





Feliz Matal

Índice:

- 3 Mensagem de Ano Novo
- Não deixar ninguém para trás
- 5 Aconteceu: Magusto/ Confeção de Broas
- 6 Dia do Idoso
- 7 Uma tarde diferente e divertida
- 9 Festa de Natal Lar Estrela
- 10 Entrega de Presentes de Natal
- 11 Ajudar o Próximo
- 12 Serviço de Transporte e Distribuição de Refeições ao Domicílio
- 13 Feliz e Nutritivo Natal
- 14 Clínica do Farol
- 15 Tempo de Natal, Tempo de Família



FICHA TÉCNICA: BOLETIM INFORMATIVO "HORIZONTE" N.º3

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/santa asacalheta

DIREÇÃO

PROVEDORA MARIA CECÍLIA CACHUCO VICE-PROVEDOR MANUEL SEQUEIRA

DESIGN E ARRANJO GRÁFICO

HILÁRIO SANTOS OLGA XAVIER

TIRAGEM

300 EXEMPLARES

COLABORADORES

ENFERMEIRA FÁTIMA MENDES NUTRICIONISTA LILIANE COSTA PADRE SILVANO GONÇALVES OLGA XAVIER

IMPRESSÃO

I gráfica do estreito



Com as palavras do Papa Francisco, que sempre nos surpreende, a Mesa Administrativa deseja aos irmãos, benfeitores, funcionários, utentes e amigos da Santa Casa que este Natal faça de 2015 um Bom ano.

- «Permiti-me que vos exorte a transformar este Santo Natal numa verdadeira ocasião para curar cada ferida e para curar-se de cada falta.» «Por isso exorto-vos a curar a vossa vida espiritual, a vossa relação com Deus, porque ela é a coluna vertebral de tudo o que fazermos e de tudo o que somos. Um cristão que não se alimenta com a oração, os sacramentos e a Palavra de Deus, inevitavelmente vai desfalecendo e seca.»
- «Curar a vossa vida familiar, dando aos vossos filhos e aos vossos queridos não apenas dinheiro, mas sobretudo tempo, atenção e amor.»
- «Curar as vossas relações com os outros, transformando a fé em vida e as palavras em boas obras, especialmente para os mais necessitados.»
- «Curar o vosso falar, purificando a língua das palavras ofensivas, da vulgaridade e do léxico da decadência mundana.»
- «Curar as feridas do coração com o óleo do perdão, perdoando as pessoas que nos feriram e tratando as feridas que infligimos aos outros.»
- «Curar o vosso trabalho, fazendo-o com entusiasmo, com humildade, com competência, com paixão, com alma que sabe agradecer a Deus.»
- «Curar-se da inveja, da concupiscência, do ódio e dos sentimentos negativos que devoram a nossa paz interior e nos transformam em <mark>pessoas destruídas e destrutivas.»</mark>
- «Curar-se do rancor que nos conduz à vingança e da indolência que nos conduz à eutanásia essencial, do apontar o dedo que nos conduz à soberba, e do lamentar-se continuamente que nos conduz ao desespero.»
- «Curar o Santo Natal, para que ele não seja nunca uma festa do consumismo comercial, da aparência ou dos presentes inúteis, ou dos gastos supérfluos, mas da alegria de acolher o Senhor no presépio do coração».
- «Curar os irmãos frágeis (...), os idosos, os doentes, os esfomeados, os sem-abrigo e os estrangeiros, porque por isto seremos julgados.»

E assim, partindo das palavras do Papa Francisco, comecemos já a preparar o Natal 2015, colocando o Homem no centro de todas as (pre)ocupações, criando condições para o seu bem estar e dignidade que a vida humana carece.

<mark>Como o nosso mundo mudaria se cada um de nós começasse aqu</mark>i e agora, a curar profunda e generosamente a sua relação co<mark>m</mark> Deus através daqueles que nos são próximos.

Desejamos, a todos, um BOM ANO!



Enfermeira Fátima Mendes

Não deixar ninguém para trás na Solidão.

Não deixar ninguém para trás: promover uma sociedade para todos é o lema deste Ano Internacional do Idoso (01 Outubro), o que me fez refletir sobre tantas pessoas que independentemente da idade, estão sós ou isoladas e se deixam ficar para trás.

O isolamento social e a solidão são cada vez mais frequentes. Mesmo vivendo com a família, o idoso durante o dia fica só, sem contatos humanos. As dificuldades frequentes em subir e descer escadas, no atravessar das ruas e movimentar-se no meio do trânsito; o recurso aos transportes públicos; a falta de solidariedade e o relacionamento frio e distante, muitas vezes no seio da família, constituem algumas barreiras à interação social. Se aos aspetos referidos anteriormente associarmos a diminuição progressiva da visão e da audição, as dificuldades na marcha, a doença crónica, a incapacidade e a dependência vão acentuar-se constituindo experiências muito dolorosas para a pessoa idosa, "*levando-a a ficar para trás*". Muitas são as causas que contribuem para o isolamento social nas pessoas idosas: Atitude do próprio indivíduo; Situações de doença física e psíquica que conduzem à diminuição da autonomia e independência; Perdas (viuvez, divórcio, morte de parentes e amigos, reforma); Ambiente social (dificuldades de relacionamento com familiares e ou amigos); Problemas habitacionais (exiguidade, inadequação ambiente físico, acessibilidade, isolamento); Organização dos serviços; Organização dos tempos livres; Ausência ou insuficiente resposta social que permita manter o idoso no seu domicílio habitual. O conhecimento destas causas potencia a mudança de atitude para com as pessoas idosas. Esta mudança exige um esforço, baseado no reconhecimento da importância do idoso na comunidade e da sua participação no projeto social. A inserção dos idosos na comunidade ativa e participativamente contribui

para manter o espírito aberto à mudança; aceitar o envelhecimento; rever valores; traçar planos de vida realistas e consistentes, reorganizando-a com vista à

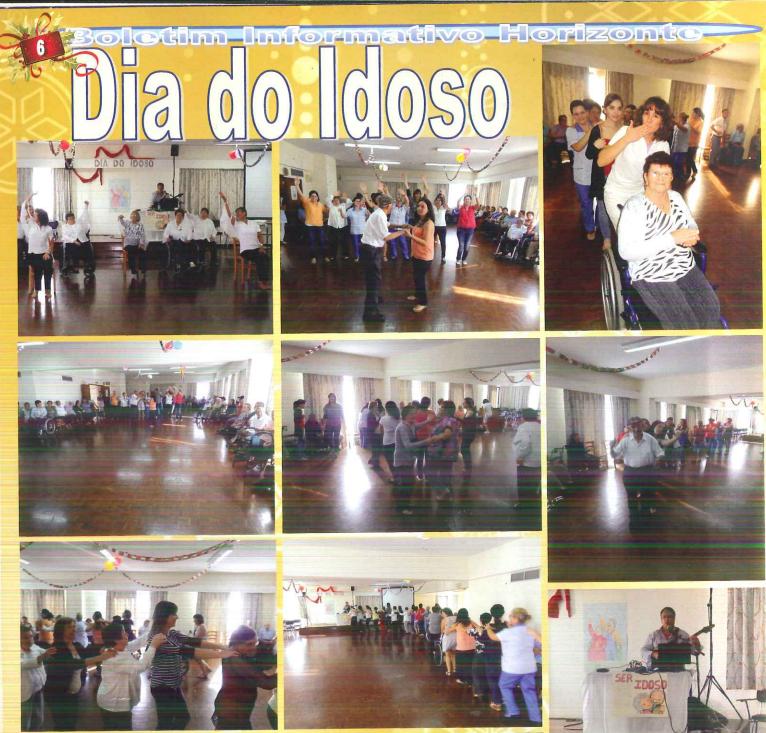
auto-suficiência; participar em atividades sócio recreativas; desenvolver e participar em atividades criativas e de grupo, manter controlo da sua situação de saúde.

Em grupo, com outros idosos, a sua intervenção é possível, a vários níveis, na procura de soluções para os problemas que os afetam e que impedem a satisfação dos requisitos de autocuidado, tendo como objetivo a diminuição da dependência e o aumento da autonomia.

Na família ou vivendo na sua proximidade, com padrões de comunicação que facilitem as relações e promovam a satisfação das necessidades, a pessoa idosa pode contribuir para o equilíbrio desta, pela afetividade que pode proporcionar, pela partilha do seu saber e experiência; pelo exercício da solidariedade e coesão do grupo família e ainda pela perceção e conhecimento da realidade "envelhecimento" e sua evolução, que proporciona aos vários elementos.

Não deixar ninguém para trás implica pois, envolver nesta mudança os nossos parceiros, os nossos filhos os nossos amigos, colegas de trabalho e a comunidade onde estamos inseridos. Acredito que com esforço conjunto, a partilha de experiencias e de saberes vai potenciar a aquisição de novas competências que serão fulcrais para nos sentirmos integrados e adaptados numa sociedade em constante evolução e que não se preocupa com "os mais lentos".













UMA TARDE DIFERENTE E DIVERTION

Foi o que se passou no dia 12 de Dezembro, na Santa Casa da Misericórdia da Calheta...

O objetivo deste evento foi promover uma tarde recreativa, convidando e envolvendo todos os funcionários, seus filhos, colaboradores, voluntários e também elementos dos órgãos sociais, para apresentarem uma atuação, nas mais diversas áreas, tais como, música, canto, dança, teatro, etc.

Desde cedo, os participantes abraçaram este projeto com muita dedicação e entusiasmo! Foi muito gratificante ver o empenho de todos, para que esta Festa fosse um êxito, como efetivamente, se veio a comprovar.

Foi uma excelente oportunidade de oferecer momentos de lazer e descontração, e em simultâneo, congregar a união e o fortalecimento das relações humanas, onde todos desempenharam um papel, fosse no palco ou na plateia simplesmente a aplaudir.

Quisemos, acima de tudo, mostrar que somos uma equipa, que "a união faz a força", e que, quando se trabalha para o mesmo objetivo, quando "se rema para o mesmo lado", o esforço dá bons frutos.

Esta festa teve a duração de cerca de 4 horas, com início às 15h. Após o lanche/convívio de Natal, e no início da 2ª parte, pudemos contar com a maravilhosa atuação do Grupo

"Os Grumpies", que nos presentearam com 4 temas musicais.

Magníficos talentos escondidos... Grandes atuações! Todos brilharam!!

No final do evento, foram sorteados 5 prémios entres os participantes.

A todos aqueles que contribuíram para tão diversificado e divertido programa, Bem hajam!



























Solotim-Informativo-Horizonte Sorvico de Transporto

e Distribuição de Refeições ao Domicílio

No dia 01 de Dezembro a Santa Casa deu início ao serviço de fornecimento de alimentação ao domicílio. Trata-se de uma necessidade à muito sentida quer pela instituição quer pela população do nosso Concelho que há muito solicitava este serviço.

O Acordo de Gestão celebrado entre a Misericórdia e o Centro de Segurança Social da Madeira criou este serviço que encontra-se inserido na valência de Apoio Domiciliário desta Instituição. Numa primeira fase estão abrangidas as freguesias do Arco, Estreito, Calheta e Prazeres num total de 28 pessoas. Logo que possível o serviço irá abranger todas as freguesias do Concelho. Para mais informações sobre este serviço quem estiver interessado deve dirigir-se à Santa Casa. Desejamos a todos umas boas festas e um feliz 2015!





O Natal é uma das épocas mais esperadas por miúdos e graúdos! O espirito natalício traduz-se num sentimento de solidariedade mais apurado por estes dias, no convívio ansioso pela troca de presentes e numa mesa farta de doces e pratos tradicionais. Apesar de atualmente não ser preciso esperar por esta altura do ano para as comer, a verdade é que há algumas iguarias que sabem sempre melhor pelo Natal.

Assim sendo, e para não desvirtuar as

BROAS de NATAL - Ingredientes (40 broas)

750g de Farinha de trigo

750g de Farinha integral

500g de Farinha de milho peneirada

1,5dl de Mel

2,5dl de Azeite

2,5dl de Água

250g de Canela

500g de Erva doce

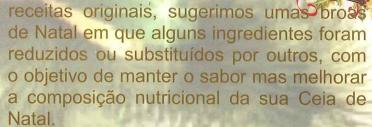
350g de Açúcar

75g de Amêndoas torradas

75g de Pinhões

200g de Nozes

Sal q.b.



Não se esqueça que o espírito natalício pode perdurar por várias semanas, mas as calorias extra devem ser ingeridas apenas no dia de Natal e de preferência seguidas de uma calorosa caminhada em família!

Um Feliz e Nutritivo Natal!

Composição Nutricional (por broa)

Calorias:350kcal

Hidratos de Carbono: 50g

Proteínas: 7g

Gordura: 13g

Ovos para pincelar

Levar a ferver num tacho a água, o azeite e o mel até fazer uma espuma loira. Juntar a canela e a erva-doce e deixar ferver mais 15 minutos. Peneirar as farinhas com o sal num alguidar e escaldar com o preparado anterior, amassando como o pão. Depois de bem amassado juntar as nozes, amêndoas e pinhões, passados pela máquina, e misturar bem. Formar as broas, espetar uma ou meia amêndoa em cada broa e, depois pincelá-las com ovo. Levar a cozer em forno bem quente em tabuleiros untados com azeite.

Esta e outras receitas podem ser encontradas no site da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

www.apn.org.pt



Fisioterapia

(Medicina Física e Reabilitação)

A Clínica do Farol e a Santa Casa de Misericórdia da Calheta uniram forças para proporcionar um serviço de

fisioterapia mais perto de si

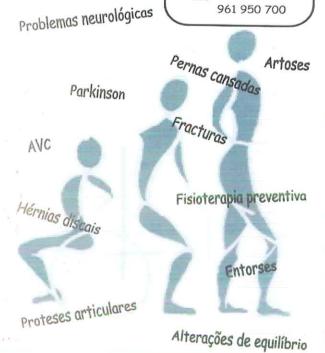




Local: Santa Casa de Misericórdia da Calheta

> Segunda à Sexta (9h-20h)

Tel: 291 882 088 961 950 700





A Clinica do Farol nasceu em 2006, como resposta a uma carência existente nos cuidados de saúde disponibilizados aos habitantes da Ponta Oeste.

Com Sede na freguesia da Ponta do Pargo e tendo como Diretor Clínico o Dr. Miguel Homem Costa, a Clínica faculta aos seus utentes um variado leque de especialidades médicas, nomeadamente: Medicina Interna, Ginecologia e Obstetrícia, Medicina Dentária, Ortopedia, Medicina Física e de Reabilitação, assim como a realização de em Exames Complementares de Diagnóstico (análises clínicas, raio x, ecografias (eletrocardiogramas) e Fisioterapia.

Em Junho de 2013, a Clínica do Farol e a SCMC deram corpo a um novo projeto. Uma parceria na área da Medicina Física e de Reabilitação, que disponibiliza aos idosos do Lar da SCMC e do Lar Nossa Senhora da Conceição, assim como à comunidade em geral, um acompanhamento profissional da nossa equipa, coordenada pela médica Fisiatra Dra. Rita Martins, ex-diretora do serviço de Medicina Física e Reabilitação do Sesaram. A equipa é constituída por duas fisioterapeutas e duas assistentes que prestam diariamente tratamentos de fisioterapia em áreas, nomeadamente: neurológica, ortopédica, gerontológica, respiratória, desportiva, manipulativa e reumatológica. Ao longo deste ano, esta comunhão de esforços tem se revelado um sucesso, face aos resultados atingidos, quer a nível institucional, onde já é possível vermos alguns frutos

desta iniciativa, no bem estar dos idosos institucionalizados, quer pela satisfação geral daqueles que nos procuram. Os benefícios que se pretendem atingir com esta intervenção, visam o aumento da qualidade de vida dos nossos utentes, indo a nossa atuação de encontro à prevenção de situações clínicas, manutenção ou aumento, quer da autonomia quer das capacidades físicas e mentais de socialização dos menos jovens, assim como do alívio, e nos casos possíveis, a solução de situações crónicas e agudas, recorrendo a meios e técnicas especializadas. A constante aposta na formação dos nossos profissionais, permite-nos ainda, colocar ao dispor de todos, técnicas de medicina complementar, como a acupunctura, que se tem revelado um excelente aliado na conquista dos nossos objetivos terapêuticos. É com novos desafios e propostas que a nossa equipa se prepara para entrar no ano de 2015, tendo como principal objetivo a me-Ihoria da saúde e bem-estar daqueles que nos procuram, indo de encontro às necessidades e lacunas que ainda possam existir e que com esta parceria, cada vez mais sedimentada, possam ser colmatadas.

A Clinica do Farol e toda a sua equipa desejam à comunidade um Santo Natal e um Ano Novo cheio de sonhos realizados e novas metas.

Bolekim interiore in the leaving

Tempo do Natal, Tempo de Família...

A toda a Família Santa casa da Misericórdia da Calheta, saúde, Paz e Bem.

é o Messias Senhor» (Lc 2, 10-11). Irmãos e amigos é com esta feliz notícia do anjo aos pastores de Belém que a todos vos saudamos e fazemos votos que esta quadra que se avizinha venha cheia da mesma luz e alegria que inundou o coração daqueles simples pastores na noite fria do nascimento de Jesus. O tempo de Natal é sem duvida, até pelas suas tradições, um tempo privilegiado para o encontro familiar. Até o tempo frio convida e proporciona o aconchego, a proximidade de todos os membros da família. Contudo não podem ser apenas o frio, os comeres e as emoções próprias deste tempo a nos congregar. A Família não pode existir verdadeiramente sem o Amor! Todo o ano é tempo de amar e a quadra natalícia deverá surgir como um cumular, um concretizar do Amor que congrega, que perdoa, que aproxima... Caríssimos utentes, funcionários, benfeitores da Santa Casa da Misericórdia da Calheta, hoje somos nós esta família que acolhe e abraça tantos dos nossos irmãos mais velhinhos, é tempo de darmos as mãos, é tempo de tomarmos consciência que este Jesus que nasce vem dar todo o sentido, toda a luz, toda a beleza a todas as fases da nossa vida, desde o nascer até à beleza do «pôr-do-sol» da nossa

vida. É tempo de Natal? Então vamos restejá!! A Santa Casa é um espaço e um tempo muito oportuno e privilegiado para o acontecer da Família, para a Festa do encontro... Quero apenas, enquanto capelão desta instituição dar -vos aquele abraço em nome de Jesus, e recordar que só no Amor que Ele cria é que está o fundamento da Família, só na Luz das Suas Palavras podemos encontrar a força, a paz e a 'Alegria para a feliz vivência de mais uma quadra Natalícia.

Votos de um feliz e santo Natal para todos.



