

JORNAL | SANTACASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA



REQUALIFICAÇÃO DO LAR NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO INICIA EM JANEIRO DE 2026

Já abriram
as Residências
de Estudantes

pág. 10

A voz ativa dos
nossos Residentes

pág. 6

Os 106 anos
da Dona Cândida

pág. 9

Já pode comprar
os vales de Natal
2025

pág. 12

SANTACASA
DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

**VALE CHEQUE
NATAL 2025**

Este Natal, compre Local!

SCAN ME
LOJAS ADERENTES

Mais informações:
www.misericordialeiria.pt

EDITORIAL



Caros Irmãos,
 O ano de 2025 foi um ano de consolidação e esperança para a Santa Casa da Misericórdia de Leiria. Entre desafios e conquistas, vivemos do melhor que a nossa instituição tem para oferecer: a dedicação das equipas, a alegria dos nossos residentes, a energia dos nossos voluntários e a confiança de toda a comunidade leiriense. Olhando para trás, é com orgulho que vemos crescer a nossa obra — não apenas nos edifícios ou projetos, mas nas vidas transformadas pela presença diária da Misericórdia. Foi um ano em que reforçámos a proximidade, demos voz aos nossos utentes e afirmámos, mais uma vez, que a solidariedade é o verdadeiro coração desta secular Instituição. Acompanhámos com empenho o avanço das obras do Hospital D. Manuel de Aguiar, um projeto que está prestes a dar à cidade de Leiria 60 camas — 40 de cuidados continuados e 20 de cuidados paliativos — que mudarão a resposta da saúde em Leiria. Apesar dos atrasos inevitáveis pela burocracia do Estado, estamos certos de que 2026 marcará o início de uma nova etapa no serviço de saúde e proximidade que prestamos. O futuro começa também no Lar Nossa Senhora da Encarnação, onde em janeiro de 2026 se iniciarão as obras de requalificação. Uma intervenção há muito desejada, que vai renovar espaços, melhorar a eficiência energética e reforçar o conforto de quem

ali vive. E, enquanto renovamos o passado, damos vida ao futuro: as Residências de Estudantes atingiram a sua taxa de ocupação plena e tornaram-se um ponto de encontro entre gerações, onde jovens e seniores partilham histórias, energia e propósito. A Universidade Sénior e a Creche Casa Sanches continuam a crescer, provando que a Misericórdia de Leiria é um espaço para todas as idades e para todas as fases da vida. Através da arte, da educação, do convívio e do cuidado, continuamos a construir pontes entre gerações, unindo o saber dos mais velhos à curiosidade dos mais novos. O Jornal da Misericórdia é, por isso, mais do que um registo do que fazemos — é um retrato do que somos. Um espaço onde partilhamos testemunhos, celebramos conquistas e reafirmamos a força de uma Instituição que, há quase cinco séculos, se move por amor ao próximo. A todos os Irmãos, colaboradores, voluntários, residentes, familiares e parceiros, o meu sincero agradecimento. O vosso empenho e dedicação tornam possível cada projeto, cada sorriso e cada gesto de cuidado.

Sigamos juntos, com o mesmo espírito de sempre, com fé, determinação, humanismo e esperança.

**O PROVIDOR,
 ENG. CARLOS POÇO**

ABRIMOS MAIS VAGAS COM PREÇOS ESPECIAIS

O que é

- Higiene pessoal
- Higiene habitacional
- Acompanhamento Técnico
- Estimulação Cognitiva

E muito mais ...

SAD
 SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO **365** dias
 UM SERVIÇO, HUMANO E DE EXCELÊNCIA.

Para mais informações 244 827 400/932 911 286
(Chamada rede fixa e móvel nacional, de acordo com o seu tarifário).

SANTACASA
 DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos do disposto nos art.ºs 22º/2/c e 23º do Compromisso da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, convoco os irmãos para reunirem em Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia 22 de novembro de 2025, pelas 14 horas e 30 minutos, no auditório da Casa Sanches, com a seguinte

Ordem de Trabalhos:

1. Apreciar, discutir e votar o Plano de Atividade e Orçamento, de Exploração Previsional e Investimentos, para o ano de 2026 e o parecer do órgão de fiscalização;
2. Autorização para a venda do prédio com o artigo matricial n.º 1885, situado na Rua Açucena S. José, n.º 52, Abuxarda, 2645-001 Alcabideche;
3. Outros assuntos de interesse da irmandade.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos irmãos com direito a voto a assembleia terá lugar 30(trinta) minutos depois, com qualquer numero de presenças (art.º 24º/1, do Compromisso).

Os documentos referentes ao ponto 1 da ordem de trabalhos estão disponíveis para consulta aos Irmãos, na sede da Misericórdia de Leiria.

Leiria, 04 novembro de 2025
 O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
 (Francisco dos Santos Ribeiro)

FICHA TÉCNICA

Edição: Jorlis - Edições e Publicações, Lda

Coordenação: Carlos Poço, Diogo Batalha . **Redação:** Carla Coelho, Luis Ferreira.

Paginação: Isilda Trindade, Rita Carlos . **Impressão:** Empresa Gráfica Funchalense . **Tiragem:** 15.000

N.º de Registo 109980 . **Distribuição:** Jornal de Leiria, Edição n.º 2158 de 20 de Novembro de 2025

A QUALIDADE DAS NOSSAS REFEIÇÕES NA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA



Na Santa Casa da Misericórdia de Leiria, cada refeição traduz-se num gesto de carinho, partilha e de cuidado, que vai muito além de um simples momento à mesa, especialmente para os nossos utentes mais idosos. Cada prato é preparado com dedicação por uma equipa que procura aliar o sabor à nutrição, garantindo que todos se sintam cuidados.

A alimentação assume um papel fundamental no dia-a-dia das pessoas idosas, sobretudo quando se encontram institucionalizadas. Mais do que garantir a satisfação de uma necessidade básica, comer bem significa promover saúde, conforto e prazer. Para muitos residentes, o momento da refeição é também um espaço de

convívio e socialização, por isso, na Santa Casa da Misericórdia de Leiria, o cuidado com a alimentação é entendido como parte essencial da missão de cuidar com humanidade e dignidade.

Pensar a alimentação em contextos sociais exige um olhar atento e sensível. É necessário equilibrar o rigor nutricional com o respeito pelos hábitos e preferências individuais, preservando a identidade e a história de vida de cada utente, pelo que a opinião dada por cada utente é sempre considerada na elaboração das ementas. A alimentação deve ser saudável, mas também saborosa e familiar, evocando memórias e proporcionando prazer. Assim, o desafio diário passa por garantir que o prato seja equilibrado, mas

também que “sabe a casa”.

As ementas são planeadas pela nutricionista da instituição, que tem como objetivo primordial procurar assegurar uma alimentação segura, variada e equilibrada. São tidos em conta fatores como as restrições alimentares, as comorbilidades com implicações alimentares, mas também as preferências pessoais. Além disso, na elaboração das ementas são considerados a sazonalidade dos alimentos, a inclusão de pratos típicos de cada época do ano e a celebração de datas festivas, respeitando a tradição cultural da nossa região.

A nutricionista verifica a qualidade dos alimentos e implementa estratégias para reduzir

o desperdício alimentar. Esta gestão permite oferecer refeições nutritivas e adequadas, promovendo responsabilidade, sustentabilidade e qualidade à mesa.

A Santa Casa tem ainda procurado ouvir a voz de quem usufrui do serviço. As opiniões e sugestões recolhidas ajudam a melhorar continuamente a oferta alimentar, ajustando ementas e introduzindo novas ideias que vão ao encontro do gosto de todos. Esta escuta ativa é uma das chaves para manter um serviço de qualidade e em constante evolução.

FABIANA ESTRADA
Nutricionista da SCML

ENTREVISTA: SR. PROVIDOR ENG. CARLOS POÇO OBRAS NO LAR NOSSA S.^{RA} DA ENCARNAÇÃO COMEÇAM EM JANEIRO DE 2026



O Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, Eng.º Carlos Poço, fala sobre o projeto de reabilitação do Lar Nossa Senhora da Encarnação, financiado pelo PRR, que representa um marco estrutural e humano para a Instituição

Engenheiro Carlos Poço, a Santa Casa da Misericórdia de Leiria inicia em breve uma empreitada importante no Lar Nossa Senhora da Encarnação. Que projeto é este e que objetivos procura alcançar?

Este projeto é, acima de tudo, um ato de responsabilidade e de futuro. O Lar Nossa Senhora da Encarnação é uma das respostas sociais mais antigas e emblemáticas da Misericórdia de Leiria. Está em funcionamento há mais de 30 anos, e embora tenha sido sempre objeto de manutenção e pequenos melhoramentos, chegou o momento de fazer uma reabilitação mais profunda dentro das possibilidades do orçamento disponível. Queremos garantir que o edifício cumpre as normas legais atuais e, sobretudo, que oferece aos nossos utentes condições de segurança, conforto e dignidade compatíveis com o século XXI. É uma obra que nasce de uma convicção: não basta cuidar, é preciso cuidar bem, e isso implica investir nas infraestruturas onde os cuidados são prestados.

Qual é o montante global do investimento e de que forma será financiado?

Resposta: O investimento total ascende a 793.927 euros e será financiado integralmente pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), no âmbito do Investimento RE-C03-i01 – Nova Geração de Equipamentos e Respostas Sociais. O PRR permitiu, finalmente, dar resposta a uma necessidade que já vinha sendo diagnosticada há muito tempo. Sem este instrumento de financiamento, dificilmente

ACREDITAMOS QUE A VERDADEIRA REABILITAÇÃO DO LNSE COMEÇOU NAS PESSOAS E NÃO PELAS PAREDES

conseguiríamos realizar uma intervenção desta dimensão com recursos próprios. Mas é importante sublinhar que este não é um financiamento gratuito — é um compromisso. Obriga-nos a cumprir regras muito exigentes de elegibilidade, sustentabilidade ambiental, rastreabilidade de materiais e prazos rigorosos de execução, e tudo isso é positivo, porque nos força a fazer bem e com qualidade.

Quais são, concretamente, as intervenções previstas nesta empreitada?

O projeto foi dividido em cinco grandes lotes técnicos, de forma a facilitar a organização, a execução e o controlo da despesa. O primeiro lote é o mais estrutural e visa a remoção integral da cobertura existente, que contém fibrocimento com amianto. Esse material, hoje classificado como perigoso, será removido com todos os cuidados exigidos por lei, através de uma empresa licenciada. Depois, será instalada uma nova cobertura metálica tipo painel sandwich, com isolamento térmico e acústico, e serão refeitas as caleiras, pluviais e remates.

O segundo lote contempla a reabilitação das fachadas e terraços, com aplicação de sistema de isolamento térmico pelo exterior (ETICS, conhecido como “capoto”), correção de fissuras, impermeabilizações e acabamentos duráveis.

O terceiro lote prevê a substituição de todas as caixilharias, por sistemas de alumínio com corte térmico e vidro duplo, melhorando o conforto térmico e a eficiência energética.

O quarto lote é dedicado à Segurança Contra o Risco de Incêndios (SCIE) — provavelmente o mais crítico. Inclui a compartimentação dos espaços, instalação de portas corta-fogo certificadas, adequação das vias de evacuação, nova sinalética luminosa e implementação das Medidas de Autoproteção (MAPs) em conformidade com as exigências da ANEPC.

Por fim, o quinto lote trata da substituição integral dos elevadores, garantindo acessibilidade plena e segurança de utilização para todos os utentes, funcionários e visitantes.

A execução vai decorrer enquanto o lar continua em funcionamento?

Sim, e esse é um dos aspetos mais delicados deste projeto. O Lar Nossa Senhora da Encarnação acolhe dezenas de residentes em regime permanente e não pode suspender a sua atividade. Por isso, a obra foi planeada de forma cirúrgica e faseada, para minimizar qualquer perturbação na vida dos utentes. Como já foi referido a grande intervenção irá ocorrer nas fachas e na cobertura.

Trabalharemos por lotes e em zonas isoladas, com planos de segurança e comunicação interna muito rigorosos. Temos consciência de que é um desafio logístico exigente, mas também acreditamos que, com planeamento e sensibilidade, é possível conciliar a obra com a vida quotidiana dos serviços.

A componente ambiental e de sustentabi-



ESTA OBRA É UM INVESTIMENTO NAS PESSOAS — NA SUA SEGURANÇA, CONFORTO E DIGNIDADE

Idade é um requisito do PRR. Que medidas concretas estão a ser adotadas nesse domínio?

Esse é um dos pilares fundamentais do projeto. O PRR obriga todas as entidades beneficiárias a respeitar o princípio DNSH — Do No Significant Harm, que significa “não causar danos significativos ao ambiente”. Isto traduz-se em várias práticas: utilização de materiais recicláveis e de baixo impacto ambiental, controlo rigoroso de resíduos de construção e demolição (RCD), separação seletiva, e envio para operadores licenciados. Além disso, as soluções técnicas adotadas — como o sistema de isolamento térmico (capoto), as caixilharias de elevado desempenho e a nova cobertura com isolamento reforçado — vão permitir reduzir significativamente o consumo energético do edifício, o que, a longo prazo, representa não só poupança financeira, mas também responsabilidade ambiental.

Quais são os prazos previstos para a execução e conclusão dos trabalhos?

O prazo global de execução é de 270 dias a contar da consignação, ou seja, cerca de nove meses de obra. Cada lote terá a sua calendarização específica, mas sempre dentro do cronograma global exigido pelo PRR, que impõe conclusão

total até 30 de junho de 2026.

Estamos a trabalhar para garantir que o concurso público seja lançado até ao final do ano assim como a respetiva adjudicação. Acreditamos que este é um calendário realista e compatível com o rigor que o PRR exige.

Que mensagem gostaria de deixar aos residentes, às famílias e à comunidade de Leiria sobre esta intervenção?

A mensagem é de confiança e de esperança. A Santa Casa da Misericórdia de Leiria está a fazer este investimento com o coração e com a razão. Com o coração, porque sabemos que cada melhoria aqui feita tem impacto direto na qualidade de vida dos nossos residentes. Com a razão, porque estamos a gerir com responsabilidade, garantindo que cada euro aplicado traz valor duradouro à Instituição e à Comunidade.

Durante o período das obras, pedimos compreensão a todos — aos residentes, às famílias e às equipas — mas garantimos que tudo será feito com respeito, segurança e profissionalismo. O Lar Nossa Senhora da Encarnação vai sair deste processo renovado, mais eficiente, mais seguro, mais bonito e mais digno, preparado para servir melhor.

Depois de falarmos da obra, é importa lembrar que o Lar Nossa Senhora da Encarnação tem vindo, há vários anos, a apostar fortemente na qualidade do cuidado e na formação das equipas. Que papel tem o Referencial Humanidade que está a ser certificado no LNSE?

Tem um papel absolutamente central. Acreditamos que a verdadeira reabilitação de uma instituição começa pelas pessoas e não pelas paredes. O Referencial Humanidade, que adotámos na Santa Casa da Misericórdia de Leiria, é mais do que um método de cuidados — é uma filosofia de relação,

de respeito e de dignidade.

Trabalha-se a forma como se olha o outro, como se comunica, como se toca e como se estrutura o quotidiano dos residentes, sempre com base em quatro pilares fundamentais: olhar, palavra, toque e verticalidade. No Lar Nossa Senhora da Encarnação, esta metodologia tem sido implementada de forma sistemática e exemplar. As nossas equipas de auxiliares, enfermeiros, terapeutas e coordenadores técnicos receberam formação intensiva, com sessões práticas e acompanhamento contínuo. A mudança é visível!

Os residentes estão mais tranquilos, com mais qualidade de vida, os profissionais mais motivados, e o ambiente relacional tornou-se mais humano e positivo. Diria mesmo que este trabalho de formação e transformação cultural do serviço prestado no LNSE foi a fundação invisível desta obra física que agora vamos iniciar.

A obra de reabilitação do Lar Nossa Senhora da Encarnação é, à primeira vista, um investimento físico: novas coberturas, fachadas renovadas, janelas eficientes e sistemas de segurança de última geração. Mas, como se percebe ao ouvir o Sr. Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Leiria, esta intervenção é muito mais do que engenharia e arquitetura — é a expressão concreta de uma visão humanista de cuidar.

Hoje, o Lar Nossa Senhora da Encarnação é reconhecido nacionalmente como um modelo de boas práticas no envelhecimento com dignidade, e a futura reabilitação apenas reforçará essa liderança. A Santa Casa da Misericórdia de Leiria não está apenas a construir um edifício novo — está a renovar uma forma de estar ao serviço da comunidade: com rigor, humanidade e esperança no futuro.

UM NOVO COMEÇO

Dei entrada na Residencial XXI, em dezembro de 2023, não tinha noção para onde vinha e nem sabia como me sentia, pois infelizmente não me encontrava nas melhores condições psicológicas.

Ao longo do tempo, fui melhorando significativamente e fui dando conta, com outros olhos de tudo o que me rodeava.

O conforto que a residencial oferece, é um ambiente muito familiar, seguro e tranquilo. O apoio de todos os profissionais que aqui trabalham, a simpatia a disponibilidade e a atenção que dedicam a cada um de nós, fazem-nos sempre sentir especiais e únicos e acredito que foi esta a principal razão da minha recuperação!

Aprecio também o “parece” que cada um faz o que quer, a nossa individualidade é respeitada, podemos sair, receber a nossa família e amigos, tomar o nosso café, ler os jornais, conviver, temos as aulas de ginástica duas vezes por semana e que eu aprecio muito e agora temos também música que é do agrado de todos pois faz-nos recordar e puxar pela nossa memória.

Gosto especialmente dos pequenos almoços e lanches, pois, fazem umas torradas maravilhosas, das outras refeições nem sempre é do meu agrado o que é natural pois não se pode agradar a todos os gostos.



lhosas, das outras refeições nem sempre é do meu agrado o que é natural pois não se pode agradar a todos os gostos.

Não é fácil sair de nossa casa e ir viver para outro sítio com mais pessoas e cada uma com as suas características e fragilidades mas con-

sidero que estou bem, recuperei e recomendo!!

M^ª DO ROSÁRIO PARREIRA
Residente ResXXI

RESIDÊNCIA XXI: ONDE O CUIDADO SE TRANSFORMA EM HUMANIDADE

Sou utente da Residência XXI, da Santa Casa da Misericórdia de Leiria.

Tenho 96 anos de idade e iniciei a minha estadia na Residência a 8 de abril de 2025, após ter feito uma cirurgia posterior à fratura do fêmur da perna esquerda.

Pelo conhecimento que obtive através de dois familiares e pela comunicação social trazia, na mente um pouco de frustração face às estadias em lares de idosos.

Ao iniciar a minha estadia na Residência XXI, logo no primeiro dia, toda a frustração anterior se dissipou ao ser acarinhado de uma forma que me deixou extremamente feliz.

Por isso, senti um ambiente familiar, no qual



nada nos falta.

Temos uma alimentação 5 estrelas. Na parte da assistência médica, temos o Dr. José Pina Gomes e o enfermeiro Wilson.

Na parte religiosa, todos os dias acompanhamos a reza do terço através da TV (canção nova).

Uma vez por mês temos a celebração da missa pelo Sr. Padre Capelão Augusto, que, também, nos visita, várias vezes por semana.

Além disso, temos, ainda, um terapeuta, para cuidar da nossa preparação física.

Dispomos, também, da leitura diária de jornais e revistas.

Quero ainda, referir a parte administrativa, em primeiro lugar cito o administrador Diogo, dotado

de uma humanidade de excelência.

De seguida, cito, também, a Dra. Cristina Agostinho, senhora dotada de uma condição humana que, na minha opinião, dificilmente se encontra nos tempos atuais.

Quanto aos restantes funcionários, não tenho palavras para descrever o desempenho afetuoso dos mesmos. O seu acompanhamento aos utentes é de uma vivência minuto a minuto.

Para referência à capacidade destes profissionais torna-se difícil encontrar palavras para descrever todo o seu desempenho e afeto dedicado aos utentes.

RUI CLARO
Residente ResXXI

AFETO, ACOMPANHAMENTO E ATIVIDADES: O RETRATO DE UM LAR QUE SE TORNA FAMÍLIA

Olá, chamo-me Maria Odília Fonseca e tenho 89 anos.

Por circunstâncias da vida (saúde, viuvez) foi necessário recorrer ao Lar Nossa Senhora da Encarnação, onde me encontro desde há cerca de 3 anos.

Não foi muito da minha vontade deixar a minha casa, as minhas coisas, os meus animais, mas com o tempo, o amor da minha família e de todos os colaboradores (sem exceção) deste Lar, os dias foram passando melhor.

Tenho uma única filha e um genro que amo de coração, tenho dois netos maravilhosos e uma bisneta a caminho.

No Lar Nossa Senhora da Encarnação tenho aprendido e realizado muitas atividades que nunca tinha feito, desde ginástica, zumba, jogos tradicionais, trabalhos manuais e outros e também pertença a um grupo coral.

Queridos colaboradores deste Lar, sem exceção, são a prova viva de uma jornada cheia de histórias, aprendizagem e momentos preciosos. Cada sorriso, cada palavra, carícia, são a prova do vosso compromisso para todos nós que aqui vivemos.

Não posso esquecer o nosso querido Padre Augusto que tem sempre uma palavra, um cari-



inho, um afeto. São todos inspiração e merecem o nosso reconhecimento.

“ser idoso não é olhar o tempo a passar à ja-

nela sem esperança no futuro”

Com muito afeto, carinho e amor um beijinho a todos os colaboradores do lar Nossa Senhora

da Encarnação.

MARIA ODÍLIA FONSECA
Residente LNSE

VIVER NO LAR NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO

“Viver no Lar Nossa Senhora da Encarnação”. Não é fácil expor o que na realidade sentimos, simplesmente tentarei com o meu contributo e vivência aflorar o que a mim diz respeito.

Este é um lar que considero “especial” porque tenta dar o melhor a cada residente, conforme as suas necessidades, gostos e expectativas. Ainda faço parte do grupo dos utentes que conseguem andar autonomamente, cuidar da minha higiene e fazer as refeições no refeitório, contudo, observo o que se passa com os que necessitam de ajuda e as “nossas meninas” estão sempre atentas, são cuidadosas e diligentes.

A alimentação também é muito cuidada, equilibrada e variada, havendo especial atenção em fornecer aos utentes, as calorias, vitaminas



e minerais necessários para uma vida saudável.

Todos os dias da semana estão “recheados” de atividades, desde a ginástica, zumba, canto coral, liturgia, artes plásticas, informática, cinema, saídas ao exterior, entre outras. Por todos estes motivos sinto que é bom envelhecer neste lar, que posso chamar de casa, onde o humanismo impera e a promoção de um envelhecimento ativo é uma constante. O meu muito obrigado a todos os que com saber e competência se dedicam à saúde e bem-estar da população residente e nos proporcionam momentos de cultura e lazer nesta Santa Casa.

MARIA CELESTE ALMEIDA
Residente LNSE

IMPORTÂNCIA DAS AULAS EXTRACURRICULARES EM CRECHE

A importância das aulas extracurriculares em Creche pode abordar diferentes áreas do desenvolvimento infantil, considerando o impacto dessas atividades no desenvolvimento cognitivo, motor e social.

O desenvolvimento infantil ocorre de uma forma integrada e holística, abrangendo diferentes áreas do desenvolvimento, como a afetiva, a cognitiva, social e motora.

As crianças nesta faixa etária em Creche, estão em uma fase de intensa plasticidade cerebral, o que significa que as suas experiências iniciais têm grande impacto na sua formação futura. Este desenvolvimento é fortemente influenciado pelo ambiente social e cultural no qual estão inseridas, sendo a interação social uma ferramenta crucial para o aprendizado.

As atividades extra curriculares dentro do ambiente da Creche podem proporcionar uma oportunidade para ampliar experiências Educacionais, estimulando novas habilidades e competências.

As aulas extra curriculares em Creche podem englobar atividades como a música, dança, artes, teatro e ginástica, entre outras. Essas atividades têm como principal objetivo ampliar as possibilidades de desenvolvimento das crianças, proporcionando experiências que favoreçam não só o conhecimento de novos conteúdos, mas também o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais.

Os benefícios das atividades extracurriculares para o desenvolvimento cognitivo, passam pela estimulação criativa, a resolução de problemas e a capacidade de pensar de forma crítica.

Além disso, atividades como a música, têm efeitos comprovados no desenvolvimento de habilidades cognitivas, como a memória, a atenção e a linguagem. O envolvimento em atividades extracurriculares, contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora, noção espacial e habilidades de concentração.

A participação em aulas extra curriculares, proporciona uma valiosa oportunidade para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais. A inteligência, que envolve habilidades como a empatia, autocontrole e socialização, é fundamental para o sucesso na vida social e futura das crianças. As crianças que participam nessas atividades aprendem a interagir com os pares, a compartilhar, a trabalhar em equipa e a respeitar normas coletivas.



As atividades extracurriculares em creche desempenham um papel fundamental no desenvolvimento global da criança, complementando a aprendizagem que ocorre no contexto formal. Segundo vários estudos e orientações pedagógicas, estas atividades proporcionam oportunidades para o desenvolvimento de competências sociais, emocionais, cognitivas e motoras.

Ao participar em atividades extracurriculares, como música, ou ginástica, as crianças têm a possibilidade de explorar diferentes interesses e talentos, promovendo a sua autonomia e autoestima. Estas experiências diversificadas estimulam a curiosidade e incentivam a criatividade, elementos essenciais para o desenvolvimento intelectual nesta faixa etária.

Além disso, as atividades fora do currículo formal favorecem a socialização, já que permitem o convívio em grupo, a partilha e a resolução de pequenos conflitos, o que contribui para a formação de competências sociais importantes para o futuro escolar e pessoal das crianças. Também podem ajudar a identificar e apoiar necessidades individuais, promovendo a inclu-

são e o respeito pela diversidade.

Em suma, investir em atividades extracurriculares na creche é valorizar uma educação integral, que respeita o ritmo e as necessidades de cada criança, promovendo o seu bem-estar e o seu desenvolvimento harmonioso.

A participação nas aulas extra curriculares contribui para o enriquecimento do quotidiano das crianças, promovendo a autonomia, criatividade e capacidade de trabalhar em equipa. Além disso, estas experiências complementam o processo educativo, tornando-o mais completo e estimulante.

Outro ponto relevante é relação com as famílias, as atividades extra curriculares em Creche podem fortalecer o vínculo entre a escola e as famílias, promovendo maior ajuste dos pais e estimulando a valorização da educação desde os primeiros anos de vida. Essas práticas também estão alinhadas à conceção da educação integral, que defende o desenvolvimento pleno das potencialidades humanas nas suas múltiplas dimensões.

Sendo assim, as aulas extra curriculares na Educação Infantil não deve ser vista como

um complemento supérfluo, mas como uma ampliação qualitativa do processo Educativo, pois contribuem para o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança, alinhando-se aos princípios da pedagogia e voltada para a formação integral do ser humana.

Diversos autores, como Jean Piaget e Lev Vygotsky, defendem que a aprendizagem ativa, através da experiência e da interação social, é essencial para a construção do conhecimento na infância. As atividades extracurriculares potenciam precisamente essa abordagem, proporcionando ambientes ricos em estímulos e desafios ajustados ao desenvolvimento das crianças.

“As experiências lúdicas e de exploração são essenciais para o desenvolvimento cognitivo das crianças, uma vez que elas favorecem o processo de aprendizagem ativo e construtivo”
Jean Piaget

ANA REBOLA
Diretora da Creche Casa Sanches

A IMPORTÂNCIA DAS CANTINAS SOCIAIS

A criação das Cantinas Sociais surge como uma resposta fundamental de emergência alimentar, no contexto em que a pobreza e a desigualdade a nível mundial continuam a ser grandes desafios do século XXI. Embora se verifiquem grandes avanços a nível tecnológico e económico nas últimas décadas, milhões de pessoas permanecem sem acesso a condições básicas de vida, nomeadamente, à alimentação. Torna-se, assim, necessário implementar estratégias que promovam a integração social e minimizem as necessidades existentes.

Em Portugal, as Cantinas Sociais desempenham um papel determinante no combate à pobreza e exclusão social, traduzindo-se numa medida de apoio que garante uma resposta imediata às necessidades das pessoas e famílias, que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconómica.

Nos últimos anos, fatores como o aumento do custo de vida, a crise habitacional e a chegada regular de refugiados e migrantes ao nosso país, têm contribuído para o crescimento exponencial do número de pedidos de apoio alimentar. Este cenário reforça a importância de criar novas respostas que atenuem este problema e que promovam, simultaneamente, a inclusão social e cultural.

As Cantinas Sociais procuram assegurar o acesso diário a refeições completas e equilibra-



das para todos aqueles que, por motivos de cariz económico, ou outras circunstâncias sociais, não conseguem satisfazer essa necessidade básica essencial. Esta resposta, constitui assim um pilar de intervenção social, abrangendo um vasto público-

alvo, como pessoas em situação de sem-abrigo, idosos, pessoas com deficiência, famílias com baixos rendimentos, migrantes ou refugiados, contribuindo, desta forma, para o seu bem-estar físico e mental.

A concretização desta resposta apenas se torna possível, em virtude do protocolo estabelecido entre o Instituto da Segurança Social e as diversas entidades que dispõem de estruturas adequadas para prestar este tipo de apoio.

Na Santa Casa da Misericórdia de Leiria, as pessoas e famílias são referenciadas pela Segurança Social ou pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), mantendo-se uma estreita articulação entre os diversos técnicos e serviços. Esta colaboração, permite avaliar as necessidades e expectativas de cada utente, considerando a sua história de vida, cultura, situação social e económica. Este exercício auxilia igualmente na identificação de eventuais problemáticas relacionadas com a saúde, habitação, emprego ou formação, tornando-se crucial o encaminhamento das pessoas para os serviços mais adequados.

Deste modo, as cantinas sociais, não são apenas espaços onde são fornecidas as refeições aos beneficiários. Estas representam cada vez mais um instrumento de justiça social e de proteção dos direitos humanos, tornando-se em locais de acolhimento e solidariedade, reforçando-se o valor da partilha e da inclusão na comunidade.

CAROLINA CRUZ
Assistente Social LNSE

DONA CÂNDIDA 106 ANOS DE VIDA: A FORÇA DA LONGEVIDADE E VALOR DA EXPERIÊNCIA

A celebração do 106º aniversário da nossa utente D. Cândida Bernardino, residente no Lar Nossa Senhora da Encarnação, não é apenas um momento festivo, mas também uma oportunidade para refletir, com humanismo e dignidade, sobre o envelhecimento e a longevidade humana.

Chegar aos 106 anos implica a capacidade de manter, com o apoio da instituição e da rede familiar, níveis adequados de funcionalidade.

A longevidade não se associa apenas à extensão da vida, mas também à preservação de fatores como estilo de vida saudável, ambiente humanizado - dignidade, respeito, autonomia e



individualidade - afetos e interação social - prevenindo o isolamento e contribuir para a estabilidade emocional. O lar assume um papel determinante na promoção da qualidade de vida em idades muito avançadas. A nossa missão consiste em garantir o bem-estar biopsicossocial dos residentes, oferecendo cuidados personalizados, atividades dinâmicas e versáteis, num ambiente que valoriza a história de vida de cada pessoa.


A D. Cândida, com 106 anos, representa um exemplo de longevidade bem-sucedida, sendo simultaneamente motivo de orgulho institucional. A sua vida constitui fonte de conhecimento interge-

racional, evidenciando a importância de memória, da identidade e da continuidade afetiva.

Assinalar os 106 anos de vida da nossa utente é celebrar a dignidade do envelhecimento humano. A presença recorda-nos que cada pessoa é portadora de um património imaterial inestimável e que a velhice deve ser encarada não como uma fase de declínio, mas como um ciclo pleno de significado, que merece ser vivido com apoio e reconhecido com respeito.

MARIANA SÁ
Animadora Social LNSE

RESIDÊNCIAS DE ESTUDANTES NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO — UM ESPAÇO PARA VIVER, APRENDER E CRESCER



RESIDÊNCIAS
NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO

Quarto wc privativo Refeitório biblioteca Sala de estudo Videovigilância

Quartos
Desde **16m²**
Com wc privativo

Quartos
estudantes

Serviços

Extras

- REFEIÇÃO
- LIMPEZA DO QUARTO
- SERVIÇO DE LAVANDARIA
- PARQUE DE ESTACIONAMENTO
- CONSULTA DE PSICOLOGIA
- CONSULTA DE MEDICINA
- CONSULTA DE NUTRIÇÃO

Informação

INSTALAÇÕES COMUNS: Sala de estar; Salas de estudo e biblioteca; Refeitório; Cozinha; Sistema de Controle de Acessos; Videovigilância e Elevador.

Mais informações

+351 244 106 202

SANTACASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA
EM PARCERIA: POLITÉCNICO DE LEIRIA

As Residências de Estudantes da Santa Casa da Misericórdia de Leiria abriram em setembro de 2025, como uma resposta diferenciadora e de enorme impacto na cidade.

Mais do que um espaço de alojamento, estas residências representam uma forma inovadora de acolher jovens, promover o convívio intergeracional e reforçar a ligação da Misericórdia à comunidade Académica de Leiria.

O projeto nasceu com o propósito de dar nova vida ao Bloco B do edifício do Lar Nossa Senhora da Encarnação, transformando-o num espaço moderno, funcional e cheio de identidade.

Hoje, as Residências de Estudantes são um exemplo de como a Misericórdia de Leiria consegue aliar tradição e inovação, criando



soluções que respondem às necessidades atuais das comunidades, sem perder o sentido humano e solidário que sempre a caracterizou.

Com capacidade para acolher 30 jovens, o edifício foi pensado para proporcionar conforto, segurança e bem-estar, com quartos individuais e duplos, zonas de estudo, lavandaria, cozinha partilhada e áreas de lazer.

Mais do que estruturas físicas, é o ambiente de comunidade que faz destas residências um verdadeiro lar fora de casa, um espaço onde se partilham experiências, se criam amizades e se vive o espírito académico em harmonia com os valores da Misericórdia.

Em 2026, prevê-se que as Residências atinjam a sua capacidade plena de ocupação, reforçando a aposta numa oferta de qualidade,

acessível e próxima das Instituições de Ensino Superior da cidade.

Esta resposta, integrada na rede de projetos sociais da Misericórdia, contribui também para a diversificação das fontes de rendimento da Instituição e para a revitalização da zona envolvente.

As Residências de Estudantes da Misericórdia de Leiria são, acima de tudo, um projeto com alma: um espaço onde os jovens encontram oportunidade, apoio e pertença, e onde a Misericórdia continua a cumprir a sua missão de “Gerir Melhor para Apoiar Mais”, agora também no futuro de quem começa a construir o seu caminho.

A IMPORTÂNCIA DA VIDA ATIVA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Quantas vezes já ouvimos, já lemos, que levar uma vida ativa nos traz saúde e bem-estar, o que torna os anos dourados ainda mais brilhantes e compensadores? Quantas frases encorajadoras nós partilhamos nas redes sociais de incitamento a viver melhor, para podermos usufruir dos nossos dias com mais alegria e plena satisfação?

Faça caminhadas; exercite o seu corpo diariamente; tenha uma alimentação cuidada, sem exageros; mantenha-se hidratada; etc. etc... são muitos dos conselhos que ouvimos/lemos repetidamente para que possamos contrariar os estragos que os anos vão fazendo no nosso corpo físico. Sabemos tudo isto; nem sempre cumprimos as diretrizes.

Mas há que também cuidar, com redobrada



atenção, da nossa mente. Para espreitar o cérebro há que participar em atividades que nos dão prazer, de preferência em grupo, quer seja uma bela merenda numa esplanada com amigas, quer frequentar uma “universidade” sénior ou um grupo de dança/canto, e passar momentos de são convívio. A música, a dança, a pintura, as artes em geral, elevam-nos para uma dimensão onde só há paz e harmonia, onde os novos amigos nos acarinhos, nos transformam. Onde a Vida prossegue fora da nossa porta.

CLEMENTINA ANTUNES
Aluna na Universidade Sénior

DANÇA: UMA FERRAMENTA ESSENCIAL PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO



A Dança é um fenómeno humano tão antigo como o próprio homem. Dançar é um prazer e uma necessidade natural de todos os seres humanos que se verifica e tem verificado em todas as sociedades e ao longo dos anos. A Dança dá respostas a duas grandes necessidades do homem, a necessidade natural do movimento e da comunicação (Varregoso, 1994).

Através da Dança, permitimos aos alunos melhorar a sua condição física, principalmente em relação aos ganhos das habilidades motoras, tais como a postura e a locomoção e ao nível das capacidades motoras, resistência, força, orientação espaço-temporal, ritmo, velocidade reacção, equilíbrio e flexibilidade, que vai permitir uma melhor coordenação motora, conferindo a mo-

bilidade funcional no quotidiano.

Na Dança, além de se exercitar o corpo, os alunos também exercitam a mente, a atenção, a concentração e a memória, dando ao idoso a possibilidade de descarregar positivamente as angústias, tensões e emoções quotidianas através da actividade física, de uma forma divertida, com prazer e terapêutica (Zamoner. 2007).

BENEFÍCIOS DA DANÇA:

- Combater a inactividade, através do desenvolvimento das habilidades motoras, posturais e locomotivas (manutenção da marcha e da força muscular);
- Prevenir a rigidez muscular (flexibilidade) e a perda do domínio de movimentos coordenados;
- Melhorar a mobilidade articular dos membros inferiores, principalmente dos quadris;
- Diminuir o stress e depressão, contribuindo para o desenvolvimento da auto-estima;
- Permitir a recreação e o convívio, reduzindo o isolamento;
- Contribuir para o desenvolvimento da memória, da concentração e da percepção auditiva;
- Desenvolver noções sobre ritmo, espaço e movimento;
- Desenvolver capacidades expressivas;
- Contribuir para o desenvolvimento da autonomia, criatividade e improvisação.

“A Dança é a minha cura”, frase do meu aluno de 88 anos, António Francisco, mais conhecido por o Sr. Toino.

CLÁUDIA FONSECA
Professora na Universidade Sénior



RESIDÊNCIAS
NOSSA SENHORA DA ENCARNAÇÃO

Quarto, wc privado, cozinha, biblioteca, sala de vídeoconferência

**Quartos
estudantes**

No Centro da
Cidade de Leiria

Quartos
Desde **16m²**
Com wc privado



Mais informações
☎ +351 244 106 202
residencias.estudantes@misericiordialeiria.pt

SANTACASA DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA
EN PARCERIA COM O INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

VALE CHEQUE DE NATAL – UM GESTO QUE AQUECE CORAÇÕES E APOIA O COMÉRCIO LOCAL



SANTACASA
DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA

DESEJAMOS UM
FELIZ NATAL 2025

O Natal aproxima-se e atendendo ao sucesso dos anos anteriores, a **Santa Casa da Misericórdia de Leiria** decidiu promover a 5ª Edição do Vale Cheque de Natal



ADERENTES

Mais informações:
www.misericiordialeiria.pt

Com a chegada do Natal de 2025, a Santa Casa da Misericórdia de Leiria volta a promover uma das iniciativas mais queridas da comunidade: o Vale Cheque de Natal.

Mais do que um simples presente, este vale representa um gesto de partilha e solidariedade, que une pessoas, amigos, famílias e comerciantes locais num mesmo espírito de entreatajuda.

Cada Vale Cheque de Natal, com o valor de 10 euros, pode ser adquirido por qualquer pessoa, família ou empresa e utilizado livremente nas lojas aderentes do comércio local de Leiria.

É um presente prático, simbólico e repleto de

significado — pode ser usado para oferecer um bolo-rei, um livro, uma refeição em família, uma peça de roupa ou até um simples chocolate.

Mais importante ainda: cada compra feita com este vale é também um gesto de apoio ao comércio tradicional, que tanto contribui para o dinamismo económico e social da nossa cidade.

O Vale Cheque de Natal pode ser adquirido diretamente na Santa Casa da Misericórdia de Leiria e trocado em qualquer estabelecimento aderente, devidamente identificado com o selo da iniciativa.

As empresas Instituições ou pessoas singulares

que desejem oferecer este vale aos seus colaboradores, amigos ou familiares poderão fazê-lo através do email natal@misericiordialeiria.pt ou pelo telefone 244 106 202.

Ao escolher oferecer um Vale Cheque de Natal, está a oferecer dignidade, liberdade de escolha e esperança!

Este Natal, celebre connosco o valor da partilha e apoie o comércio local de Leiria — um gesto simples que faz toda a diferença.

Consulte as lojas aderentes a este iniciativa em www.misericiordialeiria.pt

Santa Casa da Misericórdia de Leiria

PUB

A Santa Casa da Misericórdia de Leiria apresenta um novo espaço para a realização de eventos.

Dedicado à realização de conferências, colóquios, encontros científicos, e profissionais, de natureza sócio-cultural, académica ou empresarial, tem a Santa Casa muito gosto em acolher estas actividades, valorizando a instituição e a nossa cidade.

AUDITÓRIO CASA SANCHES



Mais informações:

☎ +351 244 106 202

✉ geral@misericiordialeiria.pt

📍 Rua Trindade Coelho nº8
Apartado 1109
2401-801 Leiria

🌐 www.misericiordialeiria.pt

SANTACASA
DA MISERICÓRDIA DE LEIRIA