

Boletim Informativo



Misericórdia de Loures

Acolher de coração. Desde a raiz.

N# 5 · Dezembro 2020 · Trimestral · Santa Casa da Misericórdia de Loures · Versão Digital

DESTAQUE

1º Prémio para o Centro de Actividades Educativas

NOTÍCIAS

Natal com maior alegria

Empresários associam-se à Misericórdia para apoio alimentar

FÉ

O Ano da Misericórdia

CULTURA

Santo António dos Pobres, em Loures

MISSÃO

A nossa missão na Mesa Administrativa

REFLEXÃO

O Natal...É daqueles que adora ou detesta?



Município entrega brinquedos a IPSS



Mensagem do Provedor

Entre o ocaso e o amanhecer

Vivemos continuamente um estranho balanço, nem sempre equilibrado, entre o ocaso em que a humanidade se posiciona quando toma as piores decisões, e o amanhecer que nasce em cada dia com a esperança de que somos sempre capazes de mais e de melhor.

Onde está cada um de nós neste momento? Que sentimos sobre cada etapa? Não faltam gestos reveladores de que o ocaso significa a incapacidade de reconhecer a luz que ainda abunda entre nós, numa atitude cega onde o egoísmo se sobrepõe tantas vezes ao bem e à compreensão mútua; em contraste com a luminosidade que tudo revela e evidencia, onde o perdão e o amor se tornam caminho a percorrer todos os dias.

Diria que o grande desafio continua a ser esse de reconhecemos entre nós a Luz, o fogo que nunca acaba, a vida em constante movimento e luta contra a morte.

É pela vida que aqui estamos hoje e sempre. A nossa missão consiste em agarrarmos na luz que nos foi concedida e sermos luzeiros que brilham pelos valores da fé, esperança e caridade, no meio da escuridão que tantas vezes envolve o mundo. Sejamos luminárias pelo Bem Comum!

Duarte Nuno Morgado

Ficha Técnica:

Edição: Santa Casa da Misericórdia de Loures · Rua Angola 9L · 2670-403 Loures \ Direcção: Duarte Nuno Morgado, Sara Eckerson \ Imagem Gráfica e Paginação: Sónia Simões Pereira \ Formato Digital \ Boletim informativo escrito nos termos do Acordo Ortográfico de 1990



Dar bom conselho

«Como vê, eu moro numa casa de cedro e a arca de Deus está debaixo de uma tenda». Natã respondeu ao rei: «Faz o que te pede o teu coração, porque o Senhor está contigo». Nessa mesma noite, o Senhor falou a Natã, dizendo: «Vai dizer ao meu servo David: Assim fala o Senhor: Pensas edificar um palácio para Eu habitar?»»

2 Sm 7, 2-5

Se a leitura de Ezequiel motivou a reflexão sobre a Obra de Misericórdia "Corrigir os que erram", o episódio escutado na 1ª leitura do IV domingo do Advento é uma ótima introdução àquela que é considerada a 1ª obra de misericórdia espiritual: Dar bom conselho.

Este momento da história do Povo de Deus mostra que o conselho bom é bem mais do que animar, ser simpático e dizer "Faz o que te pede o coração". Trata-se de ter o olhar de Deus sobre a realidade. Não esquecemos que o mesmo tempo de Advento concentra o nosso olhar no descendente de Jessé. "Sobre ele repousará o espírito do Senhor: espírito de sabedoria e de entendimento, espírito de conselho e de fortaleza, espírito de ciência e de temor do Senhor. Não julgará pelas aparências nem proferirá sentenças somente pelo que ouvir dizer" (Is 11, 1-4)

O Conselho é, em primeiro lugar, um dom do Espírito Santo e dar Bom Conselho significa iluminar a situação com a luz do Espírito. Pois o que queremos não fazer uma coisa pouco má, mas sim, fazer o melhor.

Certamente que a experiência de hesitar, duvidar, sentir-se dividido não nos é estranha. Já por aí passámos e outros já vieram até nós nestas situações. Precisamos, então de procurar uma luz, um sentido e um significado para aquilo que nos deixa, ou aos outros, indeciso ou confuso.

E se queremos, para nós ou para aqueles que nos procuram, uma luz esclarecedora não o procuramos apenas a partir do nosso saber, bom senso, experiência de vida. São, certamente, importantes, mas queremos (nós e os outros) fazer uma escolha concreta em comunhão com Deus, segundo a lógica de Jesus.

Assim dar e receber bom conselho leva-nos a cultivar maior sintonia com Deus na oração, na escuta da Palavra, na abertura de coração à acção do Espírito Santo, a uma atitude de fé, portanto. A esta atitude de fé acrescenta-se a dimensão humana, quer no referido no parágrafo anterior, quer evitando procurar apenas confirmar o que já se decidiu, ou, ao contrário, procurando uma espécie de adivinhação, de certeza que nos dispense da responsabilidade de decidir.

Pe. Francisco Inocêncio,
Capelão da SCMLoures e
Pároco de Santa Maria de Loures

O ano da Misericórdia

Apesar de não parecer é menos que evidente: nós vivemos através do rosto dos outros. Os professores procuram a expressão de perplexidade no rosto dos seus alunos, os médicos a expressão de alívio ou dor no rosto dos seus pacientes, os pais a expressão de confiança e os filhos a de preocupação. Agora, mais do que em muito tempo, estamos privados do rosto dos outros. Vivemos num mundo sem primeiras impressões e um mundo sem primeiras impressões é um mundo sem expressão humana. O que temos agora é antes a expressão de um medo generalizado, o constante relembrar da nossa mortalidade.

Em parte, o nosso quotidiano transformou-se na expressão da inevitabilidade da nossa existência. As máscaras são memento mori, tal como a caveira na mesa de São Gerónimo ou na mão de Hamlet. No entanto, as máscaras são também a nossa tentativa de lutar contra a nossa enfermidade, são um sinal de misericórdia; são um sinal de sacrifício pelos outros.

Para mim este sacrifício tem sido um consolo constante. Estou a falar do facto absolutamente trivial de todas as pessoas à minha volta se preocuparem ao ponto de viverem na impaciência e no desconforto. Por esta razão, tenho assistido à vontade tremenda do espírito humano em todo o lado. Não há quase nada que tenha deixado de funcionar, mesmo que funcione mal e a muito custo.

Para um cristão o nosso mundo é agora uma oportunidade tremenda. Em qualquer canto se encontra emergência, sem rosto, e ainda assim com tudo aquilo que nos faz pessoas.

Todos os cantos do mundo estão cheios de emergência e luz. Todos os cantos do mundo estão cheios de vontade e angústia.

A misericórdia entrou no quotidiano e superou o medo e a vaidade natural. Em todo o lado as pessoas vivem para os outros, abdicando do seu rosto, da sua beleza e da sua expressão: os bonitos são só olhos, os eloquentes têm de se explicar duas vezes, os tímidos quase que desapareceram de vez e os expansivos riem de forma abafada e distante.



E ainda assim, nenhum deles deixou de ser quem realmente é – eu diria mesmo que agora são mais do que alguma vez tinham sido.

O Papa Francisco diz-nos a determinada altura da Misericordiae Vultus:

“Deus permanecerá para sempre na história da humanidade como Aquele que está presente, Aquele que é próximo, providente, santo e misericordioso.”

A permanência de Deus na nossa história é tantas vezes meramente assumida. Não devemos desconfiar, e muito menos agora, a medida da nossa fraqueza. O nosso desespero é sempre por um futuro livre de angústia. Queremos, se conseguíssemos, refazer a história e ainda, se tivéssemos tal força, fazer o futuro de forma a que ninguém nunca mais sofra. Neste pranto, muitas vezes descontamos a graça que é ver o mundo, que é ter os outros e mais do que uma vez, descontamos a força que não nos deixou sucumbir à adversidade.

É uma bênção que sejamos capazes de nos lembrar das dores que tivemos sem as voltar a sentir. Aliás, muitas vezes é neste momento que sentimos um coice do nosso espírito. A certeza da vida é nos devolvida na forma de gratidão.

Quem sente gratidão, reconhece o vulto de Cristo. Quem vive grato, reconhece a presença de Deus entre os homens, tal como Cristo a foi. Quem sente a plenitude da gratidão, sente o efeito da misericórdia, não podendo por isso não a querer fazer chegar aos outros.



Misericórdia de Loures

Acolher do coração. Desde a raiz.

Pelo bem comum



Quem ajuda, Amigo é!

Já conhece o Cartão que apoia grandes causas?

Pode aderir ao Cartão Amigo ou Empresa Amiga!

Informe-se aqui: geral@misericordiadeloures.com / 965 894 406

Empresas Amigas



A nossa missão na Mesa Administrativa



Somos uma equipa responsável, que veio assegurar a gestão da Irmandade da Misericórdia de Loures, fundada em 1997. Instituição que, ao longo dos anos, vem cumprindo a sua missão e difusão das catorze Obras de Misericórdia.

Procuramos, pois, continuar a cumprir as Obras de Misericórdia, corporais e espirituais, sabendo que esta caminhada na Acção Social tem dois sentidos: receber dos que podem ou devem dar - seja por imperativo legal e social, seja por acção benemérita, para colocar ao serviço de quem mais precisa. É esse o desafio constante, sinal da grandeza do nosso Compromisso. Fazer o que é preciso é o propósito e o compromisso pessoal de todos os membros da Mesa Administrativa. Fazer o que é preciso porque a necessidade não tem horário, não manda aviso prévio e não se compadece com tempo de espera.

É uma prioridade e um imperativo moral actuar em tempo útil, acudindo às urgências com respostas adequadas nas áreas das novas realidades da emergência social.

Nascidas do Compromisso original de apoiar os mais desprotegidos e desfavorecidos da sociedade, as Misericórdias conservam, até à atualidade, como missão última e indeclinável, a realização do bem-estar das pessoas: fazer bem sem olhar a quem.

O momento conturbado que atravessamos exige entrega, união e rigor para a resolução das situações sociais que nos surgem. Estamos preparados para, através da solidariedade e da fé, sermos o farol daqueles que nos confiam a sua fragilidade e esperança nuns dias melhores. Fiel à sua missão, a Misericórdia deve estar presente onde é necessário dia-gnóstico das carências mais sentidas pelas pessoas, dispensando-lhes um serviço cimentado no amor, na dedicação e no profissionalismo. Para tal, contamos com a dedicação da Equipa da nossa Irmandade, como timbre diferenciador da nossa forma de actuação.

Fazer o que é preciso para conciliar a sustentabilidade da Instituição com o referencial da sua missão, combatendo o desperdício, controlando as despesas e rentabilizando o seu património. Fazer o que é preciso para imprimir modernidade e organização na gestão. Com rigor, com transparência, com isenção, tendo sempre presente o equilíbrio entre as responsabilidades sociais e os recursos disponíveis.

Não esqueçamos igualmente a Irmandade, nem os Voluntários, que prestam tão dignificante esforço e de cujo contributo somos todos devedores. Para se ser solidário pode bastar apenas o gesto, a palavra, o olhar na direcção e no momento certos. Mostrar que nos importamos, que somos sensíveis ao sofrimento e estamos presentes.

Para ajudar não é preciso ouro nem prata. Basta pensar com o coração, estar atento, olhar e ver, estender e dar a mão. Agarremos num pouco do nosso tempo e demo-lo sem esperar nada em troca. O que dermos receberemos multiplicado. E este é, ainda, um longo caminho a percorrer...

Isabel Faustino,
Secretária da Mesa Administrativa

NESTA ÉPOCA FESTIVA, A LISTA DA MARIANA TEM UM SIGNIFICADO ESPECIAL!

Lista de Natal

- Visitar a avó Alice e o avó Zé
- Rir com os pais
- Pedir perdão ao João
- Rezar com os pequenos
- Fazer um donativo a 1 instituição

**DOE A UMA INSTITUIÇÃO,
#TODOSTEMOSDIREITOANATAL !**

MISERICÓRDIA DE LOURES

IBAN PT50 0045 5140 4002 3547 3576 8



Misericórdia
de Loures



Município entrega brinquedos a IPSS

A 16 de Dezembro a Misericórdia de Loures, integrada na Rede Social do Município de Loures, e por ser activa na Rede de Apoio Alimentar, recebeu da Câmara Municipal de Loures, brinquedos a serem distribuídos junto das famílias acompanhadas pela Instituição. Este gesto simbólico pretende contribuir para a alegria desta quadra natalícia que tanto sabemos estar ameaçada com a pressão que a pandemia actual impõe. Os brinquedos foram adquiridos pelo Município à empresa Science4you, que na sua ampla oferta de produtos, se distingue pela dimensão pedagógica e pelo seu carácter inovador e baseado na ciência.

A Misericórdia de Loures agradece ao Município por mais este gesto de proximidade junto das Instituições Sociais de Solidariedade Social, que muitas dificuldades têm sentido ao longo de toda a pandemia, mas que não desistem de cumprir a sua missão no território da sua actuação.

Equipa de Comunicação

Natal com maior alegria



Numa iniciativa desenvolvida pelo Kid's Ginásio Club Infantado, a Misericórdia de Loures foi escolhida para beneficiar de uma recolha generosa de bens alimentares para distribuição junto de famílias referenciadas com essas necessidades, permitindo uma vivência da quadra natalícia com maior alegria e satisfação. Ninguém pode celebrar o Natal sem uma mesa posta e com medo de que lhe falte o alimento. Por isso este gesto foi muito importante para a nossa instituição. A Misericórdia de Loures agradece profundamente esta iniciativa e deseja o maior sucesso na realização dos objectivos e projectos do Kid's Ginásio Club Infantado.

Equipa de Comunicação

1º prémio para o Centro de Actividades Educativas



No passado dia 23 de Outubro, sexta-feira, o Centro de Actividades Educativas esteve presente no Evento "Dinâmicas com Sustentabilidade" promovido pela Câmara Municipal de Loures no Palácio dos Marqueses da Praia. Evento esse em que foi premiado com o 1º Lugar do Escalão B (1º Ciclo) relativo à participação no Programa Círculo Mágico - edição 2019/2020. O Programa "Círculo Mágico" tem como intuito promover a sustentabilidade ambiental, através do incentivo e apoio ao desenvolvimento de projectos e campanhas de educação ambiental abrangendo crianças e jovens, bem como a comunidade, fomentando assim a responsabilidade cívica e social nestas matérias. A edição 2018/2019 foi dedicada ao elemento ÁGUA, sendo que o tema incidiu sobre a prevenção da poluição das massas de água, a sua utilização sustentável e o ciclo urbano da água. Os nossos meninos fizeram maquetas, desenhos, rótulos de garrafas para entregar em modo eco-campanha na sua comunidade e, no final, fizeram uma apresentação teatral/musical no Parque Adão Barata conquistando assim o 1º prémio!

Daniela Antunes,
Animadora do Cae Manjoeira

Empresários associam-se à Misericórdia para apoio alimentar



Durante o mês de Dezembro um grupo de empresários organizados em torno de diversas dinâmicas de desenvolvimento das suas próprias empresas, reuniu-se para angariar diversos bens alimentares, contribuindo para o reforço alimentar às famílias apoiadas pela nossa Instituição. A Misericórdia de Loures agradece ao Grupo BNI + Qualidade pelo seu empenho nesta iniciativa que veio enriquecer a resposta de apoio alimentar num período tão significativo como é o do Tempo de Natal. Ficam também os votos de sucesso para todos os empresários que em tempos tão difíceis permanecem nos seus negócios assumindo os seus compromissos com clientes, fornecedores e seus trabalhadores.

Equipa de Comunicação

Voltar
a
sorrir



Misericórdia
de Loures

Acolher de coração. Desde a raiz.

Gabinete de Psicologia Clínica

Para todas as faixas etárias

Marque a sua consulta 219 822 134 | 965 894 406

gabpsicologia@misericordiadelooures.com

Ansiedade
Ataques de Pânico
Depressão
Stress Pós-Traumático
Luto e Perdas
Isolamento Social
Fobias
Dificuldades de Adaptação
Dificuldades a Nível
Interpessoal

Dificuldades Emocionais
Irritabilidade
Insegurança | Baixa Autoestima
Dificuldades ao Nível do Sono
Perturbações de Humor
Burnout
Falta de Motivação
Dificuldades na Tomada
de Decisão
Desenvolvimento Pessoal

A VigaPrintes
concedeu
generosamente
a impressão
deste Boletim



Os Caminheiros de Loures e o serviço à comunidade

Na pedagogia do Escutismo, a cor vermelha do lenço corresponde aos Caminheiros, a fase dos escuteiros entre os 18 e os 22 anos de idade. Nesta etapa os elementos são convidados a encontrar formas de servir a comunidade num desejo de crescer rumo ao Homem Novo, que é a perfeição de cada um à imagem de Jesus Cristo.

A superação dos medos e das fragilidades, o crescimento na adesão aos valores de Jesus e pelo bem de toda a humanidade, o Caminheiro torna-se alguém novo, alguém capaz de ajudar a deixar o mundo melhor do que encontrou. Prova disso mesmo foi o gesto que o Caminheiro Francisco Dias e a Noviça Sofia Sousa tiveram no passado dia 12 de Dezembro quando limparam o exterior das Casas Velhas, junto à Igreja Matriz de Loures. Estes dois imóveis pertencem ao Património da Misericórdia de Loures e necessitam de uma profunda reabilitação.



Agradecemos a estes dois escuteiros do Agrupamento 1349 de Santa Maria de Loures que concretizaram o lema "Sempre alerta para servir".

Equipa de Comunicação

Estamos no Mercado de Loures



A 3 de Outubro abriu o Atelier da Misericórdia no Mercado Municipal de Loures, uma nova dinâmica organizada pelo Corpo de Voluntários que pretende dinamizar, dar a conhecer e estimular a produção de trabalhos manuais entre os Voluntários. A venda destes produtos reverte para a sustentabilidade da Instituição e para os projectos sociais em desenvolvimento. Pode visitar-nos de terça-feira a sábado, entre as 08h30 e as 13h. Todos os produtos são feitos com carinho, dedicação e sentido de missão. Se tem jeito e é uma pessoa de causas, junte-se a nós, neste Atelier da Misericórdia uma oficina de voluntariado onde todos são importantes e todos contribuem para o cumprimento do nosso primeiro objectivo: tudo fazer pelo Bem Comum.

Equipa de Comunicação



Misericórdia de Loures beneficiária de donativo de Artista Plástica

No passado dia 9 de Dezembro o Vice-Provedor Alcindo Almeida e a Tesoureira Maria Fernanda Arruda receberam na Sede da Misericórdia de Loures a Senhora Secretária da Junta de Freguesia de Loures, a Dra. Elisa Santos, e a Artista Plástica Isabel Passos Sousa.

Todos os anos o Executivo da Junta de Freguesia de Loures organiza uma exposição com artistas diferentes, e anualmente é escolhida uma Instituição Particular de Solidariedade Social da freguesia a quem cada artista faz um donativo após cada exposição. Este ano foi escolhida a Misericórdia de Loures. O momento solene e simbólico do donativo decorreu, sob as condições pandémicas actuais, na Sede da Instituição.



Fica o agradecimento à Artista Plástica, autora e organizadora da Exposição "Traços d'Água", realizada no átrio do Palácio dos Marqueses da Praia e Monforte, no Parque Adão Barata em Loures, pelo donativo à Misericórdia de Loures. Ficam também os votos de sucesso para a sua arte e o agradecimento à Junta de Freguesia de Loures pelo apoio e pela escolha feita desta instituição como IPSS beneficiária para 2020. Como se vê, a cultura e a arte podem ter também um impacto positivo na questão social.

A Loja Solidária mudou de instalações



A resiliência faz parte dos desafios que toda a sociedade tem vivido, e a Loja Solidária é prova disso mesmo. Com as diversas restrições e complexas decisões decorrentes do estado pandémico em que todos vivemos, os espaços comerciais, de modo global, têm sentido as consequências da crise económica que se vai generalizando.

Além deste aspecto, a Misericórdia de Loures foi surpreendida pela necessidade de abandonar o espaço comercial onde se encontrava, e no espaço de uma semana foi acolhida noutra espaço, desta vez no **nr. 28!** Foi um desafio que agarrámos e adaptámos a disposição dos produtos à venda definido que as entregas têm de ser feitas na sede da Misericórdia.

Quem nos visita tem uma loja ainda mais mimosa, próxima, e com uma excelente escolha de artigos. Já sabe que queremos que nos visite ou então que nos ajude através do donativo dos bens de que não necessita e de que podem ser revendidos a um preço solidário para gestos concretos de bem à comunidade!

Equipa de Comunicação

Festas em Honra de Santa Maria de Loures

Conforme o programa das Festas em Honra de Santa Maria de Loures, ocorreu no dia 10/10/2020 (Sábado) a Procissão das Velas de automóvel, com saída da Igreja Matriz de Loures pelas 21h30, com passagem frente à Sede da Santa Casa da Misericórdia de Loures por volta das 22h. Junto à porta da Misericórdia encontrava-se o nosso estandarte e algumas velas acesas como sinal da nossa participação. Também no dia seguinte, a 11/10/2020 (Domingo), esteve a Irmandade da Misericórdia representada na Missa que teve lugar no exterior da Igreja Matriz pelas 16h. De seguida procedeu-se à Procissão, igualmente de automóvel, assinalando o encerramento destas Festas. Na Procissão esteve presente a Imagem de Nossa Senhora das Misericórdias num andor emprestado e decorado pelo Irmão Vasco Catarino, sendo transportada numa carrinha cedida para o efeito pelo Irmão Manuel Ferreira. Reforçamos o agradecimento demonstrado na altura a ambos.

Ana Cristina Casaca (Nitucha)
Mordoma da Mesa Administrativa

Comemoração do 1º de Dezembro com a presença da Misericórdia

No seguimento do amável convite que foi dirigido pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Loures à Santa Casa da Misericórdia de Loures, para a tradicional Comemoração do 1º de Dezembro, esteve a Misericórdia representada com a sua Bandeira pelas 10h30, em frente ao Quartel dos Bombeiros da referida Associação. Refira-se que tradicionalmente neste dia se trata da primeira saída de novos elementos na Banda de Música. Este ano iniciou-se o jovem Diogo Santos de 11 anos. Foram homenageados os associados dos Órgãos Sociais em função à data da construção do Quartel, cujos nomes passaram a constar numa placa afixada na fachada do mesmo. Foi também homenageado o Maestro António Saiote, que entrou na Banda pela primeira vez precisamente há 50 anos.

Ana Cristina Casaca (Nitucha)
Mordoma da Mesa Administrativa

PARCEIROS \

Faianças J. Barreiro, Lda.

A Misericórdia de Loures recebeu recentemente peças de faiança da empresa Faianças J. Barreiro, Lda, de Alcobaça, com o objectivo de contribuir activamente para a sustentabilidade da Instituição. É a segunda vez que esta empresa colabora com a Misericórdia de Loures.

A produzir maioritariamente em exportação, desenvolve os seus produtos junto de marcas e de designers internacionais, levando o nome de Portugal até ao mercado internacional, através da qualidade superior que lhe é reconhecida. Para quem tenha interesse podem ser encontradas algumas destas peças na Loja Solidária ou na Sede da Misericórdia de Loures. Venha visitar-nos e escolher uma prenda ou um mimo para si ou para oferecer a quem lhe é tão querido.

A Misericórdia de Loures agradece a gentil oferta da empresa Faianças J. Barreiro, Lda. e deseja muito sucesso nos seus projectos com bons resultados para a empresa e para todos os que nela trabalham e se dedicam dando o seu melhor.

Equipa de Comunicação





Projecto: “Vamos cuidar do nosso bairro”

Bairros
Saudáveis
www.bairrossaudaveis.gov.pt

A solidariedade social e a melhoria da qualidade de vida da população do concelho são objectivos principais da Santa Casa da Misericórdia de Loures.

A Misericórdia de Loures, com a sua actuação, tenta intervir junto de população com maiores carências. Como tal, a Misericórdia concorreu ao programa “Bairros Saudáveis” – programa público, cujo intuito se prende à melhoria das condições de saúde, qualidade de vida e bem-estar em territórios vulneráveis, com o apoio de várias parcerias locais. Este programa consiste na realização de pequenas intervenções que serão financiadas com um montante para a melhoria do território seleccionado.

A Misericórdia definiu como território, o bairro Municipal da Manjoeira, situado na União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal, concelho de Loures. Escolheu-se este território tendo em conta a relação de vários anos que a instituição tem com a população residente no bairro, devido à implementação do Bairro Municipal da Manjoeira.

Diagnosticaram-se várias situações-problema, muitas delas evidenciadas pelo contexto pandémico da SARS-Cov2, que fazem com que as condições de vida da população residente sejam precárias. Assim, definiu-se como objectivo geral do projecto melhorar as condições de vida da população residente no Bairro Municipal da Manjoeira.

O nome do projecto “Vamos cuidar do nosso Bairro” foi escolhido com o objectivo de promover o envolvimento da comunidade local, atribuindo-lhe responsabilidade e uma identidade comum, de forma a que consiga, com o apoio das entidades envolvidas neste projecto, alcançar um objectivo comum: melhorar a qualidade de vida dos habitantes do bairro.

Definiram-se quatro objectivos específicos, que têm actividades a eles associadas: 1) Promover a literacia e a acessibilidade aos cuidados de saúde - Cuidar da Mente”, “Por um sorriso mais cuidado”, “Somos o que fazemos”, “Cozinha económica e saudável” e “Vamos proteger-nos a nós e ao nosso Bairro; 2) Promover actividades para as crianças e jovens do bairro - “Dá mais música ao teu bairro”; 3) Tornar o bairro mais limpo, “Brigadas do Bairro”, “Separar é o que está a dar”, “Reutilizar para Reduzir” e “Aprender a preservar”; e 4) Empoderar os residentes no bairro para que consigam, por si só, resolver as situações problema que vivem - implementação de serviços de atendimentos sociais informativos através da atividade “Informar para saber”.

Este projecto conta com parceiros como a Câmara Municipal de Loures, a Junta de Freguesia da União de Freguesias de Santo Antão e São Julião do Tojal, o Agrupamento de Escolas João Villaret, a Sociedade Recreativa e Cultural de Pinteus, a Dra. Andreia Monteiro, Psicóloga Clínica e a aluna de quarto ano de Serviço Social Filipa Ferreirinha. Com estes parceiros será possível intervir com a população residente de forma a cobrir algumas necessidades.

Embora a candidatura possa não ser aprovada, uma vez que foi muita a adesão ao Programa Bairros Saudáveis (774 candidaturas), acreditamos que, com o apoio dos vários parceiros, será possível implementar este projecto.

O resultado das candidaturas será conhecido até ao dia 4 de Janeiro de 2021.

Joana Paulo, Andreia Monteiro e Filipa Ferreirinha



Para uma vida mais saudável

A Health Beauty Clinic, é uma Clínica Médico-Estética, situada em Loures á 15 anos. É o resultado do empenho e dedicação de uma equipa que oferece diariamente aos clientes num único espaço saúde, tranquilidade, beleza e bem-estar, tornando o seu dia-a-dia mais agradável e saudável. A sua aposta tem sido na qualidade e diversidade de Consultas na área das Terapêuticas Não Convencionais, tratamentos médicos e estéticos.

É enorme a diversidade de patologias para as quais nos procuram e nos solicitam solução, mas hoje vamos falar-vos de um em específico, que apesar de ser bastante comum, poucos lhe darão a devida importância: o sistema linfático! Quem nunca ouviu falar em Má-circulação, Cansaço, Edema e claro em sintomatologia de Dor.

O sistema linfático é constituído pelo Tecido conjuntivo denominado linfático, rico em células reticulares e de defesa, as quais protegem o nosso organismo contra agentes patogénicos atuando na destruição de células sanguíneas envelhecidas e de células alteradas.

Os órgãos linfáticos (baço, timo, tonsilas palatinas ou amígdalas e linfonodos) são responsáveis pela produção dos linfócitos e estão relacionados à resposta imune do organismo. Juntamente com uma rede de vasos e capilares, os órgãos linfáticos constituem o sistema linfático. Se o nosso sistema linfático não estiver em bom funcionamento causa um problema no seu líquido: linfa.

Para que se dê uma recuperação total, torna-se necessário uma boa avaliação clínica, feita por profissionais especializados nesta área, onde delinear-se-ão o número de tratamentos e quais para que se dê uma recuperação total.

Na Health Beauty Clinic auxiliamos os pacientes através da: Drenagem Linfática Manual e em complemento Medicina Tradicional Chinesa. A Drenagem Linfática Manual (DLM), é uma técnica de massagem cujo objectivo é estimular o sistema linfático a trabalhar num ritmo mais acelerado, levando a linfa para os gânglios linfáticos.



É muito importante diferenciar a drenagem linfática manual da massagem de estética, cujas pressões são muito leves, tendo o seu principal efeito a nível circulatório e não linfático.

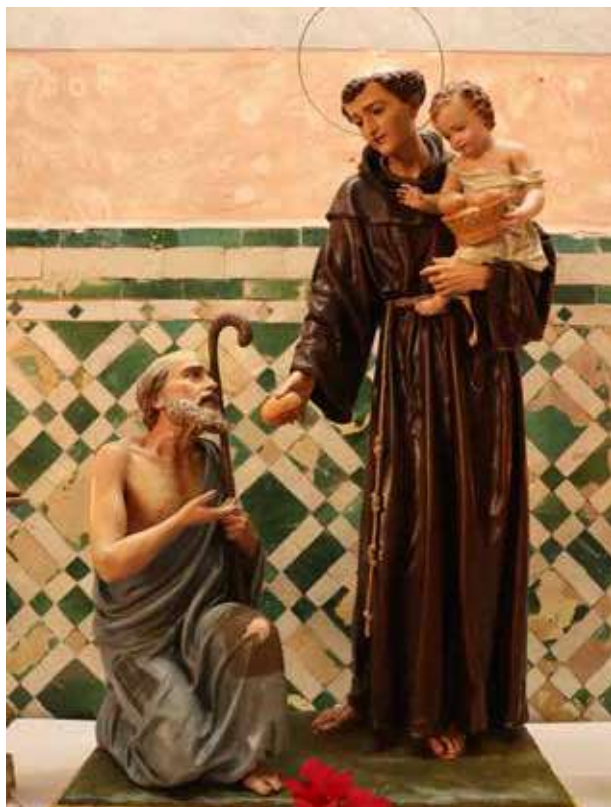
A Drenagem Linfática Manual é mais indicada para: Edemas, Má circulação, Sensação de pernas pesadas, Retenção de líquidos na gravidez (após os primeiros 3 meses), Linfodema do membro superior (pós-mastectomia), Alívio dos transtornos pré-menstruais, Sinusites, Rinites, Enxaquecas, Em situações pós-operatórias e de Recuperação de cirurgia estética (como Lipoaspiração) e Oncológica (com indicação médica em ambas as situações).

O principal objectivo da DLM é retardar o envelhecimento, pois os tecidos celulares beneficiam de uma eliminação de resíduos e toxinas permitindo-lhes assim uma melhor absorção dos nutrientes. Desta forma, esta técnica é indicada para uma melhoria tanto ao nível da saúde, como da estética corporal. Resta-nos acrescentar que em Consulta de Diagnóstico de Medicina Tradicional Chinesa, poderá ser aconselhado reeducação alimentar, através de princípio de Dietética Chinesa, Acupuntura e toma de Fitoterapia (ervas medicinais), em complemento à Drenagem Linfática Manual, mas isso dar-lhe-emos conta em artigo do próximo número deste Boletim.

De que espera? Marque já a sua avaliação e viva mais saudável!

Carla Silva e Julia Araújo Gonçalves,
Health Beauty Clinic

Santo António dos Pobres, de Loures



Fotografia de Tiago Coito

Ao longo de mais de cinco séculos as Misericórdias têm sido guardiãs do património e da cultura. Com o desejo de continuar esse legado na comunidade e de contribuir para a conservação do património religioso lourense, a Misericórdia de Loures, juntamente com beneméritos anónimos, assumiu a conservação e o restauro de uma das imagens mais significativas e de maior carinho pela comunidade católica de Loures - o Santo António dos Pobres. Datável do século XIX, este conjunto escultórico de madeira policromada, apresenta Santo António a dar um pão a um pobre, cujas roupas revelam a sua pobreza e a sua expressão a gratidão por este gesto de bondade.

Nesta imagem está representada uma das Obras de Misericórdia mais evidentes - dar de comer a quem tem fome. Nesta intervenção a Misericórdia de Loures renova o seu compromisso para com os mais pobres e apela a que se unam a ela todos os que por bem quiserem contribuir para uma verdadeira renovação social. A conservação e o restauro estiveram a cargo da empresa Ouro Brunido.

Duarte Nuno Morgado,
Provedor



A SOLIDARIEDADE É A MELHOR SOLUÇÃO!

10% DE DESCONTO NA SUA ENCOMENDA + OFERTA DE 10% DO VALOR TOTAL DA SUA COMPRA À MISERICÓRDIA DE LOURES

ADIRA AO CARTÃO AMIGO DA MISERICÓRDIA DE LOURES SEJA SOLIDÁRIO.

WWW.MATERIALORTOPEDICO.PT





Por Andreia Moreira Monteiro,
Psicóloga

O Natal... é daqueles que adora ou detesta?

Na época do Natal somos inundados de ideias e mensagens que, de uma forma geral, procuram transmitir que estamos numa altura do ano reservada à alegria, à celebração, ao amor, à família e à partilha. É, sem dúvida, uma altura, não só de união como de reunião.

É quando oferecemos e recebemos prendas e amor. É quando temos a mesa cheia de doces e rodeada de pessoas, desde os membros mais novos aos mais velhos da família, quando existem conversas cruzadas, crianças a correr e quando já quase não existe espaço para mais uma fatia de bolo rei, mas fazemos um esforço para comer mais uma, para agrado da nossa tia/avó que tanto esforço e carinho depositou na confeção.

Mas o problema surge quando no lugar da alegria, sentimos tristeza. Tristeza pelos lugares vazios que ao longo dos anos teimam em cada vez ser mais. Tristeza, porque nesta altura parece que a saudade nos invade o coração e damos conta que o tempo passa e não há nada que o traga de volta, restando-nos apenas as memórias, essas permanecem, mas ainda assim, não preenchem o vazio que sentimos.

Tristeza, porque para muitas pessoas, o natal simboliza o reencontro com familiares com quem têm algum conflito e sentem que o encontro é uma obrigação suscitando sentimentos como a raiva e sofrimento.

Tristeza, porque existem famílias que não conseguiram atingir os seus objectivos e por isso tiveram que se restringir financeiramente, vendo-se impedidos de comprar uma prenda para quem mais amam ou não terem a mesa de natal conforme sonharam.

Esta diferença de sentimentos, é algo característico de épocas como esta. As pessoas não são todas iguais, não lidam todas da mesma forma com as situações e desengane-se, se acha que a tristeza não está associada ao Natal. Aliás, é necessário clarificar que todas as emoções são válidas, desde a raiva, ao medo, a culpa, alegria, tristeza ou vergonha. Não existe problema em experienciá-las, nesta altura do ano ou noutra altura qualquer.

Mas o que podemos fazer para conseguirmos ultrapassar passados ou situações que não tenham sido felizes, nesta mesma quadra? Podemos começar por desfazer mágoas e reparar os laços afectivos, dando uma oportunidade para recomeçar uma relação familiar que há muito estava interrompida e começar o ano com o coração mais leve; Refletir sobre os objectivos que não foram alcançados e definir novas metas, passo a passo, degrau a degrau; Recordar as lembranças de quem já não está connosco e aceitar que é preciso criar novos laços e dedicar-nos aos que cá estão.

Em tempos diferentes nos quais vivemos, que se tomem atitudes também elas diferentes - experimente agradecer, pensando nas coisas pelo qual é grato diariamente; Converse com pessoas com quem perdeu o contacto mas por quem guarda memórias boas, resgatando amizades que já pensava ter perdido e principalmente ter esperança, fazer planos, ampliar a visão, mesmo que pareça difícil. Afinal, todos nós temos alguma história de esperança.

Um Feliz Natal a todos!