



Notícias da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Comemoração do Dia Internacional da Família na SCM de Góis

No passado dia 15 de maio celebrou-se o Dia Internacional da Família, a Santa Casa da Misericórdia de Góis assinalou esta efeméride na ERPI da nossa Instituição. Participaram nesta iniciativa os nossos utentes de Lar e de Centro de Dia.

A comemoração iniciou com a dinamização de várias dinâmicas de grupo, onde foram relembrados momentos vividos em contexto familiar. Em seguida, passamos ao corte do bolo confeccionado para este efeito tendo sido distribuído pelos utentes.

As comemorações prosseguiram com um animado baile, com vários momentos de alegria, convívio e partilha de canções e saberes antigos.

A nossa Instituição ao assinalar este dia pretendeu promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os utentes, relembrar a estrutura familiar de cada utente, assim como, compreender e debater os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.

Acção de Sensibilização - Dia Internacional da Hipertensão assinalado na SCM de Góis

No passado dia 17 de Maio, no âmbito do Dia Mundial da Hipertensão Arterial (HTA), a Santa Casa da Misericórdia de Góis realizou uma ação de sensibilização sobre o consumo de sal, que continha uma pequena exposição com alguns dos alimentos mais ricos em sal, bem como a pesagem da quantidade de sal recomendada diariamente.

Em Portugal, segundo os dados do mais recente estudo nacional, levado a cabo pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão, 42% dos portugueses sofrem desta doença. Considera-se que uma pessoa é hipertensa, quando apresenta, um dos valores de pressão arterial (sistólica ou diastólica) ou ambos, iguais ou superiores a 140/90mmHg. Os doentes com HTA têm um maior risco de morte ou desenvolvimento de determinadas patologias, como a insuficiência cardíaca, acidentes vasculares cerebrais (AVC), enfarte do miocárdio, insuficiência renal, entre outros. A adoção de um estilo de vida saudável pode prevenir o aparecimento da doença e a sua deteção e acompanhamento precoce podem reduzir o risco de vir a desenvolver estas patologias.

Um dos fatores potenciadores do desenvolvimento de HTA é uma alimentação inadequada e com um consumo excessivo de sal. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o consumo de 5g de sal por dia para um adulto (1 colher de chá rasa) e 3g diárias para as crianças. Isto já inclui não só o sal acrescentado aos alimentos, como o que faz parte da sua composição, na totalidade de todas as refeições realizadas ao longo de um dia. Em média, os portugueses consomem 12 a 15g de sal por dia, o que corresponde a mais que o dobro do valor recomendado.

Portanto, tenha em atenção a quantidade de sal que ingere diariamente. Procure ler os rótulos dos alimentos e adquirir os que tiverem menor quantidade de sal, não leve o saleiro para a mesa, substitua o sal usado na confeção dos alimentos por ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão e procure deixar a carne e o peixe a marinar, antes de os confecionar, em vinha de alhos ou com outros temperos sem sal.

Cuide de si e procure manter um estilo de vida saudável, pois a sua saúde e o seu coração agradecem!

Dia da Espiga (Quinta-Feira da Ascensão) comemorado na SCM de Góis

No passado dia 25 de maio comemorámos o Dia da Espiga na ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Góis. O Dia da Espiga, coincidente com a quinta-feira da Ascensão, é uma data móvel que segue o calendário litúrgico cristão.

A tradição deste dia era as pessoas irem até ao campo nessa quinta-feira, abandonando as suas obrigações, para apanhar a espiga.

Assim, decidimos também nós seguir as tradições e promover a realização da mesma. Reunidos em grupo, cada utente construiu o seu próprio ramo ou um saquinho, composto pela espiga (Pão), alecrim (Saúde e Força), Videira (Vinho), Oliveira (Azeite e Paz) e flores do campo, Papiolas (Amor e Vida) e malmequeres (Ouro e Prata).

Não foram para o campo, mas reunidos numa tarde soalheira ao convívio a reviver tempos onde outrora colheram as suas plantas e cantaram modas, comemorando assim, esta data de grande importância que vem sendo esquecida através dos tempos.

Foram várias as histórias e tradições partilhadas, nomeadamente, que o ramo era colocado por detrás da porta de entrada e substituído de ano para o outro, segundo os nossos utentes, servia para afugentar a trovoada, muitos queimavam um pouco o ramo na lareira para afastar os raios. Para finalizar realizámos um lanche convívio.

Este foi um dia de alegria, convívio e de verdadeira ascensão espiritual e física.

Entrevista com ...

Mantendo esta rubrica, que pretende dar a conhecer um pouco da história dos nossos utentes, das valências de ERPI, Centros de Dia da Cabreira e Vila Nova do Ceira. Quinzenalmente, apresentaremos as entrevistas com alguns retalhos da vida de dois utentes.

Utente: Maria Augusta Baeta Garcia

Naturalidade: Vila Nova Ceira

Idade: 91 anos

Resposta Social: Centro de Dia

Quando e porquê procurou a nossa Instituição?

"Senti que necessitava de ajuda". "Sou utente desde a abertura do Lar (admitida a 14 de outubro de 2005)".

Costuma participar nas atividades realizadas pela Instituição? Quais as atividades que mais gosta?



Grupo de utentes na comemoração do Dia Internacional da Família na ERPI da SCM de Góis



Dia Internacional da Família assinalado na SCM de Góis



Acção de Sensibilização - Dia Internacional da Hipertensão assinalado na SCM de Góis



Dia da Espiga (Quinta-feira da Ascensão) comemorado na SCM de Góis



Utentes da SCM de Góis construíram o seu ramo no Dia da Espiga

"Sim, costumo ir aos passeios, à fisioterapia e às sessões de estimulação cognitiva".

Como classifica o seu relacionamento com os utentes e colaboradoras?

"Desde sempre tive um ótimo relacionamento, tanto com os utentes colaboradores e com os membros dos corpos sociais". Diga-nos três coisas importantes da sua vida?

"Os 11 anos de trabalho na Missão do Espírito Santo, em Luanda e os mais de 20 anos de trabalho no colégio, em Linda-a-Velha".

"O nascimento dos meus filhos, o António e o Carlos".

"O regresso à minha terra natal, Vila Nova do Ceira".

O que ainda gostaria de realizar?

"Construir uma Casa Mortuária e casas de banho públicas, em Vila Nova do Ceira".

Recomendaria este Lar a um amigo?

"Sem dúvida, eu já o recomendo a várias pessoas".

Utente: Fernando Marques Brás

Naturalidade: Soito (Colmeal)

Idade: 79 anos

Resposta Social: ERPI

Quando e porquê procurou a nossa Instituição?

"Procurei a Instituição porque sentia-me doente, estou cá desde a abertura do Lar (14-10-2005)".

Costuma participar nas atividades realizadas pela Instituição? Quais as atividades que mais gosta?

"Em algumas, participo nas que ainda consigo realizar".

Como classifica o seu relacionamento com os utentes e colaboradoras?

"Tento manter um relacionamento bom com todos".

Diga-nos três coisas importantes da sua vida?

"Os mais de 30 anos que trabalhei como magarefe".

"O nascimento dos meus filhos".

"O dia em que vim para o Lar... sentia-me muito sozinho".

O que ainda gostaria de realizar?

"Gostava de ir até ao Soito, rever a minha terra e os velhos amigos".

Recomendaria este Lar a um amigo?

"Sim, aqui somos uma família.

Donativos

A Mesa Administrativa da SCM de Góis agradece a todos quantos de forma distinta e espontânea expressaram verdadeiros gestos de solidariedade, através da realização de ofertas em



Entrevista à Sr.ª Maria Augusta Garcia



Entrevista ao utente Sr. Fernando Marques Brás

bens alimentares e/ou em bens materiais, durante a segunda quinzena de maio de 2017.

Lar de Idosos de Vila Nova do Ceira

A Mesa Administrativa agradece, reconhecidamente, ao Sr. Joaquim São Pedro Ferreira, residente em Vila Nova de Poiares, pela oferta de 42 ovos.

Mais agradece a Mesa Administrativa, salvaguardando o anonimato das pessoas ofertantes, uma residente na Freguesia de Góis, pela entrega de 65 ovos, a outro anónimo, residente na Regada (Vila Nova do Ceira), a oferta de 7,300Kg de alface e um ramo de salsa, a outro anónimo, residente na Freguesia de Góis, a oferta de 9,150Kg de alface.

Agradece, igualmente, a um anónimo, residente na Freguesia de Vila Nova do Ceira, a oferta de uma televisão e a outra anónima, também residente em Vila Nova do Ceira, a oferta de uma camisa de dormir.

O Nosso Bem-Haja pelas generosas ofertas.

Aniversários

A Mesa administrativa parabena todos os seus utentes aniversariantes, cujo aniversário ocorreu durante a segunda quinzena do mês de maio, com votos de saúde, bem-estar pessoal, social e familiar.

Lar de Idosos de Vila Nova do Ceira, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, em Vila Nova do Ceira: a Sr.ª Maria Helena Batista, nascida a 12 de maio de 1922, celebrou 95 anos; a Sr.ª Maria Jovita Quental, nascida a 26 de maio de 1931, celebrou 86 anos; Sr. Francisco Henriques Carvalho, nascido a 28 de maio de 1934, celebrou 83 anos.

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário da Cabreira: a Sr.ª Lucinda Jesus Nunes Rosa, residente no Corterredor, nascida a 20 de maio de 1937, festejou 80 anos de idade.

Óbitos de Utentes da SCM de Góis

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Góis expressa o seu voto de pesar e apresenta as suas mais sentidas condolências à família do Sr. José Gomes Barata, pelo seu falecimento ocorrido no dia 26 de maio. O utente integrava a resposta social de ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas

continuação da pág. 16



Sr.ª Helena Batista festejou 95 primaveras, acompanhada pelos seus familiares



Sr.ª Jovita Quental celebrou 86 anos, acompanhada pelos seus familiares



Sr. Francisco Carvalho festejou 83 anos, acompanhado pelos seus familiares



Sr.ª Lucinda Rosa celebrou 80 anos, acompanhada pelo seu marido Sr. Valentim Rosa

Idosas da SCM de Góis, desde o dia 26 de julho de 2010.
A Mesa Administrativa da SCM de Góis expressa, igualmente, o seu voto de pesar e apresenta as suas mais sentidas condolências à família da Sr.ª Maria Barata Rodrigues, pelo seu falecimento ocorrido no dia 28 de maio. A utente integrava a resposta social de ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da SCM de Góis, desde o dia 16 de março de 2015.