



## REQUALIFICAÇÃO DO LAR N.º SR.º DA ENCARNAÇÃO TRAZ "MODERNIDADE E TECNOLOGIA"

pág. 3



Gala Misericórdia  
assinala  
475 anos  
de solidariedade  
em Leiria

pág. 6

Aldeia da  
Alimentação  
Saudável é sucesso  
pelo 3.º ano  
consecutivo

pág. 7

II Jornadas  
Gerontológicas  
debatem  
envelhecimento  
(in)ativo

pág. 3

O voluntariado  
na Santa Casa  
da Misericórdia  
de Leiria

pág. 10

A banner for a book. On the left, there are three red book covers. The text in the center reads: **UM LIVRO A NÃO PERDER**  
**Santa Casa da Misericórdia de Leiria - 475 Anos**  
Autor Professor Doutor Saul António Gomes  
mais informações: [geral@misericordiadeleiria.pt](mailto:geral@misericordiadeleiria.pt)  
On the right, there is a photograph of an interior room with a piano and other furniture.



## EDITORIAL

A edição deste Jornal assinala o término do mandato da atual Mesa Administrativa. Um mandato iniciado em 2016 que marcou a viragem de paradigma da Santa Casa da Misericórdia de Leiria.

Quando há praticamente quatro anos decidi dar o meu contributo, voluntário, ao ser eleito Provedor desta secular Instituição, sabia que tinha pela frente desafios complexos.

Iniciámos o mandato com a imagem da Instituição muito debilitada, com grandes dificuldades financeiras e com o quadro de colaboradores com alguma desmotivação e sem grande confiança no futuro.

Colocar as contas equilibradas e sustentáveis melhorando o nível de qualidade dos serviços prestados foi o nosso primeiro grande desafio. “Gerir melhor para Apoiar mais” foi o lema que nos acompanhou ao longo do mandato e que permitiu inverter os resultados.

Hoje é indiscutível a forma como a Santa Casa da Misericórdia de Leiria se afirmou junto da comunidade.

Credibilizámos a Instituição, abrimos a Instituição à população em geral, que confia muito mais nos serviços que diariamente colocamos ao dispor de todos.

Gerir melhor, significa estarmos preparados e sobretudo capacitados para abraçar novos desafios e concretizar velhas ambições, como por

exemplo, a necessária requalificação do Lar Nossa Senhora da Encarnação. Este é agora o grande desafio.

Gerir melhor, significou, também, mudar procedimentos, implementar novas metodologias de trabalho, profissionalizar a gestão, aumentar o rigor e o brio profissional, quebrar rotinas, implementar mudanças difíceis. Estes quatro anos foram fundamentais para estas mudanças, mas importa referir que qualquer organização que se queira moderna e preparada para enfrentar com sucesso os desafios do futuro, tem de ter em conta a implementação de processos de mudança constantes. Não devemos permitir estagnação, queremos e vamos estar de forma permanente a ir ao encontro dos anseios e exigências dos nossos utentes e da população em geral. Tudo isto para Apoiar mais. É esta a essência da nossa Instituição e é com este espírito de missão e de serviço à comunidade que a Santa Casa da Misericórdia de Leiria abre portas ao seu futuro.

A todos os funcionários e colaboradores em geral, aos órgãos Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Leiria e aos irmãos em geral agradeço o esforço e dedicação. Todos foram importantes para atingirmos com sucesso os resultados alcançados.

**Carlos Poço**  
Provedor

# ASSEMBLEIA GERAL APROVA PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2020



No passado dia 20 de Novembro, a Igreja da Misericórdia, recebeu a Assembleia Geral da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, tendo a Mesa Administrativa apresentado o Plano de Atividades e Orçamento para 2020.

Nas palavras do Sr. Provedor Eng. Carlos Poço, cabe agora realizar “um balanço animador e positivo pois conseguimos concretizar aquilo que foi o nosso propósito no início do mandato há 4 anos, que era colocar

os resultados de saúde de forma positiva. Acabaram-se 10 anos de resultados negativos e passámos a ter, durante todo este mandato, resultados positivos, que nos dão perspetivas muito positivas para o futuro”.

Aprovado por unanimidade por todos os irmãos, o Plano de Atividades e Orçamento refletiu um “orçamento participativo e responsável”, capaz de dinamizar o projeto da Misericórdia de Leiria para o ano de 2020.

## CONVOCATÓRIA

Nos termos do disposto no art.º 22º/2/a do Compromisso e no art.º 8º do Regulamento Eleitoral, da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, convoco Assembleia Geral Eleitoral, a realizar no dia 07 de dezembro de 2019, entre as 14h30 horas e as 17h30 horas, no Lar Nossa Senhora da Encarnação, em Leiria, com a seguinte

### Ordem de Trabalhos

**Ponto Único:** Eleição da Mesa da Assembleia Geral, da Mesa Administrativa e do Conselho Fiscal, para o mandato social de 2020 a 2023.

A Assembleia segue o disposto no Regulamento Eleitoral, designadamente no que se refere à capacidade eleitoral, ativa e passiva, e ao prazo e termos de apresentação de candidaturas.

Leiria, 11 de novembro de 2019

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral  
(António Carlos de Carvalho)

## FICHA TÉCNICA

# CIRURGIA AO PÉ DIABÉTICO

## OPINIÃO Dr. Franz Walter Boensch

O Pé Diabético é uma das complicações mais graves da diabetes. É a principal causa de amputação dos membros inferiores e é considerada uma situação clínica bastante complexa.

A Organização Mundial de Saúde define o Pé Diabético como o pé de um doente diabético em situação de infeção, ulceração e/ou destruição de tecidos profundos, associada a alterações neurológicas e doença vascular periférica dos membros inferiores.

Estima-se que a nível mundial ocorram atualmente cerca de duas amputações por minuto consecuentes do pé diabético, sendo 85% consequência de úlceras, podendo metade destas ser evitadas através dos tratamentos adequados.

O Pé Diabético tem como principais fatores de risco a neuropatia periférica (lesão nervosa) e a isquemia dos membros inferiores (falta de fluxo de sangue) devido à doença arterial periférica, podendo surgir tanto em doentes com diabetes tipo 1 como tipo 2, afetando homens e mulheres de igual forma.

Os principais sinais ou sintomas no Pé Diabético são a diminuição da sensibilidade, pés



frios, sensação de picadas ou dormência, por isso é frequente o doente diabético apresentar feridas nos pés sem no entanto sentir dor.

O facto de haver artérias obstruídas significa que em situação de feridas ou úlceras nos pés, estas podem não cicatrizar uma vez que não há fluxo de sangue suficiente. Assim o doente possui um risco maior de amputação.

Uma úlcera do Pé Diabético é uma ferida aberta que aparece frequentemente na planta do pé e no dedo grande. Aparece em cerca de 15% dos doentes diabéticos e é a principal razão do aparecimento de infeções. O risco de ulceração do pé e amputação de membros aumenta com

a idade e com a duração da diabetes.

A Cirurgia do Pé não precisa ter implicações negativas para o doente diabético. O objetivo do médico-cirurgião é sempre salvar os membros. A existência de zonas de maior fricção nos pés como joanetes, dedos em martelo ou outras deformações e saliências ósseas, são um risco acrescido para o aparecimento de úlceras, desta forma precisam ser tratadas cirurgicamente.

Muitos pacientes com diabetes recuperaram de infeções através da Cirurgia do Pé Especializada. Este é afinal o grande e valioso objetivo da Cirurgia do Pé em doentes diabéticos.

A melhor forma de prevenir complicações nos pés é o diagnóstico e controle precoce da diabetes, associado aos cuidados com os pés. O doente diabético deve examinar diariamente os seus pés, se necessário com recurso a um espelho, e verificar a existência de pequenas feridas nos pés e entre os dedos, estar atento ao aspeto das unhas, e observar alterações da aparência geral dos pés.

O reconhecimento precoce, uma avaliação adequada e a intervenção médica atempada, são vitais para o tratamento do Pé Diabético.

**Médico-Cirurgião, Especialista em Cirurgia do Pé do Hospital D. Manuel de Aguiar, Leiria Licenciado e Doutorada pela Universidade RWTH em Aachen, Alemanha**

## HDMA ASSINALA DIA MUNDIAL DA DIABETES

No passado dia 14 de novembro assinalou-se o dia Mundial da Diabetes, tendo o Hospital Dom Manuel de Aguiar dinamizado, em parceria com o Dr. Franz Walter Boensch, Especialista em Cirurgia do Pé, uma ação de sensibilização e rastreio a pacientes diabéticos.

Os rastreios, de âmbito totalmente gratuito, visaram sensibilizar os doentes diabéticos para os cuidados a ter com os pés, por forma a prevenir futuras complicações, recordando a importância de um diagnóstico precoce e de uma avaliação adequada.



## REQUALIFICAÇÃO DO LAR N.º SR.º DA ENCARNAÇÃO PROMETE MELHORIAS SIGNIFICATIVAS



Construído há cerca de 30 anos, o imóvel que recebe as instalações do Lar N.º Sr.º da Encarnação tem capacidade para 105 utentes e conta com uma equipa de 90 funcionários, ocupando uma área de construção de 5000 metros quadrados com espaços ajardinados envolventes. Ocupa uma posição vital no seio da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, bem

como tem um papel essencial na comunidade leiriense.

O investimento rondará os 2,7 milhões de euros e o projeto recebeu já a notificação de aprovação da candidatura ao programa comunitário 2020. Esta aprovação garante um financiamento do FEDER (Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional) de 677.305

mil euros.

Para o Provedor da Misericórdia de Leiria, “esta é uma grande notícia para a Instituição mas também para Leiria”.

“Este apoio comunitário permitirá a concretização da requalificação do Lar N.º Sr.º da Encarnação e irá proporcionar maior conforto a utentes e funcionários, adaptando

o espaço aos novos tempos, com modernidade e tecnologia indo a encontro das novas exigências legais”, afirma.

Este foi um dos principais objetivos da atual mesa administrativa, criar condições para concretizarmos este importante objetivo, a aprovação desta candidatura permite a execução desta velha ambição”, conclui.

# HDMA ABRE PORTAS À POPULAÇÃO

O Hospital D. Manuel de Aguiar voltou a promover este ano, no dia 14 de Setembro, mais um Dia Aberto. Das 10:00h às 17:00h, a comunidade leiriense foi convidada a conhecer o Hospital e a usufruir de um vasto conjunto de ofertas.

O dia foi marcado por diversos Workshop s sobre temas variados como a amamentação (em parceria com a Chicco) e a alimentação saudável, ações de sensibilização, aulas de pilates, bem como outras iniciativas dirigidas aos mais pequenos que puderam aprender com a Doutora Brinquedos ou divertir-se no espaço de insufláveis.

Com o objetivo principal de aproximar o HDMA da comunidade que, todos os dias, procura os seus serviços, os utentes e visitantes, mediante marcação, puderam ainda usufruir de um vasto conjunto de consultas e exames a preços muito reduzidos.



# INVERNO PROVOCA AUMENTO DA PROCURA DO SERVIÇO DE ATENDIMENTO MÉDICO ALARGADO

Com a chegada do Inverno e das temperaturas mais baixas, o Serviço de Atendimento Médico Alargado tem registado um aumento da procura, com inúmeros utentes a procurar os serviços médicos do Hospital D. Manuel de Aguiar, por forma a fazer face aos sintomas típicos que caracterizam esta época do ano.

O Hospital D. Manuel de Aguiar recomenda assim que toda a população adote medidas preventivas, nomeadamente através da utilização de várias camadas de roupa adequadas à temperatura ambiente, da proteção das extremidades do corpo através de vestuário adequado como luvas, gorros, meias quentes e cachecóis, preferindo a ingestão de bebidas e alimentos quentes.

Contudo, apesar de todos os cuidados preventivos, em caso de doença, sendo a mais comum a Gripe, os doentes devem prevenir a transmissão, reduzindo, na medida



do possível, o contacto com outras pessoas, lavando frequentemente as mãos com água e sabão e protegendo a boca com um lenço de papel ou com o antebraço (sem utilizar as mãos).

O HDMA encontra-se sempre disponível

para receber a comunidade, encontrando-se preparado e equipado para a prestação dos melhores cuidados de saúde, através de uma equipa médica de excelência que preza o rigor e o profissionalismo no atendimento ao utente.

## OPINIÃO Dra. Eunice Silva DEPRESSÃO E DOR CRÓNICA

Para a OMS, em 2015 existiam, mundialmente, mais de 300 milhões de pessoas com depressão. A depressão é o maior fator a contribuir para o número de anos vividos com incapacidade, surgindo a ansiedade em 6º lugar. A pessoa com dor crónica sofre anos em silêncio, que leva, muitas vezes, ao aparecimento da depressão ou de fenómenos de ansiedade. Segundo um estudo de 2012, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, a dor crónica atinge, em Portugal, 36,7% da população. Esse mesmo estudo refere que 13% destes portugueses reportaram ter depressão e 49% referiram que a dor interferia com o seu trabalho. A dor crónica é uma dor prolongada no tempo que pode ter múltiplas causas e diferentes localizações. Com frequência, tem impacto na vida do seu portador, limitando a atividade, o trabalho e as suas relações. Neste contexto, as Consultas/Unidades de Dor Crónica e os Cuidados de Saúde Primários têm desempenhado um papel muito importante no controlo da dor crónica. O objetivo principal é tratar a DOR TOTAL, ou seja, não só o sintoma físico, mas também as condições que resultam desse sofrimento, como a depressão ou a ansiedade. Para obter resultados, na maioria das vezes é necessário a ajuda de várias especialidades e de vários tipos de tratamentos. Não se pode tratar a dor crónica só com medicamentos, sendo obrigatório associar outras estratégias como a psicoterapia, a fisioterapia, a acupuntura, a hipnose clínica, ou até o exercício físico. Destaco a hipnose que tem ganho terreno no tratamento complementar de patologias, como a dor crónica, a depressão ou o stress emocional. A hipnose é um estado focado de atenção, de concentração. Envolve aprender como usar a mente e os pensamentos, de modo a lidar com o stress emocional, com sintomas físicos desconfortáveis ou ajudar a mudar certos hábitos ou comportamentos. No Hospital Manuel d'Aguiar existe Consulta de Dor, bem como Consulta de Hipnose Clínica e Consulta de Mesoterapia. Foram criadas para dar resposta a esta necessidade de tratamento multidisciplinar da Dor Crónica e dos sintomas a ela associados.

*Assistente Graduada de Anestesiologia*



# JORNADAS DA NUTRIÇÃO COM CASA CHEIA



O Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa, em Leiria, recebeu no último dia 29 de Outubro a 3.ª Edição das Jornadas da Nutrição do Hospital D. Manuel de Aguiar.

“Os cuidados na saúde têm de começar com a alimentação. A alimentação é a base da saúde”, afirmou Carlos Poço, Provedor da Misericórdia de Leiria, na sessão solene das Jornadas.

Também a vice-presidente da Ordem dos Nu-

tricionistas, Graça Raimundo, frisou que “hábitos inadequados são responsáveis pela perda de anos de vida saudáveis e que provocam muitas vezes doenças crónicas. Há ainda muito a fazer na área da nutrição”.

Os novos desafios da profissão de nutricionista, a genómica nutricional e nutrição orto molecular, a malnutrição em pessoas idosas, entre outros tópicos de relevo estiveram em debate nos painéis que contaram com a presença e

colaboração de inúmeros profissionais na área da nutrição.

Ana Esperança, Vereadora da Câmara de Leiria, felicitou a Misericórdia pela realização do evento, em especial na pessoa do senhor Provedor, Carlos Poço, que, afirma “tem sabido dar visibilidade à Santa Casa da Misericórdia de Leiria e ao Hospital D. Manuel de Aguiar” e que, em conjunto com o Município, tem tentado “promover uma melhor qualidade de vida”..

## OPINIÃO 3.ª EDIÇÃO DAS JORNADAS DA NUTRIÇÃO



“Temos uma trilogia da Câmara Municipal, de uma entidade de saúde de referência como é o HDMA e depois a nossa academia. Conseguimos dar assim mais literacia na área da saúde, mais informação, o que significa melhor qualidade de vida e melhor promoção de saúde.”

**Ana Esperança, Vereadora da Câmara Municipal de Leiria**



“Nós sabemos que o primeiro fator responsável pelos anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa é os hábitos alimentares inadequados. Nesse sentido há um grande caminho a fazer relativamente aquilo que é os hábitos alimentares dos portugueses.”

**Graça Raimundo, Vice Presidente da Ordem dos Nutricionistas**

# MISERICÓRDIA DE LEIRIA E PSP UNIDAS NO COMBATE AO CONSUMO DO ÁLCOOL

Na passada noite de 5 de Setembro, foram dezenas os veículos que pararam no Largo 5 de Outubro, em Leiria, no âmbito da operação de fiscalização noturna, organizada em conjunto pela Santa Casa da Misericórdia de Leiria e pela Polícia de Segurança Pública.

Com o objetivo de sensibilizar os condutores para o consumo do álcool responsável na condução, a iniciativa que começou há cerca de três anos, durou duas horas, com inúmeros condutores a serem submetidos ao teste da alcoolemia.

“O grande propósito desta iniciativa é sensibilizar as pessoas para as boas práticas” explicou o Provedor Eng. Carlos Poço, numa ação que premiava os condutores responsáveis com a oferta de brindes, nomeadamente de cheques consulta no Hospital D. Manuel de Aguiar.

Com resultados positivos, com nenhum condutor a apresentar taxa de álcool ao volante, o mérito da iniciativa foi também reconhecido



pelo subcomissário da PSP de Leiria, Hugo Silva: “além de alertar a população para a importância de não ingerir bebidas alcoólicas no ato de condução, esta ação permite-nos também estar

num papel de maior proximidade com o indivíduo e criar este tipo de relações com outras entidades”, afirmou.

Os condutores destacaram também a



importância da iniciativa e o seu “impacto do ponto de vista pedagógico”, afirmou Joaquim Pinheiro, um dos condutores que passou, com distinção, no teste de alcoolemia.

# GALA ASSINALOU 475 ANOS DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

Mais de 600 pessoas marcaram presença na Gala Comemorativa dos 475 anos da Misericórdia de Leiria, que teve lugar no passado dia 18 de Setembro, com um espetáculo de dança e música, protagonizado por alunos das escolas de dança StudioK e Projeto Community; por Sofia Lisboa, acompanhada pelo pianista clássico Paulo Figueiredo; por Elsa Gomes e pelo coro do Jardim-Escola João de Deus.

Numa noite recheada de espetáculos e com algum humor à mistura, várias foram as personalidades de renome, no panorama regional e nacional, que marcaram presença naquela que foi, “uma data marcante” na história da Instituição, afirma Carlos Poço, Provedor da Misericórdia de Leiria. “Gerir melhor para apoiar foi e continua a ser o grande desafio. A vida só faz sentido se todos os dias demos um pouco de nós para fazer bem ao próximo, especialmente se esse próximo necessita do nosso auxílio”, afirma.

“Esta é uma Instituição que equilibra quando a sociedade desequilibra” diz Gonçalo Lopes, Presidente da Câmara Municipal de Leiria, “por isso, 475 anos a servir um território, são 475 anos de uma história bonita”.



## APRESENTAÇÃO DO LIVRO DOS 475 ANOS DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

O livro apresentado no passado dia 16 de novembro, na igreja da Misericórdia de Leiria e atual espaço do Centro de Diálogo Intercultural de Leiria, ilustra e descreve, numa linguagem acessível ao comum dos cidadãos, privilegiando imagens de qualidade que ilustram o respetivo património artístico e arquivístico, alguns dos aspetos mais relevantes da história da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, fundada no ano de 1544, sobre os quais se completam, em 2019, 475 anos de vida ininterrupta.

No passado, como na atualidade, a Misericórdia de Leiria assume, no contexto histórico das demais Misericórdias portuguesas, algumas singularidades que refletem a dinâmica e o empenho solidários dos seus irmãos, mesas e provedores desde sempre. Desse esforço agregador e solidário resultou a edificação, num projeto de raiz, de uma das maiores igrejas de Misericórdias que Portugal, ainda hoje, conhece, assim como do grande Hospital da Santa Casa, inaugurado no ano de 1800, projeto acarinhado pelo bispo D. Manuel de Aguiar que, à semelhança de alguns seus antecessores, foi provedor da Irmandade leiriense. Não são muitas as Misericórdias portuguesas, efetivamente, que, nos cinco séculos de história que já contam, edificaram de raiz as suas igrejas, casas de



despacho e hospitais com a dimensão e escala de ação social solidária da de Leiria.

Trata-se de uma edição prestígio muito ilustrada, de grande formato, com 132 páginas, produzida pela empresa Jorlis - Edições e Publicações Lda. A obra está estruturada em oito capítulos. O primeiro foca a fundação da Misericórdia, no ano de 1544, contextualizando esse acontecimento na cidade de Leiria dessa época. O capítulo seguinte é dedicado à observação dos compromissos conhecidos aprovados e usados pela Santa Casa, seguindo-

se um texto documental em torno de algumas intervenções históricas importantes na vida da instituição pelos reis Filipes de Espanha e de Portugal. O quarto capítulo é dedicado ao estudo do edifício da igreja da Misericórdia, privilegiando as componentes da sua arquitetura, pintura e escultura sacras. Segue-se um outro capítulo que historia, com brevidade, a fundação e principais linhas de evolução do Hospital D. Manuel de Aguiar. Uma exaustiva lista dos provedores da Misericórdia ocupa as páginas seguintes, após o que o leitor

encontra algumas outras notícias acerca de benfeitores da Santa Casa. O último capítulo é dedicado à enunciação da ação da Santa casa da Misericórdia de Leiria no Presente, concluindo-se a obra com o elenco de fontes e bibliografia.

No passado, a Santa Casa de Leiria enfrentou muitas dificuldades mas superou-as sempre. Valeu a pena. Carregada de História, a Misericórdia de Leiria, na linha, aliás, da ação beneficente que também outras Misericórdias dos municípios vizinhos levam a cabo, encontrou, no mundo nosso contemporâneo, novos desafios sociais no domínio da qualidade de vida e da saúde da população leiriense, os quais tem abraçado com espírito de serviço cristão e de missão social. O conhecimento do seu passado histórico, que este livro oferece a todos os seus leitores, é, na verdade, tanto um ato de justiça para com o resgate da memória de muitos dos seus irmãos e protagonistas dos séculos de antanho, como é, ainda e também, um testemunho da perenidade dos princípios de identidade e de unidade que sempre robusteceram a capacidade de resposta e de ação cristã da Misericórdia de Leiria face às complexas realidades sociais que, ontem como nos dias de hoje, a interpelam.

Saul António Gomes

# MISSA CELEBRA 475 ANOS DE HISTÓRIA DA MISERICÓRDIA



No âmbito das comemorações do 475.º aniversário da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, teve lugar no domingo, dia 10 de Novembro, na Sé Catedral de Leiria, uma

missa celebrada pelo Senhor Bispo da Diocese Leiria-Fátima, D. António Marto.

Foram muitos os que quiseram, em clima de devoção, estar presentes na missa cele-



brativa, que contou também com a especial presença do Provedor, Eng. Carlos Poço, da restante Mesa Administrativa e da Administração da Misericórdia de Leiria.



Colaboradores, utentes, parceiros e voluntários reuniram-se também para celebrar este momento numa missa especial para a história da Instituição.

## 3.ª EDIÇÃO DA ALDEIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FOI UM SUCESSO

Durante os dias 26 e 27 de Outubro o Mercado Santana, em Leiria, recebeu a 3.ª Edição da Aldeia da Alimentação Saudável, um evento promovido pelo Hospital D. Manuel de Aguiar em colaboração com o Município de Leiria.

'Workshops', aulas de zumba, 'showcoo-kings', um concurso gastronómico para crianças e palestras foram algumas das principais iniciativas que atraíram muitas centenas de pessoas à Aldeia da Alimentação Saudável.

Nas palavras do Provedor, Eng. Carlos Poço "o Hospital D. Manuel de Aguiar tem, por objetivo, cuidar da saúde dos leirienses. Uma das formas de cuidar é através da prevenção e uma das formas de prevenção é com uma alimentação saudável. O objetivo desta Aldeia é demonstrar aos nossos visitantes que existem muitas soluções de alimentação saudáveis e saborosas".

Os visitantes puderam ainda conhecer (e provar) o que de melhor se faz na região de Leiria, associado á alimentação saudável, conforme aliás referido pelo Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Dr. Gonçalo Lopes: "Leiria tem um conjunto de estabelecimentos e produtos de referência na área da alimentação saudável, e que se podem observar nesta feira".



Estiveram também presentes na iniciativa inúmeras entidades que, das mais variadas formas, apoiaram a realização do evento e das quais se destacam por exemplo a SMAS, a Caxamar, a Makro e a Ovos CAC.



# MISSA ASSINALA A ENTRADA DE NOVO CAPELÃO DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA



Este domingo, dia 13 de Outubro e após 19 anos de muita entrega, foi com um sentimento de dever cumprido que o Padre João Trindade passou simbolicamente o testemunho ao Padre Augusto Gonçalves. Na presença do Vigário Geral da Diocese, Padre Jorge Guarda, Provedor da Instituição,

Eng. Carlos Poço, membros da Mesa Administrativa, utentes e familiares, o novo capelão da Misericórdia de Leiria sublinhou a missão muito importante de um capelão de uma Instituição como é a da Misericórdia de Leiria! Vencu ainda que é nosso dever viver “em gratidão” e

“disponibilidade constante”, palavras que encheram os corações presentes. O novo capelão manifestou ainda a sua total disponibilidade para a ajudar as pessoas na sua vivência espiritual e religiosa. A animação musical contou com o apoio de um coro de jovens do Vidigal.

## 19 ANOS DE SERVIÇO RELIGIOSO NA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

**Quantos anos esteve ao serviço da Santa Casa da Misericórdia de Leiria?**

A minha admissão como irmão data de 6 de agosto de 1982. A primeira colaboração que me foi solicitada pela Mesa Administrativa começou com a aceitação do cargo de Vogal da mesma Mesa. O pedido foi aceite em data que não recordo.

**Como ingressou na Misericórdia de Leiria?**

Fui convidado a assumir a assistência religiosa aos utentes da Misericórdia no seguinte contexto: Quando o Senhor Cónego Pires, por motivos de saúde, ficou incapacitado para assegurar a assistência religiosa, a Mesa Administrativa solicitou a minha colaboração. Sendo membro dos Corpo Administrativo da Misericórdia, na qualidade de Vogal, e assegurando já a assistência religiosa no Hospital Santo André, a Mesa Administrativa diligenciou no sentido de assegurar também a assistência religiosa aos utentes do Lar de Nossa Senhora da Encarnação, inicialmente assumindo a celebração do culto e depois também a assistência que fosse solicitada. Foi assim que iniciei a atividade a partir de 13 de Fevereiro de 2000. A nomeação episcopal viria a ser feita por Dom Serafim Ferreira e Silva, a pedido da Mesa Administrativa, a 29 de Janeiro de 2001. A Comissão Administrativa da Misericórdia em Novembro do ano 2000, que viria a iniciar a sua atividade em Janeiro do ano seguinte, contemplava no seu programa eleitoral a recuperação do Hospital Dom Manuel de Aguiar, que viria a receber os Cuidados Continuados, e a construção da Residencial XXI, para acolher os utentes que se haviam inscrito. Ao capelão foi solicitado alargar a sua ação nas valências que já se encontravam em atividade, o que se prolongou até ao dia 13 de outubro do corrente ano, dia em que a seu pedido e por motivos de saúde foi dispensado do serviço que se prolongara ao longo de dezanove anos. A minha atividade de capelão cessou assim no dia 13 de outubro de 2019. Neste mesmo dia assumiu funções o Rev. Padre Augusto Gomes Gonçalves.

*Padre João Vieira Trindade*



## A RESIDENCIAL XXI PEREGRINOU A FÁTIMA



Foi no dia 10 de outubro que a Residencial XXI concretizou a feliz iniciativa de levar a Fátima os seus utentes que, embora com capacidades limitadas, sentiram a vontade de sair. Assim se dispuseram a ir ao Santuário de Fátima, onde encontraram a serenidade, o conforto e a cultura, em convívio reconfortante. Do programa salientamos a Eucaristia na Capelinha das

Aparições, às 12h00 e o almoço às 13h00 num restaurante local; às 15h00 foi apresentado pelo Santuário um filme sobre a história do Santuário de Fátima, simples, mas elucidativo, em ambiente de formação cultural.

Foram momentos agradáveis, repletos de significado cultural e religioso, onde não faltou o convívio. A todos muito agradou este evento

participativo.

A Residencial XXI da Santa Casa da Misericórdia está de parabéns porque também aqui manifestou a qualidade dos serviços que tenta prestar a todos os utentes, ao mesmo tempo que viveu uma boa pedagogia na forma como trata os que vivem com mais fragilidades.

*Padre João Trindade*



# ENVELHECIMENTO (IN)ATIVO NAS II JORNADAS GERONTOLÓGICAS

## OPINIÃO II JORNADAS GERONTOLÓGICAS



“Temos de perceber que o paradigma do envelhecimento terá que mudar e efetivamente haver uma intervenção com as próprias pessoas idosas. O envelhecimento também terá que ser inclusivo. Temos de nos desafiar a nós próprios no sentido de ter estas pessoas idosas na envolvimento do que são as nossas políticas de envelhecimento”

**Ana Valentim, Vereadora da Câmara Municipal de Leiria**



“Eu creio que isto é um enorme desafio e ainda bem que existe porque isto também nos exige a sair do contexto institucional e poder refletir e conversar sobre o que são as nossas práticas e de que forma é que nos podemos desafiar e até desacomodar daquilo que fazemos hoje”.

**Pedro de Calheiros Cardoso**

Profissionais na área da gerontologia, estudantes, e curiosos do tema, reuniram-se no Estádio Municipal de Leiria Dr. Magalhães de Pessoa, no dia 26 de Setembro para discutir o tema global: “Envelhecimento e velhices: como atuar?”.

“A sociedade que está hoje a necessitar dos cuidados da terceira idade tem exigências diferentes, portanto temos de estar atentos e adaptar as nossas ofertas àquilo que são as novas exigências da sociedade”, afirmou Carlos Poço,

Provedor da Misericórdia de Leiria “É um discussão multidisciplinar, que envolve várias valências, e que nós juntamos neste dia de trabalho, para trocarmos as suas experiências e as suas opiniões, para encontrarmos um caminho mais correto”.

Com casa cheia, vários foram os subtemas discutidos pelos profissionais, os quais contaram com as intervenções e questões da audiência, numa clara demonstração da atualidade e importância deste tema.

Nas palavras da Vereadora Ana Valentim “O Município, enquanto entidade parceira da Santa Casa da Misericórdia, tem este objetivo de desenvolver políticas de envelhecimento ativo e que realmente só são possíveis de realizar com este trabalho de parceria que temos com o sector social, onde obviamente tenho de destacar o trabalho muito importante que tem sido desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia de Leiria.”

## ACADEMIA DO MOVIMENTO ATIVO INICIA NOVO ANO LETIVO

A Academia do Movimento Ativo iniciou, no passado dia 30 de Setembro, um novo ano letivo, cuja abertura ficou marcada pela cerimónia realizada no auditório da Casa Sanches.

Durante a cerimónia foi apresentado um novo programa, reforçado face ao do ano anterior, com novos professores e novas parceiras, divulgando-se as inovações no programa das disciplinas que ocuparão os alunos durante o novo ano letivo.

No final, alunos e professores, foram ainda presenteados com os certificados do ano anterior e com um agradecimento especial pela sua participação nesta iniciativa.



PUBLICIDADE

**AMA** ACADEMIA DO MOVIMENTO ATIVO  
UNIVERSIDADE SÉNIOR

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**UM ESPAÇO DE PROMOÇÃO PARA UM VIVER ACTIVO DIGNO E FELIZ**

**Saber comunicar com as novas tecnologias**  
• Actividades Físicas • Línguas • Cuidados de Saúde • Artes Decorativas

**SANTACASA** DA MISERICORDIA DE LEIRIA  
244 106 212  
www.santacasa-leiria.pt

# O PAPEL DO TERAPEUTA OCUPACIONAL NO ÂMBITO DOS CUIDADOS CONTINUADOS

O Terapeuta Ocupacional é um profissional de saúde pertencente aos Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica, na área da Medicina Física e Reabilitação, que se dedica à análise da atividade, dos comportamentos e dos estilos de vida. Nas suas intervenções considera os vários tipos de ocupação (atividades de vida diária, atividades de vida diária instrumentais, educação, trabalho, lazer e reintegração social), procurando estratégias para promover o envolvimento ativo do utente com recurso a equipamentos e adaptações fundamentais para dar resposta às necessidades das pessoas com quem trabalha.

É neste sentido que se torna um elemento fundamental nas equipas transdisciplinares das Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI).

Assim, o principal foco de intervenção é a procura de soluções que permitam aos utentes internados:

- Alimentar-se, vestir-se, realizar a sua higiene e os cuidados pessoais de forma independente, promovendo a participação ativa e tomada de decisões.
- Desenvolver atividades que potenciem a reeducação motora, sensorial e das funções mentais.
- Gerir e manter a habitação segura, equilibrada e adaptada às capacidades e limitações do utente, em articulação com



o cuidador.

- Adquirir/adaptar produtos de apoio ou modificações ambientais para minimizar as limitações e facilitar o envolvimento em atividades significativas.
- Participar em atividades de grupo.

Em suma, o Terapeuta Ocupacional desempenha um papel preponderante no processo de reabilitação de pessoas com

diminuição/perda das capacidades funcionais, contribuindo para diminuir as barreiras à participação do utente, quer em ambiente familiar quer na comunidade, valorizando as capacidades adquiridas e adaptando o meio para facilitar o regresso à rotina diária.

**Soraia Vicente,**  
*Terapeuta Ocupacional*

## O VOLUNTARIADO NA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria comemora 475 de solidariedade, tendo o voluntariado como um dos principais pilares basilares, ao longo da sua história e longevidade. O valor do altruísmo e ajuda ao próximo nas suas respostas sociais, permitiu manter a sua missão na continuidade da prestação de serviços à comunidade Leiriense, durante quase cinco séculos de história.

Neste momento temos várias equipas de voluntários a colaborar semanalmente nas diversas áreas tal como o Hospital D. Manuel de Aguiar, Residencial XXI, Lar Nossa Senhora da Encarnação, Creche e Academia do Movimento Ativo. Fazer voluntariado não é fácil, exige dedicação e muito esforço de modo a atingir um nível de profissionalismo elevado, os nossos



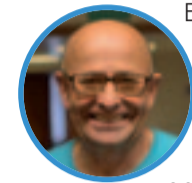
voluntários em colaboração com os trabalhadores da Instituição, diariamente ganham competências e vão alargando conhecimentos técnicos, podemos dizer que

estão sempre em formação contínua, e de mente aberta com espírito empreendedor solidário.

Os nossos grupos de voluntários estão maioritariamente vocacionados para ajuda aos doentes em recuperação na unidade de cuidados continuados, no apoio aos idosos institucionalizados nas diversas atividades diárias, e na academia do movimento ativo, através de lecionamento de aulas para um grupo de pessoas com mais de 50 anos, que combatem a solidão e o isolamento social, procurando uma socialização ativa positiva, continuando a aprender no intercâmbio de experiências e vivências com pessoas de outras nacionalidades e gerações.

**Nuno Ferreira,**  
*Coordenador do Voluntariado*

## OPINIÃO José Arroiteia O VOLUNTARIADO PELOS OLHOS DE QUEM O FAZ



Entre os muitos pontos de vista que definem voluntariado, escolhi um que considero ser aquele que mais me apaixona "O voluntariado é

um elemento chave na participação e implicação da CIDADANIA para melhorar a sociedade" (Fundación La Caixa 2009).

Na tradução optei por colocar a palavra-chave em maiúsculas precisamente para realçar que voluntariado é, na sua essência, uma questão de CIDADANIA. Considerando o meu caso pessoal, gosto de ver a minha actividade como uma forma de devolver à sociedade uma parte daquilo que ela me paga através da minha reforma; e também como uma estratégia de envelhecimento ativo.

O voluntário tem uma disponibilidade quantificável chamada tempo e procura investi-la ao serviço dos outros; só por si essa disponibilidade temporal não faz de alguém um bom voluntário, tal como o hábito não faz o monge; é preciso uma forte disponibilidade emocional. Estamos a referir-nos à capacidade de ser empático, ou seja, à capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, de ouvir sem fazer julgamentos, de nos emocionarmos dentro de um limite saudável. A tudo isto podemos juntar o riso aberto e sincero e, porque não, a capacidade de contar uma anedota na altura certa para quebrar o gelo, despertar sorrisos e alimentar a esperança. Por fim, e no que toca a qualidades, é preciso uma generosa dose de resiliência; nem sempre é um trabalho fácil e nem sempre o voluntário é a pessoa mais paciente do mundo.

Iniciei o meu voluntariado nesta Instituição, mais concretamente na Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI), no Hospital Dom Manuel de Aguiar, no ano de 2011. Tinha acabado a minha licenciatura em Serviço Social, estagiei na referida Unidade e acabei por ficar como voluntário uma vez que já estava reformado. Presto apoio à valência de fisioterapia. Gosto muito dos meus utentes; é por eles, e apenas por eles, que eu faço vinte quilómetros de bicicleta cada vez que vou trabalhar; claro que também é uma maneira de ser voluntário pela preservação do planeta. Para além da enorme satisfação em estar com os utentes também é relevante salientar que adoro a equipa com quem colaboro: são pessoas extraordinárias que todos os dias fazem pequenos milagres.

**Voluntário na Unidade de Cuidados Continuados Integrados**

# VERÃO COM SAÚDE NA PRAIA DO PEDRÓGÃO

Durante os dias 20 e 21 de Julho, a Misericórdia de Leiria promoveu um "Verão com Saúde", iniciativa que decorreu na Praia do Pedrogão, em parceria com o Município de Leiria e outras entidades e parceiros.

Foram dois dias cheios de atividades e boa disposição, onde centenas de pessoas participaram nas inúmeras ações realizadas.

Entre caminhadas, showcookings, provas de degustação, workshops e rastreios gratuitos, a comunidade pôde ainda aproveitar o espaço de música e oferta de brindes onde nunca faltou simpatia e boa disposição.



## CAMINHADAS CIDADE EM MOVIMENTO VOLTAM EM 2020

O dia 3 de Outubro marcou o fim do ciclo de caminhadas "Cidade em Movimento" do ano de 2019.

Foram inúmeras as pessoas que se reuniram, pelas 19h00, na praça da Fonte Luminosa, em Leiria, para, mais uma vez, em conjunto com os colaboradores da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, caminharem juntos pela saúde e pela promoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Num ambiente descontraído e de muita alegria, a última caminhada de 2019 terminou com perspetivas de um ano de 2020, com novos projetos e novas caminhadas.



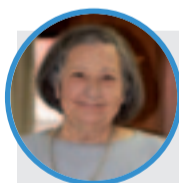
## HDMA MARCA PRESENÇA EM FESTA DO DESPORTO

No dia 22 de setembro, o parque do Avião, em Leiria, reuniu meia centena de modalidades, todas praticadas por clubes, associações ou ginásios do concelho, podendo os leirienses visitar o espaço, experimentar as atividades de forma gratuita e conhecer inúmeras personalidades do desporto: campeões nacionais, europeus e mundiais, atletas olímpicos e novos valores do desporto de Leiria.

O evento contou com a participação do Hospital D. Manuel de Aguiar que, mais uma vez, visando a promoção de estilos de vida saudável, esteve presente com uma equipa multidisciplinar e teve o grande privilégio de dar à população vários rastreios, avaliações e conselhos sobre saúde.



## VOZ DO UTENTE



### FILHÓS À MODA DA D.ª SOLEDADE

#### Ingredientes para 30 pessoas:

- 1 Abóbora menina (+/- 2kg);
- 100 gramas de fermento de padeiro;
- 1,5 quilos de farinha;
- Sumo de 6 laranjas;
- Raspa de 2 laranjas;
- Um cálice de aguardente;
- 12 ovos inteiros;
- Açúcar e canela para polvilhar;
- 2 litros de óleo vegetal;
- 1,5kg farinha.

Começar por cozer a abóbora e reservar alguma da água. Numa taça, dissolver o fermento do padeiro com a água que sobrou da cozedura e reservar. Numa bacia maior, colocar a abóbora, previamente cozida e bem

escorrida e, com as mãos, derreter a abóbora. Juntar 1,5 quilos de farinha e envolver bem. Acrescentar o sumo e a raspa da laranja, o cálice de aguardente, o fermento e os ovos inteiros. Com as mãos bater a mistura até a massa ficar "presa". Colocar um pano por cima da bacia e, num ambiente quente, deixar repousar por mais ou menos 20 minutos. Após decorrido o tempo de levedura, aquecer o óleo numa frigideira funda até estar quente. Com uma colher, retirar pequenos pedaços da mistura e colocar na frigideira, virando por diversas vezes, por mais ou menos 10 minutos, até alourar. Retirar da frigideira e, num prato com papel absorvente, deixar escorrer. Depois, num novo prato, envolver as filhós com a mistura do açúcar e da canela, passamos uma a uma.



### MEU OUTONO, MEU ENCANTO

*Ai quem me dera poder  
sentir teu vento bater  
na minha face enrugada;  
com uma roupa qualquer  
o cabelo em desalinho  
cantarolando baixinho  
sem querer saber de mais nada...  
Só a pensar no prazer  
do dia ao entardecer  
de tom suave, dourado  
e no afago que dás  
ao meu corpo desgastado  
de sofrimento repleto...  
Outono de ti eu queria  
não ter mágoa, quem me dera  
e viver só a quimera deste meu amor se-  
creto...*

*Para ti as árvores de despem  
com o sentir em desvario  
esquecendo sempre que tu  
és fugaz e inconstante  
vais-te embora num instante  
deixo-as nuas ao frio;  
também eu quero esquecer  
todo o mal que me causaste,  
quero no corpo, quer na alma,  
agora apenas a calma  
do teu tempo de brandura  
e viver essa ternura  
com a mente ao abandono...  
Não quero sentir mais nada,  
Só quero dizer-te encantada,  
eu te amo, querido Outono.  
**Umbelina Silva***

## OPINIÃO Dr. Luís Costa COMO O TEMPO PASSA...



Já passaram quatro anos desde que iniciei esta jornada na Santa Casa da Misericórdia de Leiria, a convite do Eng.º Carlos Poço.

Recordo com simpatia o envolvimento que colocámos na candidatura e a forma como preparámos o programa e fomos envolvendo os irmãos para nos apoiarem nesta missão.

Digo missão porque era esse o desafio que estava colocado naquele momento. Era necessário alterar o paradigma de dez anos de sucessivos resultados negativos, que tinham colocado a instituição numa situação de grave rotura financeira, e que a manter-se o mesmo rumo, no curto prazo não seria capaz de fazer face aos seus compromissos. Participar activamente neste importante projecto, com um forte cariz social, embora inesperado, foi por mim encarado com grande entusiasmo. Tem sido muito gratificante para mim, ao longo destes 4 anos, trabalhar com uma equipa (mesa administrativa), e a dedicada colaboração do Dr. João Leite (Administrador executivo), que soube interpretar e projectar na nossa organização a visão e determinação do nosso Provedor, que soube sempre partilhar e envolver toda a equipa, e cujos bons resultados a ele, em grande medida, se devem. Esta colaboração permite-me confirmar diariamente o empenho e o profissionalismo dos nossos colaboradores, que ultrapassam as dificuldades e encaram cada uma como uma oportunidade de servir. A Santa Casa da Misericórdia de Leiria é hoje uma organização mais preparada e aberta ao exterior, fruto de um trabalho de gestão mais profissional e do desenvolvimento de um conjunto muito alargado de iniciativas. Neste momento de balanço, importa olhar para o presente e preparar o futuro, que mais uma vez será desafiador e poderá sempre contar com a minha colaboração.

## LAR N.º S.º DA ENCARNAÇÃO COMEMORA PÃO-POR-DEUS

No passado dia 1 de Novembro, os utentes do Lar N.º Senhora da Encarnação comemoraram o tradicional Pão-por-Deus ou Dia do Bolinho.

Utentes e funcionários colocaram “mãos á obra” e recordaram antigas tradições, auxiliando na confeção dos habituais bolinhos, num momento de partilha e muita animação.

Entre outras atividades, os utentes tiveram ainda a oportunidade de assistir a uma tertúlia sobre “A história e génese do dia de Todos os Santos”, terminando este dia com uma sessão de cinema.



## O DIA DO PIJAMA NA CRECHE CASA SANCHES

Como tem sido tradição, a Creche Casa Sanches comemorou no dia 20 de Novembro, mais um dia nacional do pijama.

Neste dia, e tal como crianças em todo o país, os mais pequenos “vestiram-se a rigor” e realizaram inúmeras atividades divertidas e educativas.

O Dia Nacional do Pijama, que coincide com o Dia Internacional dos Direitos da Criança é uma iniciativa que visa assinalar direitos que todas as crianças deviam ter, como o é o “direito a crescer numa família, com amor e em segurança”.



# MISERICÓRDIA DE LEIRIA CELEBRA DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

O Dia Internacional do Idoso, comemorado anualmente a 1 de outubro, foi celebrado com alegria pelo Lar N.º Sr.º da Encarnação e pela Residencial XXI.

Instituído em 1991 pela ONU - Organização das Nações Unidas, o dia visa sensibilizar a sociedade para as questões

do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa.

Neste sentido, os utentes do LNSE assistiram à conferência «Ser-se idoso: velhos e novos paradigmas», prestaram uma visita ao Jardim Escola de João de Deus e terminaram as comemorações com a cele-

bração da eucaristia em ação de graças à vida dos idosos, na capela do LNSE.

Também na Residencial XXI viveram-se também momento de muita animação, com a atuação do grupo de cavaquinhos do Orfeão de Leiria, seguido de um lanche para todos os presentes.



PUBLICIDADE

**URGÊNCIAS - HDMA** 25€

**SAMA**

**HDMA**  
HOSPITAL  
D. MANUEL DE AGUIAR

**09h / 22h**  
segunda a domingo

**244 106 201**

TEMPO MÉDIO DE ESPERA?

10 MINUTOS