

# Reviver



ASSOCIAÇÃO DE PROTECÇÃO E ASSISTÊNCIA A PESSOAS DE TERCEIRA IDADE | FUNDADA EM 18/11/1979



100 Primaveras

– Parabéns

Maria do Carmo!



Na madrugada do passado dia 28 de Janeiro várias regiões de Portugal continental foram atingidas pelos efeitos da tempestade Kristin, um dos eventos meteorológicos mais

graves verificados nas últimas décadas, aliás na sequência de uma outra tempestade, a Ingrid, de menor gravidade, mas que veio a potenciar as consequências da Kristin. De facto, o que aconteceu foi um designado “comboio de tempestades” que atingiram o continente entre o final de Janeiro e o início de Fevereiro.

Para os mais incrédulos, aqui está um exemplo das consequências das alterações climáticas. O aquecimento das águas dos oceanos que aumenta a humidade na atmosfera, a criação de sucessivas zonas de baixas pressões (o tal “comboio de tempestades”) e, no caso de Portugal, a deslocação para sul do anticiclone dos Açores que deixou caminho livre para que essas tempestades atingissem o território do continente, explicam o que aconteceu.

As consequências foram, estão ainda a ser e irão manter-se enormes. Passados mais de 3 meses ainda há populações a sofrer diretamente as consequências das tempestades com falta de eletricidade e, principalmente de comunicações. A carga térmica nos solos, em resultado

do derrube de milhões de árvores, faz prever o pior no próximo Verão com os incêndios florestais. Oxalá essas previsões não se confirmem!

Pode dizer-se que na zona centro do país ninguém se livrou das consequências dos ventos ciclónicos e da muita chuva. Pior que isso, não estávamos preparados e diria que em termos de Proteção Civil continuamos a não estar preparados para grandes ocorrências. Cabe aqui dizer que temos que levar à prática aquela máxima que diz: todos somos agentes de Proteção Civil!

O Lar de S. Mateus não fugiu à regra, mas consegui manter a normalidade possível do serviço prestado aos idosos, embora com consequências ao nível da cobertura e equipamentos aí colocados, cujos prejuízos ultrapassam as três dezenas de milhar de euros.

Novamente, o nosso grupo gerador de emergência fez a diferença, pois conseguimos manter o fornecimento de energia elétrica ao edifício, embora com alguns sobressaltos pontuais.

Falta agora proceder às reparações do que ficou destruído ou danificado, aguardando-se, ainda, a resposta do “seguro”.

Esperemos, pois, que a desejada normalidade para pessoas e empresas chegue depressa e que o próximo Verão não venha agudizar a já difícil situação.

Junceira, 07-05-2026

**José Maia**

Presidente da Direção



## Uma ligação de coração à Junceira e ao Lar de S. Mateus

O meu nome é **Alexandre Antunes**, tenho 56 anos e trabalho nos CTT, atualmente como Gestor de Loja em Santarém. No entanto, é na Junceira, onde resido há 26 anos, que está verdadeiramente o meu coração – e muito mais do que isso. É aqui que está a minha família, de corpo e alma. É nesta terra que os meus filhos, a Rita e o Pedro, crescem e constroem as suas memórias. A Junceira não é apenas o lugar onde vivemos; é a nossa terra, no sentido mais profundo da palavra.

A minha ligação ao Lar de S. Mateus é, aliás, anterior à minha chegada à freguesia. Foi aqui que a minha avó passou os seus últimos anos de vida, e desse tempo guardo um sentimento profundo de gratidão e admiração. O carinho, a dedicação e a qualidade dos cuidados que lhe foram prestados ficaram para sempre na minha memória. Para ela, o Lar de S. Mateus foi muito mais do que uma instituição – foi uma verdadeira casa, foi família.

Sou sócio desta instituição há vários anos, por convicção e pelo reconhecimento do trabalho extraordinário que aqui se desenvolve diariamente. Hoje, como Presidente da Junta de Freguesia, tenho também o privilégio de conhecer mais de perto esta realidade, o que apenas reforçou a certeza de que o Lar de S. Mateus é uma referência incontornável na nossa comunidade.

Importa sublinhar que o Lar não é apenas uma instituição localizada na Junceira. O Lar de S. Mateus está ao lado de todos os junceirenses, servindo com igual dedicação todas as localidades da freguesia. O trabalho desenvolvido em prol dos utentes é digno de reconhecimento: as atividades diárias, os cuidados prestados com profissionalismo e humanidade, bem como o Serviço de Apoio Domiciliário, com transporte e distribuição de refeições, são expressão de uma missão que vai muito além da prestação de serviços.

São gestos de proximidade, de cuidado e de dignidade.

O compromisso desta instituição estende-se também ao apoio às famílias e às crianças. A cedência gratuita das suas instalações para o funcionamento do ATL e do Jardim de Infância, ao longo de muitos anos, é um exemplo notável de generosidade e de responsabilidade social. Trata-se de um contributo que deixa marca nas gerações e que demonstra, de forma inequívoca, o profundo enraizamento do Lar na comunidade.

Mais recentemente, perante a adversidade provocada pela tempestade Kristin, o Lar voltou a afirmar o seu papel essencial. Perante a impossibilidade de utilização da escola da Junceira, a instituição disponibilizou, de forma pronta e solidária, um novo espaço – o antigo centro de saúde – permitindo acolher duas turmas. Graças a esse gesto, os nossos alunos não perderam qualquer dia de aulas, num exemplo claro de compromisso, prontidão e sentido de missão.

Enquanto Presidente da Junta de Freguesia, é com grande orgulho que posso contar com o Lar de S. Mateus como parceiro da freguesia. E quero deixar expresso um compromisso claro: a Junta de Freguesia estará sempre disponível para colaborar com esta instituição, reconhecendo o seu papel insubstituível no apoio à população.

Mas falo também como sócio, como vizinho e como pai. E é com esse olhar que vejo o Lar de S. Mateus continuar a afirmar-se como um exemplo de solidariedade, qualidade e humanidade ao serviço das pessoas.

Bem-haja a todos os que, diariamente, contribuem para esta obra coletiva – dirigentes, colaboradores e todos quantos fazem do Lar de S. Mateus uma instituição de referência e um verdadeiro orgulho para a freguesia da Junceira.

**Alexandre Antunes**

Presidente da Junta de Freguesia da Junceira

Reviver | N.º 65 | Ano 16 | Periodicidade: Trimestral (jan./fev./mar. 2026)

Propriedade, Administração e Redação:

Lar de S. Mateus – Associação de Proteção e Assistência a Pessoas de Terceira Idade | Fundada em 18/11/1979 | Contribuinte n.º 500 945 152

Rua Francisco de Brito, 44 - 2300-024 Junceira - TOMAR - Tel.: 249 371 454 - Fax.: 249 371 581

E-mail: lar.s.mateus@sapo.pt - www.larlesaomateus.org.pt

Direção: José Maia, Presidente da Direção do Lar de S. Mateus

Coordenação Editorial: Rui Lopes | Redação e Fotografia: Bruna Vicente / Luisa Nobre | Coordenação Gráfica: Carlos Godinho

Impressão: TêCê – Tipografia Comercial de Tomar, Lda. - Rua do Pê da Costa de Baixo, 26 A - 2300-588 Tomar - Tel.: 249 312 615

Tiragem: 370 Exemplares | Depósito Legal: 311476/10 | Distribuição gratuita aos Sócios, Colaboradores e Clientes do Lar de S. Mateus

**Caro(a) Sócio(a): Não se esqueça de efetuar o pagamento das Quotas do Lar!**



# Centenário da D. Maria do Carmo Rosa



Com muita alegria, comemorámos no passado dia 21 de Março o Centenário da nossa utente Maria do Carmo Rosa. Comemorar 100 anos de vida é obra! E de facto, assim foi! Rodeada de numerosa família e de toda a comunidade do Lar de S. Mateus – membros dos Órgãos Sociais, Diretor Geral, Diretora Técnica e colaboradoras – e com uma mesa farta, foi uma tarde de convívio especial. Como não poderia faltar, a D. Maria do Carmo apagou as velas de um bonito bolo e cantaram-se os parabéns. Para a D. Maria do Carmo... “muitas felicidades e muitos anos de vida”. Para o Lar de S. Mateus ver alguém comemorar cem anos de vida é uma inspiração e um sentimento de que o nosso trabalho vale a pena. – Parabéns Maria do Carmo!





# Dia de Reis



As tradições contam histórias e ressuscitam memórias, por isso e por ser uma tradição portuguesa continuamos a comemorar o Dia de Reis. O Lar S. Mateus comemorou este dia com o tradicional Bolo Rei e com um brinde com vinho do Porto. Recebemos ainda várias visitas a cantar os Reis e as Janeiras. Vieram as rainhas e os reis da Escola e Jardim de Infância da Junceira, os alunos do CIRE e ainda várias IPSS's dos concelhos de Tomar e Ferreira do Zêzere.

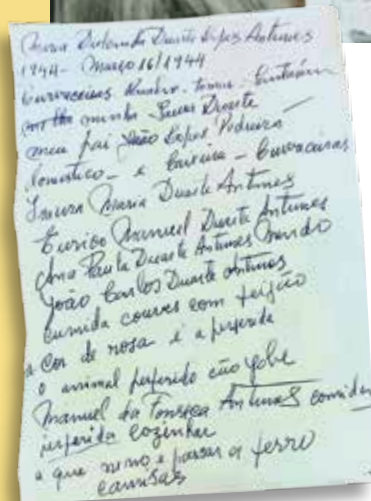


# Dia Mundial do Queijo

O Dia Mundial do Queijo é comemorado no dia 20 de Janeiro. Depois de uma recolha de informação junto dos utentes ficámos a saber quais os seus queijos preferidos. À hora do almoço preparámos um prato com os queijos mais pedidos, nomeadamente os tradicionais queijo fresco e queijo de azeite. Ficou o registo para que se comemore novamente.



# Dia da Escrita à Mão



Dia da escrita à mão No dia 23 de Janeiro, comemorámos o Dia da Escrita à Mão que pretende promover o ato de escrever com caneta e papel, estimulando a coordenação motora, concentração e expressão pessoal numa era cada vez mais digital. Quando iniciamos a atividade os utentes estavam bastante ansiosos e com receio de falhar mas, como forma de relaxar e aproveitar ao máximo a dinâmica, iniciou-se a atividade escrevendo respostas a algumas perguntas simples e pessoais, como o nome completo, o nome dos filhos, data de nascimento, atividade profissional, meio de transporte, entre outras. Sentiram dificuldade em recordar algumas letras, mas com a continuação da escrita conseguiram ultrapassar esse obstáculo. O que realmente mais dificultou foram as dificuldades de visão.

# Dia Internacional do Vinho do Porto

O vinho do Porto é a bebida preferida da grande maioria dos nossos utentes. Uma vez que este dia é comemorado no dia 27 de Janeiro, não deixámos passar a oportunidade de fazer mais um brinde.





# Assim foi o Carnaval no Lar de S. Mateus



Apesar do S. Pedro não ter sido nosso "amigo", não deixámos de brincar ao Carnaval com as crianças da Escola e do Jardim de Infância da Junceira. Não fizemos o desfile pelas ruas, mas fizemos um "baile" nas instalações do ATL, onde se juntaram cavaleiros, rainhas, bobos da corte, havaianas e dançarinas medievais. Foi uma manhã bastante animada e divertida.



Como o Carnaval são três dias, também as nossas colaboradoras entraram no espírito de brincadeira, proporcionando algumas gargalhadas aos nossos utentes.





## Dia do Amor

No dia 14 de Fevereiro comemora-se o Dia dos Namorados, mas no Lar de S. Mateus comemorámos o Dia do Amor.

Em conjunto escrevemos algumas palavras, em corações, que na opinião dos utentes definem a palavra ou o sentimento "amor".

A Instituição demonstrou o seu amor através de um "miminho" oferecido aos nossos utentes na hora do lanche: um queque decorado com gomas de gelatina em formato de coração.

O queque estava bom, mas as gomas foram mais apreciadas.



## Dia do Pai

Neste dia voltámos a homenagear os "pais" da instituição. Com a ajuda das utentes fizemos saquinhas de papel com uma surpresa dentro – bombons - que todos os anos os utentes pedem por gostarem muito e ser um desejo doce e fácil de alcançar. Nem todos os nossos utentes homens são pais, mas todos tiveram um pai.



## Dia Mundial da Rádio

Tendo o Dia Mundial da Rádio sido comemorado a 13 de Fevereiro, o Lar de S. Mateus proporcionou, num dos dias seguintes uma visita à Rádio Hertz aos seus utentes.

Realmente, já por várias vezes os utentes tinham manifestaram curiosidade sobre o funcionamento do "lado de lá" da rádio e como como forma de satisfazer essa curiosidade dos utentes e de

proporcionar vivências agradáveis e diferentes, fomos até as instalações da Rádio Hertz, em Tomar.

Cumpre-nos agradecer a hospitalidade e a disponibilidade



dos profissionais da rádio para nos receberem, esclarecerem algumas dúvidas e curiosidades sobre o funcionamento e equipamentos de uma rádio.

Fomos surpreendidos ao perceber que iríamos falar para um microfone para sermos ouvidos no "lado de lá". Apesar da natural inibição inicial e depois de alguma conversa, todos os utentes falaram na rádio. Esta "pequena" experiência, além de proporcionar contacto com o "meio", melhorou a disposição e o dia dos nossos utentes. O nosso obrigado à Rádio Hertz.



## Dia Internacional da Mulher

Dia Internacional da Mulher Em 1975, a ONU oficializou o 8 de Março como Dia Internacional da Mulher, símbolo da luta feminina pela equidade e pelos direitos fundamentais.

"Ser mulher é ser tudo em sintonia", por isso e depois de tantos anos a serem MULHER(es) as nossas utentes foram presenteadas com uma flor, uma gérbera.



Como aconteceu nos anos anteriores, as utentes ofereceram as gérberas a Nossa Senhora de Fátima, na capela da instituição.



## Dia Mundial da Árvore

O Dia Mundial da Árvore celebra-se anualmente a 21 de Março bem como o Dia Internacional da Floresta, e tem por objetivo sensibilizar a população para a importância da preservação das árvores, quer ao nível do equilíbrio ambiental e ecológico, como da própria qualidade de vida dos cidadãos.

Neste dia decorrem normalmente várias ações de arborização e reflorestação por todo o mundo.

Este ano a comemoração teve um significado especial depois de a tempestade "Kristin" ter devastado extensas áreas de floresta derrubando muitos milhares de árvores, incluindo na nossa freguesia e concelho. Este ano não foi possível ao Lar de S. Mateus comemorar o dia com plantação de uma árvore, devido ao estado do tempo. Mas, não deixámos de o assinalar nem de destacar a sua importância e juntos criámos uma "árvore de flores".





## Ginástica com Pinças

Voltámos a fazer ginástica em forma de jogo, apenas com bolas coloridas, caixas de plástico e pinças para apanhar objetos.

O verdadeiro estímulo e desafio para a atividade foi conseguir utilizar a pinça apenas com uma mão e não perder as bolas.

Formaram-se equipas de dois utentes, tendo cada equipa com 12 bolas e cada jogador uma pinça para apanhar as bolas.

O objetivo do jogo era a equipa ser a primeira a movimentar todas as bolas de uma caixa para a outra com a ajuda da pinça.

Apesar de manifestarem algum cansaço nos membros superiores ninguém desistiu e até pediram para repetir.



## Jogo do bingo

O pretexto foi o jogo do bingo, ou do loto, com imagens, onde os utentes tinham que identificar a imagem, verbalizar e procurar no cartão. Deste modo, pretendemos trabalhar a memória, o raciocínio, a identificação de imagens, a perceção visual, entre outros.

# Projeto Mente Sã



Março é por definição o mês em que começa a florescer a Primavera. É, portanto, a altura ideal para reveritar as histórias da terra e os jogos tradicionais que moldaram a infância dos nossos idosos.

Assim, fomos convidados pelo projeto "Mente Sã" a deslocar-nos à sede da Associação C.A.L.M.A (Clube de Atividades de Lazer e Manutenção) de Tomar, cuja parte fundamental da sua atuação é precisamente a dinamização dos jogos tradicionais, com o principal objetivo de podermos estimular as nossas memórias de infância.

E que bom foi voltar ao nosso "tempo de meninos" e relembrar como nos divertíamos antigamente. Foi uma manhã bem passada e até o São Pedro ajudou brindando-nos com um agradável dia de Primavera.



# Parabéns a Você...

Todos os meses dedicamos um dia à celebração conjunta dos aniversários dos nossos utentes. Agradecemos aos utentes e seus familiares por partilharem com os seus "colegas" e colaboradoras mais uma primavera.

## JANEIRO



Vitor Maria Garrucho  
06/01/1949



Américo Rodrigues  
08/01/1942



Alice Rosa Simões  
20/01/1931



Manuel da Conceição Inácio  
28/01/1935



Maria Manuela Fazenda Moita  
28/01/1936



## FEVEREIRO



Maria Justina Ferraz Sant'Ana  
14/02/1934



Maria de Fátima Pombeira  
19/02/1964



José Garcia Amor  
21/02/1951



Maria Alice Brandão  
29/02/1951

## MARÇO



Maria Luísa de Jesus Pombeiro  
02/03/1936



Maria Manuela Santos  
04/03/1934



Virgínia Carvalho Santos  
07/03/1936



António Manuel F. Rodrigues  
11/03/1973



Nuno Manuel F. Farinha António  
11/03/1958



Maria Dulcinda Antunes  
16/03/1944



Maria do Céu Louvado  
20/03/1931



Maria do Carmo Rosa  
21/03/1926



Anibal Quintas Bento  
23/03/1942



Laura Alfaca Antunes  
24/03/1939



Rosa Maria Lourenço  
31/03/1945

## BENVINDOS AO LAR DE S. MATEUS



Idalina Maria Lourenço



Joaquina Rosa dos Santos



Manuel Rodrigues Domingos



Maria Alice Brandão



Maria do Céu de Jesus Alberto



Maria Augusta dos Santos



Maria Emília Ferreira da Costa



Maria Isabel da Silva Sousa

# Agora a sua ajuda vai valer ainda mais!

Com a **consignação de IRS ao Lar de S. Mateus**, ajude o Lar doando **1%** do IRS que vai pagar ao Estado, sem qualquer encargo para si.

**É tão fácil e não lhe custa nada!**

Quando preencher a sua declaração de IRS – prazo limite até 30 de junho, no modelo 3 da declaração, vá ao Quadro 11, preencha com o NIF do Lar de S. Mateus (**500945152**) como entidade beneficiária e sinalize conforme o exemplo abaixo.

### 11 Consignação de 1% do IRS / Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado

Entidades Beneficiárias

- 1101  Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)
- 1101  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)
- 1102  Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 10 de junho)
- 1103  Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CRIS)

NIF

**500945152**

- IRS
- IVA

**NOTA:** Se até 30 de março já indicou no Portal das Finanças o Lar de S. Mateus como Entidade a Consignar IRS, apenas deverá verificar se essa indicação já consta do quadro 11 do modelo 3 da declaração.

**Seja solidário. Não lhe custa nada! O Lar de S. Mateus agradece! Obrigado!**

# Poemas Cantados

Alguns dos mais belos poemas escritos em língua portuguesa ao longo dos tempos deram origem a belas canções.

A título de exemplo e por manifesta falta de espaço, reproduzem-se três desses poemas indicando os seus autores, a data em que foram escritos e os cantores que os imortalizaram.

## Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades

*Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,  
Muda-se o ser, muda-se a confiança;  
Todo o mundo é composto de mudança,  
Tomando sempre novas qualidades.*

*Continuamente vemos novidades,  
Diferentes em tudo da esperança;  
Do mal ficam as mágoas na lembrança,  
E do bem (se algum houve) as saudades.*

*O tempo cobre o chão de verde manto,  
Que já coberto foi de neve fria,  
E em mim converte em choro o doce canto.*

*E, afora este mudar-se cada dia,  
Outra mudança faz de mor espanto,  
Que não se muda já como soía.*

**Luís Vaz de Camões** (~1560-1580)  
cantado por **José Mário Branco**

## Amar!

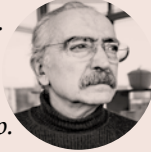
*Eu quero amar, amar perdidamente!  
Amar só por amar: Aqui... além...  
Mais Este e Aquele, o Outro e toda a gente...  
Amar! Amar! E não amar ninguém!*

*Recordar? Esquecer? Indiferente!...  
Prender ou desprender? É mal? É bem?  
Quem disser que se pode amar alguém  
Durante a vida inteira é por que mente!*

*Há uma Primavera em cada vida:  
É preciso cantá-la assim florida,  
Pois se Deus nos deu voz, foi pra cantar!*

*E se um dia hei de ser pó, cinza e nada  
Que seja a minha noite uma alvorada,  
Que me saiba perder... pra me encontrar...*

**Florbela Espanca** (~1930)  
cantado por **Teresa Silva Carvalho**



## Fado Português

*O Fado nasceu um dia,  
quando o vento mal bulia  
e o céu o mar prolongava,  
na amurada dum veleiro,  
no peito dum marinheiro  
que, estando triste, cantava,  
que, estando triste, cantava.*

*Ai, que lindeza tamanha,  
meu chão, meu monte, meu vale,  
de folhas, flores, frutas de ouro,  
vê se vês terras de Espanha,  
areias de Portugal,  
olhar ceguinho de choro.*

*Na boca dum marinheiro  
do frágil barco veleiro,  
morrendo a canção magoada,  
diz o pungir dos desejos  
do lábio a queimar de beijos  
que beija o ar, e mais nada,  
que beija o ar, e mais nada.*

*Mãe, adeus. Adeus, Maria.  
Guarda bem no teu sentido  
que aqui te faço uma jura:  
que ou te levo à sacristia,  
ou foi Deus que foi servido  
dar-me no mar sepultura.*

*Ora eis que embora outro dia,  
quando o vento nem bulia  
e o céu o mar prolongava,  
à proa de outro veleiro  
velava outro marinheiro  
que, estando triste, cantava,  
que, estando triste, cantava.*

**José Régio** (~1940)  
cantado por **Amália Rodrigues**

