



## Notícias da Santa Casa da Misericórdia de Góis

### Comemoração do S. Pedro na SCM de Góis

O Lar da SCM de Góis comemorou o dia de S. Pedro, no dia 29 de junho, conforme dita a tradição popular.

O salão/refeitório e o terraço do Lar foram decorados a rigor com várias cores e manjericos para festejar esta data, ainda que de forma mais discreta, imposta pelas regras decorrentes da atual pandemia mundial que se vive.

Os utentes, os profissionais e alguns dirigentes da Instituição saborearam um delicioso caldo verde e uma bela sardinhada e puderam usufruir da presença uns dos outros, com as devidas distâncias de segurança entre si. Houve tempo também para um pequeno bailarico, ao som de música popular portuguesa, que animou todos os presentes.

### Atelier Mãos à Obra – Projetos Verdes - Online

No dia 30 de junho, os utentes do LAR/ERPI usufruíram da oportunidade de criar um comedouro para pássaros, atividade promovida pela Câmara Municipal de Góis, através do Posto de Turismo de Góis.

Durante o Atelier intitulado Mãos à obra – Projetos Verdes, dinamizado via “online” – zoom, os nossos utentes aprenderam a construir um comedouro para aves, utilizando materiais recicláveis, tais como garrafas de plástico e reutilizando outros, tais como colheres de pau e um cordão, com a ajuda de um x-ato e/ou tesoura.

Este Atelier integra um conjunto de atividades de promoção e sensibilização do meio ambiente, no âmbito da obtenção do galardão Bandeira Azul e Praia Acessível, ao qual o Município de Góis é candidato.

Os utentes da SCM de Góis divertiram-se na elaboração do comedouro e agora têm a oportunidade diária de observar as aves a alimentar-se na obra que criaram.

### Comemoração do Dia Mundial do Chocolate

No dia 7 de julho, comemorámos o Dia Mundial do Chocolate, no Lar/ERPI da SCM de Góis e a sugestão escolhida para adoçar este dia, foi o salame.

A origem desta comemoração não é muito clara, provavelmente surgiu por o chocolate ser o alimento que conquistou mais corações no mundo inteiro, pelo que no Dia Mundial do Chocolate é dia de comer uma dose de chocolate, seja uma barra, uma bebida, umas bolachas, uns bombons...e assim aconteceu nosso Lar/ERPI e que delicioso que estava o nosso salame.

#### Receita do Nosso salame

##### Ingredientes:

- 4 ovos
- 400 gr. de chocolate em pó
- 400 gr de manteiga
- 800 gr de bolacha Maria
- 200 gr de açúcar
- Açúcar para polvilhar

Nota: Papel de alumínio ou papel vegetal

##### Modo de preparação:

- Com a batedeira, bata a manteiga amolecida com o açúcar até ficar com uma pasta esbranquiçada.
- Junte o ovo, mexa bem com uma colher, e acrescente o chocolate em pó, envolvendo bem.
- Junte as bolachas partidas em pedaços pequenos. Misture.
- Coloque o preparado numa folha de papel de alumínio ou papel vegetal, fazendo a forma de um rolo. Aperte bem o papel com as mãos de forma a que o salame fique bem formado.
- Guarde no frigorífico até solidificar, de preferência de um dia para o outro.
- Na altura de servir, tire o papel vegetal/alumínio e cubra o salame de chocolate com açúcar.

##### História do chocolate

O chocolate foi utilizado pelos Maias como moeda de troca. Para eles, o cacau era uma dádiva dos deuses, daí o seu valor. Enquanto isso, os Maias serviam cacau aos guerreiros para dar-lhes força.

Foi Cristóvão Colombo que trouxe o chocolate para a Europa, em 1502. E foi em Espanha que se começou a adicionar açúcar ao cacau, até ganhar popularidade em França, estendendo-se por tantos outros países.

Hoje, a indústria do chocolate movimentou milhares de euros e, em Portugal, os portugueses comem um quilo e meio de chocolate em média por ano.

##### Benefícios do Chocolate

O chocolate que traz benefícios é o que tem 70% ou mais de cacau, aliás quanto mais negro melhor, por ter mais propriedades antioxidantes. Alguns dos benefícios comprovados cientificamente são:

- Aumento da concentração, para os estudos ou no trabalho;
- Redução no risco de ter uma doença cardíaca;
- Alívio do stress;
- Proteção da pele contra os raios solares;
- Previne a perda de memória;
- Melhora o humor;
- Ajuda na prevenção do cancro;
- O chocolate negro em particular pode ajudar na perda de peso, graças à sua ação antioxidante.

Em suma, recomenda-se alguma moderação, pois o chocolate é viciante. O ideal é escolher chocolate preto e é aconselhável não ultrapassar os 30 gramas de chocolate por dia.

##### Testes à COVID-19



Comemoração do S. Pedro na SCM de Góis - SARDINHADA



Comemoração do S. Pedro na SCM de Góis - As utentes Natália Figueiredo e Alice Barata



Comemoração do S. Pedro na SCM de Góis - bailarico



Comemoração do Dia Mundial do Chocolate - confeção de Salame pelos nossos utentes;



Comemoração do Dia Mundial do Chocolate - confeção de Salame pelos nossos utentes;

A Santa Casa da Misericórdia de Góis continua a encetar todos os esforços no sentido de cumprir com as diversas medidas de prevenção da COVID-19 e assim garantir a segurança dos seus utentes e colaboradores.

No âmbito da parceria existente entre o Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra e os Laboratórios de Análises



Comemoração do S. Pedro na SCM de Góis - As utentes Estela Ferreira e Lurdes Palrinhas



Comemoração do S. Pedro na SCM de Góis - Dr. Ana Paula Rodrigues, Diretora Técnica da Instituição e Diana Marques, Técnica Auxiliar de Saúde e que animou todos presentes com a sua concertina



Atelier Mãos à obra – Projetos verdes - online - comedouro de pássaros elaborado pelos nossos utentes



Comemoração do Dia Mundial do Chocolate - confeção de Salame pelos nossos utentes;

Clínicas da Universidade de Coimbra, no passado dia 29 de junho, foram novamente realizados 50 testes à COVID – 19 aos colaboradores da Instituição e todos apresentaram resultado NEGATIVO.

A Mesa Administrativa da SCM de Góis agradece, reconhece e continua a trabalhar por uma melhor qualidade de vida para todos os utentes.



continuação da pág. 18



Comemoração do Dia Mundial do Chocolate - confeção de Salame pelos nossos utentes;



Reinício da atividade do Centro de Dia - 12 de julho de 2021



Novo Plano de Visitas - na varanda do Lar da SCM de Góis



Novo Plano de Visitas - na varanda do Lar da SCM de Góis



Reinício da atividade do Centro de Dia - 12 de julho de 2021



Reinício da atividade do Centro de Dia - 12 de julho de 2021



Reinício da atividade do Centro de Dia - 12 de julho de 2021



Reinício da atividade do Centro de Dia - 12 de julho de 2021

cidamente, ao CDSSC e aos Laboratórios de Análises Clínicas da UC.

**Visitas aos Utentes do Lar da SCM de Góis – Novo Plano**  
A SCM de Góis deliberou implementar um novo plano de visitas de familiares a utentes de ERPI/LAR, que teve início no dia 1 de julho de 2021.

As Visitas continuam a ser diárias, mas, desta vez, decorrem na varanda do Lar, ao ar livre, dispondo de dois locais com as necessárias distâncias entre si, para permitir a realização de visitas a dois utentes, em simultâneo, nos seguintes períodos horários:

- 15h00 – 15h30;
- 15h30 -16h00;
- 16h00 -16h30;
- 16h30 -17h00.

De reforçar, que as visitas devem ser efetuadas mediante agendamento prévio, por contacto telefónico, para o número 917469854.

- A duração da visita: 30 minutos
- Número de visitas: 1 visita por utente/semána (máximo de 4 visitantes por utente, se pertencentes à mesma família).
- A visita será supervisionada por um profissional da Instituição.

Continuamos a apelar à paciência e compreensão de todos os utentes e familiares visitantes.

Reiteramos que continuamos disponíveis para realizar videochamadas com os vossos familiares devendo, para o efeito, proceder a marcação prévia (ligando para o nosso Lar ou enviando mensagem privada para a nossa Página de Facebook a solicitar).

**Reabertura do Centro de Dia**

O Centro de Dia da SCM de Góis retomou a sua atividade de apoio social, no dia 12 de julho de 2021, que se encontrava suspenso devido à pandemia da covid-19, desde o dia 17 de março de 2020.

Foi com enorme alegria que os nossos utentes puderam voltar a frequentar o Centro de Dia, porque a componente mais importante desta resposta social é o convívio, é o estar e falar uns com os outros e participar em atividades de desenvolvimento cognitivo.

Recorde-se que, o nosso Centro de Dia estava acoplado à resposta de ERPI, ou seja, estas duas respostas partilhavam o mesmo espaço, atividades e os mesmos profissionais, pelo que, a Instituição só agora conseguiu reunir condições e encetar esforços para tornar possível a retoma das atividades inerentes à resposta do Centro de Dia.

Durante o tempo em que se viram privados de poder frequentar o Centro de Dia, os nossos utentes continuaram a contar com o apoio da SCM de Góis, através da domiciliação de Serviços, particularmente de refeições, sessões de fisioterapia e socialização. Contudo, nada é comparável a poder sair de casa e conviver com outras pessoas, afirmam os nossos utentes.

Nesta primeira fase, foi entendimento da Mesa Administrativa



O utente Mário Torres Cruz celebrou 77 anos de idade

que o Centro de Dia funcione num espaço autónomo e com profissionais destacados para esta resposta, não havendo por isso, qualquer cruzamento entre utentes de respostas diferentes, ainda que à luz da lei atual, ambas as respostas possam funcionar de forma partilhada, à semelhança do que ocorria antes da pandemia.

Neste primeiro dia, a SCM de Góis disponibilizou e efetuou testes antígenos rápidos à Covid-19 aos utentes de Centro de Dia, ajudando assim a contribuir para a segurança de todos os envolvidos, sendo que todos deram negativo.

A reabertura do desta resposta social é sem dúvida um marco importante na vida da nossa IPSS e sobretudo na vida dos nossos idosos que há muito ansiavam por regressar ao Centro de Dia, no sentido de retomarem as atividades de estimulação cognitiva, estimulação física e socialização, aspetos tão importantes para este grupo que também apresenta várias fragilidades, quer de saúde física, quer mental. É bom ter-vos de volta. Bem-vindos ao Centro de Dia!

**Aniversários**

A Mesa Administrativa parabeneza todos os seus utentes aniversariantes, cujo aniversário ocorreu nos últimos dias de junho e durante a primeira quinzena do mês de julho, com votos de saúde, bem-estar pessoal, social e familiar.

Lar de Idosos de Vila Nova do Ceira, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, em Vila Nova do Ceira: a Sr.ª Maria da Conceição Antunes, nascida a 28 de Junho de 1925, celebrou 96 anos, o Sr. Albertino da Costa Santos, nascido a 6 de julho de 1953, festejou 68 anos de idade, o Sr. Valentim Antunes Rosa, nascido a 5 de julho de 1939, comemorou 82 anos de



Comemoração do 96.º aniversário da utente Maria da Conceição Antunes

**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE GÓIS**

**CORONAVIRUS!**

**APELAMOS a todos que possam contribuir que o façam com:**

**Equipamentos de Proteção Individual – EPI’S**  
(luvas, máscaras, gel desinfetante, álcool, batas, cobresapatos, toucas, viseiras...)

Ou

**Apoio Monetário através do IBAN:**  
**PT50 0035 0345 0000011203010**

Os EPI’S serão usados para garantir as melhores condições de segurança dos colaboradores e utentes do nosso Lar/ERPI, em Vila Nova do Ceira

**AJUDE-NOS A AJUDAR!**

idade, o Sr. Fernando Marques Brás nascido a 11 de julho de 1937, festejou 84 anos de idade, Mário Torres Cruz, nascido a 12 de Julho de 1944, celebrou 77 anos.

Visite-nos em: [www.scmgois.pt](http://www.scmgois.pt) ou [www.facebook.com/scmgois](http://www.facebook.com/scmgois)

A Mesa Administrativa ■