A Voz

Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro

Nº 7 Maio de 2018

EDITORIAL

Desta vez pensei não ser eu a fazer o EDITORIAL, do nosso JORNAL, mas, face aos escritos recebidos dos colegas da DIREÇÃO, percebi mais uma vez ter de ser mesmo eu abraçar esse caminho; Depois de um pouco pensar deu me para dissertar sobre a Estação do ano em que presentemente estamos;

PRIMAVERA E A SUA BELEZA;

Escrever não é quando nós queremos e desejamos;

Geralmente escreve-se numa noite mal dormida, sentado a uma mesa com um copo de licor que nos faz pensar; O porquê;…

Hoje é uma daquelas noites, que não estava nem bem, nem mal e deu-me para meditar sobre o mundo que me rodeia, o meu país, os que me olham e que eu em si sinto tristeza talvez por aqueles que partiram e, deixaram sempre em nós alguma lembrança, o seu sorriso inigualável, as suas lágrimas e, então ponho-me a imaginar suas vidas vividas, o trabalho, as canseiras e agora a solidão;

Ao mesmo tempo penso porquê;

É a Primavera é a BELEZA dos campos floridos, o cantar das aves o zumbido dos insetos em tudo o que nos cerca E, então comecei por escrever ao desbrochar das ROSAS, rainha das flores;

É a estação do amor da alegria, cantada por NAOR E MARIAN dois adolescentes, ARMÉNIOS, que nem a guerra os separou, e, em surdina muitas vezes faziam um ao outro a seguinte pregunta:

O que é a Primavera da Vida e sua BELEZA?

Como sempre NAOR respondia;

A Primavera da Vida e a BELEZA, é a cor de tudo que se escreve com sinceridade, se pinta com a verdade, tal qual a vemos e sentimos, a Beleza somos nós que a achamos, a encontramos e desejamos, é o nascer de uma vida é a Primavera;

Não tem rugas, idade a cor dos seus cabelos, é não ser rico ou pobre, são as palavras, e carinhos que entram em nós, sem pedir autorização e não nos abandona, ela está sempre presente em nós mesmo quando choramos, relembrando uma BELEZA PERDIDA.É Primavera, o nosso sangue renova a nossa vida, contra tudo e contra todos, esquecendo mágoas, deslealdades e desilusões;

Vivamos esta Primavera, como se fosse a primeira, com alegria e amor, ajudando aqueles que de nós necessitam, do nosso carinho, do nosso amor e compreensão, esqueçam as vaidades e arrogâncias, olhem para eles como seres humanos e mimados;

É Primavera e para muitos deles e nós já não é a primeira, mas, poderá ser a última.

Tende sempre na vossa mente esta pergunta:

O que estará neste momento a pensar? Talvez uma retrospetiva da vida?

Aqueles cabelos brancos, estão cheiinhos de histórias verdadeiras, dos seus filhos, dos seus pais, dos seus amigos e seus amores que nunca se consumaram, cada ruga é uma prece e seus olhos um desejo;

Sempre os adorei e por tudo vos imploro; Façamos que esta Primavera seja como se fosse a primeira, diferente para melhor, não sintam compaixão mas, respeito e amor;

Abraço-os a todos e, como é Primavera, com a rainha das flores, como eu gostaria de dar à minha SANTA MÃE ABRAÇANDO-A.

J.R. (Jaime Rodrigues - Presidente da Direção)

20 ANOS É MUITO TEMPO!...

Os dias, os meses, os anos… foram-se sucedendo lentamente, muito lentamente, parecendo uma eternidade… para quem, diariamente convive com os seus queridos em situações demasiado frágeis, tão frágeis ao ponto de transformarem o nosso caráter e alterarem as nossas próprias vidas.

Vinte anos é exatamente o tempo que coabito no Lar do Casteleiro, a que muitas vezes já chamei a minha segunda casa, e, aos que aqui trabalham parte integrante da minha vida. Com eles aprendi a "viver aqui", ao mesmo tempo que me ajudaram a perceber melhor o dia-a-dia de quem aqui reside, dias e noites a fio.

Com eles aprofundei o valor das palavras, simpatia, carinho, amor, gratidão, amizade… Da minha parte, procurei corresponder sempre de igual forma, de modo a sentir-me merecedor de tal atenção.

Neste longo tempo dei conta do nascimento e crescimento do Lar do Casteleiro, inicialmente apenas com a valência de Centro de Dia.

O esforço foi grande! O povo do Casteleiro correspondeu sempre ao seu chamamento. Tijolo a tijolo, telha a telha, a obra foi crescendo e o espaço limitado pelas paredes foi ganhando vida e dimensão humana. A partir de então, as pessoas passaram a ser o centro da sua missão, em que cuidar dos idosos, proporcionando-lhes cuidados de saúde e bem-estar, melhorando a sua qualidade de vida, assumem-se como a razão principal de todos os que ali labutam diariamente.

A par da luz elétrica e do saneamento básico – satisfação das necessidades básicas locais - o Lar do Casteleiro afirma-se como a obra de maior vulto ao serviço da sua população e de muitas famílias que ali procuram um lugar tranquilo para o envelhecimento saudável dos seus idosos. A par disso, tem um impacto na economia local deveras importante pelo número de postos de trabalho fixos que oferece à população ativa do Casteleiro e freguesias limítrofes.

Passaram vinte anos, alguns deles com responsabilidades na Direção do Lar do Casteleiro. Certamente isso é o que menos interesse tem na história desta meritosa Instituição!

Refiro este pormenor pelo simples facto de estar a aproximar-se o final de mais um mandato. O último trimestre deste ano será marcado pela eleição dos novos Corpos Diretivos. É saudável que assim seja! É saudável a renovação! Os Estatutos assim o designam!

Apelo, desde já, a todos os associados que se mobilizem em torno deste objetivo. Eleger e ser eleito são um direito e um dever de todos os associados!

O meu maior desejo é que as alternativas que venham a surgir se identifiquem com os nobres princípios da Instituição e que o percurso futuro seja pautado sempre pela qualidade do serviço prestado a cada utente e pelo prestígio da mesma.

No que me diz respeito e enquanto elemento dos Órgãos Diretivos sinto-me de consciência tranquila; tudo fiz para ajudar a melhorar a qualidade do serviço a prestado a todos os utentes que, de uma forma ou outra, a nós estão confiados e projetar o bom nome do Lar do Casteleiro junto dos organismos tutelares que nos apoiam e connosco trabalham diariamente.

Aos colaboradores deixo uma mensagem já conhecida: "QUEM FAZ UMA INSTITUIÇÃO SÃO OS TRABALHADORES, NÃO OS DIRETORES! AS DIREÇÕES PASSAM, OS TRABALHADORES FICAM!"

Continuem a dignificar o vosso trabalho através das tarefas diárias que vos estão confiadas!

O Casteleiro precisa de vós! O Lar conta convosco!

Grande abraço.

J.G. (Joaquim Luís Gouveia, familiar de utentes)

Sempre em atividade ...

Foram várias, as atividades que realizamos ao longo destes três meses.

Umas com mais participantes, outras nem tanto.

As que mais de destacaram foram a **Risoterapia**, em que duas formadoras (1 enfermeira e 1 Psicóloga), fizeram atividades com os utentes. No início, alguns utentes, estavam reticentes a participar, mas com o evoluir da sessão, até essas pessoas se integraram nas diversas atividades. Foi uma manhã muito animada e sobretudo, cheia de risos e gargalhadas.

Na visita ao **Teatro Municipal da Guarda**, onde 8 utentes aceitaram o desafio de ir conhecer o TMG, numa visita guiada, o funcionário que nos acompanhou, foi incansável. Mostrando tudo aquilo que normalmente não se vê quando se vai assistir a uma peça de Teatro, desde camarins, salas de tratamento de som, sala por baixo do palco, sistema de luzes e som, etc. Depois de visitarem as instalações ao pormenor, ficou o desejo de assistir a uma peça de Teatro no TMG.

Como forma de comemorar o Dia da Rádio, fomos visitar as instalações da **Rádio Caria**. Após os utentes terem estado em direto na emissão "CANTAR DO GALO", foram conhecer, com visita guiada, as instalações e equipamentos da Rádio.

Todas as outras atividades que realizámos, foram aceites e tiveram a participação dos utentes. Na nossa Instituição tentamos que os utentes não fiquem apáticos e possam sair das instalações e sobretudo que se divirtam!

A seguir, ficam alguns momentos fotográficos.

P. L. (Paula Luís -Animadora Sociocultural)

A FAMÍLIA

O que é a família?

É um sistema vivo, composto por vários elementos com laços entre si, existindo assim um sentimento de pertença.

Será que a nossa instituição é considerada uma família?

Sem dúvida que a Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro é uma grande família para todos os colaboradores, direção e utentes estes últimos aqui residentes, têm um sentimento de pertença ao lar. Esta família é um sistema social uno, composto por um grupo de pessoas (direção, equipa técnica, colaboradores e utentes) em que cada um deles têm um papel e um conjunto de funções atribuídas embora diferenciadas consubstanciam o funcionamento de um todo, da ALCDSSC.

Não sendo esta uma família estática, cabem-lhe assim desempenhar um conjunto de papéis tais como:

O papel da socialização do idoso relacionando-o com atividades cooperantes para o desenvolvimento e preservação das capacidades mentais e sensoriais ainda existentes.

O papel dos cuidados ao idoso tanto físicos como emocionais sendo estes muito importantes a nível do apoio psicossocial prestado diariamente perspetivando o seu desenvolvimento saudável.

O papel do suporte familiar do idoso que está relacionado com a obtenção de todos os bens e serviços que lhes satisfazem diariamente todas as suas necessidades básicas e as suas AVD´S.

O papel de encarregado de assuntos domésticos onde se incluem todos os serviços institucionais que visam o prazer e o conforto de todos os membros da nossa família ALCDSSC.

O papel terapêutico que implica a ajuda o apoio emocional e a adaptação das terapias.

Para concluir ***o papel recreativo*** que proporciona a todos os membros da nossa família o divertimento, a participação em atividades, as saídas ao exterior, a participação nas romarias (tais como a senhora da Póvoa que ai se avizinha).

Esta família é uma família extensa onde os membros não têm relações de consanguinidade, mas têm o sentimento de pertença, uma relação de afetividade que se criou e se cultiva diariamente.

A. B. (Andreia Beirão – Assistente Social)

RESILIÊNCIA ? ….

Estamos quase, a entrar numa época mais propriamente numa estação do ano que tem acontecido situações trágicas, com perdas de recursos humanos e materiais no nosso Pais.

Segundo Rodrigues [1], Bombeiro é uma "*forma de estar na vida, uma luta constante para ajudar os outros, chegando a pôr a própria vida em risco, sem se importar com a sua segurança, quando o que está em risco é a vida de outro ser humano"*

De acordo com Anaut[2], a resiliência pode ser considerada a capacidade de sair vitorioso de uma prova que poderia ter sido traumática, com uma força revivida. Implica o ajuste face ao perigo, o desenvolvimento normal apesar dos riscos e o domínio de si após um traumatismo. "*Designa a arte de se adaptar às situações adversas (condições biológicas e sociopsicológicas) desenvolvendo capacidades ligadas aos recursos internos (intrapsíquicos) e externos (ambiente social e afectivo), que permitem aliar uma construção psíquica adequada e a inserção social.* A resiliência não diz respeito exclusivamente ao individuo, mas pode ser aplicada a um grupo humano, familiar ou não. Nos Bombeiros, é o espírito de equipa vivido que os permite ser resilientes, e os permite salvar e por vezes salvar-se….

Os bombeiros são diariamente confrontados com situações limite, que constituem um desafio à capacidade de aceitação do sofrimento e da morte. Eles, lutam com todas as suas forças, contra aquele que deixa tudo em cinzentas por onde passa, o fogo.

São estes seres, que apesar de, por vezes, criticados, lutam mesmo exaustos, tanto fisicamente como psicologicamente, são seres resilientes, mas que têm sentimentos, e vida como todos os seres humanos.

Alguns, são bombeiros voluntários, e quando surgem as adversidades, não olham para o relógio, nem pensam que já tiveram um dia de trabalho, e a sua jornada chegou ao fim. Mesmo assim, eles vão, por vezes já no descanso e no conforto do seu lar, deixam família com lágrima no canto do olho, mas a cada toque de sirene, eles vão, RESILIENTES contra a força da natureza ou mão criminosa tentar salvar bens materiais e humanos, quando todos já "fugiram", eles tentam salvar tudo e todos … Tal como refere Simões[3], estar vivo envolve muitas situações de alto risco, das quais podemos sair magoados, cabe-nos conseguir atingir a plenitude e bem-estar.

Escolhi este tema, por conhecer esta realidade e ter já vivido várias situações, por vezes com algumas limitações, a nossa meta, é apenas uma: SALVAR, independentemente das circunstâncias, e nem sempre conseguimos cumprir o lema "VIDA POR VIDA", porque por vezes quando chegamos a vida já não existe, mas não desistimos ao primeiro obstáculo, principalmente quando vemos os outros em perigo.

Sei o que é arder um carro, a tentar salvar bens materiais, ficarem alguns elementos da equipa com queimaduras de primeiro grau, e deixarem essa viatura, entrarem noutra e continuarem a sua missão, só porque o fogo, se encontrava prestes a destruir habitações, animais, e não sabemos mais o quê, porque consome tudo por onde passa. Cury [4], refere que, a vida tem tempestades inevitáveis. Quem tiver medo das tempestades, nunca irá navegar nos mares desconhecidos. São por vezes as pedras no caminho que nos fazem ver a montanha.

Tanto se fala noutras forças no combate, contudo, até ao momento quem andou nesse combate desde janeiro de 2018 até a data foram os BOMBEIROS. Também se fala que os Bombeiros podem não integrar o DECIF, mas, apesar de alguns elementos terem segundos interesses e tentarem arranjar os "tachos", existem um grupo, que JÁ MAIS IRÁ ABANDONAR a POPULAÇÃO no momento de aflição, são aqueles que sempre estiverem por uma ÚNICA MISSÃO: SALVAR…

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[2]Anaut, M. (2005). A Resiliência Ultrapassar os Traumatismos. Lisboa. Artes Gráficas

[4]Cury, A. (2009). Nunca Desista dos Seus Sonhos. Lisboa: Editora Pergaminho

[1]Rodrigues, F. (2011). Avaliação do Burnout, engagement e resiliência nos Bombeiros do Distrito da Guarda. Universidade de Salamanca

[3]Simões, H. (2014). Que Caminhos para a Resiliência?. Páginas 5-13;. Omnia

C.C. (Carla Clara Enfermeira da Instituição)

e

Bombeira de 1ª—Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários Sabugal

DIA DA MÃE

Antes, o Dia da Mãe, aliado à celebração da festa litúrgica da Imaculada Conceição, no dia 8 de Dezembro, passou a comemorar-se no primeiro Domingo de Maio que este ano foi no passado dia 6.

Assim, com a festividade da Virgem Maria, esposa de S. José e Mãe de Jesus, no passado dia 6 de Maio, aliada a esta data, este dia é também o dia da nossa mãe da terra, aquela que, antes de nascermos já nos amava; aquela que, para quem de entre todos, somos os melhores; aquela que fica sempre connosco, quando nos abandonam; aquela que está sempre do nosso lado, quando nos acusam e aquela que nos coloca no melhor lugar do seu coração.

Quem, como uma mãe, sabe adivinhar os sentimentos dos seus filhos? Quem como ela está presente nas nossas alegrias e tristezas? Já crescidos e homenzinhos, para ela, nós continuamos a ser sempre os seus "filhinhos, os seus meninos". Obrigado, mãe querida. Lembrando este Dia da Mãe, em honra de todas as mães, vai a minha sincera e justa homenagem, dedicando-lhes este meu poema:

MÃE!

Mãe!...

Ao olhar para ti,

Via quão linda tu eras

E de alma pura também;

Mãe!...

Que cheirinho

Do teu corpo vinha

E que doce mel

O teu colo tinha;

Mãe!...

Que lindo era o teu sorriso,

Quando olhava para ti

E tu para mim,

Com amor e ternura

Desse amor sem fim;

Mãe!...

Dos muitos beijinhos,

Com um chi-coração,

Que, sendo tão meigos e doces,

Não os esquecerei, não;

Mãe!...

Já que, com lágrimas

E dores, me geraste

E com amor e sacrifícios

Me criaste também,

Por tudo obrigado,

Ó querida mãe;

Mãe é mãe!...

Mas, quando pai não se tem,

Ser mãe…

É ser mãe e pai também;

Mãe!...

Morreste?

Não.

Tu estás viva e bem viva,

Para sempre,

No meu coração.

D. M. (Daniel Machado—Sócio da Instituição)

Entrevista

ALCSSC– O que é o envelhecimento?

M. G.— É a passagem dos anos, das experiências de vida.

ALCSSC– Você é idosa ou velha?

Eu sou idosa porque já tenho 85 anos.

ALCSSC– O que representa o LAR para si ?

É a minha casa, pois já não posso morar na minha sozinha.

ALCSSC– Gosta de morar no LAR?

Gosto muito de viver cá no lar.

ALCSSC– O que Acha deste LAR?

M.G.— O lar é bom e eu gosto muito de cá estar.

M.G. (85 anos) Utente da Instituição

GALINHA DE FRICASSÉ

- Entala-se a galinha com sal q.b.
- Parte-se aos bocados grandinhos.
- Numa frigideira grande, coloca-se margarina e fritam-se, mexendo-se sempre até apanharem um pouco de cor.
- Num tacho, pica-se uma cebola grande e deita-se um pouco de vinho branco e um pouco de caldo, onde a galinha foi entalada. Deixa-se ferver um pouco e deita-se depois piripiri a gosto, misturando a galinha.
- Mexem-se, à parte, duas ou três gemas com um pouco de caldo morno ou frio, bastante salsa picada e sumo de um limão.
- Já fora do lume, deita-se por cima da galinha.
- Acompanha-se com puré ou esparguete, verdura cozida ou salada ou esparregado.

ESPARREGADO

- Cozem-se as nabiças já migadas.
- Escorrem-se e guarda-se um pouco da água, onde foram cozidas.
- Põe-se ao lume um tacho com azeite e alguns dentes de alhos.
- Depois do azeite ferver com os alhos, estes retiram-se e, fora do lume, juntam-se as nabiças.
- Levam-se de imediato ao lume em alguma água de as cozer.
- Mexem-se bem, podendo ser com a varinha.
- Sendo necessário, mais um pouco da referida água e um pouquinho de vinagre.
- Por fim, adiciona-se um pouco de farinha, mexendo-se sempre, enquanto estiver ao lume.

MOUSSE DE BOLACHA “MARIA”

- 250 gr. de açúcar, cobre-se de água e vai ao lume até ficar ponto.
- Desfazem-se 10 bolachas, numa quantidade de leite frio de uma chávena de chá.
- Juntam-se ao açúcar em ponto e deixa-se levantar fervura.
- À parte, batem-se 4 gemas e juntam-se à mistura. Deixa-se ferver um pouco.
- Batem-se as claras em castelo que depois se envolvem no que já está feito.
- Coloca-se a mousse numa taça e vai para o frigorífico ou para local fresco.
- Facultativo: Poderá enfeitar-se com amêndoas palitadas.

H.S. (Heloísa Machado - Sócia da Instituição)

A Entidade
Rua das Escolas, s/nº
6320-121 Casteleiro
Telefone 271388548

Email:larcasteleiro@hotmail.com
Larcasteleiro.dir@gmail.com
http://alcdssc.com