

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral | Lar Otília Lourenço



Misericórdia da Trofa, Jan 2026



Lar Otília Lourenço
Sala de refeições | Cantinho da Memória



EDITORIAL

No primeiro trimestre de 2026, a Fundação manteve firme o seu compromisso com a **Qualidade**, a **Inovação** e o **Cuidado** centrado na pessoa.

Destacamos, em particular, o forte investimento na formação contínua da nossa equipa, reforçando competências técnicas e humanas que são essenciais para garantir respostas cada vez mais qualificadas e alinhadas com as práticas do referencial **Humanidade**.

Paralelamente, continuámos a apostar na melhoria das nossas instalações, promovendo intervenções que valorizam o conforto, a segurança e a dignidade dos nossos espaços, assegurando que estes acompanham a qualidade dos serviços que prestamos diariamente.

Este período ficou também marcado por desafios exigentes, nomeadamente os impactos da tempestade Kristin no nosso território. Perante estas adversidades, salientamos a notável resiliência, dedicação e espírito de entreatajuda de toda a equipa, que, com profissionalismo e sentido de missão, garantiu a continuidade dos cuidados e o bem-estar de todos!

Prosseguimos este caminho com confiança, determinados em continuar a crescer, a melhorar e a cuidar, sempre com o mesmo propósito:

Fazer da nossa casa um verdadeiro lugar de vida!

Isabel Vaz Serra
CEO

No âmbito da estratégia de evolução e adaptação aos desafios atuais, a Fundação apresenta a sua nova identidade visual, resultado de um processo de rebranding que reflete o compromisso contínuo com a inovação, a transparência e a solidez institucional.

A nova imagem surge com um design mais simples, moderno e memorável, mantendo, no entanto, a essência que sempre caracterizou a Fundação. A cor e a energia da identidade anterior foram preservadas, simbolizando a continuidade do trabalho desenvolvido ao longo dos anos e a confiança construída desde 1990 junto da comunidade.

Mais do que uma mudança estética, esta renovação representa um reforço do posicionamento da Fundação, alinhado com as exigências atuais, mas sempre fiel à sua missão de apoio e cuidado à população.

Porque evoluir também é cuidar melhor, esta nova imagem traduz a capacidade de adaptação sem nunca perder aquilo que realmente importa: a qualidade dos serviços prestados e a dedicação a cada utente.

Mudamos a imagem, mas mantemos a qualidade dos serviços!

PRESENÇA NA COMUNIDADE

Manter rotinas, fazer escolhas e estar presente na comunidade, faz parte da vida de todos nós.

Ir às compras é muito mais do que uma tarefa do dia a dia: é um momento de autonomia, decisão e continuidade de vida.

Promovemos estas saídas porque acreditamos que os nossos residentes devem continuar ligados à vida fora da instituição, preservando a sua liberdade, dignidade e participação ativa na sociedade.



PERSONALIZAÇÃO DE MARCADOR



A D. Irene transformou a sua paixão pela leitura numa experiência ainda mais especial e inovadora! Ao criar o seu próprio marcador de livro personalizado, deu um toque único a cada momento de leitura, aliando criatividade e tecnologia.

Mais do que um simples objeto, este marcador representa autonomia, expressão pessoal e o envolvimento ativo nas atividades desenvolvidas. Pequenos gestos como este refletem grandes conquistas, tornando cada página lida ainda mais significativa.

PEQUENO-ALMOÇO ESPECIAL

O Sr. Luís já nos tinha falado de um pequeno-almoço que fazia muitas vezes em casa e que lhe traz boas memórias. Nós guardámos esse pedido com carinho... e proporcionámos esse momento.

Chamou-lhe o “Pequeno-Almoço do Roxo”. Preparou-o com dedicação e um sorriso no rosto, recordando sabores e histórias.

No final, saboreou com gosto e ainda partilhou com a esposa e alguns colegas – porque o que é feito com o coração sabe sempre melhor quando é partilhado!

São estes pequenos grandes momentos que aquecem os nossos dias!



REFERENCIAL HUMANITUDE

Estamos prestes a completar 9 meses de implementação do referencial Humanitude, um percurso marcado por evolução e aprendizagem.

As observações de cuidados têm demonstrado mudanças positivas na equipa e nos utentes, que já reconhecem uma abordagem especial e muito personalizada. A atitude de tod@s ao longo do deste caminho reflete abertura à mudança, capacidade de reflexão crítica e compromisso com a aplicação prática dos princípios da Humanitude no quotidiano institucional.

Parabéns a toda a equipa por este passo estruturante!

Continuamos a fazer a diferença – um cuidado, uma relação, uma pessoa de cada vez!

OUTRAS ATIVIDADES



SAÚDE EM CASA 2.0

O serviço Saúde em Casa 2.0 tem-se afirmado como uma resposta de proximidade essencial na promoção da saúde e bem-estar da população idosa no domicílio. Os testemunhos dos utentes evidenciam o impacto positivo do serviço, destacando o acompanhamento regular, a sensação de segurança e a redução do isolamento social.

A avaliação do projeto revela melhorias na monitorização do estado de saúde, na adesão às orientações terapêuticas e na identificação precoce de situações de risco, reforçando a importância de uma intervenção personalizada e integrada.

O aumento das solicitações para integração confirma o reconhecimento da relevância deste serviço na comunidade!

Quer saber como usufruir deste serviço ?

jessica.pereira@fundacao-jlourencojr.org

236 920 800



NOVOS CAMINHOS 65+ | TURISMO SÉNIOR ADAPTADO

FOLAR DA PÁScoa

No Lar Otilia Lourenço
Já cheira a tradição!
Folares quentinhos
Feitos com o coração!

Ao adquirir um folar, está também a valorizar o trabalho e a participação ativa dos nossos residentes, contribuindo para momentos de convívio e bem-estar.

Encomendas: 236 920 800 | 932 815 782
oana.tavares@fundacao-jlourencojr.org



O projeto **Novos Caminhos 65+** afirma-se como uma iniciativa essencial na promoção do envelhecimento ativo, através do turismo sénior adaptado. Mais do que viagens, trata-se de criar oportunidades para que pessoas idosas, muitas vezes em contexto de isolamento, possam manter-se ativas, integradas na comunidade e emocionalmente valorizadas.

O contacto com novos locais, culturas e experiências contribui diretamente para o bem-estar, autoestima e qualidade de vida!

Desde o início de 2026, a Fundação tem reforçado este compromisso através de diversas ações de angariação de fundos, envolvendo utentes, colaboradores e comunidade. A venda de tote bags, bolachas caseiras, bem como a preparação da campanha de Páscoa com folares, são exemplos de iniciativas que refletem um espírito coletivo de partilha e dedicação.

Paralelamente, a campanha de consignação do IRS reforça a importância do contributo de todos.

Cada gesto conta para tornar possível esta missão: proporcionar experiências únicas!

Como pode participar?

Reserve o seu folar!

Compre um tote bag decorado!

Consigne o seu IRS à Fundação!



♥ **Consignar é ajudar sem gastar**

Transforme **1%** do seu IRS em mais oportunidades para os nossos residentes!

FUNDAÇÃO
OSÉ LOURENÇO JÚNIOR
NIF 502 529 415

EVENTOS E PARCERIAS

“Seminário Internacional - Os sentidos na humanização dos Cuidados”

A 19 de Fevereiro organizámos em Pombal, um seminário internacional que foi, acima de tudo, um tempo de inspiração, partilha genuína e compromisso com uma nova geração de **Cuidados**.

Tivemos o privilégio de conhecer, pela voz de **Leif Torsten e Maria Letizia Villa**, dois modelos habitacionais de referência europeia, para pessoas com demência, Furuset Hageby (Noruega) e Il Paese Ritrovato (Itália). Aqui, as pessoas com demência vivem em comunidades abertas, seguras e significativas, onde o quotidiano mantém a sua normalidade: ir ao café, passear, participar em atividades, escolher o que vestir, decidir como viver o seu dia. Apesar da doença, permanece a pessoa – com identidade, história e direito à inclusão.

A reflexão de **Maria José Cid** (Espanha) trouxe-nos uma dimensão essencial: não há cuidado de qualidade sem autocuidado do cuidador. O conceito de Snoezelen 24h como atitude permanente – e não apenas como sala ou técnica – revela-se uma ferramenta transformadora para reduzir stresse, prevenir burnout e reforçar a qualidade relacional. Ainda, tivemos o testemunho de **Zélia Reis**, Misericórdia da Trofa, que evidenciou como a implementação da metodologia Humanidade pode transformar profundamente uma instituição: muda a cultura, fortalece equipas, devolve dignidade e serenidade aos residentes.

A Fundação segue o seu sólido percurso, com a responsabilidade acrescida de transformar esta profunda reflexão em ações concretas no nosso dia a dia!



Este seminário registou um elevado grau de satisfação por parte dos participantes, com uma avaliação global média de **4,59 em 5, evidenciando o sucesso da iniciativa**.

A **relevância do tema** foi igualmente reconhecida, com uma classificação de **3,86 em 4**, demonstrando que os conteúdos abordados foram considerados atuais e alinhados com as necessidades dos participantes.

Destaca-se ainda a excelente avaliação dos oradores (4,66/5) e das apresentações (3,79/4), refletindo a **qualidade das intervenções e da organização do evento**.

De forma global, os resultados confirmam o **impacto positivo do seminário, a elevada satisfação dos participantes e a importância dos temas abordados!**

Talentos do Lar



CARMINDA COIMBRA

A D. Carminda, utente do Serviço de Apoio Domiciliário, vive com a sua irmã, Laurinda, com quem partilha não só o dia a dia, mas também uma bonita paixão: a **jardinagem**. Ambas encontram no cuidado do seu jardim um espaço de superação!

É no cenário maravilhoso do seu jardim que, com dedicação e carinho, deixam as limitações de lado e colocam mãos à obra, mantendo o seu jardim sempre bonito e bem cuidado. É com muita alegria que partilhamos este exemplo de resiliência e de envolvimento numa atividade que lhes traz prazer e significado!



CARLOS ALBERTO

O Sr. Carlos é uma verdadeira mais-valia para a nossa instituição!

A sua participação ativa nas tarefas de limpeza exterior constitui não só um apoio relevante para a equipa, como também um exemplo inspirador de envolvimento no quotidiano da casa!

Para além do contributo prático, esta atividade assume um papel fundamental na promoção da atividade física e da estimulação mental no dia a dia.

A realização de tarefas com significado favorece a manutenção da mobilidade, a autonomia e a capacidade cognitiva, elementos essenciais para um envelhecimento saudável.

Simultaneamente, este envolvimento reforça o sentido de pertença e utilidade, contribuindo para o aumento da autoestima e para o fortalecimento das relações sociais, aspetos centrais para o bem-estar global dos residentes.



CONTACTOS E REDES SOCIAIS

Lar Otilia Lourenço
R. da Fundação, n.º 20 | 1300-012 Abiul
Tel.: 236 920800
lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org



FUNDAÇÃO
JOSÉ LOURENÇO JÚNIOR