

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA

Junho 2018
Trimestral
Distribuição gratuita



Projecto de requalificação
do edifício do Lar na Guarda



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

A Palavra do Provedor



O Provedor e a Mesa Administrativa têm continuado a desenvolver diligências, quase – diárias, no sentido da conclusão do Projecto da requalificação do edifício do Lar na Guarda.

Concluído o mesmo no que respeita à arquitectura e especialidades, ultima agora a empresa GALBILEC (Gestão e coordenação de projectos) o projecto de execução que permitirá abrir o respectivo concurso que, naturalmente, é complexo e moroso.

Tal é possível por a Mesa haver já negociado o financiamento da obra, através da empresa INCREMENTI e com recurso aos Programas 20/20, PQCAPI (Projecto para a qualificação

das comunidades amigas das pessoas idosas) e IFRRU (Instrumento Financeiro para a Reabilitação e Revitalização Urbanas). A nossa candidatura foi apresentada, como é sabido, em finais do passado mês de Abril, havendo boas razões para crer que será aprovada.

Como se referiu, o financiamento virá do programa 20/20 (a fundo perdido; infelizmente a quantia não será significativa), do BEI (Banco Europeu de Investimento) e da Banca Privada (em condições que a Mesa entende vantajosas e que serão comunicadas aos irmãos a 30 de junho do presente mês).

Embora se afigure que nem a Lei Geral nem o novo Compromisso exijam, hoje, a sujeição da contracção do empréstimo à aprovação da Assembleia Geral, a Mesa pediu a realização, da reunião de tal órgão, por entender que se trata de assunto sensível que envolve valores elevados e aconselha a apreciação pela Assembleia Geral dos Irmãos. Tal foi a conclusão a que se chegou em reunião geral (informal) de todos os Órgãos da Instituição: Mesa da Assembleia Geral, Mesa Administrativa e Conselho Fiscal realizada no dia 7 do mês de Junho.

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: Maquete 3D do Projecto de requalificação do edifício do Lar na Guarda

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.

Conservatório de Música

Entrevista | César Cravo

Foi por vontade dos pais que o Professor César Cravo começou a aprender música, pois os interesses que tinha, na infância, eram outros. Queria ser futebolista! Depois de anos de aprendizagem, descobriu que a música é “a melhor forma de ver o mundo” e o Clarinete, “um instrumento que se diferencia pela delicadeza, pela suavidade, pela agilidade e pela capacidade de adaptação a diversos registos e ambientes”. César Cravo iniciou o seu percurso musical aos 10 anos, no Troviscal (Concelho de Oliveira do Bairro) e, em 1990, ingressa no Conservatório de Música de Aveiro na classe de clarinete. Transfere-se para o Conservatório de Música de Coimbra em 1996, onde estuda clarinete e música de câmara. Em 2000 é admitido no Curso de Ensino de Música na Universidade de Aveiro. Paralelamente frequenta Cursos de Aperfeiçoamento Musical em clarinete. Actualmente lecciona na Escola de Artes da Bairrada e no Conservatório da Guarda, onde também assume funções na Direcção Pedagógica.

Aos 41 anos, César Cravo tem diversos compositores como referências. Nomes como Brahms, Bernstein, Bach ou Mozart. O género musical Klezmer (música tradicional judaica) e o som do clarinete baixo fazem parte dos gostos do professor. Fora dos palcos e da sala de aulas, a fotografia e o cinema alternativo são áreas de interesse.



Revista: Fale-nos um pouco da suas escolhas. Quando descobriu o gosto musical e porquê o Clarinete como instrumento de eleição. Quando e como é que despertou para a música?

César Cravo (CC) : Comecei a aprender música por vontade dos meus pais, com o intuito de me desviarem da ideia que tinha em ser fu-

tebolista. No início não foi fácil, nos meus dois primeiros anos fiz apenas solfejo e, apesar de gostar muito do meu professor, a motivação não era grande. A escolha do instrumento não foi feita por mim. O meu professor dizia que eu lia bem e que tinha bons lábios para o clarinete. Tratou de chamar os meus pais e compraram o meu primeiro clarinete. Isto sucedeu

no 7º ano de escolaridade e no ano seguinte entrei no Conservatório de Música de Aveiro. Os primeiros anos não foram fáceis, já que tinha que fazer várias deslocações semanais, de 25 km, à boleia ou em transportes públicos, o que deixava pouco tempo para estudar. Ao fim de semana tocava na Banda Filarmónica da Mamarrosa e na União Filarmónica do Troviscal, onde aprendi a tocar em conjunto e onde fiz amigos para a vida toda.

Revista: Quando e como chegou à Guarda e ao Conservatório?

CC: Cheguei ao Conservatório de Música da Guarda em 2006 para fazer a licença de maternidade da prof. Dina Soares e permaneço até hoje. No início, o horário era só de 3 ou 4 horas semanais, mas foi aumentando com a entrada de novos alunos e com as classes de conjunto que me foram propostas para lecionar.

Revista: Clarinetista, maestro e professor. Qual destas atividades o realiza mais?

CC: A minha formação é em Ensino de Música, variante de Clarinete e Música de Câmara, e é a dar aulas de instrumento que eu me sinto mais à vontade. Claro que a atividade enquanto músico nunca fica de lado, nem pode, dadas as exigências da docência: é preciso estudar, evoluir e permanecer em forma para poder demonstrar aos alunos como fazer.

Paralelamente, e em função das circunstâncias, há a necessidade de garantir a existência de algumas classes, emergindo outras vertentes, como por exemplo a direção de orquestra. Também gosto de desafios que vão além das minhas funções habituais, e apesar de não ser a minha formação principal, tento estudar e aprender para os desempenhar da melhor forma. É neste contexto que surge a necessidade e a oportunidade de dirigir,

tanto no Conservatório da Guarda como noutras escolas e associações. Em relação à composição, apenas faço adaptações de obras que pretendo tocar para as formações que tenho disponíveis, visto que nem sempre a disponibilidade e o nível de aprendizagem dos alunos correspondem às necessidades idealizadas pelo compositor da obra.

Revista: Fale-nos dos projetos musicais que tem desenvolvido dentro e fora do Conservatório.

CC: Os meus maiores projetos são os meus alunos de clarinete. É a eles que dedico a maior parte do meu trabalho, do meu tempo e da minha investigação enquanto professor. É com os desafios que cada um destes alunos me coloca que aprendo a ser melhor, a estar mais atento e a superar-me diariamente. Também ao nível das classes de conjunto tenho dirigido vários projetos de maior dimensão com a orquestra, como a ópera infantil “As 4 portas do Céu”, o espectáculo “Canções de Abril”, as várias apresentações nos Festivais da Beira Interior, os concertos didáticos, os concertos de Natal e de final de ano, o Sabat Mater, entre outros.

Paralelamente desenvolvi projetos com a Escola de Artes da Bairrada, com a Ourearte, a solo com a União Filarmónica do Troviscal e com a Big Band Rags e em várias formações de câmara.

Revista: Tem colaborado com várias Orquestras. Quais os principais projetos musicais que integrou?

CC: Sim, ao longo dos anos tive oportunidade de integrar diversas formações e de me apresentar um pouco por toda a Europa. Colaborei com a Orquestra de Sopros do Conservatório de Aveiro, Orquestra de Sopros dos Templários, Orquestra de Sopros do Conservatório de Águeda, Orques-

tra de Jovens de Águeda, União Filarmónica do Troviscal, Tuna Académica da Universidade de Coimbra, Banda Marcial de Fermentelos, Orquestra Verão Amizade, Momentum Ensemble – Grupo de Música Contemporânea da Universidade de Aveiro, Síntese – Grupo de Música Contemporânea da Guarda e Orquestra de Sopros da Universidade de Aveiro, entre outras.

Revista: A direção de orquestra é outra área que o fascina?

CC: Sim, mas só na medida em que admiro alguns maestros com quem já trabalhei e outros que conheço através das gravações que realizaram. Não na perspectiva de querer um dia ser Maestro, já que esse não é o meu principal objectivo.

Revista: Sente que a sua dedicação à música, inspira os músicos em formação?

CC: Sinto que sim, mas não o suficiente. Enquanto professor de instrumento, tento sempre passar a minha experiência para cada um dos meus alunos, fazendo-os sentir e apreciar a música que fazem e também a ouvir mais a música que os outros fazem. Nem sempre é fácil. Hoje em dia as distrações são muitas e é difícil motivar os alunos. Só com um grande acompanhamento familiar em sintonia com o trabalho realizado no Conservatório conseguimos cumprir os objetivos propostos para esta tipologia de ensino, que passam por criar em cada aluno um possível músico e, sobretudo, um instruído apreciador de música.

Revista: Quantos alunos na escolha de clarinete neste momento? Qual tem sido a evolução deste instrumento no Conservatório?

CC: Neste momento há 15 alunos de clarinete. Nos primeiros anos que aqui estive a classe cresceu bastante e depois estabilizou, também por “cul-

pa” do congelamento de vagas e das restrições impostas pelo Ministério da Educação para o Ensino Artístico.

Revista: Relativamente à vida do Conservatório, assumiu a Direcção Pedagógica do Conservatório em diversos momentos. Que desafio representou e representa esta função?

CC: Eu assumi a Direcção Pedagógica de 2011 a 2013 e de 2015 até agora. É um desafio enorme, tanto ao nível pessoal como profissional, já que temos que coordenar o Conservatório e todas as actividades que desenvolvemos a curto prazo e simultaneamente pensar em projetos de médio e longo prazo que sejam interessantes/relevantes e benéficos para os alunos. Além disso, há o fator financeiro e humano que é necessário equilibrar, tendo em conta as diretrizes do Ministério da Educação e a realidade da nossa escola.

Revista: O Conservatório tem vindo a ganhar prestígio e protagonismo na região e mesmo fora, tendo em conta os bons resultados de alunos. Que evolução nota ao longo destes anos?

CC: O Conservatório da Guarda tem vindo, ao longo de vários anos, a preparar e a apresentar alunos com um elevadíssimo potencial musical, como demonstram os diversos prémios ganhos em concursos nacionais e internacionais, bem como os resultados obtidos no acesso ao ensino superior, em Portugal e no estrangeiro. Estes são fatos incontornáveis, e são o reflexo do árduo trabalho de alunos, professores e de toda a estrutura da escola, que trabalha com o intuito de proporcionar a todos os alunos as melhores condições possíveis para o seu desenvolvimento musical.

Esta evolução, realizada sobretudo na última dúzia de anos, só é possível graças ao aumento do número



de alunos, à estabilidade do corpo docente e à melhoria de condições de funcionamento da instituição. Por outro lado, a música constitui-se hoje, para muito mais alunos, como uma opção válida para a construção de uma carreira futura, o que era mais difícil há 15 anos atrás.

Revista: O que faz falta melhorar na Instituição?

CC: Há muitas coisas que fazem falta, seria muito difícil enumerar. Posso referir dois aspectos que considero fundamentais para o sucesso do Conservatório da Guarda:

1 - Existência de alunos. O Conservatório só continuará forte se tiver um elevado número de alunos a concorrer (sem que haja a obrigação de criar vagas para todos os candidatos).

2 - Envolver os pais e encarregados de educação no projeto educativo, ao ponto de estes colaborarem com os professores no estudo regular desenvolvido pelos alunos em casa durante a semana.

Revista: Como elemento da direcção pedagógica, o que se poderia fazer mais para marcar

a diferença do Conservatório da Guarda.

CC: Não sou muito adepto de “marcar pela diferença”. Na música, como na direcção pedagógica, o que me interessa é apresentar um trabalho de qualidade, sólido, sustentável e duradouro, e é isso que me proponho desde que assumi este lugar. Se isso é uma diferença? Não me compete a mim julgar.

Revista: Fale-nos um pouco sobre a importância dos prémios alcançados e a visibilidade de alguns alunos até pela entrada em grandes Escolas, para prosseguirem estudos.

CC: Tal como já referi, têm sido vários os alunos deste Conservatório a obter prémios em concursos nacionais ou internacionais e a entrar em algumas das melhores escolas superiores de música da Europa. Este é, claramente, um motivo de orgulho e satisfação para o Conservatório e para todos os professores, sendo também, com toda a certeza, um motivo de inspiração e um exemplo para os alunos mais novos e para os que agora

vão começar. Além disso, é também uma das faces visíveis do trabalho, dedicação, persistência, espírito de sacrifício, humildade e generosidade de alunos, professores e funcionários desta escola, constituindo-se como prémio para os alunos e para a escola, projetando e dando visibilidade ao trabalho realizado.

Revista: Projectos para breve?

CC: Alguns. Mas não podemos revelar, para já.

Revista: Como olha para o panorama da música clássica em Portugal?

CC: Com algumas reservas. Se considerarmos que o ensino artístico da música está constantemente a receber cortes no financiamento; se considerarmos que o investimento em cultura é cada vez menor; se considerarmos que, em grande parte, o acesso à cultura está maioritariamente nos centros urbanos de maior dimensão, ficamos com um panorama global, e não muito animador, da música clássica e da cultura em Portugal. Resta-nos a convicção de que o que nos falta em apoio governativo, sobra-nos em talento. Valha-nos isso.

Revista: Actuou em Países como Espanha, França, Holanda, República Checa, República Eslovaca e China (Hong Kong, Macau e Taywan). Quando visitou estes Países notou muitas diferenças na forma como a música é sentida pelas pessoas e até mesmo pelos decisores culturais?

CC: Sim. Senti que em todos estes países, a importância e o respeito que se tem pela música, pela cultura e pelo acto performativo é significativamente maior que em Portugal. Isso é evidente na quantidade de pessoas que assistem aos concertos, no comportamento do público enquanto assiste ao concerto e também no carinho que transmitem aos músicos

no final dos espetáculos. Claro que se não existe uma verdadeira aposta na cultura, esta nunca será respeitada.

Ao longo do seu percurso musical, César Cravo teve oportunidade de integrar algumas formações orquestrais ao serviço das quais gravou para algumas editoras musicais e para a RDP. Actuou em países como Espanha, França, Holanda, República Checa, República Eslo-

vaca e China (Hong Kong, Macau e Taywan). Exerceu funções docentes no Conservatório de Música de Aveiro, Escola de Música do Centro de Cultura Pedro Álvares Cabral – Belmonte e na Academia de Artes de Ourém (Ourearte) e Conservatório de Música e Artes do Dão. Orientou cursos de aperfeiçoamento musical para jovens clarinetistas na Ourearte e na Escola Secundária das Lages do Pico (Açores).

CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DE S. JOSÉ DA GUARDA
VALÊNCIA DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA

INSCRIÇÕES ABERTAS
de 1 de março a 30 de junho em <http://conservatoriodaguarda.org>

VEM EXPERIMENTAR OS INSTRUMENTOS MÚSICAIS DE 2 A 4 DE JULHO
MAIS INFORMAÇÕES NA PÁGINA DE INTERNET DO CONSERVATÓRIO

Entrevista Márcia Cunha

“Como disse Friedrich Nietzsche: Sem a música a vida seria um erro. A música é parte integrante da minha vida. A Flauta transversal é um instrumento com um som maravilhoso, fácil de transportar e que se insere bem em todos os estilos musicais e diferentes agrupamentos de instrumentos”.

Natural do Porto, Márcia Cunha chegou à Guarda e ao Conservatório de Música em 2005. Desde então que é professora e nos últimos 3 anos tem-se dedicado exclusivamente ao Ensino e à Direcção Pedagógica do Conservatório que partilha com o professor César Cravo. Foi por cá que casou e constituiu família. Para além da música, gosta de pintar, de fotografia, de trabalhos manuais e de cozinhar.

Márcia Cunha iniciou os estudos musicais na Escola de Música de S. Martinho do Campo. Aos 11 anos ingressou na Escola Profissional Artística do Vale do Ave. Licenciou-se em Ensino de Música, área específica Flauta Transversal, na Universidade de Aveiro e frequentou diversos cursos de aperfeiçoamento musical dos quais se destacam os cursos sob a orientação dos professores Trevor Way, Vivente Prates e Aurele Nicolet. Tem-se apresentado a solo e integrado diversas formações de música de câmara, em diversos locais do país.

Revista: Fale-nos um pouco do seu percurso profissional e de quando decidiu que seria a música a sua forma de vida

Márcia Cunha (MC) : A minha família tem grande tradição musical e a grande paixão do meu pai pela música fez com que me inscrevesse na escola da aldeia aos 4 anos de idade. Estudei



com um militar, que me ensinou muito do que sou. Aos 11 anos ingressei na Escola Profissional Artística do Vale do Ave - ARTAVE. Durante 6 anos a minha vida foi exclusivamente dedicada à aprendizagem e concertos. É uma escola muito exigente e com um trabalho muito exaustivo com os alunos. Ingressei na Universidade de Aveiro onde fiz a Licenciatura em música, flauta transversal e o primeiro ano de Mestrado Pré-Bolonha. Em 2005 vim para a Guarda e tenho estado dedicada ao desenvolvimento do ensino da Música. Fiz parte de alguns grupos de música de câmara onde realizei concertos em vários locais de Portugal. Nos últimos 3 anos tenho-me dedicado exclusiva-

mente ao ensino e à Direcção Pedagógica do Conservatório.

Revista: É ao ensino dos mais novos que mais se tem dedicado? O que é mais gratificante?

MC: Sim, gosto muito de trabalhar com os alunos do pré-escolar e iniciação. Considero que é muito importante uma boa abordagem musical desde cedo e a motivação das crianças faz nascer sempre novas abordagens e novos projetos. Gosto de os ver crescer e saber que está lá uma sementinha do meu trabalho.

Revista: Que trabalho realiza com as crianças?

MC: Com o pré-escolar trabalho muito a canção, o desenvolvimento da

audição e a imaginação/criatividade através de histórias, que às vezes acabam por ser eles a inventar através dos sons (obras musicais dos compositores mais importantes).

Na iniciação (6 aos 9 anos) trabalho a melodia, ritmo, pulsação e leitura.

Revista: Na sua opinião qual a principal mais valia dos sons, da música, desde tenra idade?

MC: As crianças que iniciam uma aprendizagem musical estão mais despertas a pormenores, estimulam a sensibilidade, afetos, criatividade, imaginação e tornam-se crianças mais concentradas.

Revista: Porque decidiu escolher a flauta transversal ?

MC: Na verdade escolhi Violoncelo. No entanto como já tocava flauta desde os 8 anos, o diretor da escola decidiu que este seria o melhor instrumento para mim.

Aprendi a apaixonar-me pelo meu instrumento e gosto muito de trabalhar com os meus alunos. Nos últimos anos a minha dedicação é ao ensino e quando toco é em contexto de escola e Masterclasse.

Revista: Fale-nos dos seus alunos e do trabalho que tem realizando. Como é o seu dia a dia.

MC: Este ano tenho 21 alunos de Flauta. Muitos começaram comigo aos 3 anos no pré-escolar e já estão no 9º, 10º e 11º. A relação que tenho com estes alunos é muito intensa. Quero o melhor para eles, sou uma professora afectuosa, no entanto, se eles não corresponderem dando o seu melhor, também me chateio com eles. Gosto de os levar a Masterclasses, encontros de flauta fora da Guarda e tenho muito orgulho no trabalho que eles realizam.

Revista: Quantos alunos tem neste momento (Flauta transversal e Classes de Conjunto) ?

MC: Neste momento no Conservatório tenho por volta de 110 alunos.

Revista: Qual a importância das classes de conjunto no desenvol-

vimento musical, pessoal e social dos alunos? O que se faz nesta área?

MC: A classe de conjunto é importante para a formação do músico. Nas classes de conjunto trabalha-se em equipa, aprende-se que é necessário os outros para que o trabalho seja bem realizado; aprende-se a ouvir, esperar pela nossa vez, criando-se laços com os seus pares...

Revista: Quando é que assumiu a Direcção Pedagógica do Conservatório. Que desafio tem representado? Quais têm sido as maiores "dores de cabeça"?

MC: Em 2015/16 fui convidada a fazer parte da Direcção Pedagógica com o César Cravo. Aceitei por acreditar no trabalho de equipa e na excelente qualidade do seu trabalho. Somos muito diferentes, mas acredito que nos completamos para uma boa gestão/organização escolar. O Conservatório atravessava um período difícil e conseguimos equilibrar a gestão para uma situação estável. Não foi fácil, não é fácil ainda hoje, no entanto adoptaram-se medidas para o seu bom desenvolvimento. Dizer ainda que o apoio da Santa Casa da Misericórdia da Guarda tem sido fundamental.

Revista: Que evolução nota na vida do Conservatório ao longo dos anos?

MC: Mais alunos, mais qualidade,

mais reconhecimento por parte dos pais e comunidade.

Revista: O que faz falta melhorar no Conservatório? Neste momento quais as principais necessidades e novidades?

MC: Falta mais envolvimento dos alunos, encarregados de educação e actividades extra-curriculares. O Conservatório já está bastante presente na Cidade, mas considero que deveria sair ainda mais das suas quatro paredes.

Revista: Quer destacar algum momento especial?

MC: Para mim, o Conservatório tem imensos momentos especiais, desde a admissão de novos alunos até aos recitais de final de curso, no entanto os mais especiais são os concertos de Natal e final de ano onde reunimos toda a comunidade escolar num só concerto.

Revista: Que novo projecto gostaria de ver associado ao Conservatório?

MC: O projeto que gostava de ver concretizado era o ensino integrado no 1º Ciclo dedicado às artes.

Revista: E os seus projectos musicais extra-Conservatório, passam por onde ?

MC: O projecto musical extra-conservatório é o ensino pré-escolar em alguns Jardins de Infância da cidade. Levar a música aos mais pequeninos e começar desde cedo a semear o gosto pela disciplina e desenvolver talentos.



Casa cheia no Conservatório de Música da Guarda: recitais audições e concertos, marcaram o final do ano letivo

No encerramento do ano letivo, os alunos do Conservatório de Música da Guarda apresentaram-se em audições, concertos e recitais, para resumirem um ano de intensa atividade musical na escola. Os recitais tiveram casa cheia. Casa cheia de público, de música, de emoção e de talento!

Os alunos do 12º ano apresentaram-se em recital nos dias 4, 5 e 6 de junho. Estes recitais representaram o registo final do percurso dos jovens no Conservatório, um percurso de muita dedicação, muito trabalho, muitas alegrias e algumas tristezas, mas acima de tudo, houve um crescimento enorme ao nível musical e pessoal dos alunos. Tal como aconteceu com os antecessores, os alunos finalistas, foram no ano letivo que agora terminou, a imagem e a ban-

deira do Conservatório no exterior, representando-o nos mais variados eventos na cidade e fora dela, constituindo uma referência e uma inspiração para os mais novos.

O Conservatório de Música da

Guarda está muito orgulhoso e agradece aos seus alunos finalistas e aos seus professores, pelo trabalho, esforço, dedicação e empenho com que se entregaram a este projecto e felicita-os pelos resultados alcançados.



Os alunos do 6º e 9º ano, fizeram os seus recitais de encerramento do 2º e 3º ciclo do Curso Básico de Música. Para alguns foi também a despedida da nossa escola, com a certeza porém que estarão agora culturalmente mais ricos e socialmente mais competentes.

Para encerrar o ciclo de audições, concertos e recitais, subiram ao palco as audições de classe de cada um dos professores deste Conservatório, as classes de conjunto e os alunos dos cursos secundário e livre. No total, foram mais de 30 apresentações e cerca de 250 alunos que passaram pelo palco do nosso Conservatório. Todos merecem um enorme aplauso.



ATL

SANTA CASA
MISERICÓRDIA
DA GUARDA

APOIO AO ESTUDO COM PROFESSOR DO 1º CICLO



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

Prémios em Concursos

Os nossos alunos Manuel Mesquita, Ana Lamelas, Pedro Mesquita, Eva Grancho e Mafalda Félix estiveram em destaque ao serem distinguidos nos diversos concursos em que participaram. Aqui ficam os resultados:

Manuel Mesquita - 1º prémio no VIII Concurso Internacional de Guitarra GSD

"Jovenes Intérpretes", realizado em Buitrago de Loyoza - Madrid

Pedro Mesquita - 3º prémio no 5º escalão, em Guitarra, no XII Concurso Luso-Espanhol de Fafe 2018.

Eva Grancho - Menção Honrosa, nível II, em Viola d'arco, no III Concurso Nacional da cidade do Montijo

Ana Margarida Lamelas - 3º prémio do nível IV, em Viola d'arco, no III Concurso Nacional da cidade do Montijo.

Mafalda Felix - 2º prémio na Categoria B, no Concurso Internacional de Piano da Escola de Música São Teotónio em Coimbra.

Manuel Mesquita - 3º prémio, em Guitarra, no 6º escalão, do XII Concurso Luso-Espanhol de Fafe 2018.

Eva Grancho - Admissão na Orquestra Ensemble 2018



Manuel Mesquita



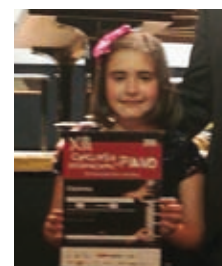
Pedro Mesquita



Eva Grancho



Ana Margarida Lamelas



Mafalda Felix

Concerto Didático

No dia 11 de abril, passaram pelo grande auditório do TMG, cerca de 1200 alunos do 1º ciclo e do ensino pré-escolar provenientes dos Agrupamentos de Escolas da Sé de Afonso de Albuquerque da Guarda para assistirem a duas récitas do concerto didático preparado pelo Conservatório da Guarda. Este concerto, apresentado pela orquestra do Conservatório, pelos coros infantis do 5º e 6º ano, pelas alunas

de canto do Curso Secundário e pela maioria dos professores do Conservatório, teve como tema "Viagem Musical à Disney" e serviu para despertar a curiosidade musical nos mais novos e apresentar todos os instrumentos da orquestra que lecionamos nesta escola. No final, os pequenos espectadores saíram a cantar algumas das canções que viram apresentadas no concerto e outras que nele aprenderam. Muito

obrigado a todos os que de alguma forma contribuíram para que este concerto pudesse acontecer.



Visita de Estudo - Casa da Música, Museu do Papel, Museu da Imprensa, Jardim do Morro e Museu das Marionetas

Organizada pela prof. Diana Ferreira, os alunos do 3º ciclo e do Curso Secundário tiveram oportunidade de realizar uma viagem de estudo ao Porto no dia 18 de maio. A viagem começou com a visita ao Museu do Papel em Paços de Brandão, em seguida visitámos o Museu da Imprensa e almoçámos nos jardins da cidade do



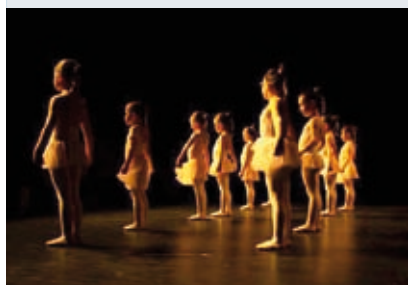
Porto. À tarde visitámos o Museu das Marionetas, atravessámos a pé a Ponte D. Luís, subimos o teleférico até ao Jardim do Morro onde jantámos. Para terminar o dia da melhor forma, ouvimos o concerto da Orquestra Sinfónica do Porto na Casa da Música. Foi um dia culturalmente muito interessante, especialmente para alguns alunos que nunca tinham visitado o Porto, nem assistido a um concerto de uma orquestra profissional. Obrigado à

professora Diana e aos professores e funcionárias que se disponibilizaram a acompanhar esta viagem.



AUDIÇÃO FINAL DE BALLET DO CONSERVATÓRIO DA GUARDA

Com idades compreendidas entre os 3 e os 21 anos, os alunos das turmas de Ballet do Conservatório apresentam dia 4 de Julho, no Teatro Municipal da Guarda, o resultado do trabalho do ano letivo. O espetáculo composto por duas partes mostra como se prepara o corpo e a mente para as aulas através de exercícios de warm-up e apresenta também coreografias de ballet clássico e dança contemporânea.



SEMANA ABERTA

O Conservatório abre as portas a todos quantos o queiram visitar e experimentar os instrumentos e as aulas que aqui lecionamos. É uma oportunidade única para todos aqueles que querem vir estudar música e não sabem bem qual o instrumento para o qual têm mais aptidão.

De 2 a 4 de julho, das 14h30 às 18h. É gratuito.

EVENTOS Final de Ano

No dia 28 de Junho, o Conservatório de Música apresentou no Grande Auditório do TMG (Teatro Municipal da Guarda) dois concertos que resumiram o trabalho desenvolvido na Escola por alunos e professores ao longo do ano lectivo. A apresentaram-se todas as classes de conjunto desde o 1º ciclo ao curso secundário e num segundo momento apresentaram-se a solo os alunos finalistas do curso secundário, acompanhados pela Orquestra do Conservatório de música da Santa Casa da Misericórdia da Guarda.

Planear o sucesso!

“Em todas as coisas o sucesso depende de uma preparação prévia, e sem tal preparação o falhanço é certo.”

Confúcio



As valências da (SCMG) Santa Casa da Misericórdia da Guarda, do setor da educação, são, porventura, aquelas que revestem uma natureza de maior imprevisibilidade, ou não estivéssemos nós localizados na Guarda, um concelho do Interior do país, fortemente penalizado pelo despovoamento, que se traduz numa quebra de população escolar, e também afetados por um mal maior e de dimensão nacional que é a diminuta taxa de natalidade que se regista em Portugal.

Esta conjuntura demográfica gera, ano após ano, um clima de incerteza sempre que se chega ao momento de matricular os novos alunos que vão iniciar o seu percurso escolar.

São mais alunos?

São menos alunos?

São os mesmos alunos?

São perguntas sem resposta até ao final do prazo estabelecido para se efetivarem as matrículas. E assim se mantêm as dúvidas para as questões que todos gostaríamos ver respondidas, para podermos planear cada ano letivo com rigor absoluto.

Mas não é possível. Para além de toda a imprevisibilidade no número de novos alunos, ainda há um período de exames que têm que decorrer por estas épocas do ano, para os anos que a eles estão sujeitos, e que determinam muitas das decisões que discentes e famílias vão ter que tomar, em termos do respetivo futuro.

Porém, não são os condicionalismos referidos que impedem que no Conservatório de Música e na Creche/Jardim de Infância se trabalhe

afincadamente no sentido de PLANEAR da melhor forma o trabalho que se avizinha para cada ano letivo. Do bom planeamento depende a prossecução dos objetivos de cada uma das valências e, para além da especificidade própria de cada uma, há um que é comum a ambas e que é também o objetivo maior da SCMG em todas elas - PRESTAR UM SERVIÇO EDUCATIVO DE EXCELÊNCIA.

Para isso é preciso dar lugar ao planeamento e ao mérito e não deixar nada à sorte. Não é a providência ou o acaso que resolvem os problemas, mas são as ações concretas que tomamos com confiança no sentido de avançarmos rumo ao que nos propusemos.

O mérito está presente nos recursos humanos de que a instituição se socorre para levar a cabo a sua missão nas diferentes valências e também na incessante procura da Mesa Administrativa da Santa Casa para melhorar as condições de acolhimento dos utentes e também do ambiente em que o trabalho dos colaboradores é desenvolvido.

E ISTO SÓ SE CONSEGUE TOMANDO DECISÕES!

Nesse sentido a Mesa Administrativa não tem regateado esforços para dotar ambas as valências de equipamentos modernos e adequados às idades e necessidades dos nossos utentes e ao contexto educativo que vivemos no Século XXI.

Para além de todas as intervenções que regularmente têm vindo a ser concretizadas, são de salientar os investimentos feitos recentemente

na Creche/Jardim de Infância com a aquisição de um parque infantil que tem gerado enorme felicidade junto dos nossos utentes mais novos e de um acordeão sinfónico para o Conservatório, onde se mantém uma linha de atuação de permanente investimento que tem permitido dotar a escola de música de um leque de ferramentas essenciais à lecionação desses mesmos instrumentos.

Pode parecer pouca coisa, mas o parque custou cerca de 13 000,00€ e o acordeão cerca de 4 500,00€ (os instrumentos profissionais são caros e este teve que ser feito de encomenda).

Mas não se ficaram por aqui as ações desenvolvidas pela Mesa Administrativa.

Prevendo uma diminuição de alunos no Conservatório, em linha com aquilo que acontece nas escolas públicas do concelho, cedo se tratou de replicar o protocolo existente com o Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque ao Agrupamento de Escolas da Sé. No ano letivo 2018/2019 o Conservatório vai chegar a um universo maior de alunos, procurando dessa forma combater o declínio natural do número de jovens. E outros projetos estão em andamento para reforçar a posição desta valência no contexto educativo do concelho da Guarda e não só.

Portanto, os alunos que frequentarem o Agrupamento de Escolas da Sé no ano letivo 2018/2019 também vão poder frequentar o Ensino Articulado

da Música no Conservatório.

Neste percurso de conquista de influência tem que ser relevado o trabalho da direção pedagógica e também o empenhamento de todos os professores que se deslocaram pelas escolas do 1ª Ciclo em ações de motivação para a aprendizagem da música, nunca esquecendo os concertos didáticos que mobilizaram para o TMG, (gentilmente cedido pela Câmara Municipal da Guarda), mais de 1200 crianças das escolas do 1º Ciclo do nosso concelho.

De igual forma, o investimento feito na sala de Ballet respondeu cabalmente ao crescimento que a dança tem vindo a registar e que também se assume como uma aposta ganha nesta valência.

Longe vão os tempos em que o grande desafio do Conservatório era o equilíbrio financeiro, num quadro de gestão que apontava no sentido da sua insustentabilidade económica.

Presentemente, o desafio é **CRES-CER, CONQUISTAR** mais alunos, **MELHORAR** as condições físicas da escola e continuar a **AFIRMAR** o nome do

Conservatório de Música no contexto do ensino artístico da música nacional e internacional.

Se, por um lado, no Conservatório a preocupação maior é com uma possível diminuição de alunos, por outro lado, na Creche/Jardim de Infância procuramos responder neste momento perante um crescimento de utentes que contraria todos os fatores inicialmente mencionados. A este facto não são alheias as benfeitorias concretizadas nos últimos anos no edifício desta valência. Foi a substituição do telhado, a remodelação completa do interior e, neste ano letivo, a colocação de um parque infantil que deixou as nossas crianças imensamente felizes. Mas não vamos ficar por aqui.

A Mesa já está a desenvolver esforços no sentido da substituição das janelas de alumínio das salas de aulas para aumentar o conforto do edifício.

Paralelamente, foram reforçados os recursos humanos, em termos de pessoal auxiliar, e passando também a contar com mais uma educadora de infância, para prosseguir o já referido objetivo maior da SCMG de prestar um serviço educativo de elevada

qualidade.

Temos tudo para o ser e **SOMOS a MELHOR** Creche/Jardim de Infância do concelho da Guarda.

Tempos houve em que em vez de se contratar, havia necessidade de despedir, situação motivada pelo sentimento negativo que se tinha apoderado de todos os que trabalhavam na valência. Hoje a realidade é oposta. O sentimento é cada vez mais positivo e de crença num futuro mais risonho.

O querer da Mesa Administrativa permitiu encontrar as soluções necessárias para que se caminhe no sentido da sustentabilidade das valências do setor da educação da Santa Casa da Misericórdia da Guarda, incorporando um espírito de que "só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos." (Friedrich Nietzsche) e também na certeza de que trabalhar em equipa divide o trabalho e multiplica os resultados.

Os resultados estão aí, são francamente positivos e estão à vista de todos, fiéis a um rumo que foi oportunamente traçado!

Henrique Monteiro (Mesário)



ICS P
INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO
E SALVAGUARDA DO PATRIMÓNIO

Sudário

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

INCI
INSTITUTO DE CONSERVAÇÃO
E SALVAGUARDA DO PATRIMÓNIO

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

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

Creche e Jardim de Infância | Festa de fim de Ano



Ida ao Dentista

5 curiosidades em Odontopediatria

Nesta edição, trago-vos cinco questões muito frequentes nas consultas de Odontopediatria – área da Medicina Dentária que trata desde os recém-nascidos até aos jovens de 17 anos.

Quando deve ser a primeira consulta da criança no Médico Dentista?

Na verdade, a promoção da saúde oral do bebé começa ainda na barriga da mãe, fazendo a consulta de Saúde Oral na grávida, na qual fornecemos informação sobre os cuidados a ter com as gengivas e os primeiros dentinhos do bebé. A primeira consulta deve ser idealmente aquando do nascimento do primeiro dente.

A amamentação é importante para a Saúde Oral do bebé?

A amamentação é extremamente vantajosa para uma boa formação da dentição. A sucção da mama trabalha os músculos orofaciais que intervêm em funções tão importantes como a respiração, mastigação, deglutição e fala. Estimula ainda o desenvolvimento dos maxilares. A amamentação ajuda também na prevenção da respiração nasal, que poderá trazer consequências negativas a vários níveis da saúde da criança.

Chupeta! Sim ou Não?

O uso da chupeta é desaconselha-

do, pois pode ter efeitos negativos na amamentação e no desenvolvimento da dentição. O uso prolongado de chupeta está associado a maloclusões dentárias como por exemplo a mordida aberta anterior.

Sendo o uso da chupeta muito comum e por vezes uma necessidade de acalmar o bebé, aconselha-se a eliminação do uso deste hábito até aos 3 anos, sendo o ideal remover antes dos 2 anos, de forma a poder haver ainda auto-correção de algumas desarmonias nas arcadas dentárias. O Odontopediatra pode informar sobre os tipos de chupeta menos nocivos.

O ranger dos dentes nas crianças é normal?

Bruxismo é o termo médico que descreve o apertar e ranger dos dentes. Nas crianças ocorre frequentemente durante a noite, ou em períodos de maior stress e ansiedade. As causas podem ser stress, alinhamento dentário incorreto, entre outras. Muitas vezes as crianças nem se apercebem que o fazem, é fisiológico e não carece de preocupação. É necessário consultar um Odontopediatra caso em simultâneo com o ranger dos dentes apareçam queixas de dores nos maxilares ou mesmo dores de cabeça. Em muitos casos o Bruxismo na



infância é superado na adolescência.

Porque não devemos dar doces às crianças com menos de dois anos?

É inevitável que um dia a criança experimente alimentos doces e açucarados. O ideal é que aconteça só depois dos 2 anos de idade, de forma a que os alimentos doces não influenciem o paladar e a aquisição de outros sabores durante a diversificação alimentar. O consumo precoce de açúcar aumenta o risco de cárie dentária e de desenvolvimento de obesidade e outras doenças crónicas. Mesmo depois dos dois anos, deve haver regras e horários no consumo de açúcares de modo a não se cometerem excessos. A escovagem dos dentes deve ser sempre feita imediatamente após a ingestão de alimentos ou bebidas açucaradas.

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

Farmácia

Celulite - Do mito à realidade

A celulite é um termo utilizado para descrever os depósitos de gordura que se acumulam sob a pele e lhe conferem a inestética aparência de “casca de laranja”. Apresenta-se como pequenos nódulos que se localizam sobretudo nas coxas, ancas, nádegas e pernas.

A sua origem está relacionada com o desequilíbrio entre o armazenamento e a degradação da gordura. Quando a gordura não é destruída ao mesmo ritmo em que é armazenada, dá-se o aumento de volume das células adiposas.

Ao mesmo tempo, há acumulação de líquidos e as fibras responsáveis pela elasticidade perdem a tonicidade, repondo a pele, o que origina a aparência irregular e a sensibilidade associada à celulite.

Embora possa surgir nos homens, a celulite é mais frequente nas mulheres, porque:

- Existe mais gordura nas mulheres;
- As células adiposas estão organizadas em lóbulos verticais, o que permite armazenar mais gordura na diagonal em pequenas unidades;
- As alterações hormonais podem levar a uma maior formação de celulite coincidindo com a puberdade, a gravidez e a menopausa.

Existem outros fatores envolvidos:

- A genética que determina a quantidade de células adiposas;
- O metabolismo lento, favorecendo a acumulação de gordura;
- Com o aumento da idade, as fibras perdem consistência e tonicidade;
- Ausência ou inexistência de exercício físico e uma alimentação rica em

gorduras e hidratos de carbono e pobre em vitaminas e minerais.

Uma vez formada, a celulite instala-se e não desaparece com facilidade. Na impossibilidade de erradicá-la é possível reduzi-la.

É fundamental uma alimentação equilibrada, dando preferência aos legumes, frutas e proteínas magras (aves e peixes), e os açúcares lentos (arroz e massa), evitando as gorduras saturadas e o sal. Aumentar a ingestão de água e reduzir o consumo de álcool. Também é importante a prática de exercício físico.

Alguns produtos e técnicas também podem ser usados como complemento de uma vida saudável. Substâncias como cafeína, retinóis, alfa-hidroácidos e extratos de plantas, que se apresentam em forma de creme, loção, gel entre outros.

As massagens manuais ou técnicas

específicas (como exemplo o laser), são úteis, pois elas ativam a circulação, promovem a drenagem e tornam os tecidos mais maleáveis, o que facilita a penetração dos produtos adelgaçantes.

Não há soluções rápidas nem definitivas. A celulite é persistente, pelo que deve ser tratada ao longo de todo o ano.

Cristina Santos (Dir. Técnica)



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



FARMÁCIA DA
MISERICÓRDIA



COVIPNEUS

Fundão, Guarda e Castelo Branco

...Sempre Junto a si...

Lar na Vela | Momentos

No dia 29 de Maio, a Nossa Senhora de Fátima do Lar na Vela saiu pela primeira vez da Valência e foi transportada até à Igreja da paróquia, acompanhada pelos nossos residentes. Durante a tarde o senhor padre António Carlos deu início a uma procissão solene desde a igreja da aldeia e que contou com a presença da população e dos residentes do Lar que acompanharam a Senhora de Fátima rezando o terço. Chegados à capela do Lar na Vela, onde os residentes com menos autonomia nos aguardavam, celebrou-se a Eucaristia.

Foi sem dúvida uma actividade que fez transbordar de alegria e emoção os corações dos residentes e das funcionárias do nosso Lar. Esperamos

que, com a estreita colaboração da paróquia da aldeia, possa voltar a repetir-se esta iniciativa.

Não podemos deixar de referir o trabalho dedicado do nosso colega Manuel Morgado na construção do andor para transportar a Santa, bem como a sua colaboração de forma a que o maior número possível de idosos pudessem participar na procissão.

Um bem-haja também à paroquiana Maria Gonçalves que se disponibilizou para enfeitar o andor e fez oferta de parte das flores utilizadas para o efeito.

Um obrigada também às funcionárias que colaboraram e se dedicaram, para que esta iniciativa fosse possível. Que Nossa Senhora continue a abençoar esta valência, os residentes e quem os visita.

Isabel Russo: Diretora Técnica



Lar na Guarda | Momentos

Em Abril, realizou-se um **“Atelier de Doçaria”**, orientado pela residente Graça Rodrigues, de 90 anos. Esta actividade, teve como objectivo a partilha de experiências e saberes culinários de outros tempos. A ideia é fazer futuramente a compilação de iguarias para um Portfólio de receitas confeccionadas pelos residentes.

Ainda em Abril, assistimos mais uma vez, no Café Concerto do Teatro Municipal da Guarda, ao II Ciclo de Tertúlias “Conversa Fiada, Velhice adiada”. O tema abordado foi **“Levan-**

tar cedo e sempre a mexer, dá saúde e faz viver!”. Foi uma sessão muito interessante e esclarecedora.

Maio

Realizou-se no nosso Lar, uma tarde de convívio, animada pelos amigos da Instituição Ema Mateus e José Rodrigues, filho da residente Maria Cândida. Foi uma tarde muito animada ao som do acordeão em que todos se divertiram. Desde já, o nosso bem hajam a todos os intervenientes, nomeadamente aos acordeonistas em questão que nos proporcionaram uma tarde diferente

com muitos sorrisos.

Anabela Dias (Directora)
Berta Ribeiro (Animadora Social)



Unidade de Cuidados Continuados

Doenças Cérebro-Cardiovasculares

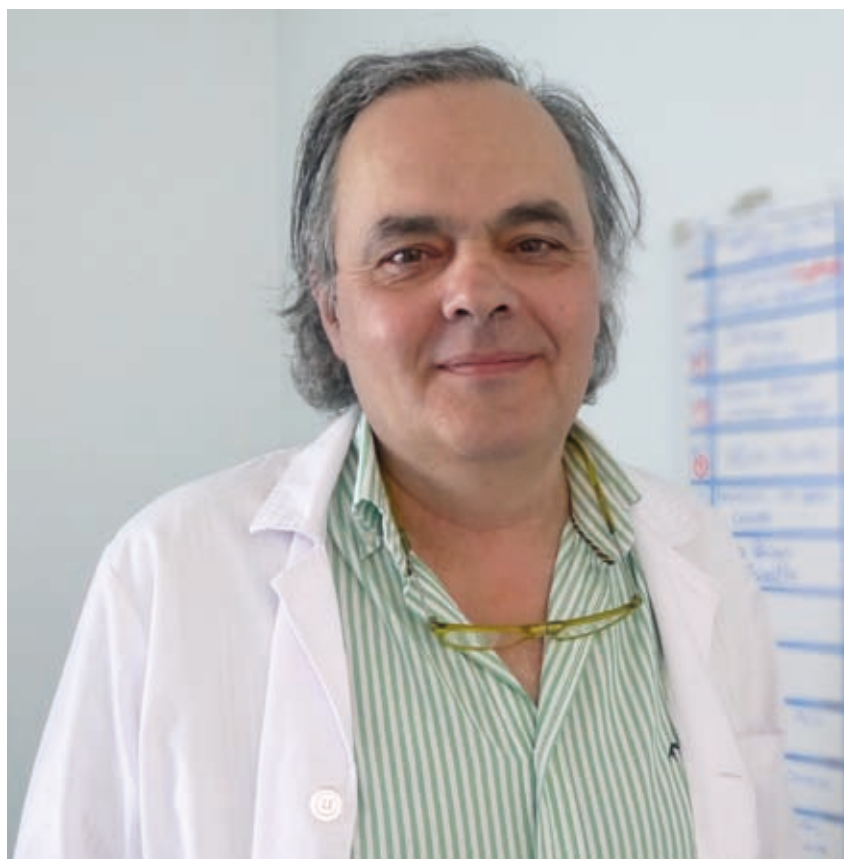
As doenças cardiovasculares continuam a ser prevalentes em Portugal, mantendo-se como a principal causa de morte. Em 2015, pela primeira vez, o peso relativo das doenças do aparelho circulatório na mortalidade total situou-se abaixo dos 30%, segundo o relatório da Direcção Geral de Saúde.

De uma forma global, assistiu-se a uma melhoria de todos os indicadores sobre doenças cérebro-cardiovasculares, como resultado de uma ação combinada das medidas preventivas adotadas e da organização dos serviços de saúde, nomeadamente no que diz respeito à assistência de urgência/emergência aos doentes vítimas de Enfarte Agudo Miocárdio (EAM) ou de Acidente Vascular Cerebral (AVC), mas igualmente a correção ou tratamento dos diversos fatores envolvidos no desenvolvimento das doenças. Mas não menos importantes são os dias de ausência ao trabalho, os dias de internamento e mesmo as sequelas resultantes, (em 2014 só o AVC isquémico representou cerca de 20 mil episódios e 250 mil dias de internamento) o que motiva que estas doenças se mantenham no topo das prioridades, no que se refere ao planeamento em saúde, com especial atenção a estratégias de prevenção da doença.

O tabagismo, o excesso de açúcar, de gordura e de sal nos alimentos, o stress e a falta de atividade física, são fatores modificáveis e devem ser alvo de especial atenção em qualquer momento da vida e não apenas quando a doença é diagnosticada. A doença arterial é provocada por aterosclerose, ou seja, pelo depósito de placas de gordura e cálcio na parede interior

das artérias tornando-as mais duras, que dificultam a circulação sanguínea nos órgãos e podem mesmo chegar a impedi-la. Quando a aterosclerose aparece nas artérias coronárias, pode causar sintomas e doenças como a angina de peito, ou provocar um EAM. Quando se desenvolve nas artérias

que na maioria dos casos depende de estilos de vida e alimentação menos saudáveis, associando-se frequentemente a outras doenças, elas próprias condicionando a evolução da doença cardiovascular, como é o caso da Diabetes Mellitus, Obesidade e Dislipidemia (ex.: colesterol em excesso).



do cérebro, pode originar sintomas como, por exemplo, alterações de memória, tonturas, evolução para Demência ou causar um AVC. Quando se desenvolve nas pernas causa dores na marcha progressivamente limitadoras, podendo culminar em gangrena e amputação.

A doença pode apresentar fatores de risco não modificáveis como a idade, sexo e genética, e os modificáveis,

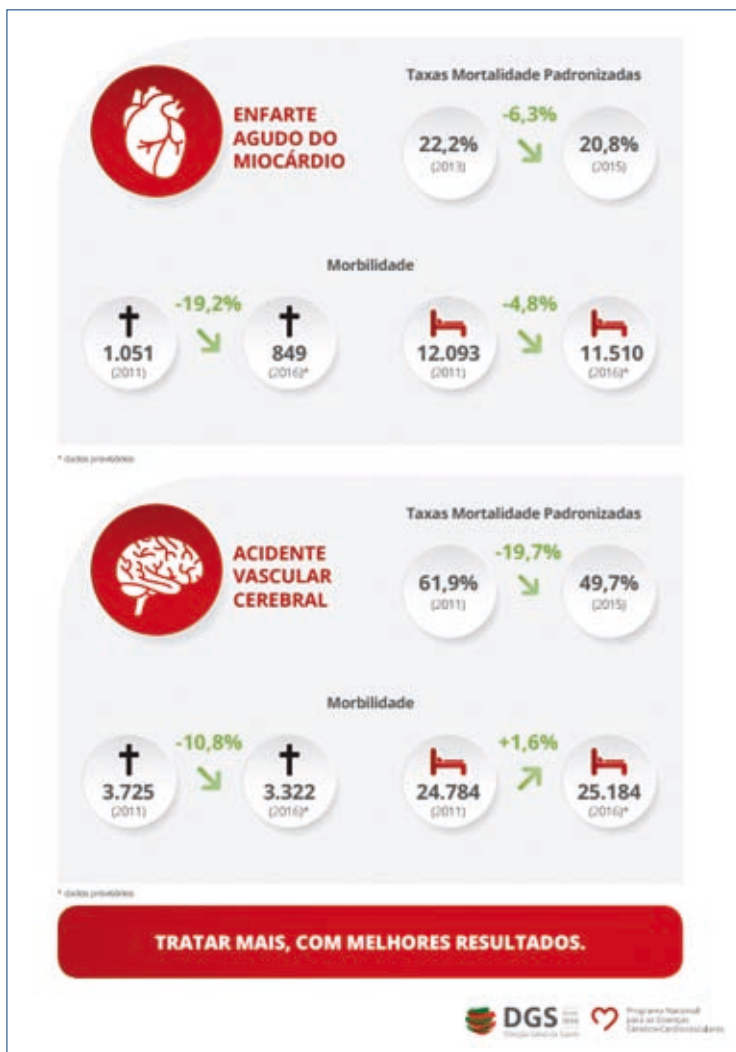
A Hipertensão Arterial (HTA) é por si só um reflexo de doença das artérias, com redução da sua capacidade elástica, associada a mecanismos de adaptação a nível do rim, do sistema nervoso e dos próprios vasos.

A progressão da HTA, associada ou não a da Dislipidemia ou a Diabetes Mellitus ou a Obesidade, levará a AVC ou EAM, ou Doença Arterial Periféri-

ca ou ainda pode levar a dilatação do músculo cardíaco produzindo Insuficiência Cardíaca, ou ainda lesão dos rins de que resultará insuficiência renal e necessidade de diálise. Na realidade, a doença cardiovascular é multifatorial, progressiva e atinge um ou mais sistemas ou órgãos. Como tal, exige uma intervenção agressiva nos diversos patamares, seja na área da prevenção, seja na intervenção terapêutica dirigida. Os programas que visam a redução do consumo de tabaco, consumo de sal e mais recentemente a redução de alimentos ricos em gordura saturada e açúcar, associados a programas de incremento no exercício físico, são controversos e vistos como uma ingerência do Estado na liberdade de decisão individual, contudo permitirão em poucos anos reduzir ainda mais a mortalidade e a incapacidade. O programa mais jovem entrará já no dia 1 de julho e vai retirar dos bares dos hospitais bebidas com açúcar, bolos e fritos, controversa sem dúvida, mas será interpretada no sentido inverso ao usual ditado “faz o que digo e não faças o que eu faço”; neste caso, Enfermeiros e Médicos serão os primeiros a dizer “faz o que digo e faz o que eu faço”.

João Correia

(Médico Consultor na UCC)



Unidade de Cuidados Continuados

Visitas especiais

Dia Nacional do Estudante

Diz o ditado que “A vida é uma escola: enquanto vivemos, aprendemos”. Achamos por isso importante o convívio intergeracional, a troca de experiências e conhecimentos. Para assinalar o Dia Nacional do Estudante, recebemos na UCC a visita da Egitúnica – Tuna Feminina do Instituto Politécnico da Guarda, que nos contagiou com a sua energia e boa disposição. Entre letras e acordes e algumas acrobacias, foram cantando temas sobre a nossa cidade e sobre a vida estudantil, apresentando também os nossos utentes com algumas músicas tradicionais, proporcionando um agradável momento que certamente ficará na memória de todos.



Dia Mundial da Dança

A dança pode ser uma excelente opção de lazer, uma atividade que está diretamente ligada à saúde e ao bem-estar. É uma forma de promover a integração física, emocional, cogniti-



va e social, podendo assim auxiliar no tratamento e prevenção de doenças como ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, doenças neuro-degenerativas, etc.. Tivemos o prazer de receber alguns membros da escola

de dança Pedro & Fernanda que nos apresentaram danças como Valsa, Kizomba, Bachata, entre outras. Foi um momento bem passado e não houve quem não quisesse dar também um “pézinho de dança”.



Outras Atividades

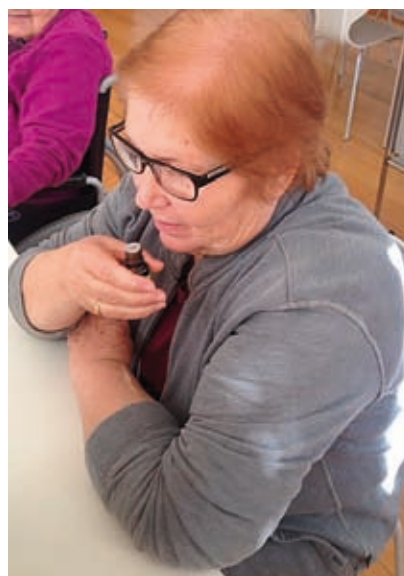
A Animação Sociocultural contribui cada vez mais para a qualidade de vida dos nossos utentes, tendo como objectivo melhorar ou manter a sua autonomia e promover o bem-estar individual. Assim sendo, realizamos diversas actividades que visam estimular o utente a nível físico e mental. De modo a desenvolvermos a motricidade fina, recorreremos a vários tipos de técnicas e materiais para decorarmos a unidade para a chegada da primavera.

Quisemos também apurar os nossos sentidos, mais concretamente o olfacto e o paladar. Para isso celebrámos o dia da Aromaterapia e o dia da Mousse de chocolate. A actividade consistiu em identificar diversas fragâncias de óleos essenciais e especiarias como por exemplo limão, rosas, caril, cidreira, entre outros.

Preparámos também uma saborosa Mousse de Chocolate que deliciou os nossos utentes.

E para assinalar o Dia da Mãe, foi com grande dedicação que costurámos um marcador de livro para todas as mães da nossa unidade.

Ana Carolina Marques
(Animadora Social na UCC)



Higienização das mãos

Durante gerações, a lavagem das mãos com água e sabão foi considerada uma medida de higiene pessoal. O conceito de limpeza das mãos com um anti séptico emergiu provavelmente no início do século XIX, e com base nestes achados a lavagem das mãos começou gradualmente a ser aceite como uma das mais importantes medidas de prevenção e disseminação de agentes patogénicos nas instituições de saúde.

Portugal considera que as Infecções Associadas aos cuidados de Saúde (IACS) são importante causa de imobilidade e mortalidade, dificultam o tratamento dos doentes e obrigam ao consumo acrescido de recursos e antibióticos.

Segundo a DGS - Direcção Geral da Saúde - a higiene das mãos é uma das medidas mais simples e efetivas na redução da infeção associada aos cuidados de saúde. É consensual que a transmissão de microrganismos entre profissionais e doentes, e entre doentes através das mãos é uma realidade incontornável.

Assim sendo, a OMS - Organização Mundial de Saúde adotou um modelo conceptual de higienização das mãos sendo ele denominado “Cinco Momentos”, sendo este inerente a todas as unidades de saúde. Este modelo passa por 5 momentos sendo eles: a lavagem das mãos antes do contacto com o doente, antes de procedimentos limpos / assépticos, após risco de exposição a fluidos orgânicos, após contacto com o doente e após contacto com o ambiente envolvente do doente.

De acordo com os procedimentos a efetuar aquando da higienização das mãos falemos das três técnicas de higienização, sendo elas: a lavagem das mãos, esta compreende a higiene das mãos com água e sabão, aplica-se a

situações em que as mãos estão visivelmente sujas ou contaminadas com matéria orgânica após prestação de qualquer cuidado ao cliente, antes e após as refeições e após usar instalações sanitárias; a fricção antisséptica aplicação de um antisséptico de base alcoólica para fricção das mãos, sendo este colocado após a lavagem das mãos para garantir a eficácia total da higienização; e por último a preparação pré-cirúrgica das mãos, não sendo esta usada na UCC por ser usada em blocos operatórios.

Na Unidade de Cuidados Continuados os “Cinco Momentos” constitui uma medida eficaz no combate às IACS, contudo temos elementos-chave para uma promoção e prevenção das infeções, sendo eles, a formação constante de todos os profissionais de saúde e utentes para a importância da lavagem das mãos, (tendo sido a última realizada no mês passado), a utilização constante de uma solução antisséptica de base alcoólica, encontrando-se esta ao fundo de todas as camas da unidade, á entrada da unidade para todas as visitas e em locais chave de contacto com doentes infetados e também a monitorização da prática de higiene das mãos em todos os trabalhadores da UCC.

Assim, torna-se importante que



os profissionais de saúde assumam o compromisso de alertar doentes, visitas, familiares e fornecedores para a importância desta prática.

Para uma descontaminação adequada deve primeiramente realizar a lavagem das mãos e por conseguinte a desinfecção com a solução de base alcoólica. Os benefícios serão evidentes: menos danos na pele, eficácia da descontaminação, diminuição de custos e o motivo maioritário será o não uso excessivo e abusivo de antibióticos, sendo este um problema atual na sociedade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que cerca de 16 milhões de pessoas morram no mundo em consequência da falta desta prática, sendo este um número muito maior do que o de outras doenças infecciosas.

Para terminar, a unidade transmite este apelo: “Abuse da Prevenção e Higienize as suas Mãos”.

Ana Filipa Sousa Lopes

(Enfermeira responsável pelo *PPCIRA na UCC)
PPCIRA (Programa Nacional de Prevenção e Controlo de Infecção e de Resistência aos Antimicrobianos)



História

Padre Dr. Francisco dos Prazeres

Passaram no dia 22 de Maio, cem anos da morte do padre, Dr. Francisco dos Prazeres, irmão e provedor da Santa Casa da Misericórdia da Guarda, e um dos seus mais generosos benfeitores. Dele, uma das figuras mais prestigiadas da cidade, com direito a ostentar o seu nome naquele que foi durante séculos o Hospital da Guarda e numa das artérias principais da cidade, e ainda com direito a estátua bem no seu centro, nem uma palavra lembrando a sua vida, o seu valor, tudo o que ele fez pela região, pelos pobres e pelos doentes, pelas crianças e velhos desamparados. É triste!

CENTENÁRIO DA SUA MORTE

Nasceu em Casal do Farto, freguesia de Fátima, a 4 de Janeiro de 1849, filho de Marcelino José e Maria do Rosário, proprietários relativamente abastados. Órfão de mãe aos seis anos, começou os seus estudos com dois frades egresos que tinham formado um pequeno colégio na serra de Minde. Entrou para o seminário em 1863 e tomou ordens de presbítero em 1872 na igreja do Sacramento, em Lisboa. Celebrou a primeira missa em 1872 na capela da sua família em Casal Farto, e foi nomeado pároco de Parceiros, Leiria, ainda nesse ano. Mas, por pouco tempo; foi logo eleito capelão de D. Miguel Osório, da Quinta das Lágrimas. Matriculou-se na faculdade de Teologia da Universidade de Coimbra em 1874 e na de Direito em 1875, tendo concluído os respectivos cursos em 1880. Convidado para vigário geral do bispado de Elvas e para professor do seminário de Braga recusou. Aceitou, no entanto, o cargo de professor no seminário da Guarda, acumulando com as funções de administrador das casas de D. Miguel e do conde de Bertiandos, em Braga. A partir desta altura, 1886, com a sua

vinda para a Guarda, a sua vida segue um rumo completamente diferente. Chegado à cidade, nela se integrou na perfeição, de uma forma activa e interveniente. Em 1890 foi nomeado, após concurso público, professor vitalício do liceu, nas disciplinas de filosofia, história e geografia, vindo a ser, mais tarde, seu reitor. Foi exonerado deste cargo, a seu pedido, um mês antes de morrer. Foi ele um dos principais obreiros da reconstrução do Asilo Príncipe da Beira e do Asilo de Infância Desvalida, instituições a que deu o concurso do seu auxílio pessoal devido ao lugar de destaque que sempre ocupou e ao auxílio da sua bolsa sempre aberta a todas as obras humanitárias.

Na política, área onde também se intrometeu, esteve sempre ligado ao Partido Progressista, de que foi um dos fundadores, e presidente a nível distrital. Foi presidente da Câmara Municipal da Guarda de 1905 a 1910. Homem de convicções e princípios, que defendia com entusiasmo, foi também jornalista de relevo, estando intimamente ligado aos principais e mais influentes jornais que aqui se publicaram: o “Districto da Guarda” e “A Guarda”.



PROVEDOR DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA

Foi provedor da Santa Casa da Misericórdia da Guarda durante muitos anos, num período conturbado para as instituições de índole católica, vítimas de perseguições e de obstáculos de toda a ordem ao seu funcionamento, e a ela se dedicou de corpo e alma.

Mas de todos os empreendimentos em que se envolveu aquele em que pôs mais empenho foi, indiscutivelmente, a construção de um novo hospital na Guarda. Era a sua menina dos olhos.

Em finais do século XIX o Hospital funcionava no velho casarão, cheio de remendos, junto à igreja da Misericórdia, sem condições minimamente condignas de acolhimento. Defendeu energicamente a sua construção, e aguentou as crises que o arrastamento da obra, e depois o seu apetrechamento, iam provocando. Trabalhou e fez trabalhar, e assim arranjou os meios económicos necessários à sua construção. Usava uma tática infalível para conseguir a edificação daquele hospital, feito pelo povo e para o povo, a baixos custos. Com as suas influências e conhecimentos falava com os párocos, estes falavam com os lavradores seus paroquianos, de forma que nunca faltou um carroto de pedra, madeira,

telha, ou de outros materiais. Foi também pelas suas influências que conseguiu de D. Miguel de Alarcão a doação do belo retábulo instalado na capela do seu solar, junto do antigo liceu, atrás da Sé, para a capela do novo Hospital.

Foi inaugurado em 18 de Maio de 1907, numa cerimónia presidida pela Família Real, D. Carlos e a rainha D. Amélia.

EPÍLOGO

O seu funeral foi uma manifestação de dor e reconhecimento. Quando às seis horas da tarde o préstito fúnebre saiu da igreja da Misericórdia estava ali a cidade inteira, com representação de todas as classes. Os irmãos da Misericórdia acudiram em peso, com todos os seus estandartes e insígnias.

Logo que se soube da sua morte levantou-se a ideia de lhe prestar a devida homenagem de reconhecimento. Para esse fim nomeou-se uma comissão com tudo o que de mais “fino” havia na Guarda, encabeçada, para dar o exemplo, pelo Dr. Lopo de Carvalho, director do Sanatório, e antigo director do Hospital da Misericórdia. Com o dinheiro da subscrição pública então realizada ergueu-se, inaugurados em 1924, o busto em frente ao governo civil e o medalhão de bronze colocado na fachada do hospital, onde ainda hoje se encontra.

No entanto, a melhor homenagem foi prestada pela Santa Casa, ao atribuir o seu nome, em 1922, ao Hospital pelo qual tanto tinha lutado..



D. António Luciano, o novo Bispo

No dia 17 de Junho, o Padre António Luciano foi ordenado Bispo na Sé Catedral da Guarda. A Santa Casa da Misericórdia da Guarda congratulase com a nova missão de D. António Luciano que vai dar início ao trabalho pastoral como Bispo na Diocese de Viseu, sucedendo a D. Ilídio Leandro que pediu a resignação ao Papa Francisco por motivos de saúde.

A Missa de ordenação episcopal de D. António Luciano, nomeado Bispo de Viseu pelo Papa Francisco, foi presidida pelo Bispo da Guarda, D. Manuel Felício, numa celebração onde esteve presente D. Ilídio Leandro, seu antecessor como Bispo de Viseu e D. Jorge Ortiga, ArceBispo de Braga, sede da Província Eclesiástica de Braga a que pertence a Diocese de Viseu.

Participaram na ordenação de D. António Luciano o núncio apostólico, diversos Bispos de Portugal, o clero da diocese da Guarda e de Viseu, assim como paroquianos, amigos e

conhecidos do novo Bispo, tanto das paróquias onde foi responsável, como dos hospitais e das universidades onde colaborou.

No fim da celebração, D. António Luciano agradeceu a todos os presentes e desejou “ousadia, renovação, força, coragem” para as dioceses de Viseu e da Guarda.

O agora novo Bispo, nasceu na fre-

guesia e paróquia de Sandomil (Seia), Distrito e Diocese da Guarda e trabalhou como enfermeiro nos Hospitais da Universidade de Coimbra.

Foi ordenado padre em 1985, foi capelão no Hospital da Guarda, no Instituto Politécnico e na UBI (Universidade da Beira Interior), onde também foi professor, tal como na Universidade Católica, em Viseu.



Festa de N.^a Senhora da Misericórdia

No dia 30 de Maio celebrou-se a Festa de Nossa Senhora da Misericórdia. A missa foi presidida pelo Senhor Bispo da Guarda, D. Manuel Felício. Depois da celebração, na Igreja da Misericórdia, seguiu-se a habitual procissão levando a imagem de Nossa Senhora a percorrer algumas ruas da cidade, com passagem obrigatória pela Rua Francisco dos Prazeres, onde alguns utentes do Lar na Guarda e da Unidade de Cuidados Continuados esperavam a procissão.



A Capelania da Misericórdia

P. Manuel Pereira de Matos

A Família, servidora incondicional da vida

É verdadeiramente inesgotável o tema da família, tão grandiosa é a sua vocação, tão relevante é a sua missão no mundo! Por isso ela é necessariamente chamada a terreiro, a travar luta destemida, nas mais importantes questões que se levantam na sociedade e na Igreja. Sim, a família tem de levantar a voz, tem de se fazer ouvir, especialmente quando está em causa a dignidade da vida humana, desde o nascimento – a que ela oferece o encanto do berço -, até à morte natural – a que ela há de oferecer a consolação e a ternura do último leito.

Não é difícil, mesmo a um leitor pouco atento, acertar no motivo que hoje me leva a tecer estas considerações. É claro que elas vêm a propósito da polémica que ultimamente surgiu entre nós, a respeito da eutanásia. Nem o facto de os quatro projetos de lei, apresentados na Assembleia da República, por diversas forças políticas, terem sido rejeitados, por uma maioria

que não foi assim tão grande, nos pode deixar tranquilos. E a nossa intranquilidade não resulta principalmente de ter, para já, passado a tempestade, até porque os mentores da “morte medicamente assistida” logo ameaçaram voltar na primeira oportunidade. Para nós, o fundamental é que está por fazer uma formação autenticamente evangélica, de índole cristã, mas acima de tudo eticamente responsável. E esta dimensão ética mostra bem que não está em causa qualquer cruzada de inspiração religiosa.

Importa, antes de mais, esclarecer que a vida humana é indisponível, tanto para o próprio, como para os outros. Não é, pois, lícito que alguém peça que lhe acabem com a vida, dando-lhe uma morte suave, sem sofrimento: isso que os defensores da eutanásia chamam “uma morte digna”. Mas onde está a dignidade da morte e do morrer? Não é, antes, em fazer desse momento o mais alto da vida, tanto



quanto possível consciente e assumido? E, nessa circunstância suprema, quem pode oferecer a melhor ajuda?

Creio que a resposta àquela crucial pergunta está em dois géneros de pessoas: as que mais amam e as que mais sabem. Os que mais sabem, é claro, são os profissionais de saúde; os que mais amam, é evidente, são os familiares. E aqui, naturalmente, estamos a tocar o nosso tema: a família, como servidora incondicional da vida, sobretudo nos momentos de maior fragilidade, ou mesmo absoluta dependência. A palavra salvadora cabe ao amor.

AS 14 OBRAS DE MISERICÓRDIA

As Misericórdias nasceram do conceito cristão da caridade, expresso nas 14 obras de bem fazer para socorrer o próximo nas suas necessidades corporais e espirituais.

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 - Visitar os doentes;
- 5 - Visitar os presos;
- 6 - Acolher os peregrinos;
- 7 - Enterrar os mortos.

Obras de Misericórdia Espirituais

- 1 - Dar bom conselho;
- 2 - Corrigir os que erram;
- 3 - Ensinar os ignorantes;
- 4 - Suportar com paciência as fraquezas do próximo;
- 5 - Consolar os aflitos;
- 6 - Perdoar os que nos ofenderam;
- 7 - Rezar pelos vivos e pelos mortos.

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