



# Newsletter

Santa Casa da Misericórdia de Canha



## COMEMORAÇÃO ANIVERSÁRIO

Enquadrada na Comemoração do Aniversário da Instituição e com o objetivo de manter vivas as tradições, realizou-se pela 4ª vez a **Feira à Moda Antiga, Feira de Agosto e o IV Festival de Folclore.**



Desta forma, a Vila de Canha vestiu-se a rigor, para recriar o mundo rural nos anos 30, do séc. XX, proporcionando aos visitantes uma experiência única na vivência dos costumes locais.

A tarde de festa começou com a atuação do Grupo Coral Cantares do Desassossego de Beja que cativaram o público presente com o Canto Alentejano.

Trajados a rigor, todos os participantes tinham uma banca onde expunham os seus produtos assim como os materiais próprios da época: balanças decimais com pratos em ferro. Os preços estavam afixados e eram apregoados em “*Reis.*”



Como nos tempos antigos a animação não faltou. A “*Santa Taberna*”, que com os seus petiscos, à época, conquistou o paladar dos visitantes.

O Festival de Folclore, organizado pelo Rancho Folclórico e Etnográfico São Sebastião Danças e Cantares da Freguesia de Canha, recebeu Rancho Folclórico Stª Eufémia de Pé de Moura (*Gondomar*), Rancho Folclórico de Fortios (*Portalegre*), Grupo de Danças “*Os Lusitanos*” de Mariniais (*Ribatejo*).

## Os nossos Utentes foram à Feira à Moda Antiga!





Santa Casa  
da Misericórdia  
de Canha

# Newsletter

Santa Casa da Misericórdia de Canha

Dia 3 de setembro, São Sebastião honrou de novo Nossa Senhora da Oliveira, acompanhando-A no seu trajeto pela Vila de Canha durante a Procissão em Sua Honra.

Na passagem pelo Lar de São Sebastião o Padre Zeferino Sakapepa nosso Capelão e também o nosso Padre na paróquia, proferiu palavras de fé, esperança e amor aos nossos Utentes.

Expressamos a nossa gratidão a quem se disponibilizou para transportar o andor de São Sebastião.

## Majestosa Procissão em Honra de Nossa Senhora da Oliveira



**Este ano pelas Festas fomos “*invadidos*” pela boa disposição e alegria dos Minions. Um muito obrigado a todos que colaboraram na decoração deste ano.**





# Newsletter

Santa Casa da Misericórdia de Canha



Em funcionamento desde 1 de Setembro de 2014, **comemora 3 anos** de existência. A Unidade presta cuidados continuados de saúde a pessoas que, independentemente da idade, se encontrem em situação de dependência temporária ou permanente.

**Atividades** de estimulação sensorial, destreza manual, desenvolvimento de raciocínio e lógica. Os nossos utentes tiveram que dividir um copo que continha missangas de variadas cores em diferentes tampas.



## SAÚDE! Tensão arterial

Na medição da tensão arterial registam-se dois componentes:

A tensão máxima ou sistólica (quando se consegue ouvir os batimentos cardíacos) e a mínima ou diastólica (quando se deixam de ouvir os batimentos)

Se a tensão máxima é superior a 140 e/ou a mínima é superior a 90 em três ocasiões, falamos de **Hipertensão Arterial**.

A Hipertensão Arterial pode não apresentar sintomas e mesmo assim ser uma situação muito séria, pois pode provocar lesões no coração, cérebro, rins e olhos.

### Melhore a sua saúde:

Faça uma alimentação saudável.

Coma frutas, vegetais e alimentos com baixo teor de gorduras saturadas.

Modere o sal na comida e evite os enchidos.

Caminhe todos os dias.

*Apesar de seguir estes conselhos pode não conseguir controlar a sua tensão arterial, pelo que se torna necessário a toma de medicamentos para um controlo adequado. Siga um tratamento, não deve abolir a toma de nenhum comprimido, nem suspende-lo sem consultar o seu médico.*



Santa Casa  
da Misericórdia  
de Canha

# Newsletter

Santa Casa da Misericórdia de Canha

## Cantinho do Funcionário, à conversa...



**Custódia Barbas:** Como se chama?

**Funcionária:** Maria João Marujo

**Maria Dinis:** Há quanto tempo está na UCCI?

**Maria João:** Estou na UCCI da cerca de um ano, mas trabalhava no Lar antes de vir para cá.

**Maria Ramos:** Qual a sua função na Unidade?

**Maria João:** Sou auxiliar de ação médica e animadora dos quartos, gosto de alegrar os utentes.

**Francisco Martins:** O que a motiva a realizar este trabalho?

**Maria João:** Eu gosto de trabalhar com idosos, pessoas no geral. Gosto de fazer o bem aos outros.

**Custódia Barbas:** O que gosta de fazer nos tempos livres?

**Maria João:** Ouvir música, brincar com os meus filhos e passear o cão. Adoro dançar!

**Maria Dinis:** Que sonho gostaria de realizar na sua vida?

**Maria João:** Gostava que me saísse o Euromilhões, “agarrava” em todos e íamos passear, íamos todos para Cabo-Verde.

Pinturas para  
decoração  
(tema dos  
Minions)



Morada: Avenida dos Bombeiros Voluntários de Canha, 2985-033 Canha

Telef.: 265897114 | Fax.: 265897979 Email: [scmc.canha@sapo.pt](mailto:scmc.canha@sapo.pt)

Site: [www.scmc.canha.pt](http://www.scmc.canha.pt)