

Caminho no Tempo



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

n.º 045 | dezembro 2025



Nesta Edição

- O cancro da mama; Feira dos sabores; O outono chegou; Natal em 2025; Atividades de animação sénior; Debates “O Mundo Hoje”; Páginas de vida; Aprovação do plano de atividades de gestão e orçamento 2026;...

Apoios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 045 - dezembro 2025

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 Margarida Mendes
Ana Oliveira
Ana Patrícia Correia
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Ana Sofia Rodrigues
Anabela Costa
Catarina Chaves
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno Tavares
Daniela Lourenço
Diana Amaral
Diana Pinto
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Inês Cruz
Isabel Correia
Joana Soares
João Marques
Maria Alice Oliveira
Milene Fernandes
Mónica Almeida
Orlando Pereira
Paula Paiva
Regina Cruz
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal



Eduardo Silva, Secretário da MA

Nota de Abertura

Trazemos a público a quarta edição de 2025 do “Caminho no Tempo”, com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa e dando especial enfoque às dinâmicas de Natal, sem esquecer alguma informação técnica.

Relevância que se destaca logo nas notas das páginas iniciais, onde abordamos um conjunto de informação sobre o cancro da mama e o papel da fisioterapia no processo de reabilitação desta doença após diagnóstico; bem como nas parcerias

para a dinamização de debates junto dos utentes, como é o caso do ocorrido sobre a saúde oral na 3.ª idade.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente as notas sobre a Feira dos Sabores, a visita ao Museu do Pão, a iniciativa solidária “um sorriso pelo Martim” e o testemunho de novos elementos da equipa de pessoal da Misericórdia no processo de integração na área de infância.

Nas páginas centrais abordamos o Natal em 2025, com referência a todo um conjunto de atividades que fizeram parte do programa geral de Natal da Instituição.

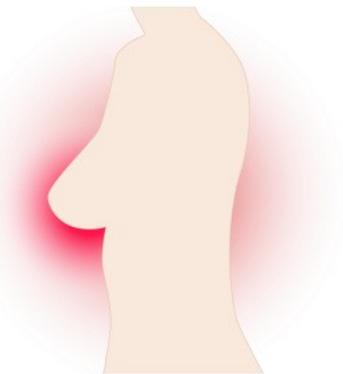
Abordamos, já no espaço dedicado à área sénior, o relato das atividades culturais e interinstitucionais deste trimestre, incluindo os passeios culturais e as atividades em parceria ou com colaboração externa; uma nova história de vida de um utente de ERPI; e informação sobre a última Assembleia Geral, onde se aprovou o plano de atividades de gestão e orçamento para o ano de 2026.

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

O Cancro da Mama

O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum nas mulheres (não considerando o cancro da pele), sendo, presentemente, a primeira causa de morte por cancro no sexo feminino.

É uma doença impactante dado o número de pessoas que afeta, mas também porque agride um órgão cheio de simbolismo, na maternidade e na feminilidade.



Sintomas

O cancro da mama pode causar alterações físicas visíveis:

- Qualquer alteração na mama ou no mamilo, quer no aspeto quer na palpação.
- Qualquer nódulo ou espessamento na mama, perto da mama ou na zona da axila.
- Sensibilidade no mamilo.
- Alteração do tamanho ou forma da mama.
- Retração do mamilo (mamilo virado para dentro da mama).
- Pele da mama, aréola ou mamilo com aspeto escamoso, vermelho ou inchado, podendo apresentar saliências ou reentrâncias, de modo a parecer “casca de laranja”.
- Secreção ou perda de líquido pelo mamilo.
- Dor (apesar dos estádios iniciais do cancro não causarem dor).

Se sentir dor na mama ou qualquer outro sintoma que não desapareça, deve consultar o seu médico assistente.

Prevenção

É muito importante fazer exames de rastreio, antes de surgirem quaisquer sinais ou sintomas, para detetar e tratar precocemente o cancro.

A observação e a palpação da mama e da axila é fundamental, tendo em atenção se há alguma alteração na forma da mama ou do mamilo.

Autoexame da Mama

É importante reconhecer os sinais e sintomas de cancro da mama, pois o diagnóstico precoce permite aumentar a probabilidade de sucesso do tratamento. Para tal, o autoexame da mama, realizado de forma regular, é fundamental.

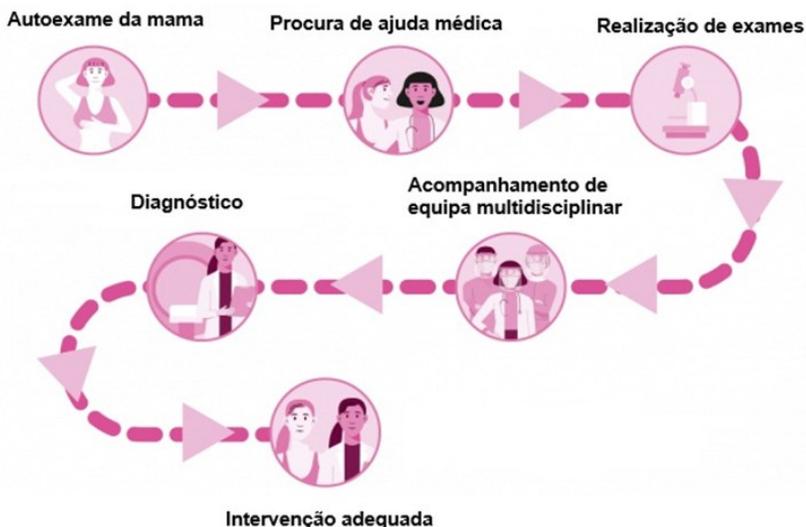
O Papel da Fisioterapia no Cancro da Mama

Depois de abordar a importância da observação, prevenção e diagnóstico precoce, é igualmente essencial olhar para o percurso de reabilitação após o diagnóstico de cancro da mama. É neste ponto que a fisioterapia desempenha um papel determinante, complementando o trabalho da equipa de enfermagem e da equipa médica.

A fisioterapia tem um papel fundamental no processo de reabilitação da mulher após o cancro da mama, ajudando a restaurar a mobilidade, a reduzir as complicações associadas e a promover o bem-estar físico e emocional.

Após intervenções cirúrgicas, como a mastectomia, é comum que as pessoas apresentem limitações na amplitude de movimento do ombro, dor e risco de linfedema (acumulação de líquido nos tecidos). É aqui que a fisioterapia atua de forma determinante, através de programas individualizados que incluem:

- Técnicas de drenagem linfática manual.
- Exercícios de mobilidade e alongamento.
- Educação e aconselhamento terapêutico.
- Promoção da autoestima e reintegração funcional.



O fisioterapeuta, para além de participar na recuperação física da pessoa, integra uma equipa multidisciplinar, que oferece suporte global, reconhecendo a ligação entre o corpo e a mente no processo de recuperação.

Ana Margarida Mendes, Regina Cruz e equipa de enfermagem da MSPS

Referências Bibliográficas:

- Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APF). (2022). Reabilitação Oncológica – Orientações Clínicas.
- Direção-Geral da Saúde (DGS). (2023). Programa Nacional para as Doenças Oncológicas – Cancro da Mama: Recomendações de rastreio.
- Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC). (2022). Relatório Anual de Atividades e Campanhas – outubro Rosa.

Fonte das Imagens: pixabay.com (Imagem de Basker Dhandapani por Pixabay. Esquemas próprios adaptado com recurso ao Copilot da Microsoft para as imagens.



1.ª etapa - Observação

- Relaxada, observe os seios ao espelho, primeiro com os braços para baixo e depois para cima. Procure alterações no contorno da mama, zona de endurecimento, inchaços, caroços, covinhas na pele, mudanças de cor na pele e mamilo.
- Deverá aprender a sentir durante o duche, com o peito ensaboado.



2.ª Etapa - Palpação

- Faça uma palpação metódica e completa de cada mama, com movimentos circulares sempre no mesmo sentido e de fora para o mamilo (Método do relógio ou círculos concêntricos), ou em movimentos de cima para baixo e de baixo para cima, de um lado para o outro da mama (Método das linhas verticais).



Mês mundial da consciencialização do cancro da mama.

- Este movimento, teve origem nos Estados Unidos, na década de 80, e começou a ganhar força em Portugal a partir dos anos 2000.
- A principal entidade responsável por promover ações de sensibilização é a Liga Portuguesa Contra o Cancro.
- O laço rosa é usado como símbolo desta campanha. Simboliza a feminilidade, a esperança e o cuidado.
- Nos homens, o cancro da mama é menos frequente, mas não deve ser esquecido.

A prevenção para o cancro da mama é um dever de todos nós!

Informe-se, previna-se.

O diagnóstico precoce pode salvar vidas!

(Imagem de Daniel de Almeida Freire danielcaico por Pixabay (Pixabay.com))



Feira dos Sabores: O Regresso de uma Tradição

Com a chegada do outono, estação de tons dourados, aromas reconfortantes e frutos da terra, a Feira dos Sabores voltou a ganhar vida na Valência de Infantário da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, marcando em 2025, mais concretamente no passado dia 17 de outubro, o regresso de uma tradição há muito sentida por toda a comunidade educativa. Após alguns anos sem se realizar, a feira renasceu graças à determinação, à vontade e ao empenho coletivo em recuperar este momento tão especial.

Criada com o objetivo de valorizar os sabores tradicionais, os produtos sazonais e os saberes de outros tempos, a Feira dos Sabores sempre foi um espaço de encontro e partilha. O seu regresso simboliza não apenas a continuidade das tradições, mas, também, a capacidade da instituição em se reinventar e manter viva a sua identidade. Um dos principais objetivos desta iniciativa foi, assim, o proporcionar às crianças uma experiência educativa diferente, onde pudessem aprender através da exploração da partilha e do contacto direto com diversas áreas do saber.

A preparação da Feira dos Sabores envolve toda a comunidade escolar. A equipa pedagógica dedica semanas à planificação dos espaços e à orientação das atividades, garantindo que cada momento tem um propósito educativo associado. Os demais funcionários contribuíram na montagem dos espaços, decoração e logística, assegurando que tudo decorre de forma harmoniosa e segura. Em conjunto, o espaço transformou-se, deste modo, num cenário acolhedor e harmonioso, refletindo o espírito do outono e da celebração.

A participação dos pais e encarregados de educação foi essencial neste reencontro com a tradição. Com generosidade e espírito colaborativo, contribuíram com iguarias, receitas cheias de memória e presença ativa, fortalecendo a ligação entre a família e a escola e dando às crianças um exemplo vivo de cooperação e envolvimento.

Também a comunidade envolvente se associou a este momento, marcando presença e apoiando o evento, num gesto que reforça os laços de proximidade e pertença. A Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul voltou, assim, a afirmar-se como um espaço aberto, onde a educação caminha lado a lado com a comunidade.

No coração da feira estiveram os meninos, protagonistas maiores deste regresso. Com entusiasmo genuíno, curiosidade e alegria, participaram ativamente, aprenderam através da experiência e viveram um dia repleto de descobertas. Para eles, a Feira dos Sabores foi um momento de aprendizagem viva, onde os sentidos despertaram e os valores da partilha e da tradição ganharam significado.

Este regresso representa, em suma, muito mais do que a retoma de um evento. É a prova de que, com vontade e união, as tradições podem ser recuperadas, fortalecendo laços (afetivos e comunitários) e criando memórias que, certamente, perdurarão no tempo nas valências da área de infância desta Instituição.

Mónica Almeida

Visita ao Museu do Pão

No passado dia 29 de outubro, as crianças da sala de 5 anos do Jardim de Infância da Misericórdia de São Pedro do Sul, realizaram uma visita de estudo ao Museu do Pão.

O Museu do Pão está localizado em Seia e é hoje uma das maiores referências museológicas, sendo dedicado ao tema do ciclo do Pão e às tradições rurais.

Ao participarem nesta visita, as crianças usufruíram de uma experiência única através da visita às salas temáticas do museu.

O pão ganha cor, luz e movimento, na sala dos “Hérmios”, os guardiões míticos dos Montes Hermínios, que nos conduziram a uma viagem mágica ao passado, onde a história e a lenda se misturam num espaço sensorial.

Na sala do ciclo do pão, por seu lado, vivencia-se todo o processo de transformação do grão à broa/ao pão. Esta sala mostra como se faz o pão à moda antiga, dispondo de dois moinhos em laboração permanente, alfaia agrícolas e utensílios de outrora para fazer o pão.

O Museu do Pão recolhe continuamente objetos e preserva o património do pão português. Estes podem-se apreciar ao longo da visita.

Este museu não é só para ver. É, também, para sentir, saborear e para colocar as mãos na massa, tal como fizeram as nossas crianças.

Susana Campos

Comemorações do Dia do Exército

No dia 24 de outubro, as crianças da sala dos 4 anos do Jardim de Infância da Misericórdia de São Pedro do Sul, participaram nas “Comemorações do Dia do Exército”, que decorreram no Pavilhão Multiusos de Viseu, numa iniciativa dinamizada pelo Regimento de Infantaria n.º 14 de Viseu (RI14).

A atividade proporcionou às crianças uma experiência educativa, cultural e socialmente enriquecedora, permitindo-lhes conhecer de perto as diferentes categorias, funções e áreas de atuação do Exército Português. Ao longo do percurso, as crianças exploraram diversos espaços expositivos e interagiram com militares que, de forma acessível e acolhedora, explicaram o seu trabalho e a importância do Exército na proteção e serviço ao país.

Esta iniciativa integra-se no trabalho pedagógico desenvolvido pelo Jardim de Infância, que privilegia aprendizagens significativas em contexto real, reforçando o contacto com a comunidade e promovendo experiências que alargam o conhecimento do mundo e valorizam a cidadania.

Esta Santa Casa expressa, assim, o seu agradecimento ao Regimento de Infantaria n.º 14 de Viseu pela forma acolhedora e profissional como recebeu o grupo, bem como às famílias pela confiança e colaboração contínua.

Ana Patrícia Correia

O Outono Chegou

Com a chegada do outono, a nossa instituição encheu-se de novas cores, cheiros e experiências. As folhas começaram a cair, os dias ficaram mais frescos e a natureza convidou-nos a explorar esta estação tão rica em aprendizagens e descobertas.

As crianças tiveram a oportunidade de contactar com elementos característicos do outono, como folhas secas, castanhas e ouriços. Através de atividades sensoriais, plásticas e lúdicas, as crianças foram estimuladas a observar, tocar, sentir e experimentar, promovendo o desenvolvimento da curiosidade e da criatividade.

Um dos momentos mais aguardados foi, sem dúvida, a celebração do magusto. Como tal, o dia 11 de novembro de 2025 foi vivido com grande entusiasmo e alegria.

Nesse dia, as crianças participaram em atividades alusivas às tradições, ouviram histórias, cantaram canções e tiveram oportunidade de manusear e realizar atividades com castanhas, sempre de forma adequada à sua idade. O ambiente foi de partilha, alegria e descoberta, respeitando as tradições culturais que fazem parte da nossa identidade.

Daniela Lourenço e Isabel Correia





Um Sorriso pelo Martim

O “Dia Internacional dos Direitos das Crianças” é comemorado todos os anos a 20 de novembro, já que foi a 20 de novembro de 1959 que se proclamou mundialmente a Declaração dos Direitos das Crianças e, a 20 de novembro de 1989, que se adotou a Convenção sobre os Direitos da Criança. O objetivo da data é salientar e divulgar os direitos das crianças de todo o mundo.

Em Portugal realizam-se atividades solidárias como é o exemplo do “Dia Nacional do Pijama”, onde as crianças vão de pijama para a escola, relembrando o direito de todas as crianças a terem um lar, uma família e a proteção da sociedade.

Neste espírito solidário, decidimos apoiar um nosso conterrâneo, o Martim. Assim, surgiu a nossa atividade “Um Sorriso pelo Martim”.

O Martim é um jovem do nosso concelho. Era uma criança saudável até aos 9 anos, idade em que, após um episódio de convulsão, foi detetada a doença rara de Niemann Pick tipo C. Neste momento, a mãe tem a função de Cuidadora Informal. Todos os meses compra uma medicação, que vem de França e é suportada inteiramente pela família. Ainda segundo a mesma, já conseguiu realizar obras para adaptar o quarto do Martim e aguarda pela cadeira de rodas motorizada e um andarilho especial, já com a verba aprovada pela Segurança Social. A próxima fase será construir uma rampa em volta da casa para o acesso à cadeira de rodas.

Com a preciosa ajuda dos pais e das crianças do Jardim, foram criadas casas-mealheiro para que as famílias pudessem contribuir com donativos, para ajudar a família do Martim na construção da rampa de acesso à casa.

Agradecemos aos pais a colaboração na causa. Momentos como este lembram-nos que, quando caminhamos juntos, espalhamos magia, esperança e solidariedade.

Ana Rita Gomes, Ana Sofia Rodrigues e Paula Paiva



O Dia das Bruxas

Em Portugal, o *Halloween* é conhecido por o “Dia das Bruxas” e constitui uma celebração de origem anglo-saxónica, sobretudo associada aos Estados Unidos da América, não integrando a tradição cultural portuguesa de forma histórica. A sua comemoração ocorre na noite de 31 de outubro e a sua divulgação no contexto nacional é relativamente recente, resultando de processos de globalização cultural e influência dos meios de comunicação social.

Enquadramento da Celebração em Portugal

Atualmente, o “Dia das Bruxas” manifesta-se principalmente em contextos educativos, recreativos e comerciais, sendo mais frequente entre crianças e jovens. As práticas associadas incluem o uso de disfarces temáticos, a realização de atividades lúdicas e expressivas em escolas e instituições educativas, como trabalhos manuais, dramatizações e decorações, a adoção pontual da prática conhecida como “doçura ou travessura”, sobretudo em ambientes organizados e supervisionados, a promoção de eventos temáticos dirigidos a adolescentes e adultos.

Do ponto de vista cultural, Portugal valoriza tradicionalmente o “Dia de Todos os Santos” (01 de novembro), associado à memória dos entes falecidos e a práticas de carácter religioso e familiar. Em algumas regiões do país existia o costume do “Pão-por-Deus”, no qual as crianças solicitavam alimentos de porta em porta, prática que apresenta paralelismos funcionais com o “*trick or treat*”, embora possua enquadramento cultural e simbólico distinto.

Apesar do aspeto medonho, dos morcegos, aranhas, bruxas, abóboras com expressões aterradoras, este dia acaba por ser um dia de aproximação em que as crianças batem de porta em porta, mascaradas e perguntam “doçura ou



travessura?” Se a pessoa responder doçura, as crianças recebem guloseimas, se responderem travessura, as crianças pregam uma partida.

No nosso Jardim de Infância, assinalamos o dia através de uma festa “assustadoramente” animada. Os mais pequenos participaram ativamente na celebração, apresentando-se devidamente caracterizados, com vestuário e acessórios adequados ao tema, evidenciando envolvimento, interesse e compreensão do contexto lúdico proposto. A utilização de disfarces contribuiu para a expressão simbólica, o desenvolvimento da imaginação e a vivência de experiências significativas, adequadas à faixa etária, no âmbito da atividade realizada.

Para tornar a vivência da data ainda mais envolvente, as crianças foram surpreendidas com decorações alusivas à temática, as quais contribuíram para a criação de um ambiente escolar especialmente apelativo e significativo. Este contexto favoreceu uma experiência lúdica e diferenciada, complementada pela realização de um lanche temático, adequado à ocasião.

Importa salientar a participação ativa das famílias na “Exposição de Artefactos e Decorações Assustadoras”, cuja colaboração foi determinante para a valorização dos espaços comuns, nomeadamente os corredores da instituição, resultantes da imaginação criativa e do envolvimento das crianças, em articulação com os seus familiares.

Nas diferentes salas, as crianças desenvolveram diversos trabalhos alusivos à temática, evidenciando elevados níveis de criatividade, originalidade e envolvimento, promovendo-se, assim, experiências de aprendizagem significativas em contexto lúdico-pedagógico.

Ana Pinto



A Integração na Equipa da Área de Infância

Iniciámos funções na Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul no início de setembro/outubro e, desde logo, sentimos o privilégio de integrar uma instituição com tanta história, tradição e, simultaneamente, com uma visão moderna e inovadora da educação.

Quem chega de outras realidades fica impressionado com a valorização dos colaboradores e com a riqueza dos recursos humanos e materiais. Fomos bem acolhidas pela equipa, que acredita no potencial de cada um e dá liberdade na tomada de decisões, estimulando a partilha de ideias e boas práticas.

Têm disponível, de forma a promover o bem-estar dos seus colaboradores, um ginásio equipado, salas de descanso, uma sala de informática com vários computadores. São deveras condições que valorizam a “casa” e proporcionam um ambiente de família. Foi assim que nos sentimos aquando da nossa chegada. Fomos bem acolhidas pela equipa, tornando a nossa integração muito tranquila e estável.

A Santa Casa da Misericórdia é um pilar social, assegurando às famílias, não apenas cuidados de saúde e apoio social mas, também, uma resposta educativa de qualidade, através da sua creche e jardim de infância. Esta tradição, aliada à capacidade de adaptação às necessidades atuais, faz dela uma referência de proximidade, estabilidade e confiança.

Atualmente, a instituição conta com 9 salas de creche e 3 salas de pré-escolar, devidamente organizadas e equipadas para responder às diferentes faixas etárias. Para além das salas, existem recursos que enriquecem diariamente a prática educativa: parques infantis, cozinha de lama, campo exterior, sala de

psicomotricidade, sala de educação física com materiais diversificados e espaços dedicados à expressão artística e dramática. Cada ambiente é uma oportunidade para as crianças explorarem, descobrirem e crescerem num contexto seguro e estimulante.

Enquanto creche e pré-escolar, distingue-se pelas condições de excelência oferecidas às crianças e às famílias. Os espaços são pensados para proporcionar segurança, conforto e estímulo ao desenvolvimento integral, com ambientes que promovem a autonomia, a socialização e a aprendizagem. A transição da creche para o pré-escolar é preparada de forma gradual, num processo de integração que respeita o ritmo de cada criança e valoriza o envolvimento das famílias.

As condições encontradas na Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, tanto para as crianças como para os profissionais, são um exemplo a nível comunitário e nacional.

Integrar esta instituição significa muito mais do que desempenhar uma função: é participar num projeto educativo que alia tradição e modernidade, dedicação e inovação, construindo todos os dias um futuro assente em valores, aprendizagens e relações de confiança.

Nesta Santa Casa, educar é cuidar, crescer e construir futuro com confiança.

Ana Patrícia Correia, Daniela Lourenço e Mónica Almeida



Natal em 2025

Este ano, com a comemoração dos 150 anos da nossa instituição, foi criado um programa de Natal especial, com três semanas cheias de eventos, muita festa e animação. Recordemos um pouco.

Visita das Crianças à “Home Ritual”

Tal como em anos transatos, as crianças do Pré-escolar, no dia 09 de dezembro, estiveram na Loja “Home Ritual”, situada aqui em São Pedro do Sul, para realizar mais uma fantasia de Natal.

Esta atividade, que foi vivida pelas crianças de uma forma entusiástica, consistiu em entregar a carta ao Pai Natal (elaborada pelas crianças e pelos seus pais) e em entrar em contacto com o Pai Natal e o seu duende aí presentes.

Mas, haverá benefícios em acreditar no Pai Natal? Para esta dúvida, que persiste na maioria das pessoas, vários psicólogos e pedagogos defendem a ideia de que acreditar no Pai Natal é inofensivo e pode ser benéfico para o desenvolvimento cognitivo das crianças. Os contos de fadas e as histórias mágicas podem incentivar o desenvolvimento de um pensamento criativo, promover a consciência social e até a capacidade de compreensão científica.

Festa de Natal

No dia 12 de dezembro, o espírito natalício invadiu o Jardim de Infância desta Misericórdia, num dia repleto de encanto e entusiasmo. As crianças viveram momentos de grande alegria ao assistirem ao divertido teatro musical “Os Três Porquinhos”. Uma apresentação que combinou música, cor e muitas gargalhadas, envolvendo os mais pequenos numa história cheia de valores como a amizade e a importância de trabalhar em conjunto.

Mas, a maior surpresa ainda estava para chegar! O Pai Natal, que fez a sua entrada triunfal de uma forma muito especial: num carro de bombeiros, para enorme espanto e emoção das crianças. Entre risos e olhos a brilhar, os meninos e meninas receberam-no com canções, abraços e muita animação.

Foi um dia mágico, vivido num ambiente de partilha, de coração aberto e alegria, o que reforçou o verdadeiro espírito natalício, onde cada gesto ganha sentido e cada sorriso ilumina.

O Jardim de Infância agradece, deste modo, aos Bombeiros Voluntários de São Pedro do Sul que, mais uma vez, aceitaram o desafio e proporcionaram um momento tão mágico e especial.

Almoços de Natal das ERPI's

No dia 19 de dezembro, os nossos lares, viveram momentos de especial significado, com a realização dos tradicionais almoços de Natal, que reuniram utentes e familiares, num ambiente de convívio, partilha e espírito festivo.

Durante este dia, a instituição abriu as suas portas às famílias dos utentes, promovendo um encontro marcado pela proximidade e pelo fortalecimento dos laços afetivos. À mesa não faltaram pratos tradicionais da época natalícia, preparados com cuidado e num ambiente acolhedor, o que fez muitos residentes sentirem-se verdadeiramente em casa.



Os almoços foram, também, uma oportunidade para a troca de afetos, histórias e recordações, proporcionando momentos de alegria e emoção tanto aos utentes como aos seus familiares. Para muitos, estas refeições representaram um dos pontos altos das comemorações natalícias, permitindo celebrar a quadra em conjunto.

Destaca-se a importância deste tipo de iniciativas, sublinhando que o envolvimento das famílias é fundamental para o bem-estar dos residentes. O Natal é, acima de tudo, família. Estes almoços reforçam o sentimento de pertença e contribuem para a felicidade dos nossos utentes, bem como demonstram o compromisso da Misericórdia em promover não só cuidados de qualidade, mas, também, momentos de convívio que valorizam a dimensão humana e emocional dos seus utentes.

Colaborações da Comunidade

Recordamos o presente da Biblioteca Municipal, no dia 09 de dezembro, com uma iniciativa especial junto dos utentes do lar, recriado um conto de Natal e, acima de tudo, trazendo companhia a quem tanto tem para contar. Iniciativa que reforça o papel da biblioteca como um espaço que vai além das suas paredes, chegando à comunidade e promovendo valores como a solidariedade, o respeito e a partilha.

A Tuna da Universidade Sénior, por seu lado, trouxe a alegria à Festa de Natal do Lar, no dia 10 de dezembro, protagonizando um momento de grande animação e emoção, numa iniciativa que juntou música, tradição e espírito solidário.

Destaque, também especial, para a colaboração de Sérgio Lucas, músico são-pedrense que nos brindou, no dia 13 de dezembro, com uma iniciativa cultural marcada pela sua atuação musical e pela coordenação da apresentação da peça de teatro “Velhos são os Trapos”, levada à cena pelos alunos da Universidade Sénior. O evento revelou-se um verdadeiro elogio à criatividade, à participação ativa e ao envelhecimento vivido com entusiasmo e sentido de humor.

O espírito natalício continuou a sentir-se de forma especial com a realização, a 15 de dezembro, de um sarau de Natal, preparado e apresentado pelos colaboradores da instituição; com as atuações musicais do João Paulo e do José Miguel, no dia 17; e pela apresentação de uma peça de teatro juvenil, repleta de mensagens de solidariedade, amizade e esperança, dinamizada pelo Grupo de Teatro Manuel do Sino, secção juvenil da ARCSCT, já a 22 do mesmo mês.

Dinâmicas no Centro de Dia

Os utentes do Centro de Dia participaram ativamente nas comemorações fazendo parte do coro da Missa de Natal. Com Entusiasmo e dedicação, trouxeram um ambiente de paz, união e leveza, reforçando laços de convívio e partilha, tal como tornaram a celebração ainda mais significativa para os utentes.

No decorrer das festividades de Natal promovemos, também, um *workshop* de arranjos natalícios dinamizado pela funcionária Sandra Alves. Através do seu trabalho criativo, os arranjos ganharam formas e cores que ajudaram a embelezar os espaços da instituição e a criar um ambiente mais acolhedor, agradável e mágico.

Nesta quadra, o nosso Centro de Dia foi ainda palco de vários momentos de diversão, incluindo dinâmicas fotográficas e danças pensadas para proporcionar momentos de alegria, convívio e bem-estar a todos os utentes.

Ao som de músicas natalícias, foram feitas danças simples e divertidas, adaptadas às capacidades de cada participante. A música traz sempre recordações e emoções positivas, tornando os momentos ainda mais especiais.

Em cenários divertidos tiramos fotografias, como forma de proporcionar experiências diferentes e alegres, que serviram para decorar a nossa casa. De uma forma geral, as atividades natalícias trouxeram muitos sorrisos e momentos felizes no Centro de Dia, reforçando o verdadeiro espírito de Natal: união, alegria, carinho e partilha.

Alice Oliveira, Cláudia Tavares, Diana Amaral, Eufémia Fernandes, Joana Soares e Teresa Tojal





Atividades de Animação Sénior

No decurso do último trimestre de 2025 foram planeadas e realizadas várias atividades e passeios com os utentes das várias valências, sempre que o tempo permitiu, a par de todo um conjunto de dias temáticos, ginástica e oficinas preparatórias para o Natal. Recordemos alguns desses aprazíveis momentos.

Dia Mundial dos Correios

No âmbito da comemoração do “Dia Mundial dos Correios”, a 10 de outubro, os nossos utentes realizaram uma visita ao Posto de Distribuição de Correo de Vouzela, com o objetivo de conhecer o funcionamento dos serviços postais e compreender a sua importância no quotidiano da comunidade.

Durante a visita foi explicado o processo de receção, triagem e encaminhamento da correspondência, sendo destacado que o posto de Vouzela é responsável pela separação do correio destinado aos concelhos de São Pedro do Sul, Vouzela e Oliveira de Frades. Este trabalho assegura uma distribuição eficiente e organizada em toda a região.

Foi-nos dado a conhecer as alterações verificadas nos últimos anos, nomeadamente a redução do volume de cartas, associado às novas formas de comunicação digital e o aumento significativo das encomendas, resultado do crescimento do comércio eletrónico e das compras online.

Esta visita constituiu uma experiência enriquecedora para os utentes, permitindo um contacto direto com a realidade dos serviços postais, promovendo a aprendizagem, a inclusão e a valorização de um serviço essencial que continua a ligar pessoas, instituições e territórios.



Dia Mundial do Ovo

No âmbito da comemoração do “Dia Mundial do Ovo”, foram realizadas várias visitas à Casa do Aido, em Carvalhais, envolvendo os nossos utentes numa experiência educativa e enriquecedora, que teve como principal objetivo dar a conhecer todo o processo que o ovo percorre até chegar às nossas casas.

Ao longo das visitas, decorridas em outubro, os utentes tiveram oportunidade de acompanhar as diferentes etapas de tratamento do ovo, desde a sua receção até à expedição. Foram explicados os procedimentos de classificação e avaliação da qualidade, fundamentais para garantir a segurança alimentar e o cumprimento das normas em vigor.

Os participantes puderam ainda observar os processos de limpeza, calibragem e embalagem, compreendendo a importância de cada fase para assegurar que o produto final chega ao consumidor em perfeitas condições. Esta partilha de conhecimento permitiu esclarecer dúvidas e promover uma maior valorização dos cuidados associados à produção e comercialização de alimentos.

A iniciativa revelou-se extremamente positiva, proporcionando momentos de aprendizagem, contacto com a realidade empresarial local e reforçando a sensibilização dos utentes para a importância da qualidade e segurança alimentar.



Projeto Desporto 100 idade

Retomámos as sessões de ginástica, integradas no Projeto “Desporto 100 idade”, que decorrem todas as terças-feiras, sob a orientação do professor Paulo Lima.

Esta atividade tem como principal objetivo a promoção da atividade física, contribuindo para a melhoria da mobilidade, do equilíbrio e do bem-estar geral dos utentes. A prática regular de exercício físico revela-se essencial para a manutenção da autonomia, da saúde e da qualidade de vida, especialmente na população sénior.

A retoma destas sessões tem sido recebida com grande entusiasmo por parte dos participantes, reforçando a importância da continuidade de projetos que promovem um envelhecimento ativo, saudável e participativo.



Comemoração do Dia do Idoso

No dia 01 de outubro assinalou-se o “Dia Internacional do Idoso” com a participação numa atividade interinstitucional, a convite do Centro Social de Vila Maior, que reuniu várias instituições do concelho para uma tarde de convívio e animação.

Este encontro teve como principal objetivo valorizar a pessoa idosa, promovendo o convívio, a partilha de experiências e o reforço dos laços entre instituições. A iniciativa proporcionou momentos de grande animação, alegria e participação ativa, contribuindo para o bem-estar e a inclusão social dos idosos envolvidos.

A tarde foi marcada por diversas atividades recreativas e culturais, criando um ambiente descontraído e festivo, onde não faltaram a música, a interação e o espírito de amizade entre todos os participantes.

Esta comemoração revelou-se extremamente positiva, reforçando a importância do trabalho em rede entre instituições do concelho e destacando a relevância de iniciativas partilhadas que promovem o envelhecimento ativo.



Magusto: tradição e encontro entre gerações

O Magusto é uma tradição profundamente enraizada na cultura portuguesa, simbolizando o convívio, a partilha e a preservação dos costumes populares. Neste sentido, a celebração desta data assume um papel fundamental na valorização das tradições e no reforço dos laços comunitários.

No dia 11 de novembro, a comemoração do Magusto tradicional realizou-se a convite do Jardim-Escola, proporcionando um verdadeiro encontro entre gerações. Este momento permitiu a partilha de experiências e saberes entre crianças e idosos, num ambiente de alegria e proximidade, onde não faltaram as castanhas assadas e o espírito tradicional associado à data.

Já no dia 12 de novembro, o magusto foi celebrado na sede da instituição, mantendo-se viva a tradição com a realização da fogueira tradicional. Esta comemoração envolveu as diferentes valências (Centro de Dia, Lar de Idosos e Lar de Acamados), respeitando as suas necessidades e promovendo o convívio.

Estas iniciativas reforçaram a importância de preservar as tradições, proporcionando momentos significativos de partilha, inclusão, bem-estar e contribuindo para a valorização cultural e social dos nossos utentes.



Atelier de Halloween

No mês de outubro decorreram os ateliers dedicados ao *Halloween*. Nesta altura, os nossos utentes “mais antigos” já têm como tradição “receber” o *Halloween* com pompa e circunstância. Nos nossos ateliers realizamos enfeites vários que vão depois decorar com rigor e preceito os nossos espaços interiores, para esta comemoração.

Os ateliers de *Halloween* na terceira idade têm uma grande importância, pois vão muito além de uma simples comemoração. Eles contribuem para o bem-estar físico, emocional e social dos idosos.

Promovem a estimulação cognitiva, que é trabalhada pelas atividades como pintura, recorte, colagem, confeção de adereços ou decoração temática. Assim, em contexto descontraído, estes ateliers ajudam a trabalhar a memória, estimular a atenção e a criatividade, mantendo o cérebro ativo de forma lúdica.

Outro dos benefícios deste e de todas as oficinas de trabalhos manuais que vamos realizando ao longo do ano, assenta numa base extremamente importante, a promoção da socialização.

Os ateliers favorecem o convívio entre os participantes, a redução do isolamento e da solidão e ajudam o fortalecimento de laços sociais e afetivos, bem como a valorização da autoestima.

Participar ativamente e ver o resultado do próprio trabalho, que depois é exposto pelos espaços de convívio, locais de passagem e salas de visita, aumenta o sentimento de utilidade e reforça a autoconfiança. Gera um sentimento de orgulho pelas capacidades mantidas ou redescobertas.





Outro dos focos é a estimulação motora. As atividades manuais contribuem para a manutenção da coordenação motora fina, através de exercícios da destreza manual e promoção da autonomia funcional.

O *Halloween* é uma oportunidade de contacto com tradições atuais, de inclusão cultural e intergeracional. É uma forma de sentir pertença à comunidade.

Encontros Intergeracionais

No âmbito da promoção do convívio e da partilha de experiências entre diferentes gerações, realizaram-se na Misericórdia vários encontros intergeracionais, com a participação dos alunos da Escola Secundária, nomeadamente de alunos das turmas do 9.º, 6.º e 5.º anos de escolaridade.

O primeiro encontro teve lugar no dia 10 de novembro, sendo dedicado à celebração do São Martinho. Durante esta atividade os alunos partilharam a leitura de quadras e lendas alusivas a São Martinho, proporcionando momentos de escuta, aprendizagem e valorização das tradições populares, num ambiente de proximidade e interação entre jovens e utentes.

No dia 20 de novembro o encontro foi marcado pela realização de jogos tradicionais, promovendo a participação ativa de todos os envolvidos. Esta atividade permitiu recuperar brincadeiras de outros tempos, estimulando o convívio, o espírito de equipa e a troca de saberes entre gerações.

Já nos dias 03 e 16 de dezembro, os encontros intergeracionais foram dedicados à vivência do espírito natalício. Os alunos dinamizaram momentos de música de Natal, leitura de contos e pequenas representações alusivas ao Natal, criando um ambiente de alegria, partilha e emoção, muito apreciado pelos utentes.

Estas iniciativas reforçam os laços entre gerações, promovendo valores como o respeito, a solidariedade e a cooperação, ao mesmo tempo que contribuem para o enriquecimento social, cultural e emocional de todos os participantes.



Ateliers de Natal: criatividade e partilha

No decorrer deste trimestre foi-se trabalhando diariamente para se manter uma rotina ativa e significativa, contribuindo os ateliers para tal.

Os ateliers temáticos são pensados de forma a quebrar a monotonia do dia a dia, criando expectativa e motivação. Este é o sentido das atividades ocupacionais.

Os ateliers na terceira idade são importantes, porque promovem um envelhecimento ativo, saudável e feliz, respeitando as capacidades individuais e valorizando a participação social.

Atualmente vivemos numa sociedade fragilizada emocionalmente e a terceira idade é uma das mais atingidas. Não é fácil de gerir as perdas da vida (a perda de capacidades; a solidão; a institucionalização; etc.), pelo que os ateliers e as demais atividades, são pensados para se combater estes sentimentos e se ajudar no bem-estar emocional, proporcionando alegria e diversão, reduzindo o stress, a ansiedade e estimulando emoções positivas.

Os benefícios dos ateliers/atividades de animação são muitos e abrangem várias áreas do envelhecimento saudável, trazendo benefícios cognitivos, emocionais, físicos, sociais, ocupacionais e funcionais, entre outros. É neste sentido e com este propósito que trabalhamos diariamente.

Os Ateliers de Natal constituem uma atividade fundamental na vivência desta época festiva, promovendo momentos de criatividade, convívio e partilha entre os nossos utentes. Estas iniciativas permitem a realização de trabalhos manuais alusivos ao Natal, estimulando a imaginação, a destreza manual e a expressão individual.

Ao longo dos ateliers, foram desenvolvidas diversas atividades, como a elaboração de enfeites, decorações e outros elementos natalícios, recorrendo a diferentes materiais e técnicas. Para além do aspeto criativo, estas dinâmicas contribuem para o desenvolvimento de competências pessoais, reforçando a autoestima e o sentimento de realização dos participantes.



Os ateliers de Natal assumem também um papel importante na promoção do espírito natalício, incentivando valores como a solidariedade, a entereajuda e o trabalho em grupo. Estes momentos de interação fortalecem os laços sociais e criam um ambiente de alegria e partilha, tão característico desta época do ano.

A realização destas atividades revela-se, assim, uma mais-valia para o bem-estar dos utentes, proporcionando experiências significativas e contribuindo para uma vivência mais ativa e participativa do Natal.

Quadra Natalícia: duas semanas culturais cheias de espírito festivo

Este ano a celebração da quadra natalícia ganhou um brilho especial com a nossa aposta em duas semanas culturais repletas de atividades, pensadas para promover o convívio, a partilha e o verdadeiro espírito de fraternidade que esta época inspira. Celebração que já relatámos nas páginas centrais, mas que complementamos com mais umas notas referentes a dinâmicas decorridas junto dos nossos seniores.

As festividades iniciaram no dia 07 de dezembro, com a atuação do Grupo Polifónico de São Félix – “Raiz do Canto”. Momento que envolveu todos os presentes com a harmonia e a emoção típicas dos cantares tradicionais. Este espetáculo integrou-se no âmbito do projeto “Um Abraço Fraterno”, do Grupo INATEL, reforçando o valor da música como ponte entre gerações e comunidades.

Mais do que uma simples celebração, esta é uma oportunidade para fortalecer laços, partilhar vivências e celebrar o espírito natalício com cultura, alegria e fraternidade.

Espírito que se fez sentir de forma especial no nosso lar, com a realização de um sarau de Natal preconizado pelos colaboradores da instituição e inteiramente dedicado aos utentes.

Este evento contou com momentos de música, dança e muita alegria, proporcionando uma tarde repleta de emoção e partilha. Os colaboradores, que diariamente cuidam do bem-estar dos residentes, subiram ao palco com entusiasmo e dedicação, surpreendendo os utentes com atuações cheias de criatividade e carinho.

A plateia respondeu com aplausos, sorrisos e, em muitos casos, lágrimas de emoção, num ambiente marcado pela proximidade humana e pelo verdadeiro significado do Natal. Para muitos utentes, este sarau representou um momento especial de reconhecimento e afeto, reforçando os laços entre residentes e a equipa de cuidadores.

O empenho dos colaboradores, em iniciativas como esta, vai além do entretenimento. São gestos que promovem a felicidade, a autoestima e o sentimento de pertença dos nossos utentes, reforçando o nosso lema, que o cuidado também se faz com afeto.

O sarau terminou com votos de Boas Festas, num clima de confraternização e união, deixando uma mensagem clara de solidariedade, dedicação e esperança. A iniciativa demonstrou que, no lar, o Natal é vivido com coração, proximidade e verdadeiro espírito de família.

Dia Internacional do Homem

Para assinalar o “Dia Internacional do Homem”, dia 19 de novembro, desafiamos alguns homens da valência do Centro de Dia a irem a um ateliê de costura no Centro Cultural da cidade.

O desafio era fazer um porta-óculos através de uma gravata e que bem que se saíram a cortar, coser e “pregar” o botão. Foi uma atividade animada onde puseram à prova os seus dotes de “costureiros” que nem eles sabiam que tinham.

Cláudia Tavares, Diana Amaral e Joana Soares





Debates o “Mundo Hoje”: A Saúde Oral na 3.ª Idade

No passado dia 18 de novembro de 2025 realizou-se, no Salão do Lar da Misericórdia, a sessão de debates “O Mundo Hoje: Saúde Oral na Terceira Idade”. Evento que reuniu técnicos e utentes do lar interessados em conhecer os desafios e soluções relacionados com o cuidado oral dos idosos.

A iniciativa teve como objetivo principal promover um diálogo, aberto e multidisciplinar, sobre a importância da saúde oral na qualidade de vida das pessoas com mais de 65 anos.

O debate começou com uma intervenção de uma técnica da Farmácia Arminda Silva, que alertou para a prevalência de problemas como a perda de dentes, gengivite e cáries entre a população sénior. Segundo a especialista, “a saúde oral não é apenas estética: está diretamente ligada à nutrição, ao bem-estar psicológico e ao risco de doenças sistémicas, como a diabetes e as patologias cardiovasculares”.

Foi, também, destacado que, apesar do aumento da esperança média de vida, muitos idosos sofrem de deterioração oral agravada por hábitos passados, limitações económicas e dificuldades de acesso a cuidados regulares.

Um dos momentos mais participados foi o painel sobre prevenção e autocuidado, onde se reforçou a importância de hábitos simples, como: escovagem regular com técnica adequada; a utilização diária de fio dentário; das visitas regulares ao dentista; e da adaptação de próteses e outras ajudas técnicas.

Para além das orientações práticas, sublinhou-se a necessidade de informar e educar os cuidadores, que são essenciais na rotina de higiene oral dos idosos mais dependentes nas atividades da vida diária.

O debate contou, ainda, com depoimentos de seniores que partilharam as suas experiências: alguns falaram da transformação sentida após tratamentos que lhes devolveram confiança para falar, sorrir e socializar; outros relataram frustrações com longas listas de espera e falta de apoio financeiro.

Alice Oliveira e Eufémia Fernandes



Páginas de Uma Vida: Orlando Pereira

Sou o Orlando da Rocha Pereira, nascido e criado em Arcozelo de São Pedro do Sul. Tenho 73 anos e fiz a 4.ª classe na minha terra em Arcozelo, num tempo em que a escola ficava perto e o futuro era ganho devagar.

Casei, construí vida, partilhei afetos. Mais tarde, fiquei viúvo com dois filhos, o Luís Miguel e a Carla Cristina. Filhos que vi crescer e que ainda hoje são o motivo maior do meu orgulho.

Fui Motorista da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, pelo que conhecia todas as freguesias. Levei presidentes, levei merendas e levei gente a muitos lados. Nunca me atrasei, era homem de palavra e confiança.

Fui, também, Bombeiro Voluntário e cheguei a Subchefe dos Bombeiros Voluntários de São Pedro do Sul, posto conquistado com suor, coragem e disciplina. Fui para o mato, entrei nas casas quando o fumo cegava e salvei o que pude.

Hoje ficam as recordações dos dias de sirene, do cheiro a fumo, do ronco do motor e da certeza de ter vivido para servir. Levei vidas pelas estradas, corri para o fogo a arder, mas nunca pensei em ceder.

Fui admitido no lar da Misericórdia a 22 de fevereiro de 2023 e gosto de cá estar, pois os meus filhos trabalham e não podiam prestar-me os cuidados que necessito.

Orlando Pereira, utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes (Recolha por Alice Oliveira)



Aprovação do Plano de Atividades de Gestão e Orçamento - 2026

Decorreu no passado dia 30 de novembro a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, nos termos do disposto na alínea c) do n.º 2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, para discussão e votação da Conta de Exploração Previsional e do Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos e do Plano de Atividades para o exercício de 2026, bem como do Parecer do Órgão de Fiscalização.

Previamente, procedeu-se a um enquadramento geral da base de atuação desta Misericórdia; à análise de alguns indicadores de suporte ao orçamento e a pormenores da organização administrativa e financeira; e ao enquadramento dos objetivos de gestão abarcados pelo documento em apreço. Após este introito, procedeu-se à apresentação pormenorizada das contas previsionais de gastos e rendimentos, bem como dos resultados esperados.

Do Orçamento destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Total de Gastos Previsionais: 5.407.403,00€.
- Total de Rendimentos Previsionais: 5.606.481,00€.
- RLE Previsional para 2026: 199.078,00€.
- Investimentos previsionais: 914.075,00€.

O plano e orçamento em referência reflete a manutenção da incerteza dos condicionalismos económicos para 2026, pelo que se apresentou um orçamento prudente e cauteloso, mas já com a recuperação de investimentos de projetos em carteira.

Nestes termos e no campo dos investimentos, prevê-se para o ano de 2026: Remodelação da ERPI - Lar Grandes Dependentes - fase 1 (cobertura e capoto) e Fase 2 (Trabalhos de remodelação interior e climatização de uma das alas); Acessibilidades do jardim da sede e adaptação de contentor; Obras de beneficiação/remodelação da casa de Vendabões; Climatização da ala administrativa da sede e do Pré-escolar; Obras do parque de estacionamento e reorganização da Horta Comunitária e acesso à clínica de fisioterapia.

Discutido o Orçamento de 2026 e apresentado o parecer do Conselho Fiscal, foram prestadas informações adicionais pelo Provedor e técnicos participantes na Assembleia, pelo que, após terem sido colocados a votação, foram aprovados por unanimidade.

O Plano de Atividades e Orçamento aprovado está disponível para consulta na página de Internet da Instituição – área de irmãos, bem como as respetivas atas da Assembleia Geral. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.

Outros pontos da ordem de trabalhos:

Nos restantes pontos da ordem de trabalhos, foi dada informação do agendamento da tentativa de conciliação no âmbito da ação de divisão de coisa comum referente ao prédio da R. dos Condes, em Lisboa; bem como se discutiu os possíveis usos e intervenções para a parte rústica da Quinta de Vendabões (artigos R. 447, R 1402 e R 1404) localizada no Paraíso - S.P. do Sul.

João Marques

Dedicação Contínua

Muito embora o trabalho atual seja marcado por dinâmicas aceleradas e mudanças constantes, a antiguidade continua a representar um ativo muito importante, refletindo dedicação, compromisso e um conhecimento profundo que se reflete nas tarefas que se realizam.

A antiguidade representa a experiência acumulada e o domínio e compreensão do trabalho e da realidade que nos rodeia. É, acima de tudo, a memória e o legado da evolução, dos desafios e aprendizagens que fizeram parte do caminho percorrido.

A permanência/continuidade de um trabalhador, assente no compromisso com a entidade empregadora e com base na responsabilidade e dedicação, constitui um pilar de consistência, qualidade e confiança.

Agradecemos aos seguintes trabalhadores a dedicação e compromisso que assumiram com esta Misericórdia ao longo do tempo e que completaram mais um ciclo de antiguidade neste trimestre: Maria Clara A. M. Paiva – 30 anos; Maria Teresa C. P. Almeida - 30 anos; Marta Maria S. S. Mendes - 25 anos; Ana Paula D. Figueiredo - 25 anos; Isaura Dulce V. Ribeiro - 25 anos; Maria Fátima R. Oliveira - 20 anos; Anabela S. L. Rocha - 10 anos; e, Ludovina A. P. Rodrigues - 10 anos.

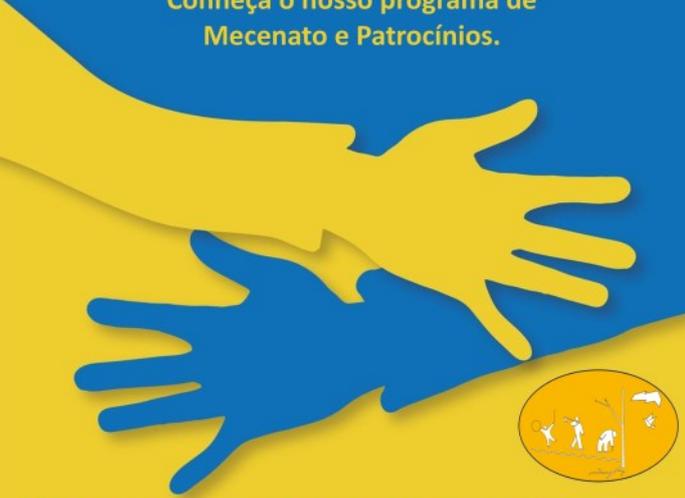
Ana Oliveira





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.º 16 | 3660-474 São Pedro do Sul | geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt
Tel. 232 720 460 (chamada para a rede fixa nacional)

QUAL É A SUA CAUSA?



Associe-se

A Misericórdia de São Pedro do Sul tem como missão primordial satisfazer as 14 Obras de Misericórdia, garantindo a prestação de um serviço de qualidade nas mais variadas valências onde atua, assim como a maior dedicação e zelo profissional de todos os seus colaboradores.

Rege-se por valores como a solidariedade, valores cristãos, humanização, profissionalismo, rigor, igualdade, justiça, responsabilidade social, confiança, honestidade, dignidade, individualidade e preservação ambiental.



Juntos, podemos chegar mais longe!

Os Irmãos da Misericórdia de Santo António, para além de fazerem parte de uma instituição de referência na região, usufruem de um conjunto diversificado de benefícios e regalias em empresas e organismos parceiros da Misericórdia. Torne-se irmão da Misericórdia e juntos seremos mais fortes na nossa ação social.

Informações:

R. da Misericórdia, n.º 16 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 (chamada para a rede fixa nacional)
geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt

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.º 16
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460
(Chamada para a rede fixa nacional)

geral@mspsul.pt

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1

Tome Nota:

Plano anual de atividades

No âmbito das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o primeiro trimestre de 2026:

- Abertura da Clínica de Fisioterapia Sr.ª do Amparo - finais de janeiro.
- Desfile de Carnaval - 13 de fevereiro.
- Feira do Livro no Jardim de Infância - 06 a 08 de março.
- Apresentação de peça de teatro pelo Centro de Dia - 27 de março.

Horários de Visitas (ERPI)

Relembramos que atualmente disponibilizamos um horário alargado de visitas nas ERPI:
10h00 - 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.