

## Solidariedade entre Gerações de Ferroviários, agora mais que nunca.



### Entrevistas



#### Sabia que ...

A sua antiguidade de associado pode ser determinante no acesso aos serviços de Internamento, Centro de Dia e Apoio Domiciliário?

Pag. 7

### NESTA EDIÇÃO

- Convívio intergeracional
- Centenária
- Dia internacional do idoso
- III conferência sobre saúde
- X Encontro sobre envelhecimento
- Procuram-se novos sócios
- Orçamento 2013
- Dia dos avós
- Sabia que...
- Chama da solidariedade
- Foliares da Páscoa
- Entrevista a Otilia Prata
- Entrevista Sr. António Pedro
- Lar de Pinhal Novo
- Eng. Luís Manuel Lopes de Faria Areias
- Repensar termos e conceitos da qualidade

### ASSEMBLEIAS GERAIS

Pag. 2

Assembleia-Geral Ordinária e Extraordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no próximo dia 12 de Novembro – Na sala do 1.º Andar do edifício da ex-cantina – Calçada do Duque, N.º 20 - pelas 13.30 H e também às 14.30H.



## EDITORIAL

### Em Jeito de Despedida

*O mandato da direção que está em funções termina no fim deste ano. Como se pode ler neste Boletim, está já convocada a Assembleia Geral para eleger os corpos sociais que vão dirigir a Associação dos Lares Ferroviários durante o triénio 2013/2015.*

*A atual direção, que tomou posse em 2010, tinha objetivos bem definidos para os três anos do seu mandato. Propôs-se obter a certificação da gestão da qualidade dos serviços prestados aos seus clientes; melhorar as condições de habitabilidade do lar; relançar o projeto do lar de Pinhal Novo; substituir e/ou adquirir equipamentos e viaturas para melhorar a qualidade dos serviços prestados; melhorar, se possível, a remuneração dos colaboradores; iniciar a elaboração de um regulamento de carreiras, privilegiando, em primeiro lugar, as categorias profissionais com apenas um nível de retribuição; aumentar as disponibilidades financeiras; participar, o mais possível, em colóquios, seminários, conferências, encontros, etc., promovidos por outras instituições; apostar, fortemente, na formação profissional de todos os colaboradores e membros da direção.*

*Todos esses objetivos foram atingidos. Está, ainda em curso o processo para a instalação de painéis fotovoltaicos para produção de eletricidade, com o propósito de reduzir o valor da fatura a pagar EDP.*

*Pretendíamos, ainda, remodelar a cozinha do lar e instalar os serviços administrativos em novo espaço, para melhor servir os clientes, associados e famílias. Todavia, a realização destes projetos atingia valores elevados que poderiam pôr em risco a estabilidade financeira da Associação, atendendo aos compromissos a respeitar.*

*Até esta data, não tivemos apoios do governo. Durante os três últimos anos, apenas foi lançado um programa para compartilhar a instalação de painéis fotovoltaicos, cujo processo ainda não está concluído. Por isso, tudo o que se fez foi com os meios disponíveis da Associação.*

*Aquando da tomada de posse, dissemos que a gestão da Associação teria de ser sustentada numa situação financeira que garantisse a prossecução dos seus fins e que tudo fariamos para que as direções futuras não tivessem dificuldades acrescidas em atingir novos objetivos.*

*Estamos convencidos de que combatemos o bom combate, de que conseguimos, com as limitações impostas, realizar o que era mais prioritário e de que contribuimos para aumentar o prestígio e bom nome da Associação.*

*Tudo o que se fez foi com a colaboração dos trabalhadores e associados. Sem eles, não teria sido possível chegar onde chegamos. Para todos vai o nosso sentido agradecimento pela ajuda prestada e disponibilidade.*

*Com muita amizade, fazemos votos de sucessos e felicidades para todos.*

Até sempre.

A Direção  
Casimiro Sousa  
Presidente da Direção

### FICHA TÉCNICA

**LINHA VIVA - ALF** - Órgão da Associação dos Lares Ferroviários

**Propriedade:** ALF - Associação dos Lares Ferroviários

**Director:** Casimiro de Sousa

**Edição:** Manuel Ribeiro

**Redação e Administração:** Calçada do Duque, 14  
1249-109 Lisboa

**E-mail:** sede@alfer.pt e sec.ent@alfer.pt — <http://www.alfer.pt>

**Tel. e Fax.** Entroncamento - 249 719 428 Lisboa - 213 427 817

**Periodicidade:** Semestral

**Redação:** Cláudia Rosário e Manuel Ribeiro

**Fotografia:** Manuel Ribeiro e Cláudia Rosário

**Publicidade e Secretariado:** Líliana, Aurora e Maria do Céu

**Execução gráfica:** Tipocasi

**Tiragem:** 5.100 exemplares

## ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS



### INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 25 DE JULHO DE 1973  
SEDE: RUA DOS FERROVIÁRIOS – CASAL SALDANHA  
2330-144 ENTRONCAMENTO – [www.alfer.pt](http://www.alfer.pt)  
Mail: [sede@alfer.pt](mailto:sede@alfer.pt)

### ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Nos termos do disposto no nº 1 do art.º 26º e para os efeitos previstos na alínea c) do art.º 23º e no nº 2 do art.º 25º, ambos do Estatuto, convoco a Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1º Andar do edifício da Ex-Cantina Lisboa-R, na Calçada do Duque, 20 – 1200-157 Lisboa-R pelas **13-30 horas** do dia **12 de Novembro** próximo com a seguinte:

#### ORDEM DE TRABALHOS

- 1 - Discussão e aprovação do Plano de Atividades e do Orçamento para 2013 e respetivo parecer do Conselho Fiscal
- 2 - Outros assuntos

### ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Para os fins designados no nº 2 do Art.º 17º, na alínea b) do Art.º 23º, e nos termos do nº3 do Art.º 25º e nºs 2 e 3 do Art.º 26º, do nosso Estatuto, convoco a Assembleia Geral Extraordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1º Andar do edifício da Ex-Cantina Lisboa-R, na Calçada do Duque, 20 – 1200-157 Lisboa-R pelas **14-30 horas** do dia **12 de Novembro** próximo com a seguinte:

#### ORDEM DE TRABALHOS

- 1 – Elegibilidade dos candidatos aos corpos gerentes que ultrapassam dois mandatos consecutivos, de harmonia com nº 2 do Art.º 17º do Estatuto.
- 2 - Eleição dos Corpos Gerentes para o triénio de 2013 a 2015.

**Nota:** A data limite para a recepção das listas candidatas aos Órgãos Sociais da ALF é o **dia 05 de Novembro de 2012**, devendo as mesmas serem entregues na ALF, Calçada do Duque, 14 – 1200-157 Lisboa até às **17 horas** daquele dia, após o que não serão aceites para sufrágio.

Se na hora marcada não estiver presente a maioria dos sócios, a Assembleia funcionará e deliberará com qualquer número de associados presentes, uma hora depois, no mesmo dia e local e com a mesma Ordem de Trabalhos. Lisboa, 15 de Outubro de 2012

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

Dr. Hilário Manuel Marcelino Teixeira



## CONVÍVIO INTERGERACIONAL



O Lar do Entroncamento promove convívios intergeracionais de dois em dois meses, de forma a existir uma troca de experiências e partilha de conhecimentos entre os idosos e as crianças.

No dia 5 de Junho, realizou-se mais um convívio, desta vez com a turma de 5 anos do “Colégio dos Navegantes” do Entroncamento, no qual crianças e idosos fizeram juntos alguns jogos lúdicos. No final, antes do lanche, as crianças foram conhecer o lar.

## CENTENÁRIA

No dia 3 de Maio, a utente D. Lúcia Dinis completou 100 anos.

Para comemorar o seu aniversário, realizou-se uma pequena festa que contou com a presença da sua família e dos restantes utentes da instituição.

Depois de se cantar os parabéns, foi servido o lanche a todos os presentes.



## DIA INTERNACIONAL DO IDOSO



A comemoração do Dia do Idoso decorreu no dia 3 de Outubro, em Torres Novas.

A actividade contou com a participação de cerca

de 200 idosos de 17 instituições de apoio à terceira idade dos concelhos de Alcanena, Chamusca, Entroncamento, Golegã, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha.

Pelas 11h00, teve início a missa, na Igreja de São Pedro, em Torres Novas, seguindo-se o almoço convívio no Salão Paroquial.

A seguir ao almoço, houve um baile, momento que antecedeu a actuação das Danças de Salão da Academia Cultural e Recreativa do Entroncamento. Depois do lanche, pelas 16h00, a actividade terminou e os idosos regressaram às suas instituições.

## III CONFERÊNCIA SOBRE SAÚDE

A Associação dos Lares Ferroviários realizou a III Conferência sobre Saúde, no dia 10 de Abril de 2012, com a colaboração da Enfermeira Sónia Pereira, coordenadora da UCC – Unidade de Cuidados à Comunidade do Centro de Saúde do Entroncamento.

O evento teve lugar no Salão Paroquial da Igreja Nossa Senhora de Fátima e contou com a presença de cerca de 150 idosos do Entroncamento e de outros concelhos vizinhos, que se reuniram para ouvir os temas “Incontinência urinária”; “AVC”; “Nutrição”; “Prevenção de Quedas” e



“Solidão/Isolamento Social”, apresentados pelos Técnicos da UCC.



## X Encontro sobre Envelhecimento.



O X Encontro sobre Envelhecimento, organizado pela Associação dos Lares Ferroviários, decorreu no dia 27 de Setembro de 2012.

A Sala da Cultura do Pavilhão Municipal do Entroncamento, acolheu cerca de 200 pessoas, provenientes de instituições de Apoio à Terceira Idade, Centros de Saúde, Hospitais, Escolas, e alguns particulares com interesse nas temáticas abordadas.

Este ano, os temas foram distribuídos por 4 painéis, moderados pelo Dr. Casimiro Sousa – Presidente da Direcção da ALF; pela Dra. Lídia Gameiro – Coordenadora do Núcleo de Respostas Sociais do Centro Distrital de Segurança Social de Santarém; pela Enfermeira Sónia Pereira – Coordenadora da Unidade de Cuidados à Comunidade do Centro de Saúde do Entroncamento; e pela Dra. Ana Sofia Gomes – Técnica de Serviço Social da Alzheimer Portugal.

Pelas 10h00, teve início a Sessão de Abertura, presidida pelo Director do Centro Distrital de Segurança Social de Santarém, Dr. Tiago Leite, contando com a participação da Vice-Presidente da Câmara Municipal do Entroncamento, Dra. Paula Costa, e do Presidente da Direcção da Associação dos Lares Ferroviários, Dr. Casimiro Sousa.

No I Painel, foram discutidos os temas “Estratégias de intervenção e prevenção de negligência e maus tratos a idosos” e “Direitos e cidadania das pessoas idosas”, pela Dra. Ana Margarida Valentim do Núcleo de Respostas Sociais do Centro Distrital de Segurança Social de Leiria e pela Dra. Paula Guimarães do Gabinete de Responsabilidade Social do Montepio.

Estas intervenções foram de muito boa qualidade, as oradoras demonstraram ter o dom da palavra, foram muito claras nos pontos que abordaram e esclarecedoras.

“A relação humana nos cuidados gerontológicos” e “Afetivos que cuidam”, foram os assuntos discutidos no II Painel, pela Dra. Carla Ribeirinho da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa e pela Dra. Teresa Cunha do Instituto de Psicologia e Neuropsicologia do Porto.

A Dra. Maria João Quintela, Consultora da Direcção Geral da Saúde, e o Dr. Vitor Fragoso da Universidade Sénior Contemporânea do Porto, foram os prelectores do III Painel, com o temas “Envelhecimento ativo vs. doenças e fragilidades dos idosos” e “Educação emocional e saúde mental no idoso”.

O último painel teve a participação da Dra. Olívia Robusto Leitão, Psiquiatra do Hospital de Santa Maria de Lisboa e da Dra. Ana Margarida Cavaleiro, Psicóloga da Alzheimer Portugal, com “Boas práticas







em demência: o papel dos grupos de suporte” e “Lidar com a doença de Alzheimer: abordagem centrada na pessoa”.

A Associação dos Lares Ferroviários, ao organizar estes congressos pretende, contribuir para um aprofundar de ideias entre várias entidades e gerações ligadas a

este tipo de cuidados, para que os nossos idosos tenham um envelhecimento com mais qualidade.

Por último, a Associação agradece a todos os que contribuíram para que este congresso tenha sido um êxito em especial aos nossos patrocinadores e apoiantes.

## Procuram-se Novos Sócios



A Associação dos Lares Ferroviários é uma instituição de solidariedade social, sem fins lucrativos, que tem por objetivo apoiar e promover os ferroviários e familiares. Foi criada em 1973 por um grupo de ferroviários que sentiram a necessidade de proporcionar condições aos ferroviários e familiares para que tivessem uma velhice tranquila e com qualidade. Com esse fim, foi construído o lar de Entroncamento, inaugurado em 1993, com capacidade para 40 camas que foram imediatamente ocupadas. Posteriormente, em 2000, foi ampliado, tendo, agora capacidade para 83 camas.

Presentemente, as listas de espera de homens, mulheres e casais ultrapassam as duas centenas de associados que pretendem beneficiar dos serviços prestados pela Associação nas valências de internamento, centro de dia e serviço de apoio domiciliário.

Está em fase de conclusão, o projeto para a construção de um lar em Pinhal Novo, com capacidade para 75 camas. A

concretização deste objetivo vai, seguramente, de encontro à vontade de muitos associados que anseiam usufruir dos serviços de internamento e apoio domiciliário.

A quotização dos associados é um contributo imprescindível para a gestão da Associação e do seu desenvolvimento, ao serviço dos ferroviários e famílias. A maioria dos associados paga a sua quota por dedução no seu vencimento, se estão na vida ativa, ou na sua pensão de reforma, se estão aposentados. Há, no entanto, outras formas de pagamento disponíveis.

Como todos os associados sabem, as empresas do grupo ferroviário têm dispensado centenas de colaboradores, em obediência a uma cura de emagrecimento de despesas, imposta pelo poder central. Daí resulta que muitos associados, deixando de pagar a sua quota por dedução no vencimento, também não a pagam por outro qualquer meio.

A contribuição de cada associado, com 2,50 € mensais é, acima de tudo, um gesto solidário para com os colegas que necessitam na fase mais avançada da sua vida, de cuidados especiais. A solidariedade, a que insistentemente se faz apelo, sob a mais variada forma, só tem valor se for praticada.

Em breve, a direção da Associação vai contactar o maior número possível de ferroviários no ativo, para apelar à sua solidariedade. Vai, também contactar aqueles associados que, por terem deixado de pagar as suas quotas, interromperam a contagem da sua antiguidade de sócio.

Apelamos a todos os associados que se empenhem na angariação de novos sócios. Que cada um traga mais um. Esta causa não é de ninguém, em particular. É de todos os ferroviários.



## Orçamento 2013

RENDIMENTOS	2012	2013
Prestações de Serviços .....	983,800.00	945,000.00
Lar - Internamento.....	520,000.00	520,000.00
Centro de dia .....	96,000.00	90,000.00
Apoio Domiciliário .....	68,000.00	70,000.00
Apoio Domiciliário Integrado .....	19,500.00	10,000.00
Comparticipação Familiar.....	55,300.00	65,000.00
Quotização.....	180,000.00	160,000.00
Comparticipação das despesas.....	45,000.00	30,000.00
Subsídios à exploração .....	482,500.00	507,500.00
Comparticipação S.Social .....	456,500.00	455,000.00
Lar - Internamento.....	365,000.00	365,000.00
Centro de dia .....	25,000.00	25,000.00
Apoio Domiciliário .....	45,000.00	45,000.00
Apoio Domiciliário Integrado .....	21,500.00	20,000.00
Subsídios do IEFP+ Imposto 0,5% IRS.....	9,000.00	20,000.00
Donativos + Donativos anónimos .....	15,000.00	30,000.00
Donativos (baixo valor) .....	2,000.00	2,500.00
Outros rendimentos e ganhos .....	29,574.44	58,000.00
Rendimentos suplementares .....	15,000.00	10,410.56
PIDDAC .....	4,000.00	4,000.00
RIME.....	10,574.44	10,574.44
FEDER.....	0.00	28,215.00
Rendas de imóveis.....		4,800.00
Juros e outros rendimentos similares.....	27,500.00	40,000.00
Juros obtidos.....	27,500.00	40,000.00
<b>TOTAL DOS RENDIMENTOS .....</b>	<b>1,523,374.44</b>	<b>1,550,500.00</b>
<b>Resultado Líquido .....</b>	<b>6,809.95</b>	<b>334.97</b>

GASTOS	2012	2013
CMVMC .....	150,000.00	208,234.00
Generos alimentícios.....	150,000.00	140,850.00
Material clínico .....	0.00	2,104.00
Material descartavel.....	0.00	35,280.00
Material hig limp .....	0.00	30,000.00
Fornecimentos e serviços externos.....	464,250.00	352,000.00
Serviços Especializados .....	204,250.00	200,250.00
Trabalhos Especializados .....	82,000.00	125,000.00
Publicidade e propaganda .....	500.00	500.00
Vigilância e Segurança .....	42,000.00	3,000.00
Honorários .....	42,000.00	35,000.00
Conservação e reparação .....	36,000.00	35,000.00
Serviços bancários .....	1,750.00	1,750.00
Materiais.....	18,000.00	19,500.00
Ferramentas e utensílios de desgaste rápido .....	8,000.00	15,000.00
Material de Escritório .....	7,500.00	3,000.00
Material Didático .....	2,000.00	1,000.00
Artigos para oferta.....	500.00	500.00
Energia e Fluidos.....	104,000.00	90,500.00
Electricidade.....	35,000.00	30,000.00
Gasóleo.....	10,000.00	12,500.00
Gasolina .....	5,000.00	3,000.00
Gás .....	45,000.00	37,500.00
Água .....	9,000.00	7,500.00
Deslocações, estadas e transportes .....	3,000.00	5,000.00
Deslocações e estadas .....	1,500.00	4,000.00

Portagens.....	1,500.00.....	1,000.00
Serviços diversos.....	135,000.00.....	36,750.00
Rendas e alugueres.....	0.00.....	500.00
Comunicação.....	18,000.00.....	21,000.00
Seguros.....	9,000.00.....	9,000.00
Contencioso e notariado.....		250.00
Limpeza, higiene e conforto.....	78,000.00.....	2,000.00
Outros serviços.....	30,000.00.....	4,000.00
Gastos com pessoal.....	698,000.00.....	785,123.77
Remunerações certas.....	495,000.00.....	548,582.75
Remunerações adicionais.....	60,000.00.....	66,137.99
Indemnizações.....	1,500.00.....	0.00
Encargos sobre remunerações.....	107,500.00.....	125,403.03
Seguros de Acidentes de Trabalho.....	32,000.00.....	30,000.00
Outros gastos com pessoal.....	2,000.00.....	0.00
Gastos relatório único.....	0.00.....	15,000.00
Gastos de depreciação e de amortização.....	134,614.49.....	170,307.26
Activos fixos tangíveis.....	134,614.49.....	170,307.26
Outros gastos e perdas.....	2,500.00.....	3,000.00
Impostos.....	2,500.00.....	3,000.00
Gastos e perdas de financiamento.....	67,200.00.....	31,500.00
Juros suportados financiamento carrinha.....	7,200.00.....	1,500.00
Juros suportados Lar – Pinhal Novo.....	60,000.00.....	30,000.00
<b>TOTAL DOS GASTOS.....</b>	<b>1,516,564.49.....</b>	<b>1,550,165.03</b>

## Dia dos Avós



No dia 26 de Julho, os idosos do lar dos Ferroviários comemoraram o Dia dos Avós.

A efeméride pretende reconhecer o papel fundamental dos avós a nível familiar e social. A data foi escolhida por ser também o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria, avós de Jesus Cristo e padroeiros de todos os avós.

Para assinalar o dia, os idosos do lar dos Ferroviários, da Santa Casa da Misericórdia e do Centro de Convívio, reuniram-se para uma atividade de convívio intergeracional com um grupo de crianças e jovens do Lar Dr. Carlos de Azevedo Mendes da Santa Casa da Misericórdia de Torres Novas (Lar das Raparigas).

A atividade decorreu na ESER – Escola de Segurança e Educação Rodoviária do Entroncamento, entre as 10h00 e as 12h00, consistindo na realização de jogos tradicionais e jogos relacionados com a segurança rodoviária.

### Sabia que ...

A sua antiguidade de associado pode ser determinante no acesso aos serviços de Internamento, Centro de Dia e Apoio Domiciliário?

### SITIO NA INTERNET

A Associação dos Lares Ferroviários já tem sítio na Internet, onde todos os interessados poderão ficar a conhecer mais de perto a Associação e o seu funcionamento.

Consulte [www.alfer.pt](http://www.alfer.pt)





## Chama da Solidariedade



Depois de ter percorrido os Distritos de Santarém, Portalegre e Évora, a Chama da Solidariedade chegou a Faro no dia 6 de Outubro de 2012.

A Fanfara dos Bombeiros desfilou alguns minutos antes, entoando a marcha que anunciava aos presentes a chegada da Chama da Solidariedade.

O Senhor Presidente da Câmara Municipal de Faro, Dr. Macário Correia, acompanhou a parte final do percurso, a Chama foi transportada por uma pessoa com deficiência motora até perto do Coreto, sendo entregue ao Sr. Padre Lino Maia, Presidente da CNIS, que de seguida subiu ao palco instalado no jardim de Faro, com os restantes responsáveis por esta manifestação de Solidariedade.

A Associação dos Lares Ferroviários fez-se representar por dois membros da Direção, Manuel Ribeiro e Carlos Marques.

Perante uma numerosa assistência, rodeado de dirigentes da CNIS e tendo como convidados principais o presidente da Câmara de Faro, o Bispo do Algarve e o comandante da GNR, o padre Lino Maia lembrou "Fazer festa pode ser contraproducente, mas há razões para fazer festa: As IPSS, - e estou a falar também de Misericórdias e Mutualidades, do conjunto

das instituições que se ligam à infância à juventude, aos idosos, à pessoa com deficiência, das áreas da saúde, ação social, da educação, do desenvolvimento local, da formação, etc. - as IPSS são quem, neste momento e neste país, faz mais e melhor para que as dificuldades sejam menores e não se perca a noção de futuro."

Grupos Corais e Folclóricos fizeram a animação cultural desta iniciativa.

A CNIS – Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade está de parabéns, por esta iniciativa cheia de simbolismo.



## Folares da Páscoa



Mantendo a tradição, na tarde do dia 4 de Abril, os idosos do Lar dos Ferroviários puseram "a mão na massa" recordando a sua infância fizeram folares para

a Páscoa, que todos puderam saborear no lanche do dia seguinte.



## Entrevista a Otilia Prata



A Maria Otilia Prata, é colaboradora da Associação dos Lares Ferroviários desde 1999. É Ajudante de Ação Direta e trabalha no Serviço de Apoio Domiciliário.

Nesta entrevista, vamos conhecê-la um pouco e saber quais os seus sentimentos em relação ao seu trabalho.

### **Linha Viva – Quando veio trabalhar para o Lar dos Ferroviários, quais eram as suas funções?**

Otilia Prata – Quando comecei a trabalhar no Lar dos Ferroviários vim como trabalhadora auxiliar. Repartia o meu horário pela cozinha e ajudar no que fosse preciso durante a manhã e a tarde era ocupada no cantinho da costura, na lavandaria.

### **Linha Viva – Quando começou a trabalhar no Serviço de Apoio Domiciliário? Como surgiu essa oportunidade?**

Otilia Prata – Comecei no Apoio um ano após ter começado a trabalhar no lar e a oportunidade surgiu com a remodelação da equipa do apoio, efectuada na altura pelo responsável deste serviço.

### **Linha Viva – Como foi a adaptação a essa mudança?**

Otilia Prata – A adaptação foi fácil. Quando fui convidada pela Dra. Maria do Céu para fazer parte da equipa do apoio fiquei um pouco ansiosa porque não tinha experiência. Observando o trabalho das colegas e entregando-me, de alma e coração às novas funções, depressa a ansiedade passou e num curto espaço de tempo descobri que tinha encontrado um trabalho que adoro e em que me sinto realizada.

### **Linha Viva – O que mais gosta no trabalho que faz?**

Otilia Prata – O que mais gosto no que faço é a possibilidade de poder dar carinho e amor a quem por vezes já não tem, através dos serviços que prestamos neste trabalho. É gratificante ver o sorriso dos clientes, a sua satisfação e consolo.

### **Linha Viva – Quais são os serviços mais prestados no Apoio Domiciliário?**

Otilia Prata – Os serviços mais prestados são a higiene diária e habitacional, os banhos semanais, tratamento de roupa e entrega de refeições, os almoços e jantares.

### **Linha Viva – Sente que houve evolução no que diz respeito às condições de trabalho e equipamentos?**

Otilia Prata – Sim, já houve bastante evolução. Tem havido formações que nos permitem aprender novas técnicas de trabalho para prestarmos um melhor serviço. Foram sendo adquiridos novos equipamentos, como por exemplo, os tabuleiros térmicos para acondicionar as refeições, as carrinhas que são muito mais funcionais e oferecem excelentes condições para o transporte das refeições com compartimentos de aquecimento e refrigeração e ainda compartimentos para o transporte de produtos para o tratamento de roupa e de limpeza para a higiene habitacional.

### **Linha Viva – E relativamente ao perfil dos clientes, encontra diferenças?**

Otilia Prata – Sim. Cada vez mais cedo as pessoas pedem serviços do lar. Quando sentem algumas dificuldades, como por exemplo, tomar banho ou confeccionar as refeições. Antes pediam estes serviços numa fase mais terminal em que já não tinham praticamente nenhuma autonomia.

### **Linha Viva – Existe algum aspecto que gostasse de ver melhorado, para o exercício das suas funções?**

Otilia Prata – Bem, o serviço do apoio tem melhorado muito desde que lá comecei a trabalhar. Não é fácil, por isso, falar em mais melhorias. No entanto, como ser humano nunca está satisfeito, pelo menos no querer saber sempre mais, gostaria que pudesse haver mais formações, para assim adquirir mais conhecimentos e poder satisfazer ainda melhor os nossos clientes.

### **Linha Viva – Vê vantagens na implementação do Sistema de Gestão da Qualidade?**

Otilia Prata – Sim. Para além do prestígio, o sistema também ajuda na melhoria da organização e orientação dos serviços com mais clareza e rapidez, permitindo assim prestarmos um melhor serviço.

### **Linha Viva – Para terminar, como antevê o futuro da ALF?**

Otilia Prata – Eu penso que apesar da crise que o país atravessa, graças á boa gestão e orientação que temos tido, terá um futuro muito positivo cheio de sucesso e desejo que o seja com:  
Alegria para os que dela usufruem ou usufruíram e nela trabalham ou venham a trabalhar  
Longevidade para que durante muitos anos proporcione aos clientes um bom ambiente familiar em que sintam o amor e o carinho que de outra forma não teriam.



## Entrevista Sr. António Pedro



O Sr. António Pedro, nasceu há 89 anos no Pombalinho, onde viveu até aos seis anos. Com essa idade, veio viver para o Entroncamento com os seus pais. Aos vinte e poucos anos, por intermédio do seu pai, que era ferroviário, também foi trabalhar para a CP, trabalhando sempre no Entroncamento como soldador, até à sua reforma. Conheceu vários países da

Europa, em passeio com a sua família, mas também para participar em torneios de Ténis de Mesa, desporto no qual foi campeão. É sócio da ALF há 20 anos, e é cliente do Apoio Domiciliário desde Maio de 2012. Nesta pequena entrevista, vamos ficar a conhecer a sua opinião sobre os serviços.

### **Linha Viva – De que serviços do Apoio Domiciliário é que usufrui?**

Sr. António Pedro – Todos os dias de manhã vêm-me ajudar a vestir, a fazer a cama e a dar o pequeno-almoço, e depois vêm trazer o almoço e o jantar. Depois vêm duas vezes por semana ajudar-me no banho.

### **Linha Viva – Como surgiu esta necessidade?**

Sr. António Pedro – Era a minha filha que me ajudava nisto tudo. Mas ela começou a ter alguns problemas de saúde e já ficava muito cansada. As minhas netas também estão longe, não podem ajudar. Então, em família, decidimos que era preciso ajuda, e visto que eu era sócio, pedimos apoio ao Lar. Ao princípio eu não queria muito, mas como sabia que era para ajudar a minha filha, lá aceitei, e agora estou encantado!

### **Linha Viva – Qual a sua opinião sobre o serviço? E as colaboradoras?**

Sr. António Pedro – As meninas são uma categoria! Gosto muito delas e elas também gostam de mim! Gosto muito da comida do lar, a comida é muito bem feita, bem temperada, tudo com qualidade! As coisas muito bem empratadas, até metem cobiça! Um dia apanhei o TURE, e fui sozinho ao lar para falar com as cozinheiras e depois vim a pé para casa. Fui lá dar-lhes os parabéns!

### **Linha Viva – Existe algum aspecto que gostasse de ver melhorado?**

Sr. António Pedro – Para mim está tudo bem! Só há uma coisa. O jantar vem muito cedo, vem à tarde. Mas a comida vem tão bem acondicionada e tão quentinha que aguenta até ao jantar. De resto, não há mais nada a dizer.

### **Linha Viva – Como ocupa o seu dia?**

Sr. António Pedro – Ocupo o dia aqui sentado, no alpendre, a ver as pessoas a passar e a falar com elas; vou ao café com a minha filha; às vezes leio uma revista. Também gosto de ir a casa da minha filha, aqui ao lado, ver televisão, ver o desporto e outros canais.

### **Linha Viva – Tem algum desejo que gostasse de concretizar?**

Sr. António Pedro – Tenho uma coisa a pedir: quando houver uma festa, convidem-me que eu vou lá! Eu era um grande bailarino, gosto muito de dançar!

De resto, já não preciso de mais nada! Já vivi muito, na companhia da minha mulher que eu gostava muito. Ela era muito bonita e bela, por dentro e por fora... fui feliz com ela!

### **Linha Viva – Para terminar, quer acrescentar mais alguma coisa?**

Sr. António Pedro – Quero dar os parabéns pelo bom trabalho a todas as meninas, às doutoras, às cozinheiras e espero que continuem assim!

## LAR DE PINHAL NOVO



Com a saída da nova portaria 67/2012 de 21 de Março que se refere a alteração de com a mesma área de construção, para mais camas (de 60 para 75 camas), foi acordado pela Direção que deveríamos aproveitar esta oportunidade mesmo sabendo que iria atrasar o nosso projeto (perto dos 3 meses). Após a alteração feita pelo gabinete de projeto foi enviado as alterações à Segurança Social que o apreciou e deu parecer favorável. Neste momento e após a aprovação da Segurança Social também foi entregue o projeto de segurança e o de eletricidade na Camara Municipal de Palmela. O resto das especialidades está em fase de conclusão. Também foram contactados quatro bancos para consulta de financiamento para o lar de Pinhal Novo, todos eles mostraram grande abertura ao nosso pedido. Com tudo isto penso que estamos numa fase bastante adiantada do nosso projeto e com a nossa força se possa transformar este projeto numa realidade.

José Guerreiro



Eng.º Luís Manuel Lopes de Faria Areias Sócio nº. 6598 Faleceu no dia 08 de Maio de 2012. Vivia no Estoril, Licenciado em Engenharia Eletrotécnica trabalhou na CP durante cerca de 43 anos onde teve vários cargos, terminou as suas

funções, como Assessor do Conselho de Administração da CP em 2002.

Foi Presidente da Direção da Associação dos Lares Ferroviários, entre 1983 e 1987. Os Corpos Sociais da Associação dos Lares Ferroviários, assim como todos os associados e colaboradores, prestam sentida homenagem ao Sr. Eng.º Faria Areias e manifestam o seu reconhecimento e gratidão pela dedicação e empenho devotados à Associação, cuja história ficará para sempre ligado. Aos familiares e amigos apresentamos as mais sentidas condolências.



# Repensar Termos e Conceitos da Qualidade



A Associação dos Lares Ferroviários atingiu uma posição de relevo entre as Instituições de Solidariedade Social, por ter obtido a certificação da gestão da qualidade em todas as suas valências (Internamento, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário).

Apoiar e promover os ferroviários e seus familiares é o objetivo que a Associação se propôs realizar, quando foi criada. Este objetivo é a nossa missão, no âmbito do sistema de gestão da qualidade.

A **missão** da Associação identifica-se com a missão de todos os colaboradores e dirigentes: servir o melhor possível todos os que necessitam dos serviços de internamento, centro de dia e de apoio domiciliário. Cumprindo cada um de nós esta missão, estamos a apoiar e a promover os ferroviários e seus familiares. Estamos a realizar o objetivo estatutário da Associação.

A **solidariedade**, a **ética** e a **confiança** são os princípios ou **valores** que devem estar sempre presentes no exercício da nossa missão. A solidariedade consiste em prestar a todos um serviço de qualidade, respeitando as necessidades de cada um. A ética obriga-nos a cuidar com respeito, dignidade e de forma personalizada todos os nossos clientes e a respeitar todos os que colaboram connosco. Temos, ainda, de criar uma relação de confiança mútua com os que apoiamos e com os que nos apoiam, agindo com rigor, profissionalismo e transparência.

Não basta ter começado. É preciso continuar. Para que a Associação seja uma instituição de referência é necessário trabalhar com vontade de melhorar, dia após dia, os serviços que prestamos. É a **melhoria contínua**. Prestar serviços de excelência é o objetivo que queremos ver realizado. É a nossa **visão**.

É, pois, necessário ter sempre presente estas três palavras e os respetivos conceitos: **missão, valores e visão**.

Antes do fim deste ano, vamos, ser postos à prova numa nova auditoria, para renovar a certificação obtida no ano passado e obter uma nova certificação por cumprirmos os requisitos dos manuais da qualidade da Segurança Social.

O desafio é grande, sabemos isso. Mas, com o esforço e dedicação de todos vamos conseguir, seguramente.

✂ Recortar e enviar para a ALF

## ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS

SEDE: LAR DO ENTRONCAMENTO – Rua dos Ferroviários - Casal Saldanha 2330-144 Entroncamento  
 Telefone: 249 726 069 \*\*\* Fax: 249 719 428 \*\*\* Email: sec@alfer.pt  
 SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS: Calçada do Duque, 14 – 1249-109 Lisboa  
 Telefone e Fax: 213 427 817 \*\*\* Email: sede@alfer.pt \*\*\* http: //www.alfer.pt

### PROPOSTA DE ADMISSÃO DE SÓCIO

Jóia de Inscrição € 5,00

Valor da Quota €

Mínimo 2.50 €

Sócio Efectivo  Sócio Auxiliar

Nº

Nome: \_\_\_\_\_

Nome do cônjuge: \_\_\_\_\_

Residência: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ Telefones nº \_\_\_\_\_ Telemóvel nº \_\_\_\_\_

Data Nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Matrícula Nº: \_\_\_\_\_ Código de Trabalho Nº: \_\_\_\_\_

Beneficiário da Caixa Nacional Pensões nº \_\_\_\_\_

Familiar do Sócio Ferroviário Nº: \_\_\_\_\_ Local de trabalho: \_\_\_\_\_

Modo Pagamento da Quota: Serviços Administrativos  Reforma/Pensão pela CNP  Vencimento

Data: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Assinatura do interessado: \_\_\_\_\_

Aprovado sócio em sessão da Direcção de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Desde o mês de: \_\_\_\_\_

O Secretário

Se conhece algum ferroviário ou familiar que não seja sócio, entregue-lhe esta proposta a fim de conseguirmos mais associados, para um maior engrandecimento da nossa Associação.

# Tudo o que Você merece



*O crescente envelhecimento da população portuguesa, aliado às transformações que a nossa sociedade está a ser sujeita, provoca uma necessidade de infra-estruturas onde os idosos possam viver com a máxima qualidade de vida.*

*Neste contexto, a Associação dos Lares Ferroviários surge como uma resposta válida a esta situação, apresentando uma filosofia que assenta na promoção do bem estar nas suas diferentes vertentes – Apoio ao utente e á família, combate à solidão e supervisão*

*permanente. Dispõe de uma arquitectura funcional e está adaptada às necessidades de pessoas com distintos graus de dependência.*

*Os nossos ex. companheiros Ferroviários merecem e agradecem a nossa solidariedade.*

*Porque também merece, inscreva-se como sócio da Associação dos Lares Ferroviários.*

*Inscreva-se como Sócio da Associação dos Lares Ferroviários.*

*Para mais informações, visite-nos em [alfer.pt](http://alfer.pt)  
ou envie-nos um e-mail para: [sec.ent@alfer.pt](mailto:sec.ent@alfer.pt)*