

Caminho no Tempo



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

n.º 035 | Junho 2023



Nesta Edição

- Feira do livro; Dia internacional da família; Brincar no exterior; Festa de final de ano/finalistas; Regime do maior acompanhado; S. António; Atividades de animação sénior; Páginas de vida; Doenças respiratórias;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 035 - junho 2023

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

Fotografias: Arquivo dos
Colaboradores e MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Ana Cristina Rodrigues
Ana Oliveira
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Anabela Costa
Catarina Chaves
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Inês Cruz
Joana Soares
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Maria Glória Rodrigues
Rita Carpinteira
Teresa Almeida
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vera Neves



Agostinho Bizarro, Tesoureiro da MA

Nota de Abertura

A segunda edição de 2023 do “Caminho no Tempo” inicia com informação de uma iniciativa educativa e de promoção da leitura, a nossa Feira do Livro. Continuamos, já numa outra vertente, dando foco à importância da família como unidade fundamental da sociedade e, no caso, relevando a sua importância em ações sociais e solidárias.

Seguimos com os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente sobre a importância de brincar no exterior; a educação artística; perturbações na aprendizagem; e os dias temáticos, como o “Dia da Criança” e as festas de final de ano e finalistas, este ano dinamizadas com um carácter mais público e bastante participado, para além da cor e envolvimento que as caracteriza.

Abordamos, como destaque central, as comemorações da semana cultural de S. António, padroeiro da instituição e, já no espaço dedicado à área sénior, uma informação sobre o regime do maior acompanhado, o relato das atividades culturais e interinstitucionais deste trimestre, incluindo a retoma dos debates “O mundo hoje”, precisamente sobre um tema que muito sucesso teve nas primeiras edições, a sexualidade na terceira idade.

A terminar, deixamos informação mais técnica associada às doenças respiratórias na 3.ª Idade, um pequeno guia para conhecer as doenças respiratórias mais comuns.

Acompanhe-nos nestas páginas e visite-nos nas plataformas *online* do *site* e *Facebook*.

Feira do Livro

O Jardim da Misericórdia de S. António levou a cabo, entre os dias 19 e 21 de abril, mais uma edição da “Feira do Livro”, tendo-se contado na abertura com a presença da Mesa Administrativa da Instituição e da Sra. Vereadora da Cultura da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, a Prof.ª Teresa Sobrinho. Iniciativa que decorreu sobre o mote “Visite-nos, compre um livro, leia uma história...” e, como tal, foi um verdadeiro momento de partilha, troca de saberes, experiências e vivências literárias.

O primeiro dia da Feira contou com a participação dos escritores Lúcia Morgado e do nosso conterrâneo Rogério Duarte, detentor de diversas obras conhecidas pelas nossas crianças. No âmbito cultural, no segundo dia da Feira, tivemos a participação do grupo de ginástica e dança, da Associação de Educação Física e Desporto, que trouxeram muita animação aos espectadores mais pequenos. O encerramento da Feira ficou a cargo da Bibliomóvel, com a sua biblioteca itinerante e do gerente do Pingo Doce, Adelino Amorim, que além de um donativo de livros para a Instituição, proporcionou o conto de diversas histórias às crianças.

Ao longo destes dias, as crianças da Creche e do Pré-Escolar tiveram oportunidade de participar e colaborar nas mais diversas atividades do programa, bem como de assistir à apresentação da história do “Sapo Martelo”, representado pelas crianças que frequentam o CATL. Como habitual, na “Hora do conto”, os pais também tiveram a oportunidade de visitar e contar uma história na sala do seu educando.

Todas estas atividades tornaram possível a celebração da leitura através de projetos que emocionaram e envolveram toda a comunidade educativa. Refira-se, também, que a “Feira do Livro” é uma de várias iniciativas que a Instituição tem levado a cabo, como forma de dinamizar os dias dos mais pequenos e, de igual modo, promover a vertente educativa, pois o livro e a leitura são de vital importância para o desenvolvimento integral das crianças.

Gilberto Carmo



Dia Internacional da Família

No dia 15 de maio celebramos o “Dia Internacional da Família” destacando-se nesta celebração a importância da família como unidade fundamental da sociedade.

O nosso Jardim, tendo-se envolvido no projeto que está a decorrer na comunidade Sampedrense, “Um dia pela vida, S. Pedro do Sul”, uma iniciativa da LPCC - Liga Portuguesa Contra o Cancro, reconheceu a pertinência de aproveitar este dia para consciencializar e refletir sobre a prevenção e combate a uma problemática sentida em muitas famílias, ou que bate à porta dos nossos amigos, vizinhos, conhecidos, etc., o cancro. Este é um inimigo invisível, que nos assola e entristece, mas ao qual não podemos baixar os braços e deixar de combater.

Assim sendo, durante a tarde do dia 15 de maio, promovemos diversas atividades envolvendo as nossas crianças e os seus familiares, através das quais se reforçou a importância de adotarmos comportamentos preventivos do cancro, modificando hábitos alimentares e de saúde física e mental. Destacamos o *workshop* de lanches saudáveis, onde tivemos o apoio da Emotion&Balance, potenciando sugestões alimentares alternativas numa das refeições que mais vemos negligenciada pelos maus hábitos alimentares, o lanche, tanto no género de alimentos que se costumam favorecer, como no facto de muitas vezes ser uma refeição que muitas pessoas tendem a ignorar, não a realizando. No âmbito do bem-estar físico e psicológico, foi, também, promovida pela terapeuta Marta Pombal, uma aula de yoga, envolvendo o adulto e a criança, numa perspetiva de equilíbrio e interação pais e filhos.

As crianças e as suas famílias puderam, ainda, usufruir de um espaço de pintura livre, ou de pintura sobre o tema dos “Supersaudáveis”, numa área infantil onde deram asas à imaginação. Paralelamente, desenvolveu-se uma quermesse e a venda de *merchandising*, como forma de angariação de fundos para a LPCC, tendo a receita angariada revertido na íntegra para esta Liga.

Para o sucesso desta atividade contamos com o contributo solidário de diversas empresas do nosso concelho, com o donativo de diversos bens alimentares, destacando-se: Intermarchê de S. Pedro do Sul; Pingo Doce de S. Pedro do Sul; Solipaima Amanhecer; Vasco Pinto; Minipreço; Sadicol; Agrotrevo; e Lafomercado, comércio de produtos alimentares.

Deixamos também a referência ao apoio da empresa Emotion&Balance, com a informação partilhada com as famílias relativa aos lanches saudáveis; e o apoio da terapeuta Marta Pombal, que disponibilizou o seu tempo na promoção das aulas de yoga.

Realçamos, ainda, a importância das nossas famílias que, mais uma vez, aderindo a estas atividades, desempenharam um papel fundamental na construção de uma sociedade mais saudável, justa e solidária.

Rita Gomes e Vera Neves





Brincar no Exterior

Brincar no exterior é particularmente importante para as crianças em idade pré-escolar. Nessa fase do desenvolvimento, as crianças estão a construir a sua compreensão do mundo; estão a aprender a comunicar, a socializar e a expressar-se de maneiras diferentes. Brincar ao ar livre proporciona uma ampla gama de benefícios para as crianças em idade pré-escolar, tanto físicos quanto emocionais e sociais.

Brincar no exterior oferece uma oportunidade única para as crianças contactarem com atividades físicas e se movimentarem de maneiras que, muitas vezes, não são possíveis dentro de casa. Correr, pular, escalar e andar de bicicleta, são algumas das atividades que ajudam as crianças a desenvolver a sua coordenação motora grossa e a sua força física. Essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento da criança e contribuem para a sua saúde geral.

Além disso, brincar no exterior permite que as crianças explorem e experimentem o ambiente natural, aumentando a sua consciência ambiental e promovendo a criatividade e a imaginação. A natureza oferece uma riqueza de oportunidades para as crianças aprenderem sobre o mundo ao seu redor e a desenvolverem a sua capacidade de observação e resolução de problemas. Essas experiências são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças nesta idade.

Brincar no exterior é, também, uma oportunidade importante para as crianças desenvolverem habilidades sociais e emocionais. A interação com outras crianças num ambiente livre e desestruturado é fundamental para o desenvolvimento da empatia, da autoestima e da capacidade de se comunicar e colaborar com os outros. A brincadeira ao ar livre também oferece uma oportunidade para as crianças aprenderem a lidar com desafios e conflitos, construindo habilidades emocionais e de resolução de problemas que são importantes para o desenvolvimento social e emocional saudável.

Por fim, é importante destacar que a brincadeira ao ar livre no pré-escolar é uma das melhores formas de estimular a curiosidade natural das crianças e promover um interesse contínuo pela aprendizagem. A natureza oferece inúmeras oportunidades para as crianças explorarem, descobrirem e aprenderem. Quando as crianças são encorajadas a explorar o mundo ao seu redor, elas desenvolvem uma paixão pela aprendizagem que pode durar a vida toda.

Helena Salazar



Educação Artística

O jardim de infância exerce um papel crucial na formação da primeira etapa da educação artística, possibilita o início de um longo processo de aprendizagens, de criações pessoais e de vivências que contribuem para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo da criança.

A aprendizagem com base nas atividades artísticas promove a possibilidade de se adquirirem conhecimentos através da manipulação de diversos materiais e objetos e da exploração das suas características, agregando, neste processo ativo, a expressão e comunicação da criança.

Quanto mais vastas forem as possibilidades que proporcionamos às crianças, mais ricas serão as suas experiências e maiores serão as suas motivações. A espontaneidade das suas expressões vai, livremente, desabrochando numa atividade lúdica e este é o grande desafio do educador, o de tornar a sua prática pedagógica intelectualmente estimulante.

Susana Campos

(Imagem de Mudassar Iqbal por Pixabay)



Quando Aprender é uma Prova de Superação para o Próximo Ano Letivo

A tendência natural de uma criança é querer aprender. Em regra, se as crianças começam a recusar aprender ou a não manifestar interesse, é porque estão a ter dificuldades e precisam de ajuda.

Existem várias dificuldades que as crianças podem sentir. Por um lado, existem as perturbações do neuro-desenvolvimento, que são patologias como a hiperatividade e o défice de atenção, a dislexia, a disortografia, a discalculia, entre outras. Por sua vez, os problemas de aprendizagem também podem emergir devido a fatores emocionais, sociais ou socioculturais que envolvem a criança.

A comunidade escolar deve estar atenta a situações específicas da personalidade da criança, como o facto de ser muito insegura ou demasiado perfeccionista, o que faz com que bloqueie com medo de errar, situação esta que poderá levar a um possível quadro de ansiedade.

Agir com passividade ou ignorar este tipo de manifestações pode ter um impacto profundo na vida presente e futura da criança. Se a criança não receber ajuda orientada para ultrapassar a sua dificuldade, o processo habitual é sentir cada vez menos autoestima, menos confiança e evitar tarefas. Obviamente, este ciclo terá impacto na restante escolaridade.

O papel dos pais e dos professores é fundamental: devem estar atentos aos primeiros sinais e fazerem reforço positivo. Os professores devem perceber que aquela criança necessita de uma atenção especial e implementar estratégias diferenciadas. Os pais, por sua vez, devem acompanhar a criança e perceber que não têm que assumir o papel de ensinar matérias escolares, cabendo ao professor esse papel, porque essas situações levam ao desgaste total da relação pais-filhos. Cabe aos pais educar e não tanto ensinar!

Elisabete Oliveira



Sabe a diferença?

- Dislexia - Dificuldade na leitura.
- Disortografia - Dificuldade em escrever.
- Discalculia - Dificuldade no cálculo e na compreensão de conceitos matemáticos.

Dia da Criança

O “Dia da Criança” é celebrado em Portugal, a 01 de junho, de forma idêntica a vários países, com o objetivo de sensibilizar para os direitos das crianças e para a necessidade de promover uma melhoria das condições de vida, tendo em vista o seu pleno desenvolvimento.

Nesta data, as crianças são o centro das atenções, pelo que se organizam diversos eventos e atividades para elas em todo o país.

No Jardim da Misericórdia de São Pedro do Sul não foi diferente, apesar das adversidades do tempo. Adaptamo-nos e festejamos nas diversas valências, proporcionando às nossas crianças diferentes momentos, desde uma discoteca improvisada, percursos com obstáculos e divertimento à mistura, um insuflável, bolas de sabão e balões.

Ser criança é ser feliz e desfrutar intensamente de todos os momentos da vida. Feliz “Dia das Crianças” e que este se prolongue por todo o ano.

Ana Pinto



Festa de Final de Ano Letivo

No dia 23 de junho voltamos a festejar o final do ano letivo, desta vez, no recinto do nosso jardim de infância, depois de anos de interrupção devido à pandemia de Covid-19.

Durante algumas horas, crianças, pais e colaboradores animaram-se com os *workshops*, mostra de talentos pais/filhos e ainda apreciaram o concurso de trabalhos "Santos Populares" feitos pelos pais e filhos.

Às 18h a festa deu início com a arruada, pelo recinto do jardim, com os Bombos e Tarolas de Negrelos e, até às 19h, os pais puderam percorrer, com os seus filhos, *workshops* divertidos, como pinturas faciais, discoteca, música, sabonetes e artes criativas. A partir das 19h, realizou-se com muita animação, a mostra de talentos pais/filhos, seguido do lanche convívio e bailarico.

Foi um dia de festa e muita animação, não podendo deixar de dar um agradecimento muito especial a todos os pais, familiares e colaboradores, pela sua participação, empenho e envolvimento na vida escolar fazendo da escola um lugar melhor para todos.

Luísa Almeida



Festa de Finalistas

Foi num ambiente festivo que, no passado dia 16 de junho, se realizou no Jardim da Misericórdia a Festa dos Finalistas.

No salão de festas, com uma plateia composta por pais, irmãos, familiares e amigos, as crianças da sala dos 5 anos iniciaram a atuação com danças ao som de músicas temáticas que foram trabalhadas ao longo do ano letivo, nomeadamente "A proteção do nosso planeta", "O ciclo da água" e "As profissões". Com muita alegria e empenho, as crianças deixaram todos muito orgulhosos, tendo finalizado a sua atuação, cantando a canção dos finalistas "Amizade e União", já trajados com a capa de finalistas.

Seguiu-se um dos momentos mais emotivos da festa, a entrega do diploma, cartola e bengala, acompanhado de projeção de fotos de cada criança. Momento após o qual foi a vez de os pais abrilhantarem a festa com diversas danças.

Nos intervalos foi possível ver fotos e vídeos das atividades e de passeios que foram realizados durante o ano letivo.

Os pais dos finalistas surpreenderam com lembranças e palavras de agradecimento pelo trabalho realizado ao longo dos anos com os seus filhotes e presentearam-nos com um vídeo das crianças que nos aqueceu o coração. A todos um bem-haja!

Espero que tenha sido um dia inesquecível para todos os presentes, em especial para os nossos finalistas, para quem desejo as maiores felicidades. Quero deixar, também, um agradecimento a todas as colaboradoras que, direta ou indiretamente, colaboraram na preparação da festa. Sem este trabalho em equipa não teria sido possível a sua realização.

Teresa Tojal

Regime do Maior Acompanhado

O objetivo principal desta medida é respeitar os direitos e promover a autonomia das pessoas com capacidade diminuída. Quando se deixa de conseguir exprimir, de forma livre e esclarecida a nossa vontade, é a nossa capacidade de exercício que fica comprometida: mantemos os nossos direitos, mas precisamos de ajuda para os exercer.

Como forma legítima de atuação, nomeia-se alguém para fazer a gestão de negócios e que deve:

- Intervir em carácter transitório;
- Garantir a qualidade de vida do maior acompanhado, procurando conhecer e respeitar a sua vontade real ou presumida;
- Evitar tomar decisões que causem danos irreversíveis na vida e no património das pessoas que representa;
- Garantir a transparência de gestão;
- Ter um registo atualizado da gestão para prestar contas ou entregar a outro a gestão.

São consideradas medidas de acompanhamento o exercício das responsabilidades parentais ou dos meios de as suprir, conforme as circunstâncias; a representação geral ou representação especial com indicação expressa, neste caso, das categorias de atos para que seja necessária; a administração total ou parcial de bens; a autorização prévia para a prática de determinados atos ou categorias de atos; outras intervenções explicitadas.

De ressaltar que pode ser aplicado um ou mais destes regimes anteriores, em função do caso concreto (Cf. artigo 145º, n.º 2 do Código Civil). Apontemos alguns exemplos:

- Património - Poderes de representação para realizar atos necessários à gestão imediata dos seus bens, como proceder à abertura de contas bancárias e receber a pensão de invalidez, somente para custear despesas. O representante não pode contrair empréstimos, recusar ou aceitar heranças, entre outros.
- Saúde - Decidir quais os cuidados de saúde a serem aplicados ao beneficiário. Acompanhar a consultas e assegurar a terapêutica prescrita. Tem a responsabilidade de aceitar ou recusar tratamentos.

Teresa Almeida

(Adaptação do artigo da formação de "Regime do Maior Acompanhado", da formadora Mónica Teixeira - GeroSAD; Imagem de Mohamed Hassan por Pixabay)

Procuração:

Documento através do qual o seu autor confere poderes a outra pessoa da sua confiança, para o representar na prática de diversos atos, como o movimentar de contas bancárias; o celebrar ou denunciar contratos; levantar registos ou encomendas nos correios; vender, hipotecar ou arrendar determinado bem; tomar decisões quanto a cuidados pessoais ou de saúde; aceder a dados pessoais, informações e requerer relatórios.

Mandato com vista ao acompanhamento:

Prevendo uma situação de acompanhamento, a pessoa no uso da sua capacidade de tomar decisões livres, pode celebrar com pessoas da sua confiança um contrato de mandato para a gestão dos mais diversos assuntos, como os que estão contemplados na procuração.

É uma escolha antecipada pela pessoa que quer ser acompanhada prevista no regime de maior acompanhado.



Quem pode beneficiar das medidas de acompanhamento?

O maior impossibilitado, por razões de saúde, deficiência ou pela sua incapacidade de exercer plenamente os seus direitos ou cumprir os seus deveres. (Cf. artigo 138º Código Civil)

As medidas de acompanhamento devem poder ser modificadas ou terminar a qualquer momento, a pedido do acompanhante ou de qualquer das pessoas que podem requerer o acompanhamento. Devem ser revistas, no mínimo, de 5 em 5 anos.

Quem pode requerer as medidas de acompanhamento?

O próprio; o cônjuge, companheiro ou qualquer parente sucessível mediante autorização do beneficiário; o Ministério Público. Contudo, para ser acompanhante terá que ser pessoa maior de idade e no pleno exercício dos seus direitos.

O cônjuge, descendentes ou ascendentes não podem recusar ou ser dispensados de exercer o cargo.

Os descendentes podem, contudo, deixar as funções após cinco anos, caso exista outros descendentes com capacidades para tal.

Conselho de família:

O conselho de família é constituído pelo Ministério Público, por um protutor e por um vogal. Cabe a este vigiar o exercício de funções do acompanhante, devendo ser ouvido quanto a decisões de fundo como a disposição de bens de património do beneficiário ou a decisão de institucionalização ou sobre determinada intervenção de saúde.

Comemorações de Santo António

A festa de Santo António é, porventura e sem desprestígio para as restantes, a maior festa que a nossa Misericórdia organiza no ano. Não fosse este o padroeiro da nossa casa! Este ano, quisemos fazer de forma diferente e acreditamos ter sido bem-sucedidos. Tivemos uma semana cultural com atividades pensadas para os idosos mas, também, para as suas famílias, trabalhadores e comunidade em geral.

Foram dias intensos, mas a satisfação dos que participaram e desfrutaram das atividades foi em si mesmo compensadora. É nossa convicção que ainda podemos fazer melhor e, no próximo ano, iremos, com toda a certeza, consolidar este projeto ambicioso.

Semana Cultural

A Misericórdia de S. Pedro do Sul, após 3 anos de interregno público das comemorações de S. António, em virtude das contingências impostas pela pandemia, retomou este ano as dinâmicas características da época e, pode-se dizer, de forma ousada.

De facto, este ano de 2023, para além das tradicionais marchas populares e celebrações religiosas (procissão e celebração eucarística), a instituição ousou disponibilizar à comunidade todo um programa cultural diversificado e de entrada gratuita.

O referido programa arrancou no dia 13 de junho, nos jardins da sede da instituição, com as Marchas Populares de Santo António. Um encontro de marchas das IPSS do concelho de S. Pedro do Sul e que contou com a presença de vários marchantes, nomeadamente da ASSOL, ARCA, Centro de Promoção Social de Carvalhais, Centro Social de Manhouce, Centro Social de Valadares, Centro Social de Vila Maior, para além de um grupo de crianças do Pré-Escolar e dos utentes da Misericórdia (ERPI e Casa das Amoreiras – Centro de Dia).

Uma tarde de marchas em que todas as Instituições (e os seus representantes) estão de parabéns pelas suas magníficas apresentações: originais, coloridas e coreografadas ao som da música, sempre com a alegria contagiante nos rostos.

Do programa constou, também, toda uma programação musical, nomeadamente com a atuação da Tuna da Universidade Sénior de S. Pedro do Sul, também nos jardins da Misericórdia, no dia 14 e, pela primeira vez, dois concertos musicais eruditos em património religioso: a atuação do grupo “Lucis Chorus” na Capela de S. António da Misericórdia, na noite do dia 16; e um concerto de gospel com o “Coimbra Gospel Choir” dos Amazing Arts, na Igreja do Convento, a 17. Espetáculos participados, intimistas e de grande valor cultural.

A semana cultural terminou a 18 de junho com a efeméride mais importante do ano na Instituição, a Festa de S. António, padroeiro da Misericórdia de S. Pedro do Sul, onde a envolvimento dos vários setores funcionais procura não deixar nada ao acaso, envolvendo-se os vários elementos das equipas na preparação inicial, nas decorações, na orientação ou apoio a todos os participantes.



Como é tradição nesta comemoração, o programa arrancou com a partida da procissão da capela de Santo António, às 10h, em direção à sede da Misericórdia. A participação da filarmónica, de elementos da comunidade e a representação de colaboradores e irmãos da Misericórdia, bem como a decoração dos andores, conferiram uma imagem de cor, solenidade e harmonia à procissão.

A eucaristia, dinamizada de seguida, foi presidida pelo capelão padre Mário e contou com a participação de colaboradores, utentes e seus familiares, para além de elementos da comunidade. À tarde, para encerrar as comemorações, contamos com a atuação do grupo “MeiArte” e do Rancho Folclórico “A Tileira”, também nos jardins da sede da instituição.

Estas iniciativas, abertas à comunidade, utentes e familiares, são sempre muito gratificantes para todos os utentes. É a oportunidade de reverem conhecidos, amigos, familiares, de saberem novidades da terra e de conviverem de forma mais alargada.

A Misericórdia agradece a todos aqueles, individuais e coletividades, que nesta semana fizeram questão de se associarem às comemorações e nos honraram com a sua presença ou apoio, para, connosco, festejarem a Festa de Santo António. O nosso bem-haja e votos de que para o ano nos possamos reencontrar com a mesma alegria.

Ana Oliveira e João Marques



Atividades de Animação Sénior

O segundo trimestre do corrente ano ficou marcado pela maior abertura à comunidade e, conseqüentemente, pelas diversas atividades Interinstitucionais, atividades culturais e saídas às terras de utentes. Não faltou animação, passeio, risadas, convívios vários, muitos ateliers de atividades manuais, dança e alegria. Relembremos alguns exemplos.

Caça aos Ovos

Iniciámos o mês de abril (a 04) com uma caça aos ovos, a convite do nosso CATL. A caça foi organizada e realizada nas instalações da casa mãe da nossa instituição e contou com a presença de muitas crianças, para além dos nossos utentes seniores.

Dividiram-se equipas, criaram-se estratégias e começou-se uma caçada super divertida e com um final muito doce. Recorde-se que o objetivo primordial era o convívio intergeracional, a partilha e a diversão, pelo que foi uma tarde diferente, tanto para os nossos anciões como para os mais jovens.

Via Sacra

No dia 07 de Abril realizamos a Via Sacra nas ERPI's. Cerimónia de índole religiosa, em que, na nossa região, é tradição fazer encenações e refletir sobre a vida de Jesus e os nossos dias; refletir sobre o que podemos melhorar para vivermos em harmonia e paz com os outros.

Na instituição tentamos manter a tradição e, na 6.ª feira Santa, é habitual realizarmos a nossa Via Sacra, percorrendo os vários pisos das ERPI's, entoando cânticos pascais e fazendo reflexões entre o percurso de Jesus e a vida de hoje. É uma atividade bastante participada e com muito significado para os nossos utentes.

Piquenique com o CATL

No passado dia 11 de abril, as crianças do CATL e os idosos das valências de ERPI e do Centro de Dia, realizaram um piquenique intergeracional no Parque das Nogueiras - Parque da Cidade.

Já há muito tempo que não acontecia este tipo de atividades devido a todas as restrições impostas durante a pandemia. Assim, num ambiente calmo e de uma natureza tão bela, vivemos um dia muito feliz e bonito onde as duas gerações partilharam sorrisos e cantorias.

Achamos que é cada vez mais importante existir uma relação entre os idosos e as crianças, porque esta ligação é marcada pela afetividade e constrói boas memórias entre estas duas gerações.

É enternecedor este género de atividades e fica a promessa de voltarmos a repetir em breve

Visitas Culturais às Terras dos Utes

Ainda no mês de abril, e com o tempo mais favorável, podemos realizar algumas saídas às terras dos nossos utentes, para que estes tivessem a oportunidade de as rever, bem como as suas casas e as suas gentes.

Iniciamos a 13 de abril com a visita à freguesia de São Miguel do Mato (Vouzela), com os utentes de lá oriundos. Seguiu-se, a 17, a ida a Santa Cruz da Trapa, onde realizamos uma visita à ARCA, para que os nossos utentes pudessem rever velhos amigos, falar um pouco e matar saudades da sua terra. Nesta tarde, houve, ainda, espaço para muitas cantorias e partilha de lembranças e histórias. Ficou o convite para um regresso e para outras tardes de partilha, que tão bem fazem aos nossos idosos.

Ainda no decorrer deste mês, a 18 e no âmbito das saídas culturais, realizamos um passeio a campia, à Virgem Milagrosa.



Todas as saídas realizadas tiveram um cariz lúdico-recreativo, bem como o propósito de manter os nossos utentes ativos e inseridos na sociedade. Pretendeu-se, entre outros, que os mesmos pudessem visitar as suas raízes, rever as suas gentes, reavivar memórias, partilhar histórias e memórias. Queremos que os nossos utentes continuem a manter uma boa qualidade de vida, que sejam membros ativos e participantes da nossa sociedade, que continuem a criar memórias e experienciar coisas novas, que a sua institucionalização não seja, assim, uma “barreira”, mas sim uma “alavanca” para que estes continuem a viver e a vivenciar coisas novas todos os dias.

Dia da Dança

No dia 28 de abril celebra-se o “Dia Internacional da Dança” e, como temos entre nós utentes que tanto apreciam esta forma de arte, não deixamos passar em branco esta data, pelo que realizamos um vídeo em que os nossos utentes mostraram o seu enorme talento para a dança. Realizamos várias coreografias, com vários utentes, que deram lugar a muitas gargalhas, numa manhã e tarde divertida e de muita animação.

Ao final da tarde, presenteamos os nossos utentes com uma visita muito especial, que lhes veio trazer uma atividade cultural muito diferente da que estão habituados: recebemos um grupo de *ballet* infantil, do Fitness Club de São Pedro do Sul, que veio fazer uma aula e uma pequena demonstração de *ballet*. Os nossos utentes receberam esta atividade com muita curiosidade e alegria. Foi um final de tarde muito especial e mágico. Foi uma conjugação de emoções entre o verem presencialmente *ballet* pela primeira vez e o facto de as nossas bailarinas serem tão pequenas e formosas.

Dia da Mãe

No “Dia da Mãe” presenteamos as nossas queridas utentes com um miminho muito especial. Achamos que estava na hora de alguém as mimar e tratar delas como as rainhas que são e, por isso, com a colaboração dos alunos do segundo ano de “Técnicos de Massagens, Estética e Bem-estar”, da EPC - Escola Profissional de Carvalhais, proporcionamos uma tarde dedicada às massagens, ao cuidado e ao bem-estar. Foi uma tarde relaxante, com direito a muito mimo, conversa e, para culminar, oferecemos uns espelhos de bolsa, que foram realizados em oficinas de atividades manuais com as nossas utentes.

Este ano, a prioridade foi o cuidado e o bem-estar das nossas mães, que dedicaram as suas vidas às suas famílias.

Ida à Biblioteca Municipal

No decorrer das nossas atividades de animação, continuamos a efetuar visitas quinzenalmente à Biblioteca Municipal, sendo esta uma atividade muito apreciada pelos nossos utentes. É um momento dedicado à leitura, à hora do conto, à troca de lengalengas, adivinhas, canções e tradições.

Há sempre uma risada trocada entre histórias e conversas que apazigua e acalenta os corações dos nossos utentes. É um momento cultural e lúdico, que eles apreciam tanto, e que estão sempre expectantes por retornar à Biblioteca.

Desporto 100 Idade

Outra das atividades que os nossos utentes fazem regularmente e que tem um impacto muito positivo tanto na sua saúde física como mental, é o “Desporto 100 idade”, que recebemos na nossa instituição, semanalmente, graças a uma parceria com a Câmara Municipal de S. Pedro do Sul. O Professor Paulo é já um amigo dos nossos utentes e os exercícios praticados são momentos de descontração e relaxamento.

No dia 20 de junho realizou-se o encerramento desta iniciativa, que entra de férias, mas regressa em força em setembro, com mais atividades e animação. Neste encerramento realizou-se uma coreografia rítmica, que envolveu muita ginástica, coordenação motora, destreza física e alegria.





Dia da Família

O “Dia da Família” foi comemorado a 15 de maio, na nossa instituição, em conjunto com os utentes do Centro de Dia, tendo-se contado com a participação do “Trio Afectus” nas nossas celebrações. Foi um espetáculo musical e cultural muito especial, onde todos cantamos, dançamos e recordamos músicas antigas.

Projeto SER+

Neste trimestre tivemos a presença dos jovens da Escola Secundária de São Pedro do Sul, no âmbito do “Projeto SER+”. Este projeto é uma parceria da Misericórdia com o Agrupamento de Escolas de S.P.Sul e tem como objetivo a partilha de saberes e o contacto intergeracional.

A troca de conhecimento e experiências entre gerações é uma mais-valia para os jovens e para os idosos, pelo que é sempre uma grande alegria quando os jovens vêm à nossa instituição.



Sardinhada de São João

No dia 23 de junho fizemos a sardinhada de São João e, nada melhor do que, logo pela manhã, se começar a sentir o cheiro de sardinha assada na brasa.

Tivemos uma missa campal com os utentes do Centro de Dia e ERPIs, à qual se seguiu a sardinhada convívio e o arraial (com dança) onde contamos com a colaboração do João Paulo (MeiArte), que animou a tarde ao som da sua música.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Joana Soares

Atividades Interinstitucionais

Este ano retomamos os encontros entre congéneres do concelho. Os nossos utentes, após um período de interregno imposto pela pandemia, estavam ansiosos e à espera de se encontrarem com os antigos amigos e colegas das outras instituições. Assim, demos início à retoma destes encontros com o Dia da Europa.



Dia da Europa

O “Dia da Europa” é comemorado anualmente a 09 de maio, para festejar a paz e a unidade do continente europeu. Juntamo-nos a esta iniciativa e, nesse dia, comemoramos a efeméride no pavilhão da Lameira. Uma iniciativa diferente para se conhecer a cultura de outros países europeus e a sua gastronomia.

Esta comemoração foi organizada pela nossa instituição e teve a participação das nossas ERPI's e Centro de Dia, para além do Centro de Promoção Social de Carvalhais, do Centro Social e Paroquial de Manhouce e da ARCA de Santa Cruz da Trapa.

Foi uma viagem pela Europa que teve início em Portugal, com a apresentação do Centro de Promoção Social de Carvalhais. Continuamos para Espanha, com a apresentação da Casa das Amoreiras; seguimos para França, com o Centro Social de Manhouce; continuamos a viajar por Itália, com a ARCA; e terminamos a nossa viagem no Norte da Europa, na Noruega, com a ERPI da Misericórdia. Foi uma viagem cheia de música, história, cultura e muita diversão. Finalizamos a nossa tarde com as iguarias tradicionais de cada país: deliciamo-nos com as tapas espanholas; os folares portugueses; as pizzas italianas; os croissants com chocolate franceses; e os *lefs* e os *skoleboller* da Noruega.



Torneio de Boccia

Este torneio foi organizado pelo Centro de Promoção Social de Carvalhais com a colaboração da Câmara Municipal e da ASSOL, tendo-se realizado a 17 de maio no pavilhão Municipal de Santa Cruz da Trapa. Contou com a participação de todas as IPSS's do concelho.

As equipas foram-se defrontando ao longo da tarde, sendo que, nas eliminatórias, a Misericórdia jogou com o Centro Social e Paroquial de Manhouce, depois com a

ARCA e fomos à final com o Centro de Promoção Social de Carvalhais, da qual saímos vitoriosos. Os nossos utentes demonstraram muita competitividade. Divertiram-se e apoiaram sempre os colegas que estavam a participar. Além da “competição” tiveram oportunidade de confraternizar com os amigos e rever vizinhos e velhos conhecidos das suas terras.

Maio Florido

A convite da Associação Recreativa e Cultural de Santa Cruz da Trapa, participamos na atividade do “Maio Florido”, que decorreu no dia 03 de junho na EBI de S. Cruz da Trapa. O Tema era as danças de salão, tendo como mote o respeito pelo ambiente, a reutilização de materiais e a reciclagem. Participamos com uma valsa e tivemos uma tarde muito divertida. No final ofereceram-nos um lanche, onde foi possível conviver com os utentes das outras IPSS's.



Marchas de Santo António

As Marchas de Santo António realizaram-se no dia 13 de junho, integrada na semana cultural de Santo António, padroeiro desta Misericórdia.

As IPSS's do concelho aceitaram o nosso convite e participaram em massa neste dia, onde contamos, também, com a participação das crianças do nosso Jardim, que apresentaram uma marcha que comoveu todos os presentes; e dos utentes da Casa das Amoreiras, que encantaram com uns belos versos.

Seguiram-se as instituições convidadas: a marcha do Centro Social e Paroquial de Manhouce, que com as suas elegantes roupas desfilaram e encantaram o público enquanto evocavam Manhouce; a marcha da ASSOL, aqui representada pela “FUNIKA”, já veteranos nestas andanças; a marcha do Centro de Promoção Social, com o apregoar das sardinheiras, para recordar os tempos passados quando andavam de terra em terra a vender a sardinha com a canastra à cabeça; a marcha do Centro Social de Vila Maior, que com arcos e balões mostraram a sua bravura e leveza de movimentos; a ARCA, que desfilou cheia de energia a cantar e a bailar; e, o Centro Social de Valadares, que, de manjerico nas mãos, desfilaram nos seus elegantes trajes ao som de uma musica sobre a sua terra.

A fechar este maravilhoso desfile de marchantes, atuou a marcha das ERPI's da Misericórdia. Uma marcha colorida e inclusiva.

Deixamos o nosso agradecimento pela colaboração e participação de todas as IPSS. Registamos um trabalho colaborativo e para uma causa comum, um envelhecimento ativo e saudável.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Joana Soares



Dia da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa

O dia 15 de junho marca o “Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa”. Dia importante para a população mais envelhecida.

Esta data foi instituída em 2006, pela Organização das Nações Unidas (ONU) e pela Rede Internacional de Prevenção do Abuso à Pessoa Idosa.

Numa sociedade cada vez mais envelhecida, os idosos são, infelizmente, muitas vezes negligenciados e sujeitos a maus tratos físicos e psicológicos, vivendo esta fase da sua vida em condições indignas.

Como forma de sensibilizar a comunidade sobre a importância deste dia, todos os técnicos das instituições locais juntaram se para fazer um apelo, com a palavra RESPEITO: respeito pelos “mais velhos”, pela a sua experiência, pela a sua integridade mas, sobretudo, respeito pela sua dignidade.

Acreditamos que só assim se fará a diferença: STOP à violência, seja física, verbal ou psicológica.



Cláudia Madaleno



Debates “O mundo Hoje”: A Sexualidade na 3.ª Idade

No dia 07 de junho a enfermeira Ana Alves, representante da marca TENA (Essity) teve a simpatia de nos presentear com este tema e desmistificar alguns tabus. Os idosos quando questionados se sabiam o que era a sexualidade na terceira idade, não souberam responder... alguns tímidos, outros desconfiados do que iria sair deste debate!

A palavra amor foi considerada o cerne deste tema, pois é o amor que move mundos e que nos liga uns aos outros.

Foram explicados alguns conceitos relacionados com a sexualidade na terceira idade. Perceberem que nunca é tarde para partilhar carícias, para ter e dar prazer, a idade não é um condicionante de afeto. Neste debate desmistificou-se o significado de sexualidade, houve espaço para o debate, para os idosos questionarem, tirarem dúvidas, relatarem experiências, etc..

Foi um momento enriquecedor para os nossos utentes e uma oportunidade de saberem mais sobre algo que sentem e, muitas vezes, acham que não é normal.

Eufémia Fernandes e Teresa Almeida



Dedicação Contínua

“A experiência é necessária para saber-se qualquer coisa.”

(Lucius Annaeus Seneca, Filósofo, Escritor)

Esta frase do filósofo/escritor, transporta em si mesma uma mensagem forte e, sobretudo, uma verdade irrefutável: a experiência acumulada ao longo da vida contribui para a nossa aprendizagem e, conseqüentemente, para o alargamento dos nossos horizontes. Sendo certo que nunca sabemos tudo é, por isso, que a aquisição de saberes é contínua ao longo das nossas vivências e, nesta jornada, vamos formando importantes marcos de sabedoria.

Numa instituição que tem ao seu serviço trabalhadores com vasta experiência, podemos afirmar que os mesmos em muito têm contribuído para a qualidade do nosso trabalho. A todos agradecemos e desejamos as maiores felicidades.

- Deolinda Conceição Almeida - 35 anos;
- Maria Amélia Almeida Bizarro - 35 anos;
- Ana Cristina A. A. Pereira - 20 anos;
- Maria Lurdes Almeida Santos - 20 anos;
- Gilberto Marques Carmo - 15 anos;
- Maria Angelina O. R. Ferreira - 15 anos;
- Maria Susana A. Ferreira - 15 anos;
- Diana Fernandes Pinto - 5 anos;
- Luís Carlos Almeida Moreira - 5 anos.

Ana Oliveira



Páginas de Vida: Maria Glória Rodrigues

Maria Glória Rodrigues nasceu na Ponte - São Pedro do Sul, a 18 de março de 1926, mas foi registada a 08 de abril de 1930. Era a mais nova de nove irmãos. Andou na escola até à

2.ª classe, mas teve de sair para ir ajudar o padrinho que tinha comprado um poço de minério, em Carvalhal do Estanho. A D. Glória foi para lá lavar o minério.

Depois de acabar o trabalho no minério, foi trabalhar para a venda da sardinha e na apanha da resina. Na resina percorreu muitos dos pinhais de Vouzela e Viseu.

Conheceu o seu marido Sidónio aos 18 anos e, com 19 anos, casou-se. Já casada foi viver para Bordonhos, onde o marido trabalhava como serralheiro. Na casa, em Bordonhos, nasceram quatro dos dez filhos.

O marido teve uma proposta de emprego nas Termas e para lá se mudaram. Arrendaram uma quinta, onde tinham muitos animais e por lá ficaram por muitos anos. Os filhos foram crescendo e foram saindo do seio familiar para irem “ganhar a vida”, tendo grande parte saído de S. Pedro do Sul.

O marido faleceu aos 84 anos, no lar da Misericórdia.

A D. Glória diz que teve uma vida de muito trabalho, mas também de muita felicidade.

Maria Glória Rodrigues, utente do SAD
(Recolha por Teresa Almeida)



Doenças Respiratórias na 3.ª Idade

No dia-a-dia, as nossas vias aéreas são expostas a inúmeros microrganismos impercetíveis a olho nu, sendo eles os principais potenciadores de doenças do trato respiratório. Estes microrganismos estão em todo o lado e circulam entre a população, podendo afetar qualquer ser humano. No entanto, deve ser do conhecimento da maioria da população, que existem pessoas com maior predisposição a desenvolver este tipo de patologias respiratórias, devido ao estilo de vida, a fatores genéticos, histórico clínico, tabagismo e ainda podemos referir a qualidade do ar.

O elevado predomínio de infeções respiratórias virais resulta de um grande número de agentes infecciosos e da sua eficiência na transmissão entre os seres humanos. Resulta, ainda, da baixa imunidade, que leva a reinfeções frequentes por esses vírus e, por norma, apresentam padrões sazonais, embora possam também ocorrer em casos esporádicos ou surtos ao longo do ano.

Geralmente os adultos médios contraem, anualmente, entre duas a quatro patologias respiratórias, sendo que um quarto delas implica contacto físico. Este padrão relaciona-se com a idade e reflete a aquisição gradual de imunidade a determinados agentes infecciosos, remetendo-nos para a importância que as crianças desempenham em todo o processo de transmissão de infeções. De facto, as crianças em idade escolar são os principais reservatórios da maioria dos vírus do foro respiratório: a maioria das infeções são contraídas na escola e, posteriormente, levadas para o seu lar.

As doenças respiratórias são patologias que, por norma, afetam as estruturas ou órgãos do sistema respiratório, como por exemplo: nariz, laringe, faringe, traqueia e pulmão. Acometem tanto as vias aéreas superiores como as inferiores, classificando-se em dois grandes grupos: agudas e crónicas. O que as diferencia é justamente o período de duração de cada uma.

De modo geral, as doenças respiratórias agudas, apresentam características de início rápido, com duração máxima de três meses e um tratamento de curta duração. Por outro lado, as crónicas têm um início e evolução gradual, durando mais de três meses e o seu tratamento pode envolver uma toma medicamentosa por longos períodos.

Segundo o fórum das Sociedades Respiratórias Internacionais, deixamos nota de algumas das doenças respiratórias mais comuns.

Pneumonia

É uma doença relacionada com o funcionamento do pulmão, principalmente nos alvéolos pulmonares que são os responsáveis pelas trocas gasosas. Os sintomas podem variar, porém, os mais comuns são falta de ar, febre alta, calafrios, tosse com catarro e dor ao respirar.

Covid-19

É causada pelo vírus do tipo coronavírus (SARS-CoV 2) e é a patologia respiratória mais conhecida dos últimos anos.

Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC):

É um grupo de doenças que possuem características que dificultam o fluxo de ar nos pulmões. É o caso da bronquite crónica, que leva ao estreitamento das vias aéreas, e do enfisema pulmonar, que gera uma diminuição da elasticidade do tecido pulmonar. Os sintomas incluem falta de ar e tosse persistente com catarro.

Cancro do Pulmão

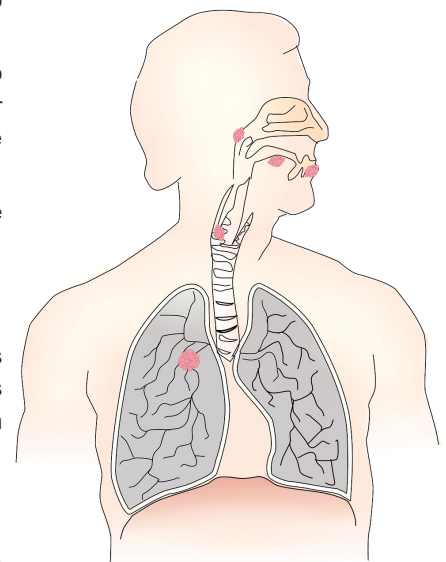
É a neoplasia letal mais comum no mundo.

Tuberculose

Doença infecciosa transmitida pelo ar, que afeta principalmente os pulmões. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são registados cerca 2 milhões de mortes por ano. De entre os sintomas, destacam-se a tosse (em alguns casos com sangue), febre, falta de ar, dor para respirar e perda de peso.

Asma


É caracterizada pela inflamação e inchaço das vias aéreas, sobretudo os brônquios, causando o estreitamento dessas estruturas e produção exacerbada de muco, o que dificulta a respiração. As suas causas envolvem fatores genéticos de origem familiar e ambientais (fumo, alergia, entre outros).



A reter:


- O estilo de vida e fatores genéticos influenciam a predisposição à patologia.
- Os adultos contraem anualmente entre 2 a 4 patologias respiratórias.
- As crianças são os principais reservatórios da maioria dos vírus respiratórios.
- De modo geral estas infeções têm um padrão sazonal.

Fonte: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/infecao-respiratoria>; https://www.medicinanet.com.br/conteudos/acpmedicine/7299/infecoes_respiratorias_virais.htm; <https://www.synlab-sd.com/pt/blog/doencas-respiratorias-entenda-quais-sao-os-tipos-de-doencas-seus-sintomas-e-o-que-voce-deve-fazer-para-prevenir/> (consultas a 26/06/2023); Imagem de OpenClipart-Vectors por Pixabay)



Mecenato e Patrocínios

Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.



Verifique de que forma poderá contribuir, como faremos a divulgação desse apoio e que projetos poderá apoiar.

Acompanhe-nos nesta causa social.

Informações:

R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | geral@msspsul.pt | www.msspsul.pt
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)

QUAL É A SUA CAUSA?



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 232 720 463
Correio eletrónico: geral@msspsul.com.pt | Página de Internet: www.msspsul.com.pt

Sempre ao seu lado.

Protocolos Comerciais




















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
(Chamada para a rede fixa nacional)
geral@msspsul.pt

Visite-nos na Web em
www.msspsul.pt
www.facebook.com/
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com idosos residentes

Tome Nota:

Plano anual de atividades

No âmbito da retoma das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o terceiro trimestre de 2023:

- Comemoração do Dia dos Avós - 26 de julho, ERPI's e Mercado Municipal.
- Comemoração do Dia do Amigo - 28 de julho, Parque da Cidade.
- Workshop no âmbito do Dia internacional do Alzheimer - 21 de setembro, salão nobre.
- Desfolhada tradicional - 30 de setembro, jardim da ERPI.

Horários de Visitas (ERPI)

Relembramos que atualmente disponibilizamos um horário alargado de visitas nas ERPI:
09h30 - 12h30; 14h00 - 17h00.

Agende previamente e não deixe de visitar os seus familiares.

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