terá quase livre arbítrio para o que lhe aprouver, ficando o maior acompanhado desprotegido e indefeso no âmbito da atuação do acompanhante.

É certo que existem controlos judiciais e clínicos; Porém, face à exiguidade do número de magistrados e de Tribunais especializados, e face ao aumento exponencial de tais situações, não será humanamente possível fazer justiça material em todo e cada um dos concretos casos, sendo certo que, como soe dizer-se, “cada caso é um caso”.

Vitor Lavajo (Irmão)

Encontros | Fátima

No dia 15 de Setembro, decorreu em Fátima, a Segunda Peregrinação Nacional das Misericórdias. Irmãos, colaboradores, Orgãos Sociais, voluntários e utentes de uma centena de Misericórdias estiveram reunidos no Santuário para juntos reforçarem a fé e a missão assente nos valores e princípios das 14 Obras de Misericórdia.

O momento solene que juntou mais de sete mil peregrinos das diversas Misericórdias do País, terminou com a realização do habitual desfile de estandartes das Instituições presentes.

A celebração Eucarística para assinalar a segunda Peregrinação Nacional das Misericórdias, decorreu na Basílica da Santíssima Trindade, e foi presidida por D. José Traquina, Bispo de Santarém. Com a devida autorização, publicamos na íntegra as palavras que foram dirigidas aos Peregrinos.

XXIV Domingo do Tempo Comum (Ano B)

Santuário de Fátima, Peregrinação da União das Misericórdias:
15-09-2018

Irmãos e irmãs em Cristo

São Marcos tem, no seu Evangelho, a preocupação de revelar quem é Jesus? Salienta a pergunta de Jesus aos discípulos: *"Quem dizem os homens que Eu sou?"* Esta pergunta é registada no Evangelho para chegar aos discípulos de todos os tempos e, portanto, também a cada um de nós.

Em resposta a Jesus, o Apóstolo Pedro assumiu-se como o primeiro entre os seguidores e declarou convictamente: *"Tu és o Messias"*.

A dificuldade vem a seguir: *"começou a ensinar-lhes que o Filho do Homem tinha de sofrer muito, de ser rejeitado pelos anciãos, pelos sumos sacerdotes e pelos escribas; de ser morto e ressuscitar três dias depois"* (Mc 8,34).

Como seguir um líder com um projeto com este futuro? Assumindo-se como bom colaborador e fiel assessor, Pedro chama Jesus de parte para o contestar e, certamente, para lhe recomendar que não repetisse aquele discurso tão desanimador. Jesus considera que a recomendação de Pedro não é inspirada, é demoníaca, pois não tem a perceção da vontade de Deus.

Como é natural, **o estímulo de vida e a ânsia de realização que cresce connosco** leva-nos ao desejo de êxito nas opções que tomamos na caminhada da vida. Também os após-



Foto: União das Misericórdias Portuguesas

tolos de Jesus viveram este estímulo humano. Não admira, portanto, que estando convencidos da capacidade de Jesus em liderar um projeto social, religioso e político, de libertação para o povo de Israel, ficassem entristecidos e perplexos quando Jesus os informava acerca do seu futuro.

Jesus, porém, não quer um grupo de escravos atrás de si. Não quer ser seguido por uma multidão iludida, e expressa-se com uma liberdade impressionante de quem não teme ficar sozinho:

“Se alguém quiser seguir-me, renuncie a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me (...); quem perder a vida, por causa de Mim e do Evangelho, salvar-se-á.”

Quinhentos anos antes de Jesus, o Profeta Isaías, ouvimo-lo na primeira Leitura (Is 50,5-9ª), anunciou que o Messias, inaugurador dos novos tempos, havia de sujeitar-se a maus tratos, mas encontraria refúgio em Deus. Os apóstolos, porém, não tinham em conta as palavras difíceis do profeta Isaías e sonhavam com grandezas deste mundo. Havia de viver o drama da morte de Jesus na cruz e reconhecer como o projeto de Deus é surpreendente. Jesus não desistiu deles, conquistou-lhes o coração e a alma e, depois da Ressurreição, tornou-os participantes do mesmo Espírito Santo para o seguirem, como enviados, com uma vida disponível e entregue à concretização do Reino de Deus, prometendo que não os abandonaria: *“Eu estarei convosco até ao fim dos tempos.”*

Irmãos e irmãs, o Senhor Jesus desafia-nos a segui-lo em liberdade, como seus discípulos, esclarecidos, coerentes e espiritualmente bem assistidos e alimentados. Nenhum discípulo é herói sozinho.

São Tiago, ouvimos na segunda Leitura (Tg 2,14-18), assume a exigên-

cia da coerência da Fé como a verdade da experiência cristã. Não se pode dizer que se ama e adora a Deus se não se olha para o nosso próximo que carece de cuidados. A Fé que se professa tem de ser demonstrada em obras.

Assim, eis o desafio da Palavra de Deus: pegar, livremente, na nossa cruz e seguir Jesus concretizando, em obras, a Fé que professamos. Neste sentido, vêm a propósito, lembrar as **“14 Obras de Misericórdia”**, sete corporais e sete espirituais, que são referência comum nos Estatutos das Santas Casas. Recordemo-las:

Obras de Misericórdia corporais:

1 - Dar de comer a quem tem fome; 2 - Dar de beber a quem tem sede; 3 - Vestir os nus; 4 - Dar pousada aos peregrinos; 5 - Assistir aos enfermos; 6 - Visitar os presos; 7 - Enterrar os mortos.

Obras de Misericórdia Espirituais:

1 - Dar bom conselho; 2 - Ensinar os ignorantes; 3 - Corrigir os que erram; 4 - Consolar os tristes; 5 - Perdoar as injúrias; 6 - Sofrer com paciência as fraquezas do nosso próximo; 7 - Rogar a Deus por todos os necessitados, vivos e falecidos.

Num tempo de tanta indiferença, as Obras de Misericórdia recentram-nos na Misericórdia como o zelo de Amor e compaixão por toda a realidade humana e social; levam-nos a sair de nós próprios e a interessarmos uns pelos outros, especialmente pelos mais necessitados de apoio.

As Santas Casas da Misericórdia, como outras instituições sociais, passam por tempos difíceis: com as mesmas receitas, têm novas exigências e mais custos para manter as diversas

valências e serviços. Porém, as Santas Casas da Misericórdias têm sabido ao longo do tempo enfrentar os desafios. Também agora muitas estão a desenvolver formas de gerar rendimentos próprios, por ser insuficiente a comparticipação da Segurança Social. Será bom que se desenvolvam formas de sustentabilidade, desde que não se abandone o espírito de misericórdia, como causa e como critério das opções.

Todos reconhecemos que o dinheiro é necessário para o funcionamento de qualquer instituição. Mas também nos enganaremos se considerarmos que resolvemos tudo com o dinheiro, dispensando os grandes ideais do espírito para a vida em sociedade. Faz bem a União das Misericórdias Portuguesas em promover esta Peregrinação. Fraternalizarmos, ajuda-nos a retomar o carisma da origem das Santas Casas, que as identifica com o mesmo Evangelho e missão da Igreja, e predispõe-nos a recolher **a purificação e a Bênção** que, por intercessão de Nossa Senhora, Deus tanto tem proporcionado neste Santuário.

As Santas Casas da Misericórdia são um grande bem na sociedade, pela força agregadora de vontade e generosidade que desenvolvem. Pelo serviço que prestam em muitas comunidades, pelo bem acrescido que são nas terras do interior do país, pela segurança que permitem às famílias, pelo emprego que proporcionam. Por tudo, são promotoras do bem comum. Pede-se que continuem a servir com êxito, cultivando em todos, Corpos Sociais, membros das Irmandades e Comunidade em geral, o espírito de misericórdia que determina a fidelidade a um projeto e permite edificar bons ambientes de trabalho e de vida onde dá gosto viver.

“Misericórdia” significa **um zelo de compaixão** que surge nas pessoas que têm um coração sensível às necessidades dos seus semelhantes. Como o Bom Samaritano (cf. Lc 10,29-37), não se trata de um sentimento piegas. Trata-se da compaixão de um coração misericordioso e atento, especialmente às situações com necessidade de apoio.

Cultivar este Espírito de Misericórdia tem de passar necessariamente pelos colaboradores. São eles o rosto da Instituição junto dos utentes e das famílias. Sem esquecer o valor de todos os colaboradores, desde a administração à cozinha e serviços de higiene, são os funcionários/as que diariamente se inclinam a cuidar das crianças, das pessoas idosas, doentes e com deficiência, que melhor

expressam o que é a Misericórdia. Essa inclinação de atenção, apoio e serviço é a uma bela imagem do significado da Misericórdia.

Por ser assim, não há ordenado que pague o valor de um/a colaborador/a que desempenha a sua missão com este espírito e sensibilidade; essa pessoa é um grande dom para todos.

Uma pessoa **misericordiosa** é a que tem a capacidade de sintonizar (os seus sentimentos) com os sentimentos de outra pessoa, tem capacidade de ser solidária para com pessoas abatidas por qualquer situação, tem sensibilidade de olhar como Deus olha.

Com a vinda de Cristo ao mundo, Deus inclinou-se sobre a humanidade. Jesus inclinou-se para curar e libertar pessoas doentes. Em Fátima,

Nossa Senhora inclinou-se para chegar ao coração de três Pastorinhos. E nós também lhe pedimos: **“Esses vossos olhos misericordiosos a nós voltei”**. E ela, Nossa Senhora de Fátima ou Nossa Senhora da Misericórdia, a Mãe que Jesus consagrou como Mãe dos seus discípulos, **com o seu coração imaculado e olhar de ternura**, consola-nos, dignifica-nos e reforça-nos de coragem para pegarmos na nossa cruz, com as obras da Fé, com misericórdia e esperança, e continuarmos a missão com todos os desafios a enfrentar.

† **José Traquina**

Bispo de Santarém e Presidente da Comissão Episcopal da Pastoral Social e Mobilidade Humana



Com Francisco e Manuel Vieira Pinto

– Por uma Igreja de Todos – contra o clericalismo

Como já deixei escrito nesta revista, desde 2012 que venho dando à estampa livros sobre a experiência espantosa que a Igreja de Nampula fez sob o pastoreio do Bispo Manuel Vieira Pinto onde se jubilou em Março de 2001.

São quatro os títulos que já publiquei. Pela utilidade que julgo podem ter para a renovação da Igreja em Portugal, continuo a divulgá-los em todos os espaços onde isso me é permitido, desde algumas Paróquias das Dioceses do Algarve, de Lisboa, da Guarda, de Coimbra, do Porto, de Viana do Castelo e de Vila Real. Por vezes com apresentações academicamente formais, como foi o caso de Lisboa, Porto (sob os interessados auspícios do saudoso Bispo António Francisco) e, neste mês de Setembro, em Vila Real e Montalegre.

São estes os Livros de que vos falo:

- **UMA IGREJA DE TODOS E DE ALGUÉM.**
- **PENITÊNCIA E CONFISSÃO DOS PECADOS – PORQUE SIM?**
- **MANUEL VIEIRA PINTO – O VISIONÁRIO DE NAMPULA.**
- **A IGREJA DAS PALHOTAS.**

Creio que os títulos, só por si, indiciam, suficientemente, a novidade que procuro transmitir e que, infelizmente, continua a ser de grande acutilância nos nossos dias. Porquê? Porque, 53 anos depois do Concílio Vaticano II, de facto os chamados Leigos ainda não são parte de pleno direito participativo da sua Igreja. O clericalismo continua a empestá-la de forma endémica e, diz-se um pouco por todo o lado, e vários bispos mo têm reconfirmado, com os padres novos a coisa ainda se vem agravando mais. Quando teremos uma Igreja como o Espírito Santo no-la desenhou no Vaticano II?

Desde que chegou a Bispo de



Roma, em Março 2013, o Papa Francisco, reiteradamente, vem zurzindo o clericalismo como uma doença endémica da Igreja Católica. Agora, na recente **Carta ao Povo de Deus** motivada pelo escândalo da pedofilia, não podia ser mais explícito:

“É impossível imaginar uma conversão do agir eclesial sem a participação activa de todos os membros do Povo de Deus. (...) Isto se manifesta claramente num modo anómalo de entender a autoridade na Igreja (...) como é o clericalismo, aquela «atitude que não só anula a personalidade dos cristãos, mas tende também a diminuir e a subestimar a graça batismal que o Espírito Santo pôs no coração do nosso povo». O clericalismo, favorecido tanto pelos próprios sacerdotes como pelos leigos, gera uma ruptura no corpo eclesial que beneficia e ajuda a perpetuar muitos dos males que denunciámos hoje. Dizer não ao abuso, é dizer energeticamente não a qualquer forma de clericalismo.”

Mas, mais uma vez, não posso deixar de voltar a trazer à colação os horizontes bem rasgados que já em Dezembro de 1971, o Bispo Manuel, na saudação final ao Conselho de Presbíteros em Nampula dizia:

“ Estamos numa Hora de Viragem – A passagem de uma Igreja ainda bastante clerical para uma Igreja mais

Povo de Deus,(...) onde cada membro - presbítero, religioso ou leigo - tenha consciência da sua dignidade, da sua vocação e da sua corresponsabilidade; uma Igreja onde todos (...) 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.”

Caros leitores! Experimentem reler pausada e raciocinadamente estas palavras do **Visionário de Nampula**. Sintam-lhe a densidade a sua oportuna actualidade tanto na vida das Igrejas locais (como o Papa Francisco tanto insiste) como o impacto que elas podem ter na própria vida de uma sociedade aberta e progressiva numa hora em que os nacionalismos xenófobos parecem querer engolir as melhores conquistas da Europa democrática e solidária!

Nos meus 50 anos de missionário em Moçambique, deixo um abraço a todos os meus conterrâneos egita-nienses!

Padre Zé Luzia

Farmácia

Ser ativo é ser saudável

A atividade física faz bem ao corpo e à mente em todas as idades.

A vida sedentária é prejudicial para a saúde. São muitos os riscos: doença cardiovascular, hipertensão, colesterol elevado, diabetes tipo 2, obesidade...

Ser ativo traz benefícios para uma vida saudável já que:

- Regula o peso, prevenindo a obesidade;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Melhora a capacidade respiratória;
- Diminui o risco de várias doenças crónicas;
- Aumenta a flexibilidade e fortalece os músculos;
- Aumenta a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose;
- Contribui para uma melhor coordenação de movimentos e equilíbrio, reduzindo o risco de quedas.

Uma vida mais ativa também se reflete na saúde mental e no bem-estar psicológico:

- Melhora o humor;
- Reduz o stress e o risco de ansiedade ou depressão;
- Previne comportamentos de risco, principalmente em crianças e jovens;
- Promove a interação social;
- Melhora a imagem corporal e eleva a autoestima.

Nunca é tarde para dar o primeiro passo e depois os benefícios compensam.

Comprometa-se com a sua saúde:

- Escolha a atividade ou desporto que lhe agrade;
- Comece gradualmente a atividade física;
- Aumente progressivamente o tempo que dedica à atividade física;
- Registe os seus progressos e motive-se;

- A atividade poder ser mais motivadora e agradável com companhia;

- A regularidade é essencial para colher mais benefícios e estes serem duradouros.

Qualquer atividade é melhor do que nenhuma.

Atividade física é praticar com regularidade atividades que impliquem movimento e consequentemente gasto de energia tais como: caminhar, nadar, dançar, jardinar...

Não é por isso obrigatório ir ao ginásio ou praticar exercícios com elevada intensidade.

É necessário apostar numa vida fisicamente mais ativa, em qualquer idade, mesmo em caso de doença ou em momentos especiais da vida tais como a gravidez. O importante é que a atividade física faça parte da sua vida.

Cristina Santos (Diretora Técnica)

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



FARMÁCIA DA
MISERICÓRDIA



História

A Capela do Espírito Santo



Faz 105 anos que a vetusta e histórica capela do Espírito Santo da cidade da Guarda foi demolida. E bem merece que a relembremos, não só porque era um templo carregado de simbolismo para as gentes de então, mas, também, porque a erosão do tempo já o apagou da memória de quase todos.

Ficava localizada no arrabalde da cidade, quase em frente às portas de El Rei, ao lado da casa onde durante muitos anos viveu o padre Isidro, pároco da Sé, figura querida da Guarda. A rua que dava acesso ao largo do Espírito Santo, assim designado precisamente por nele se situar a capela do mesmo nome, era, então, uma das principais entradas na cidade, que só abertura da rua D. Luís I (em 1910 passou a rua 31 de Janeiro) veio alterar.

Não se sabe ao certo quando teria sido construída, mas em 1758 já estava bem referenciada pelos párocos locais. Tinha erecta uma irmandade do mesmo nome, como também acontecia na igreja da Sequeira. O seu simbolismo residia essencialmente do facto de desde tempos imemoráveis ser a capela onde os novos prelados da Guarda, quando tomavam posse da sua diocese, se paramentavam pela primeira vez. Era ali, no Largo Espírito Santo, apinhado de gente, que a Câmara e a Mesa da Misericórdia, acompanhada de quase todos os seus “irmãos” e com todas as suas bandeiras e insígnias, demais entidades da cidade, e de muito povo recebiam o novo bispo. Acompanhavam-no, depois, em procissão até à Sé, seguindo pela Rua de S. Vicente e Rua Direita, que então chegava até à Catedral.

O anticlericalismo de alguns dirigentes locais, poucos mas poderosos, com campanha orquestrada em dois jornais da cidade, acabou por levar à sua demolição.

É verdade que nos primeiros anos do séc. XX a capela estaria num estado bastante deteriorado, e José Augusto de Castro, destacado “maçon”, cha-

mava-lhe, exageradamente, pardieiro. Dizia, que como a freguesia não tinha escola e havia uma “boa e grande igreja onde o pároco pode à vontade fazer o seu negócio”, para logo a seguir afirmar que também era uma imundice, o melhor era derrubar a capela e fazer uma escola. Os católicos defendiam-se dizendo que seria um atentado à tradição, numa Guarda que em poucos anos tinha perdido “5 venerandas capelas”, deitar mais uma abaixo. Por isso, afirmavam: “Abram-se escolas, mas não nos escombros das igrejas”.

D. Manuel Vieira de Matos ainda tenta em 1909 proceder ao seu restauro, chegando os fiéis a contribuir significativamente para isso, quer em esmolas quer em trabalho braçal.

Mas, de nada valeu. Veio a República e os novos poderes foram inexoráveis. Em 1913 o ministro da Justiça, Álvaro Xavier de Castro, natural da Guarda, mandou, definitivamente, demolir a velha capela e entregar a pedraria e outros sobejos à Câmara, que acabaram por ir parar ao Largo de S. João.

LARGO DO ESPÍRITO SANTO

O Largo do Espírito Santo, que tantas e tão grandiosas festas e romarias tinha acolhido (até as festas de Santo António era ali que geralmente se realizavam), também não resistiu à força Republicana e em 1912 a Câmara mudou-lhe o nome para Largo 1 de Maio.

No espaço da capela sempre acabou por nascer uma escola primária, do Espírito Santo, mas mandada construir pelo Estado Novo, nos anos quarenta.

Em 1950 a Câmara deliberou que a designação desse largo voltasse a ser Largo do Espírito Santo.

Francisco Manso (Irmão)



A Capelania da Misericórdia

P. Manuel Pereira de Matos

A Família e a “lei da gradualidade”



É uma constatação, genericamente aceite, que a família se tem revelado, ao longo dos tempos, como a realidade social mais estável e o melhor suporte de estabilidade, tanto para os indivíduos, como para a sociedade e também para a comunidade eclesial.

Desde há umas décadas, porém, a própria instituição familiar viu-se muito abalada, por uma multiplicidade de factores, desde os seus fundamentos jurídicos até à sua missão social, desde o seu papel na geração e educação dos indivíduos e sua integração

no meio social, até ao reconhecimento da sua própria identidade. Assim se chegou aos divergentes conceitos de família que, a par da família tradicional, hoje engloba outros tipos de vida familiar, como sejam as famílias monoparentais, as que assentam em simples uniões de facto, as que resultam de divórcios legalmente declarados ou ainda de outros géneros de situações.

Os fortes abalos desencadeados por esta situação fizeram sentir os seus efeitos no mais íntimo daqueles que sempre foram considerados os pilares da família: os esposos. As rupturas vão surgindo, com carácter epidémico, não raro contagiando até os que pareciam mais saudáveis e com maior estabilidade na vivência conjugal. Nessa situação, como encontrar um caminho que ofereça segurança, talvez de conversão, de regresso a um amor feliz, sólido e fiel? E quando parece que tudo se deteriorou, poderá

apostar-se de novo num projeto de vida familiar, com verdadeira confiança? Ora é aí que entra o que acima é designada a “lei da gradualidade”. O que se entende por ela?

Enunciada na Exortação Apostólica Familiaris consortio, de João Paulo II, já em 1981, essa expressão foi recentemente retomada pelo Papa Francisco, na Exortação Amoris laetitia (2016). Aí se aconselha uma sábia atitude de quantos intervêm na comunidade eclesial, com especial responsabilização dos pastores, para que seja adotada a “gradualidade pastoral”, no tratamento dos casos problemáticos e difíceis.

É aconselhada uma nova sensibilidade pastoral para “acompanhar, discernir e integrar a fragilidade”, isto é, as diversas fragilidades que, nos nossos dias, se fazem sentir nas famílias. É urgente tomarmos esse caminho que, acima de tudo, requer verdadeira caridade evangélica.

O silêncio que desperta

I

Quando tudo se calar na noite da morte e eu tiver aprendido e sofrido tudo, então, sim, começará o silêncio da sorte nas entranhas do qual só a Ti ouvirei, Senhor do Tudo, pelos séculos sem fim.

III

Tu serás a palavra do júbilo e da salvação. Tu serás a palavra do amor, a brisa suave, a beleza, que meus olhos hão de contemplar. A tua luz despontará, iluminará, libertará. A tua voz soar: Levanta-te, ó homem, tu que dormes!

V

O mundo tem esperança no sorriso cristão, serviço à pessoa e à sociedade, acção do Espírito. Triunfo da Igreja? Só na Cruz e no Magnificat. Pastoral soft, que engorda e não cresce, em vão. Bondade e fidelidade são passos da missão.

II

Conhecerei como sou e entenderei o que Tu mesmo sempre me disseste. Tu serás a última e única palavra, que permanecerá e jamais esquecerrei. E todas as outras se calarão, eu sei.

IV

O sonho chegou ao fim: só o amor é credível. O Ecce Homo, o homem para os outros, impede que o mundo fuja da fé, recusa o predomínio clerical, e exorta cada homem a servir os outros.



P. António Carlos

CRECHE

SANTA CASA MISERICÓRDIA DA GUARDA
JARDIM DE INFÂNCIA



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

Abertos durante o mês de AGOSTO