



## Notícias da Santa Casa da Misericórdia de Góis

### Comemoração do Dia de São Martinho e do 21º Aniversário do Centro de Dia da Cabreira

No passado dia 11 de novembro, a Santa Casa da Misericórdia de Góis comemorou o Dia de São Martinho e o 21º aniversário do Centro de Dia da Cabreira com a realização de um almoço, recheado de muitas castanhas e animação.

Esta dupla comemoração contou com a participação dos nossos utentes, dos diversos Equipamentos Sociais da SCM de Góis, colaboradoras, bem como, com alguns dos elementos dos Corpos Sociais da SCM de Góis, designadamente, Sr. José Serra, Provedor, Sr.ª Emília Vidal, Vice-Provedora, Sr. Valentim Rosa, Secretário, Sr. António Lopes, Tesoureiro, Sr.ª Almerinda Garcia e Sr. Felisberto Costa, Vogais da Mesa Administrativa. A Sr.ª Lucinda Rosa e Sr.ª Maria Augusta Garcia, Vogais do Conselho Fiscal da SCM de Góis.

Associaram-se a este convívio as autarquias do Concelho de Góis, Dr.ª Maria de Lurdes Castanheira, Presidente do Município, que esteve, igualmente, presente na sua qualidade de Presidente da Assembleia Geral da SCM de Góis, bem como, o seu Secretário, António Gonçalves. Esteve igualmente a Junta de Freguesia de Góis, representada pelo seu Presidente, Sr. Graciano Rodrigues.

Convidados foram ainda o Sr. José Pascoal e a voluntária da nossa Instituição, Sr.ª Clotilde Simões.

O Almoço convívio na aldeia da Cabreira decorreu num ambiente muito agradável. Após o almoço, servido pelas colaboradoras da SCM de Góis, o Sr. José Serra, Provedor, agradeceu a presença e a colaboração de todos e recordou que o Centro de Dia da Cabreira foi inaugurado há 21 anos, pelo saudoso Sr. Dr. José Cabeças. Usou, igualmente, da palavra a Dr.ª Maria de Lurdes Castanheira, que começou por saudar todos os presentes, com um cumprimento especial para os nossos utentes e colaboradoras. Terminou, enaltecendo a excelência do convívio e agradeceu o convite e a colaboração de todas as trabalhadoras da nossa Instituição.

O magusto de São Martinho realizou-se no Espaço exterior do Lar de Idosos, em Vila Nova do Ceira. Começamos por fazer a habitual fogueira de São Martinho, os mais corajosos incentivaram a saltar a fogueira, outros divertiram-se a "sujar" a cara uns aos outros.

Neste dia, em que a castanha foi a rainha da festa, a estagiária de Nutrição, Dr.ª Márcia Pinto, dinamizou uma ação de Sensibilização sobre as propriedades nutricionais da Castanha. Segundo a técnica a castanha é rica em fibras solúveis (pectinas) e fermentáveis, que lhe conferem várias vantagens para a saúde: dificultam e desaceleram a velocidade de absorção dos açúcares e da refeição em si, bloqueiam a absorção de gorduras e colesterol, estimulam a flora intestinal "boa" e assim reforçam o sistema imunitário, promovem a sensação de saciedade e regulam o trânsito intestinal. A castanha é ainda uma boa fonte de potássio, ferro e magnésio. Por se assemelhar nutricionalmente aos alimentos do grupo dos cereais e derivados, a castanha pode substituir na alimentação diária os alimentos deste grupo, como o pão, a massa, a batata e o arroz. O importante é fazê-lo de forma equilibrada e ter presente que 1 dose de castanhas são em média 6 unidades cruas ou 8 assadas, e que esta dose equivale a 1 pão de mistura de 50g, a 4 colheres de sopa de arroz ou massa cozinhadas e a 2 batatas pequenas.

Esta ação de sensibilização teve como objetivo informar que a castanha, é um fruto que devemos comer com alguma moderação, pois em excesso pode causar flatulência, distensão abdominal, desconforto e obstipação.

O convívio terminou com o lanche onde as castanhas e a jерopiga não puderam faltar.

A Mesa Administrativa da SCM de Góis regozija-se por ter assinalado esta data especial, onde o renascer da partilha foi e será sempre lembrado e enfatizado neste dia de São Martinho.

### A SCM de Góis Reuniu em Assembleia Geral

No passado dia 23 de novembro, a Santa Casa da Misericórdia de Góis reuniu em Assembleia Geral, ordinária, no Centro Cívico, em Góis, tendo como principal ponto da agenda a aprovação do Orçamento Previsional e Plano de Atividades para 2017.

Presidida pela Dr.ª Maria de Lurdes Castanheira, que saudou todos os presentes, a reunião prosseguiu com a explicação apresentada pelo Sr. José Serra, Provedor, sobre quais as ações que se prevê virem a ser desenvolvidas ao longo do ano de 2017.

Durante o ano de 2017, a nossa Instituição continuará a ter como principal atividade o apoio à Infância, Juventude e Terceira Idade. Continuará a possuir âmbito Concelho e a centrar a sua ação nas Freguesias de Góis, Vila Nova do Ceira e União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal, através da prestação de diversos serviços, nomeadamente Lar de Idosos, Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Centro de Atividades de Tempos Livres. Prosseguirá a sua ótica de parceria e de estreita colaboração com outras Instituições Locais e Regionais.

No início de 2017, a SCM de Góis continuará a desenvolver as suas potencialidades enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, batalhando sempre pela melhoria e aperfeiçoamento de todos os seus Serviços / Valências, tendo sempre por base os princípios da Solidariedade e da Fraternidade, de forma a fomentar o Espírito da Cidadania, da Participação e do Humanismo.

A Assembleia Geral aprovou, por unanimidade, o Orçamento, o Plano das Atividades para 2017 e o Parecer do Conselho Fiscal.

### Lar de Idosos da SCM de Góis Assinala Dia Mundial da Diabetes

No passado dia 14 de novembro, a Santa Casa da Misericórdia de Góis assinalou o Dia Mundial da diabetes, com uma pequena exposição, dinamizada pela técnica de nutrição, sobre o açúcar escondido nos alimentos que consumimos no nosso dia-a-dia, e muitas vezes não temos a real consciência da quantidade que contém.

A diabetes pode ser classificada, de acordo com a sua etiologia,



Almoço convívio - Comemoração do Dia de São Martinho e do 21º Aniversário do Centro de Dia da Cabreira



Utentes da SCM de Góis na Comemoração do Dia de São Martinho e do 21º Aniversário do Centro de Dia da Cabreira



Ação de Sensibilização sobre as propriedades nutricionais da castanha

em dois tipos: diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2. A diabetes tipo 1 geralmente surge em crianças e adultos jovens e o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. Assim, sem injeções diárias de insulina, os doentes com diabetes tipo 1 não sobrevivem. Já a diabetes tipo 2 é a forma mais comum e surge habitualmente em adultos de meia-idade. Neste caso o organismo não consegue utilizar de forma adequada a insulina que produz.

Relativamente à diabetes tipo 1, não existe uma forma de prevenção, mas a diabetes tipo 2, depende muito de fatores ambientais e comportamentais e por isso deve apostar-se mais na sua prevenção. Tudo começa quando ingerimos alimentos e bebidas de alta densidade energética (muito calóricos) e com muito açúcar ou farinhas brancas. O nosso organismo vai produzir reservas de gordura a partir do excesso de energia ingerida; o fígado vai ficar sobrecarregado e rodeado de gordura ("fígado gordo") e o pâncreas vai produzir grandes quantidades de insulina para baixar o açúcar no sangue. Ao longo do tempo o fígado vai ficando mais sobrecarregado, o pâncreas vai ficando mais cansado e as nossas células dos vasos sanguíneos vão-se tornando resistentes à ação da insulina (o que obriga o pâncreas a produzir ainda mais insulina – hiperinsulinismo), acabando a pessoa por ficar diabética.

Portanto, a melhor forma de prevenção é garantir que se mantém ativo e que tem uma alimentação saudável e equilibrada. Os excessos devem ser guardados apenas para os dias de festas. Não se esqueça que o excesso de açúcar no sangue é um oxidante que envelhece, enfraquece e engorda. Não seja mais um para a estatística.

Mantenha-se ativo e saudável!

### "Reviver a Tradição – Apanha da Azeitona" no Lar de Idosos da SCM de Góis

No passado dia 16 de novembro, a Santa Casa da Misericórdia de Góis, promoveu uma "Apanha da Azeitona", com a intenção de promover entre os utentes o reviver dos tempos em que foram criados e o trabalho agrícola de outrora. Participaram nesta iniciativa a maioria dos nossos utentes de Lar e Centro de Dia, bem como, o Sr. José Serra, Provedor e o Sr. Felisberto Costa, Vogal.

Recriamos o cenário no hall da ERPI de Vila Nova do Ceira, os utentes sentados em círculo, retiraram as azeitonas dos ramos das oliveiras. Durante a apanha, foram vários os temas tradicionais cantados, pelos nossos utentes com o acompanhamento especial da Voluntária da Instituição, Sr.ª Carla Silva.

Foram várias as recordações partilhadas durante a tarde, os utentes contaram que os homens utilizavam um "varejão" para varejar as oliveiras, enquanto as mulheres, curvadas sobre os panais, iam apanhando as azeitonas para os cestos de verga.

No fim da apanha, alguns dos utentes retalharam as azeitonas e colocaram-nas em água e sal, com o objetivo de mais tarde poderem saboreá-las.

Esta atividade proporcionou a confraternização entres os utentes,



Sr. José Serra, Provedor, no uso da palavra durante o almoço convívio no Centro de Dia da Cabreira



Magusto de São Martinho no Lar de Idosos da SCM de Góis, em Vila Nova do Ceira



Mesa da Reunião da Assembleia Geral da SCM de Góis



Utentes da SCM de Góis na atividade da "Apanha da Azeitona"

numa tarde muito alegre, rica de lembranças e memórias.

A Mesa Administrativa da SCM de Góis congratula-se por continuar a promover este tipo de iniciativas, contribuindo assim para a diminuição dos fatores de risco intrínsecos da nossa população alvo.

### Eleições na Santa Casa da Misericórdia de Góis

No final do presente ano, em data a definir vão ocorrer eleições para constituir os Corpos Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Góis, para o quadriénio 2017-2020.

Têm capacidade eleitoral todos os Irmãos que, à data da afiliação do caderno eleitoral, tenham adquirido essa qualidade há pelo menos um ano e apresentem as quotizações regularizadas no dia da Assembleia Eleitoral.

As listas candidatas à eleição dos Órgãos Sociais deverão dar entrada nos serviços administrativos da Santa Casa da Misericórdia (Centro Cívico e Cultural de Góis e Secretária do Lar de Idosos, em Vila Nova do Ceira), durante o período de expediente (de segunda a sexta das 9h-12h30 e das 14h-17h30), até ao 5.º (quinto) dia anterior ao da data designada para a eleição. Cada lista candidata deve ser proposta por um número mínimo de 5 (cinco) Irmãos no pleno gozo dos seus direitos e que não integrem qualquer lista candidata.

A Mesa Administrativa da SCM de Góis apela a todos os Sócios/Irmãos desta Instituição, cujas cotas se encontram por regularizar, para se dirigirem aos Serviços Administrativos, acima mencionados, onde podem efetuar o pagamento das mesmas. Podem ainda, proceder ao pagamento das suas cotas através de transferência bancária para o Nib: 00350345000011203010.

### SCM de Góis recebe um Apoio da Junta de Freguesia de Vila Nova do Ceira

A Junta de Freguesia de Vila nova do Ceira ofereceu material lenhosos à Santa Casa da Misericórdia de Góis, a fim de apoiar no aquecimento das instalações dos vários Equipamentos Sociais da Santa Casa, permitindo assegurar o aquecimento nos meses



continuação da pág. 14



“Reviver a tradição” - Apanha da Azeitona no Lar de Idosos da SCM de Góis



Animação Musical durante a atividade da “Apanha da Azeitona” no Lar de Idosos, em Vila Nova do Ceira



#### Sr.ª Virgínia Caetano celebrou 91 primaveras

de Inverno e por conseguinte acautelar o aconchego dos seus utentes, proporcionando-lhes o máximo de conforto, segurança e qualidade de vida.

A Mesa Administrativa da Santa Casa, na pessoa do Sr. José Serra, Provedor, agradece, reconhecidamente, o generoso contributo ao Executivo da Junta de Freguesia de Vila Nova do Ceira, liderado pelo Sr. António Carvalho.

#### Aniversários

A Mesa administrativa parabena todos os seus utentes aniversariantes, cujo aniversário ocorreu durante a segunda quinzena do mês de novembro, 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 Virgínia Conceição Alves Caetano, nascida a 17 de novembro de 1925, celebrou 91 anos de idade; Sr.ª Maria Odete Zarça, nascida a 28 de novembro de 1946, festejou 70 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 Rodrigues, pelo seu falecimento ocorrido no dia 19 de novembro. O utente integrava a resposta social de ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da SCM de Góis, desde o dia 24 de abril de 2015.

A Mesa administrativa ■