



# NO CORAÇÃO DA MOURARIA

## RÉAL IRMANDADE DE NOSSA SENHORA DA SAÚDE E DE SÃO SEBASTIÃO

### 500 anos de história



Diretor: O Provedor TGen. Joaquim Formeiro Monteiro | 2º Semestre | N.8 | 2019

## Editorial

Caros Irmãos,

No final de mais um ano de exercício da Mesa Administrativa da nossa Irmandade, importa fazer um breve balanço da acção desenvolvida ao longo de 2019, e dar a conhecer algumas das actividades que intentamos levar a cabo no próximo ano.

Neste sentido, começaremos por destacar as festividades em honra de Nossa Senhora da Saúde e de São Sebastião, que decorreram com o habitual brilho e sentida devoção popular, como normalmente acontece, na primeira semana de Maio passado.

Também, este ano, se retomou a comemoração do Dia do Irmão, depois de alguns anos de interregno, nas instalações do Lar dos Veteranos de Runa, e que se traduziu numa agradável jornada de confraternização entre todos os Irmãos que decidiram estar presentes. De destacar, naquele âmbito, a interessante palestra apresentada pelo Irmão Coronel Marçal Lourenço sobre a Capela de Nossa Senhora da Saúde, os seus contornos históricos e sobre o importante acervo cultural que aquela encerra, após o que se efectuou uma visita guiada ao museu da Instituição, culminando, de seguida, com um simpático almoço confeccionado pelos serviços do Lar.

Continuou-se a levar a cabo a acção de apoio social desenvolvido pela Irmandade, visando um maior número de pessoas, daquelas mais carenciadas da comunidade local envolvente, destacando-se, neste domínio, a parceria que a Irmandade mantém, activamente, com o Banco Alimentar.

Também, em estreita colaboração com

Fundação Lar da Irmandade, se procurou continuar a intensificar a divulgação da Missão e dos objectivos da nossa Irmandade, tendo em vista ampliar a captação de novos Irmãos, em particular no universo da Família Militar.

Entretanto, de referir a situação financeira da Irmandade, que apesar de um permanente e rigoroso esforço de gestão, por parte da sua Mesa Administrativa, continua a apresentar dificuldades crescentes que, embora, não pondo em causa, ainda, o quadro estatutário da sua acção, obriga a uma constante procura de medidas que tendam a retardar aquela tendência e a estabilizar esta realidade.

Neste sentido, aproveitando a presente edição do Boletim, tomava a liberdade de solicitar a todos os Irmãos para que possam participar, o mais activamente possível, na divulgação da Missão e das actividades que a nossa Irmandade desenvolve, junto das respectivas comunidades familiares e das suas redes de amigos.

Sendo reconhecido que a Irmandade não conta com quaisquer subsídios ou ajudas por parte de entidades públicas ou privadas, apelava-se, igualmente, a todos que, no cumprimento das suas obrigações estatutárias, pudessem continuar a pagar, atempadamente, as respectivas quotas, realidade que,



sobremaneira, ajudaria a minimizar as acentuadas dificuldades de gestão sentidas.

Um apontamento, ainda, acerca das actividades planeadas para o próximo ano, em que no quadro das habituais festividades em louvor a Nossa Senhora da Saúde, se deverá destacar a celebração relativa aos 450 anos da procissão em sua honra, sendo intenção, para aquele efeito, desenvolver um conjunto de actividades que, em tempo oportuno, serão anunciadas e divulgadas a toda a comunidade de Irmãos.

Finalmente, uma palavra para expressar os meus melhores votos de Boas Festas e de um feliz Novo Ano a todos os Irmãos e respectivas Famílias neste tempo de Natal que agora vivemos, comemorando o nascimento de Jesus Cristo que, para nós, Católicos, veio à Terra para a salvação da Humanidade.

**Para todos,  
Um Santo e feliz Natal**

O Provedor  
Joaquim Formeiro Monteiro  
Tenente General

## A NOSSA IRMANDADE NA INTERNET O NOVO SITE DA IRMANDADE E DA FUNDAÇÃO LAR

A nossa Irmandade ganhou maior visibilidade através da internet, apresentando diversos conteúdos sobre a sua história, o seu património e sobre a atividade que desenvolve, através do sítio da internet recentemente editado pela Fundação Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde, que tem contribuído para uma melhor divulgação da nossa Irmandade e da sua Fundação Lar.

Os textos e fotografias sobre a Irmandade e o património da Capela, podem ser vistos através do seguinte endereço eletrónico [www.flcegos.pt](http://www.flcegos.pt) e neste mes-

mo site existem instrumentos para comunicar melhor com a Fundação Lar e também com a nossa Irmandade. Os horários das missas e outras informações podem ser conhecidas através do referido site, que é na atualidade um instrumento indispensável para chegar às pessoas em geral e em particular aos nossos irmãos e utentes da Fundação Lar.

O nosso boletim também pode ser consultado através deste site, assim como muitos outros aspetos desde o recrutamento para trabalhar na Fundação

Lar até à divulgação (notícias) das atividades desenvolvidas pela Irmandade e pela Fundação Lar, a vertente do Lar e do Centro de Dia.



## MISSA EM LOUVOR A SANTA BÁRBARA 4 DE DEZEMBRO DIA DA ARTILHARIA

De acordo com os Estatutos da nossa Irmandade, realizou-se no dia 4 de dezembro, a eucaristia em louvor a Santa Bárbara, padroeira da arma de artilharia. Santa Bárbara foi proclamada padroeira da Arma de Artilharia pela Portaria de 6 de maio de 1959, quando foi formalmente estabelecido o dia 4 de dezembro como o dia da Arma de Artilharia. Anteriormente os artilheiros portugueses tiveram diversos patronos consoante as unidades a que pertenciam, sendo que os de Lisboa tinham como patrono o mártir São Sebastião, cuja festividade a 20 de janeiro, era também celebrada como o dia da unidade em Vendas Novas, enquanto noutras guarnições militares era já a Santa Bárbara a padroeira venerada. Cumprindo a tradição celebrou-se a eucaristia em louvor a Santa Bárbara na presença de alguns oficiais, cadetes alunos e diversos militares do Regimento de Artilharia Antiaérea de Queluz, a única unidade de artilharia existente na zona de Lisboa.

O mais antigo Santo da devoção dos artilheiros de Portugal foi S. Bartolomeu muito adorado pelos bombeiros

Alemães que serviam em Portugal no reinado de D. João III (entre 1521 e 1557) mas desde o início do século XVI que era tido como padroeiro da Artilharia, o Santo Mártir S. Sebastião que originou a Irmandade dos Artilheiros

(S. Sebastião) que mais tarde se juntou à Irmandade da Senhora da Saúde, formando a Irmandade de nossa Senhora da Saúde e de S. Sebastião, atual Irmandade dos Artilheiros.





## O NOSSO BANCO ALIMENTAR NO NATAL

No passado dia 18 de dezembro teve lugar na Capela a distribuição dos sacos com géneros alimentares recebidos do Banco Alimentar de Lisboa e o cabaz de natal que a nossa Irmandade ofereceu aos carenciados do bairro da Mouraria. Todos os meses na nossa capela são distribuídos sacos de alimentos a 30 pessoas, que recebem do Banco Alimentar Contra a Fome este apoio. No mês do Natal a Irmandade reforça sempre este apoio através da distribuição de um bacalhau, um bolo rei e azeite, para melhorar o cabaz distribuído a cada um dos utentes.

A nossa Irmandade é uma das 377 instituições de Lisboa que distribuem

o Banco Alimentar e as pessoas que recebem mensalmente este apoio na nossa Capela, fazem parte de um grupo de 66.800 pessoas de Lisboa, que recebem alimentos do Banco Alimentar.

Este ano o Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa recolheu 537 toneladas de géneros alimentares no peditório realizado entre 30 de novembro e 1 de dezembro, em 272 hipermercados na zona de Lisboa. Estes alimentos serão distribuídos a 377 Instituições que fornecem alimentos a 66 800 pessoas através de sacos e de refeições confeccionadas. Todas as tarefas como a recolha nos estabeleci-

mentos comerciais, o transporte, pesagem e separação dos produtos, foram asseguradas por voluntários que se empenharam neste projeto dos Bancos Alimentares Contra a Fome.

Ao nível nacional existem 21 agências de Bancos Alimentares contra a Fome (Abrantes, Algarve, Aveiro, Beja, Braga, Castelo Branco, Coimbra, Cova da Beira, Évora, Leiria-Fátima, Lisboa, Madeira Oeste, Portalegre, Porto, Santarém, Setúbal, S. Miguel, Terceira, Viana do Castelo e Viseu) que apoiam 2400 instituições, que distribuem refeições confeccionadas e sacos de alimentos a cerca de 380.000 pessoas.



**Obrigado**

por alimentar  
esta ideia.





## ATIVIDADES DA FUNDAÇÃO LAR

No decorrer do segundo semestre do ano 2019 realizaram-se vários momentos lúdicos e recreativos orientados para a população de utentes da Fundação. No entanto, destacamos aqueles que consideramos mais relevantes. Assim, no mês de julho realizou-se um intercâmbio entre a comunidade da Igreja de Santa Maria de Aqualva e a Fundação; o grupo coral da Fundação animou a eucaristia e deu início ao seu período de férias.



Sendo o mês de Outubro dedicado ao Idoso, realizou-se no dia 16 um intercâmbio na Ericeira. Em parceria com o Centro de Dia de Santo Condestável e a Junta de Freguesia de Campo de Ourique, fomos partilhar momentos de convívio e afetos. Após algumas dinâmicas de interação houve um almoço, tendo o dia terminado com uma passagem por Mafra.



O Dia Mundial dos Avós é celebrado anualmente a 26 de julho, sendo esta a data oficialmente escolhida por ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo. Na Fundação realizou-se um Chá d'Avós e Netos, juntando utentes e os respetivos familiares que puderam comparecer.

Anualmente celebrado a 21 de Setembro, o Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer, teve especial destaque na Fundação.

A Alzheimer é uma patologia do cérebro de causa desconhecida, com agravamento progressivo, lento e irreversível, que afeta principalmente as funções intelectuais: a compreensão, a orientação, a atenção, o pensamento, a memória. Na Fundação foi organizada uma tarde de atividades preventivas.

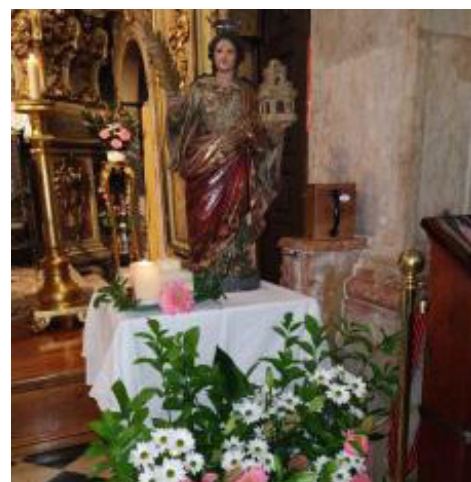


A festa de comemoração do Dia de São Martinho decorreu no dia 11 de novembro na Fundação. Do convívio festivo fez parte a música ao vivo e o tradicional e saboroso lanche com castanhas e jeropiga.

O grupo coral da Fundação animou uma vez mais a eucaristia comemora-



tiva do dia de Santa Bárbara na Capela de Nossa Senhora da Saúde, na Mouraria. Celebrado a 4 de dezembro, este dia dedicado à protetora dos artilheiros, beneficiou de uma missa presidida pelo Capelão Reitor da Real Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e S. Sebastião, o Padre Vítor Gonçalves, a que assistiram os membros dos órgãos estatutários da Real Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e S. Sebastião e do Conselho Executivo da Fundação Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde. Compareceram ainda cadetes-alunos da Academia Militar e militares do Regimento de Artilharia Antiaérea n.º 1.



## O CÉREBRO É UM MÚSCULO

A velhice constitui um período de grandes mudanças a nível biológico, psicológico e social, bem como no plano das relações com o exterior. Estas mudanças exigem ao idoso um esforço de adaptação às novas condições de vida, tratando-se de um momento de risco para o equilíbrio e bem-estar psicológico. Os psicogerontólogos defendem que a velhice se vive primeiro que tudo no corpo, com o aparecimento dos cabelos brancos, as rugas, as dificuldades de visão e audição, a lentidão dos reflexos, entre outras. Estas transformações significam um desafio para quem envelhece: a aceitação de um novo eu. Com a possível perda da autonomia

funcional, outro desafio é colocado: o ficar dependente.

O envelhecimento pode ser conceptualmente distinguido em normal, patológico e ótimo. O envelhecimento normal é um estado sem ocorrência de patologias biológicas e mentais; o envelhecimento patológico pode ser caracterizado pela degenerescência associada a doenças crónicas, a doenças e síndromas típicos da velhice e à desorganização biológica; e o envelhecimento ótimo é um estado ideal, em que as capacidades biológicas e psicológicas permitem uma adaptação pessoal e social muito satisfatória.

O envelhecimento ótimo representa uma maior qualidade de saúde, pois, o indivíduo procura melhorar ativamente o seu desempenho, não devendo corresponder a uma tentativa de imitação da juventude. Envelhecer com sucesso trata-se de uma capacidade global de adaptação às perdas que ocorrem habitualmente na velhice e de uma escolha de determinados estilos de vida, que proporcionem a manutenção a integridade física e mental. Fatores biológicos, como o papel da saúde, da alimentação e exercício físico, os aspetos biológicos e genéticos; fatores psicológicos, como o funcionamento mental, estratégias



de coping, mecanismos de defesa, a personalidade do sujeito; e fatores sociais, como fatores históricos, efeitos da coorte, relações sociais, o contexto social, o suporte social, os recursos económicos, culturais e educacionais, têm um papel determinante no envelhecimento.

Quando existe uma perda, podemos compensá-la através de ajudas externas, como um calendário, e de ajudas internas, que aparecem sobre a forma de treino cognitivo. A estimulação cognitiva ajuda a prevenir a perda de capacidades e a otimizar outras. O efeito é acumulativo. Algumas perdas, que não tenham por base uma demência, podem ser compensadas através de estimulação e prática. Temos mais desenvolvidas as habilidades que praticamos mais, assim sendo, a perda de capacidades deve-se, em parte, à falta de uso.

No envelhecimento, seja normal ou patológico, os indivíduos beneficiam sempre de uma estimulação cognitiva.

As pessoas de idade têm uma grande capacidade de reserva que permite compensar a diminuição de algumas habilidades, nunca esquecendo que o cérebro é um músculo, logo necessita de exercício. De seguida apresenta-se algumas atividades simples, que promovem o treino cognitivo:

Operações aritméticas (resolver contas de cabeça);

Sopa de letras e palavras-cruzadas;  
Realizar tarefas com a mão não dominante (p.e.: se é destro, lavar os dentes com a mão esquerda);  
Quebra-cabeças.

O funcionamento cognitivo do idoso está relacionado com a sua saúde e com o seu bem-estar psicológico, sendo considerado um indício importante de envelhecimento saudável e de longevidade.

A estimulação cognitiva é

realizada através de programas de reabilitação neuro-cognitiva como os jogos e outras atividades interativas que exercem grande importância na colaboração com a área da saúde mental. Os jogos têm duas variantes: a aprendizagem ou a reaprendizagem e proporcionam simultaneamente uma terapia alicianante para os utentes, em



especial na população idosa. O propósito dos jogos, aplicados à reabilitação é, auxiliar na reabilitação das funções cognitivas afetadas, que terão resultado de lesões ou doenças, consagrando o aumento da funcionalidade e melhoria da qualidade de vida.

A estimulação cognitiva tem consequências muito positivas no desempenho cognitivo dos idosos, tendo até causado melhorias nos sintomas depressivos. Isto comprova que, a deterioração das capacidades cognitivas, tão comum na terceira idade, pode afinal ser reversível, desde que, corretamente estimulado. A maioria das atividades de estimulação, deverá ser de carácter lúdico, com o objetivo de trabalhar diversas áreas: física, cognitiva e social. Isto porque, apesar da estimulação ser cognitiva, acaba a ter efeitos nas diversas áreas da vida do indivíduo.

Cada vez mais idosos estão a ser institucionalizados. Isto, apesar de causar alguns problemas iniciais no utente, tem vários fatores positivos: um melhor acompanhamento do seu estado de saúde e funcional, a prestação de cuidados imediatos, a

assistência nas atividades de vida diária e o suporte social, uma vez que a integração numa instituição tende a favorecer as oportunidades de interação do idoso.

Nas instituições, o idoso merece ter espaço para expor o seu talento e criatividade, em atividades que sejam do seu interesse. Esta participação em atividades prazerosas, estimula os vários fatores psicomotores, o que impactua positivamente o seu dia-a-dia.

Para facilitar a integração do idoso no lar, os técnicos possuem um papel fulcral na promoção da qualidade de vida dos utentes. Os psicólogos, psicomotricistas, animadores socioculturais e sociólogos motivam os idosos para a realização

de atividades, de modo a que se mantenham ativos, reduzindo o grau de imobilidade e monotonia na vida diária.

A psicomotricidade, a nível geriátrico, também tem revelado imensos benefícios na prevenção e no tratamento de uma série de doenças e incapacidades associadas ao envelhecimento, tais como disfunções psicomotoras, problemas de circulação, artrites e artroses, para além de diversas doenças emocionais, como a depressão.

Para proporcionar o aumento da qualidade de vida, objetivo principal dos lares, é fundamental que, as atividades se relacionem com a estimulação cognitiva e com o movimento corporal, para que haja um maior ganho nos processos de autonomia e de sentimentos de felicidade entre os utentes.

Dra. Joana Coimbra (Psicóloga da Fundação Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde)

Dra. Sofia Borges (Psicomotricista voluntária na Fundação Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde)

## NOTA PASTORAL PREPARA JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE DE LISBOA DE 2022

A Conferência Episcopal Portuguesa prepara os jovens para as Jornadas Mundiais da Juventude, através da peregrinação da cruz, no âmbito das Jornadas Mundiais que se vão realizar em 2022. A nota pastoral, é uma mensagem que dá início ao processo da entrega da cruz e do ícone de nossa senhora, no domingo de Ramos, em Roma, pelo Papa Francisco.

A mensagem pretende enquadrar a peregrinação dos símbolos da Jornadas Mundiais da Juventude pelas várias dioceses de Portugal e de países lusófonos. As inscrições para as Jornadas internacionais de



2022, em Lisboa, vão estar abertas para participantes dos 14 aos 30 anos de idade. No Domingo de Ramos de 2020, vão ser entregues os Símbolos das Jornadas (Cruz e Ícone) pelo Papa Francisco, no Vaticano, a uma representação portuguesa com 200 a 300 pessoas representantes de todas as dioceses de Portugal. A cruz de madeira e um ícone de Nossa Senhora têm percorrido os cinco continentes, numa iniciativa que nasceu por vontade de São João Paulo II.

## A LUZ DA PAZ DE BELÉM EM LISBOA

No passado dia 17 de dezembro teve lugar na Sé de Lisboa a cerimónia de partilha da Luz da Paz de Belém, a que assistiram também alguns irmãos da nossa Irmandade.

Diversos agrupamentos de escuteiros, paróquias e outros grupos de pessoas participaram nesta celebração, onde a Luz foi simbolicamente distribuída por todos os 'Missionários da Luz'.

Esta cerimónia em Lisboa aconteceu na sequência da cerimónia ao nível nacional, que teve lugar em

Santarém a 15 de dezembro e que assinalou a chegada da luz vinda de Belém e que este ano foi trazida por uma jovem da Áustria, com 11 anos de idade chamada Victoria Kamp, que recolheu a chama na Gruta da Natividade em Belém.





## O NOSSO PRESÉPIO

Como é tradição na nossa capela, foi montado junto ao altar, o tradicional presépio português, representação singela do nascimento de Jesus Cristo com todo o significado de humildade mas também da grandeza do momento. Esta representação do nascimento de Jesus foi criada no século XIII (ano de 1223) por Francisco de Assis, que recriou na Itália o nascimento do nascimento do Menino Jesus com diversas personagens representando Maria, José, os três Reis Magos e alguns animais. Desde então, o presépio tornou-se uma tradição no mundo cristão representando a união dos seres humanos e dos animais com o divino.

O nosso presépio mantém a antiga tradição popular, de ser montado sem a figura do Menino Jesus, que só é colocada após a noite de Natal e tem figuras muito diversas que embora não correspondam à época, são tradicionais em Portugal. Além das figuras da Sagrada Família (São José, a Virgem Maria e o Menino Jesus), dos pastores e dos Três Reis Magos, são representadas diversas figuras do Presépio Tradicio-

nal Português como um moleiro e o seu moinho, a lavadeira, ovelhas com musgo verde, peças de cerâmica típicas do artesanato de Barcelos e de Extremoz.



## CONSIGNAÇÃO DO IRS: SER SOLIDÁRIO NÃO CUSTA NADA!

A consignação do IRS permite doar 0,5% do IRS liquidado, a favor de uma instituição.

Quando preencher a sua declaração de IRS, no Modelo 3 coloque, no **Quadro 11 | Campo 1101 – Instituições Particulares de Solidariedade**, o NIPC da Fundação-Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde: **500 773 149**.

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO				
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS IVA
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>			
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>			
		1102	500773149	<input checked="" type="checkbox"/>
		1103		<input type="checkbox"/>

**Não há qualquer encargo ou perda de benefício fiscal para o contribuinte solidário. Ajudar os outros é tão simples ...**

### Aumento de quotas

Tendo em vista a necessidade de fazer face às despesas inerentes ao funcionamento da Capela, que têm sofrido um substancial agravamento e, bem assim, à necessidade de garantir a manutenção do apoio aos fiéis, considerando que o valor mínimo da quota dos Irmãos permanece inalterado há mais de 15 anos, a Mesa Administrativa da Real Irmandade, deliberou, na sua reunião ordinária 22 de Junho de 2018, que o valor mínimo da quota fosse aumentado para 10€, a partir de 1 de Janeiro de 2019.

Relembra-se que as quotizações podem ser liquidadas por transferência bancária para o **IBAN PT50 0036 0000 99102692803 71** (Montepio Geral). No sentido de permitir a identificação de quem faz a transferência **é indispensável a indicação do nome ou número de irmão.**

Ficha Técnica:

Diretor: Provedor da Irmandade,  
TGen Formeiro Monteiro

Propriedade : Irmandade de Nossa  
Senhora da Saúde  
e de São Sebastião

Morada:

Rua da Mouraria nº 1 1100-Lisboa  
Email: irmandade.ns.saude@sapo.pt