

# ANIVERSÁRIOS MARÇO

## Cafés

- David
- Rodrigo
- Luís Fonseca

## Snack Bar

- Augusto Leiras

## Fábricas

- Fábrica de conservas Comur (Hoje Museu Municipal)

## Auto Viação da Murtosa

- Lauro e Cavilhas (Sociedade)

## Coches de transportes

- Anselmo Guimarães
- José Cardão

## 1.º Táxi

- António José dos Pirrolitos

## Seguintes:

- Carlos Belo
- Azeiteiro
- José da Seboloa

## Asilo - Hospital

- António José de Freitas Guimarães - 1899
- Santa Casa da Misericórdia - 1926

## Câmara Municipal

- Hoje Casa das Gerações

## Igreja Paroquial de Pardelhas

- Pároco - Padre Alberto
- Sacristão - Miguel Pedreiro (Anjinho)

## Salão Paroquial

- D.ª Maria das Dores Tavares de Sousa

# AGENDA

MARÇO 2018

8 de março - Comemoração do Dia da Mulher

19 de março - Ginástica Mental com a Psicóloga Filomena Cruz

20 de março - Comemoração da Primavera e do Dia Internacional da Felicidade

22 de março - Visita ao Cantinho das Aromáticas, em Vila Nova de Gaia

31 de março - Visita dos Motards

**Ai namorados falai baixo, que as paredes têm ouvidos, os segredos encobertos são os mais sabidos.**



## Saberes e Vivências (cont)

## Psicologia

Dr.ª Filomena Cruz

“As mudanças são vida”, referiu uma das residentes da nossa instituição a respeito das obras que estão aqui a decorrer. Ao longo da nossa vida deparamo-nos com diversas mudanças que vão ocorrendo no mundo à nossa volta e nós próprios vamos mudando. O ser humano é um ser de hábitos e a mudança nem sempre é bem-recebida, no entanto, pode mostrar-se bastante frutífera.

Num processo terapêutico pressupõe-se que haja mudança. O Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento foca a mudança intencional, ou seja, a tomada de decisão do indivíduo (<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v10n1/v10n1a12.pdf>). Este modelo parte do princípio de que a mudança comportamental acontece ao longo de um processo, em que as pessoas passam por diversos níveis de motivação para a mudança e contempla cinco estágios.

No estágio de pré-contemplação, não se observa nenhuma intenção de mudar comportamentos-problema e, normalmente, a existência de um problema é negada. Nesta fase, as pessoas dificilmente procuram ajuda para iniciar o processo de mudança, e, quando o fazem, em geral, são incitadas por motivos externos, por exemplo pela família.

No estágio de contemplação, a pessoa admite ter um problema e considera possibilidades de mudança. Existe vontade de mudar, mas surgem momentos de ansiedade e de dúvida que enfraquecem a força motivacional.

O estágio de determinação ou preparação é marcado pelo planeamento. Há uma melhor conscientização do problema e o indivíduo constrói um plano de ações orientadas para a mudança. Nesta fase, a pessoa pode estabelecer um número de pequenas mudanças comportamentais, como, por exemplo, contabilizar as calorias que ingere nas refeições.

No estágio de ação, a pessoa inicia expres-

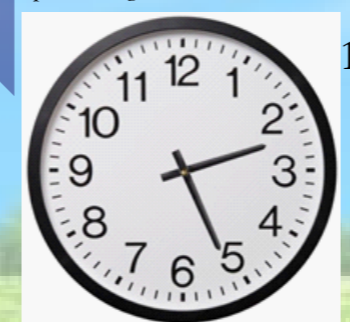
samente a modificação dos seus comportamentos-problema. Trata-se de um período que exige muita dedicação e energia pessoal. As mudanças realizadas nesse estágio são mais visíveis do que as realizadas anteriormente.

O estágio de manutenção mostra-se o grande desafio no processo de mudança. É preciso um esforço constante para consolidar os ganhos conquistados nos outros estágios, principalmente no estágio de ação, assim como um esforço contínuo para prevenir possíveis recaídas.

Como se pode perceber, a mudança é um caminho a percorrer, nem sempre fácil. O apoio e compreensão daqueles que nos rodeiam pode mostrar-se crucial.

## Ginástica Mental

Identifiquem as horas nos relógios que se seguem.



2)



- Soluções:
- 1) 2 horas e 26 minutos.
  - 2) 10 horas e 15 minutos / 10 horas e um quarto.



Faça GOSTO na nossa página e acompanhe as nossas atividades:

[www.facebook.com/animacaoidososmurtosa](http://www.facebook.com/animacaoidososmurtosa)



**M**arço traz-nos a Primavera, o renascimento da Natureza em todo o seu esplendor e beleza. Já vamos vendo o despontar das flores nas árvores e os campos revestem-se de cores diversas, numa alegria de perfumes e renovação. O frio vai ficando para o esquecimento e todos parecemos que saímos das nossas tocas de inverno para a alegria de um tempo novo e melhor. O nosso Lar também se renova lentamente, com muito pó e barulho, mas com a promessa de melhores dias para todos, com melhores espaços e maior segurança. Junto com a Primavera surge a Páscoa e a Ressurreição de Cristo, numa promessa eterna de salvação e de renovação de todos os que acreditam no Evangelho. Tal como a natureza, a mensagem cristã percorre um caminho de dor e de apagamento para ressurgir plena de alegria e júbilo. A mensagem que ouvimos vem revestida de esperança e de alegria. Todos dizemos: “Aleluia! Santas Páscoas, Aleluia!”, numa repetição de geração em geração, sempre nova e alegre em cada Páscoa. É nesse espírito de esperança partilhada que vamos vivendo o nosso dia-a-dia. No nosso Lar, cada dia é um dia de agradecimento pelos dons que recebemos em cada momento: a alegria dos sorrisos dos nossos utentes, o olhar meigo de quem sabe que está a passar por momentos menos bons, mas que tem sempre alguém para ajudar a carregar as dores e os sofrimentos e, até, a dor da perda de alguém de quem gostamos e quem sentimos a falta.

Boletim do Lar da Santa Casa da Misericórdia da Murtosa  
se desejar receber o ECOS por email,  
envie mensagem para:  
[boletim@misericordiamurtosa.pt](mailto:boletim@misericordiamurtosa.pt)





## Tema: Praça Jaime Afreixo em Pardelhas (antigo mercado)

Damos aqui continuação à conversa iniciada no número anterior e que nos permite reviver e conhecer um pouco melhor o nosso passado.

- |   |  |
|---|--|
| <b>Fazendas</b>                                 | <b>Artigos para velas de moliceiros</b>  |
| • Celestina das Cartas – Fazendas               | • Bernardo Fonseca (atualmente Caixa Geral de Depósitos)   |
| • José Serrano                                  |  |
| • Maria dos Anjos Pedreira                      | <b>Tanoeiros</b>   |
| • Ana Carrada + xailes, cobertores              | • Pai de Laura Resende   |
| • Maria José Leiras + Barris                    | • Delfim Marreco   |
| <b>Talhos</b>                                   | <b>Retrosaria</b>  |
| • Manuel da Pedreira                            | • António Vieira + Tamancos, chinelos de pano, etc.  |
| • Oliveira                                      | • Rosa Cabica (esposa)   |
| • Zé do Talho                                   | • Maria da Luz Carneiro  |
| <b>Mobiliás</b>                                 | <b>Barbearias</b>  |
| • José Calisto                                  | • Armindo Guedes   |
| • Ilídio  | • Domingos Santana   |
| • Valentim                                      | • Carlos Curto   |
| <b>Livraria</b>                                 | • Manuel da Veiras   |
| • Deolinda                                      | • Albertino  |
| <b>Lojas de Loijas e outros utensílios</b>      | <b>Alfaiates</b>   |
| • Ana Facôa (loija de barro)                    | • Carlos Curto   |
| • Antónia do Calisto                            | • Joaquim Calcado  |
| • Maria do Afonso                               | • Júlio da Remoa   |
| <b>Celeiros</b>                                 | <b>Frutaria</b>  |
| • Américo Vieira                                | • Glória do Zé Sério   |
| • Amélia Vieira                                 |  |
| • Arminda Vieira                                | <b>Agências de Viagens</b>   |
| <b>Vestir anjos para as Procissões</b>          | • Agência Ramos – S. Aristeu (filho do Sr. Prof. Abílio Ramos e irmão do Monsenhor Aníbal Ramos) |
| • Olímpia Facôa                                 |  |
| • Lucília Caçalha                               | <b>Agências Funerárias</b>   |
| <b>Clubes</b>                                   | • Maria Eugénia  |
| • Club Recreativo Murtoense                     | • Zeferino Laranjeira  |
| <b>Farmácias</b>                                | • Luís Gonzaga   |
| • Farmácia Leite                                | <b>Agências Bancárias</b>  |
| • Farmácia Júlio Baptista                       | • José Homem (1.ª agência)   |
| <b>Hotel</b>                                    | • Banco Borges e Irmão   |
| • Henrique Neto (pai da Maria do Hotel)         | • Caixa Geral de Depósitos   |
| <b>Pensão Costeira</b>                          | <b>Relojoarias/Ourivesaria</b>   |
| • José Costeira                                 | • Arnaldo Silva  |
| • Germana (esposa)                              | • José Júlio   |
| <b>Oficina e venda de bicicletas</b>            | • João Semana  |
| • José Gareto                                   | <b>Tabacarias</b>  |
| • José Luís Horta + Ferramentas                 | • Tabacaria Almeida  |
| <b>Armazéns</b>                                 |  |
| • União de Ruela e Cravo (fornecedor das lojas) |  |
| <b>Drogaria</b>                                 |  |
| • João Valente                                  |  |

## Desfile de Carnaval

Foi com grande alegria que participamos mais um ano no Desfile de Carnaval que se realizou no dia 10 de fevereiro. O S. Pedro ajudou e deu-nos um dia de sol para podermos ir para a folia. Desengane-se quem pense que para nós é um frete participar no desfile, muito pelo contrário! A idade é um número e, mesmo apesar das maleitas, não é isso que nos vai impedir de nos continuarmos a divertir! Enquanto pintores, distribuimos cor e alegria e até a Mona Lisa se juntou a nós!



## Passeio à Saldida

Fevereiro trouxe-nos algumas tardes primaveris e a 21 de fevereiro aproveitamos para fazer um passeio a pé até à Saldida. Não nos esquecemos de levar pão para alimentar os patinhos que cada vez parecem ser mais por aquelas bandas e ainda fizemos uma paragem nas máquinas para fazer algum exercício... as gargalhadas também contam como exercício! Sem dúvida que são as pequenas coisas que nos sabem tão bem!



## NOTÍCIAS

### Sessão fotográfica no Dia dos Namorados

No Dia dos Namorados que se assinala a 14 de fevereiro, celebramos os afetos. O Amor não é só entre um homem e uma mulher... é o amor de mãe, de pai, de filhos, de colegas, de companheiros, de família... E por aqui viveram-se momentos afetuosos que ficaram registados em fotografia para mais tarde recordar!



### Festcordel

No passado dia 23 de fevereiro tivemos o privilégio de assistir, na sala de espetáculos da Junta de Freguesia do Bunheiro, ao Festcordel – Festival Internacional do Verso Popular com a participação do

Augusto Canário, Geraldo Amancio e Jorge Macedo (ambos do Brasil). Esta iniciativa foi coordenada pelo Professor António Abreu Freire e teve como objetivo restaurar em Portugal uma das tradições culturais mais antigas e genuínas da língua portuguesa, juntando, numa exibição de arte da palavra, alguns dos maiores poetas e repentistas populares da atualidade. Parabéns aos envolvidos e o nosso sincero agradecimento pela tarde fantástica que nos proporcionaram. Foi incrível!