

LAR DE S. JOSÉ



Covilhã

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DE APOIO À TERCEIRA IDADE



ABRIL 1990

Lar de S. José, salvé 90 anos!



Analisar o presente de forma realista, para projectar e melhorar o futuro, é a proposta do Lar de São José, quando comemora 90 anos da sua existência.



Nem sempre é triste a velhice,
Também nos dá alegria;
Se acaso não existisse,
Mais curta a vida seria.

O "Albergue dos Pobres" como de início era designada esta Instituição, foi fundada em 12 de Fevereiro de 1900, por elementos da conferência de S. Vicente de Paula que nessa data, por motivos da queda de um grande nevão sobre a cidade, se viram constrangidos a prestar socorro e abrigo a alguns pobres que tinham a seu cargo. Foi assim que uma comissão de três confrades foi incumbida de arrendar uma casa para o efeito.

Quando a Conferência de S. Vicente de Paula constatou que a população de pobres admitidos era já em número elevado, e na impossibilidade de continuar com a sua administração directa, deliberou contratar uma ordem religiosa, que passa a superintender o Albergue.

Recaiu a escolha nas Irmãzinhas dos Pobres que em breve elevaram a população desta Casa para 40 pobres recolhidos.

Em 1904 foi adquirido o actual edifício e terrenos anexos, que se estendiam nessa altura, até à actual Rua da Saudade.

Em 1910, e dado o carácter anti-clerical da revolução republicana, foi imposto às Irmãzinhas dos Pobres a obrigatoriedade de deixarem de usar hábito. A tal não acederam, pelo que abandonaram a Instituição.

Sucedeu-se um periodo grave na vida desta Casa, e a administração passou a ser exercida por leigos.

Mais tarde, no ano de 1927, uma Comissão Administrativa presidida pelo grande amigo e benfeitor desta Instituição Senhor António Lourenço Rodrigues, contratou as Irmãs Franciscanas da Imaculada Conceição, que aceitaram este encargo, e se mantiveram no Lar até Outubro de 1985.

Em 3 de Outubro de 1949, foram aprovados os primeiros estatutos desta Instituição, deixando desde então de ser administrada por Comissões Administrativas.

Constituíram essa 1ª Direcção os seguintes Senhores:

Alexandrino Fernandes Nogueira

José Rodrigues Marques

Julio Marques de Almeida

José da Costa Faria

Francisco de Almeida Fazendeiro

À semelhança de outros estabelecimentos idênticos, o "Albergue dos Pobres" de feições perfeitamente castradoras, dava lugar à vivência em comum de uma amálgama de gente, que era constituída por inválidos, mendigos, doentes mentais, etc.. Esta casa dos pobres, onde se arrumavam máquinas humanas envelhecidas, carentes e incapazes de produzir, era o "mundo" dos desamparados vestidos com despersonalizantes fardas, cujo uso fazia parte do regulamento.

Em 9 de Agosto de 1970, por sugestão da Direcção-Geral da Assistência Social, foi deliberado em Assembleia Geral, modificar o nome da Instituição, passando a designar-se Lar de São José da Covilhã.

Com o 25 de Abril viriam a abrir-se novas perspectivas para uma mudança radical na política da Terceira Idade, tendo a Direcção do Lar de São José metido ombros às obras de ampliação das exíguas instalações, sendo inauguradas por Sua Excelência o Ministro dos Assuntos Sociais Dr. João Morais Leitão, em 5 de Maio de 1980.

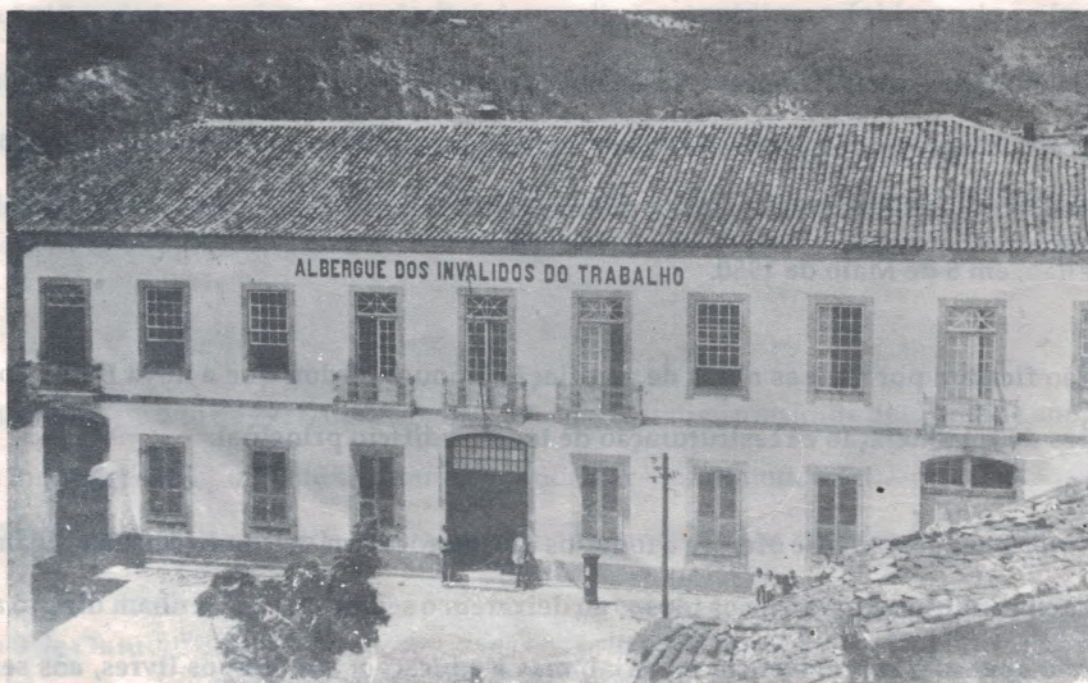
Não ficaram por aqui as obras de ampliação e pouco tardou que a nova Direcção, iniciasse os trabalhos de remodelação e reestruturação de todo o edifício principal.

Hoje, o Lar de São José oferece a todos os que o procuram, as condições não digamos ideais, mas pelo menos mínimas para que os idosos ao deixarem o seu próprio lar, tenham direito a uma "nova vida" não apenas à sobrevivência material, mas à educação, aos tempos livres, aos sentimentos autenticamente humanos, ao apoio e reconforto espiritual.

Foi neste espírito, neste respeito pelos valores humanos, e o desejo de estarmos solidários com todos os necessitados, que esta Instituição iniciou em Janeiro de 1988, o serviço de Apoio Domiciliário a Idosos na nossa cidade.

Esta opção assistencial veio colmatar uma grande falha na nossa comunidade, esperando o Lar que a cidade não se alheie, redobrando apoios na preparação dum futuro mais risonho para a Terceira Idade.

É pois esta, em breves traços a história do Lar de São José que, com a boa vontade dos seus associados, directores e funcionários, cumpre a missão de proteger os mais desfavorecidos.



Foi possível modificar e melhorar as estruturas do LAR DE SÃO JOSÉ, com o auxílio das seguintes Entidades:

— SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA

— SECRETARIA DE ESTADO DA SEGURANÇA SOCIAL

— CAIXA DE PREVIDÊNCIA DO PESSOAL DA INDÚSTRIA DE LANIFÍCIOS

— FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN



«Se não sentes amor pelos homens está quieto, ocupa-te de ti mesmo,
de outros objectos, do que quiseres . . . menos dos homens.
Não é possível compreendê-los . . . sem prejuízo . . . se os amas.»

(Tolstoi)

"Olhar o passado, vivendo o presente e preparar o futuro" foram as palavras, que pronunciei quando tomamos posse em 2 de Dezembro de 1983; e disse ainda: o passado convém olhá-lo bem de frente, com lealdade, com verdade, para emendar o que porventura foi menos bom e haurir forças para os dias que vão chegar e as grandes metas de reestruturação e organização que se vão empreender. E todos não seremos demais para todas essas tarefas.

Nessa data, não havia contabilidade organizada, apenas e só um livro de conta corrente que funcionava como "Saco azul" onde se movimentavam verbas elevadíssimas, como juros bancários, juros de obras / acções, pagamento de horas extraordinárias a funcionários, pagamentos de vencimentos a pessoal eventual, despesas de representação, dádivas, etc. etc. Não havia nota das dívidas, nem inventários dos bens móveis e imóveis, nota de devedores, nota dos valores certificados pela Junta de Crédito Pública quanto a obrigações, nem conta corrente das Obras efectuadas.

A Secretaria e Tesouraria, era uma amálgama de papéis, de confusão, com uma só máquina de escrever, que hoje servirá para o Museu.

Toda a zona do edifício velho, era o de antigamente, com apenas uma placa feita na zona Sul. A lavandaria, não tinha máquinas e até o frigorífico central não funcionava. A Capela estava meia destruída. Devia-se ao empreiteiro dessa empreitada, 2.100 contos, devendo-se ainda 929 contos aos residentes e 604 contos do imposto extraordinário desse ano, às Finanças e 300 contos à Segurança Social.

Enfim, 6 anos passaram. Foram neste espaço investidos no Lar de São José mais de 60 mil contos, quer em obras, quer em apetrechamento, e felizmente todo o orçamento está equilibrado. Restam em letras assinadas pelos Directores 3.500 contos, que gostaríamos de saldar, mas que é impossível fazê-lo, verba que foi aplicada nas obras. Ainda antes de terminarmos o nosso mandato, que será dentro de 1 mês, vamos proceder à informatização do Lar de São José, com equipamento já adquirido. Não vou naturalmente dizer mais e que todos vós podeis ver, o que já nos dá a satisfação de reforçarmos o pensamento que vos transmitimos.

"Acaba-se por pensar conforme se vê, quando se vê conforme se pensa".

Hoje melhor que ontem, àmanhã melhor do que hoje.

E porquê?

É difícil, ou mesmo impossível elaborar um plano de actividades para uma futura Direcção que à priori se desconhece.

O Lar de São José, oferece agora condições dignas de habitabilidade, mas necessariamente muito há a fazer.

A crucial problemática da 3ª idade e a angustiante perspectiva para os anos 2.000 tem de ser encarada frontalmente e sem ambiguidades.

O envelhecimento é um sinal e uma consequência do desenvolvimento sócio-económico, quer no sentido quantitativo, quer no qualitativo.

O envelhecimento progressivo das sociedades e o crescimento contínuo da população idosa, em números absolutos e relativos, não é, nem um acontecimento inesperado e imprevisível, nem uma consequência aleatória dos esforços de desenvolvimento.

Trata-se do primeiro e do mais evidente resultado da concepção sectorial do desenvolvimento sócio-económico adaptado ao mundo inteiro e deve ser acompanhado por intervenções eficazes a fim de assegurar um crescimento equilibrado e um desenvolvimento integrado.

Por isso se devem tomar todas as medidas necessárias para corrigir ou evitar desequilíbrios, preservando o direito à vida das pessoas idosas.

As medidas adoptadas devem ser inspiradas pela vontade de dar um novo conteúdo qualitativo e uma outra significação a um processo quantitativo, a fim de que o prolongamento geral da duração de vida, seja acompanhado de um esforço, visando dar a cada um dos indivíduos um sentimento de utilidade e de execução no decurso dos anos e evitar que as pessoas sejam repudiadas e até marginalizadas.

É necessário criar no idoso o interesse pela vida, estimular a auto estima, o sentir-se necessário, desenvolvendo "HOBBIES" e actividade.

Essa será a função de um Serviço Social que deverá ter a preocupação permanente de inserir os utentes na vida activa do Lar, utilizando na escolha métodos e técnicas de sensibilização, tendo por base as características de cada um, a sua condição física e os padrões sócio-culturais de grupo.

Sem dúvida que o crescimento rápido do número de pessoas idosas representa um factor biológico para a humanidade. Mas a saúde, estado de completo bem-estar físico, mental e social é a resultante de inter-acções de todos os sectores que concorrem para o desenvolvimento económico.

Resulta de estados epidemilógicos que a saúde de grupos sucessivos de idosos da mesma idade, melhora e prevê-se que nos homens e nas mulheres, vivendo mais tempo, maiores incapacidades poderão, numa larga medida, ser limitadas a uma estreita parcela de idade em véspera da morte.

Daí os cuidados que visam a compensar os diminuídos, a reeducar as funções que mantêm, a aliviar a dor, a manter a lucidez, o conforto e a dignidade do doente e que o ajudam a reordenar as suas esperanças e projectos, não são menos importantes, de que os que visam a cura.

É incontestável que as frequências dos estados patológicos aumenta quando se avança na idade.

Por outro lado, em razão das más condições de vida, as pessoas idosas estão particularmente expostas a factores de riscos (o isolamento social e os acidentes, por exemplo), podem ter incidências nefastas na sua saúde.

Por isso, a protecção das pessoas idosas deverá ultrapassar a própria luta contra a doença, e cuidar do seu bem-estar total, tendo em conta a interdependência dos factores físicos, mentais, sociais, espirituais e ecológicos. Os cuidados de saúde, deverão ser portanto relativos ao conjunto do sector sanitário e social. Uma atenção particular, deverá existir nos idosos que sofrem de incapacidade, resultante de uma deficiência mental ou de inadaptação ao que os rodeia. Muitas vezes é contraproducente o seu internamento num Lar, pelo seu isolamento e pelos seus hábitos familiares.

No caso de idosos doentes, mormente indivíduos fisicamente diminuídos, do foro neurológico, ortopédico, ou cardio-vascular, a situação é diferente, porque, acompanhada por especialistas, médico fisiatras, terapeutas, fisioterapeutas e nutricionistas, têm de ter adaptação à sua incapacidade, depois da sua reabilitação.

Não podemos esquecer que um Centro de Reabilitação não é um Hospital, onde o paciente é internado para observação, ou para ser submetido a um acto cirúrgico.

O Centro de Reabilitação é uma casa onde o paciente é medicado, tratado e ensinado a viver com a deficiência que o atingiu.

A reabilitação é por isso uma ciência complexa, porque não basta reabilitar clinicamente; há que habilitar ou reabilitar culturalmente, e até profissionalmente.

Reabilitar um indivíduo, gastar nele centenas de contos para seguidamente o pôr à margem, como inútil e parasita, é um erro económico e um crime contra o ser a quem se deram esperanças de se realizar, de se bastar, para seguidamente sofrer uma segregação.

Não foi necessário muito tempo, para rapidamente nos integrarmos neste complexo mundo de vivência humana que é o Lar de São José.

Os tempos de asilo e albergue, os tempos da esmola ou da sopa dos pobres, no conceito humanista das relações sociais e humanas, está ultrapassado.

E à medida que os dias passam os conceitos primários, secundários e terciários, ultrapassam-se também; e surgem-nos outros conceitos, porque a tecnologia e a ciência, também ela avança, e é imparável o seu aperfeiçoamento e crescimento.

E basta reparar, como os dirigentes nacionais, começam também eles, a meditar seriamente, no problema da 3ª idade.

O que eram ontem Hospitais Sub-Regionais passou-os já a Centros de Saúde e agora numa

perspectiva desejável, procura, que esses outros Hospitais Sub-Regionais, sejam agora Hospitais de Apoio, como fase intermédia estrutural e funcional dos Hospitais e dos Lares da 3ª idade.

E esta é que será a verdadeira política da 3ª idade, para que os Lares sejam Lares, os Hospitais sejam Hospitais e entre estes haja uma estrutura de tratamento perfeitamente definida como uma valência nova, para responder às necessidades dos idosos.

Meus Senhores:

Resumi o plano que em anos anteriores traçamos, e que em parte alcançámos, que poderei sintetizar nestas componentes.

Administração apoiada na Técnica informática e na Gestão racionalizada.

Acção em conjunto, para modernização e planeamento funcional no presente e no futuro, tendo em atenção o plano de desenvolvimento do envelhecimento da pessoa humana, o futuro crucial da 3ª idade, o prolongamento da vida, a diminuição das carências sociais da região, concomitante com a adaptação dos meios existentes aos fins em vista e aquisição de nova tecnologia, na prevenção da velhice com os cuidados primários de saúde, para assistência médica e paramédica ao idoso; esta a componente a tratar de imediato.

Algo se fez, sem que não deixemos de pensar o muito que há a fazer, no campo técnico sanitário.

Impõe-se no entanto que o esforço a desenvolver nesta área, seja uma aglutinação de vontades conjuntas de sócios, directores, funcionários e residentes.

Que a solidariedade social que se espelhará nesta Obra, seja encarada por todos com determinação, com espírito construtivo, mas acima de tudo com coração.

Todos teremos de ser responsáveis.

É que a responsabilidade de cada um, reflete-se sempre na actuação de todos; mas é com a actuação de todos que cada um pode fazer valer mais a sua responsabilidade.

Deixando um voto de pesar, por todos os benfeitores, sócios e residentes falecidos, também deixamos um agradecimento sincero a todos os que directa ou indirectamente com palavras e actos nos têm animado nesta acção que empreendemos, e muito especialmente os que têm auxiliado o Lar de São José.

Covilhã, Lar de São José, 15 de Novembro de 1989.

A DIRECÇÃO

RELATÓRIO E CONTAS DE GERÊNCIA DE 1989

Durante o ano de 1989, foram os seguintes (em resumo) os resultados da Gerência:

RECEITAS COBRADAS	81.217.440\$20	
Saldo da Gerência anterior	3.939.427\$40	
Variação de Fundos	373.977\$80	85.530.845\$40
DESPESAS PAGAS	81.094.110\$50	
Regularização Financeira	700.512\$40	
Saldo para 1990	3.736.222\$50	85.530.845\$40

RECEITA

As receitas mais significativas, foram constituídas pelos seguintes valores:

- Acordo de Cooperação com o Centro Regional de Castelo Branco

Manutenção	32.647.660\$00	
Apoio Domiciliário	1.132.680\$00	33.780.340\$00

- Mensalidades dos Utentes

Internos	30.491.238\$00	
Apoio Domiciliário	1.724.500\$00	32.215.738\$00

- Donativos Diversos

Particulares	2.146.812\$90	2.146.812\$90
--------------------	---------------	---------------

- Subsídios Diversos

Junta de Freguesia do Sarzedo	10.000\$00	
Junta de Freguesia de S. Martinho	5.000\$00	
Junta de Freguesia de S. Pedro	25.000\$00	

Governo Civil de Castelo Branco 100.000\$00

Segurança Social / C.R.S.S. 4.000.000\$00 4.140.000\$00

- Cotizações

Associados 730.980\$00

Cotização Operária 82.795\$00 813.775\$00

- Diversos

Venda de Bens Imóveis 5.550.000\$00 5.550.000\$00

DESPESA

- Despesa com o Pessoal ao serviço

Vencimentos, Taxa Social Única e Seguro de
Acidentes de Trabalho 43.298.343\$00

- Alimentação 13.714.697\$00

- Manutenção Geral 12.480.591\$50

- Obras de Remodelação 9.923.792\$00

- Maquinaria e Equipamento 1.676.687\$00

CUSTO MÉDIO MENSAL POR UTENTE

- Considerando que a ocupação média mensal rondou os 170 utentes, é o seguinte o custo médio:

$$\text{C.M.M.U.} = \frac{69.497.632\$00}{170 \times 12} = 34.068\$00$$

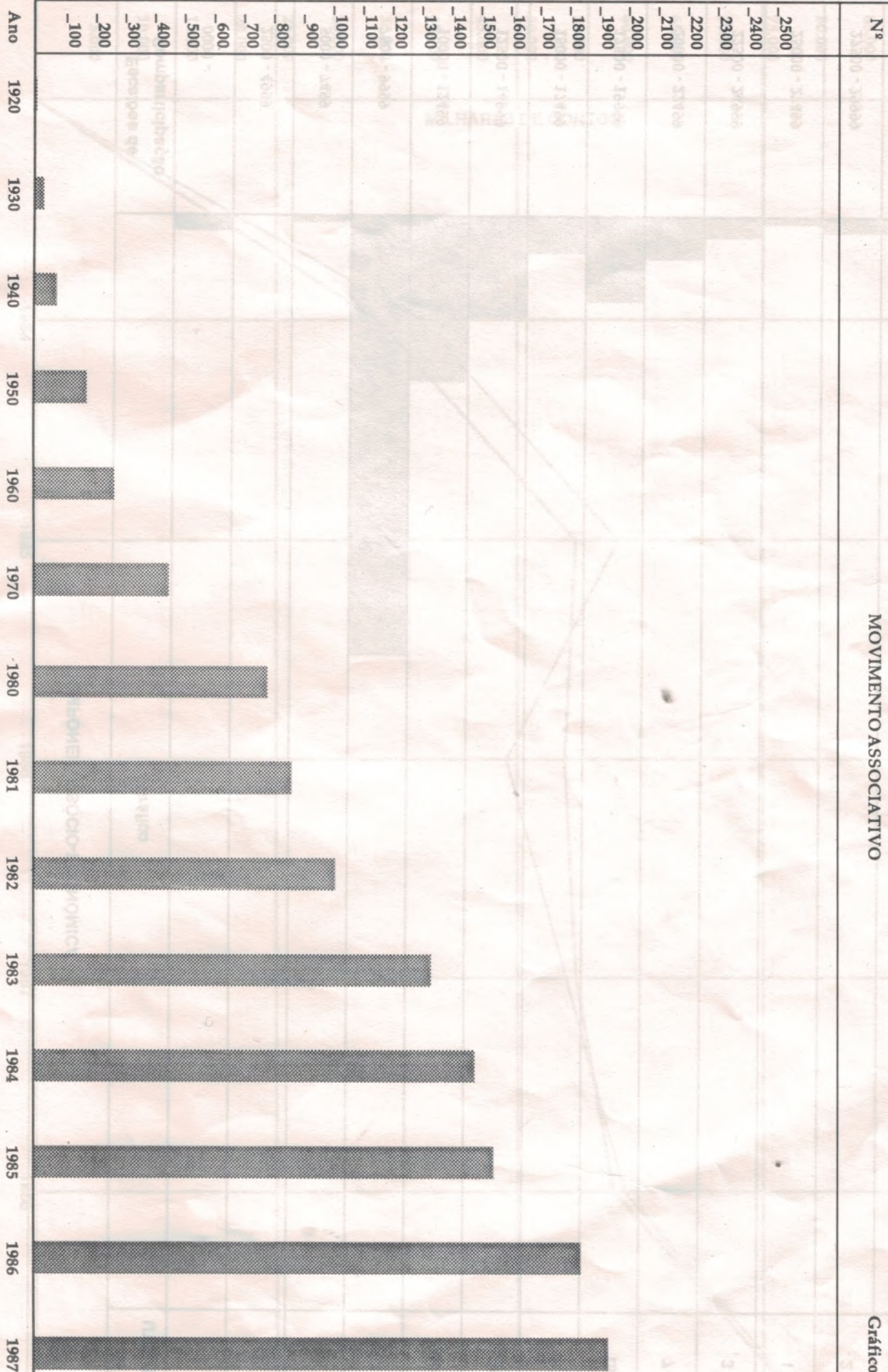
QUADRO DE PESSOAL

Categoria	Designação Profissional	Nº
Dirigente	Directora Técnica	1
Técnico	Enfermeira	1
Administrativo	Chefe de Secretaria	1
	1º Escriturário	1
	2º Escriturário	1
	3º Escriturário	1
	Auxiliar Administrativo	1
Auxiliar	Ajudantes de Lar	25
	Ajudante de Ocupação	1
	Fiel Armazém	1
	Porteiros	2
	Cozinheira	1
	Ajudantes de Cozinha	6
	Empregadas de Refeitório	5
	Empregada de Balcão	1
	Costureiras	2
	Roupeiras	2
	Lavadeiras	2
	Engomadora	1
	Empregadas Auxiliares	6
	Arrumador	1
	Barbeiro	1
Part/time	Médico	1
	Capelão	1
	Contabilista	1
	Electricista	1
Regime Livre	Consultor Jurídico	1

ASSOCIADOS

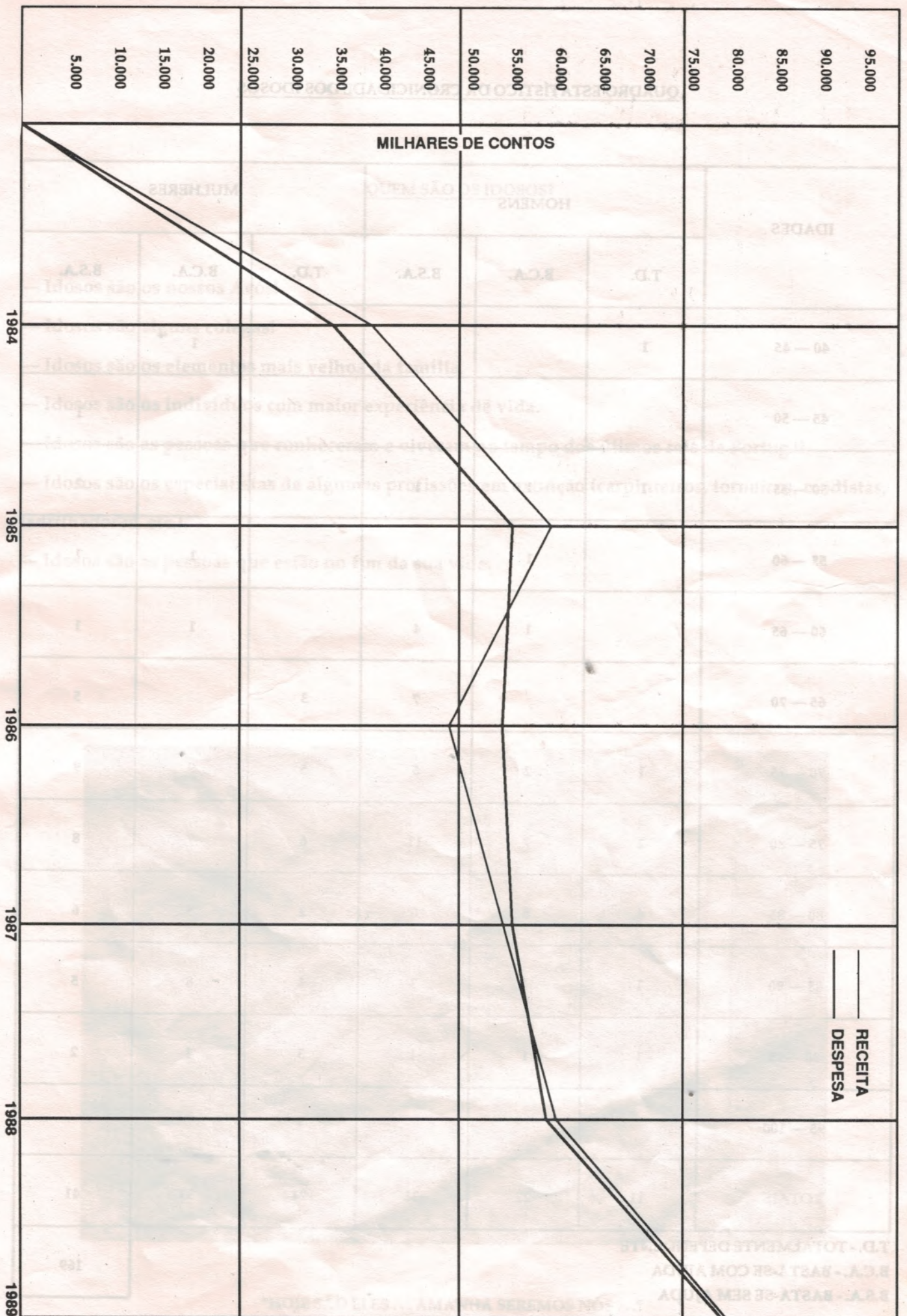
MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Gráfico



COMPONENTE SÓCIO-ECONÓMICA

Escalões de Participação		Gráfico	Nº UTENTES
0000 -			2
2500 - 4999			0
5000 - 7499			1
7500 - 9999			82
10000 - 12499			30
12500 - 14999			19
15000 - 17499			6
17500 - 19999			15
20000 - 22499			7
22500 - 24999			3
25000 - 27499			1
27500 - 29999			2
30000 - +			2
TOTAL			170



QUADRO ESTATÍSTICO DA CRONICIDADE DOS IDOSOS

IDADES	HOMENS			MULHERES		
	T.D.	B.C.A.	B.S.A.	T.D.	B.C.A.	B.S.A.
40 — 45	1				1	
45 — 50						1
50 — 55	1	1	1			2
55 — 60		1			1	1
60 — 65		1	4		1	1
65 — 70			7	3		5
70 — 75	1	2	5	5	9	9
75 — 80	2	7	11	6	7	8
80 — 85	4	8	6	2	5	6
85 — 90	1	1	3	4	8	5
90 — 95	1	1	1	3	1	2
95 — 100				1		
TOTAIS	11	22	38	24	33	41

T.D. - TOTALMENTE DEPENDENTE

B.C.A. - BASTA-SE COM AJUDA

B.S.A. - BASTA-SE SEM AJUDA

169

QUEM SÃO OS IDOSOS?

- Idosos são os nossos Avós!
- Idosos são alguns colegas!
- Idosos são os elementos mais velhos da família.
- Idosos são os indivíduos com maior experiência de vida.
- Idosos são as pessoas que conheceram e viveram no tempo dos últimos reis de Portugal.
- Idosos são os especialistas de algumas profissões em extinção (carpinteiros, torneiros, modistas, ladrilhadores, etc.).
- Idosos são as pessoas que estão no fim da sua vida.



"HOJE SÃO ELES ... AMANHÃ SEREMOS NÓS ..."

Estar só, ter idade avançada, não ter amigos ou confidentes, estar a despojar-se de tudo como uma árvore a perder as folhas, sabeis o que isto representa?

A pessoa idosa vive um ritmo existencial muito diferente do nosso. O que é importante para aqueles que trabalham e se mexem, representa pouco e tem pouco interesse para o momento em que se vive nesta altura. A pessoa idosa agarra-se aos pequenos nadas e ninharias que constituíram a sua existência. Tem a memória no passado, e quem poderá censurá-la de ter afecto aos seus móveis, aos seus enfeites e recordações?

Aproximemo-nos da pessoa idosa com delicadeza e respeito, até mesmo com admiração pela riqueza da sua experiência vivencial através do sofrimento, com a fé bem viva do passado e bem provada.

A pessoa que acolhemos no Lar ou que visitamos no Domicílio, é um homem, é uma mulher, limitada nalgum aspecto; MAS É ALGUÉM que tomou a sua vida na mão e que viu viver muita gente ...

Quando uma pessoa idosa entra no Lar espera que lhe deixem tempo disponível para as suas malas e para se instalar. Não gosta que a tratem com modos rigorosos, com exigências como se fosse uma criança.

O declínio das forças e da actividade pode fazer surgir uma necessidade de se valorizar; evitar falar de si, relacionar tudo a si.



Quando um idoso não pode ter uma vida independente, dado o seu estado psíquico e físico, ou o seu estado de senilidade avançado, ele, ou os seus familiares, recorrem ao internamento num Lar.

Assim, o Lar satisfaz as necessidades básicas dos idosos, no que concerne a :

— ALOJAMENTO

— ALIMENTAÇÃO

— CUIDADOS DE SAÚDE, HIGIENE E CONFORTO

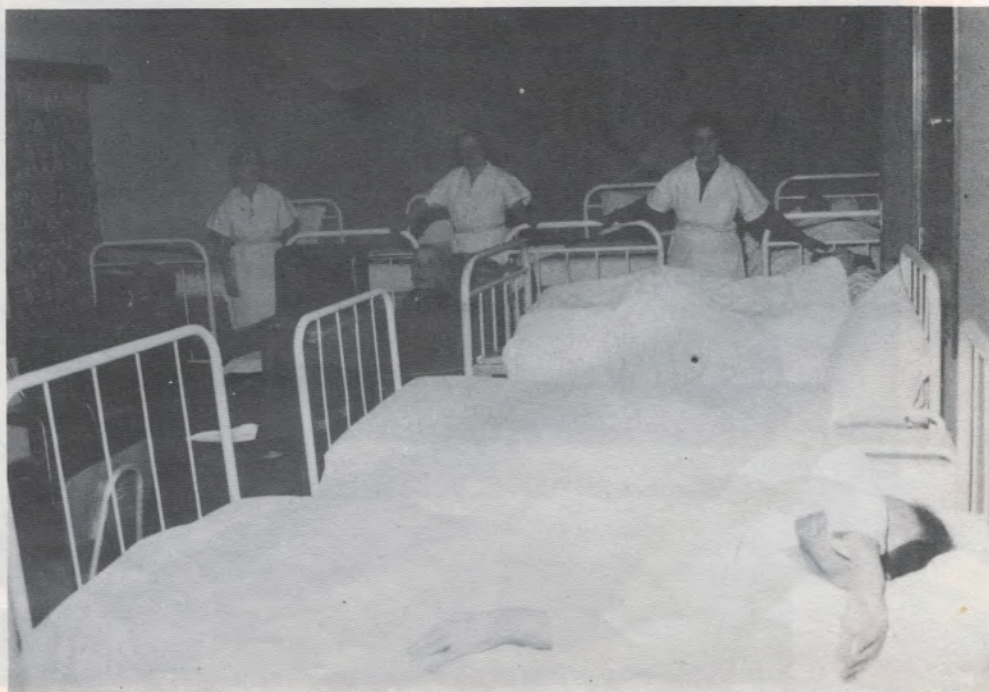
— CONVÍVIO E OCUPAÇÃO

Os seus serviços e funcionamento, devem assemelhar-se na medida do possível, ao ambiente familiar do idoso, para que este se não sinta deslocado e estranho.

Numca devem ser "fechados" para que não constituam "depósitos de fardos humanos".

Quando se trata de idosos doentes crónicos, há que prever a criação de enfermarias, onde eles possam nos últimos anos da sua existência, ter os cuidados médicos e sanitários, indispensáveis.

Uma das enfermarias de homens, no Lar de São José.



Lar! . . . Palavra tão pequenina, apenas três letras . . . tão fácil de pronunciar como difícil de definir e classificar!

Enquanto menina conhecia esta palavra como ninho Paternal; anos depois, como ninho conjugal e agora depois de velha, gasta, cansada de sofrer tanto, tanto, e de todas as maneiras, como a hei-de classificar se o sentir é tão confuso que vai além das palavras . . . sem encontrar letras que formem frases que mereçam o eco vibrante do dizer vasto que tal palavra encerra! Eco que corre de boca em boca, que vibra recolhido em tantos corações e tanto Bem faz nesta Sociedade louca e desenfriada que caminha alheia a tudo que seja amparo comum.

Lar . . . abrigo de velhos e novos; de feios, de bonitos, de bons, de maus de todos sem ninguém; dos que sofrem e apenas sabem dizer baixinho: Vou para o Lar . . . quem me dera no Lar! A todos que nele trabalham, que livremente se entregam a praticar o Bem a quem neles se recolhe, Deus os recompense e a todos ensine a respeitar e bem servir e anunciar vibrantemente a grande Obra que é um Lar!

DELFINA XAVIER AGUIAR

Idade - 86 anos



AS INSTALAÇÕES



HALL DA ENTRADA PRINCIPAL DO LAR DE SÃO JOSÉ

A verdadeira paz interior, aquela que traz consigo uma alegria perfeita, nasce do encontro com Deus e com os Homens.



A CAPELA

AS INSTALAÇÕES



UMA DAS ENFERMARIAS - MULHERES

ob Seria ideal, que cada quarto tivesse os objectos decorativos do próprio Idoso, e um toque de individualização.



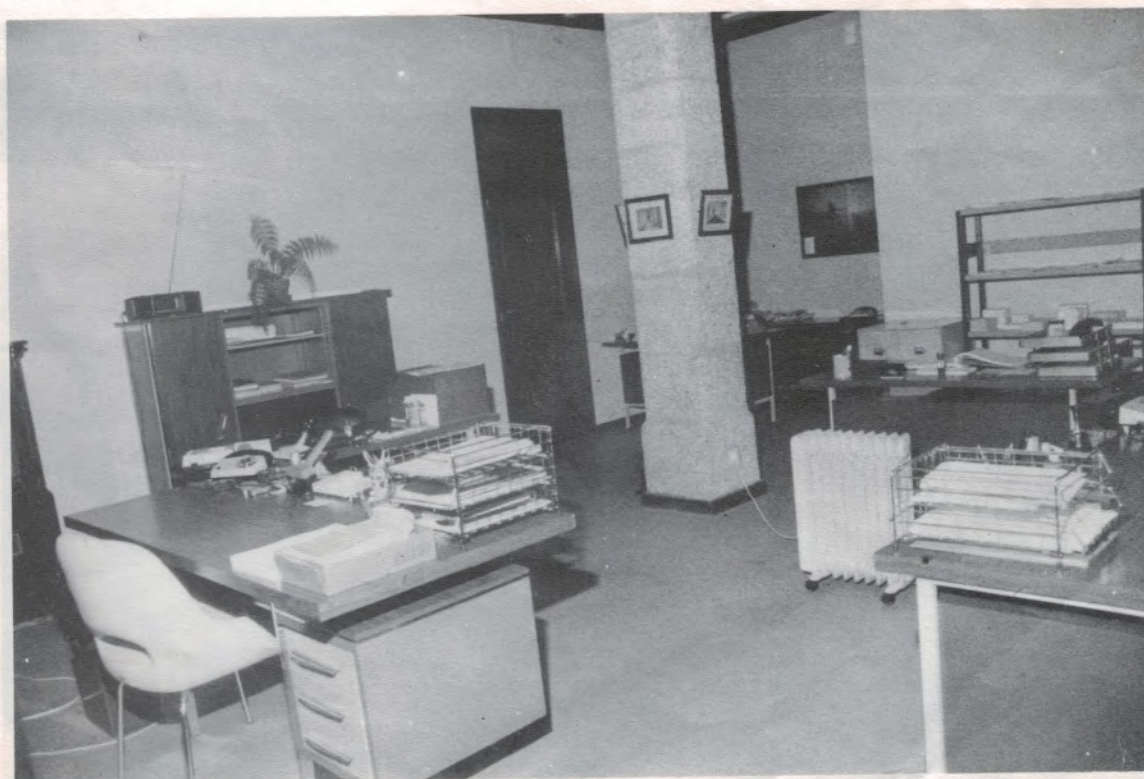
UM QUARTO DE CASAL

AS INSTALAÇÕES



A COZINHA

É justo que se veja no Idoso, o símbolo duma vida de trabalho que atingiu um termo, mas com direitos adquiridos.



A SECRETARIA

AS INSTALAÇÕES



O REFEITÓRIO

O gosto de saborear uma boa comida, em vez de diminuir, aumenta com a idade.



A SALA DE CONVÍVIO

Depois de uma vida de árduo trabalho, o repouso é bem merecido.

AS INSTALAÇÕES



PORMENOR DO BAR

É aconselhável no verão os idosos virem para o quintal e jardim até atravessarem os "muros" da Instituição.



O JARDIM

APOIO DOMICILIÁRIO

As pessoas idosas em situação de invalidez parcial ou total, só poderão permanecer no seu meio ambiente se lhes for assegurada a satisfação das suas necessidades básicas fundamentais e, se forem apoiadas por uma rede de serviços e actividades destinadas a aliviá-las do peso das suas tarefas quotidianas, e a ajudá-las a romper o seu isolamento.

Em sentido restrito o Apoio Domiciliário pode compreender:

- AJUDA DOMÉSTICA
- DISTRIBUIÇÃO DE REFEIÇÕES
- AJUDA PSICO-SOCIAL
- PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE NATUREZA DIVERSA

- A Ajuda doméstica compreende:

Arranjo e higiene da habitação

Arranjo e higiene pessoal

Tratamento de roupas pessoais

Diligências diversas

- Distribuição de Refeições:

Para muitos Idosos, vivendo isolados e sem possibilidades de preparar as suas refeições, o Lar de São José preparou e organizou estes serviços, de maneira a fornecer três refeições diárias aos seus utentes, e nos sete dias da semana.

Assim, houve necessidade de se determinar a

- composição das ementas de acordo com as necessidades de cada Idoso.
- o cálculo do custo da refeição fornecida
- assegurar a rede de transporte.
- encontrar recipientes adequados ao transporte.

Ajuda Psico-Social

Esta ajuda visa considerar o Idoso sob o ponto de vista psicológico e, enquadrado no seu ambiente, com o apoio e solidariedade do pessoal que presta estes serviços.

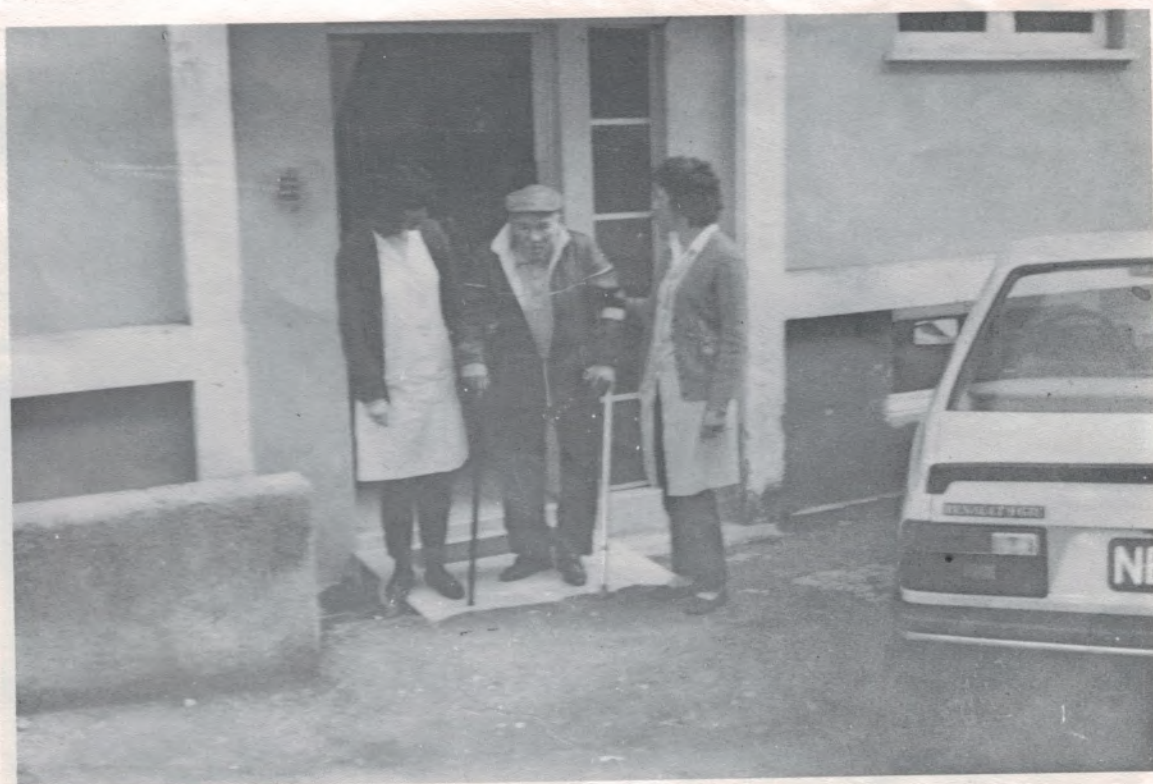
- Prestação de serviços de Natureza Diversa

Nesta vertente, as dificuldades fazem-se notar devido ao tempo ocupado por cada Idoso, (par-

te deles são acamados) à natureza do circuito que temos de realizar, e à centralização dos serviços, Instituições e Entidades no centro da cidade.



O transporte é essencial no circuito urbano, dado o carácter muito disperso dos domicílios onde se presta o Apoio Domiciliário.



Ajudar a "romper" com o isolamento do idoso, é tarefa fundamental das jovens que diariamente se deslocam à sua casa.



Têm chegado até nós, palavras de gratidão, pelos serviços de Apoio Domiciliário que prestamos a alguns Idosos.



O Lar de São José congratula-se com estes frutos e acredita, cada vez mais, que vale a pena apostar nos jovens, para servirem aqueles a quem as forças já lhes vão faltando.

Definição duma avó, escrita por
uma criança de oito anos:



"Uma avó é uma mulher que não tem filhos
seus e portanto gosta muito de rapazes e raparigas
dos outros. As avós não têm nada que fazer; só têm
que estar ali; se nos levam a passear andam deva-
gar e passam junto de bonitas folhas e de lagartas.

Elas nunca dizem "Venham depressa" ou "por
amor de Deus despachem-se." São geralmente gor-
das, mas não demasiado gordas para não poderem
atar os atacadores dos nossos sapatos. Elas usam
óculos e às vezes quando falam, saiem-lhes os
dentes. Sabem responder a todas as perguntas, tais
como porque é que os cães odeiam os gatos e por-
que é que Deus não é casado. Quando lêem para
nós não deixam passar nenhuma palavra e não se
importam que seja sempre a mesma história. To-
dos deviam ter uma avó. São as únicas pessoas que
têm sempre tempo para tudo."



"Digam lá que não tenho uma cara bonita"

Num lindo dia de sol,
A minha vida começou a florir.
Tudo era belo, tudo era lindo,
Não havia sombra de tristeza
Mas sim de felicidade.
De felicidade pura e real.
Enquanto crescia, olhava-me no espelho,
Não via nele uma cara enrugada nem um velho,
Mas sim um jovem.
Um jovem que nunca pensava envelhecer,
Um jovem que sonhava em ser feliz,
Um jovem sedento de viver,
Um jovem que de repente se tornou adulto.
De adulto se tornou velho sem reparar.
Na agitação da vida esqueci-me da idade.
Hoje eu olho no espelho e vejo-me diferente.
O meu rosto está cansado, velho e triste.
O meu coração está apertado,
A minha alma está carente,
Carente desses beijos que eu ofereci,
Do amor que eu já dei, da felicidade que eu vivi.
Carente de ouvir da tua boca essas palavras doces,
Que me fariam esquecer que afinal nem tudo acabou,
Que apesar de ser velho, como vós me chamais,
Sou ainda alguém,
Alguém diferente que necessita de ti.

.....

TERESA SANTOS - Funcionária



Utentes do Lar de S. José mostram artesanato

No salão da Comissão Regional de Turismo, o Lar de S. José tem exposta uma colecção de trabalhos dos utentes daquela Instituição. Lavors, obra de mãos cuidadosas e criativas, a mostra inclui rendas, bordados, peças de "artesanato urbano", tudo um pouco. O que faz os dias que correm lentos e tranquilos numa instituição de solidariedade social como o Lar de S. José.

A exposição está aberta desde terça-feira até ao último dia do ano, com horário: 10.30 às 12.30 e 14 às 19.30. A julgar pelo primeiro dia - ainda a mostra não estava montada e já havia visitantes e compradores - a iniciativa do Lar de S. José terá grande adesão.

A OCUPAÇÃO AJUDA A CONSEGUIR AS ENERGIAS,

A LUCIDEZ, A IMAGINAÇÃO E O GOSTO DE VIVER.



Com 90 anos, a senhora Maria José ocupada nos trabalhos de costura.

Amigas inseparáveis.

A Teolinda faz malha e a Elvira mostra a almofada que fez.





A VINDIMA É SEMPRE MOTIVO DE SATISFAÇÃO E ALEGRIA! ...



O TRANSPORTE DAS UVAS É CONNOSCO ... diz o ti'Chico.



DEPOIS DO TRABALHO, UM COPINHO AJUDA A VIVER.

Mas beber em excesso pode ser uma das causas dos estados de confusão de alguns idosos.



"SOU EU QUE TRATO DELES, E ATÉ PARECE QUE JÁ ME NÃO CONHECEM..."

A IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA
NA AUTONOMIA DA PESSOA IDOSA

Através de dados estatísticos verificamos que a percentagem de idosos na nossa sociedade é cada vez mais elevada.

Por estudos efectuados constata-se que não está nos hábitos da população portuguesa e principalmente no escalão etário acima referido, a prática de actividades desportivas.

No entanto, cada vez mais os estudos no sector de relação desporto e saúde, definem os aspectos positivos alcançados, de tal maneira, que a recomendação da sua prática estende-se a todas as idades incluindo as mais elevadas.

Envelhecer não é um factor estático no seguimento da existência, apesar de muitas vezes se confundir reforma com a velhice.

Velhice não é o sinónimo de doença ou incapacidade, mas sim de uma menor incapacidade de adaptação orgânica e psíquica, pelo agravamento dos fenómenos escleróticos e atrofiadores do nosso sistema regulador. Uma das causas de aceleração deste fenómeno é a falta de carga funcional, em termos de actividade corporal. O corpo foi criado para a acção e não para a inacção, o que se comprova pelo funcionamento celular onde os seus processos de recuperação são determinados e efectuados unicamente pelo processo de excitação, que é o estado de trabalho da matéria viva.

O imobilismo ou falta de carga funcional resultante de uma actividade sedentária tem lugar em todas as idades: os seus efeitos é que serão mais sentidos quanto mais avançado o individuo estiver no seu processo de envelhecimento.

Lar de S. José promoveu

Jogos tradicionais não têm idade

O Lar de S. José, da Covilhã, acaba de realizar, com grande êxito, um torneio de jogos tradicionais para idosos. Durante alguns dias, residentes e funcionários daquela instituição de apoio à terceira idade, jogaram à malha, sueca, bisco e dominó.

Tratou-se de uma iniciativa inédita, no âmbito do Lar de S. José, que constitui uma verdadeira jornada de confraternização. Não faltaram os prémios para todos, oferecidos pelas juntas de freguesia da cidade e casas comerciais.

Esta iniciativa integrou um concurso de poesia, ganho por Delfina Xavier Aguiar, de 86 anos.

O jogo da malha foi bem disputado pelos residentes e funcionários.



Não faltaram os prémios, nem um apetitoso e saboroso lanche.

Não marginalizemos os idosos, dando-lhes por esmola o que por justiça lhes pertence.

E lembremos que a riqueza social de hoje, foi alcançada com o trabalho de ontem.



Utentes do Lar de São José, na praia de Mira.
O Idoso deve cuidar da sua saúde física e mental.



O exercício e o trabalho útil, intercalados com períodos de repouso, convívio e lazer, ajudam a activar todos os órgãos da vida vegetativa e de relação. (Músculos, aparelho digestivo, pulmões e cérebro).



Na praia de Mira, uma utente do Lar de São José, prepara-se para o bronzamento.
É que isto não é só para as jovens! . . .



E quem diz que eles não andam bem informados? . . . É que "de livro fechado, não sai letrado"

Não marginalizemos os idosos, dando-lhes por esmola o que por justiça lhes pertence.



Caminhando rumo ao FUTURO,...



Direcção, Funcionários e Residentes do Lar de São José,
Comungam do mesmo ideal; - O BEM-ESTAR DE TODOS.

CORPOS GERENTES DO LAR DE SÃO JOSÉ

TRÉNIO 1990/1992

ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE	- José Gil Barreiros
1º SECRETÁRIO	- Fernando Manuel Carlofo Caldeira
2º SECRETÁRIO	- Maria de Fátima Alves B. R. Vicente

DIRECÇÃO

PRESIDENTE	- Dr. José Luís de Brito Rocha
VICE-PRESIDENTE	- Paulo Pontífice de Sousa
SECRETÁRIO	- António José Almeida
TESOUREIRO	- António Tomaz Pereira
VOGAL	- Maria Alexandra Nunes F. G. Brito

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE	- José Lopes Santos Pinto
VOGAIS	- Manuel Augusto Gomes Dinis
	- Dr. Carlos Alberto Esteves Gomes

Apoios:

Governo Civil de Castelo Branco

Câmara Municipal da Covilhã

Junta de Freguesia de S. Martinho

Junta de Freguesia da Conceição

Edição do Lar de S. José
Covilhã

Composto impresso
TIPOGRAFIA
MINERVA
500 ex. — 6/90

Albergue dos Inválidos do Trabalho

Covilhã



Grupo de Albergados

12 - 11 - 1928