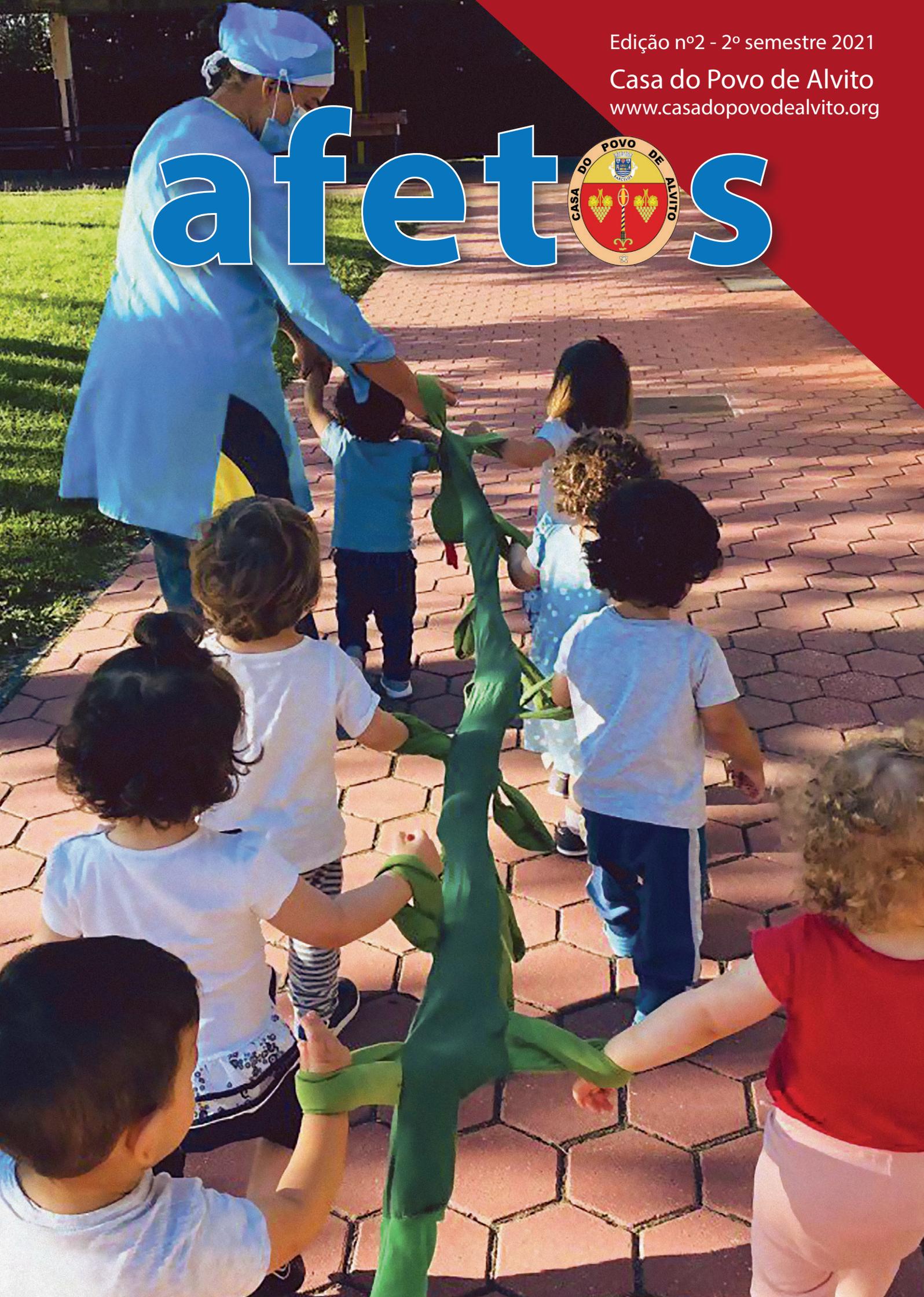


Edição nº2 - 2º semestre 2021

Casa do Povo de Alvito

www.casadopovodealvito.org

afetos



ÍNDICE

Editorial	p.3
Institucional	P. 4
Infância em imagens	P. 5
Séniore em imagens	P. 7
Ténis de Mesa	P. 9
Entrevistas	P. 10
Especial Natal	P. 12
Vidas	P. 14
A nossa história	P. 16
Saúde	P. 18
Dicas d'Avó	P. 21
Conto	P. 22
Atividades	p. 23

CASA DO POVO DE ALVITO
ORGÃOS SOCIAIS
Quadriénio 2020-2023

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente – Lúcia Sofia de Sousa Belchior Miranda
1º Secretário – Carla Silva Quintas
2º Secretário – Vítor Manuel Pinheiro Magalhães

DIREÇÃO

Presidente – José Gonçalves de Araújo Silva
Vice-Presidente – Martinho Barbosa Arantes
Secretário – Luís Miguel Duarte Fernandes
Tesoureiro – Filipe Senra de Oliveira
Vogal – Sérgio Paulo Dias Teixeira Pinto

CONSELHO FISCAL

Presidente – Manuel Agostinho Gonçalves Maciel
Vogal – Diana Vale Pereira
Vogal – David Vale Cordeiro

Casa do Povo de Alvito

Rua da Aldeia, Nº 229,
4750-084 Alvito São Pedro
Tel.: 253 880 639

E-mail: geral@casadopovodealvito.org

Diretor: José Silva
Edição: 2º Semestre 2021
Periodicidade: Semestral

EDITORIAL

Seis meses após o lançamento da primeira revista “AFETOS”, estamos a apresentar a segunda edição respeitante ao último semestre de 2021. Mais um período em que convivemos com a pandemia do Covid-19 e os seus efeitos. Além dos cuidados redobrados, grandes investimentos em materiais de proteção continuam a ser realizados para garantir a segurança de todos. Os medos instalados em cada um de nós, veio transformar-nos e afetar-nos individualmente e nos nossos relacionamentos.



*José Silva
Presidente da Direção CPA*

Além do fator da sustentabilidade, **a preocupação da Direção, está centrada no bem-estar e na satisfação dos nossos utentes.** Portanto, mesmo em tempos de pandemia, a vida continua, e com os devidos cuidados, realizamos várias atividades internas e externas com os nossos utentes. De realçar, ao nível da infância, mesmo sem a presença dos pais, as crianças não perderam por nada as festas de final de ano e de Natal. Ao nível dos idosos, foram várias as saídas ao exterior, atividades de salão com apoio das técnicas, muitas visitas com atividades ao Mini-Zoo e horta intergeracional e a tradicional desfolhada, onde não faltaram as espigas-rainhas. Por ocasião do Natal, participaram numa peça de teatro e cantaram em grupo cantigas tradicionais. Também se assinalou o padroeiro S. Pedro, com um convívio no qual as colaboradoras de todos os serviços, conjuntamente com as crianças, nos brindaram com uma atuação.

Ao nível dos RH, **admitimos um técnico para a área da Gestão Financeira e Organizacional e uma Psicóloga, que assumiu a Direção Técnica,** substituindo a anterior demissionária. Também assumimos o importante investimento na capacitação dos colaboradores, através da formação. Como os colaboradores são para nós um fator da maior importância, procuramos a sua satisfação e atribuímos um Voucher de jantar na Bagoeira para 2 pessoas e louvor a cada colaborador que se distinguiu no apoio aos idosos no período de pandemia. A Direção continua a conceder folga no dia de aniversário e a pagar um acréscimo ao vencimento às Ajudantes de Lar por domingo trabalhado.

No que diz respeito a **investimentos**, além do já citado, adquiriu-se uma bomba de calor para aquecimento das águas dos banhos; liquidou-se antecipadamente o empréstimo que a Direção anterior contratualizou com renegociação; adquiriu-se uma parcela de terreno confinante com a CPA, para criar uma saída de emergência obrigatória e outros interesses; iniciou-se a substituição da caixilharia dos quartos dos idosos e a construção de espaço destinado a refeitório dos colaboradores. Estamos a procurar candidatar ao PRR, um novo edifício de raiz destinado a 32 camas de ERPI, 45 SAD e 40 de C. Dia recentemente aberto, uma vez que o dinheiro disponibilizado para o Pares, foi insuficiente. Foi aprovada a candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) - Mobilidade Verde, para aquisição de uma carrinha elétrica destinada ao SAD.

A completar esses investimentos, conforme apresentado e aprovado por maioria com uma abstenção em Assembleia Geral, em 25 de novembro, o **Plano de Ação e Orçamento para o ano 2022**, inclui a aquisição de carrinha adaptada, a substituição da caixilharia dos quartos dos idosos (iniciada), a construção de coberto/espço de atividades, cobertura do espaço envolvente ao parque infantil, obras de requalificação, isolamento e pintura do edifício atual.

Este Plano de Ação e Orçamento contempla uma receita de 1.174.180,18 € e uma despesa no valor de 1.147.165,85 €, a que corresponde um **Resultado positivo de 27.014,34 Euros.** O Plano de Ação contempla ações que procuram melhorar a qualidade dos serviços prestados, através da retoma da diversificação das atividades, formação dos colaboradores e na exigência de grande rigor na prestação dos cuidados internos e externos. O Orçamento contempla várias rúbricas, nas quais se continua a destacar os **Gastos com Pessoal, que absorve 65,05 % deste orçamento.**

Bom Ano!

PRÉMIO DE MÉRITO AOS COLABORADORES

A direção da Casa do Povo de Alvito apresentou 39 colaboradores no final do ano com um prémio em forma de cartão de compras, como reconhecimento pelo trabalho realizado durante estes anos em prol dos utentes, em Dezembro, numa singela cerimónia.

Assim, pela primeira vez foi atribuído um prémio baseado em vários parâmetros, como a assiduidade, a antiguidade, a participação em formação disponibilizada pela CPA e a participação em banco de horas. Cada parâmetro tinha uma avaliação de cerca de 25 Euros, tendo a grande maioria recebido um valor superior a 50 Euros. Excluídos ficaram doze elementos que durante o ano de 2021 tiveram mais de 30 dias de faltas e aqueles que não tinham completado 1 ano de serviço.

José Silva, Presidente da Direção da CPA, dirigiu-se ao grupo de colaboradores, agradecendo em nome da Direção “o trabalho exemplar, neste período tão difícil, em que unidos, conseguimos ultrapassar a pandemia e outros desafios, sem baixas e grandes sequelas”. Explicou



que “o esforço financeiro realizado com a atribuição destes prémios, pelo mérito no trabalho realizado, só é possível, devido ao rigor na gestão que temos procurado impor”.

O Presidente da Direção terminou com um agradecimento geral pelo apoio de todos nos grandes desafios que se vislumbram em 2022.

NOVA CAIXILHARIA NA ÁREA SÉNIOR

Atentos às novas soluções térmicas que promovem o conforto e contribuem na qualidade de vida das pessoas, deu-se início à mudança de caixilharia na área sénior.

Este esforço financeiro de cerca de 31.000,00€ está inserido no plano de investimento e de melhoria do edifício.



INFÂNCIA EM IMAGENS

A valência da infância, nas suas diversas áreas, creche, pré-escolar e Centro de Atividades de Tempos Livres realizaram atividades próprias para o desenvolvimento das crianças.

Entre atividades individuais e de grupo, os mais pequenos foram envolvidos nos temas próprios das épocas, desde o início do ano letivo até ao Inverno, teatro, trabalhos manuais didáticos e pedagógicos.

Fica aqui o registo de alguns momentos marcantes do último semestre de 2021.





SÉNIORES EM IMAGENS



A valência Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário participaram em atividades que promovem o envelhecimento ativo, mas também a saúde e o bem-estar no seu dia-a-dia.

Fica o registo de mais um semestre de bons momentos em tempo de crise sanitária.





SEMANA SÉNIOR

A Casa do Povo de Alvito organizou a Semana Sénior de 25 a 29 de outubro com um programa recheado de atividades.

Desde atividades aos utentes do Serviço de Apoio Domílicário, à entrega de prémios BengalArt, momentos de relaxamento e estimulação sensorial, entre muitos outros. O objetivo era assinalar outubro, o Mês do Idoso junto dos idosos e colaboradores.



TÉNIS DE MESA

PEDRO SOUSA E RITA VALE CAMPEÕES DISTRITAIS DE SUB15 - ATM BRAGA

Pedro Sousa e Rita Vale sagraram-se Campeões Distritais de Sub15 - ATM Braga no mês de dezembro, em Vize-la, numa prova organizada pela Associação de Ténis de Mesa de Braga.

No setor masculino os dois primeiros lugares do pódio foram para os atletas da CPA: Pedro Sousa - 1º Classificado em Sub-15 e Afonso Santos - 2º Classificado. No setor feminino, os 3 lugares do pódio foram para as três atletas da CPA: 1a classificada em Sub 15- Rita Vale; 2a classificada - Inês Fernandes e 3a classificada - Mariline Senra. No mesmo dia decorreu a competição referente ao Campeonato Distrital de Seniores Masculinos (Série b), com destaque para os atletas Filipe Lobo e Tiago Sousa que chegaram aos 1/4 de



final da competição classificando-se, respetivamente, em 5º e 6º. Com esta classificação, o atleta Filipe Lobo conseguiu a subida para a Série A do Campeonato Distrital de Seniores. Parabéns aos nossos atletas!



CIRCUITO NACIONAL ZONA NORTE

Os atletas Avelino Monteiro e Paulo Ricardo, da CP Alvito, participaram no circuito nacional zona norte Para Ténis de Mesa.

Na prova organizada pela FPTM/Lourosa, que decorreu no Pavilhão Municipal de Mozelos - Feira, os nossos atletas obtiveram ótimos resultados: Avelino Monteiro conseguiu um pódio com um magnífico 2º lugar e Paulo Ricardo um honroso 4º lugar.

Obrigado aos nossos atletas pela forma como dignificam sempre a CP Alvito e parabéns a ambos pela resiliência com que o fazem.

Fernanda Barbosa no SAD

“AS PESSOAS REALMENTE PRECISAM DA NOSSA AJUDA!”

Maria Fernanda Martins Barbosa, trabalha há 21 anos em Alvito, no Serviço de Apoio Domiciliário.

Recorda-se como veio para a CPA?

Quando eu tive o meu segundo filho, trabalhava numa fábrica em Arcozelo e precisei trazê-lo para a creche. Um dia perguntei aqui se havia uma vaga porque estava a trabalhar um pouco longe. Naquela altura, não existia vaga, mas aproximadamente um ano depois, surgiu uma oportunidade. Enquanto dava o tempo à casa, vim para o Lar dois fins de semana para ver se gostava e depois, em outubro, a Dr^a Isabel chamou-me. Na altura, o lar ainda tinha poucos utentes e não havia o trabalho que há agora.

Que funções assumiu?

Quando vim, comecei a fazer as folgas da cozinha duas vezes por semana, enquanto nos restantes dias ia para o apoio domiciliário. Um dia disseram-me que precisavam de alguém a tempo inteiro no Apoio Domiciliário e se eu aceitava trabalhar nesse serviço. Eu aceitei porque gostei muito das experiências que tinha tido.

Como é constituída a equipa de SAD?

Neste momento, com 18 utentes, temos duas carrinhas que se deslocam às freguesias de Roriz, Galegos, Salvador, Couto, S. Pedro e Alheira.

O que gosta mais no Serviço de Apoio Domiciliário?

É conviver com as pessoas e fazer o bem. Damos o carinho às pessoas que muitas vezes não têm. Constato que as pessoas realmente precisam da nossa ajuda. Gosto de tudo. Infelizmente, vemos coisas tristes em algumas casas como a falta de conforto. Nós orientamo-nos conforme as condições das pessoas. Neste momento,



há uma utente sem casa de banho e nós temos de nos adaptar fazendo-lhe a higiene com uma bacia, uma vez que está acamada.

Qual a vossa rotina de trabalho?

De manhã, realizamos a higiene aos idosos, damos-lhes banho e mudamos a roupa da cama. Há dias em que fazemos uma limpeza ao quarto onde estão e à casa de banho que usam. Depois chegamos à Casa do Povo às 11h30 para recolher as marmitas e realizamos a distribuição da alimentação. Há casas que podemos ir três vezes por dia: para a higiene, dar as refeições e mudar a fralda.

Gosta de trabalhar na CPA?

Sempre gostei de trabalhar aqui. Fui assistindo à evolução desta Casa, que tem sido enorme. Há 21 anos tínhamos doze pessoas no lar e agora temos 30 pessoas. No Serviço de Apoio Domiciliário aparecem sempre mais, mas às vezes não podemos dar resposta a mais pedidos. Para mim, sempre foi e é um gosto trabalhar nesta casa.

Paula Maciel - ATL

“AS PESSOAS PROCURAM A CPA PORQUE OUVEM FALAR BEM DA INSTITUIÇÃO”

Paula Maciel, 46 anos, auxiliar de ação educativa trabalha na Casa do Povo de Alvito há 23 anos, desde que o edifício abriu portas.

Como integrou a CPA?

Eu era empregada fabril e soube que este edifício ia abrir portas e que a Casa do Povo ia ter novas valências. Por ser jovem e ser algo diferente daquilo que fazia, ou seja, pelo desafio candidatei-me. Foi realmente a abertura de uma porta para um mundo novo. Eu trabalhava numa fábrica textil e gostava do que fazia, mas eu queria algo diferente. Aqui trabalhamos mais com o lado humano e social.

Eu fiz o pedido quando foi a colocação da primeira pedra. Depois perguntaram-me se estava interessada e eu disse que sim e ainda hoje aqui estou.

Lembra-se na altura quais as funções que foi desempenhar?

Fui para a lavandaria, mas como não havia muito trabalho ali eu estava sempre a dar apoio nas salas. Entretanto, fiz uma formação de auxiliar de ação educativa, durante sete meses, três dias por semana. Colocaram outra pessoa na lavandaria e eu fiquei com os meninos.

Como foi a abertura da valência?

Na altura, a parte da infância abriu com o berçário e outra sala, onde estavam todas as outras idades. Um ano depois, foram criadas salas por idades. Na altura, fui trabalhar para o berçário e depois fui para a sala de um ano e dois e por aí fora. Que é ainda o procedimento a seguir. Ou seja, acompanhamos os meninos desde o berçário até completarem o ciclo do pré-escolar. Depois fica-se um ano em ATL.

O que mais aprecia nas suas funções?

Esta parte social. Mesmo quando vimos tristes de casa, chegamos aqui e esquecemos os problemas.

Eu trabalho aqui porque gosto do que faço até porque não é uma tarefa bem remunerada. Quando se está mais triste há sempre um menino que nos faz um desenho com um coração ou que nos diz que somos bonitas. Não há nada que pague isso. De certa forma, sentimo-nos um bocadinho mãe daqueles meninos, uma vez que os acompanhamos desde meses de idade.

Quais os maiores desafios do seu dia a dia?

Promover a felicidade e que se sintam bem e que saiam daqui a pensar que gostam desta pessoa e desta Casa. Hoje, vejo os meus antigos meninos que são adultos e que me dizem que se lembram de mim como se eu fosse uma mãe.

O que acha da instituição?

É um orgulho trabalhar nesta casa. Nós estamos num meio isolado, mas as pessoas procuram a CPA porque ouvem falar bem da instituição. Neste momento, temos as salas cheias e uma lista de espera grande. Para mim, isso é um orgulho.

A equipa é boa. Temos um bom ambiente de trabalho. Há sempre mais afinidades, mas isso é normal. As pessoas são muito solidárias entre si.



FESTAS FELIZES



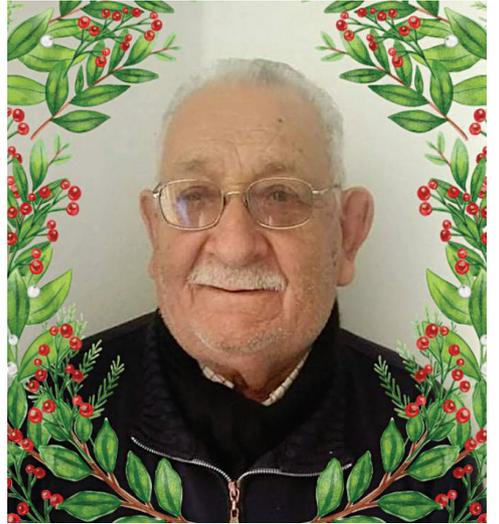
Embora de forma contida, devido às restrições sanitárias, as Festas de fim de ano foram assinaladas de forma alegre pelas valências.

Enquanto o mais pequenos puseram em prática os seus dotes manuais na preparação das decorações de Natal, os idosos aproveitaram para sair e passear em ambiente natalício.

A par deste lado lúdico, esteve a parte mais religiosa em que a Missa de Natal foi um dos momentos marcantes e mais apreciados pelos idosos.

Como não podia deixar de ser o Pai Natal passou e entregou presentes aos graúdos e aos miúdos. E as festas, mesmo sem os familiares, foram repletas de boa disposição e magia.







JOÃO MARQUES - DE 1º CABO A MAQUINISTA

Há dez anos no Lar da Casa do Povo de Alvito, João Augusto Marques Lima tem atualmente 83 anos.

Uma história que nos entusiasmou pela sua riqueza.

João Marques nasceu na freguesia de Roriz a 23 de julho de 1937, numa família com nove filhos, embora, hoje, já só restem três vivos.

O pai, ferreiro de profissão, tinha uma oficina de ferragem que era o sustento da família. Criados nesse meio, enquanto o pai trabalhava o ferro, os mais pequenos ajudavam em casa e tinham uma tarefa muito importante para que a atividade do pai fosse bem sucedida: apanhar pinhas para fazer o carvão, que era o mais indicado para trabalhar o ferro.

João Marques frequentou a escola até à 3ª classe, mas já adulto, completou a 4ª classe, antes da tropa. Mais tarde, já no exército, tirou o curso do 6º ano.

Das suas memórias tirou momentos de brincadeira em pequeno, seja as escondidas ou o

jogo da bola de farrapos.

Perdeu a sua mãe com uma trombose, tinha apenas 11 anos, o que teve um impacto muito grande na sua vida e assim como na dos seus irmãos. O pai teve de cuidar sozinho da sua família e isso refletiu-se na hora de trabalhar, numa obrigação em fazer parte do negócio do pai, porque acima de tudo ele queria ter os seus filhos com ele.

No ano 1958, o jovem de Roriz foi para a tropa, durante 4 anos. Esteve, inicialmente, em Lisboa durante dois anos e nos dois seguintes na Guiné. Em Lisboa, era 1º cabo. Teve cargos de responsabilidade ao nível do armamento de guerra no quartel Caçadores 5 e também era responsável pelo vestuário. Relembra os procedimentos para o levantamento de armas, com requisição obrigatória.

Com a revolução na Guiné, foi requisitado/mobilizado para combater no ultramar. Ainda recorda que o meteram num barco cargueiro em direção à Guiné, sem sequer avisar a sua família, um momento que o marcou para sempre. A escala em Cabo Verde pareceu-lhe tão longe. Durante dois anos na Guiné manteve-se responsável pelo armamento e vestuário. Ia, essencialmente, abastecer as zonas de conflito. Contou-nos que não existiam condições dignas, uma vez que ficavam em armazéns. O Exército nomeou-o Cabo Lima, um homem respeitado pelos soldados.

De regresso a Portugal, casou com a Leonor originária de Alvito S. Pedro, tinha ele 28 anos. A família cresceu primeiro com o Daniel e depois a Maria da Graça, hoje farmacêutico e funcionária de tribunal, respetivamente, como nos revela o Sr. João Marques orgulhoso. Agora, com 4 netos também.

Depois da tropa, integrou os caminhos de Ferro. Primeiro como servente, função na qual ganhava 900 escudos e, depois, como maquinista dos caminhos de ferro. Era considerado um dos mais qualificados, por isso tinha a responsabilidade dos comboios rápidos que faziam o percurso entre Lisboa e Porto. Saía à meia noite e chegava às 7h à estação de Santa Apolónia. Parava em todas as paragens e andava a 140km/h. Descansava no dormitório pois trabalhava nove horas por dia. Foi uma vida a trabalhar nas má-



quinas e gostava muito do que fazia. Reformou-se com 59 anos.

Depois de se retirar da vida ativa dedicou-se à sua horta. Mas não chegava, então tornou-se veivador, ou seja, descobria água em terrenos. Marcava a água em freguesias até fora do concelho. Foi uma forma de ocupar o seu tempo. É com orgulho que nos conta que marcou vários fontanários.

A esposa era muito doente, tinha alzheimer e era diabética, pelo que ambos integraram o lar da Casa do Povo de Alvito há dez anos. Adaptaram-se a esta nova vida, mas há dois anos que perdeu a sua esposa.

Confessa que gostava de estar na sua casa, mas entende que estar na CPA permite ter um maior acompanhamento diário.

A NOSSA HISTÓRIA

1944-1952 - OS PRIMEIROS ANOS

A primeira sede da Casa do Povo de Alvito situava-se no Lugar de Rio do Porto, em Alvito S. Pedro, numa cedência de Daniel Miranda.

Era uma casa de habitação, com uma varanda, um quarto que servia de escritório e uma pequena cozinha.

Tendo em conta a localização da instituição, na primeira reunião de direção, a 31 de maio de 1944, sugeria-se a nomeação de delegados em cada uma das freguesias, com o objetivo de se inteirar convenientemente de todos os assuntos que se relacionassem com a vida dos trabalhadores rurais. Os delegados nomeados foram então, em Alvito S. Martinho, Braz Barbosa Araújo; em Alheira, José Clemente Barbosa; e, em Igreja Nova, José Fernandes Apolinário.

O saldo inicial era de 2000\$, valor que tinha sido disponibilizado por Daniel Miranda para a organização.

Obviamente que para funcionar plenamente foi necessário contratar pessoal da área administrativa e da saúde.

O médico Dr. José Augusto de Silva Freitas exercia funções simultaneamente na CPA e na Casa do Povo de Lijó. O médico tinha por hábito des-

locar-se a Alvito uma vez por semana e, era um senhor chamado Serafim, que possuía um cavalo, que costumava ir buscá-lo numa carroça. Para a função de escriturário, foi nomeado pelo Comissariado do Desemprego Fernando António da Costa Araújo, na altura desempregado. Manteve-se nesse cargo até permutar com o escriturário de Lijó. Tinha por hábito, abrir as instalações ao fim do dia até à meia noite para as pessoas jogarem às cartas, ao dominó e ouvirem rádio. Também realizava sessões de leitura para as pessoas.

Para apoiar os serviços médicos, era necessária uma enfermeira. A contratação de Carolina Alves Pinto foi autorizada a título transitório e enquanto não fosse possível contratar uma enfermeira diplomada. Como a contratação da enfermeira diplomada apenas aconteceu décadas mais tarde, a Carolina Pinto acabou por ser oficialmente a enfermeira da CPA, durante décadas.

Para fazer face às despesas e garantir o pagamento de cotas por parte dos sócios, foi, mais tarde, contratado um cobrador, resultado de um concurso em que a direção propôs para ordenado o pagamento máximo de 8% das

1944-1945

Comissão Administrativa

Presidente: Daniel Lopes de Miranda
Secretário: José Rodrigues Magalhães Pinheiro
Tesoureiro: José Pinheiro Durães

1946 - 1952

Assembleia Geral

Presidente: Daniel Lopes Miranda

Direção

Presidente: José Rodrigues Magalhães Pinheiro
Secretário: José da Silva
Tesoureiro: José Pinheiro Durães



cobranças. O escolhido foi António dos Santos Gonçalves que venceu o concurso com a proposta de percentagem mais baixa. A partir da contratação, passou a incluir-se nas atas da direção as receitas relativas às cobranças.

Em 1945, foi concedida uma verba de 1000 escudos para a instalação de um posto de socorro. Aos poucos, os serviços foram organizando-se com a elaboração do regulamento dos serviços de enfermagem, afixado no Posto de Socorro com os benefícios para os sócios. A enfermeira tinha a chave das instalações para prestar assistência a qualquer hora.

Apoio à educação

Nessa época, além dos benefícios ligados à saúde e também existia o apoio à educação. Efetivamente, as crianças das famílias carentes beneficiavam de apoio escolar. E, conforme um ofício do INTP, foram destinados 8 lugares para crianças na Colónia Balnear Infantil Doutor Oli-

veira Salazar, em Vila Nova de Gaia no período de 12 de julho a 02 de agosto.

Estas crianças teriam de ser escolhidas entre os filhos dos mais pobres e que beneficiassem mais com o clima marítimo.

Crenças populares

Nesses primeiros anos, surgiram algumas histórias, próprias de um contexto rural de crenças populares. Surgiram problemas, como um assalto e uma ameaça de destruição da sede. O Presidente alertou para o facto de um morador o ter ameaçado insistindo para que se retirasse a sede da CPA daquele edifício porque uma cartomante havia-lhes dito que a sua filha apenas de curaria se fosse retirada a sede dali devido à existência de maus espíritos naquele espaço e que vagueavam na sua residência também. O morador descontente ameaçou que lançaria fogo à CPA. O facto foi comunicado às autoridades.

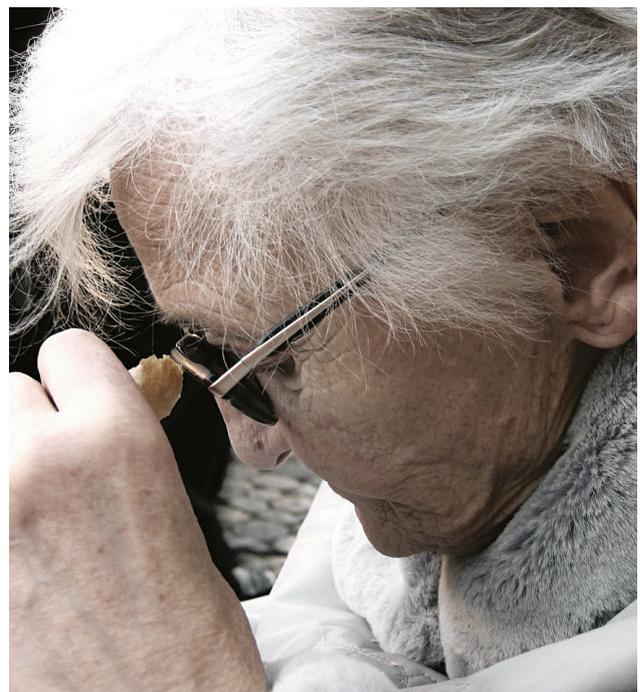
NUTRIÇÃO NO IDOSO

Cristina Correia
Nutricionista CP 3372N



O envelhecimento é um processo natural e progressivo, caracterizado por inúmeras alterações no nosso corpo, que influenciam a nossa capacidade de nos alimentar surgindo muitas vezes défices nutricionais.

Estes défices ocorrem devido à baixa ingestão alimentar, resultante de fatores como: dificuldade de mastigação e deglutição, diminuição das capacidades sensoriais, surgimento de doenças físicas e mentais, polimerização entre outros... Um deficiente estado nutricional no idoso, aumenta o risco de este ficar fisicamente mais debilitado e aumenta ainda o risco de morbilidade e mortalidade.



O acompanhamento nutricional na população idosa é fundamental para garantir que a oferta alimentar vai de encontro às suas necessidades nutricionais, melhorando assim a qualidade de vida e também a sua condição clínica.

A população idosa deve guiar-se diariamente, pelas porções médias dos vários grupos da Roda dos Alimentos, privilegiando 5 a 6 refeições diárias. Estas refeições idealmente devem ser compostas por:

- uma fonte de hidratos de carbono “complexos”,
- uma fonte proteica e uma peça de fruta no caso das refeições intermédias.

As refeições principais (almoço e jantar):

- devem ser iniciadas por sopa de legumes
- seguido de prato com uma fonte proteica (idealmente, carnes brancas, peixe ou ovos), uma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa batata, ou outros cereais) e legumes.

A ceia deve ser “leve” como um copo de leite e duas bolachas.

Adaptar as refeições

A população idosa pela sua especificidade deve ser particularmente acompanhada, uma vez que, frequentemente apresenta dificuldades em se alimentar, sendo por isso necessário recorrer a estratégias para adaptar as refeições caso a caso como sejam:

- **adaptar a consistência** triturando a carne/peixe para facilitar a mastigação
- **oferecer a massa e o arroz “caldosos”** para prevenir o engasgamento e facilitar a mastigação/deglutição.
- sendo naturalmente renitentes à hidratação (pois a sensação de sede está diminuída) **devem ser incentivados à hidratação** com recursos a chás ou infusões sem adição de açúcar, águas aromatizadas com frutas e ervas criando momentos específicos do dia para os oferecer...
- **diminuir a quantidade de alimentos** a oferecer em cada refeição, **aumentando o nº de refeições,**



- **oferecer fruta madura** ou em casos de dificuldade de mastigação, oferecer **fruta assada/cozida em puré,**
- **intensificar o sabor dos alimentos com recursos a ervas aromáticas** e especiarias reduzindo assim a oferta de sal,
- **apresentar pratos e alimentos do agrado do idoso** (respeitando as suas crenças, tradições e hábitos) para aumentar a probabilidade da ingestão do mesmo.

TRANSFORME O SEU IRS EM SORRISOS!



**AO PREENCHER
O SEU IRS
SEJA SOLIDÁRIO**

**O SEU APOIO
É FUNDAMENTAL...**

NIF 500 934 177

**AJUDE A CASA DO POVO DE ALVITO
SEM GASTAR UM CÊNTIMO**



UMA RECEITA DE NATAL : MEXIDOS

Receita

1 l de água
1 casca de limão
1 pau de canela
0,5 dl de vinho do Porto
2 dl de mel
250 g de açúcar
250 g de miolo de pão
3 gemas de ovo
250g pinhões e frutos secos
qb de canela em pó

Preparação

Coloque a água num tacho grande e adicione a casca de limão, o pau de canela, o mel e o açúcar.

Deixe ferver durante 20 minutos em lume brando. Verifique que está bem docinho.

Adicione os frutos secos mexa e deixe ferver durante mais 10 minutos.



Enquanto ferve, corte o miolo do pão em pedaços bem pequenos e coloque na panela. Deixe ferver e vá mexendo sempre para não deixar queimar, até ficar seco. Quando perder quase toda a água, retire do lume e coloque numa travessa.

Há quem coloque uma gema de ovo e vinho do Porto.

Mexa uma última vez para envolver os ingredientes.

Deixe arrefecer.

Polvilhe com canela em pó e sirva.



Origem dos Mexidos

Os mexidos ou formigos são um doce de travessa, típico do Natal minhoto e transmontano, apesar da sua origem romana. O modo de confeção desta iguaria espelha muito da história do nosso país. Este era um doce das famílias humildes que, ainda que com poucas condições financeiras, conseguiam sempre reunir um pouco de pão duro, o mel das abelhas, os ovos das galinhas de lá casa e a casca de um limão. E, assim, se faziam os mexidos! As famílias com mais posses, já podiam adicionar ao preparado frutos secos e vinho do Porto.

Tradicionalmente, os formigos servem-se frios, sendo por isso feitos dois dias antes da consoada.

Manuel Silva

A POBREZA DE DOIS ÓRFÃOS

Hoje vou contar a história dos meus primos Carlitos e Clarinha. Por serem orfãos de pai e mãe, o meu primo Carlitos tinha 12 anos e a minha prima Clarinha apenas 5 anos, viviam sozinhos em situação de grande pobreza. O Carlitos era o responsável pela sua irmã e como tal tinha de garantir o sustento para os dois, embora não tivesse idade para trabalhar. Tentava conseguir o sustento fazendo recados ou pedindo esmola de porta a porta.

Mas no dia 13 de maio de 1952, depois de bater a muitas portas chegou a casa sem nada, e ao entrar em casa, ouviu a voz débil da sua irmãzinha Clarinha dizendo-lhe que tinha muita fome. Foi direito a ela dando-lhe um beijo na face e disse-lhe “Clarinha o mano vai arranjar alguma coisa para tu comeres”. Saiu de casa com o coração partido e viu ao longe uma casa iluminada e apressadamente se dirigiu para lá, e viu uma montra de uma padaria com lindas broas expostas. Bateu várias vezes à porta, mas ninguém o atendeu, lembrou-se da irmãzinha e olhando em redor viu um paralelo, encheu-se de coragem e partiu o vidro da montra e pegou numa broa e fugiu correndo para chegar a casa com a broa do pão para matar a fome à sua irmã. Quando chegou a casa a Clarinha tinha secunbido à fome de vários dias.

Chorou em altos berros a morte de sua irmãzinha, considerando-se culpado dessa triste morte, por não ser capaz de a alimentar. As pessoas que por ali passavam, tentaram confortá-lo em vão.

De manhã, o corpo de Clarinha foi depositado num simples caixão quase como uma indigente. Carlitos como sabia que a sua irmã gostava muito de flores, saiu e ao passar por uma florista viu à porta lindos ramos de flores, e rapidamente pegou num pequeno ramo e foi direito ao cemitério colocá-lo na campa da sua irmãzinha. Quando regressou do cemitério, estavam dois

guardas à sua espera que lhe disseram para os acompanhar ao tribunal para prestar declarações perante o Juiz, pois já se sabia dos roubos. Chegando perante o Juiz, este fez-lhe a pergunta: “É verdade que partiste uma montra para roubar uma broa de pão?”

O Carlitos respondeu “Sim Senhor Doutor Juiz”. O Juiz com voz severa : “Então para roubares pão foi preciso partir uma montra? Isso é autêntica malvadez, como explicas essa feia atitude?” Carlitos com voz embargado e triste de arrependimento: “Senhor Doutor Juiz, sou orfão de pai e mãe e tinha a meu cargo uma irmãzinha de 5 anos de idade. Esse dia para mim foi muito doloroso, porque depois de andar toda a tarde a pedir esmola não consegui arranjar nenhum alimento. Ao entrar em casa a minha irmãzinha tinha muita fome e saí de casa com a firme convicção de arranjar alimento para matar a fome da minha irmãzinha. Depois de muito caminhar, vi a montra da padaria e depois de bater muitas vezes à porta sem conseguir ser atendido, no desespero parti a montra”.

O juiz com algum sarcasmo: “Meu jovem com a tua história quase me comovias. Se não tivesse também roubado um ramo de flores, no dia seguinte. A tua irmã também tinha fome de flores?”

Carlitos: “Sim Senhor Doutor Juiz, roubei um ramo de flores, porque a minha irmãzinha teve um funeral muito pobrezinho, e como sabia que ela tanto gostava de flores, gostava que na sua humilde campa tivesse ao menos um ramo de flores. É esta a verdade porque roubei um ramo de flores”.

O Juiz com ar comovido disse: “Meu jovem pelo que acabas de confessar, chego à triste conclusão que te queria mandar para a prisão por não teres pai para te defender, mas a partir de hoje terás um Pai para te defender: E esse pai serei eu”.

ATIVIDADES

QUADRAS

Viva lá o Sr. Silva
Nosso amigo presidente
Vem – nos sempre visitar
E se está tudo contente
Pois ele ficava triste
Se encontrasse algum doente

Viva a menina enfermeira
Duma bela formosura
Onde ela puser as mãos
De certeza que temos cura

Viva lá o Sr. Fernando
Homem de bom coração
Dá-nos a sua alegria
E também a sua mão

Viva aqui todos presentes
Pois não me podia esquecer
Viva também as cozinheiras
Que nos fazem o comer
(*Domingos Braga – CD*)

Com alegria e contentamento
Cantemos todos ao nascimento
Ao nascimento vamos cantar
As boas festas lhes vamos dar
Vamos todos dar as boas
festas

Com o cristo em Belém
Adeus meus Sr. Todos
Até ao ano que vem.
(*Rosa Lopes – CD*)

Viva lá Sr. Dr. Silva
Casaquinho de veludo
Quando mete a mão ao bolso
Tira dinheiro para tudo
(*Maria Conceição – ERPI*)

Viva lá D. Fernanda
Onde põe o seu cordão
No meio da sua sala
Parece um manjeriço
(*Maria Conceição – ERPI*)

Viva lá sr^a. Enfermeira
Onde põe o seu vestido
No meio da sua sala
Parece um anjo vivo
(*Maria conceição – ERPI*)

Estamos festejando os reis
Festa universal
Viva lá a Casa do Povo
E todo o seu pessoal
(*João lima- ERPI*)

Viva lá Sr. Presidente
Onde põe o seu chapéu
No meio da sua sala
Parece um anjo do céu
(*Rosalina vieira – ERPI*)

Viva lá sr^a. Enfermeira
Raminho de salsa crua
Quando se põe à janela
Põe-se o sol e nasce a lua
(*Rosalina vieira – ERPI*)

Viva lá Sr. Silva
Raminho de bem querer
Quando põe o pé na rua
Toda a pedra faz tremer
(*Rosa pereira - ERPI*)

Janeiro é o mês de Sto Amaro
em Galegos St^a Maria. Alguns
avozinhos de lar e centro de dia
são desta aldeia e possuem um
bem precioso: ladainhas a este
santo.

Em tempos passados, era recor-
rente as pessoas pagarem a out-
ras pessoas para estas pagarem
as promessas por elas.

Chamam-se romeiros.

Aqui fica uma recolha das
ladainhas preferidas durante as
romarias:

Ó Sto. Amaro
Velinhas a arder
Se elas se apagarem
Tornam-se a acender
E a nós também
Ó Sto. Amaro
Para sempre amém
(*Conceição lopes – ERPI- Galegos
st^a Maria*)

Vim ao Sto. Amaro
De joelhos a rezar
Pra livrar o meu amor
Da vida de militar

Sto. Amaro eu aqui venho pedir
Pra livrar toda a gente
Do mal que necessite

Fui ao Sto. Amaro
De Sto. Amaro ao S. João
Vim para a igreja
Visitar a padroeira da purificação

Sr^a do bom sucesso
Livrai as mulheres do parto
Para nascer o meu bebé
Que és a minha auxiliadora
(*Rosa Pereira – ERPI – Galegos
St^a Maria*)

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS



Rua da Aldeia, Nº 229
4750-084 Alvito São Pedro
253 880 639
253 881 103

APOIE A
CASA DO POVO DE ALVITO
FAZENDO-SE SÓCIO!

Conheça as vantagens em
www.casadopovodealvito.org