

Boletim Informativo

Horizonte

N.º 2



f www.facebook.com/santacasacalheta

Distribuição Gratuita

2014

Publicação Trimestral

Junho/Julho/Agosto



www.scmcalheta.pt

Santa Casa da Misericórdia da Calheta
Instituição Particular de Solidariedade Social



Sumário

- 3 Mensagem da Sra. Provedora
- 4 A Respeito das Equipas da SCMC
- 5 Antes e depois de integrar os Órgãos Sociais
- 6 25.º Dia da Misericórdia da Calheta
- 7 As Equipas da SCMC
- 11 Aconteceu...
- 13 Hipertensão Arterial
- 14 Alimentação e Demência
- 15 Frota Solidária

FICHA TÉCNICA: BOLETIM INFORMATIVO "HORIZONTE" N.º2

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA CALHETA ESTRADA
SIMÃO Gonçalves câmara, 91
9370-139 CALHETA

TELEF: 291 822 776

FAX: 291 822 986

SITE: www.scmcalheta.pt

E-MAIL: geral@scmcalheta.pt

 www.facebook.com/santacasacalheta

DIREÇÃO

PROVEDORA MARIA CECÍLIA CACHUCO
VICE-PROVEDOR MANUEL SEQUEIRA

DESIGN E ARRANJO GRÁFICO

HILÁRIO SANTOS
OLGA XAVIER

TIRAGEM

300 EXEMPLARES

COLABORADORES

DR. ALCINDO COSTA
DR. MANUEL VIEIRA
ENFERMEIRA MÉCIA
NUTRICIONISTA LILIANE COSTA
ENFERMEIRO JOSÉ M. FREITAS

IMPRESSÃO

 gráfica do estreito

Estamos prestes a fazer 479 anos, e no decurso do tempo, para lá dos registos da nossa memória institucional, importa reter a memória das pessoas que lhe deram vida, alma e sonhos.

Temos atualmente património edificado e serviços prestados com qualidade reconhecida, que são fruto do rigor na gestão, trabalho em equipa, da dedicação e do empenho coletivo.

Interessa aqui evocar os Irmãos Benfeitores homenageados no 25º Dia da Misericórdia e evidenciamos também as equipas de trabalho.

Desde sempre, a Santa Casa da Misericórdia da Calheta tem contado com equipas de trabalho competentes e empenhadas! Como todos nós sabemos o papel dos colaboradores é fundamental nesta ou em qualquer organização. Neste caso concreto, são eles que, diariamente, acompanham, auxiliam, cuidam, animam, orientam e valorizam os nossos utentes...tendo em vista, acima de tudo, o seu conforto e bem-estar. São eles que dão o bom nome à Instituição.

Numa organização como esta esperamos apenas pessoas capazes de gerar uma cultura de Misericórdia, que abracem este modelo de trabalho como uma casa aonde se chega sempre disposto a ir mais além; tudo para melhorar a vida de todos aqueles que nos procuram, e que, nas nossas mãos colocam as suas vidas.



A todos os nossos colaboradores, o nosso sincero agradecimento.

“Horizonte”

No horizonte contemplamos a beleza do Criador, o convite em ir mais além. Quando nos aproximamos, temos a sensação que ele se afasta, contudo ele está sempre lá. .. O segredo de alcançar o horizonte está em perceber o valor das pequenas coisas, acreditar no esforço, pôr empenho no que se faz, fazer o que se deve, o que é necessário, não recuar. Estar sempre a caminhar...

Da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, quando o sol passa a linha do horizonte, parecendo penetrar nas águas mansas, no azul celestial do mar imenso, podemos vislumbrar um espetáculo sem par, com diferentes matizes: amarelos, alaranjados, vermelhos....Este cenário repete-se, porém um dia não é igual ao outro. Assim é a vida na Santa Casa...

O “Horizonte” surge com matizes de esperança, com cores fortes e quentes... Esses matizes estão em todas as pessoas que trabalham e dão o seu melhor.

A respeito das equipas da Santa Casa...



Dr. Manuel Vieira

“A palavra “solidariedade” é derivada do termo “obligatio in solidum”, que no direito romano expressava, primitivamente, a obrigação comunitária, ou seja, as responsabilidades que o indivíduo tinha em relação a uma coletividade à qual pertencia e de cuja manutenção se beneficiava, como a família.

Assim, a solidariedade social subentende, a princípio, a ideia de que seus praticantes sintam-se integrantes de uma mesma comunidade e, portanto, sintam-se interdependentes.” Foi esta a definição que o wikipedia me forneceu. E o que tem isto a ver com o tema?

Tudo! Vejamos.

A sociabilidade é uma das características do ser humano. Por isso, a solidariedade é uma consequência dessa característica. Somos mais felizes quando aqueles que nos rodeiam estão felizes e ficamos mais tristes quando, por outro lado, o infortúnio lhes bate à porta! E, sobretudo, nas zonas rurais, onde a comunidade é mais pequena e a proximidade pessoal é mais alargada e acentuada é onde se vive mais intensamente os momentos felizes e/ou infelizes dos outros.

No caso concreto da nossa Santa Casa, é evidente essa realidade. E, por isso mesmo, é que não valorizamos a sua importância, porque convivemos diariamente

com ela, como se todas as outras comunidades tivessem as mesmas oportunidades que nós temos. Por outro lado, muitos de nós, ficamos à margem da instituição, como se ela fosse uma “coisa” dalguns que por lá andam.

Temos de ter consciência que a Santa Casa é um projeto da comunidade calhetense, em primeira instância. Todos nós ajudamos a construir um projeto que se iniciou no século XVI, continua e continuará, por muitos e longos anos, ainda em construção. Enquanto houver uma comunidade na Calheta, haverá um projeto de solidariedade.

Esta realidade só foi possível, porque houve uma quantidade enorme de pessoas, novas e velhas, umas mais outras menos inteligentes, umas mais fortes outras mais débeis, mas todas cheias de boa vontade para ajudar, que se envolveram e arrastaram familiares e amigos para a sua concretização. A grande maioria delas são pessoas que nunca saíram do anonimato. Nem ouvimos falar delas, nem sabemos o seu nome. Caíram no esquecimento, nem entraram nas “estórias” da História. Contudo, é bom que tenhamos a consciência que elas foram demasiado importantes para que a SCMC seja a realidade que hoje é. Tal como na construção das grandes obras e monumentos só foi possível porque, além das grandes pedras de basalto, calcário, granito, etc, foi preciso que pequeníssimos grãos de areia se colocassem por entre essas pedras e tornassem o projeto escrito num papel numa realidade equilibrada, bela e permanente, ainda hoje, apesar dos séculos por que passaram.

No nosso caso, só foi possível, ser o que hoje se é, porque houve uma infinidade de equipas de voluntários, de profissionais, de utentes, de fornecedores, de colaboradores, de responsáveis políticos, de voluntários, etc. etc. que, mesmo anonimamente, esti-

veram ligados à SCMC quando foi preciso, quando houve disponibilidade. No fundo, eles foram os grãos de areia e cimento, as pedras de cascalho ou brita, ou até mesmo os grandes pedregulhos que constituem, hoje, a SCMC.

Foi com a participação de todas as equipas, as pessoas, que a solidariedade comunitária da SCMC foi construída.

E, não tenho dúvidas, que foi um projeto grandioso. Não pelas instalações, edifícios e outros bens materializam o projeto solidário. Mas sim, pela solidariedade que todas as equipas, de todos os tempos, que se envolveram e foram capazes de doar, de dar e dar-se, sem esperar retorno.

Como se pode ver no portal da nossa SCMC, “Esta Santa Casa foi fundada em 1535, por Alvará Régio de 7 de Outubro e por um grupo de pessoas nobres da vila da Calheta, com o intuito de valer a muitos casos de inválidos e pobres que não tinham nenhuma proteção. Na altura ainda não existiam formas de assistência pública”.

Em breve estaremos a festejar 475 anos! E com uma pujança de quem não precisa de reforma, porque tem muito mais para dar e ajudar!

Parafraseando o grande escritor Virgílio Ferreira, um povo não se mede pela extensão do seu território, mas pelo tamanho da sua alma.

Todo o muito povo que se envolveu na SCMC, todas as equipas que fizeram, fazem e farão parte deste grande projeto chamado SCMC, tem uma alma grande, enorme!

Bem hajam!

O que julgava ser a MISERICÓRDIA antes VS depois de integrar (pela primeira vez) os ORGÃOS SOCIAIS.



Dr. Alcindo Costa

A minha passagem pelos órgãos sociais divide-se em três fases. Na primeira fui Vice-Provedor, entre 1999 e 2001. É do antes e depois desta fase que me irei debruçar.

Antes de integrar, pela primeira vez, os órgãos sociais da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, julgava, tal como a maior parte das pessoas, que esta instituição era uma delegação da Misericórdia de Lisboa, e como tal, recebia uma parte das receitas do totoloto e do totobola (ainda não havia o Euro-milhões). E, naturalmente, não podia estar mais errado, uma vez que a nossa Santa Casa goza de autonomia em relação às suas congéneres e nenhuma delas pode ser equiparada à de Lisboa.

Presenciei o trabalho que era realizado, nomeadamente na Festa da Misericórdia, para a angariação de fundos para o pagamento da dívida da construção do Lar Nossa Senhora da Estrela. Não fui do “tempo dos carrapatos” (fase da erva e da terra batida do local onde edificaram os prédios, e que se encontrava povoado pelas ditas criaturas) pois estive cinco anos em Coimbra. Só depois de fazer parte da Mesa Administrativa é que constatei que desconhecia o volume de trabalho que era desenvolvido pelos irmãos voluntários. Desconhecia a necessidade dos elementos da Administração estarem, quase diariamente, presentes nos aspetos mais elementares do dia-a-dia da instituição. É realmente uma tarefa de contínua

exigência.

Tinha perfeita consciência da necessidade e utilidade dos Lares de Terceira Idade, uma vez que já tinha tido contacto com a então “Casa dos Pobres” do Arco da Calheta, em meados dos anos 80, onde a minha avó paterna havia sido internada, quase em fase terminal, e onde permaneceu, muito bem cuidada por sinal, apenas algumas semanas. Como Vice-Provedor fiquei estupefacto ao constatar

“Julgava, tal como a maior parte das pessoas, que esta instituição era uma delegação da Misericórdia de Lisboa, e como tal, recebia uma parte das receitas do totoloto e do totobola (ainda não havia o Euro-milhões).”

que aquela infraestrutura que é propriedade da Paróquia do Arco da Calheta, e é administrada pela SCMC, já então (1999) precisava de obras mas era vista por um número significativo das pessoas daquela localidade como “Casa dos Ricos”, ou por dar melhores condições de habitabilidade, ou por apresentar aos familiares dos utentes uma compartição familiar nas despesas de internamento.

Antes de participar na administração, julgava que a SCMC tinha unicamente a valência dos Lares de Terceira Idade, desconhecendo por completo o ATL e os Centros de Convívio, não só os dos Lares, como também os que se encontravam espalha-

dos pelo Concelho e que a Santa Casa administrava, antes da Câmara Municipal “se lançar no social”.

Julgava, também, que o apoio domiciliário e as ajudantes domiciliárias eram apoiados diretamente pela Segurança Social, mas logo descobri que as mesmas tinham passado de funcionárias públicas a contratadas a recibo verde (felizmente ultrapassou-se esta injustiça), e que este serviço era uma valência da SCMC.

Pensava eu que a História da SCMC havia começado com a construção do Hospital da Calheta (onde o meu irmão nasceu), e de cujas quermesses muito ouvi falar, e que trouxeram à Calheta artistas de renome, nomeadamente Maria José Valério e António Calvário (aquele da “Mocidade, mocidade, porque fugiste de mim? hoje vivo de saudade, é triste perdermos a mocidade, sentirmos que é o principio do fim”). Depois tomei conhecimento que era uma instituição centenária, e que o edifício dos passos do concelho era também um marco histórico. Que este havia sido recentemente objeto de um contrato de arrendamento com o Município da Calheta, mas que a situação do Hospital ainda estava (então) por resolver. E como hoje podemos constatar, a sua História ainda continua em aberto!...

25.º Dia da Misericórdia da Calheta



Este ano, as comemorações do Dia da Misericórdia tiveram início no dia 23 de Maio, com a realização de duas conferências no Centro das Artes “Casa das Mudanças”, subordinadas ao tema: “Família e Vida Profissional”: a primeira, com o Arquitecto Paulo David e a segunda com o Monsenhor Feytor Pinto.



Durante todo o tempo em que decorreram as conferências, esteve patente uma exposição de fotografia intitulada: **“O trabalho do menino é pouco, quem o perde é louco”**, que contou com a colaboração de vários funcionários da Instituição, na recolha, selecção e montagem das fotografias.



Aproveitou-se esta ocasião para formalizar e assinar o protocolo de parceria entre a Casa do Voluntário e a Santa Casa da Misericórdia da Calheta.

O 25.º Dia da Misericórdia foi comemorado no domingo, 25 de Maio, com a entronização de novos irmãos, celebração da Eucaristia, procissão no recinto e homenagem aos Irmãos Beneméritos.



A animação esteve a cargo da Banda Municipal Paulense e do Grupo Folclórico da Calheta.

O tradicional Cortejo de Oferendas realizou-se no dia 21 de Junho, com a recolha de géneros em todas as freguesias da Calheta, e contou com participação e colaboração de vários irmãos.



A ação da Misericórdia centra-se sobretudo, no apoio social a idosos no concelho da Calheta, através das valências de Apoio Domiciliário, Rede de Cuidados Continuados, Lares e Centro de Convívio, abrangendo mais de 400 utentes, ocupando mais de 100 funcionários.



Pessoal de Apoio - Lar N.S. Estrela



Pessoal de Cozinha e Económico

A Santa Casa da Misericórdia da Calheta quer demonstrar o reconhecimento e gratidão para com todos aqueles que, de alguma forma, colaboram e apoiam a Instituição.





Pessoal de Apoio - Lar N.S. Conceição

Rede Regional de Cuidados Continuados e Integrados (RRCCI)

Desde de Abril de 2004 a Santa Casa da Misericórdia da Calheta, no âmbito de uma parceria com o Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira, E.P.E. e o Centro de Segurança Social da Madeira, colabora na UAID (Unidade de Apoio Integrado ao Domicílio) aos utentes deste concelho.

Os objetivos da UAID:

Tratar de forma integral e global, as pessoas em risco, em situação de dependência, privilegiando a manutenção dos mesmos, junto do respetivo núcleo familiar; Recuperar as incapacidades geradas pela evolução de doenças crónicas ou acidentes, através da reabilitação e cuidados globais, respeitando a plena participação do próprio e da respetiva família, a privacidade individual e familiar, as capacidades individuais remanescentes, as competências familiares e ainda os seus interesses e aspirações; Habilitar a rede familiar e os mais diretos conviventes

para a prestação de cuidados informais, constituindo a família o núcleo privilegiado para o equilíbrio e bem-estar dos utentes.

Este serviço conta com a colaboração de 6 Ajudantes de Ação Direta que prestam apoio de segunda a domingo incluindo feriados, a utentes em situação de dependência ou perda autonomia.

Agradecemos as funcionárias deste serviço que ao longo de 10 anos colaboraram connosco.



RRCCI



Serviço de Apoio Domiciliário

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que consiste na prestação cuidados individualizados e personalizados no domicílio dos utentes, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Os objetivos gerais do serviço são: contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias e contribuir para retardar ou evitar a institucionalização. O SAD da Santa Casa da Misericórdia da Calheta teve início na década de 90 e foi um dos primeiros Serviços que a Instituição prestou à Comunidade e continua a prestar dado que a população da Calheta está cada vez mais envelhecida.

O SAD presta um conjunto diversificado de serviços em função das necessidades do utente nomeadamente: Cuidados de higiene e conforto pessoal; Confeção das refeições; apoio nas refeições; Tratamento de Roupa; higiene habitacional (manutenção dos espaços estritamente necessários à natureza do apoio a prestar); e infor-

mação e encaminhamento ao acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades. Atualmente o SAD tem capacidade para 250 utentes, distribuídos pelas 8 freguesias do concelho que usufruem deste Serviço a título gratuito. A equipa técnica do SAD é composta por: 1 Diretora Técnica; 1 Técnica de Serviço Social; 2 Encarregadas de Sector e 26 Ajudantes de Ação Direta. As ajudantes prestam apoio de segunda a sábado a população do concelho. Ao longo dos anos o serviço tem contado com a colaboração de várias funcionárias, algumas das quais continuam connosco e outras não, agradecemos a vossa dedicação.

Agradecemos também a todos os serviços da comunidade (Centros de Saúde, Câmara Municipal, Ação Social, Juntas de Freguesia...) que connosco colaboram na sinalização e na intervenção.



Foi assim o dia de **São João** na nossa instituição! Almoço com os utentes do Lar de Nossa Senhora da Estrela, Centro de Convívio e funcionários, seguido das marchas do grupo de Centro de Convívio, do Lar da Misericórdia de Machico e dos Lares em conjunto com a comunidade. Foi um dia de muita alegria e animação!



5º Torneio de Cartas

Pela quinta vez consecutiva a Santa Casa organizou o torneio de Cartas. Perante o entusiasmo dos participantes foram selecionadas as equipas. As vencedoras tiveram a oportunidade de participar no Campeonato Regional Inter-Instituições, na Misericórdia de Santa Cruz. Foram elas a equipa "Pinheirinhas", do Centro Social do Pinheiro e, a equipa "Catalaias" do Centro de Convívio!



29/07/2014 - Um grupo de idosos do Lar de Nossa Senhora da Estrela, o jovem Ronaldo da juventude e trabalho, e as meninas Judite e Sandra do grupo de jovens da paróquia do Atouguia, foram visitar alguns idosos do sítio do Atouguia.



Passeio pela Praia da Calheta

Para além do gelado, deu tempo para molhar os pés
*utentes do Lar de N.ª Sr.ª da Estrela



Visita à Assembleia Legislativa da Madeira. Estamos gratos por toda a simpatia e delicadeza de todos os funcionários da Assembleia. Obrigada também à Luísa que nos proporcionou esta visita. Esta visita decorreu no âmbito das comemorações do dia da região (ou se possa chamar mês da RAM)



Missa campal que decorreu nos Estanquinhos. Estiveram presentes utentes do Lar de N.ª Sr.ª da Estrela e do Lar de N.ª Sr.ª da Conceição.



Visita ao museu da família Teixeira na Fajã da Murta, no Faial!





Enfermeira Mécia

Hipertensão Arterial

A Hipertensão arterial é um fator de risco importantíssimo de doença cardiovascular, e a principal causa de morte e incapacidade no nosso país! Aqui ficam esclarecidas as questões mais frequentes acerca da hipertensão:

O que é a tensão arterial?

É a força que o sangue exerce contra as paredes dos vasos sanguíneos

E o que é a Hipertensão arterial?

É a elevação da tensão arterial acima dos valores normais.

Quais as causas da HTA?

Uso abusivo de sal, Excesso de peso, Sedentarismo, Consumir tabaco/café, Consumo excessivo de álcool, Stress, Hereditariedade.

Quais são os valores normais de Tensão arterial?

Normal – 120-129 / 70-84

Hipertensão – acima de 140-159 / 90-99

A HTA causa outras doenças?

Sim!

O acidente vascular cerebral, a cardiopatia isquémica, incluindo angina de peito, o enfarte do miocárdio e a morte súbita, a insuficiência cardíaca e a insuficiência renal.

O que devo fazer para a controlar?

Reduzir gradualmente a quantidade de sal, quer durante a confeção dos alimentos, quer à mesa, evitar ingerir alimentos salgados: queijos, enchidos, bebidas alcoólicas, colocar sal apenas no fim da confeção dos alimentos, usar uma colher para medir a quantidade de sal, reduzir a gordura

na confeção das refeições e usar azeite em vez de óleo, aumentar o consumo de frutas, vegetais e cereais ricos em fibras, optar por alimentos cozidos e grelhados, fazer 5/6 refeições por dia, beber 1,5 a 2 L de água por dia, exercício físico: marcha, natação, dança, os hipertensos devem evitar esforços que possam aumentar a pressão arterial.

O que devo fazer para a controlar?

Quando as medidas não farmacológicas não são suficientes teremos de recorrer aos medicamentos. No entanto há que ter presente que os **medicamentos não curam a HTA**, somente a controlam.

Uma vez iniciado, o tratamento com comprimidos, deverá em princípio ser continuado ao longo da vida.

Controlar: Obesidade, o tabaco, o álcool, o sedentarismo e a tensão arterial.

Doença silenciosa, previna-se.



Alimentação e Demência



Nutricionista Liliane Costa

O envelhecimento traz consigo alterações fisiológicas e psicológicas inevitáveis que condicionam o estado de saúde do idoso, em particular o seu estado nutricional. Os efeitos do envelhecimento fazem-se sentir também ao nível do cérebro, com alterações da memória e demência (perda das capacidades cognitivas).

Nos idosos com demência as dificuldades na alimentação ocorrem devido ao apetite diminuído por depressão ou ansiedade, ao esquecimento dos horários para refeições, à recusa em comer e à dificuldade em manusear alimentos e colocá-los na boca. As alterações cognitivas concorrem muitas vezes para quadros graves de malnutrição, para os quais é necessário estarmos atentos. As dificuldades de mastigação associadas à demência, potenciam sintomas de disfagia (dificuldade em engolir) como engasgos e tosse.

A alimentação do idoso com demência deve ser viável, em conjunto com o resto da família. No que respeita à consistência dos alimentos para uma dieta pastosa ou mole. Os líquidos devem ser engrossados com amidos, como milho, fruta cozida, fécula de batata. Nesta situação é conveniente evitar alimentos que se esfarelem facilmente, como arroz seco, tostas, pão seco ou bolachas. Não obstante as especificidades da alimentação para idosos portadores de demência, é conveniente a adoção de um estilo de vida saudável, que inclui atividade física regular, uma alimentação completa, variada e moderada, e uma adequada estimulação intelectual. Tudo isto deve começar o mais cedo possível, pois a prevenção continua a ser o melhor remédio...

FROTA SOLIDÁRIA

SUPERAR OBSTÁCULOS

Montepio

Fundação Montepio entrega viatura à Misericórdia da Calheta

No dia 14 de Julho, realizou-se na cidade do Porto, a cerimónia de entrega de viaturas, no âmbito do Projeto: "Frota Solidária", na qual estiveram presentes a Sr.^a Provedora Cecília Cachucho e o Sr. Vice-Provedor Manuel Sequeira.

A "Frota Solidária", projeto central na atividade da "Fundação Montepio", foi criada com o propósito de devolver à sociedade civil os montantes que, a cada ano, os contribuintes lhe

atribuem quando, no preenchimento da Declaração de IRS, inscrevem o NIPC 503 802 808 no espaço reservado à Consignação Fiscal.

A "Frota Solidária" nasceu em 2008 e já teve sete edições, nas quais foram compradas 124 viaturas. Só no último ano houve 434 instituições que se candidataram ao "prémio".

A Santa Casa da Misericórdia

da Calheta, enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) também se candidatou a este "prémio", tendo sido selecionada para beneficiar de uma viatura. Este ano foram entregues pela Funda-



Apoios:



gráfica do estreito

E-mail: geral@graficadoestreito.com
www.graficadoestreito.com



Farmácia Varela

Directora Técnica:
ANA MARIA C. F. S. VARELA
Estrada Regional 222, Estrada da Calheta 628
9370-149 Calheta - Madeira
Telef.: 291 820 020 • Fax: 291 820 029