



# O ALEGRI M •

Relatos alegres com cheirinho a alecrim!

## UCCI comemora 10º Aniversário



Uma década ao serviço da comunidade na prestação de cuidados de saúde diferenciados, assinalados em celebração simbólica na presença de colaboradores e utentes

P.13

## Festividades de Natal

Atividades diversas marcam a quadra natalícia

P. 11



**Agendamento de consultas e exames**

+351 236 650 050 / [geral@scmalvaiazere.pt](mailto:geral@scmalvaiazere.pt)

**Horário de Visitas**

- 2ª a 6ª (livre) 14h30/19h (Geral) 12h30/19h (Cuidador Informal)
- sábado e domingo (agendamento prévio 967 289 102)

### Eleições

Novos órgãos sociais eleitos em Assembleia Geral

P. 2

### Colaboradores Solidários

Recolha de bens alimentares a favor da Cruz Vermelha

P. 4

### Dia José Mendes de Carvalho

Homenagem aos alunos que concluíram o primeiro ciclo conta com a participação da Orquestra Ligeira da Banda Filarmónica

P. 6

### Politeama

Ida a Lisboa para assistir à peça de teatro "A Bela e o Monstro"

P. 6

### Quim Barreiros

Cantor surpreende utentes e colaboradores com visita

P. 7

### Dia-a-Dia

Tradições e animação marcam as atividades dos utentes

P. 9

Na VIII edição do nosso Alegrim, após aquela época especial da quadra Natalícia, em que nos despedimos do ano “velho”, neste caso do ano de 2024, acabamos de entrar no ano novo 2025, e coincidentemente estamos a iniciar um novo mandato, importa lembrar que, segundo Friedrich Nietzsche “A esperança é um estimulante vital muito superior à sorte” pelo que, é com os corações a transbordar de esperança, que os corpos gerentes, recém-empossados, iniciam e reiniciam funções e pretendem partilhar este sentimento com a comunidade Alvaizerense, com todos os Irmãos e Amigos da SCMA, com todos os trabalhadores da Instituição, com os nossos utentes e com os seus familiares, pois vemos a esperança como uma fonte de luz, a iluminar a nossa missão, de fazer o bem sem olhar a quem.

Outro grande poeta Português, Luís de Camões, referiu que “Jamais haverá ano novo, se continuar a copiar os erros dos anos velhos”, nesta profunda reflexão vislumbra-se a importância da humildade, na capacidade de reconhecer erros e aprender com eles, não permitindo o comodismo, prosseguindo por novos e diferentes caminhos, abrindo portas à mudança, postura que não sendo a mais fácil, será a que permite progredir.

Neste Alegrim vamos partilhar atividades realizadas na SCMA nos últimos três meses de 2024, que incluíram utentes, trabalhadores e voluntários, bem como



algumas reflexões sobre os caminhos que trilhámos, dificuldades que enfrentámos e enfrentamos e projetos que continuamos a perseguir com determinação, ditada pela sua importância/necessidade.

Devo ainda, como habitualmente, apelar ao voluntariado nesta Instituição, pois essa atividade solidária é muito meritória e pode proporcionar muita alegria, aprendizagens e experiências gratificantes, aos nossos utentes e aos próprios voluntários.

Para terminar, dado que estamos no pico do inverno e numa casa de afetos e solidariedade, cito Alice Ruiz “Neve ou não neve, onde há Amigos a vida é leve”.

Desejo a todos os leitores que o ano de 2025 seja repleto de paz, amor, saúde, alegria e muitos amigos. Obrigada. Bem hajam

## SCMA elege órgãos sociais

Decorreu dia 19 de dezembro de 2024 a assembleia geral eleitoral da Santa Casa da Misericórdia de Alvaízere para o quadriénio 2025-2028, que contou apenas com uma lista candidata. Foram apurados 58 votos, dos quais 48 foram na lista candidata, 7 votos brancos e 3 votos nulos. Os órgãos sociais eleitos são os que se indicam:

- **Mesa da Assembleia Geral:**
  - Presidente: António Freitas Simões; Primeiro Secretário: Acúrcio Mendes dos Santos; Segundo Secretária: Maria Armando Neves Freitas Marques;
- **Mesa Administrativa:**
  - Provedora: Adelaide Elisa Lourenço Pinheiro Grácio Santos; Vice-Provedora: Maria Fernanda Ferreira Tiago Gomes; Tesoureiro: Rui Manuel Esteves Oliveira; Secretária: Maria Sofia Dias Ferreiro Godinho Silva Santos; Vogal: Sónia Maria Marques Rodrigues
- **Conselho Fiscal:**
  - Presidente: Esmeralda da Silva Santos Dourado; Vogal: Carlos António Gaspar; Vogal: Luis Jorge Batista Ribeiro

# UCCI comemora 10º Aniversário

No dia 18 de dezembro a Unidade de Cuidados Continuados Integrados da Santa Casa da Misericórdia de Alvaiázere celebrou uma década de existência.

Com capacidade para acolher 21 utentes, dispõe de uma unidade de média duração e reabilitação, com 10 utentes, e uma unidade de longo duração e manutenção, com 11 utentes.

É composta por uma equipa multidisciplinar que, entre médicos, enfermeiros, terapeutas e auxiliares, durante 365 dias do ano, trabalham com afinco para que os utentes recuperem o mais rápido possível e nas melhores condições.

São dez anos a cumprir um trabalho contínuo, integrado e pró-ativo onde o foco é o bem estar do utente.



Apesar de ser uma resposta social economicamente muito onerosa para a SCMA, atento ao insuficiente financiamento estatal, esta unidade tem vindo a ser reconhecida pela tutela como uma unidade de referência na prestação de cuidados, o que alenta a Mesa Administrativa a manter o investimento.

Parabéns à nossa Unidade e a todos os que a mantém viva e ativa.

## Reabertura da Capela

Nesta época de Natal, houve um presente especial para os utentes: a reabertura da Capela da SCMA para o culto religioso. A cerimónia presidida pelo Padre André Sequeira foi simples, mas muito sentida, pois este edifício estava interdito há mais de uma década. Para esta requalificação foi essencial o voluntariado da Associação Just a Change que, aquando da estadia em Alvaiázere por alturas de agosto, disponibilizou um grupo de voluntários que pintou o interior da Capela.



# Colaboradores SOLIDÁRIOS

Temos vindo a partilhar algumas iniciativas dos nossos colaboradores que desde junho se reúnem em várias atividades no âmbito do “Semestre do Colaborador”. Neste último período foram dinamizados workshops de culinária e dança.

Para encerrar o ano com a chave de ouro, colaboradores e órgãos sociais, num total de 106 pessoas presentes, juntaram-se para celebrar o espírito de Natal num animado jantar, oferecido pela SCMA. Mas, além da festa, este ano destaca-se a iniciativa dos colaboradores em efetuar uma recolha de bens alimentares que reverteram para a Delegação de Alvaiázere Cruz Vermelha.



**Juntos,  
Vestimos a Camisola**



Neste natal a SCMA apelou à solidariedade dos nossos fornecedores e beneméritos.

O objetivo foi a angariação de fundos para oferecer uma camisola polar aos nossos colaboradores e prestadores de serviços regulares.

Um gesto simbólico, mas de elevada importância, que muito ajuda a cumprir uma necessidade de fardamento.

Num total de 145 camisolas, é com grande satisfação que se informa que o apelo foi muito bem recebido e a iniciativa foi concretizada com sucesso, graças à generosidade de todos os que participaram.

Para eles, a nossa gratidão pela colaboração.

Aos nossos colaboradores, que este seja também encarado como um miminho e como sinal de reconhecimento pelo empenho e dedicação.

## CARTÃO DE VOLUNTÁRIO

NOME: \_\_\_\_\_



## Já tem o seu?

Não sabe o que fazer com o seu  
tempo livre?

Junte-se ao nosso voluntariado

Mais informações  
[geral@scmalvaiazere.pt](mailto:geral@scmalvaiazere.pt)  
967289102

# Relatos da pequenada

No período que se reporta esta edição, entre outubro e dezembro de 2024, muitas foram as atividades que marcaram o dia-a-dia das crianças que frequentam a nossa creche.

A preocupação na manutenção de atividades de estimulação cognitiva e sensorial é uma constante da nossa equipa técnica.

Além disso, tem vindo a ser, e cada vez mais se pretende, que a Creche seja aberta à família e à comunidade, pois através dessa abertura enriquece-se o crescimento das nossas crianças, mas também aqueles que com elas interagem.

Destacamos a atividade do “Dia da Alimentação”, que se traduziu num agradável momento de partilha com os pais, que tiveram a oportunidade de almoçar com os filhos na Creche. Além disso, foi feito um “semáforo alimentar”, com vista à sensibilização para a educação alimentar.

Também as tradições não são esquecidas, e os pequenos dedinhos colocaram as mãos na massa para ajudarem a confeccionar os tradicionais bolinhos e assim comemorarem o dia do “Pão por Deus”.



Há um dia muito especial e que não foi esquecido: o Dia do Pijama. Este dia tem uma base lúdica, educativa e solidária. A data visa defender o direito de todas as crianças crescerem no seio de uma família, especialmente as crianças que, por diversas razões, estão separadas das suas famílias biológicas. E para o assinalar a rigor, os pequenotes trouxeram os seus pijamas vestidos para a Creche, bem como os mealheiros que, com a ajuda e contributo das famílias, foram um importante donativo para a “Missão Pijama”. Além disso, foi construído um cata-vento com o galo Galaró (símbolo deste ano) para a casa construída pelos meninos do primeiro ciclo do agrupamento de escolas.



# Dia José Mendes de Carvalho

Dia 9 de novembro a SCMA comemorou o Dia José Mendes de Carvalho.

Esta iniciativa, visa homenagear os alunos que terminaram, com sucesso, o Primeiro Ciclo no ano letivo de 2023/2024.

De cerimónia só tem o nome, pois é sempre um momento descontraído, de partilha e interação.

Este ano a dinâmica, que pretende interagir com o público, principalmente com os mais jovens, foi uma aventura de descoberta e aprendizagem musical proporcionada pela Orquestra Ligeira da Banda Filarmónica Santa Cecília. Num concerto divertido e descontraído, os presentes ficaram a conhecer melhor o som, história e importância de cada um dos instrumentos. Finda a parte musical, procedeu-se à entrega de diplomas, que contou com a presença da Vereadora da Câmara Municipal de Alvaiázere, Ana Faria.



Para encerrar o momento, trocaram-se conversas e brincadeiras à volta de um lanche de convívio.

Desejamos votos de muito sucesso escolar para estes homenageados, bem como para todos os alunos que integram o Agrupamento de Escolas de Alvaiázere.

## Teatro Politeama

Após o grande êxito de "A Bela Adormecida", decidimos voltar a Lisboa, desta vez para assistir ao Musical de "A Bela e o Monstro" de Filipe La Féria.

Foi um espetáculo memorável com um elenco de cantores, atores, bailarinos, cenários e músicos deslumbrantes proporcionando momentos de encanto e fantasia.

Neste musical percebemos que a beleza está nos olhos de quem vê e o verdadeiro amor se esconde na aparência, mas na bondade e humildade.



## Santuário de Fátima

As idas a Fátima são dias repletos de fé, alegria e devoção e são muito apreciados pelos nossos utentes. Sempre que o tempo permite, aproveitamos, não esquecendo também os utentes que têm maior dificuldade de mobilidade.



# Capital do Chicharo

A participação no festival "Alvaiázere Capital do Chicharo" já vem sendo habitual e este ano não foi exceção. A SCMA esteve representada com uma tasquinha, onde foi possível degustar apetitosos pratos, onde o chicharo é rei. Esta é uma iniciativa que só é possível graças ao voluntariado dos nossos colaboradores que vão assegurando toda a logística envolvida. Uma atividade cansativa, mas muito produtiva, de partilha e entreajuda para que nada falhe.

Os nossos utentes fizeram a deslocaram-se ao certame e puderam visitar as exposições, oficinas temáticas, mostras de produtos endógenos, artesanato, animação musical e, como não podia faltar, petiscar na nossa Tasquinha.



## Quim Barreiros

Aproveitando a vinda do artista Quim Barreiros à festa da Marzigueira, a SCMA encetou contatos para poder proporcionar aos utentes da ERPI a visita do artista.

O desejo foi concedido e, não "foi picada de enfermeiro", foi uma "visita de médico", mas



que alegrou os utentes e colaboradores. A nossa gratidão a todos os que colaboraram para que este momento tornasse o dia mais alegre.



# Dia Internacional do Idoso

O dia foi assinalado com a presença do Padre André e houve direito a vários miminhos.



## Tradições

Bruxas, teias de aranha, abóboras decoradas e sorrisos maléficos animaram o Dia das Bruxas. Ainda que a tradição não seja nossa, os utentes gostam muito de pregar umas partidas e soltar umas gargalhadas assustadoras.



Também as nossas tradições não são esquecidas.

Para comemorar o Dia de Todos os Santos, colocámos as mãos na massa, e confecionámos bolinhos, num momento de partilha, entreajuda e alegria.





## Animação musical

As animações musicais realizadas mensalmente são uma ferramenta de estimulação e comunicação. Estas atividades proporcionam experiências coletivas, permitindo que os utentes se juntem e partilhem momentos de entretenimento e alegria.



# Atividades de estímulo



O objetivo principal das atividades de estímulo da mobilidade e cognição é manter o cérebro ativo, realizando diversos exercícios de mobilidade, motricidade, memória, atenção, associação, orientação e tantos outros. Elas são essenciais para um envelhecimento ativo e saudável, e, por isso, são uma constante no nosso dia-a-dia.



# Festividades natalícias

O Natal é uma das épocas preferidas dos nossos utentes.

A casa fica mais bonita, as mãos mais ocupadas a preparar as decorações de natal, as visitas são mais frequentes, as surpresas acontecem a todo o momento e, frequentemente, paira no ar o cheiro a filhoses e rabanadas.

Também na Vila as atividades multiplicam-se e, sempre que possível, os nossos utentes marcam presença.

No FICA, não ficámos em casa e fomos visitar a maior exposição de Pais Natal do País, sentámo-nos na cadeira do Pai Natal e, os mais atrevidos, ainda sonharam em dar uma volta de Sky.

No dia-a-dia por estas alturas, foram generosas e diversificadas as atividades internas, desde as habituais celebrações litúrgicas, às visitas do pai natal, atividades musicais, não esquecendo as festas de natal das nossas respostas sociais.

Uma época vivida com especial entusiasmo e da qual deixamos as melhores memórias.



No passado dia 18 de Dezembro, comemoraram-se os 10 anos da Unidade de Cuidados Continuados da SCM de Alvaiázere.

Uma década de existência e, para quem a viu nascer, tem um “gostinho especial”.

De todos os colaboradores que passaram por aqui, ainda por cá estamos, alguns, para dar o nosso testemunho.

Lembrar a azáfama do primeiro dia! Utentes a entrar, tudo novo! Um sentimento misto de ansiedade pelo desconhecido, mas com o sentimento de Dever Cumprido, com a certeza de que iríamos ser uma resposta inovadora, premente e de qualidade para o nosso Concelho.

Alvaiázere entrava na história, pela visão do anterior Provedor António José Lourenço, que apostou em mim, no Enf. João Godinho e desafiou o Dr. Vitor a embarcar nesta viagem.

No início eramos um punhado de gente que, ao longo dos anos, foi crescendo em número, diversidade e qualidade.

Iniciámos a Unidade com 21 utentes de tipologia de Longa Duração e Manutenção, para satisfazer vontades políticas e, desde o início, a Mesa Administrativa da SCM de Alvaiázere, apercebeu-se que, com este número de camas, a Unidade só por si, não era sustentável. Por isso, iniciou esforços junto das entidades competentes para alterar o nosso “FADO”.

E, em 2019, conseguimos! Restruturamos a Unidade em 2 tipologias e assim nasceu a nossa 2ª aventura: A Tipologia de Média Duração e Reabilitação.

Não podia acabar as minhas memórias, sem antes agradecer, a duas pessoas que, desde o início me apoiaram nesta “Demanda”!

Deixar um Obrigado e reconhecer o trabalho desenvolvido pelo Enf. João Godinho, que esteve muito antes desta aventura começar a planear e a colocar em tudo, mas mesmo em tudo, a sua visão e o seu amor à “camisola”. Muito do que temos agora, ainda é reflexo da sua visão e profissionalismo.

Ao Dr. Vitor Costa, agradecer a sua disponibilidade, apoio, cuidado e profissionalismo com que tem tratado utentes, colaboradores e famílias que por aqui passaram.

Nestes 10 anos, muitos utentes, famílias e colaboradores por aqui passaram e que muito contribuíram para o nosso crescimento enquanto EQUIPA.

Esta EQUIPA muito mudou ao longo dos anos. Muitos partiram para novos VOOS (principalmente a equipa de Enfermagem, que sempre foi um “vai e vem”) e a prioridade de manter uma EQUIPA coesa, desvanecia-se sempre que um Enfermeiro ou técnico saía.

Temos a plena noção que somos uma Unidade pequenina, numa zona rural, e com dificuldade em reter recursos humanos.

Mas ao longo do tempo temos reunido esforços para dar melhores condições aos nossos colaboradores para os incentivar a ficar!

Não posso deixar de agradecer à EQUIPA, porque juntos seremos sempre mais fortes e conseguiremos vencer as diversidades.

Por fim, o Balanço destes 10 anos na primeira pessoa. Digo-vos que foram extenuantes! Com muitos sacrifícios pessoais. Mas também muito gratificantes, sempre que percebemos que o nosso objetivo se cumpriu, e que conseguimos de alguma maneira fazer a diferença na vida dos nossos utentes e/ou famílias.

Ficamos com o sentimento de Dever Cumprido.

E é este sentimento que eu levo destes 10 anos de Unidade e espero que perdure por muitos mais.

Se há muito para fazer? Há pois há!

Mas o importante é não virar as costas às dificuldades, encará-las de frente e esforçarmo-nos diariamente para sermos a nossa Melhor versão, para os nossos utentes e famílias.

E fica a promessa que vamos continuar cá, para todos Vocês...

OBRIGADA!...

## Ficha técnica

**Redação:** Paula Reis; Salomé Martins; Sofia Santos; **Edição e imagem:** Paula Reis  
**Contato:** geral@scmalvaiazere.pt | +351 236 650 050