



Santa Casa da Misericórdia do Cartaxo

Boletim Informativo Nº 87 – Fevereiro de 2015

EDITORIAL

Neste número destacamos a nova rubrica “Memórias da Minha Vida” onde, mensalmente, os utentes vão poder falar das suas memórias pessoais. António Oliveira, do Lar de S. João, partilha connosco uma das canções preferidas da sua juventude.

Como habitualmente, apresentamos as atividades desenvolvidas no mês de Janeiro, realçando o cantar dos Reis na Santa Casa da Misericórdia do Cartaxo, uma tradição que nunca é esquecida!

Nas Palavras Roladas, Maria Amélia Timóteo escreve-nos sobre “Moiras”, recuando aos tempos remotos da mitologia grega e, na Comidinha da Avó, Custódia Maria ensina-nos a fazer um delicioso Bacalhau Brás.

Para além dos pensamentos e adágios, referentes ao mês de Fevereiro, apresentamos também os aniversariantes do mês, e terminamos com o Suplemento de Saúde, que aborda um tema bastante interessante: Música traz benefícios físicos e mentais para os idosos! Depois de lerem, ficarão mais elucidados acerca dos benefícios que a música pode trazer, e estes não são exclusivos na terceira idade...mas sim, em qualquer idade!

SUMÁRIO

Atividades da Nossa Casa	2
Palavras Roladas	4
Memórias da Minha Vida	5
Comidinha da Avó	5
Pensamentos	6
Adágios	6
Aniversários dos utentes	6
Suplemento de Saúde	7
Atividades do Mês	8



Ficha Técnica:

Redação e Montagem: Animadora da Santa Casa

Apoio Técnico: Mesa Administrativa e Colaboradores da SCM Cartaxo

Fontes Orais e Escritas: Utentes e Voluntários da SCM Cartaxo

Distribuição: Gratuita

Cantar as Janeiras

Janeiro é, por tradição, mês de se cantar as Janeiras. No dia 4 de Janeiro, a Tuna da Universidade Sénior do Cartaxo, deslocou-se aos dois estabelecimentos da Santa Casa da Misericórdia do Cartaxo, e posteriormente, a outras Instituições da cidade, para cantar as Janeiras. Os utentes ficaram bastante sensibilizados com esta iniciativa e apreciaram muito os cânticos entoados ao som dos instrumentos musicais.

Mas, para além destes, outros janeireiros vieram cumprir a tradição, pois, tal como já vem sendo habitual todos os anos, o Grupo de Voluntárias do Atelier SentiArte, juntamente com alguns Colaboradores e utentes também se juntaram para Cantar as Janeiras! Assim, no dia 8 de Janeiro, cumpriu-se novamente a tradição. Também este Grupo foi acolhido com grande expectativa, percorrendo as salas de estar, os quartos dos utentes, a cozinha e a lavandaria, em ambos os estabelecimentos, levando, junto de todos, o cantar dos reis. Foram, sem dúvida, momentos muito especiais!



Atuação pela Orquestra Sénior do Cartaxo

No passado dia 23 de Janeiro a Orquestra Sénior do Cartaxo foi convidada para uma atuação na Escola Primária dos Casais Lagartos. Esta iniciativa surgiu no âmbito da apresentação do de inquérito realizado por um Grupo de Enfermagem junto da população daquela localidade, e, nada melhor que um pouco de música antes de ser aberta a sessão de apresentação de resultados e posterior debate com o público. A Orquestra foi muito bem recebida pela comunidade local. No final, foram distribuídos instrumentos ao público e, tocaram uma música em conjunto com a Orquestra.



Atividades do Quotidiano



Eucaristia e Celebração da Palavra



Atividades de Apoio Psicopedagógico



Atelier SentiArte



Psicomotricidade



Jogos de Mesa e de Estimulação Cognitiva

MOIRAS

Na Grécia antiga, em séculos muito anteriores à época clássica, a mitologia explicava o curso da vida humana, e também da vida dos deuses, recorrendo à imagem de um fio, o fio da vida, do qual se encarregavam três irmãs. Eram mal-amadas pelos povos que, naturalmente, as temiam, não só devidos aos seus poderes mágicos superiores, como ao aspeto físico com que as concebiam e representavam: três mulheres esguias e magras, de rostos fechados e inexpressivos.

A mais nova, Cloto, era a mais gentil. A sua tarefa consistia em fabricar o fio, para o que manobrava o fuso e a roca, dando, assim, início à vida. Protegia a concepção e o parto e, solicitada pelos deuses, podia, até, ressuscitar aqueles a quem esses deuses quisessem preservar. Na época clássica, a mitologia passou a atribuir a Cloto, conjuntamente com Hermes, o deus mensageiro e mercador, a invenção do alfabeto, ferramenta essencial para o avanço das civilizações.

Quanto a Átropos, o seu atributo era uma tesoura e o seu trabalho, como se depreende, era cortar o fio da vida. As suas representações mais arcaicas mostram-na descarnada, ressequida e lúgubre

Os romanos, colhendo dos gregos muitos aspectos da sua cultura, ainda que com acrescentos e miscigenações, deram às moiras a designação de Parcas e, com este nome, se cimentou e difundiu o mito,

amplamente aproveitado pela literatura e pela arte, não obstante os ensinamentos cristãos que interditavam e desacreditavam as crenças primitivas.

A partir do Renascimento, a representação destas entidades tornou-se mais rara e menos sombria, mostrando mulheres jovens e belas com os atributos das suas funções, enquanto alegoria da vida que, iniciando-se, segue um trânsito próprio até atingir o seu fim.

De longe, de muito longe no tempo, recebemos este e outros mitos. Porém, quase sempre, eles nasceram no mesmo berço: a Grécia, esse país europeu de montanhas e ilhas, habitado por povos que, expandindo os seus territórios, alguns inóspitos, deixaram noutros povos marcas tão profundas que ainda sobrevivem. Entre nós, portugueses, sabemos bem o que significa «a roda da fortuna», a par com a imagem dos «alcatruzes da nora», como também sabemos o que é «estar por um fio». Estas expressões tão comuns são heranças imateriais que passaram de geração para geração, mantendo a mesma carga cultural e o mesmo significado. Roladas durante séculos, estas palavras estão vivas e não perderam o exato conteúdo.

Maria Amélia de Vasconcelos Timóteo

Fevereiro de 2015

Os textos desta coluna podem ser relidos em:

<http://palavrasroladas.blogspot.com>

Memórias da Minha Vida

Olhos Castanhos (por Francisco José)

Teus olhos castanhos
De encantos tamanhos
São pecados meus
São estrelas fulgentes
Brilhantes, luzentes
Caídos dos céus
Teus olhos risonhos
São mundos, são sonhos
São a minha cruz
Teus olhos castanhos
De encantos tamanhos
São raios de luz.

Olhos azuis são ciúme
E nada valem para mim
Olhos negros são queixume
De uma tristeza sem fim

Olhos verdes são traição
São cruéis como punhais
Olhos bons com coração
Os teus...castanhos leais.

Uma das canções preferidas da juventude de
António Oliveira – Lar de S. João



Comidinha da Avó

Bacalhau à Brás (4 pessoas)

Ingredientes

1 posta de bacalhau por pessoa
1 kg de batatas
3 cebolas grandes
3 dentes de alho
4 ovos
Azeite
Salsa picada
Azeitonas pretas

Confeção

Descascam-se as batatas, cortam-se em palha e fritam-se em óleo. Escorre-se em papel absorvente e reserva-se. Em vez de fritar as batatas, também se pode usar batata palha de pacote.

Cortam-se as cebolas às rodelas e picam-se os alhos e vai a refogar em azeite. Entretanto, limpa-se de espinhas e desfia-se o bacalhau em cru e, quando o refogado estiver quase pronto, junta-se o bacalhau e deixa-se refogar um pouco. Quando este preparado estiver pronto, junta-se as batatas e mistura-se. De seguida batem-se os ovos e incorporam-se, mexendo para não pegar e cozer o ovo. Se achar que fica um pouco seco, junta-se leite, em pequenas porções, e vai-se mexendo sempre até achar que tem a consistência desejada.

Por cima decora-se com salsa picada e azeitonas pretas.

Custódia Maria – Lar de S. João

Pensamentos

“Depois de termos conseguido subir a uma grande montanha, descobrimos que existem ainda grandes montanhas para subir”.

SEMENTES DE VIDA

“Já que não tenho o dom de modificar uma pessoa, vou modificar aquilo que posso: o meu jeito de olhar para ela”.

As mãos que ajudam são mais sagradas do que os lábios que rezam.”

“Quanto mais oculta está a lua, mais brilham as estrelas”.

Leonilde Amaro

Adágios

Adágios do mês de Fevereiro

— Se a candeia (2 de Fevereiro) vem a rir, está o Inverno para vir, se vem a chorar, está o Inverno a acabar.

— Em Fevereiro, cada sulco com regueiro.

— Em Fevereiro chuva, em Agosto uva.

— Fevereiro quente traz o diabo no ventre.

— Não chovendo em Fevereiro, nem bom prado nem bom lameiro.

— Ou no começo ou no fundo, em Fevereiro vem o Entrudo.

— Em dia de S. Matias (24), começam as enxertias.

— Por S. Matias, são as noites iguais aos dias.

Sara Ribeiro

Aniversários

LAR

04-02-1928 - Isaura Abreola Pedreira

21-02-1931 – Elvira do Carmo

26-02-1923 - Laura Jarego Camoez

RESIDENTES

04-02-1914 – Júlia Delfina Costa Motta

19-2-1931 – Jorge Vítor Caetano Cunha

*22 de Janeiro - Celebração do
101º Aniversário de Idalina Franco,
e o 95º aniversário de Alexandrina Lopes,
na Casa de Santa Cruz*

Música traz benefícios físicos e mentais para os idosos

Não importa o estilo, o facto é que não há quem não goste de ouvir uma música em casa, no carro, durante uma caminhada ou quando realiza tarefas simples do dia a dia. O que poucos sabem é que a música, além de promover relaxamento e fazer bem para a alma, atua no tratamento de determinadas doenças e ajuda a manter o cérebro mais ativo.

Existe uma técnica, conhecida como musicoterapia, que consiste numa especialização científica da melodia, ritmo e outros elementos musicais para fins terapêuticos, a fim de estimular reações no corpo para recuperar o paciente de determinada enfermidade.

Aliás, os benefícios da música para a saúde já foram comprovados em diversos estudos. De acordo com os pesquisadores, dependendo do ritmo a respiração fica mais branda ou mais ofegante, podendo influenciar ainda no batimento cardíaco por causa da pressão sanguínea que fica mais forte ou menos intensa, prevenindo, desta forma, doenças cardíacas.

Todavia, ao aumentar a pressão sanguínea atua na melhoria do sistema imunológico, no sistema endócrino, nos órgãos dos sentidos e na coordenação motora, ajudando ainda na prevenção e no tratamento de diferentes doenças físicas e mentais e, inclusive, no tratamento do stress. É por estes e outros motivos que a musicoterapia já é utilizada em diversas clínicas, hospitais e até mesmo centros de reabilitação para integração física, psicológica e emocional.

No cérebro, a música age estimulando regiões ligadas a concentração, processamento de informações e produção de sentido. Isto porque, os estímulos sonoros agem nas áreas temporais do cérebro e que são incumbidas pela descodificação do comportamento musical.

Eis alguns dos principais benefícios que a música pode trazer:

- Ajuda no relacionamento entre pessoas;
- Atua no desenvolvimento da inteligência espacial, melhorando as habilidades matemáticas;
- Dependendo do ritmo eleva ou diminui a energia muscular;
- Ajuda no tratamento de problemas respiratórios;
- Aumenta a concentração e raciocínio lógico;
- Reduz a fadiga no dia a dia;
- Aumenta as atividades psicomotoras;
- Ajuda no tratamento de hipertensos;
- Previne doenças cardiovasculares.

Notou a quantidade de benefícios? Então o que está à espera para colocar sua canção preferida para tocar?

FONTE: www.aterceiraidade.com/arte-e-cultura/musica-traz-beneficios-fisicos-e-mentais-para-a-saude-dos-idosos/

Atividades do Mês de Fevereiro

- 13 de Fevereiro – Festa de Carnaval no Lar de S. João
- 16 de Fevereiro – Festa de Carnaval na Casa de Santa Cruz
- Ensaaios da Orquestra Sénior do Cartaxo
- Ensaaios da Orquestra da Misericórdia e da Casa de Santa Cruz
- Celebração da Palavra e Eucaristia
- Ginástica
- Atelier SentiArte
- Atividades de Animação
- Atividades de Apoio Psicopedagógico



Santa Casa da Misericórdia do Cartaxo

Lar de S. João

Rua do Progresso, 45
2070-085 Cartaxo
Telef: 243 700 730
Fax: 243 700 738
santacasa.cartaxo@mail.telepac.pt

Casa de Santa Cruz

Rua de S. Sebastião
2070-074 Cartaxo
Telef. 243 750 080
Fax.243 750 089
casasantacruz@mail.telepac.pt

Visite-nos em www.scmcartaxo.pt e/ou

na página do Facebook: www.facebook.com/santacasa.misericordiacartaxo