



Procissão do Enterro do Senhor

Pág. 4



A Solidariedade que nos define

Pág. 5



Residências Assistidas

Pág. 7

Comunicado das Missas



MISERICÓRDIA DE THOMAR
FUNDADA EM 1510

EUCARISTIA

Datas da Eucaristia do segundo semestre de 2026.

06 de julho
03 de agosto
07 de setembro
05 de outubro
02 de novembro
07 de dezembro



Estatuto Editorial

1. O Jornal A Voz do Nabão é um instrumento de comunicação da Santa Casa da Misericórdia de Tomar, em prol da civilização do amor e da interacção entre os que podem dar e os que precisam de receber.

2. A Voz do Nabão assume-se como um meio de comunicação social de informação, dos valores da Misericórdia de Tomar, da sua história e património, da sua acção diária aos problemas sociais, no pressuposto da importância no sector social e do seu reconhecimento constitucional.

3. Assim A Voz do Nabão propõe-se dar a conhecer os seus projectos no estrito respeito não só pelos seus mais legítimos direitos his-

tóricos e os seus humanitários ideais consagrados há mais de 500 anos na sua actividade, mas também pela ambição de cumprir as obras de misericórdia em modernidade e qualidade com o objectivo da promoção do desenvolvimento económico e social da comunidade que a criou, assim lhes conferindo a sua específica natureza.

4. Pretende contribuir, na reflexão, na análise, no debate e na acção sobre os desafios sociais e as suas possíveis respostas e seu objectivo também ser uma voz moderna e qualificada junto dos diversos actores e poderes, para promover o desenvolvimento sustentado da cidadania e da

qualidade de vida do tecido social, em especial dos mais carenciados.

5. A Voz do Nabão será o meio de comunicação preferencial entre os que defendem os mesmos valores, nomeadamente na comunidade na diáspora.

6. A Voz do Nabão compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e a ética profissional dos jornalistas, assim como o respeito a boa-fé dos leitores e, está aberto a todos que nele queiram colaborar, desde que respeitem o presente estatuto editorial, em ordem a salvaguardar o interesse público e a ordem democrática.

Rostos da Misericórdia



Joelma Lima
Trabalhadora de Serviços Gerais



Lourdes Garcia
Trabalhadora de Serviços Gerais



Angelina Salakiako
Trabalhadora de Serviços Gerais



Paula Silva
Trabalhadora de Serviços Gerais



Cidália Pereira
Ajudante Familiar



Mª Fátima Fernandes
Trabalhadora de Serviços Gerais



Emanuelle Santos
Trabalhadora de Serviços Gerais



Diogo Simões
Professor de Atividade Física

A Voz do Nabão

Órgão Noticioso da Misericórdia de Tomar

Propriedade: Santa Casa Da Misericórdia de Tomar

Sede da Redação/Sede Editora: Rua Infanteria Quinze, 9E 1º - 2300-585 Tomar

Telefone: 249 312 326

E-mail: geral@scmt.pt

Contribuinte: 500 962 847

Diretor: António Manuel Freitas Alexandre

Colaboradores: Sandra Reis, Patrícia Oliveira, Tiago Carrão, Diogo Simões, Tília Sá Correia.

Grafismo: Christoph Pratt

Registo nº 127595

Distribuição gratuita

Tiragem: 5.000

Impressão: Lusoibéria

Sede do Impressor: Av. Da República, 1050-191 - Lisboa



A Misericórdia de Tomar a preparar o seu Futuro

António Manuel Freitas Alexandre



Provedor

Quando nos aproximamos do meio do ano 2026, temos de fazer uma retrospectiva do que foi conseguido, do que não conseguimos realizar e sobretudo, do que se entende poder concretizar no interesse da Santa Casa da Misericórdia de Tomar, dos que nela trabalham e dos que no futuro, vão necessitar dos serviços desta instituição, que faz este ano 516 anos sempre ao serviço dos mais necessitados de cuidados de saúde ou de apoio social.

Como sempre tem sido claro, tem a Mesa Administrativa e o Provedor dois objetivos principais, um a sustentabilidade futura desta nossa instituição.

Por isso ano a ano, temos conseguido manter o equilíbrio das contas, mas ao mesmo tempo fomos modernizando e atualizando aos novos tempos, a organização interna, sobretudo, com instrumentos de controle de custos e receitas, mas também de formação a todos os seus trabalhadores, acompanhando os aumentos salariais e outros benefícios, dentro das possibilidades procurando o bem-estar e espírito de serviço de qualidade aos nossos utentes.

Não cedemos ao mais fácil, não vendemos património que entendemos preservar para possíveis investimentos em mais apoio para as pessoas, adiando assim algumas coisas, que podemos e devemos ir resolver tam-

bém em breve. Temos assim agora, mais património que recebemos ou compramos.

Ao mesmo tempo temos procurado as melhores soluções para corrigir situações, que ao longo de anos o Estado não quis resolver e que obrigou outras instituições como nós a alterar, para soluções melhores para as pessoas e para a instituição.

Aqui chegados, sentimos algum desanimo, mas ao mesmo tempo entendemos, que existe agora um clima nacional e concelhio, que pode ser a oportunidade porque temos trabalhado e pode ser neste ano concretizada.

Podemos agora fazer um balanço positivo, pois temos serviços de qualidade, que são diariamente realizados por excelentes trabalhadores a todos níveis, alguns desde o início desses serviços, que frequentemente têm na opinião dos utentes e dos familiares merecidos elogios, que satisfazem com isso a Mesa Administrativa, que em seu nome cabe ao Provedor, agradecer e enaltecer.

No caso das Misericórdias, que tem na sua maioria mais de 500 anos e foram sempre o Hospital e o apoio social nos vários concelhos, até que o Estado depois do 25 de Abril de 1974, criou o Serviço Nacional de Saúde e a Segurança Social, foram pioneiras como em Tomar, nos Serviços de Apoio Domiciliário, no Lar, no

Centro de Dia e nos Cuidados Continuados.

Atualmente e nos últimos anos muitas tiveram como nós em Tomar, de estar atentos e procurar ter mais serviços de qualidade e necessários para a comunidade, mas nas duas últimas décadas o Estado, não teve políticas ativas para ir ao encontro das necessidades das instituições e das pessoas, como agora é evidente, até na perda dos dinheiros da tal “bazuca”. Começando no SNS, que tem ano a ano acumulando problemas, com consequência direta em menos saúde, para as pessoas.

Como a Rede Nacional de Cuidados Continuados, que não cresceu para as necessidades e não deram as necessárias condições aos que como nós fizeram parte do Projeto Piloto e que 20 anos depois teriam de ter o necessário crescimento para a qualidade e sustentabilidade, por isso nos últimos anos fecharam cerca de 300 camas e no PRR previa-se a criação de cinco mil camas e terá pouco mais de mil.

É assim agora desafiante a possibilidade de finalmente se poder concretizar a ambição de construir um novo e moderno Lar em Tomar, quando nos parece ter um Estado Central e Local, que comunga da mesma estratégia, servir em Tomar os que necessitam de apoio social, com Apoio Domiciliário já nos sete

dias da semana, mais moderno e mais abrangente em serviços, para que as pessoas possam continuar em suas casas mais tempo, mas também na criação de espaços e serviços, para quando necessário acolherem Lar, mais pessoas.

Não abandonando a ideia, de que Tomar necessita de alguns serviços de saúde que não existem e que obrigam as pessoas a procurar-los noutros concelhos.

As Misericórdias têm nos últimos anos, sobretudo no Norte, investindo nos serviços de saúde, sendo o parceiro de excelência com o Estado, na complementaridade com o Serviço Nacional de Saúde (SNS), colocando ao serviço das suas comunidades alguns dos seus Hospitais, também muitas das vezes com forte apoio Municipal.

Esse tem sido um caminho com bons resultados, que se tivermos atenção são uma das causas de poucas vezes termos notícias de dificuldades das pessoas, com os hospitais do Norte de Portugal.

Na realidade, na Região Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve, são muito poucas as Misericórdias com Hospitais e Serviços de Saúde.

É partindo desta realidade, que a Misericórdia de Tomar, tem ponderado essa possibilidade, perante a permanente insuficiência, nomeadamente médicos de família, camas de recuperação e de médicos de especialidades,

mas também de meios de diagnóstico, situação que vem sendo resolvida com o investimento de grupos privados, em muitos concelhos, situação que em Tomar, mais uma vez não acontece.

O diagnóstico está feito, as causas todas conhecidas, o remédio também sabemos qual.

Será fazer como outros concelhos, juntar as vontades da Câmara e da Misericórdia, pois ambos existem para servir as mesmas pessoas e fazer diferente das últimas décadas.

Por isso tenho falado de um Estado Central e Local, que nos falhou em Portugal nomeadamente em Tomar, por isso tenho dito que existe agora uma maior sintonia nas soluções, nomeadamente com a nova Câmara.

É nessa sintonia que tenho esperança de ver um concelho, com mais serviços de saúde, com mais apoio social para os necessitados e com

uma Misericórdia, maior em serviços para a sua comunidade.

Sei que isso pode ser possível, pois sem isso o concelho não progride, não tem mais empresas, empregos, pessoas, casas e serviços.

Tal como não se vai garantir aos mais velhos, um fim de vida sem sobressaltos e dificuldades e levará também os mais novos para longe de Tomar.

É sobre tudo isto que a Mesa Administrativa tem trabalhado, temos por isso de estar positivamente empenhados no progresso da nossa terra, isso depende de nós todos, pois todos devem contribuir.



Farmácia da Misericórdia

De Segunda a Sexta das 9:00 às 19:30
Sábado das 9:00 às 13:00

Solene Procissão do Enterro do Senhor

Numa organização conjunta da Paróquia de Tomar e da Santa Casa da Misericórdia de Tomar, com a importante participação de várias paróquias do concelho, dos escuteiros e de toda a comunidade, realizou-se, pela terceira vez, na Sexta-Feira Santa, dia 3 de abril de 2026, a Solene Procissão do Enterro do Senhor.

Estas procissões, tradicionalmente promovidas pelas Misericórdias, fazem parte do património religioso e cultural de muitas localidades portuguesas. À semelhança do que acontece noutros concelhos, pretendeu-se recuperar esta tradição e devolver-lhe o seu profundo significado espiritual e comunitário.

A procissão teve início na Igreja de Nossa Senhora da Graça (Igreja da Misericórdia de Tomar), seguindo até à Igreja de São João Baptista, onde se incorporou o andor com a imagem de Nossa Senhora das Dores, transportado por colaboradoras da Misericórdia de Tomar. Integraram igualmente o cortejo as crianças vestidas de anjinhos, que levaram os símbolos da Paixão de Cristo.

O Procissão prosseguiu pela Rua da Corredoura, Ponte Velha, com uma paragem junto ao edifício da Junta de Freguesia, onde o Padre Tiago Alberto proferiu o sermão, refletindo sobre o significado e o propósito desta celebração.

Seguidamente, a procissão continuou pela

Alameda Um de Março, Rua Amorim Rosa, Rua Carlos Campeão, Rua Manuel de Matos, Avenida D. Maria II, Rua Professor Andrade e Rua Aquiles da Mota Lima, terminando na Igreja de Santa Maria dos Olivais.

No final da celebração, realizou-se um momento de oração e reflexão, presidido pelo Vigário Padre Rui Tereso, concelebrado pelo nosso Capelão Padre Leopoldo Gonçalves, pelo Padre Tiago Alberto, pelo Padre Dionísio Leite e com a presença do Diácono Francisco Nogueira, encerrando de forma solene esta significativa manifestação de fé da comunidade tomarense.



A Solidariedade que nos define

No final do século XV, a Rainha D. Leonor deu vida à primeira Santa Casa da Misericórdia, movida por uma ideia tão simples quanto nobre, a de que nenhuma pessoa, por mais pobre, doente ou esquecida que estivesse, deveria alguma vez ser deixada desamparada.

Dessa primeira casa nasceu um movimento que se espalhou de norte a sul do país, atravessou gerações, guerras e mudanças de regime, e chegou aos nossos dias de pé.

As Misericórdias são, ainda hoje, uma das colunas mestras da resposta social em Portugal.

E à sua volta cresceu um setor de importância vital, alicerçado nos centros sociais e paroquiais, associações e voluntários, que sustenta uma parte enorme daquilo que o Estado, sozinho, jamais conseguiria garantir.

O setor social vive hoje, em Portugal e em toda a Europa, sob uma pressão que não para de crescer. Envelhecemos.

As famílias estão mais pequenas e mais dispersas. A imigração representa hoje uma percentagem significativa da população residente. O isolamento, sobretudo o dos mais velhos, deixou de ser exceção para se tornar um verdadeiro problema de saúde pública.

E as necessidades tornaram-se mais complexas, exigindo respostas que cruzam o apoio social, a saúde, a saúde mental, a segurança, a habitação, a educação, entre outros. Ao mesmo tempo, as instituições que dão a cara por estas respostas enfrentam um aumento de custos, dificuldade em contratar e em fixar profissionais, e financiamentos que nem sempre acompanham o esforço que lhes é pedido.

A experiência de outros concelhos e de outros países ensina-nos uma lição importante.

As comunidades que envelhecem bem não são as que multiplicam instituições isoladas, mas as que sabem organizar

a proximidade. As que ligam quem precisa a quem pode ajudar, que partilham meios em vez de os duplicarem, e que olham para o setor social não como uma despesa, mas como uma infraestrutura essencial, tão decisiva para a qualidade de vida das pessoas como uma boa estrada ou uma boa escola.

Em Tomar, partimos de uma base sólida. Temos uma rede de instituições, da Santa Casa da Misericórdia aos centros sociais e paroquiais, das IPSS às Juntas de Freguesia, que há muito sustenta o concelho, na cidade e nas freguesias, junto das crianças e das famílias. Essa rede é um dos nossos maiores patrimónios, ainda que nem sempre seja reconhecida como tal. Mas vemos também os desafios com clareza.

Temos um território extenso e em boa parte rural, onde a proximidade é mais difícil de assegurar.

Temos uma população que envelhece. E temos

respostas que, demasiadas vezes, funcionam lado a lado sem trabalharem verdadeiramente em conjunto, como peças soltas que ainda não formam um todo.

Recentemente, tivemos um exemplo que demonstra bem a dimensão destes desafios: o anúncio do encerramento da unidade de cuidados continuados da Santa Casa da Misericórdia de Tomar, instalada há quase duas décadas no edifício do antigo hospital.

É uma decisão difícil, tomada sob a mesma pressão financeira que tem levado ao fecho de respostas semelhantes um pouco por todo o país.

Mas, face à adversidade, é necessário procurar a oportunidade para uma resposta que temos de saber reerguer, em conjunto. Município e Santa Casa da Misericórdia estão a trabalhar lado a lado para encontrar soluções para aquele espaço e voltar a pô-lo ao serviço das pessoas.

A nossa ambição para este mandato é ajudar a desenhar um setor social articulado, com mais e melhor coordenação e partilha.

Queremos um Município que seja parceiro, que reforce o apoio às IPSS, que preste apoio técnico, que aproxime escolas,

empresas e instituições, e que ajude a transformar essas peças soltas numa rede social verdadeiramente integrada. Queremos partilhar serviços e equipamentos em vez de os duplicar.

Queremos apoiar as famílias em situação de carência ou de vulnerabilidade, com instrumentos próprios, para que ninguém fique sem acesso ao essencial. Queremos uma resposta de emergência capaz de chegar depressa numa situação de crise.

Queremos combater o isolamento de forma organizada, aproximando vizinhos, voluntários e instituições.

Queremos reforçar as respostas à infância, a começar pela creche, porque apoiar a infância é apoiar as famílias e ajudar a fixar gente jovem em Tomar. E queremos apoiar as instituições no alargamento das respostas para os mais velhos, valorizando também a experiência e o saber de quem tem mais anos de vida, para que envelhecer em Tomar seja sinónimo de saúde, dignidade e participação.

Esta ambição já tem tradução concreta.

Demos início à criação de um regulamento pioneiro em Tomar de apoio às IPSS que estabelece, de forma clara e transpa-

rente, as regras com que o Município apoia as instituições. Passa a existir um quadro estável e igual para todas, que permite financiar obras, apoiar a criação e o reforço de valências, compartilhar a aquisição de equipamentos e impulsionar projetos de inovação social.

A transparência e a previsibilidade não são pormenores administrativos.

São o que dá às instituições a confiança para planearem e para crescerem, e o que dá a quem vive em Tomar a garantia de que o apoio público é atribuído com critério e com justiça.

Nada disto se faz sozinho, nem de um dia para o outro.

Faz-se com as instituições, e não apenas para elas.

A Santa Casa da Misericórdia de Tomar, pela sua história e pelo seu trabalho, é uma referência incontornável nesse percurso. Inspirados no exemplo da Rainha D. Leonor, o compromisso que assumimos é simples de enunciar, mas exigente de cumprir: nenhuma família pode ficar para trás. É por aí que se mede o valor de uma comunidade.

Não pelo que diz de si própria, mas pela forma como cuida de quem mais precisa.

Presidente de Câmara Municipal de Tomar

Tiago Carrão



Residências Assistidas

Uma casa para todos

18 de Abril. Dia calmo. O sol, num céu sem nuvens, convida ao desentorpecimento das pernas. Passeio apetecível.

Paragem na Ponte Velha. Absorção da beleza da paisagem. Tranquilidade. Corredoura, Praça da República, Rua Infantaria 15, Cine-Teatro Paraíso. 17:25h.

Um jovem, uma bicicleta descontrolada e sem travões.

Um corpo projetado:

O meu!

Hospital de Abrantes.

A dor, o sofrimento e a incógnita. O dia prolongado na noite. Ausência de sono. As interrogações. Na escuridão, brilhou a luz.

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE TOMAR

RESIDÊNCIAS ASSISTIDAS.

Um telefonema.

Uma voz tranquila, trazendo esperança, apaziguando as minhas angústia e incerteza.

20 de Abril!

As portas do céu abriram-se para receberem uma maca. Nela estava eu.

O quarto, o 229, e muitos sorrisos me acolheram.

Uma nova realidade. Uma nova família.

Quando D. Leonor fundou as Misericórdias, estava longe de saber da dimensão, de solidariedade, do apoio, da presença e da extensão que elas viriam a adquirir.

Espalhadas por todo o País, dão resposta, em várias áreas, às necessidades dos mais frágeis.

A Santa Casa da Misericórdia de Tomar, fundada em 1500, é uma das mais antigas do País.

Dela fazem parte as Residências Particulares. Foi nestas que fui acolhida durante 56 dias.

Pude aperceber-me do trabalho que aqui

se desenrola. Funcionárias carinhosas, dedicadas, dando o seu melhor a cada um dos utentes.

Aqui residem casais, no conforto e tranquilidade que as Residências lhes proporcionam, acamados, doentes desgastados pela passagem do tempo.

Vigilância permanente, refeições abundantes, servidas em sala cuidada e luminosa, espaço de lazer, limpeza diária, cumprimento de horários e uma boa gestão.

Para que uma Instituição, semelhante a esta, funcione, é necessário ter à frente alguém com perfil de líder.

Ser perspicaz, dedicado, frontal e firme. Ter capacidade de antever, ouvir, coordenar, compreender e decidir.

Todas estas características são apálgio do Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Tomar – Residências Assistidas, Sr. António Alexandre.

Muitos desconhecem o trabalho que ali se desenvolve.

Foram dias de dor, interioridade, serenidade e enriquecimento. Vivências que me fortaleceram. Uma palavra, um sorriso, um desabafo e sentimentos de família partilhados.

Família que adquirimos e da qual fazemos parte.

Família que não esquecemos!

A todos muito obrigada.
Túlia de Sá Correia



Residências Assistidas

As Residências Assistidas são um estabelecimento destinado ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que se pretende prestar um serviço integrado e eficiente, orientado para a promoção da autonomia, da dignidade e da qualidade de vida do cliente.

As Residências Assistidas assumem, assim, uma tipologia inovadora de alojamento onde o conforto e privacidade de uma habitação, sem o peso das tarefas diárias, andam de mãos dadas com as comodidades de um hotel.

Cada cliente pode gerir a sua vida de uma forma autónoma, independente e como melhor lhe aprouver durante cada dia.

Não obstante, cada cliente, além de usufruir da dignidade e da segurança dos espaços físicos e dos seus equipamentos, tem o apoio assistencial de uma equipa de profissionais altamente qualificada e vocacionada para o bem servir durante 24 horas por dia.

O edifício conta com quartos devidamente equipados (incluindo kitchenette, casa de banho privativa, ar condicionado e televisão).

Os residentes e suas visitas podem fazer uso dos pátios internos e salas de convívio.

Todas as refeições são realizadas na sala de refeições, sendo que o pequeno-almoço e lanche funcionam num sistema de buffet e ao almoço têm a possibilidade de escolher um prato de carne ou de peixe.

Sempre que solicitado, os clientes poderão usufruir da presença de familiares e amigos às refeições.

Neste primeiro semestre, os nossos residentes tiveram a oportunidade de participar em várias atividades como por exemplo, ginástica, convívios intergeracionais, ida a Fátima e celebrar vários dos dias comemorativos (dia do Vinho do Porto, dos namorados, da mulher, da mãe e do pai, Via-Sacra, Páscoa, Santos Populares e aniversários).



Janeiras – Tunas



Quarto



Pátio Interno



Santos Populares



Baile



Sala



Sala Refeições

A importância da atividade física na terceira idade

A atividade física assume um papel de enorme relevância na promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida das pessoas idosas.

Com o avançar da idade, é natural que ocorram alterações físicas que podem comprometer a mobilidade, a força muscular, o equilíbrio e a capacidade funcional. Posto isto, a prática regular de exercício físico contribui para minimizar estes efeitos, ajudando a preservar a independência nas atividades da vida diária, a prevenir quedas e a melhorar a condição física geral.

Contudo, os benefícios da atividade física não se limitam à dimensão física. A participação em sessões de exercício proporciona igualmente importantes

ganhos ao nível cognitivo e emocional.

A estimulação mental associada à realização de diferentes movimentos, à coordenação motora e à aprendizagem de novas tarefas contribui para a manutenção das capacidades cognitivas.

Paralelamente, a atividade física favorece a redução da ansiedade, do sentimento de solidão e da apatia, promovendo estados de maior bem-estar, autoestima e satisfação pessoal.

Outro aspeto de grande importância é a componente social.

Muitas pessoas idosas passam uma parte significativa do seu dia sentadas, frequentemente em frente à televisão, com poucas oportunidades de interação

Mestre em
Educação Física

Diogo Simões



e participação ativa.

As aulas de atividade física constituem momentos de convívio, comunicação e partilha, permitindo fortalecer laços interpessoais e criar um sentimento de pertença ao grupo.

O simples facto de abandonarem, durante 60 minutos, uma rotina mais sedentária para participarem numa atividade dinâmica e estimulante faz uma diferença significativa no seu quotidiano.

Estes momentos representam muito mais do que exercício físico: são oportunidades de movimento, socialização, motivação e valorização pessoal, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e feliz.

