



# Santa Casa da Misericórdia do Cartaxo

*Boletim Informativo Nº 88 – Março de 2015*

## **EDITORIAL**

No mês de Fevereiro celebrou-se o Carnaval, data que foi celebrada nos dois estabelecimentos da Misericórdia, com as habituais Festas, envolvendo os utentes e os colaboradores, num esforço que se traduziu em várias surpresas.

Na “Comidinha da Avó” Suzete Galhardo ensina-nos como fazia Cozido à Portuguesa, à sua maneira, sendo este o seu habitual jantar ao Domingo.

Na rubrica “Memórias da Minha Vida” Palmira Neves conta-nos como eram as festas da sua terra, no Alentejo, momentos que recorda com bastante saudade.

Responsável pela rubrica Palavras Roladas, Maria Amélia Timóteo apresenta-nos, desta vez, um texto alusivo aos dias comemorativos do Mês de Março, numa interessante exposição de palavras, que nos mostram a ligação entre alguns destes dias, por mais improvável que possa parecer, e a importância e impacto que alguns deles têm na nossa vida! Não deixem de ler.

Ainda acerca dos dias comemorativos do Mês de Março, Violeta Barranco, também nos escreve sobre esta temática, designadamente a chegada a Primavera, destacando igualmente o tempo da Quaresma, que, para além de chamar os cristãos a meditar, têm uma importância significativa na vida de cada um de nós.

Esperamos que a leitura deste Boletim seja do vosso agrado!

## **SUMÁRIO**

Atividades da Nossa Casa	2
Comidinha da Avó	4
Palavras Roladas	5
Memórias da Minha Vida	6
Pensamentos	6
Adágios	6
A Ave constrói o ninho...	7
Poesia	7
Aniversários dos utentes	8
Suplemento de Saúde	8
Atividades do Mês	10



### **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

### Desfile de Carnaval

No dia 13 de Fevereiro realizou-se o desfile de Carnaval dos Agrupamentos Escolares do Cartaxo. Como já vem sendo habitual, os utentes da Santa Casa deslocaram-se à Rua Batalhoz para ver o desfile dos mais pequenos, momento que apreciam muito, não só pelas máscaras, mas sobretudo pela alegria dos mais pequenos durante o cortejo carnavalesco.



### Festas de Carnaval

Os dias 13 e 16 de Fevereiro foram de festa para os utentes da Santa Casa da Misericórdia do Cartaxo. No dia 13, no Lar de S. João e no dia 16 na Casa de Santa Cruz, artistas de renome a desfilar nas nossas festas.

Sob o tema “Tens a certeza que sabes cantar?” utentes e colaboradores tornaram-se vedetas e, por momentos, vestiram a pele de artistas, interpretando canções, mais ou menos conhecidas, mas todas elas bastante divertidas, o que facilmente cativou o público.

Grupos musicais como Xutos e Pontapés e os compadres alentejanos, cantores a solo ou

acompanhados por bailarinas, artistas de renome internacional, fadistas, um Grupo de Rancho Folclórico e uma Escola de Samba... foi vasto o leque de celebridades que passaram pelo palco das festas.

Como habitualmente, no início da festa do Lar de S. João, realizou-se o sketch de Carnaval por duas colaboradoras da Instituição, desta vez imitando as lavadeiras da aldeia da roupa branca. Um momento bem divertido e que os utentes aguardam sempre com expectativa.

Foram duas tardes muito divertidas, com sorrisos estampados nos rostos de todos!



Sketch de Carnaval



\_\_ Atividades do Quotidiano \_\_



Festa de Carnaval no Lar de S. João



Jogos Sensoriais



Ginástica



Festa de Carnaval na Casa de Santa Cruz



Atelier SentiArte



Eucaristia e Celebração da Palavra



Atividades de Apoio Psicopedagógico



Trabalhos para a Páscoa

## Comidinha da Avó

### Cozido à Portuguesa

#### Ingredientes:

Carne de vaca para cozer

Chispe de porco

Couve lombarda

Chouriço de carne

Batata

Cenoura

Sal q.b.

#### Confeção:

Coloca-se água numa panela e quando estiver a ferver deita-se a carne de vaca, o chispe e o chouriço. Tempera-se de sal e deixa-se cozer. Quando a carne estiver meia cozida, retira-se para um recipiente e reserva-se. Na água da cozedura da carne, coloca-se a batata e a cenoura cortadas, juntamente com a hortaliça. Deixa-se cozinhar. Depois dos legumes estarem cozidos, apaga-se o fogão e volta-se a colocar a carne na panela para que fique aquecida até à hora de servir.

Corta-se a carne e o chispe, o chouriço e dispõem-se numa travessa, juntamente com os legumes.

Este era o jantar que habitualmente fazia ao Domingo.

*Suzete Galhardo*

Lar de S. João

### TRIÂNGULO VITAL

Meados de Março, um tempo atmosférico risonho, com anúncios de Primavera a pedirem roupas mais leves de dia, porque, de noite, o friozinho continua, na medida certa, como manda o calendário.

Este terceiro mês do ano concentra muitos «dias de». Já se comemorou o Dia da Mulher que, infelizmente, ainda faz sentido destacar, tamanha é a desigualdade de género que se verifica no tratamento menorizante, quando não desumano, de que a mulher é vítima, todos os dias, em vários pontos do globo, num qualquer ponto perto de nós.

O Dia do Pai, 19 – dia de São José – homenageia os homens que geraram amor e gratidão naqueles que criaram e educaram, sejam, ou não, pais biológicos. Quando o não são, e dão exemplos de vida e de amor, mais merecedores, ainda, de serem lembrados com carinho

No próximo dia 21 começa oficialmente a Primavera (se ela quiser, bem entendido). Para o mesmo dia estão marcadas duas comemorações: o Dia Mundial da Floresta e o Dia Mundial da Poesia. Temas tão díspares, na mesma data? Pode parecer que sim, à primeira vista. No entanto, os conceitos andam ligados através da origem semântica da palavra «poesia» que significa «a criação, o fabrico, a invenção». Mas, então, a floresta pode ser criada, fabricada, inventada? A resposta é sim. O homem que desmatou vastas áreas sem saber que punha em risco a biodiversidade e o equilíbrio natural, ou, já sabendo do alcance negativo dessas acções, tem persistido em as manter, a troco de vantagens económicas imediatas e egoístas, é chamado, em nome do bem comum, à reinvenção da floresta, com as espécies autóctones, plantadas e cuidadas de acordo com as directivas internacionais elaboradas cientificamente. Há acordos firmados entre países nesse sentido, alguns cumpridos ou em vias de cumprimento, outros muitos

não são lucrativos a curto prazo. A percentagem das áreas desmatadas tem vindo a cair, mas de forma tímida, ainda. É um primeiro passo do esforço empreendido pela ONU que criou esta comemoração em 1971, adotada, desde 1972 em muitos países. Até ao final do século XX multiplicaram-se as campanhas esclarecedoras que começam agora a produzir alguns resultados.

No dia 22, o dia seguinte, comemora-se o Dia Mundial da Água, também uma iniciativa da ONU, de 1992, visando incutir nos habitantes do planeta em geral, e nos decisores políticos, em particular, a ideia de que a água potável – aquela que o ser humano pode usar na sua alimentação – é um bem muito escasso e que tem de ser bem gerido e acautelado. Há populações que morrem à fome por não terem água: Em consequência, emigram massivamente em busca do que lhes falta. Deslocam-se nas mais degradantes condições, invadindo outras regiões onde, quase sempre, são mal acolhidas. As campanhas assentam na ideia humanitária de que o direito à água é o direito à vida. De toda a água existente na Terra, apenas 0,008% é potável. Esta diminuta percentagem mostra bem o cuidado que tem de ser posto neste bem, que é preciso que chegue a todos e que não pode ser detido apenas por alguns.

Nos dias 21 e 22 estamos a comemorar um triângulo de interesses vitais e de benfazejas intenções que tocam a todos. Resumindo: preservar e melhorar a floresta, o berço de muitas espécies vegetais e animais e da qualidade do ar; cuidar dos ribeiros, rios, lagos e águas subterrâneas, o sangue e a linfa da vida; amar a poesia, alimento da alma, a força para encetarmos o caminho que conduz ao sentido mais profundo da própria vida.

*Maria Amélia de Vasconcelos Timóteo*  
Março de 2015

Os textos desta coluna podem ser relidos em:  
<http://palavrasroladas.blogspot.com>

## \_\_\_\_ **Memórias da Minha Vida** \_\_\_\_

### **Festa no Alentejo**

Não há lugar no Alentejo que não tenha a sua festa anual, com santos na rua e foguetes a estoirar.

Mas a festa nunca é apenas litúrgica. Festa autêntica é aquela que apresenta um programa profano, com bailes e uma toirada.

A festa é um momento de paragem no tempo. Um encontro de gerações. Um abraço entre os que estão e os que vêm. Pretexto para um regresso temporário ao chão natal, por parte dos que a vida levou, pelos caminhos da outra vida encontrada na grande Lisboa ou no estrangeiro.

Qualquer jovem pode, hoje em dia, dançar onde lhe apetecer. Discotecas e bares não faltam nas cidades e nas vilas. Mas os bailes das festas têm outra sedução. As famílias alugam mesas em redor do recinto da dança. Os mais velhos comem e bebem, enquanto os mais novos se enleiam ao som das melodias tocadas pelo conjunto.

Elas vão de vestido novo, estreado no baile, com penteados a condizer. Eles vão como vão, em pose de conquista. Enquanto dançam e não dançam, as “minis” voam de mão em mão e os cigarros saltitam como pirilampos. Rompe a madrugada e o vocalista anuncia a última dança.

No outro dia, a vila levanta-se tarde e mergulha na eterna melancolia do Alentejo.

Nos últimos anos, as autarquias têm feito alguns investimentos nas festas locais, pretendendo fazer delas, pólos de atracção turística.

Querem chamar a elas, gentes de fora, para que vejam como se divertem os alentejanos, os tais, do país das anedotas!

Eu adorava estes festejos, que na minha terra, Fronteira, se realizavam em finais de Agosto. Recordo, com bastante saudade, esses tempos de menina e moça...

*Palmira Neves*

Casa de Santa Cruz

## \_\_\_\_ **Pensamentos** \_\_\_\_

“A vida é uma ponte. Atravessa-a, mas não fixes nela a tua morada”

### **Sementes de Vida**

“Não te contentes em admirar as pessoas bondosos. Imita-as”

*Leonilde Amaro*

## \_\_\_\_ **Adágios** \_\_\_\_

### **Adágios do mês de Março**

- Podar em Março é ser madraço
- Vinho de Março nem vai ao regaço
- Março, marçagão, manhã de Inverno, tarde de Verão
- Março ventoso, Abril chuvoso, Maio airoso, fazem o ano formoso

*Sara Ribeiro*

## **A ave constrói o ninho, a aranha a teia e o Homem a Amizade**

Mais um ano decorrido e, cá estamos, com toda a alegria e animação, esperando a chegada da Primavera que, nunca falha. As primeira a abrir caminho são as andorinhas, aves de arribação, sabem bem o local dos seus aposentos. Sentimos a sua ausência e já as esperamos com muito carinho, esvoaçando no azul do céu, manifestando a sua alegria.

O mês de Março é fértil em acontecimentos invulgares, há a Páscoa que, por vezes, é em Abril, mas, para nós, cristãos, chama-nos com muita Fé à crucificação de Cristo que, dando a sua vida por todos nós, nos mostra a maneira pura de como nos devemos comportar, seguindo o seu exemplo de humildade e bondade, se tudo se cumprir, teremos a recompensa que tanto precisamos. Encontramo-nos no Lar de S. João e, se aqui temos a nossa morada, é porque na realidade precisamos.

É nosso dever ter em atenção este tempo quaresmal que nos chama a meditar sempre que possamos o fazer e, assim, cumpriremos o nosso dever de cristãos.

Aqui no Cartaxo, é sempre venerada de uma maneira impar, a condenação à morte de Jesus Cristo, numa completa e admirável perfeição, desde a subida ao monte calvário e, ao fim de um atroz sofrimento, é pregado na cruz com mais dois sofredores a seu lado, o bom e o mau ladrão. Toda esta triste passagem foi assistida pela sofredora Mãe Bendita, Maria Santíssima.

Neste capítulo o Cartaxo está de parabéns pelo exausto esforço e a completa imagem deste facto, venerado em todo o mundo cristão.

*Violeta Barranco*

Lar de S. João

## **Poesia**

No dia 21 de Março celebra-se a chegada da Primavera e também é Dia da Poesia. Deixamos, por isso, um poema como forma de homenagem a estas duas comemorações!

### **Conselho para uma Andorinha...**

(à Jão)

Que tu, andorinha, saibas voltar...  
Sem encontrar a casa trocada.  
Sem atrasar a hora aprazada,  
Sem tardar, na beira da estrada.  
Se a rota que traçaste, andorinha,  
É rota segura...  
Sabes chegar na hora indicada,  
Sabes parar na casa encontrada,  
Sabes poisar na mesma morada!  
E terás, até ao fim,  
Primavera!

*Maria Antónia Andrade*

Casa de Santa Cruz

### LAR

10-03-1929 – Lurdes da Conceição Duarte

13-03-1954 – Carlos Manuel Correia

21-03-1931 – Maximiano Ruivo Nogueira

26-03-1925 – M<sup>a</sup> Delfina Cardoso

26-03-1932 – Maria Teles Nunes

### CENTRO DE DIA

03-03-1938 – M<sup>a</sup> Manuela Panela Ventura

10-03-1945 – Jaime Pragosa Vieira

13-03-1953 - Maria Manuela Carvalho

### RESIDENTES

21-03- 1936 – Hélio Correia Pedro

### CASA DE SANTA CRUZ

03-03-1946 – Florbela Duarte Silva



3 de Março

Celebração do 69º Aniversário de  
Florbela Silva, na Casa de Santa Cruz

## Alimentação na terceira Idade

Uma boa alimentação é um dos fatores principais para manter a saúde e chegar de forma positiva a terceira idade. Mas ao chegar a esta fase da vida, os cuidados devem dobrar, pois os riscos de desenvolver complicações de saúde aumentam.

Para ter uma saúde livre do males ao longo da terceira idade, o idoso deve ter uma alimentação completa, variada e muito bem balanceada, que deve incluir todos os grupos de alimentos e ingerir as porções recomendadas de cada um deles. Assim é possível ter a presença de todos os nutrientes e vitaminas necessárias para essa fase da vida.

Muitas pessoas que chegam a terceira idade, sofrem com as dificuldades de mastigação e má digestão, para evitar esses problemas devem ser feitas refeições saudáveis, saborosas e que sejam fáceis de mastigar e digerir, dessa forma, é possível se sentir melhor ao longo do dia.

As necessidades calóricas diminuem para os idosos, na alimentação deles deve ser incluídos alimentos que possuam baixo teor calórico e que sejam ricos em proteínas, vitaminas e sais minerais. Vale lembrar que durante o processo de envelhecimento, é muito importante que a pessoa mantenha um peso saudável. Dessa forma se evita o excesso de gordura corporal e as complicações de saúde que estão associadas a ele. Mas para ter uma melhor noção, deixamos algumas dicas:



**1.** Tenha uma alimentação variada rica em verduras, legumes e frutas.

**2.** Uma alimentação equilibrada baseia-se na ingestão de alimentos de diferentes grupos todos os dias. Grupo dos cereais: arroz (de preferência integral), ou trigo (macarrão) ou milho; Grupo das leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico ou soja; Grupo das carnes e peixes: dar preferência às carnes magras e brancas (aves) e peixes magros (bacalhau, peixe-espada, dourada); Grupo das verduras e legumes (crus – alface, rúcula, tomate, cenoura e cozidos – brócolos, couve - flor, feijão verde); Grupo das frutas ( banana, maçã, laranja, abacaxi); Grupo do leite e derivados: o leite deve ser ingerido preferencialmente de manhã e à noite. O ovo também é um alimento rico em nutrientes, apenas deverá evitá-lo se estiver com o colesterol alto.

**3.** Se tiver problemas de mastigação, procure ingerir alimentos de consistência mais macia, em pedaços pequenos, cozinhando-os um pouco mais para torná-los mais macios. Os vegetais de folhas geralmente são mais difíceis de serem mastigados, entretanto são muito importantes para a saúde, podem ser cozidos a vapor ou refogados.

**4.** As carnes são importantes, contém nutrientes essenciais para a sua saúde, se for difícil de mastigá-la pique e introduza, por exemplo, na sopa, mas não deixe de consumi-las.

**5.** O leite e seus derivados (iogurte e queijos) são ricos em cálcio, prefira aqueles com baixos teores de gordura, devem ser ingeridos todos os dias.

**6.** Procure tomar um pouco de sol pela manhã ou no final da tarde.

**7.** Lembre-se de beber água durante todo o dia mesmo se não sentir sede, esta conduta é muito importante para manter o organismo bem hidratado. O recomendado é de 2 a 3 litros por dia, não deixe de ingeri-la.

**8.** Evite alimentos gordurosos, frituras e doces.

**9.** Evite tomar mais que 3 cafezinhos ao dia.

**10.** Evite bebidas alcoólicas e o tabagismo.

**11.** Evite excessos de sal e condimentos.

**12.** Faça suas refeições em ambiente tranquilo, apreciando o sabor de cada alimento.

**13.** Mantenha uma atividade física regular, moderada, pois desta forma você poderá estar ingerindo mais alimentos sem acumular gordura.

Depois de saber de tudo isto, basta aproveitar para saborear e viver benefícios de uma alimentação saudável.

Fonte: [www.qualivida.intermedica.com.br](http://www.qualivida.intermedica.com.br)

## Atividades do Mês de Março

- Preparativos para a Páscoa
- Ensaios da Orquestra Sénior do Cartaxo
- Ensaios da Orquestra da Misericórdia e da Casa de Santa Cruz
- Celebração da Palavra e Eucaristia
- Ginástica
- Atelier SentiArte
- 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](http://www.scmcartaxo.pt) e/ou

na página do Facebook: [www.facebook.com/santacasa.misericordiacartaxo](https://www.facebook.com/santacasa.misericordiacartaxo)