



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA



Dezembro 2017
Trimestral
Distribuição gratuita

Natal do Menino Jesus

A força do amor e da misericórdia

“Num mundo que andava em trevas brilhou uma grande luz”.

São palavras do profeta Isaías que lemos na noite de Natal.

Como sabemos, essa luz tem um nome. É Jesus, o Filho de Deus que despiu a Sua importância divina para oferecer a todos os homens e mulheres deste mundo a oportunidade de criarem uma nova ordem de relações em sociedade. Relações não baseadas em interesses, sejam individuais sejam de grupo, mas sim no reconhecimento do valor e da dignidade de cada pessoa, qualquer que seja a sua idade, o seu estado de saúde, a sua capacidade produtiva ou poder de compra. Num mundo fortemente marcado pelo síndrome do ter e da acumulação de valores materiais, onde as pessoas quase se dividem entre os que vivem na abundância e os que desejam entrar nesse clube, a luz do Natal aponta caminhos novos. São os caminhos seguidos pelos pastores, que pernoitavam sossegados, nos descampados de Belém a guardar os seus rebanhos. De repente acordam ao som da melodia dos anjos – Glória in excelsis Deo”; e de imediato se põem a caminho ao receberem a novidade da sua mensagem – Nasceu-vos hoje, na cidade de David, em Belém, o Messias Senhor”. E ainda mais espantados ficaram com o teor do sinal que lhes é dado para identificarem o Salvador esperado – “Encontrareis um Menino envolto em panos e deitado numa manjedoura”.

Quando os grandes deste mundo souberem encontrar e seguir os caminhos da simplicidade e da pobreza, como o souberam os pastores de Belém; quando os poderes deste mundo compreenderem que o seu estatuto é de serviço e não de apro-



veitamento; quando a sociedade e as culturas dominantes descobrirem e aceitarem que a dignidade e o valor de cada pessoa estão sempre acima de qualquer espécie de calculismo e também que nenhum ser humano pode pretender ser a medida de tudo e de todos, colocando-se, assim, no lugar de Deus, então estaremos no caminho certo para juntos construirmos a desejada sociedade nova, verdadeira casa comum onde todos se sentirão bem.

Neste Natal, ao contemplarmos o Presépio de Belém, queremos redescobrir a força do amor, capaz de congregar as pessoas em relações verdadeiramente humanizantes e em projetos válidos de construção social, que tomam a dianteira relativamente às metas de produção e consumo.

Ora acontece que as pessoas concretas, em sua existência diárias, não acolhem apenas as ofertas do amor e dos valores que dignificam cada um e as suas relações com os outros e com a natureza no mundo. Constatamos que há muitos bolsos de resis-

tência em cada pessoa e nos grupos que elas constituem.

Ignorar estes bolsos de resistência e tentar fazer passar a mensagem errada de que as pessoas são todas inocentes ou que falar de mal e pecado se resume à obsessão de alguns para traumatizar consciências, é de facto, meter a cabeça na areia. Temos consciência de que muito sofrimento na vida das pessoas se evitava se a maldade e os pecados fossem definitivamente eliminados. O Presépio também nos remete para a misericórdia infinita de Deus que, de facto, envia o seu único Filho ao meio da Humanidade para lhe oferecer a regeneração gratuita, fruto da Sua Misericórdia sem limites.

Deixo Votos para que neste Natal todos saibamos visitar a lição do Deus Menino, que se apresenta simples e pobre no Presépio de Belém, mostrando-nos assim, o caminho para abrir futuro novo às nossas sociedades.

† **Manuel Rocha Felício**, Bispo da Guarda

A Palavra do Provedor



Quem leia os sucessivos Planos de Actividades da Santa Casa da Misericórdia apercebe-se, facilmente, da repetição de projectos que transitaram de anos anteriores, numa clara demonstração de que ou por falta de meios (quase sempre) ou por exigências dos poderes públicos ou atrasos de execução (por vezes) não foi possível iniciar ou concluir tais projectos.

Assim é que e por exemplo, pretende a Mesa Administrativa, em 2018, elaborar Planos de Medidas de Autoprotecção; diligenciar no sentido do aproveitamento das antigas instalações da Benetton; pintar as Torres da Igreja (as burocracias ainda no-lo não permitiram); concluir a instalação do sistema de aquecimento central no piso intermédio do Conservatório de Música;

elaborar o projecto de uma sala Museológica na antiga Sala de Despacho; perante a impossibilidade legal de o fazer no âmbito do Programa 2020, apresentar uma candidatura ao chamado Plano Juncker do projecto de requalificação do edifício do Lar na Guarda, integrando-a na candidatura a apresentar, pela União das Misericórdias, nas instâncias europeias competentes; tomar medidas no sentido de “afinar” procedimentos de controlo de stocks; continuar a inventariar os bens móveis e a regularizar o património imobiliário da Instituição; continuar a atribuir subsídios de natureza social (nomeadamente cabazes de Natal) e descontos aos Irmãos na Farmácia.

É, ainda, intenção da Mesa Administrativa mandar elaborar o projecto de

requalificação do Lar na Vela, restaurar o portão do pátio da Igreja e instalar o altar da capela da Unidade de Cuidados Continuados.

E permitam-nos os Irmãos que refira um sonho desta Mesa Administrativa e de outras Mesas anteriores: concretizar a criação de Apoio ao Domicílio prestado não em termos tradicionais (seria apenas mais um ...), mas por uma equipa multidisciplinar que responda às necessidades criadas pela idade, pelo isolamento e pelo clima rigoroso da cidade e seu concelho.

O Provedor

Jorge Fonseca

Ficha Técnica | Revista Trimestral

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

Capa: Presépio vivo - Creche e Jardim de Infância da Misericórdia

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

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

Creche/Jardim de Infância

O Natal na Cidade

A Creche e Jardim de Infância da Misericórdia participou na iniciativa “Cidade de Cristal”, organizada pela Câmara Municipal da Guarda, que convidou as Instituições públicas e privadas do Concelho para a realização de um Vitral alusivo á época Natalícia. Os diversos vitrais estiveram expostos em casinhas que foram colocadas ao longo do Jardim José de Lemos no Centro da Cidade.



Novembro e o dia do Pijama

Também no nosso Jardim de Infância se assinalou o Dia Nacional do Pijama, um dia diferente mas que também é educativo e solidário feito por crianças que ajudam outras crianças. É este o fundamento da data. O Dia do Pijama realiza-se a 20 de Novembro, data que coincide com o dia da Convenção Internacional dos Direitos da Criança. Uma data em que os mais pequenos lembram a todos que “uma criança tem di-

reito a crescer numa família”. Nas semanas anteriores, educadoras e professoras organizam com as crianças e com as famílias um conjunto de atividades lúdicas e educativas inspiradas pela Missão Pijama. A história “O Botão invisível”, livro oferecido por esta entidade foi trabalhado no dia Nacional do Pijama. Trata-se de uma história escrita para filhos e pais, sobre a importância das memórias na nossa vida.



COVIPNEUS

Fundão, Guarda e Castelo Branco

...Sempre Junto a si...

Festa de Natal



Ida ao Dentista

Dez dicas para uma boa Saúde Oral

Ter uma boa saúde oral não significa apenas ter um sorriso bonito, mas sim a ausência de doença na cavidade oral.

As doenças orais podem ter um grande impacto nas nossas vidas, diminuindo a nossa autoconfiança em atividades simples como sorrir ou falar. Podem afetar o relacionamento interpessoal e fazer com que se sinta realmente desconfortável.

Patologias como a doença periodontal podem ter uma grande influência no desenvolvimento de outras doenças como a diabetes e as doenças cardíacas, entre outras.

Para que possa viver, falar, mastigar, saborear e sorrir com confiança apresentamos dez dicas para manter uma boa saúde oral ao longo da vida.

1 - Tenha uma boa higiene oral escovando corretamente os dentes após as refeições, com escova elétrica ou manual e um dentífrico com fluor. A utilização de fio ou fita dentária ou escovilhões interdentários é de extrema importância porque potenciam a limpeza da placa bacteriana que fica entre os dentes, zona menos acessível com a escova.

2 - Se estiver grávida, redobre os cuidados de saúde oral. Na gravidez é frequente a Gengivite, devido a alterações hormonais. Quando não tratada, a gengivite pode evoluir para Periodontite que está muito associada ao aumento do risco do bebé nascer antes do termo ou com baixo peso.

3 - As gengivas dos bebés devem ser limpas com uma compressa limpa e húmida. Os primeiros dentinhos devem ser escovados com uma escova própria para bebés e uma pequena quantidade de dentífrico com fluor, principalmente à noite antes de deitar, não devendo adormecer com o biberão na boca. É importante perceber que a cárie dentária se pode desenvolver a partir do nascimento do primeiro dente.

4 - Não coloque açúcar ou qualquer bebida açucarada no biberão do bebé, estabelecendo bons hábitos alimentares desde cedo limitando a quantidade e frequência do consumo de açúcares.

5 - A partir dos dois anos a criança não deve usar chupeta, de modo a não prejudicar o desenvolvimento

dentário. Deve ainda ser desencorajada a chuchar nos dedos.

6 - Ao longo de toda a vida deve evitar bebidas com adição de açúcares tais como refrigerantes, sumos de fruta açucarados, bebidas energéticas, entre outras. O consumo excessivo de açúcares através de alimentos e bebidas processados é um dos principais fatores de risco das doenças orais.

7 - As bebidas alcoólicas devem ser consumidas de forma moderada pois constituem fator de risco para doenças como o cancro oral.

8 - Se fuma deve aconselhar-se com o seu médico sobre como deixar de fumar, pois tal como o álcool, o tabaco é nefasto para a saúde oral.

9 - Caso pratique desportos que impliquem contacto físico deve utilizar protetores orais.

10 - Visite o profissional de saúde oral regularmente. O Médico Dentista é o profissional habilitado para esclarecer todas as dúvidas em relação à saúde oral em todas as idades.

Rita Vilar (Médica Dentista)

clínica do sorriso

RITA VILAR • MÉDICA DENTISTA



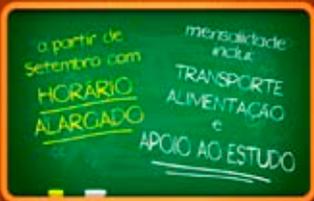
- Medicina Dentária
- Ginecologia | Obstetrícia
- Cirurgia Geral
- Endocrinologia
- Medicina Geral e Familiar
- Pediatria
- Reumatologia
- Ortopedia
- Pneumologia
- Urologia
- Psiquiatria
- Podologia
- Medicina Chinesa
- Psicologia Clínica
- Exames Psicotécnicos
- Terapia da Fala
- Enfermagem
- Nutrição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

Festa de Natal | ATL



ATL SANTA CASA MISERICÓRDIA DA GUARDA

APOIO AO ESTUDO COM PROFESSOR DO 1º CICLO



PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTE-NOS

→ ESCOLAS REBTAS

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



UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS

Intervenção farmacêutica partilhada

A Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Guarda inclui-se nas 83 UCCI da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) que, de norte a sul do país, contam com o apoio farmacêutico proporcionado pela União das Misericórdias Portuguesas (UMP).

Esta parceria permite que a UCCI usufrua da intervenção farmacêutica de forma partilhada e, conseqüentemente, mais económica relativamente à contratação de um profissional a tempo inteiro. Esta opção é possível graças a um regime de exceção concedido pelo Infarmed, que permite que cada farmacêutico do projeto possa assumir a Direção Técnica de um máximo de 10 UCCI.

Os Serviços Farmacêuticos da UCCI da Guarda, ao abrigo de um alvará emitido pelo Infarmed, asseguram a aquisição de medicamentos que é diretamente articulada com a Indústria Farmacêutica. Esta aquisição direta, com a exclusão de intermediários, permite a compra a um custo mais reduzido e, portanto, também é economicamente mais vantajoso para a Instituição.

Com o intuito de contribuir para uma gestão eficaz do medicamento, a Comissão de Farmácia e Terapêutica



da UMP é responsável por um Formulário que inclui diversos princípios ativos e que pode ser atualizado mediante parecer favorável de qualquer sugestão proposta quer pela farmacêutica como pelo corpo clínico da UCCI. Com base nesse documento, a farmacêutica e o Diretor Clínico (Dr. João Correia), prepararam o Formulário da UCCI da Guarda, documento adaptado à sua realidade e que se assume como ferramenta essencial na gestão do medicamento.

Para além disso, a farmacêutica é responsável pela implementação de um conjunto de procedimentos que visam garantir a segurança do circuito do medicamento. Para tal, é implementado um conjunto de “guidelines”, centralmente aprovadas e periodicamente revistas pela UMP, que asse-

guram a correta execução das várias etapas do circuito, nomeadamente no que concerne à aquisição, armazenamento, controlo de prazos de validade, controlo e registo de substâncias psicotrópicas e estupefacientes, registo de lotes em uso e distribuição individual diária em dose unitária.

Por fim, é de notar a possibilidade da UCCI usufruir de medicação gratuita cedida pelo Banco do Medicamento, plataforma online que resulta da colaboração entre a UMP e o Infarmed, Apifarma e Ministério da Solidariedade e da Segurança Social. Através do Banco do Medicamento, a farmacêutica solicita, para a UCCI da Guarda, medicação com prazo de validade igual ou superior a 6 meses, cedida pela Indústria Farmacêutica sem qualquer custo.

Em suma, a intervenção farmacêutica revela-se, por um lado, uma mais-valia económica para a UCCI e, por outro lado, assegura o cumprimento dos requisitos legais e demais orientações relacionados com todo o circuito, desde a aquisição à administração, com o intuito de garantir a premissa fundamental que é a segurança e a rastreabilidade do medicamento.

Catarina Candeias

(Farmacêutica de apoio à UCC Guarda)

Notícias UMP

O seminário sobre voluntariado nas Misericórdias, que decorreu no dia 23 de novembro em Fátima, teve como finalidade capacitar as instituições com soluções inovadoras para as suas áreas de intervenção. A apresentação de um manual com ferramentas que facilitam a adesão da comunidade e a integração de jovens voluntários nos projetos das Misericórdias foi um dos primeiros passos para a concretização deste objetivo. Bárbara Baptista, do Gabinete de Acção Social da UMP (União das Misericórdias Portuguesas) explicou na ocasião que o manual é simples e acessível e que envolve todos os intervenientes: Provedores, colaboradores, utentes e voluntários. Depois de identificadas as necessidades das instituições, o grupo de trabalho constituído pela UMP, Santas Casas de Canha e Aldeia Galega da Merceana e Associação de Estudantes de Medicina definiu metas de trabalho viáveis para agilizar o processo de divulgação, recrutamento e integração do voluntário em ações concretas. Mais do que angariar candidatos, os técnicos envolvidos dizem que a principal dificuldade reside na motivação dos voluntários a longo prazo.

Lares

MOMENTOS

No dia 6 de Dezembro um grupo de residentes dos Lares da Misericórdia foi assistir ao evento “Natal do Idoso”, organizado pelo “Rotary Club da Guarda” e que teve lugar nas instalações da Casa de Saúde Bento Menni.

Os nossos idosos deixam aqui um bem-haja pelo convite e felicitam o Rotary Club pela iniciativa, pois tiveram a oportunidade de participar num convívio solidário e muito animado. O nosso grupo apreciou particularmente as actuações dos grupos musicais.



Envelhecer Feliz e Activo

Alguns utentes do Lar na Guarda participaram em Novembro, (juntamente com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social) numa tertúlia subordinada ao tema “Conselho de Amigo, vem falar comigo”. Este encontro foi o último de uma série de tertúlias às quais os organizadores intitularam de “Conversa Fiada Velhice Adiada”, e que aconteceram entre Março e Novembro de 2017 no Café Concerto do Teatro Municipal da Guarda. Todos os temas escolhidos estiveram relacionados com o saber envelhecer com saúde e de forma activa.

A Organização foi de diversas entidades, entre as quais a Câmara Municipal da Guarda, a Casa de Saúde Bento Menni e o Núcleo Distrital da Guarda da Rede Europeia Anti-Pobreza.

Na tertúlia de Novembro, o convidado foi João Luís Baptista, médico e professor na Universidade da Beira Interior, que tem integrado estudos e orientado alguns trabalhos académicos sobre os processos de envelhecimento e so-

bre a realidade da comunidade Sénior na nossa Região. Naquele dia o tema em debate foi sobre a importância dos idosos terem amigos. Entre outros aspectos focados com quem estava na plateia, foi dito e demonstrado que as relações de amizade gerem efeitos

mais positivos que a própria família, isto porque os amigos são escolhidos e não carregam o stress que muitas vezes envolve a família. Amigos fazem bem e há factos científicos que podem provar isso mesmo e que podem estar relacionados com a própria saúde no



processo de envelhecimento. Pessoas que têm bons relacionamentos interpessoais adoecem menos, foi um dos sublinhados deixados pelo médico e professor da UBI (Universidade da Beira Interior).

A Revista da Santa Casa acompanhou estas conversas e aproveitou para falar com João Luís Baptista. O médico destacou a necessidade de se pensar em dar mais qualidade de vida aos idosos, numa altura em que os dados estatísticos mostram Portugal como um País envelhecido (em especial a Região Interior), realidade para a qual contribui o aumento da esperança de vida e os números da Natalidade, abaixo do que seria desejável. Sendo esta a realidade, importa em primeiro lugar na opinião do médico, perceber que séniores temos relativamente à saúde física e mental. A partir daí, o que fazer para aumentar a qualidade de vida dos que avançam na idade adulta? Como arranjar modelos de intervenção na Comunidade e nas IPSS (Instituições de Solidariedade Social) que trabalhem com este tipo de público? João Luís

Baptista fala na intervenção que pode ser feita na comunidade e nos próprios Lares de Terceira Idade. É importante e necessário mapear a Região ao nível do envelhecimento: “temos que arranjar aqui um modelo, que, intervindo casa a casa, pessoa a pessoa (possível através do Centro de Saúde) fazendo inquéritos, por exemplo de 2 em 2 anos, e esses dados podem indicar-nos o grau de demência das pessoas inquiridas (...) rapidamente podemos fazer programas e ter até acções com essas pessoas (...) A outra questão são as pessoas que eu já tenho nas IPSS (porque aqui há muitas e é a nossa realidade) e aí eu posso intervir de uma maneira em que se tenha de organizar o Lar de forma a ser mais estimulador da saúde mental (...) temos que dar vida às pessoas do Lar (...) elas têm as necessidades básicas mais do que controladas (...) falta-lhes aqui ter calendário para o dia seguinte (...) ter de sonhar com alguma coisa para o dia seguinte”. Para o médico, é isto que falta aos idosos: ter objectivos diários. Deverá ser este o desafio e a missão dos técnicos no futuro

próximo, já que a realidade dos Lares existe e é para continuar.

No aspecto meramente estrutural, o médico afirma que “em quantidade nós temos os Lares perfeitos! Ou seja, hoje um idoso que entra no Lar, tem a medicação a horas, come a horas, tem as necessidades básicas mais que cuidadas (...) aí nós temos tudo salvaguardado! Nós temos de melhorar é de uma forma qualitativa (...) como é que eu retiro a tristeza de alguma da gente que está nos Lares?”. O médico diz que muitas vezes a tristeza de alguns é contagiante, por isso a necessidade de estimular e potenciar a capacidade que os idosos ainda têm. Há que pensar em actividades para manter as pessoas activas diariamente, dentro e fora do Lar. João Luís Baptista reforça esta ideia dizendo que o mais importante é “dar-lhes actividades que os façam felizes”.

Aumentar a formação aos funcionários dos Lares é algo que o médico também fez questão de realçar. Formação a nível psicológico para que todos possam perceber melhor as necessidades específicas de um idoso.

Por **Teresa Gonçalves**



Lar na Vela

O NATAL



Conservatório de Música

Ballet: uma aposta ganha

“O que passaste anos a construir, alguém pode destruir da noite para o dia. Constrói assim mesmo.” (Madre Teresa de Calcutá).

Este pensamento tem a força que advém da própria força de quem passou uma vida a construir pontes de afetos, estradas de carinho e vias férreas de profunda humanidade.

É imbuída deste espírito, bem expresso pelo pensamento desta singular personalidade, que a Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia da Guarda tem vindo a fazer uma aposta muito forte no seu Conservatório de Música, procurando fazer dele uma valência cada vez mais robusta, no aspeto da sua gestão financeira, e mais afirmativa, em termos da qualidade do trabalho pedagógico ali desenvolvido e da sua participação em iniciativas da nossa comunidade.

Percebemos todos, pelas inúmeras manifestações de satisfação dos pais e das mais variadas personalidades do nosso meio social, que o Conservatório é hoje uma instituição que extravasa as paredes da Misericórdia, em termos do carinho que lhe é por todos dedicado. Já não é apenas a Mesa Administrativa que o vê como uma instituição incomparável no domínio educativo da nossa cidade, mas é toda a comunidade que assim pensa. Desde aqueles que ali veem os seus filhos fazer um percurso instrutivo/educativo que permite a expressão e desenvolvimento de vocações que tornam mais harmoniosa a formação dos seus educandos, como todos os que têm o privilégio de assistir aos inúmeros espetáculos que a valência realiza ou



em que participa a convite das mais diversas entidades, dentro e fora do concelho da Guarda.

Mas o Conservatório de Música não é apenas música. Também é dança. E nesta vertente de formação houve mudanças e em boa hora se fizeram.

Temos consciência de que o dia-a-dia das organizações é feito de desafios e que os esforços têm que ser desenvolvidos no sentido de as reinventar permanentemente para que possam perdurar no tempo. Daí que não possamos deixar que as coisas aconteçam por acontecerem. Temos que fazer acontecer, sermos nós a estabelecer, em cada momento, o que acontece e como acontece, gerando as dinâmicas necessárias à melhoria do desempenho organizacional, o que passa necessariamente pela manutenção de uma atitude proactiva na adaptação aos novos contextos sociais e educativos, cujas realidades

estão em constante mutação.

A mudança é um substantivo sempre presente nas organizações do futuro.

No Conservatório estamos a trabalhar no presente para determinar o porvir e assim tem sido possível fortalecer uma outra vertente desta escola de ensino artístico da música.

Para isso muito contribuiu a contratação de uma docente que tem colocado na competência com que prepara os seus alunos, na afetividade com que os cativa e na disponibilidade para participar nos eventos e espetáculos do Conservatório, os pontos fortes da sua afirmação profissional.

Neste trabalho não pode ser ignorado o papel e a acuidade do SENHOR PROVIDOR e da Mesa Administrativa na resposta célere à dinâmica criada, melhorando as condições físicas do edifício para a prática da dança, bem como no reforço da disponibilidade humana para permitir que mais



crianças e até adultos possam ter acesso a este domínio artístico, que muito valoriza quem o frequenta.

Não poderia também deixar de referir as benfeitorias ao nível do pavimento da sala, onde já anteriormente haviam sido colocadas barras e espelhos, que permitem um maior apuramento técnico dos praticantes, bem como a colocação, para breve, de divisórias que irão garantir maior privacidade aos praticantes desta variante de dança.

A expansão do aquecimento, concretizada no ano letivo transato,

também nos deixa tranquilos quanto ao conforto de todos os frequentadores, sobretudo o das crianças.

O investimento tem sido permanente para que Conservatório de Música possa acolher cada vez mais alunos.

A Mesa foi informada da existência de um número significativo de adultos que pretendem matricular-se no ballet, o que nos deixa muito satisfeitos e aos quais queremos dar a garantia de que essa opção não será uma oportunidade perdida, em termos da sua valorização pessoal.

“Em alguns dias a vida vai bater-te com força na cabeça com um tijolo. Nunca percas a fé.”

(Steve Jobs)

Duas citações de duas pessoas notáveis em dimensões diferentes, uma a abrir outra a fechar, mas que no fundo nos transmitem de forma igual a coragem dos vencedores.

A Mesa Administrativa nunca deixou de acreditar que o Ballet no Conservatório seria uma aposta para ganhar!

Henrique Monteiro (Mesário)

Entrevista

Pedro Ospina

Natural da Colômbia, Pedro Ospina chegou a Portugal há oito anos. Desde cedo que começou a dar aulas, ao mesmo tempo desenvolvia outras actividades artísticas. Trabalhou como professor na “Universidad del Cauca” e no Conservatorio Superior Antonio Maria Valencia da cidade de Cali. Depois em Salamanca (Espanha), onde viveu durante sete anos e onde trabalhou como músico em diferentes grupos e em projetos como o Coro Infantil da Fundação Caja Duero. Chegou ao Conservatório da Guarda onde actualmente é professor de guitarra. Como profissional diz tentar dar sempre o melhor em palco e nas aulas, gosta da música, das artes e das ciências.

Conte-nos um pouco sobre a sua paixão pela música e a escolha do instrumento que lecciona.

Pedro Ospina (PO): As artes sempre fizeram parte da vida da minha família. Quando era garoto cantava muito, imitando um pouco o meu pai que era cantor; aos seis anos de idade iniciei os meus estudos musicais com Dom Héctor Cedeño, um grande pedagogo. O primeiro instrumento que estudei foi a Bandola e logo depois a Guitarra. Fiz os meus estudos superiores em Guitarra.

O que mais gosta na sua profissão e no contacto com os alunos?

(PO): Gosto da criatividade, sou compositor, gosto dos elementos positivos que a música pode oferecer às pessoas, das portas espirituais que pode abrir.

No ensino, gosto da mensagem que a música como disciplina entrega às pessoas, é um percurso exigente, interessante, onde a vontade do aluno e o apoio da família é o elemento principal. O aluno tem que encontrar um equilíbrio entre as suas aptidões, a boa metodologia e a regularidade na prática. Quando estes elementos estão reunidos, os resultados são sempre satisfatórios, e não falo só no sentido de formar músicos profissionais; a nível pessoal quem deseja um



resultado positivo tem que tocar com regularidade e amor.

A guitarra continua a ser uma das principais escolhas de muitos dos alunos do Conservatório. O que destaca do trabalho que tem realizado na Guarda.

(PO): Destaco do meu trabalho nesta Instituição como professor de Guitarra dois elementos: um é informativo, e o outro é o de dar aulas de guitarra. É bom saber que um Conservatório é uma estrutura educativa que tem uma linguagem própria e que é mundial, que fazer música é uma vocação. Todos podemos dar um chuto a uma bola, e não é por isso somos futebolistas, ou

vamos gostar da exigência do treino. Todos podemos tirar som de qualquer instrumento e não é por isso que somos músicos ou vamos gostar de estudar a música. É bom experimentar, mas também é bom ter a sensibilidade para saber se a vocação acompanha esta atividade artística e o que ela exige.

A nível global dou aulas a um grupo de alunos com um desempenho positivo; dentro deste grupo há alunos com interesse pela guitarra, que estudam e que tocam bem. Há talentos na Guarda, na Beira Interior e em Portugal. É importante para o Conservatório de São José, para a cidade e para a região ter alunos destacados, como comentei antes, é um trabalho em equipa: Instituição,

professor, aluno e pais. Outro elemento que desejo destacar é saber que ter aulas individuais de instrumento é um privilégio; os seus resultados normalmente são como mínimo bons, se não acontece isso há algo que não funciona bem. Há que aproveitar e disfrutar ao máximo a atividade.

Fale-nos um pouco dos resultados que tem obtido com os alunos. Tem encontrado alguns talentos e resultado disso são os prémios alcançados, representações em eventos nacionais e a entrada de alguns alunos em grandes Escolas.

(PO): Sim tenho alunos destacados. São pessoas que gostam do estudo da música e têm paixão pelo instrumento. Dentro destes alunos há quem tem vontade de estudar música de forma profissional, outros gostam de participar em concursos, ou simplesmente tocar bem. Amadores ou não, o importante é tocar bem a guitarra. Para quem tem vontade de estudar a guitarra como profissão, tem que estar muito bem preparado, estudar muito. O mundo

é global e o nível de exigência é igual, seja em Portugal ou no estrangeiro. O mercado artístico é muito competitivo, é a realidade atual.

Pessoalmente não gosto de concursos, mas na minha opinião, é uma das melhores formas de sentir e ver a realidade desta profissão, de estar atualizado, de ver novas técnicas e obras para o instrumento. Para o aluno acaba por ser formativo, tem que aprender a controlar as suas emoções, a suas atitudes; o palco revela todo o trabalho feito durante muitas horas, dias, meses e anos: o palco é um auto-retrato.

Tenho alunos que ganharam concursos nacionais e internacionais, em Portugal e noutros Países de Europa. Destaco o aluno finalista deste ano, o jovem Gonçalo Caetano que foi admitido na Guildhall School de Londres, em Inglaterra.

Quantos alunos tem neste momento?

(PO): Tenho 18 alunos, com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos.

O que tem a dizer sobre o Conservatório? O que faz falta melhorar na Instituição? O que considera ser o mais positivo?

(PO): Seria bom que o Conservatório tivesse mais alunos a nível geral, e que tivesse mais alunos inscritos noutros instrumentos diferentes da guitarra. O mais positivo? Temos aquecimento no andar de baixo.

Como olha para Portugal a nível artístico mais erudito?

(PO): O nível é cada vez mais alto, há compositores e interpretes que estão a fazer música de forma interessante. O mais importante é a sensibilidade do povo português, uma sensibilidade que permite que a música erudita (e de outros gêneros como o Fado, por exemplo) tenha músicos tão especiais e únicos. Há muitos artistas de qualidade em Portugal, só que não sabemos deles.

A cidade da Guarda é uma cidade inspiradora?

(PO): Sim. Gosto das ruas, das gentes e especialmente da comida! É deliciosa!

Investimentos na qualidade e no conforto dos alunos e professores

Este ano a prioridade em termos de investimento foi realizada ao nível do melhoramento das condições físicas do edifício e da compra de instrumentos, imprescindíveis para elevar a fasquia qualitativa dos nossos alunos. Assim, foi alargada a rede de aquecimento central a todas as salas do piso -1, melhorando assim o conforto das salas e, conseqüentemente um melhor rendimento das aulas aí lecionadas. Em relação aos instrumentos musicais, adquirimos um Acordeão de Concerto, dois violinos, um piano digital para concertos fora do Conservatório e diversos instrumentos para o ensino pré-escolar. Estes instrumentos, já há muito pedidos pelos professores, serão uma mais valia na aprendizagem dos alunos.

Este conjunto de investimentos constitui uma forte aposta da Santa Casa da Misericórdia da Guarda na valorização das condições de trabalho proporcionadas a alunos e professores e que terão, certamente, reflexo no desempenho musical dos jovens num futuro próximo.

A Direcção Pedagógica

Conservatório | Projecto de continuidade

A continuidade que damos ao projecto educativo do Conservatório de Música da Santa Casa da Misericórdia da Guarda faz com que o Conservatório seja uma escola de referência no ensino da Música na cidade e na região. Apesar de não terem sido ocupadas todas as vagas do regime articulado (sabemos à partida que nem todos os anos são iguais), é com satisfação que vemos um reforço significativo dos alunos de iniciação (1º ciclo), que constituem uma garantia de manutenção das futuras gerações de alunos no ensino articulado. Destacamos ainda o enorme crescimento da classe de Ballet, sobretudo nos regimes pré-escolar e de 1º ciclo.

A Direcção Pedagógica



Entrevista

Sónia Vieira

“A voz e o canto são o complemento ideal para a performance perfeita”

Natural de Penafiel, Sónia Vieira, 37 anos, é uma das Professoras de canto a leccionar no Conservatório de Música. Chegou este ano à nossa Instituição. Licenciada em Canto pela Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo do Porto, é Profissionalizada em Canto e tem Formação Musical e Classes de Conjunto adquirida na Universidade Aberta. Depois de trabalhar no Ensino Público Regular, decidiu dedicar-se a partir de 2003 ao Ensino Artístico Especializado.

Como descobriu que a voz seria a sua “ferramenta” de trabalho?

Sónia Vieira (SV): Desde criança que, uma das minhas atividades preferidas era cantar. Lembro-me que uma das brincadeiras passava mesmo por organizar concursos onde o maior destaque era o canto. Na minha terra Natal organizava-se sempre o “Cantar das Janeiras”. Com apenas quatro anos, e a pedido das pessoas o tema principal era sempre interpretado por mim.

Aos seis anos, integrei o grupo coral da Paróquia, e com 8 anos, iniciei o estudo na música em Piano. Mas, por todos os Estabelecimentos de Ensino por onde passei era sempre selecionada para fazer solos. Quando terminei o curso básico em Piano, concorri à Escola Profissional de Música do Porto, aos dois cursos: canto e piano. E sim, nesse ano, os professores acharam que demonstrava grandes capacidades para enveredar por esta grande área que é o canto. A partir daí comecei a aprofundar a minha formação. Ao longo da minha formação e profissionalização, participei em vários concertos, óperas, eventos privados, concertos escolares, obtendo cada vez maior rigor e certezas relativas à minha voz, sendo sem-

pre positivo, tanto naquilo que transmitia ao público, como o “feedback” que recebia.

Fale-nos um pouco do trabalho que realiza no Conservatório (Coro e Canto).

(SV): No Conservatório de Música da Guarda são realizadas inúmeras atividades relacionadas com a disciplina de Coro e com a disciplina de Canto. Na disciplina de Coro, os alunos preparam um repertório a vozes, que pode ser a 2, 3 ou 4 vozes, mediante a capacidade de aprendizagem e de interpretação de cada Coro.

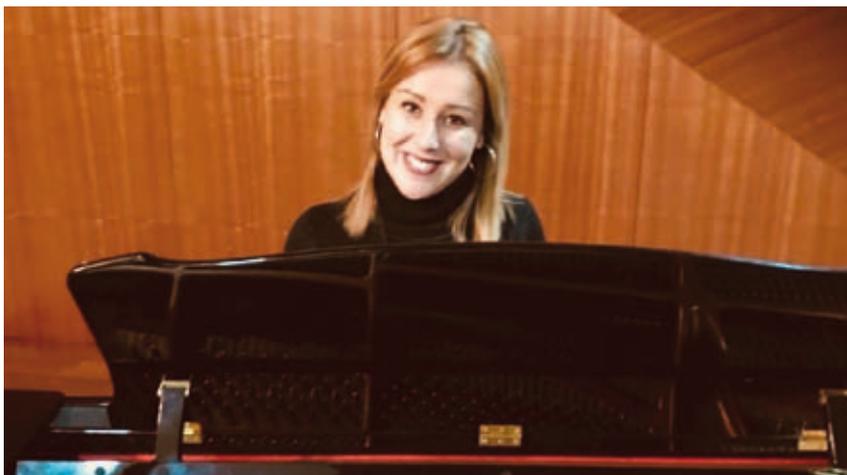
Este ano letivo, estou a trabalhar com os coros das turmas do 5º e 6º ano e com o Coro Bomtempo (constituído por alunos do 7º ao 12º ano). Com o Coro dos meninos mais novos trabalho um repertório mais acessível (a duas vozes), e com o Coro Bomtempo um programa já bastante mais elaborado (a 4 vozes). Estes Coros são integrados nas diversas audições e concertos realizadas pelo Conservatório. Quando há oportunidade, fazemos também apresentações fora, como aconteceu por exemplo no dia 14 de Dezembro, onde os Coros fizeram uma apresentação na entrega dos

diplomas de Mérito na Escola Afonso Albuquerque. O trabalho dos Coros por vezes é acompanhado pelo piano ou então, pela Orquestra do Conservatório (como aconteceu no concerto de Natal do dia 19 de Dezembro).

Com os alunos de canto acontece o mesmo. Os alunos preparam um repertório referente ao grau / ano que estão a frequentar, que faz parte das planificações obrigatórias desta disciplina, no ano que estão a frequentar. Sempre que têm oportunidade, apresentam-se em público. As aulas de canto têm a duração de 45 minutos por aluno, onde se aprende a utilizar a voz como instrumento, através de exercícios de técnica vocal, de dicção, de respiração, entre outros. A preparação e o desenvolvimento vocal é muito importante na fase da aprendizagem tanto na exploração de diferentes possibilidades vocais como para a extensão vocal.

Tendo em conta os seus alunos, qual o repertório para cada caso, para cada estilo.

(SV): Eu tenho 4 alunos no curso de canto (2 alunas no ensino básico, 2º e 5º grau) e duas alunas no ensino complementar (6º e 8º graus). Mas o Conservatório tem mais alunos no curso de canto. Todas estas alunas têm uma carga semanal de 45 minutos. O repertório é o que está definido e aprovado no Conservatório, conforme o grau que cada aluno frequenta, e perante aquilo que nos é exigido a nível nacional, para que o aluno possa sair do Conservatório e concorrer ao Ensino Superior ou até a outro Conservatório. O estilo é mais clássico, embora



por vezes, possamos fazer também algo mais genérico.

Na sua opinião qualquer pessoa pode desenvolver capacidades para cantar bem? Quais as características de uma boa voz para o canto, no estilo clássico.

(SV): Na minha opinião, qualquer pessoa pode cantar! Cantar bem, já tem muito que se lhe diga, mas depende sempre da forma como vamos analisar a questão. Se formos analisar o canto como instrumento, o aluno ou a pessoa deverá ser portador de uma boa voz e apresentar facilidade e aptidão para aprender a utilizar a voz como instrumento. Um bom cantor tem que ser portador de uma boa técnica vocal. É como aprender a tocar um instrumento, só que neste caso... aprender a cantar. A voz deve ser sempre utilizada com responsabilidade e consciência. O cantor deve ter sempre consciência das capacidades vocais que apresenta e responsabilidade na forma como as utiliza. Deve focar-se no estudo diário. Não vale a pena andar uma semana sem estudar e depois estudar na véspera da aula ou até no próprio dia.

A voz precisa de ser trabalhada todos os dias, até porque, estudar canto, não envolve apenas uma tarefa mental ou vocal. A técnica deste instrumento envolve diversas partes do nosso corpo, e é fundamental o trabalho conti-

nuo para o desenvolvimento paralelo de todas estas áreas.

Com que idade se deve começar a estudar canto? Existe uma idade certa?

(SV): Não... Não existe uma idade certa para começar a estudar canto. Há uns anos atrás, os alunos começavam a estudar canto apenas no curso complementar, a partir do décimo ano, como foi por exemplo o meu caso, que é quando a voz já adquiriu o estado adulto e já pode exercitar todo o tipo de exercícios técnicos.

Ao longo dos últimos anos, os conceitos mudaram e o curso já começa no ensino básico, a partir do 5º ano de escolaridade. É lógico que existem determinados tipos de exercícios técnicos que não podem ser tão aprofundados até porque os meninos nesta idade, ainda não sofreram a mudança de voz. Mas a base do canto sim, pode e deve ser trabalhada nos alunos mais novos. Só faz bem!

Nas crianças, a laringe apresenta uma anatomia semelhante tanto nos meninos como nas meninas. Quando chegam à puberdade, a laringe dos meninos cresce muito rapidamente, provocando ajustes da musculatura laríngea até à sua completa adaptação, com pregas vocais mais longas e espessas, que acabam por vibrar de forma mais lenta e vagarosa, gerando assim uma voz mais grave.

Nas meninas, por apresentarem um crescimento laríngeo menos evidente, a mudança de voz é mais discreta. Geralmente, a mudança de voz nos meninos ocorre entre os 13 e os 15 anos, nas meninas, entre os 12 e os 14 anos.

Como é que os alunos fazem os exercícios em casa?

(SV): Durante as aulas de canto, os alunos realizam uma série de exercícios que depois muito facilmente podem por em prática no estudo diário em casa. Os vocalizos, por exemplo, que é um dos exercícios mais utilizados para aquecimento vocal assim como os exercícios de respiração. Depois têm que fazer sempre o estudo musical da peça, trabalhar o texto, fazer a tradução da peça se for o caso, ouvir e de preferência interpretações diversificadas até para eles próprios conseguirem preparar a sua própria interpretação.

É difícil juntar a voz ao som dos instrumentos?

(SV): A voz, por si só, é um instrumento fantástico... sozinha funciona bem, mas acompanhada por instrumentos musicais, fica ainda mais fantástica... O acompanhamento musical complementa a voz! Ao longo destes anos, tenho trabalhado sempre com Coros. Atualmente pertença a um Coro sediado na cidade de Amarante (CPA), onde são desenvolvidas várias atividades corais a nível regional e nacional.

Chegou apenas neste ano lectivo ao Conservatório. Qual a sua opinião sobre a Escola?

(SV): Estou a gostar muito do Conservatório. Acho que tem bons profissionais e diretrizes bem definidas. Já tinha ouvido falar da Instituição e já acompanhava pelo Facebook do Conservatório algumas das atividades desenvolvidas.

As tecnologias de informação nas Instituições Particulares de Solidariedade Social

As mudanças e evolução a que a sociedade se encontra sujeita, constituem, por si só, um fator desafiador ao permanente progresso das organizações, quer ao nível dos serviços que oferecem às comunidades onde se inserem, quer ao nível das técnicas e práticas adotadas no seu funcionamento e na sua gestão e interação com os vários utentes. Porém, este desafio é reforçado por um desenvolvimento vertiginoso das tecnologias da informação, presentes cada vez mais em cada momento da vida quotidiana das pessoas e das organizações.

As organizações pretendem-se dinâmicas e capazes de responder com celeridade às várias solicitações a que se encontram sujeitas, sendo bastante intervenientes no mercado e na sociedade, quer ao nível da aquisição de bens e serviços, quer ao nível da oferta de serviços, especialmente à infância e terceira idade, mas também à restante população.

Deste modo, a utilização de tecnologias de informação nas organizações é uma constante e, na atualidade, prevalece a existência de equipamentos informáticos e de comunicações com ligação à internet e às redes de comunicação internas da própria organização, cujo objetivo é precisamente facilitar a ligação entre serviços (ao nível interno) e com a sociedade geral (seja como adquirente de bens e serviços, seja como entidade ativa na divulgação das



suas mais-valias à população). Contudo, este processo, que deverá ser dinâmico no sentido de acompanhar as exigências que são colocadas aos serviços, requer uma análise cuidada por parte dos órgãos de gestão das organizações. Um dos fins a equacionar é a forma de tirar vantagens das tecnologias na organização interna e no acréscimo da qualidade dos serviços e melhoria dos índices de desempenho da Instituição e, outro será em que medida a adoção de novas tecnologias permite a afirmação positiva das Instituições perante a sociedade. Deste modo, a evolução tecnológica poderá considerar-se como um fator necessário na vida das organizações, mas que deve ser conduzido com objetivos e fins devidamente delineados.

Na sequência do referido, assiste-se também ao uso generalizado das comunicações entre os vários setores de uma organização e desta com o exterior via e-mail, contribuindo para a desmaterialização das comunica-

ções e reduzindo os custos inerentes. A utilização desta via de comunicação constitui um fator de dinamização dos serviços das organizações, seja na agilização da comunicação interna, seja no fornecimento de repostas e contacto com as comunidades onde se encontram inseridas, seja na recolha de informação e contacto com fornecedores e outros parceiros inerentes à atividade.

A existência de comunicações via e-mail, permite também que se possam dispensar ou reformar alguns procedimentos de trabalho, nomeadamente no que concerne à utilização de informação em papel, podendo a mesma ser substituída por formulários ou outros documentos em formato ficheiro que possam ser facilmente remetidos e lidos pelos utilizadores, sejam eles dentro da própria Instituição ou externos (fornecedores, utentes, entre outros).

Também, por este efeito, os sistemas de informação e as metodologias de trabalho associadas necessitam de acompanhar a evolução da tecnológica. A concentração de ficheiros em servidor e a realização de tarefas em sistema de informação integrado (ERP – Enterprise Resource Planning) são uma realidade cada vez mais presente, com os consequentes ganhos de produtividade, criação de sinergias e acréscimo na qualidade da informação produzida.

História

O Grande Sino da Igreja da Misericórdia

2.ª parte

Desde sempre que a igreja da Misericórdia levantou várias interrogações aos vários investigadores que a estudaram. De facto, as dúvidas sempre foram muitas, e algumas ainda perduram. Quem foi o autor do projecto e quem a construiu? Quando tiveram início as obras e quando terminaram? Na ausência de respostas, fundamentais para o conhecimento do imponente edifício, descrevia-se e salientava-se a sua beleza e as suas características arquitectónicas.

No entanto, sobre os sinos da igreja da Misericórdia nem uma palavra, nem uma linha escrita. E talvez fosse esse facto que me tenha intrigado e despertado curiosidade. E foi ao procurar conhecer melhor os seus sinos, subindo e descendo as duas elegantes e harmoniosas torres sineiras que reparei num aspecto muito interessante, e que até aqui, na minha opinião, tinha escapado aos diferentes estudiosos do templo.

AS TORRES SINEIRAS

As duas torres são simétricas, cada uma com quatro ventanas destinadas aos sinos. São em tudo idênticas, e diferem, precisamente, pelo número e qualidade dos seus sinos.

A torre do lado direito é muito mais modesta que a do lado esquerdo, no que a equipamento sineiro respeita. Apenas tem dois sinos e as ventanas não apresentam sinais de os terem tido noutra altura. O sino da frontaria, virado para o largo João de Almeida, é de grandes dimensões.

A torre do lado esquerdo é mais religiosa, e talvez por isso tenha mais sinos.



O SINO GRANDE

O sino grande da torre esquerda é aquele que mais nos interessa. Foi fundido pelos mestres sineiros espanhóis Juan e Paul Gual no ano de 1785. É uma informação muito importante pois com ela ficamos a saber que a igreja da Misericórdia, com excepção dos altares laterais, já se encontrava concluída em 1785.

Podemos, desta forma, refazer a cronologia da sua construção, tendo como base dados objectivos.

1773 – Escritura de contrato das obras de “pedraria” da capela-mor (9 de Setembro)

1773 – Escritura de contrato de risco e entalhamento da tribuna da capela-mor (11 de Setembro)

1785 – Fundição e eventual colocação do sino grande

1796 – Escritura de contrato de risco e entalhamento dos altares laterais (28 de Fevereiro)

A FUNDIÇÃO DOS SINOS DA SÉ

A fundição de sinos em Portugal sempre foi de tipo familiar, originária

ou com raízes em Espanha. Os mestres sineiros iam de terra em terra, calcando os caminhos, sempre que para isso havia uma encomenda. Procuravam um lugar apropriado para instalar a sua fundição provisória, obrigatoriamente muito perto do lugar onde os sinos iriam ser instalados, e muitas vezes dentro do próprio estaleiro da obra. Só bem mais tarde com a evolução do forno metalúrgico acabará esta itinerância dos mestres fundidores transfronteiriços. No caso do sino da igreja da Misericórdia a fundição ocorreu, com (quase) toda a certeza, junto do edifício da igreja ou do da Sé, pois na mesma altura também aquele templo foi dotado de novos e melhores sinos, e também da responsabilidade dos mesmos mestres.

Como curiosidade, resta dizer que o sino mais pequeno da torre foi forjado por João Rodrigues Fernandes, após encomenda da Santa Casa, em 1959, na fundição de Trancoso. Trata-se da única empresa conhecida que por estas terras do centro do país se dedicou a tal arte. Foi fundada em 1851 e terminou a sua actividade em 1964.

Das várias fundições sineiras que existiram em Portugal restam apenas duas: A Fundição de Rio Tinto, responsável pelos dois sinos novos da Sé, com o peso de 1290 kg, e a Fundição de Sinos de Braga de Serafim da Silva Jerónimo e Filhos, Lda., responsável do restauro de alguns sinos e badalos da Sé, e da sua automatização, em 2014.

Francisco Manso - Irmão

CABAZES DE NATAL

A Santa Casa da Misericórdia da Guarda distribuiu mais uma vez a os tradicionais Cabazes de Natal a famílias carenciadas.

Ao longo dos anos e por indicação dos Irmãos da Misericórdia, vão sendo sinalizadas famílias em situação de vulnerabilidade social e económica, que depois de devidamente identificadas são incluídas na atual listagem de distribuição, uma listagem que é atualizada todos os anos. Infelizmente todos os anos temos novas famílias a necessitarem de ajuda. Atualmente são cerca de 285 as famílias sinalizadas.

O Cabaz que é oferecido pela Misericórdia é constituído por bens alimentares de primeira necessidade aos quais se juntam o tradicional bacalhau e o bolo rei. Muitos dos artigos que compõem o cabaz são adquiridos pela Misericórdia a fornecedores locais, dinamizando assim a economia.

Temos noção que esta entrega de géneros alimentares não acaba com as necessidades familiares, mas tem por objetivo ajudar os mais carenciados a passar a época natalícia de uma forma diferente.

Aline Barreiros (Coord. Geral da SCMG)

Sugestão de leitura

O padre Manuel Alberto Pereira de Matos, vigário geral da Diocese da Guarda, apresentou no dia 21 de Dezembro na Biblioteca Municipal Eduardo Lourenço, o livro 'O Fim do Mundo – Das profecias da Desgraça ao Júbilo da Parusia'. Na introdução da obra editada pela Livraria VERITAS, o autor explica que "Este livro não quer alimentar o medo; quer, isso sim, alertar a esperança. A seiva que ele nutre é a mesma que revigora a árvore da vida, é seiva teológica que brota da revelação bíblica, centrada no conhecimento de Deus que é tanto o Senhor do nosso princípio, como do nosso fim". A publicação foi apresentada pelo cientista Carvalho Rodrigues.

O sacerdote Manuel Alberto Pereira de Matos é autor de outros quatro livros: "Interpretação Trinitária do Pai Nosso – O Espírito Santo e o espírito de filiação à luz do De Trinitate e de outros escritos de Santo Agostinho" (2004); O Pai Nosso, a Oração Trinitária dos Filhos de Deus (2007); "Ressuscitarão os Mortos?" (2013) e "Glória da santíssima Trindade. Da teologia à oração – O Rosário da Glória" (2017). Manuel Alberto Pereira de Matos é licenciado em Filosofia Clássica e em Teologia Pastoral e é doutorado em Teologia Dogmática.



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

Farmácia

Alopécia

Quando a queda do cabelo é acentuada podemos estar perante um quadro de alopecia.

A alopecia trata-se de desequilíbrio do couro cabeludo, em que há mais cabelos em queda do que em crescimento.

A alopecia é considerada um problema de saúde; quando os cabelos caem em demasia, a autoestima também é afetada.

Os cabelos estão em constante renovação. Todos os dias caem cabelos. Trata-se de um processo de renovação capilar. O cabelo tem três fases que coexistem em simultâneo: a Anagénesis é a fase de crescimento ativa e dura entre dois e seis anos; a catagénesis é a fase de transição em que o crescimento pára e dura entre uma a duas semanas e a telogénese é a fase de repouso, na qual os cabelos começam a cair e dura dois a três meses. Por isso temos sempre cabelos em crescimento, repouso e em queda.

São muitos os fatores que contribuem para a queda capilar. Fatores hormonais, resultantes da gravidez e toma de contraceptivos orais, fatores relacionados com medicamentos entre os quais, alguns usados na depressão, doenças cardíacas, tratamentos de cancro; doenças como diabetes e lúpus. A queda de cabelo também pode estar relacionada com fatores ambientais como é o caso da exposição excessiva ao vento, calor e cloro das piscinas. Também existem fatores de atrito provocados pelo uso de elásticos, ganchos e penteados elaborados e escovagem excessiva. Também o uso de produtos agressivos para a higiene capilar pode

influenciar na queda capilar. Não nos podemos esquecer também da importância de uma boa alimentação para a boa saúde capilar. Uma alimentação pobre em proteínas, vitaminas e sais minerais interferem na vida dos cabelos.

O melhor para evitar a queda do cabelo é sempre a prevenção, pondo em prática os cuidados capilares adequados: lave o cabelo com água morna; aconselhe-se sobre os produtos mais adequados ao seu tipo de cabelo; retire o excesso de água antes de secar; use um secador a temperatura média e a 15 cm de distância; evite adornos e penteados elaborados; proteja o cabelo das agressões externas (vento, sol, águas duras); use escovas de cerdas naturais e suaves; uso moderado de tintas e permanentes; alimentação equilibrada. Deve sempre consultar um dermatologista se notar alterações no couro cabeludo.

Para alguns tipos de alopecia estão hoje disponíveis na farmácia



medicamentos e produtos de saúde que atuam sobre o couro cabeludo, estimulando a circulação sanguínea melhorando assim a fase de crescimento ativo do cabelo.

Cristina Santos (Directora Técnica)



A Capelania da Misericórdia

P. Manuel Pereira de Matos

O Padre Eugénio no coração da Misericórdia

O título que hoje damos à nossa mensagem – que é uma homenagem –, pode ser entendido em vários sentidos. Até nisso se reflete a singular personalidade do tão estimado sacerdote que recentemente nos deixou.

Refiro-me naturalmente à Misericórdia como Instituição (a Santa Casa da Misericórdia), e igualmente à igreja da Misericórdia. Não obstante, eu poderia ter intitulado esta homenagem ao inverso: “A Misericórdia no coração do P. Eugénio”.

Sim, o Pe Eugénio tinha a Misericórdia no coração. Recordo perfeitamente que quando eu era seu aluno do 1º ano, no Seminário do Fundão, o ouvi falar pela primeira vez da igreja da Misericórdia. Em conversa de passeio com os alunos, na sua missão de Prefeito, exaltava o P. Eugénio a magnificência, a amplidão do espaço, a beleza artística dessa igreja, aliás desconhecida para maioria dos pequenos ouvintes, pois nunca tinham visto a Guarda. A verdade é que a igreja da Misericórdia viria a preencher muitos momentos da sua intensa atividade sacerdotal, em celebrações litúrgicas,

pregações, horas de confissão, tempos de oração pessoal e comunitária. Quero, porém, dar especial relevo à prática da introdução da Liturgia das Horas, normalmente das Laudes, integradas na missa matutina quotidiana, transferência para aqui da imemorial “missa do coro” que o Cabido diariamente celebrava na Sé. As condições mais favoráveis da Misericórdia atraíram um número significativamente maior de fiéis. Importa agora dar continuidade à iniciativa daquele zeloso sacerdote, no sentido de chamar o povo à oração litúrgica (que era tanto do seu agrado), para que dia a dia aumente a adesão dos fiéis a este louvor matinal. Será uma boa homenagem à sua memória.

Pelo que fica dito, nesta evocação da figura do P. Eugénio, está justificada o primeiro sentido da Misericórdia, com a nossa gratidão: “O P. Eugénio no coração da Misericórdia”. Contudo, quero também exaltar a virtude da misericórdia, por ele praticada em muitas dimen-

sões, desde a atitude misericordiosa de atender a quem o procurava para os sacramentos ou para o conselho, para o discernimento e conforto espiritual, sem esquecer a suas “mãos rotas”, abertas aos indigentes de toda a ordem, o que ele fazia com a maior discrição. Por tudo isso, é justo acentuarmos a outra dimensão acima aludida: “a misericórdia no coração do P. Eugénio”. Deus o recompense largamente na glória!



CRECHE

SANTA CASA MISERICÓRDIA DA GUARDA



HORÁRIO ALARGADO: 7:30 às 19:00

★ INSTALAÇÕES
REMODELADAS

★ QUALIDADE
PEDAGÓGICA



★ MENSALIDADES
ACESSÍVEIS

★ INSCRIÇÕES
ABERTAS

★ ATIVIDADES EXTRA CURRICULARES:
INGLÊS, MÚSICA e ATIVIDADE FÍSICA

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

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

ENCERRA PARA FÉRIAS NA 2ª QUINZENA DE AGOSTO