

## Tempestade expõe fragilidades e resiliência nos Erpi's do País

A recente tempestade que atravessou várias regiões de Portugal deixou um rasto de destruição, cortes de energia e perturbações no quotidiano de milhares de pessoas. Entre os mais afetados estiveram os lares de idosos, onde a vulnerabilidade dos residentes exige respostas rápidas, coordenação eficaz e uma preparação constante para situações de emergência.

Em diversas localidades, rajadas de vento e chuvas intensas provocaram falhas elétricas prolongadas, comprometendo sistemas essenciais como aquecimento, iluminação e equipamentos médicos. Para muitos lares, especialmente os de menor dimensão ou com recursos limitados, a situação revelou fragilidades estruturais e dificuldades em garantir autonomia energética.

Apesar das adversidades, multiplicaram-se exemplos de dedicação por parte dos profissionais do setor. Equipas técnicas e cuidadores permaneceram nos locais de trabalho durante longas horas, assegurando o bem-estar dos residentes, muitas vezes recorrendo a soluções improvisadas para manter o conforto e a segurança. Em alguns casos, geradores de emergência permitiram minimizar os impactos, mas nem todas as instituições dispõem desses meios.

As famílias, por sua vez, viveram momentos de apreensão, sem conseguir contactar de imediato com os seus familiares devido a falhas nas comunicações. Este isolamento temporário evidenciou a importância de planos de contingência mais robustos, que incluam canais alternativos de comunicação e protocolos claros em situações de crise.



Especialistas alertam que eventos climáticos extremos tendem a tornar-se mais frequentes, exigindo uma adaptação urgente das infraestruturas sociais. Investimentos em resiliência - desde reforço de edifícios até sistemas de energia autónoma - são considerados essenciais para proteger uma população particularmente vulnerável.

A tempestade serviu, assim, como um teste à capacidade de resposta dos Erpi's em Portugal. Revelou limitações, mas também destacou o compromisso humano que sustenta estas instituições. Num país em envelhecimento, garantir a segurança e dignidade dos mais velhos, mesmo perante fenómenos extremos, deve ser uma prioridade inadiável.

Dr.ª Andreia Godinho  
(Diretora Técnica)

## PROJECTO PLPQ E A ETP'SICÓ



As parcerias entre instituições são muito importantes e com o trabalho em rede, vão surgindo frutos.

Nesse sentido no passado dia 19 Fevereiro 2026 foi a entrega de diplomas de certificação do projeto PLPQ-ETP'Sicó Centro Qualifica - ETP Sicó.

A atividade contou com a presença dos nossos utentes, familiares e formadores do projecto.

Terminou assim, esta caminhada, que tanto enriqueceu o nosso dia a dia, o nosso conhecimento e as relações interpessoais que foram sendo criadas ao longo destes meses.

Também fomos convidados a participar na



“Escola Criativa”, onde nos deslocamos à ETP'Sicó para ouvir a história sobre as romarias da festa da Nossa Senhora da Guia.

Os nossos utentes gostaram muito da iniciativa como nos diz o Sr. Armando Antunes (utente de ERPI) “correu tudo lindamente, gostei muito de ouvir a história, ainda fiz de padeiro e os miúdos foram muito atenciosos connosco”.

ECOS DA FUNDAÇÃO



34 anos  
1992 2026

Fundação  
D. Fernanda Marques  
Chão de Couce

## ECOS DA FUNDAÇÃO

### Boletim Informativo

Direção: Adriano Simões Santo

Rua Dr. Costa Simões nº 38 | 3240-467 Chão de Couce | Tlf. 236 623 383 | geral.ffmpegarques@gmail.com

maio 2026 EDIÇÃO 44

## FALECEU O FUNDADOR

É com grande mágoa que registamos nestes “Ecos” a morte do fundador da Fundação D. Fernanda Marques ocorrida em 12 de Dezembro último.

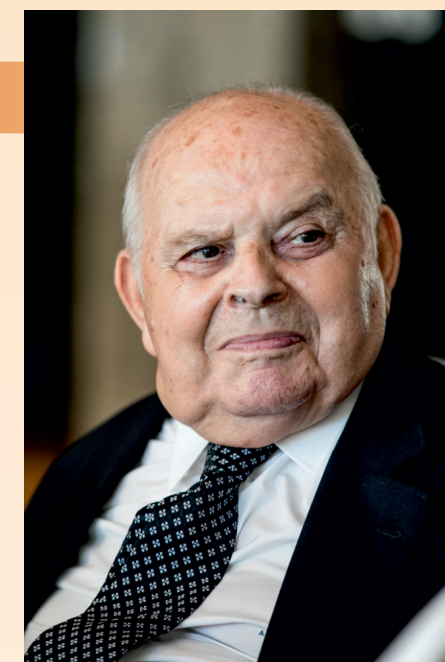
O Comendador Américo Santo teve uma vida laboriosa marcada pelo grande nível na construção civil com porte íntegro, corajoso, sempre atento ao bem comum, como benemérito discreto sobretudo dos mais humildes da sociedade.

Para a Fundação D. Fernanda Marques e para tantos com quem lidou, ele foi um homem notável que deixa uma grande obra nascida no seu coração nobre.

Faleceu mas as suas obras o acompanham e a história de Cascais e da nossa terra sempre o recordarão pois ele viveu não só para si e sua família mas também um pouco para o seu próximo.

Da nossa parte e da “sua” Fundação resta-nos honrar a sua memória, continuando a manter e a melhorar, se possível, o legado que nos deixou.

P. Adriano Santo



## Trinta e Quatro Anos

34

Trinta e quatro anos celebrados a 17 de Maio 2026, é a idade da Fundação D. Fernanda Marques.

Como se sabe ela é uma instituição que nasceu de um sonho belo do casal Américo Santo e D. Deolinda Fernanda Marques.

Trinta e quatro anos a apoiar cerca de 100 idosos, a maior dos quais bastantes dependentes.

Sem exagero diremos que se conseguiu manter em excelência como instituição certificada com qualidade e espírito muito humano e cristão, com 50 funcionários, assistência médica e enfermagem.

Ao celebrar mais um aniversário continuamos com redobrado ânimo, a missão de servir os que mais precisam.

## Nutrição é Cuidar



A Fundação Dona Fernanda Marques acolheu um projeto de investigação sobre a hidratação de pessoas idosas institucionalizadas, desenvolvido por docentes da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria e investigadores do ciTechCare.

Este estudo consistiu na implementação de estratégias de hidratação cientificamente validadas ao longo de cinco semanas (de 11 de março a 13 de abril) e teve como objetivo promover hábitos adequados de ingestão de líquidos ao longo do dia.

Os resultados obtidos foram globalmente positivos, evidenciando o potencial destas estratégias na melhoria da hidratação dos residentes, tendo-se observado uma boa adesão por parte das pessoas idosas.

Espera-se que as estratégias adotadas durante o estudo possam ser mantidas em prol da continuidade da promoção de uma hidratação adequada nos residentes da Fundação Dona Fernanda Marques

## Os jovens e “A árvore da Vida”

No dia 28 Fevereiro, tivemos a visita do Grupo de Jovens de Chão de Couce, criado recentemente, por jovens dinamizadores e com vontade de fazer mais e melhor pela sua terra. Esta visita à Fundação D. Fernanda Marques, fez parte do plano de atividades, do referido grupo para a comunidade, onde se passou uma tarde muito bem passada, cheia de partilha e sorrisos, culminando com a criação de uma tela intitulada “A árvore da vida”. Foi uma atividade enriquecedora para todos, como diz a D. Elisia Ferreira, (utente de ERPI) “foi maravilhoso, conversaram muito connosco e eram bem muito bem dispostos”. Por outro lado o Grupo de Jovens de Chão de Couce, veio publicamente “agradecer a todos os utentes pela forma como nos receberam e por cada conversa, história e sorriso partilhado. Um agradecimento especial também aos responsáveis e colaboradores da instituição pela disponibilidade e acolhimento. Foi, sem dúvida, um gosto enorme termos estado na vossa companhia. Esperamos poder voltar em breve”



## Os nossos idosos e as nossas crianças



Dizem que a música é a forma mais bela de educar uma criança... mas se a isso acrescentarmos a presenças dos idosos, a educação / ensinamento tem mais valor ainda.

Foi nesse intuito que organizamos o convívio intergeracional com as crianças do Centro de Bem estar Social e o nosso professor de música, Valter Correia.

Também no âmbito do dia da atividade física participamos numa aula de ginástica com as crianças, na qual todos ajudaram e colaboraram de forma dinâmica e animada.

A Fundação D. Fernanda Marques, participou em dois momentos de convívio intergeracional para alertar a problemática dos maus tratos infantis.

Primeiramente com as crianças do CBES, num momento de dança e cantares na Fundação, seguindo da foto das duas gerações e o laço azul, símbolo desta prevenção. Outro momento foi organizado pela CPCJ de Ansião, onde nos deslocamos ao Alvorger para a realização do laço humano com responsáveis de várias instituições, crianças e idosos do concelho.



## Biblioteca Municipal vem à Fundação



O Grupo das “Cornucópias” da Biblioteca Municipal de Ansião trouxeram até nós, uma vez mais, as “Palavras de Abril”, através da declamação de poemas do 25 de Abril. Esta parceria, são muito importante, até pela sua continuidade. O “Conta-me à 5ª” é outra atividade que tem sido realizada mais ou menos dois em dois meses, através da presença de duas técnicas da biblioteca, que nos trazem histórias, sorrisos, abraços, gargalhas e sempre com um objeto muito familiar dos nossos utentes.

## VIDA DA FUNDAÇÃO

### Dia Mundial da Atividade Física

No âmbito da celebração do Dia Mundial da Atividade Física, a Fundação D. Fernanda Marques promoveu um conjunto de iniciativas que refletiram o compromisso com a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos seus utentes.

Esta data, assinalada anualmente a 6 de abril, constitui uma oportunidade privilegiada para sensibilizar a comunidade para a importância da prática regular de atividade física.

A dinamização das atividades contou com o envolvimento da equipa multidisciplinar, nomeadamente a animadora sociocultural e fisioterapeutas, que, em conjunto, planearam e implementaram momentos lúdicos e terapêuticos ajustados às capacidades físicas e necessidades dos participantes.

Ao longo da tarde, foram realizadas diversas atividades que incentivaram o movimento, a interação interpessoal, o espírito de grupo e também uma saudável competitividade entre os participantes, sempre com especial atenção à segurança e ao bem-estar de todos.

Entre exercícios de mobilidade, jogos dinâmicos e atividades com recurso à pedaleira, os participantes tiveram a

oportunidade de experienciar formas simples e prazerosas de se manterem ativos. Para além dos benefícios físicos, estas iniciativas contribuíram igualmente para o reforço dos laços sociais, promovendo um ambiente de alegria, motivação e partilha. Como partilhou uma das utentes, com entusiasmo: “Eu adoro estes jogos, vejo muitas vezes na televisão e tenho sempre vontade de experimentar. Obrigada, estou a gostar muito!”

A celebração do Dia Mundial da Atividade Física revelou-se, assim, um momento de grande significado, reforçando a importância de integrar hábitos de vida ativos no quotidiano. Através deste tipo de ações, a instituição reafirma o seu papel na promoção de estilos de vida saudáveis, valorizando a atividade física como um pilar essencial para o envelhecimento ativo e para o bem-estar global.

Com iniciativas desta natureza, continuamos a caminhar no sentido de uma comunidade mais saudável, ativa e participativa, onde a idade é apenas um número e até os nossos participantes centenários mostram, com boa disposição, que nunca é tarde para dar mais uma “pedalada” na vida.

*Equipa PhysioGo*



### O testemunho do Padre Jorge Arcanjo, Pároco de Chão de Couce, na missa exequial do funeral de Américo Santo

O agricultor confia que a semente lançada dará fruto no momento certo. Esta imagem ajuda-nos a compreender a vida longa e fecunda do senhor Américo. Ao longo de 96 anos, foi semeando o bem com paciência, constância e fidelidade. A sua fé não foi apresentada nem superficial; foi uma fé amadurecida pelo tempo, provada pela vida, traduzida em obras concretas revelando que o seu nome, Américo Santo, recebido no Batismo, se tornaria programa da sua própria vida. De facto, “santo” significa à letra, aquele que vive voltado para fora de si mesmo; significa alguém, que deixou Deus entrar na sua história concreta. A santidade constrói-se nos gestos simples, perseverantes, silenciosos, feitos ao longo de uma vida inteira. Por isso, quando olhamos para a vida deste irmão, percebemos que a sua fé não ficou guardada, escondida na esfera do privado, mas transformou-se em obras. Foi um homem de Igreja, cristão praticante, benemérito discreto, alguém que compreendeu bem as palavras de Jesus: “Tudo o que fizestes a um dos meus irmãos mais pequeninos, a Mim o fizeste”.

Apoiou os Bombeiros, a nossa Igreja com obras de restauro, as Comissões de Festas, as Associações Desportivas, tantas causas

sociais, a comunidade cristã; construiu um lar para idosos, oferecendo dignidade, cuidado e futuro a quem tantas vezes se sente esquecido. A sua fé teve mãos, teve rosto, teve consequências.

Tudo isto foi fruto de uma espera confiante em Deus e de um coração atento aos outros. Tiago lembra-nos ainda: “Não vos queixeis uns dos outros.” é um apelo à mansidão, à serenidade interior, à confiança. O senhor Américo viveu assim: sem ruído, sem ostentação, com uma generosidade discreta, próprio de quem acredita que Deus vê no segredo e recompensa, com amor. Pela sua vida dedicada aos serviço dos outros, recebeu a distinção, o título de Comendador, “não como título de vaidade, mas como reconhecimento de uma vida atenta aos que precisavam”.

Hoje, ao olharmos para a vida deste irmão, também nós podemos reconhecer esses sinais. Onde houve cuidado pelos mais frágeis, ali Deus passou. Onde houve solidariedade, ali o Reino esteve presente. Onde houve fé vivida em obras, ali Cristo fez-se próximo.