

Caminho no Tempo



Boletim Trimestral Informativo da Misericórdia de Santo Antônio de São Pedro do Sul

n.º16 | Setembro 2018



Nesta Edição

- Desfolhada tradicional; A importância dos avós na vida dos netos; Verão sonoro; Arranque do ano letivo 2018/19; Debates "o mundo hoje"; Passeios culturais seniores; Desfile Miss e Mister Misericórdia; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:
Santa Casa da
Misericórdia de Santo
António de São Pedro do
Sul (MSPS)

Periodicidade: Trimestral

N.º 016 - setembro 2018

Coordenação editorial,
design gráfico e
paginação: Corpo técnico
da MSPS

Tiragem: 300 exemplares

Impressão: Tipografia
Beira Alta
(www.bagrafica.com)

Colaboradores na edição

Ana Alves (Essity)
Anabela Costa
Ana Cristina Rodrigues
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Eufrazina Almeida
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Ilda Chaves
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Luísa Almeida
Manuela Barile (Binaural/
Nodar)
Manuel Tavares
Maria Alice Oliveira
Olga Almeida
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Virgínia Simões



Agostinho Bizarro, Vogal da MA

Nota de Abertura

Iniciamos esta 16.ª edição do “Caminho no Tempo”, correspondendo ao terceiro trimestre de 2018, com a cobertura de uma iniciativa tradicional, a desfolhada do milho, prática agrícola de convívio e muito apreciada por crianças e idosos dado que se transforma quase numa caça ao tesouro, o milho-rei.

Assinalamos, ainda, um conjunto de atividades assentes no nosso envolvimento social. São exemplo as atividades de comemoração do dia dos avós; os debates “o Mundo hoje”; os passeios culturais seniores; as atividades de verão e o sempre marcante arranque do ano letivo (2018/19) no jardim.

Acompanhe-nos nestas páginas do novo número da nossa revista, ficando também o convite permanente para se juntar a nós nas atividades e no testemunho do que se faz. Visite-nos, ainda, nas nossas plataformas *online* do *site* e *Facebook*.

Acompanhe-nos nestas páginas do novo número da nossa revista, ficando também o convite permanente para se juntar a nós nas atividades e no testemunho do que se faz. Visite-nos, ainda, nas nossas plataformas *online* do *site* e *Facebook*.



Desfolhada Tradicional

O ritual da desfolhada repetiu-se mais uma vez na nossa instituição, no dia 28 de outubro, no espaço exterior da ERPI – Lar de Idosos.

Esta atividade de tradição nacional, que noutras épocas, habitualmente, decorria em eiras, juntando homens e mulheres, que dispostos em círculo, sentados no chão, procediam ao descascar da espiga de milho. Durante esse processo ouviam-se histórias, contavam-se vivências, entoavam-se canções tradicionais,

tudo numa participação ativa e entusiasta, em que os jovens procuravam sempre, entre a rima de espigas, o milho-rei ou rainha-espiga vermelha, para terem a possibilidade de beijar ou abraçar os restantes participantes, entre os quais poderia estar o namorado ou namorada.

Para a mesma, contamos com a colaboração dos utentes do lar, dos utentes do centro de dia e das crianças da sala dos 5 anos do Pré-escolar. Terminada a tarefa de desfolhar as espigas, contou-se com a animação, na voz do Sr. João Paulo. Este é o artista da casa, que já nos habituou às rapsódias, cantigas e modas, e canções bem atuais, dos bailes que a todos alegram.

Entre danças e comboios intergeracionais, tivemos uma tarde bem passada, sim senhor!

Vera Neves



A Importância dos Avós na Vida dos Netos

No dia 26 de julho festeja-se o “Dia dos Avós”. Elementos mais velhos das famílias, queridos por parte dos netos e tão importantes na estrutura familiar. Quando possível, esta convivência é uma troca afetiva muito importante na vida de ambos. Eles representam uma referência familiar, pois são fonte de histórias e relatos que incrementam o desenvolvimento social e intelectual das crianças. Fortalecem os elos e enraízam conceitos que serão primordiais na vida adulta dos seus netos. Transmitem, também, valores morais e culturais da família, que a criança absorve de uma forma tão especial. Difícil é não associar memórias da infância com a presença dos avós.

Os resultados de um estudo feito pelo Boston College revelam que os dois lados se beneficiam desse relacionamento. Para os Avós, esse convívio com os mais jovens permite uma abertura a novas ideias, enquanto que, para os netos, os avós oferecem a sabedoria adquirida durante a vida. Além disso, os investigadores também concluíram que a relação avós-netos pode ajudar a diminuir sintomas depressivos para ambas as partes.

Comemorações na Misericórdia

Como não poderíamos deixar passar esta data tão importante entre gerações, os grupos dos 5 anos e CATL comemoraram este dia juntamente com os “avós” da ERPI e Centro de Dia.

Da parte da manhã foi feita uma gincana de jogos tradicionais entre os idosos do centro de dia e da ERPI, juntamente com as nossas crianças do CATL. Houve, ainda, uma troca de lembranças: as crianças ofereceram umas telas pintadas por elas e os idosos do centro de dia elaboraram trabalhos de madeira com feltro onde estavam presentes as duas gerações.

À tarde, as crianças dos 5 anos fizeram uns lindos desenhos junto dos “nossos avós” para de seguida lhes oferecer. Também trouxeram uns biscoitos deliciosos como lembrança do dia. Juntos assistimos a uma tarde de cinema, onde não faltaram umas saborosas pipocas. Foi um dia cheio de partilha, carinho e animação.

Foram momentos de intercâmbio de sabedoria entre estas duas gerações, certamente a repetir ao longo do ano.

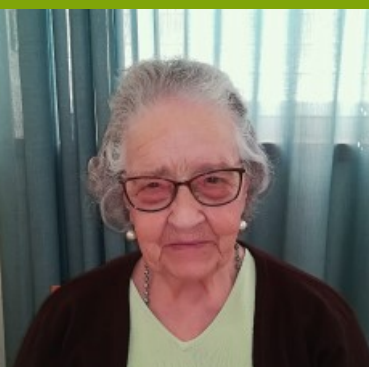
Cláudia Madaleno e Isabel Ferreira

O meu pensamento:

Sou a Ilda Chaves, 88 anos, natural de Ferreira de Aves, mãe de 4 filhos e o que mais me faz feliz é ser avó, porque para mim é ser mãe duas vezes. Ajudei a criar os meus queridos netos. Lembro-me de quando confeccionava as refeições e o meu neto perguntar-me “o que é que sobrou do almoço?”. É uma das melhores recordações que guardo.

Outra das perguntas que ele me fazia era “posso ir ao armário e ver o que sobrou”? Participar na infância deles, fez-me tão feliz! Atualmente, ele vive mais distante de mim, constituiu família e deu-me uma bisneta maravilhosa que já completou 3 aninhos e que me chama de “bisa” e que me pede muitos beijinhos. Com este carinho demonstrado por eles, enchem-me o coração de alegria e assim me despeço com um *xi-coração*.

Ilda Chaves (utente da Casa das Amoreiras - Centro de Dia)



Ilda Chaves



Gincana de jogos tradicionais



Gincana de jogos tradicionais



Elaboração dos desenhos



Elaboração dos desenhos



Ateliê Animais faladores - 3 anos



Ateliê Horto sonoro - 4 anos



Concerto para vozes - 5 anos



Orquestra da natureza - CATL

Verão Sonoro

Durante os meses de julho e agosto passados concebi e dirigi no jardim da Santa Casa da Misericórdia de Santo António o projeto “Verão Sonoro”, um conjunto de ateliês de jogo e de criatividade ligados ao som e à arte contemporânea. Os ateliês foram produzidos pela Binaural/Nodar, uma associação cultural que há 12 anos trabalha no território Viseu Dão Lafões, principalmente nas áreas da investigação etnográfica, da criação artística contemporânea e da educação sonora.

Os ateliês desenvolvidos foram acolhidos com grande entusiasmo pelas crianças das salas dos 3, 4 e 5 anos do Pré-escolar e pelas crianças do CATL e tiveram a fantástica colaboração de educadores e assistentes, os/as quais participaram ativamente nas várias atividades.

As oficinas para os 5 anos e CATL

Na “Orquestra da natureza” os meninos do CATL fizeram parte de uma orquestra improvisada feita de matérias naturais (folhas, pedras, ramos, etc.), encontradas na floresta durante um passeio na Ecopista de São Pedro do Sul. As crianças da sala dos 5 anos participaram nos ateliês “Concerto para vozes pequeninas e reguilas” e “Livros Sonoros”. No primeiro, brincaram com a própria voz, os gestos e a mímica, experimentando diferentes possibilidades expressivas e, no segundo, realizaram livros extravagantes utilizando materiais de texturas e cores diferentes (papel, tecidos, etc.) para cheirar, tocar e ouvir.

As oficinas para os 3 e 4 anos

As crianças da sala dos 4 anos entraram no mundo sonoro e performativo do compositor John Cage com o ateliê “Barulho Lab”. Preparámos uma guitarra com efeitos extraordinários e imprevisíveis e, no final, fizemos um concerto improvisando com tampas, brinquedos, apitos para chamar pássaros, chaves, etc.. No ateliê “Horto sonoro” as crianças construíram um pequeno inventário de botânica sonora e visual durante um passeio no horto municipal de S. Pedro do Sul. No final fizemos algumas brincadeiras e jogos vocais no labirinto do horto.

As crianças dos 3 anos deram a própria voz aos animais, capazes de pensar e experimentar emoções como nós, durante o conto de uma história improvisada no âmbito do ateliê “Animais faladores”. No ateliê “Som imaginário” as crianças conseguiram visualizar os sons que ouviram e desenhá-los, entrando, assim, no universo mágico do pintor russo Vassily Kandinsky.

Estes ateliês ligados ao som fazem parte dum rico inventário de workshop que concebi há alguns anos atrás para crianças e adolescentes, tendo em conta a urgência de educar e sensibilizar os mesmos e as novas gerações para a escuta (ouvir o outro, ouvir os sons à nossa volta, ouvir a paisagem sonora em contínua transformação); a urgência em despertar, também, os outros sentidos (instrumentos importantes para conhecer, mover-se e orientar-se no mundo); e a urgência de estarem juntos, divertindo-se conhecendo-se, expressando de forma livre e criativa as próprias emoções e sentimentos, sem vergonha ou medo e sem invadirem o espaço do outro.

Tudo isso foi desenvolvido com a intenção de alimentar nas crianças e nos adolescentes o desejo e a paixão pela arte, pelo som, pela natureza, pela observação do território que habitam e pela paisagem que nós próprios construímos e transformamos ao longo do tempo.

Um bem-haja à Mesa Administrativa da Misericórdia de Santo António pela oportunidade que me deu para desenvolver estes ateliês, os quais foram para mim inspiradores e emocionantes. De igual forma, um agradecimento caloroso também para todos/as os/as educadores/as e assistentes que foram absolutamente incedíveis no apoio aos ateliês.

Manuela Barile, Diretora Artística da Binaural/Nodar (www.binauralmedia.org)

Exercício de Simulacro no Jardim - MAP

No âmbito das MAP - Medidas de Autoproteção / plano de emergência decorreu, no passado dia 12 de setembro, um simulacro no edifício do Jardim desta Misericórdia, com base num cenário de incêndio na sala de informática e biblioteca e com algumas vítimas a necessitarem de assistência médica.

A base da realização destes exercícios pretende-se com a avaliação contínua do plano de emergência interno e das medidas de autoproteção, bem como testar e avaliar a capacidade de reação à emergência. Reação por parte dos colaboradores, crianças e familiares ou fornecedores eventualmente presentes, para estarmos o mais bem preparado possível para uma situação real de emergência. Por outro lado, estes exercícios permitem, também, a avaliação por parte das entidades externas envolvidas, da sua capacidade de atuação, resposta e operacionalização correta e articulada. De facto, o objetivo global é estarmos todos preparados, sabermos como agir e tomarmos o procedimento de evacuação como uma rotina e processo regulado e conhecido por todos.

Em termos operacionais, logo que foi dado o alerta interno, por volta das 10h10, iniciou-se a evacuação total do edifício das valências de infância (Creche, Pré-escolar e CATL), com as equipas da instituição a evacuarem os presentes para o ponto de encontro, seguindo o plano de emergência e pelas saídas atendendo aos obstáculos criados pelo cenário. Toda a evacuação foi feita de forma ordeira, rápida e salvaguardando a informação e situação física dos envolvidos.

Passados 5 minutos do alerta para o exterior, inicia-se a chegada das corporações de bombeiros, GNR e Proteção Civil (COM). Entidades que, de imediato à sua chegada, tomaram conta da ocorrência e iniciaram os procedimentos de atuação devidos (controlo do trânsito nas ruas de acesso, ações de socorro).

Após as ações de treino/simulação de combate a incêndio e verificadas as condições para assistência às vítimas previstas no simulacro, procedeu-se à estabilização das mesmas (imobilização inclusive de um adulto) para evacuação. O cenário indicava inalação de fumos e perigo de asfixia nas vítimas, queimaduras e, no caso de um elemento de primeira intervenção, devido a queda, traumatismo e entorse.

O exercício foi dado por terminado por volta das 11h00, altura em que as crianças, colaboradores e visitas presentes tiveram autorização para regressar ao edifício e, assim, às suas atividades.

O simulacro envolveu o alerta para o número de emergência/Bombeiros, assim que acionado o alerta interno, e deste para a GNR, Corporações de Bombeiros Locais e a Proteção Civil Municipal. Entidades junto das quais, face a todos os procedimentos tomados e à intervenção pronta, profissional e articulada de todos os envolvidos, desde a preparação à execução, se faz um balanço final muito positivo.

Formação MAP - Aposta na qualificação

Previamente ao simulacro e seguindo a dinâmica institucional de qualificação contínua das nossas equipas, promoveu-se entre os dias 17 de agosto e a data do simulacro, um conjunto de ações de formação sobre as “Medidas de Autoproteção - Plano de Emergência do Jardim da Misericórdia de SPS II”.

Formação contínua onde se abordaram as medidas em si; as funções de segurança no âmbito do plano de emergência; os equipamentos de combate a incêndio e respetivo treino com extintores e BIA – Bocas-de-incêndio Armadas; e simulações práticas de evacuação.

Foi a oportunidade para rever procedimentos, formas de atuação e esclarecimentos sobre a atuação em situação de emergência.

João Marques



Evacuação geral



Passagem de informação - ocorrências



Apoio na evacuação das vítimas



Treino com extintores



Atividades verão - 1 ano



Atividades verão - 2 anos



Atividades verão - 3 anos



Atividades verão - 4 anos

Verão Ativo - Jardim

As férias são essenciais ao desenvolvimento das crianças, pois descansam da rotina da escola, têm tempo para assimilar tudo o que aprenderam e preparam-se para enfrentar um novo ano letivo cheios de energia.

Assim sendo, todas as salas do Jardim da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul concretizaram variadas atividades neste período de férias, que visaram a realização de experiências e aprendizagens ativas, diversificadas e socializadoras, garantindo o bem-estar de cada criança e o seu desenvolvimento. Desde saídas culturais, idas à praia e piscina, jogos lúdicos e outras atividades, promoveram-se momentos de alegria, onde o sorriso e a gargalhada das crianças eram o mais puro sinal de divertimento.



Desses momentos, destacamos os passeios dos nossos pequenos visitantes à cidade de Aveiro, onde, no comboio turístico, tivemos uma autêntica aula sobre a história local, as dinâmicas da cidade, tradições e património; ao Museu do Pão em Seia, onde se realizaram atividades com farinha, transformando-a em verdadeiras obras de arte e conhecendo todo o ciclo do pão; ao Museu Grão Vasco, em Viseu descobrindo a nossa cultura.



Também, por seu lado, no “*World of Discoveries*”, no Porto, os nossos “mini descobridores” retornaram ao tempo dos Descobrimentos Portugueses numa viagem mágica por entre caravelas, especiarias, navegadores e piratas!

Na Fábrica da Ciência Viva, em Aveiro, realizaram um workshop de robótica, criando pequenos robots computadorizados.

Finalizamos este período de férias com atividades de entretenimento e diversão como a visita à Feira de S. Mateus e as sessões de cinema, não esquecendo o convívio com os idosos do Lar e do Centro de Dia.

Elisabete Oliveira e Susana Campos





Ética Profissional

Não resisti a abordar neste artigo o tema “Ética Profissional”. Fi-lo inspirada pelas últimas notícias que fazem a abertura ou ganham destaque nos noticiários. É cada vez mais recorrente a facilidade com que se salpica ou atinge a seriedade e bom nome de personalidades públicas. Com ou sem fundamento de verdade, parece que é fácil acusar, achincalhar ou beliscar a imagem do outro. Na minha perspectiva, tal conduta evidencia um vazio de princípios e valores morais. É tão mais grave, quando percebemos que condutas desta natureza podem ser transversais à sociedade.

Mas, começando pelo princípio, devemos definir este conceito. Pois bem, Ética é uma palavra de origem grega (*éthos*), que significa “propriedade do carácter”. É também a área da filosofia que se ocupa em estudar a moral do homem, ou seja, as suas condutas em todos os contextos.

Na esfera do mundo do trabalho, a ética profissional, traduz as normas que formam a consciência do trabalhador, com a adoção de comportamentos corretos assentes em ações que espelham bons princípios. Mais não é do que proceder bem, respeitando as liberdades e garantias daqueles que nos rodeiam. É contribuir para a construção de um ambiente positivo, de cooperação e respeito mútuo entre as pessoas. Valores como a honestidade, responsabilidade, competência, respeito, etc., são universais e conduzem a condutas e práticas exemplares.

Termino enaltecendo as palavras do filósofo Mário Sérgio Cortella que afirma: “É necessário cuidar da ética para não anestesiarmos a nossa consciência e começarmos a achar que tudo é normal.”

Dedicação Contínua

No período de julho a setembro de 2018, os seguintes trabalhadores completaram mais um quinquênio de antiguidade na Misericórdia:

Maria Fátima Oliveira Martins - 15 anos;

Helena Patrícia Salazar Martins - 15 anos;

Susana Alice P. Almeida Viana Oliveira - 10 anos;

Augusta da Conceição F.R.T. Gonçalves - 5 anos.

As nossas felicidades e votos de manutenção da dedicação à causa social ao longo do percurso pessoal e profissional.

Ana Oliveira



Arranque do Ano Letivo 2018/19 - Jardim

Era uma vez...

E assim começa um novo ano letivo no Jardim da Misericórdia, com uma temática relacionada com o tema do Projeto Educativo, "À Volta das Estórias".

Durante este novo ano, pretende-se organizar atividades que vão de encontro ao tema, definidas tanto no Plano Anual de Atividades, como no Projeto Curricular de Turma. Com estas serão desenvolvidos os domínios traçados para cada faixa etária.

Os principais objetivos que orientam a elaboração e implementação do Projeto Educativo são: alargar os conhecimentos das crianças e de toda a comunidade educativa, articulando os vários domínios do saber e visando sempre o desenvolvimento e aprendizagem das nossas crianças.

Na educação de infância dá-se, cada vez mais, importância à literatura infantil e ao universo das histórias, pois através delas abrem-se portas para um mundo infinito que vai muito para além do imaginário.

As histórias proporcionam à criança um desenvolvimento emocional, social e cognitivo indiscutível.

No sentido de alargar o campo de conhecimentos da nossa comunidade educativa, pretendemos, com o nosso Projeto Educativo, realizar a ponte entre o passado, o presente e o futuro. Desta forma, "o projeto tem, assim, uma dimensão temporal que articula passado, presente e futuro, num processo evolutivo que se vai construindo" (Ministério da Educação, 1998, Qualidade e Projeto na Educação Pré-escolar, p.95).

Neste sentido, no início deste ano letivo, as atividades realizadas estiveram sempre assentes na dinamização de histórias.

Deixo aqui referência a algumas das atividades realizadas: Hora do conto pelos Idosos do Centro do Dia da Misericórdia; e, Teatro do Cénico Juvenil "De volta ao Teatro com gente miúda".

Helena Salazar





Constituição das turmas 2018/19:

Creche:

- Berçário: Helena Gonçalves e Joana Matos.
- Berçário 2: Isaura Ribeiro e Conceição Fernandes.
- 1 ano (1): Ed. Susana Campos, Susana Centeio e Marta Saldanha.
- 1 ano (2): Ed. Teresa Tojal, Amélia Bizarro e Sónia Pinto.
- 2 anos (1): Ed. Helena Salazar e Susana Oliveira.
- 2 anos (2): Ed. Luísa Almeida e Paula Figueiredo.

Pré-Escolar:

- 3 anos: Ed. Idalina Barros e Ana Paiva.
- 4 anos: Ed. Gilberto Carmo e Helena Soares.
- 5 anos: Ed. Vera Cunha e Clara Paiva.

CATL:

- Ed. Isabel Ferreira, Prof. Elisabete Oliveira, Anabela Almeida, Helena Almeida e Odete Costa.





Mundo hoje - Envelhecimento ativo



Mundo hoje - Envelhecimento ativo



Mundo hoje - Espiritualidade e esperança



Mundo hoje - Sexualidade na 3.ª idade

Debates “O Mundo Hoje”

“O Mundo Hoje” é o mote dos debates que continuamos a promover no decorrer de 2018, com o pretexto de dinamizarmos um espaço de reflexão e de debate aberto sobre temas da atualidade, históricos ou vivências junto dos idosos da Misericórdia. Espaço, de igual forma, aberto à participação de familiares.

Para o efeito, em cada debate procuramos ter convidados externos que, perante as questões que lhes sejam colocadas pelos participantes, possam dar a sua opinião pessoal.

As últimas realizações incidiram sobre três temas bastante pertinentes: Envelhecimento ativo; Espiritualidade e Esperança; e Sexualidade na 3.ª Idade.

No âmbito do “Envelhecimento Ativo”, a sessão decorreu já no trimestre anterior, a 30 de maio, com a presença dos utentes da ERPI – Lar de Idosos e Centro de Dia. Foi uma sessão particularmente diferente, dado que teve vários painéis cujos oradores foram os técnicos da Misericórdia, mas com uma forte partilha de ideias e esclarecimentos. Iniciamos, deste modo, com “os direitos e os deveres dos idosos”, dinamizado pela assistente social Teresa Almeida; a técnica de psicomotricidade Alice Oliveira abordou o tema “a prevenção de quedas e a importância do exercício físico na 3ª idade”; a nutricionista Mariana Almeida falou sobre “a importância da hidratação do idoso”; e, por último, a animadora Eufémia Fernandes teve uma conversa aberta sobre “o convívio social”.

Seguiu-se o debate sobre “Espiritualidade e esperança”, com o Padre Lindoval, a 25 de julho. Debate mais esotérico onde se falou abertamente das religiões, crença, suas tradições e interpretações filosóficas, sempre num sentido de esperança pessoal e humana.

Por fim, a 08 de agosto, foi a vez de recebermos a enfermeira Ana Alves (Essity), para, abertamente e de forma muito participada, discutir um tema muitas vezes considerado tabu, a “sexualidade na 3.ª idade”. É precisamente este último tema e no seguimento do artigo da equipa de enfermagem, publicado na última edição do “Caminho no Tempo”, que deixamos uma reflexão da oradora convidada.

Eufémia Fernandes

Sexualidade no Idoso

Segundo a OMS - Organização Mundial de Saúde, a sexualidade é “uma energia que nos motiva a encontrar amor, contacto, ternura e intimidade. (...) A sexualidade influencia os nossos pensamentos, sentimentos, ações e interações. Por isso, influencia a nossa saúde física e mental”. Todos somos seres sexuados e existe sexualidade nas crianças, jovens e nos idosos. A sexualidade diz respeito a sentimentos, emoções, pensamentos e ao amor.

Quando falamos na sexualidade na terceira idade, esta temática é muitas vezes um assunto tabu e que origina muito preconceito. Segundo J. Lo Piccolo “A sexualidade do idoso é um continente oculto que muitas pessoas, inclusive o médico, preferem não falar...”. Há uma tendência para considerar o idoso um ser despromovido de sexualidade e é importante desmistificar este mito. O envelhecimento não compromete necessariamente a sexualidade. O homem é capaz de ter uma ereção em qualquer idade, tal como a mulher consegue atingir uma lubrificação vaginal adequada e chegar ao orgasmo. Segundo Lopes (1993) estas respostas sexuais só ficarão “comprometidas” se estiverem perante um bloqueio físico ou psicossocial. A sexualidade não se pode circunscrever ao contacto sexual propriamente dito, a sexualidade pode ser o resultado de vários estímulos efetivos (autoestimulação, fantasia, coito, entre outros).

Ao contrário do que se pensa, a menopausa não constitui o fim da vida sexual. Alguns autores referem que há, por vezes, um aumento da atividade sexual na menopausa que pode, entre outros fatores, estar ligado ao desaparecimento do medo de engravidar. Com o declínio da produção de estrogénio e progesterona pelos ovários na menopausa, as mulheres, eventualmente, podem sentir sintomas como ondas de calor, suores frios, dores de cabeça, irritabilidade e

depressão. As alterações que ocorrem no sistema reprodutivo feminino incluem o adelgaçamento da parede vaginal, a redução do tamanho, perda da elasticidade entre outros.

No homem idoso, sob um estímulo sexual eficaz, a ereção demora a estabelecer-se 2 a 3 vezes mais, uma vez obtida conserva-se bastante mais tempo sem ejaculação, sendo mais difícil obtê-la de novo se a perder antes da ejaculação. Na fase orgástica há um desaparecimento da primeira parte, isto é, não há contração dos órgãos reprodutores, pelo que não haverá a sensação de inevitabilidade ejaculatória. A duração do período refratário aumenta consideravelmente. Normalmente, este satisfaz-se com 1 ou 2 ejaculações semanais, independentemente do contexto do coito ou exigências sexuais da parceira. Importa salientar, também, que para cada década regista-se uma diminuição progressiva na resposta sexual.

Contudo, nunca se verifica o seu completo desaparecimento. Os problemas sexuais mais comuns nas mulheres passam por: dor na penetração; diminuição da lubrificação vaginal; diminuição/falta do desejo sexual; ausência de orgasmo; vergonha do corpo envelhecido. Os problemas sexuais mais comuns nos homens passam por: diminuição do desejo sexual; menor rigidez na ereção ou ausência de ereção (disfunção erétil); ejaculação precoce/diminuição da força da ejaculação/ausência de ejaculação (disfunção ejaculatória); medo de falhar na relação sexual.

Algumas dicas para melhor viver a sexualidade na terceira idade:

- Falar e compreender as limitações e dificuldades mútuas;
- Aproveitar as funções que permanecem;
- Minimizar os efeitos da dor (usar lubrificantes e escolher as posições sexuais mais confortáveis);
- Explorar outras formas de sexualidade (Abraço, carícia, beijo, estimulação genital manual, massagens...).

A sexualidade faz parte do ser humano, independentemente da idade ou género. Sinta-se à vontade para falar dos seus problemas sexuais com o seu médico assistente ou psicólogo/a. Muitos dos seus problemas são também problemas de muitos outros e existem formas de o poder ajudar a viver uma sexualidade mais saudável!

Ana Alves (Enfermeira da Essity)

Atividades Diárias no Centro de Dia (Casa das Amoreiras)

Os utentes da Casa das Amoreiras desenvolvem muitas atividades onde se mostram bastante participativos em tudo o que fazem. Atividades de foro motor como, ginástica, caminhadas, jogos com bolas.

Desenvolvem, também, atividades de expressão plástica, fazendo trabalhos manuais, pinturas, recorte e colagem. Da motricidade fina passamos para as atividades de foro cognitivo, desde quebra-cabeças, cálculos etc., até à leitura de revistas, livros e lengalengas, ou mesmo o ouvir música para momentos de relaxamento.

A estimulação é sempre importante para este público, pelo que todas estas atividades servem para melhorar e manter a autonomia e a capacidade de movimento de cada idoso, tornando-os, assim, mais participativos e menos "inativos".

Cláudia Madaleno

Dia dos Amigos

Por a amizade ser tão importante na vida das pessoas foi criado um dia específico para homenagear a relação: o dia da amizade, ou dia do amigo. Data comemorativa criada por um argentino, a partir da chegada do homem à lua, a 20 de julho de 1969.

Assim, no dia 30 de julho celebramos o dia dos amigos na nossa instituição. Com a intenção de lembrarmos o dia, na parte da manhã, alguns utentes da ERPI deslocaram-se até ao centro de dia para oferecer uma flor feita com materiais reciclados e um poema relativamente ao tema.

À tarde, foi a vez dos utentes do centro de dia se deslocarem até à ERPI para oferecer um miminho, um marcador de livros com uma mensagem sobre a amizade.

Relembramos, deste modo, num dia cheio de partilhas e afeto, que a amizade é por demais importante para a vida das pessoas, sendo um dos principais pilares para o nosso bem-estar, tanto afetivo como emocional.

Cláudia Madaleno





Passeio pela Praia da Barra



Passeio pela Senhora de La Salette



Mercado de agricultura tradicional de SPS



Passeio pela Feira de S. Mateus

Passeios Culturais - Seniores

Neste segundo trimestre do ano, demos corda aos sapatos e passeamos por Aveiro, Oliveira de Azeméis, Régua e Lamego, sem esquecer o nosso concelho, nem deixar de cometer o pecado da gula em Viseu, na Feira de S. Mateus.

Deixemos, então e enquanto se preparam os próximos passeios, pequenas notas dos nossos últimos percursos. Afinal o mais importante da vida são as boas experiências e aqui continuamos, dia após dia, a apostar em lhes proporcionar coisas boas.

Passeio pela Praia da Barra

Este trimestre iniciamos os nossos passeios culturais a 11 de julho, envolvendo os utentes da Casa das Amoreiras (Centro de Dia) e os do SAD – Serviço de Apoio Domiciliário. O destino, a praia da Barra em Aveiro, onde aproveitaram para dar um passeio à beira mar, para sentir e respirar o ar do mar.

Na hora do almoço fizemos um piquenique no parque de Santo André, onde a boa disposição e o apetite não faltaram. Da parte da tarde, ainda houve tempo para ir degustar na “Oficina do doce”, em Aveiro, os “ovos-moles” de Aveiro. Mas, não foi só degustar, os utentes tiveram também a oportunidade de participar na confeção dos mesmos. Foi um dia doce, alegre e feliz, sem dúvida.

Passeio pela Senhora de La Salette

A 18 de julho de 2018, por sua vez, rumamos até Oliveira de Azeméis, para visitar o Santuário da Nossa Senhora de La Salette.

O Santuário, situado no cimo do Monte Castro, hoje conhecido por parque de La Salette, está rodeado de belos jardins e alguns lagos e é um dos símbolos de Oliveira de Azeméis.

Esta capela foi construída em 1880 e nasceu de uma promessa da população de Oliveira de Azeméis a esta santa, num verão de seca e calor intenso dos idos anos de 1870.

Deste parque, olhando para oeste, avista-se a ria de Aveiro e toda a extensão de mar que vai da Costa Nova a Ovar. A sul, os olhos descobrem a mancha florestal da Bairrada e, a nordeste encontra-se a serra da Gralheira e o vale do rio Antuã.

Os nossos utentes gostaram muito desta visita, foi um lugar diferente que não conheciam e é verdadeiramente encantador.

Participação no Mercado de Agricultura SPS

Ainda no mês de julho, a 21, a convite da Terras de S. Pedro do Sul, participamos, uma vez mais, no mercado de Agricultura Tradicional de São Pedro do Sul, onde o nosso grupo sénior de cantares tradicionais cantou e encantou quem por lá fazia as suas compras.

Além da atuação dos nossos idosos pusemos, também, à venda alguns dos seus trabalhos realizados nas oficinas de trabalhos manuais.

Nestas participações públicas os nossos utentes têm oportunidade de mostrar e ver reconhecido o seu talento, a vontade e a alegria de viver e de conviver com outras pessoas.

Passeio pela Feira de S. Mateus

Já em agosto, no dia 30, fizemos a nossa visita à Feira de S. Mateus. Esta é uma das saídas preferidas dos nossos utentes. É o recordar de velhos tempos em que iam na velha locomotiva até Viseu para irem à Feira de S. Mateus e aí se regalarem com as tradicionais farturas ou verem as novidades dos feirantes.

Tentamos manter a tradição pelo que, todos os anos, vamos cumprindo o ritual de satisfazer este pequeno desejo de irem comer as farturas e claro visitar a

feira. Já não é possível irmos de comboio, mas as lembranças e as inúmeras histórias contadas no autocarro transportam-nos para o velho Vouguinha a deitar uma grande fumaraça.

Ir comer as farturas é sempre um momento de grande galhofa, de caras enfarinhadas e sorrisos genuínos.

Passeio pelo Fujaco - Sul

O Fujaco é a terra do Sr. António Duarte e, a seu pedido, fomos lá fazer uma pequena visita no dia 19 de setembro. Ele aproveitou para matar saudades dos vizinhos, pôr a conversa em dia, rever a sua casa e mostrar a sua terra aos colegas. Ainda houve tempo para degustarem alguns figos e verem as grandes escarpas que envolvem aquela terra, a qual parece tirada de algum livro de fantasia.

A maior parte dos nossos utentes gosta muito de regressar à sua terra, mostrar onde viviam. Rever os vizinhos e amigos e, claro, visitar a sua casa.

Passeio pelo Peso da Régua, Lamego e Senhora da Ouvida

A finalizar o trimestre, a 25 de setembro, viajamos até terras do Douro. Saímos pela manhã em direção a Peso da Régua onde vimos a imensidão de vinhas, a apanha das uvas e as montanhas sulcadas de videiras a começarem a mudar de cor.

O Peso da Régua, terra desconhecida para a maior parte dos nossos utentes, foi uma agradável surpresa. Passeamos por algumas das principais ruas, fomos até ao cais onde tiveram oportunidade de ver os barcos turísticos a desembarcarem e o corrupio de turistas. Quem sabe se um dia destes não somos nós a subir o Douro de barco!

Depois, almoçamos comodamente junto do Douro, a apreciar as antigas pontes e a bela paisagem circundante.

Seguimos viagem até Lamego, ao santuário da Senhora dos Remédios, onde tivemos a oportunidade de cumprir algumas promessas. O Sr. Manuel Freitas teve oportunidade de rever a sua terra Natal e de ver a rua onde viveu. Este nosso utente já não ia a Lamego há alguns anos e agora teve oportunidade de matar saudades da sua terra.

Continuamos a nossa viagem até à Senhora da Ouvida em Castro Daire onde lanchamos. Aqui contaram-se e ouviram-se as histórias das chegadas de bois, das peregrinações e das feiras que se realizam junto à ermida.

Foi uma viagem recheada de belas paisagens, de muitas histórias e de algumas cantorias e, claro, de recordações.

Cláudia Madaleno e Eufémia Fernandes

Dia Mundial da Fisioterapia

O dia mundial da fisioterapia comemora-se a 8 de setembro e, tendo como pretexto o assinalar deste dia (com o pensamento de que "Movimento é Saúde"), juntamos alguns utentes da ERPI e do Centro de Dia para uma caminhada matinal no dia 10 desse mês.

Iniciamos o nosso percurso saindo da Misericórdia em direção ao centro de dia, onde, a apontar para o relógio, já nos aguardavam os idosos desta resposta social. Daí, tomamos a direção do Intermarché e a Av. Sá Carneiro até à rotunda da R. de Anciães, onde entramos no recinto da Misericórdia, já um pouco cansados e com um merecido repouso em mente. Confraternizamos e dinamizamos, ainda, exercícios terapêuticos e jogos psicomotores.

A atividade física para a vida é uma forma de manter ativas pessoas de todas as idades. Só o fisioterapeuta lhe poderá fazer este diagnóstico e ensinar regras de postura de forma a garantir a melhor qualidade de vida.

Maria Alice Oliveira



Passeio pela Feira de S. Mateus



Passeio em Peso da Régua



Passeio por Lamego



Caminhada no Dia Mundial da Fisioterapia

Avaliação de satisfação: apresentação de resultados

Durante o passado mês de junho convidamos os nossos utentes e familiares dos mesmos a responderem a um breve questionário, no qual procuramos avaliar o seu grau de satisfação no âmbito das respostas sociais/serviços que promovemos .

O reporte da informação, enquanto familiar, prendeu-se com a experiência de contacto, a observação e percepção de cuidados prestados ao seu familiar.

Procurou-se, de igual modo, avaliar o grau de satisfação no âmbito da relação institucional e articulação com as respostas sociais/serviços que promovemos.

O questionário foi disponibilizado em suporte de papel e em suporte informático, nomeadamente com a possibilidade de preenchimento *online* através do “Google Forms”, tendo estado aberto à receção de respostas entre os dias 07 de junho e 06 de julho de 2018.

Apresentamos, agora, a análise dos resultados obtidos, fazendo uma agregação por área de atuação: Sénior – residencial (ERPI – Estruturas Residenciais para Idosos: Lar de Idosos e Lar de Grandes Dependentes); Sénior – não residencial (SAD - Serviço de Apoio Domiciliário e CD - Centro de Dia); Infância (Creche, Pré-Escolar e CATL – Centro de Atividades e Tempos Livres); e Parceiros.

Numa análise global, rececionamos um total de 199 questionários de avaliação de satisfação preenchidos, dos quais 22 (11%) correspondem à área sénior não residencial (SAD e CD); 40 (20%) à área sénior residencial – ERPI's; 110 (55%) à área de infância; e 27 (14%) aos parceiros.

Em termos de resultados globais, colocada a questão agregadora “considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?”, a avaliação dos utentes e familiares foi francamente positiva, revelando uma concordância ou concordância total junto de 95% dos inquiridos.

Situação análoga em relação aos parceiros, nos quais registamos uma concordância ou concordância total de 85%, quando confrontados com a questão equivalente – “considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição”.

Utilizou-se, ainda, dois outros indicadores na avaliação de satisfação geral. Por um lado, a recomendação do serviço pelos utentes; por outro lado, a mudança de serviço em caso de possibilidade.

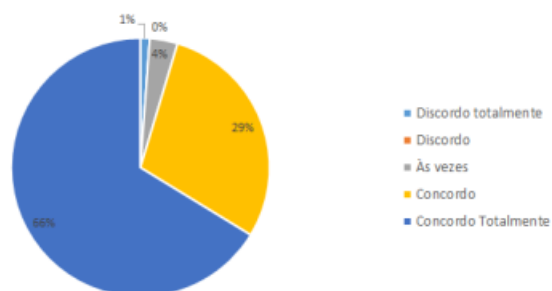
Assim, no que concerne ao primeiro indicador, 99% dos utentes/familiares, se lhes solicitado por terceiros, recomendariam o serviço prestado pela Misericórdia.

Por seu lado, perante a questão “se tivesse possibilidade mudaria de serviço”, a resposta também é perentória, registando-se uma percentagem de 94% do não. Resultados mais uma vez francamente positivos e com melhoria de opinião face a 2017.

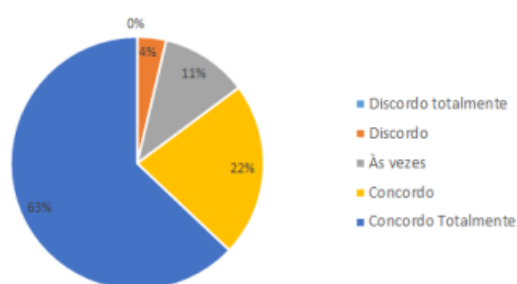
Os resultados parciais, associados aos vários indicadores em análise, estão disponíveis nos placards informativos das valências. Não deixe de os consultar.

O nosso muito obrigado pela participação nesta avaliação, pelas sugestões apresentadas e, acima de tudo, pela confiança depositada nos nossos serviços.

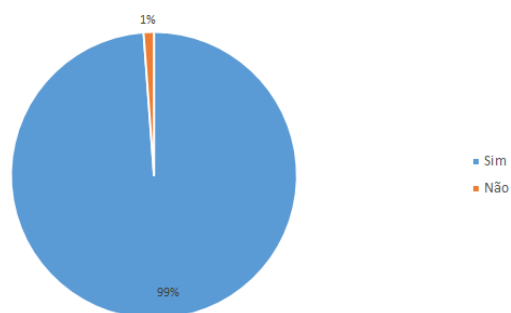
Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?



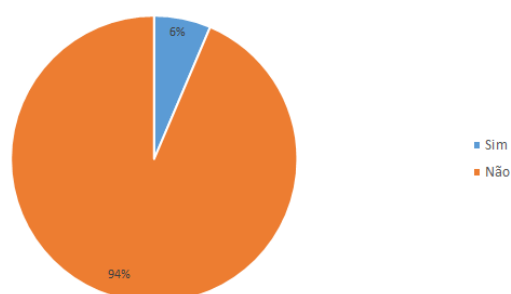
Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição?



Se mo solicitarem, recomendo este serviço.



Se tivesse possibilidade mudaria de serviço?



Receita Típica

Nesta edição deixamos uma receita de carne com ovo a cavalo e regado com molho, contrariando a tendência de dieta de verão. Uma receita muito apreciada e partilhada pela nossa utente Virgínia Simões.



Bifes à minha moda

Ingredientes (para 6 pessoas):

- 6 bifes de vaca;
- 6 ovos;
- 2 dentes de alho;
- Azeite e sal qb;
- 1 colher de banha;
- 1 colher de sopa de maisena;
- Arroz e batatas qb.

Preparação:

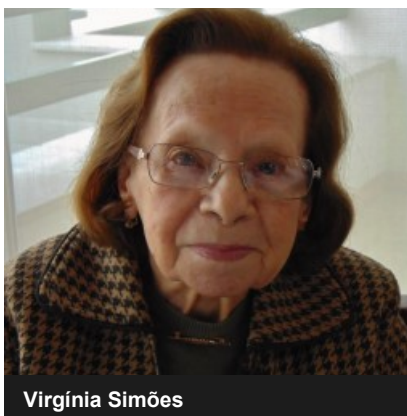
Tempere os bifes com o sal e alho laminado e coloque numa frigideira previamente aquecida com azeite e banha. Quando os bifes estiverem fritos, retirem-se e junta-se a farinha maisena ao molho para que o preparado fique grosso.

À parte, frite os ovos e as batatas e coza o arroz seco.

Emprate, colocando o bife com o ovo a cavalo, regado com o molho. Acompanhe com batatas e arroz.

Bom apetite.

Virgínia Simões (Utente ERPI).
Recolha por Maria Alice Oliveira



Virgínia Simões

O Fresco Botão de Rosa

Um fresco botão de rosa
De corola melindrosa
Disse uma noite ao luar.
Quem me dera, quem me dera
Que chegasse a primavera
Para enfim desabrochar.
A primavera escutando
Aquele queixume brando
Apareceu sorridente.
Aqui me tens meu amor,
Disse beijando a flor
Podes abrir finalmente.
Fez-se rosa o botãozinho,
Mas o mesquinho é raro
Quando perdoa.
Se continua em botão
Não chamaria a atenção
Da buliçosa menina.
O pecado da vaidade
A nossa infelicidade.

Ilda Chaves, Manuel Tavares e
Eufrazina Almeida (utentes do
Centro de Dia - recolha por Cláudia
Madaleno)



Desfile Miss e Mister Misericórdia

No dia 10 de agosto de 2018 elegemos a nossa *miss* e o nosso *mister* Misericórdia.

Durante a tarde a azáfama foi grande e os nossos manequins vestiram-se a rigor para o grande desfile.

A escolha da *miss* e do *mister* Misericórdia não foi fácil porque estavam todos muito elegantes, a escolha foi da responsabilidade de todos os utentes que participaram e assistiram ao evento.

Após o desfile de todos os utentes, os eleitos foram o Sr. Maximiano Bizarro da ERPI lar de idosos e a D. Ilda Martins do Centro de Dia. Este foi um momento cheio de emoção para todos os participantes.

Os eleitos a *Miss* e a *Mister* terão a missão de representar a instituição em próximos eventos relacionados com moda e beleza.

Eufémia Fernandes



Protocolos Comerciais

paginadoze
SOLUÇÕES INFORMÁTICAS

ESTACÃO DE SERVIÇO
desde 1964

LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.

EN
ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS

ergonousão

Clipetrus
Psicóloga

NELINIA

base
Beira 20

CLÍNICA DENTÁRIA
ANGELINO GONÇALVES

TERMAS DE
S. PEDRO DO SUL



Centro de Dia
Inscrições abertas



Casa das Amoreiras
Centro de Dia da Misericórdia de São Pedro do Sul

Rua das Amoreiras, n.º70
(Visite-nos)

Informações:
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 728 465
Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

Sempre ao seu lado.



**- Campanha de
Angariação de Fundos
- ERPI Lar de Grandes
Dependentes -**

Mecenato



Acompanhe-nos nesta causa social. Ajude-nos a iniciar a remodelação da ERPI Lar de Grandes Dependentes. O seu apoio, por pouco que seja, marcará a diferença.

Para todos os donativos recebidos será emitido recibo, consagrando-se ao mecenato os benefícios fiscais previstos em sede de IRS.

Conheça os restantes projetos.

Informações:
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 728 465 | Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

**QUAL É
A SUA
CAUSA?**

Tome Nota:

Apontam-se as seguintes datas/eventos que marcarão o próximo trimestre. Consulte a nossa agenda online para mais informações.

Halloween - 31 de outubro

Celebração pagã do dia das Bruxas ou Halloween, em que, incorporado à festa dos finados, foram introduzidos uma série de elementos distintos como por exemplo o costume dos "disfarces", as esculturas de abóboras, as decorações mais ou menos assustadoras. É neste ambiente que tanto as crianças como os idosos não deixam passar a oportunidade para dar asas à imaginação e comemorar a festividade num ambiente de alegria e partilha.

Estamos à sua espera, visite-nos.

Magusto Tradicional - 09 de novembro

O "Dia de S. Martinho" é um dia de comemoração que marca o outono. É o dia de excelência para a realização dos magustos tradicionais, para a degustação da castanha assada na caruma. A par desta tradição e como é habito na Misericórdia, promover-se-ão atividades de animação na ERPI e jardim, envolvendo utentes de todas as respostas sociais. Os familiares estão, desde já, convidados a participarem.

Assinale já na agenda e apareça.

Comemorações de Natal - 17 a 28 de dezembro

Com o natal chega a festa da família, o momento de férias e viagens de entes queridos sempre com o fim da reunião familiar, do reencontro e partilha. Como tal, oportunamente será divulgado um programa cultural para este período natalício. Programa aberto à participação da comunidade e familiares de utentes que poderão, além da visita, também promover atividades e partilhar saberes.

Descubra como pode colaborar e apoiar a Misericórdia. Contacte-nos ou visite-nos na Web.

Contacte-nos

Telefone-nos para obter mais informações sobre os nossos serviços e produtos.

**Santa Casa da
Misericórdia de Santo
António de São Pedro do
Sul**

R. da Misericórdia, n.º6
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460

geral@mspsul.com.pt

Visite-nos na Web em
www.mspsul.com.pt

www.facebook.com/
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): mspsul1