

# Caminho no Tempo



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

n.º018 | Março 2019



## Nesta Edição

- A importância da rotina na creche; Ser Pai; A Primavera e a comemoração do dia da árvore; Carnaval 2019; Dias temáticos; Relatos de uma vida; Passeios culturais seniores; Contas de gerência 2018; (...).

Patrocínios:



## Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 018 - março 2019

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

Tiragem: 300 exemplares

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

## Colaboradores na edição

Anabela Costa  
Ana Cristina Rodrigues  
Ana Lúcia Pereira  
Ana Oliveira  
André Teixeira  
Cátia Correia  
Cláudia Madaleno  
Diana Pinto  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Idalina Barros  
Inês Cruz  
Inês Figueiredo  
Isabel Ferreira  
João Fragoso  
João Marques  
Luísa Almeida  
Manuel Tavares  
Maria Alice Oliveira  
Maria Céu Ferreira  
Miquelina Gentil  
Olga Almeida  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves



António Pais, Vice-Provedor da MA

## Nota de Abertura

Contamos já com 18 edições da revista “Caminho no Tempo”, correspondendo esta última edição às dinâmicas promovidas no primeiro trimestre de 2019. Assim, iniciamos esta edição com uma informação geral sobre as dinâmicas da creche e a importância das rotinas na ligação com os conteúdos educacionais.

Assinalamos, como usual, todo um conjunto de atividades assentes no nosso envolvimento social. São exemplo as atividades de comemoração da

primavera e do dia da árvore; do carnaval; os passeios culturais seniores; a atividade associativa com a prestação de contas referentes ao ano de 2018 e a assinatura de novo protocolo para a aceitação de cheques sociais de infância; para além dos vários dias temáticos, com especial destaque para o dia do pai.

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



## A importância da rotina na Creche

A forma como cada sociedade lida com a infância está diretamente associada à conceção que tem do que significa ser criança. Conceção essa que vem sendo alterada ao longo dos tempos.

A infância é a etapa fundamental da vida das crianças, sendo os primeiros 3 anos de vida particularmente importantes para o seu desenvolvimento físico, afetivo e intelectual.

O cuidado e a educação das crianças permaneceram, durante muitos anos, enraizados na nossa sociedade como sendo um encargo das mães e/ou de outras mulheres do agregado familiar. Devido às transformações ocorridas na sociedade, nomeadamente a emancipação da mulher através da sua entrada no mercado de trabalho, surgiu a necessidade de entregar os seus filhos desde cedo aos cuidados de outrem fora do agregado familiar. Surgiram, assim, as primeiras instituições, denominadas “creches”, destinadas a crianças com idades compreendidas entre os três meses e os três anos de idade, que detinham, inicialmente, a função de proporcionar à criança cuidados de saúde, alimentação e higiene. Ao longo dos tempos e no sentido de promover o adequado desenvolvimento global da criança, as creches deixaram de ter um carácter unicamente assistencial, passando a ter uma identidade própria, sendo mesmo, nos dias de hoje, considerado um recurso essencial da comunidade, atuando ao serviço da família e representando uma resposta educativa muito além da simples substituição desta.

Cuidar e educar são elementos indissociáveis! A maior parte do dia-a-dia de uma creche está centrada em momentos práticos e de assistência



por questões de direitos prioritários à infância, como a alimentação, a higiene, o descanso e momentos de lazer onde as brincadeiras ocupam o seu lugar.

Todas as atividades diárias que surgem na creche, a própria rotina, apresentam ligações com conteúdos educacionais: desde a orientação de como se portar à mesa até à construção de uma brincadeira coletiva no parque. Os momentos de acolhimento, o dar colo, carinho e atenção podem parecer ao educador como puro assistencialismo, sem conteúdo educacional. No entanto, enquanto “eu” acolho há um envolvimento tanto emocional como verbal. O simples ato de trocar a fralda, vestir e pentear o cabelo são gestos de comunicação humana entre o adulto e a criança nos quais há uma troca profunda de sentimentos e, portanto, de organização mental, de estruturação interior, de formação da autoimagem. É nesses momentos que se estimula a criança a ser autónoma, responsável, ativa. O modo como se lida com uma birra, o desagrado, a curiosidade das crianças e como se promove a interação social, determina o tipo de educação que se lhes está a dar. A fala do adulto inicia a criança na linguagem, pois, no decorrer das atividades, o adulto vai dizendo o que a criança faz, o que as outras estão a fazer, o que sentem e, assim, vai mediando os atos por meio da linguagem. Não há um conteúdo educativo na creche desvinculado dos gestos de cuidar. Não há um ensino, seja de um conhecimento ou de uma rotina, que utilize uma via diferente da atenção afetuosa, alegre, disponível e promotora da progressiva autonomia da criança.

A creche, entendida como instituição educativa, constitui-se como o primeiro local em que a criança vivencia situações de inclusão. Neste sentido, segundo o pensamento de Piaget ao longo das suas obras, é agindo e interagindo com os outros e com os objetos que a rodeiam, que a criança constrói o seu conhecimento, inclusivamente sobre si mesma, e que desenvolve as bases para estruturar a sua personalidade. Estas interações com o meio físico e social, resultantes da própria ação da criança sobre o meio, constituem experiências de carácter físico, cognitivo, social ou afetivo que contribuem, de forma integrada, para o seu desenvolvimento. As brincadeiras em grupo são a melhor experiência de socialização.

Certamente, para que haja um completo desenvolvimento dos aspetos físico, emocional, afetivo, cognitivo e social, o quotidiano de uma creche deve conceder a cada criança, a educação, o cuidado e a brincadeira como auxiliares no desenvolvimento das suas capacidades individuais, das relações interpessoais e, conseqüentemente, na formação de crianças felizes e saudáveis.

Helena Salazar, Luísa Almeida, Susana Campos e Teresa Tojal



## Protocolo com a Edened Portugal – aceitação do Euroticket Creche

A Misericórdia de S. António de São Pedro do Sul aceita, desde o passado dia 07 de março de 2019, como forma de pagamento da Creche e Pré-escolar, os “Euroticket Creche” da Edened Portugal SA, no âmbito de protocolo de parceria estabelecido com esta entidade.

Trata-se de um novo meio de pagamento que fica disponível para os encarregados de educação das crianças destas respostas sociais e que possam beneficiar dos “Euroticket” pelas respetivas entidades patronais.

Aproveitamos para relembrar os restantes parceiros, pelo que elencamos as atuais parcerias para a aceitação de tickets sociais/ ensino:

- Da TICKET Serviços - “Ticket Infância” e Cheque ensino “Ticket Ensino” (mais informações em [www.ticket.pt](http://www.ticket.pt));
- Da Chèque Dejeuner Portugal SA (Grupo UP) - “Educa infantil” - Vale infância e “Chèque aluno - vale educação (mais informações em [www.up-portugal.pt](http://www.up-portugal.pt));
- Da Edened Portugal SA - o “Euroticket Creche” Edened (mais informações em [www.edened.pt](http://www.edened.pt)).

Estes vales sociais (de infância e educação), disponíveis em formato de vale, cartão eletrónico ou formato digital, permitem às empresas, mediante a sua tipologia, oferecer um apoio aos colaboradores que utilizem o Sistema de Creche, Pré-escolar e CATL na educação dos seus filhos, de modo a melhor conciliar a vida profissional com a vida familiar. Neste sentido, informe-se junto da sua empresa ou instituição (entidade patronal) se subsidiam estas despesas e utilize os vales no pagamento das suas participações familiares na Misericórdia.

João Marques





Lembrança do Dia do Pai - Postal



Elaboração da prenda - caixa de ferramentas



Elaboração da lembrança - desenhos



Elaboração de postal/desenho do pai

## Ser Pai

A assinalar a paternidade e o dia do pai, pensamos em ter um artigo diferente, apresentando, não uma descrição das dinâmicas das crianças, mas sim o testemunho na primeira pessoa dos progenitores, dos pais. É esse testemunho que agora deixamos e a dobrar!

### Pai e filho: um aprende com o outro!

Definir o papel do pai na família é uma tarefa difícil, já que o homem não representa um papel rígido e fixo na estrutura familiar.

Surge um novo perfil de pai que rejeita a cultura masculina tradicional e o comportamento frio e distante do modelo antigo, não mais ancorado no poder económico, mas na relação afetiva. Valoriza o hábito do constante diálogo com os filhos, o que significa saber também ouvi-los, revela sem pudor os seus sentimentos de fraqueza, tristeza e incerteza. É sensível e presente, mas não abandona a função de educador, impondo limites e ações disciplinares, sem receio. Compartilha com os filhos ideias, hábitos e interesses, mas mantém a sua identidade adulta, preservando a total noção dos limites.

O pai representa o equilíbrio e segurança emocional, o incentivo que o filho irá necessitar para enfrentar o mundo real, portanto são fundamentais a totalidade das experiências que vão tendo em conjunto e a sua interação na resolução de problemas.

Ser pai é estar presente e envolvido na vida dos filhos, com disponibilidade emotiva para responder a necessidades e receios. É certo que o equilíbrio entre família e trabalho é uma das maiores dificuldades dos pais, devido à falta de tempo para estar com os filhos na sua plenitude... "Trabalhamos por eles e para eles, não os percamos no caminho".

É imperativo a prioridade ser a família, é preciso valorizar aquelas pequenas situações quotidianas (um pequeno passeio, um jogo, refeições, a ida para a escola, hora de dormir, etc.) e tirar o maior proveito possível delas, estabelecendo, assim, uma comunicação mais íntima entre pai e filhos, criando-se um vínculo afetivo e íntimo, de empatia e segurança.

Estar em conexão com os filhos, permite criar entre os dois uma confiança e uma proximidade que, estabelecidas durante a infância, podem durar a vida toda.

João Fragoso, pai dos gémeos António e João

### Ser pai de gémeos

Sou pai de gémeos e isso é um grande privilégio, havendo um sentimento especial, associado à paternidade.

Se, habitualmente (e cada vez mais), os pais têm um papel importante quando se fala de cuidar dos filhos (essencialmente numa fase inicial da vida deles), quando se é pai de gémeos, essa responsabilidade aumenta, pois há sempre uma fralda para mudar, um leite para aquecer ou uma cólica para tratar, a sopa para dar... mas a dobrar.

Há quem pense que temos ou tivemos (pai e mãe) uma vida difícil e que deve ter sido uma tormenta ter filhos gémeos. De facto, as coisas nos primeiros 2 a 3 anos não são fáceis. Primeiro, pelas dificuldades que acima menciono: de quererem mamar; do leite; das papas; das fraldas; dos banhos; do choro que acorda o irmão; e, pior do que ter um bebé a chorar, é ter dois. Nesta fase, estar sozinho com os dois pode-se tornar difícil, porque nunca se sabe quando as coisas vão complicar.

Ser pai de gémeos é passar mal a noite e, no dia seguinte, ter um dia de trabalho pela frente.

Depois, numa fase seguinte, quando deixam de ser bebés de colo e começam a dar os primeiros passos e, principalmente, se as crianças forem "agitadas", não descansamos e entramos noutra fase difícil, porque os perigos estão por todo o lado. Ou se aproximam da lareira, ou das escadas, ou caem e se magoam, ou

batem numa esquina, ou correm para a estrada. Todas estas preocupações nos dois filhos ao mesmo tempo.

Após estas fases de menor autonomia e quando começam a ganhar algum sentido dos perigos (se é que isso se pode falar em crianças pequenas), começa a ser mais fácil a dinâmica dos cuidados a ter.

Durante estes tempos, algumas das expressões que mais ouvimos foram: “não sei como conseguem”; “se fosse eu, dava em doida”; “têm que ter muita ajuda”; entre outras.

Cansa! Confesso que cansa muito. Mas, independentemente das dificuldades e das noites mal dormidas, tudo é feito com amor a dobrar e de coração cheio.

Depois, com o tempo, as coisas normalizam. Eles crescem, ganham autonomia e também vontade própria. Começamos a perceber melhor a personalidade de cada um, que, embora gémeos, são muito diferentes. Os gostos, as necessidades, as vontades e, embora bastante cúmplices (disfarçados), também têm muita disputa entre ambos, quer seja o local onde se sentam, o canal da televisão que escolhem, quem abre a porta de casa, quem toma banho primeiro, etc.. São apenas alguns exemplos das disputas diárias que, no nosso caso, observamos e que necessitam de muita paciência. Estas disputas entre irmãos acontecem praticamente a todos (eu também tive as minhas), mas normalmente com os irmãos que têm idades diferentes e em que o fator idade acaba por ajudar a decidir muitas situações. Comentários como: “deixa o teu irmão que ele é pequenino e ainda não percebe”; ou “deixa-o fazer que tu já sabes”; ou ainda “deixa que ele é mais novo”; etc., no nosso caso não resultam, pois eles têm a mesma idade. Ser pai de gémeos é aprender também a lidar com as personalidades e com o relacionamento entre os dois.

Ser pai de gémeos é, também, inevitavelmente, comparar o desempenho escolar. Normalmente, dois filhos em idades diferentes, compara-se tentando-se lembrar de como era o irmão quando estava em determinado ano de escolaridade. Mesmo nós, sabendo e alertados que cada criança tem o seu ritmo, quando se tem gémeos, esta comparação acaba por acontecer, porque as notas e o *feedback* da professora veem ao mesmo tempo, embora se faça o esforço de não o demonstrar e se apoiar qualquer que seja a dificuldade.

Independentemente de ser pai de gémeos, a minha grande preocupação é tentar transmitir os valores certos aos meus filhos. Valores que os tornem seres humanos bondosos, generosos, educados e felizes.

Uma coisa é certa, ser pai de gémeos é uma alegria enorme e nunca, em nenhum momento, receei a dificuldade que seria ter dois filhos ao mesmo tempo. Ser pai de gémeos é sentir que tive sorte em ter sido escolhido para viver a paternidade com uma intensidade um pouco diferente.

Ser pai de gémeos é ter sentido uma emoção enorme desde a notícia da 1.ª ecografia, ao contrário dos medos da mãe e das mulheres da família.

Ser pai de gémeos é apenas isso, maravilhoso... e a dobrar.

André Teixeira, pai dos gémeos Clara e Salvador

## Igualdade de Género

Dentro das várias iniciativas dinamizadas a assinalar o significado do “Dia da Mulher”, destacamos o encontro entre as crianças e os utentes do lar, no qual estas presentearam as senhoras com desenhos repletos de carinho e respeito.

Trabalhamos este tema com as crianças para que desenvolvam uma consciência crítica e sejam, elas próprias, promotoras dos valores familiares. Só assim iremos criar uma sociedade mais igualitária, consciente de direitos e deveres e capaz de respeitar todos por igual. Aqui ficam alguns testemunhos:

- “Todas as mulheres podem trabalhar” (Lara - 6 anos);
- “Todas as mulheres podem cozinhar o que quiserem e comer o que os homens cozinharemos” (Maria - 5 anos);
- “O homem não é dono da mulher” (Augusto - 6 anos).

Vera Neves



A mensagem do dia



Elaboração de moldura para a lembrança



Elaboração de desenhos / desdobrável dia pai



Sensibilização no “Dia da Mulher”



## A Primavera e a Comemoração do Dia da Árvore

No âmbito das comemorações do “Dia da Árvore”, o Jardim da Misericórdia realizou algumas atividades nesse sentido. Assim, entre os dias 20, 21 e 25 de março, os grupos de 3, 4 e 5 anos deslocaram-se à Associação Mata Sustentável – Quinta Pedagógica, em Ventosa – Vouzela, a fim de realizarem atividades na natureza.

Foram experiências vividas com alguns seres vivos num charco: girinos, sapos, rãs, tritões, caracóis de água e outros. As crianças aprenderam os nomes de alguns seres vivos, como se reproduziam, o seu aspeto físico, etc..

Também uma pequena “Caça ao Tesouro” fez parte das atividades, onde, através de fotografias, as crianças recebiam as indicações do caminho a tomar para, no final, acederem a um tesouro delicioso (moedas de chocolate).

Ainda nesta associação, no cantinho da “Ciência Viva”, as crianças fizeram pequenas experiências científicas, bem como uma caminhada para ouvirem os sons da natureza (pássaros, o som da água do rio, o barulho das folhas ao serem pisadas pelos nossos pés) e para observarem as pequenas flores silvestres que começam a renascer por entre a folhagem e as pequenas ervas.

Já nas nossas instalações, no exterior do Jardim, as crianças das salas de 1 e 2 anos, fizeram plantações de flores em vasos para embelezar o nosso espaço.

Ainda, a convite da Câmara Municipal, o grupo dos 5 anos, participou numa ação de Plantação no Baldio de Baiões, junto à Sr.ª da Guia, com um grupo de idosos da ERPI e do Centro de Dia da Misericórdia.

Foram atividades interessantes, nas quais se pretendeu reforçar a importância da preservação dos seres vivos, da natureza, das árvores e do meio que nos rodeia.

Elisabete Oliveira, Idalina Barros e Isabel Ferreira



Pássaros cantam contentes  
Rosas belas como sempre  
Ir muito contentes  
Muito alegres e felizes!  
A primavera chegou  
Veio já algum calor  
E trouxe alguns animais  
Roncam e chilram  
A toda a hora do dia!

Rodrigo Pinto



Na primavera nascem as flores, veem os passarinhos, borboletas, andorinhas e os esquilos saem das tocas.

Mariana Almeida

A primavera é uma estação do ano que tem arco-íris muito bonitos, as árvores ficam com flores e folhas.

Guilherme Paiva

É dia 21 de março  
A primavera levanta-se  
O frio entra em descanso  
Os passarinhos bebês saem dos seus ninhos  
E as flores embelezam a natureza.

Maria Neves

Para mim a primavera é ter muitas árvores com folhas novas e algumas vão dar frutos que eu gosto.

Júlio Dinis

A primavera tem flores de muitas cores e tem insetos, andorinhas, pássaros, joaninhas e borboletas.

António Fragoso

Na primavera podemos usar roupa fresca e andar a passear. Brincar com as borboletas e cheirar flores perfumadas.

Yara Teixeira

A primavera traz joaninhas.

Salvador Marques

A primavera é belíssima.

João Maria

Na Primavera anoitece mais tarde, os dias ficam maiores. O tempo está melhor na primavera.

Gabriel Bessa

Na Primavera nascem as flores, nascem folhas nas árvores e fica tudo cheio de insetos e é muito bonito.

Leonor Leal

A primavera traz andorinhas e o sol.

Afonso Rocha

É hora de primavera, hora de ver os passarinhos a cantar, as flores a nascer, as crianças a brincar! As joaninhas, as abelhas, os insetos que só alegam o dia!

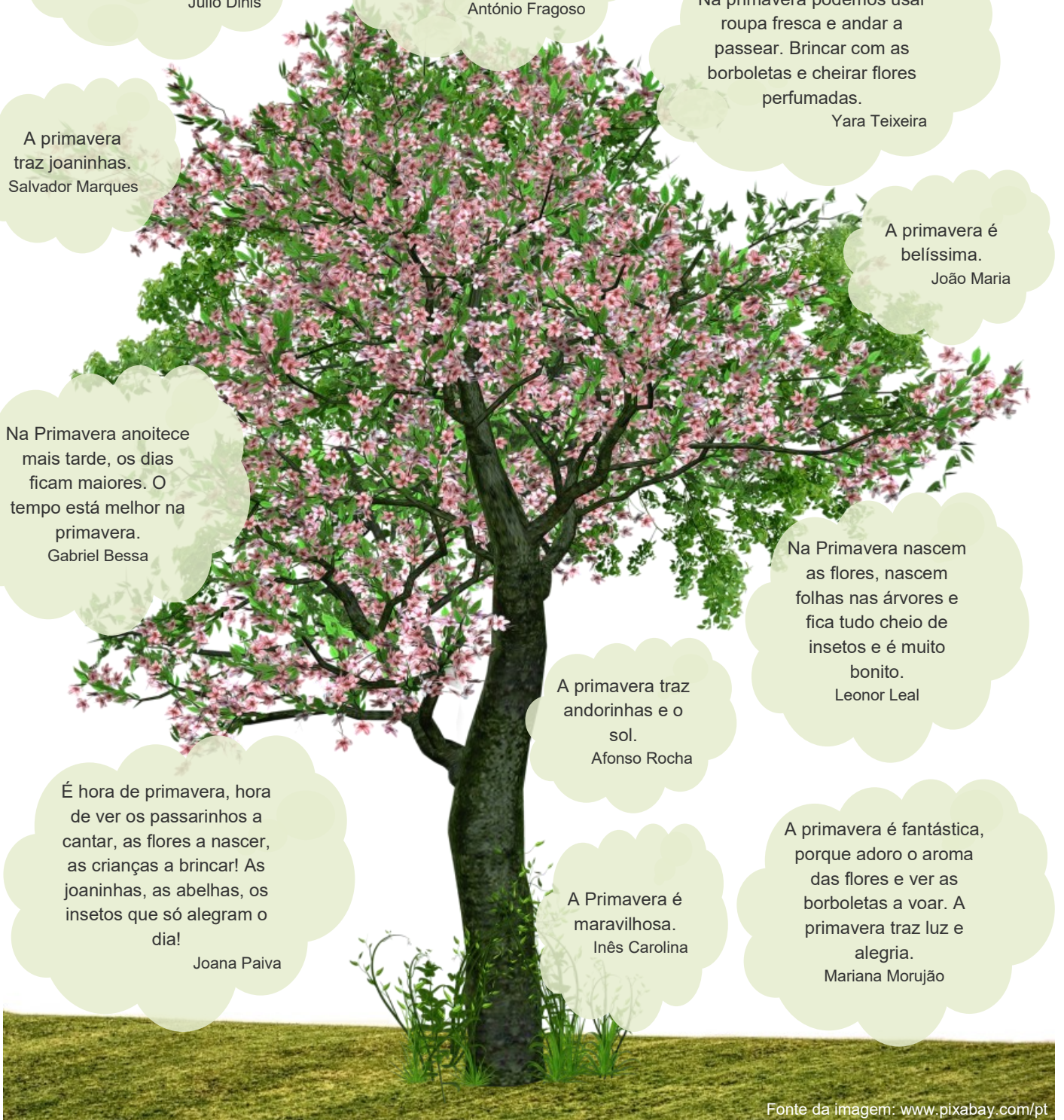
Joana Paiva

A Primavera é maravilhosa.

Inês Carolina

A primavera é fantástica, porque adoro o aroma das flores e ver as borboletas a voar. A primavera traz luz e alegria.

Mariana Morujão



## Carnaval 2019

Os contos infantis foram a inspiração para o tradicional Desfile de Carnaval que decorreu no dia 01 de março.

Como já vem sendo tradição, o curso carnavalesco contou com a participação do Jardim, do Centro de Dia e da ERPI Lar de Idosos da Misericórdia de S. António de S. Pedro do Sul, juntamente com o Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul e da Associação MUT. Juntos, desfilamos pela Avenida Sá Carneiro, até à Rotunda do Shopping e, depois, no sentido inverso até ao jardim da Misericórdia.

O curso foi sendo animado com música e os sempre bem apetrechados carros alegóricos a dar ainda mais cor.

Para esta edição, como referido, tivemos como tema de base os contos infantis, onde podemos vislumbrar a representação de personagens das histórias: “A carochinha”; “Os três porquinhos”; “Capuchinho Vermelho”; “Masha e o Urso”; “O principezinho”; “Alice no País das Maravilhas”; entre outras. Foi, assim, um cortejo repleto de magia, animação, muita cor e criatividade, onde não faltaram o João Ratão e a Carochinha; a Capuchinho Vermelho e o Lobo Mau; a Masha e o urso; os três porquinhos e o lobo; o Principezinho e a Rosa; entre muitas outras personagens que trouxeram à memória divertidas histórias de infância.

A Misericórdia fica grata pelo apoio dado pela GNR local, proteção civil e bombeiros que tornaram o nosso desfile mais seguro. Agradece, ainda, à comunidade que aderiu de forma alargada, o que proporcionou grandes momentos de alegria e diversão tanto à assistência como aos próprios foliões.

Vera Neves



## Concurso de Máscaras

Ainda no dia 01, dinamizou-se um concurso de máscaras na ERPI, o qual registou uma grande adesão por parte dos nossos utentes do lar de idosos e lar de grandes dependentes, bem como das nossas colaboradoras.

Foi uma tarde repleta de animação e convívio entre utentes e colaboradoras. Tivemos *sketches* muito divertidos e mascarados que surpreenderam pela sua criatividade, boa disposição e, claro, muita folia.

No final o júri deliberou os vencedores: em primeiro lugar ficou o grupo maravilha composto pelas colaboradoras Laurinda Azevedo, Fernanda Silva e enfermeira Anabela, que surpreenderam com a sua capacidade comediantes; em segundo, a utente Glória Martins da ERPI no papel de “Alice no país das Maravilhas”; em terceiro, a rainha de copas Dores Moita, utente da ERPI; e, em quarto, o nosso chapeleiro João Bastos, utente da ERPI.

O mais importante deste concurso foi a boa disposição que reinou durante a tarde, a participação e interação entre utentes, colaboradoras e visitas.

Eufémia Fernandes









Sessão de Yoga do Riso



Atividades no Dia do Puzzle



Dinâmicas - o Amigo Secreto



Dinâmicas - o Amigo Secreto

## Dias Temáticos

O assinalar de uma data comemorativa, de uma efeméride, é o pretexto para a promoção de dinâmicas culturais partilhadas e que incentivem a presença de amigos, familiares e conhecidos dos utentes, a par da componente informativa e cultural que eventualmente esteja associada ao dia que se está a assinalar.

Façamos, deste modo, uma revisitação de algumas das efemérides que assinalamos no trimestre.

### Dia Internacional do Riso

O “Dia Internacional do Riso” assinala-se a 18 de janeiro e foi precisamente neste dia que os nossos idosos puderam expressar de forma mais efusiva as suas melhores curvas “O sorriso”,

Num dia fantástico como este, que assinala a alegria, o riso, não poderiam faltar jogos incríveis da mimica e a troca de anedotas antigas que soltam a gargalhada em qualquer um, a par de uma matiné cinematográfica com a passagem e visualização de vídeos cómicos.

Associado a este dia, mas a 05 de fevereiro, contamos com a colaboração sempre pronta da ASSOL nas dinâmicas do dia. Esta associação dinamizou uma sessão de Yoga do Riso, na qual os idosos participaram e adoraram o à-vontade com que nos colocamos para ter um sorriso. Foi, sem dúvida, um dia diferente que fez com que qualquer um de nós saísse um pouco da sua rotina habitual e tudo fizesse para que só valesse o sorriso!

Afinal, são muitos os benefícios do riso, não só a nível emocional e mental, como também físico. Já dizia o velho ditado que “rir é o melhor remédio!” .

### Dia do Puzzle

Pela primeira vez, a 29 de janeiro, comemorou-se o “Dia do Puzzle” na Casa das Amoreiras - Centro de Dia. Data que procura assinalar e promover este tipo de jogo e, naturalmente, o convívio que o mesmo proporciona.

Para celebrarmos esta data, convidámos as crianças da sala dos 4 anos do jardim a virem elaborar puzzles com os nossos utentes. Um puzzle é um quebra cabeças, em que o principal objetivo é organizar as peças, de uma maneira lógica, até se chegar à tão desejada solução, que pode ser uma paisagem fantástica ou uma mensagem, o que torna a atividade formidável, como se notou na interação e na animação gerada entre os idosos e as crianças.

Acresce os puzzles feitos pelos idosos como lembrança para as crianças.

### Dia de São Valentim (Amigo secreto)

O amigo secreto foi uma atividade que se realizou durante a primeira quinzena do mês de fevereiro. Teve início no dia 01 e terminou no dia dos namorados (14 de fevereiro) com a revelação do amigo secreto.

Cada colaborador/a tira um papel com o nome de um utente e vice-versa e é desta forma que ficam a saber quem é o seu amigo secreto. Durante os catorze dias da atividade são realizadas trocas de mensagens, são ofertadas algumas lembranças/“miminhos” aos nossos utentes e espicaçada a curiosidade sobre quem será o seu amigo.

É um período aguardado com muita expectativa, em que as colaboradoras e colaboradores participam de forma muito ativa e muito carinhosa com todos os utentes. Esta é uma forma de se conhecerem melhor e melhorar laços de amizade.

No dia da revelação dos amigos secretos há sempre muita curiosidade, muita surpresa e muita emoção. Os nossos utentes emocionam-se com todo o carinho e amizade demonstrada pelas suas amigas e amigos secretos. É um dia de partilha de sentimentos e histórias.

## Dia Mundial da Luta Contra o Cancro

No dia 07 de fevereiro assinalamos o dia mundial da luta contra o cancro, efeméride que é assinalada a 04 desse mês.

Para tal, contamos com a Dr.<sup>a</sup> Eliana Gonçalves, psicóloga da unidade de voluntariado do “Núcleo Regional do Centro da Luta Contra o Cancro” – Coimbra, a qual dinamizou uma palestra para cerca de 50 idosos, entre utentes da ERPI e Centro de Dia da Misericórdia, bem como dos nossos convidados do Centro Social de Vila Maior.

Foi uma tarde muito bem passada, em que a Dr.<sup>a</sup> Eliana falou de um tema que a todos diz alguma coisa, direta ou indiretamente, e que, de forma próxima, se sensibilizou e consciencializou para a temática, para os comportamentos de risco, para os tratamentos, etc..

Recordemos o início da palestra: Eu Sou..., e Eu Vou... cada um de nós pode ser o herói desta história.

## Dia Internacional da Mulher

No dia internacional da mulher, 08 de março, é comum fazerem-se pequenas surpresas, como o envio de flores e bombons.

Na Misericórdia as senhoras não ficaram esquecidas. Pelas 10h30 da manhã iniciamos uma pequena caminhada pelos nossos jardins. As idosas do Centro de Dia vieram para se integrarem e participarem na caminhada. Juntamo-nos todas junto à capela da Nossa Sr.<sup>a</sup> do Amparo. Cantamos muitas músicas, recordando modas antigas. Foi um momento de descontração e de grande animação.

No final, as senhoras receberam por parte das técnicas uma flor (camélia) que foram buscar ao jardim.

Paralelamente, também a Mesa Administrativa da Misericórdia assinalou a importância das mulheres que constroem diariamente esta casa e, carinhosa e reconhecidamente, entregou uma flor a todas as colaboradoras da Instituição.

Cláudia Madaleno, Cátia Correia, Eufémia Fernandes e Maria Alice Oliveira

## Relatos de uma Vida

Maria do Céu Ferreira nasceu a 22 de setembro de 1922, em Freixo de Serrazes. Na sua infância ia com os pais de Freixo para a Galheira cultivar as terras, pois eram lavradores e guardava as ovelhas junto ao rio.

Conta que foi crismada enquanto pequena pelo senhor Bispo, em São Cristóvão. Fez dois anos de escola e depois foi servir para casa do Dr. Nascimento Ferreira, para ajudar a criar os seus filhos, em Viseu. Esteve lá até aos 16 anos, que coincidiu com o termino dos estudos das crianças que cuidava. Posteriormente foi servir para outra família, em Lisboa, durante dois anos, onde criou três crianças.

Regressou à terra e integrou o rancho folclórico de Freixo. Grupo que era a sua grande paixão e que marcou os melhores anos da sua vida. Entretanto conseguiu trabalho nas minas de estanho, em Serrazes e já não regressou a Lisboa. A função que lhe foi incumbida era de lavar o minério no rio Vouga, onde o separava da terra. Com o trabalho no minério comprou o seu primeiro cordão de ouro, por 1000 contos.

Conhece o seu marido (João Meneses - resineiro) e aos 22 anos casa-se com este. Viveu três anos em casa dos pais, até conseguir restaurar uma casa antiga para poder viver com o marido, em Lourosa. Teve quatro filhos e atualmente um encontra-se nos EUA, um em França, uma filha em Oliveira de Frades e outra em Carvalhais.

Entrou para a Misericórdia em junho de 2018. Gosta de estar na instituição, mas afirma que do que tem mais saudade é de estar mais perto da família.

Maria Céu Ferreira (Recolha por Teresa Almeida)



Palestra Dia Mundial Contra o Cancro



A assinalar o Dia Internacional da Mulher



Maria do Céu Ferreira



No Rancho do Freixo - anos 40



Encontro de Janeiras



Baile de Carnaval



Baile de Carnaval



Torneio da Sueca

## Passeios Culturais - Seniores

O primeiro trimestre do ano, força do frio típico do inverno, obriga a mais cuidados nas saídas mas não à anulação do apelo, da vontade e da força para o convívio.

Registamos, deste modo, mais passeios de encontros com outras instituições, os quais nos possibilitaram ir a Carvalhais, a Santa Cruz da Trapa e a Valadares, no nosso concelho de São Pedro do Sul, bem como à freguesia do Campo em Viseu e a Castanheira, na freguesia de Albergaria da Serra e Cabreiros em Arouca.

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

### Participação no 3.º Encontro de Janeiras - Carvalhais

Iniciamos o trimestre com um encontro de janeiras. Atividade promovida pelo Centro de Promoção Social de Carvalhais pelo terceiro ano consecutivo e que envolve as várias IPSS do concelho.

Desta feita, o encontro decorreu no dia 16 de janeiro e os vários grupos de participantes / instituições, puderam dar prova das suas vozes, dos seus cantos, encantando os demais participantes e assistência.

É sempre uma altura para aproveitarmos e recordarmos os cânticos antigos, as tradições de rua, após o natal, de anunciação do nascimento de Jesus, desejando um feliz ano novo. As pernas e a idade já não permitem as longas caminhadas pela freguesia de onde cada participante é oriundo, mas a vontade e a voz ainda permitem e incentivam ao encontro, no conforto e no calor das "casas".

Ficamos à espera do encontro do próximo ano.

### Participação no Baile de Carnaval - Santa Cruz da Trapa

Já em março e após a interrupção do mês de fevereiro, aproveitando o sol que se fez sentir neste mês, a convite da ARCA - Associação de Solidariedade Social, alguns utentes do Centro de Dia e da ERPI da Misericórdia rumaram, no dia 04, até Santa Cruz da Trapa para um alegre baile de máscaras.

Baile interinstitucional de Carnaval, cuja festa se fez no pavilhão desportivo de Santa Cruz. Aqui juntámo-nos a outras instituições do concelho que também participaram, desfilamos, demos um "pezinho" de dança e demos como cumprido o objetivo principal desta atividade, o convívio, a alegria e a festa. Prova superada.

### Torneio de Sueca - Valadares

Numa organização conjunta de todas as IPSS do concelho de São Pedro do Sul, arrancou a 14 de março um torneio de sueca entre grupos de utentes destas instituições concelhias.

Num espírito de competição saudável, este jogo das cartas é o pretexto para encontros regulares e partilha de experiências entre os utentes das IPSS concelhias, pretexto que nos levou a Valadares, ao Centro Social da Freguesia de Valadares, com duas equipas, uma da ERPI e outra do Centro de Dia, para o primeiro encontro / sessões do torneio.

Nesta primeira ronda do torneio, ainda no dia 14 o Centro Social de Manhouce recebeu a ARCA e, no dia 28, o Centro de Promoção Social acolheu Valadares e o Centro Social de Vila Maior o Centro Social de Manhouce.

O último dia da primeira ronda está agendado para 11 de abril, sendo que desta feita jogaremos em casa e acolheremos o Centro de Promoção Social de Carvalhais, enquanto que a ARCA acolherá o Centro Social de Vila Maior.

As várias sessões do torneio iniciam às 14h30 nas instituições de acolhimento, pelo que fica o convite aos familiares para aparecerem e virem torcer pelas suas equipas.

## Ida à Discoteca “The Day After” - Intercâmbio institucional

A 19 de março, a convite do Centro Social e Paroquial de Rio de Loba, deslocamo-nos até à discoteca “The Day After”, na freguesia do Campo em Viseu, de forma a comemorar o “Dia da Felicidade” e também o “Dia do Pai”.

Foi uma tarde musical e dançante para os utentes participantes, muitos dos quais nunca tinham tido a oportunidade de conhecer e estar numa discoteca. Foi uma tarde, também, bastante proveitosa, cheia de animação, cor e dança ao som de música popular portuguesa.

Foi uma atividade onde se juntaram cerca de 42 instituições do distrito de Viseu, num total de 800 pessoas. Os nossos utentes fizeram novas amizades, com utentes de outras instituições com os quais partilharam a pista de dança durante toda a tarde.

A diversão e a alegria foram uma constante e quando as energias começaram a faltar, foi tempo do lanche convívio.

Os nossos utentes “deliraram” com esta atividade e, no final do dia, de regresso à nossa instituição, ficou a promessa de voltar para mais uma tarde bem passada.

## Passeio pelo Arouca Geopark - (Pedras Parideiras)

A finalizar o trimestre, já no dia 27 de março, levámos alguns dos nossos utentes da ERPI a visitar um dos geossítios mais emblemáticos do país, situado na Serra da Freita, no qual nos foi possível testemunhar um fenómeno único no mundo, ao qual foi dado o nome de “Pedras Parideiras”.

Passeamos pelo Arouca Geopark, com visita à casa das “Pedras Parideiras” em Castanheira, na União de Freguesias de Albergaria da Serra e Cabreiros, concelho de Arouca.

O afloramento das Pedras Parideiras (geologicamente designado de granito nodular da Castanheira) estende-se por uma área de 1Km<sup>2</sup> e é um fenómeno de granitização único no mundo. O granito é de cor clara e apresenta um grão médio, com duas micas e uma invulgar quantidade de nódulos biotíticos (mineral de cor negra), de forma discoide e biconvexa. Por ação da erosão, os nódulos libertam-se e acumulam-se no solo, deixando no granito uma cavidade, cujas paredes estão revestidas por uma capa biotítica.

É por isso que os habitantes da aldeia da Castanheira chamaram a esta rocha “Pedra Parideira”, por ser “a pedra que pare pedra”.

Recebemos um ótimo *feedback* por parte dos nossos utentes que gabaram não só a vista maravilhosa da serra, como também o motivo principal da nossa visita. Foi, assim, uma tarde bem passada num bom momento de convívio em comunhão com o que a natureza nos oferece de melhor.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes, Inês Figueiredo e Teresa Almeida



Discoteca “The Day After”



Discoteca “The Day After”



Passeio pelo Arouca Geopark



Passeio pelo Arouca Geopark



## Aprovação do Relatório e Contas de Gerência 2018

Prestar contas é, porventura, o momento mais nobre para qualquer Instituição, seja nas suas Assembleias Gerais, seja de forma pública. Assim, a fim de dar cumprimento ao disposto na alínea b) do n.º2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, decorreu, no passado dia 17 de março, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, para apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício de 2018 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Procedeu-se ao balanço da execução dos objetivos de gestão para o ano em referência (previstos no respetivo Plano de Atividades de Gestão), quer no setor patrimonial em termos de investimento e desinvestimento, quer em termos de ações de natureza estratégica; a um enquadramento com a apresentação dos principais indicadores de execução e resultados; à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos; bem como à apresentação dos resultados por valência funcional.

Após a apresentação, as mesmas foram colocadas à discussão e votação, tendo sido aprovadas por unanimidade.

Do relatório destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 161.275,61€;
- Autonomia Financeira de 90,90%;
- Custos com pessoal no montante de 2.080.369,07€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2018 de -135.417,79€.

Foi um ano em que a alteração da Retribuição Mínima Mensal Garantida teve um forte impacto na estrutura de custos com Recursos Humanos, bem como um ano em que não se verificou qualquer alienação de prédios, pelo que se registou, não obstante as medidas de compensação implementadas, um resultado líquido geral negativo.

Estruturalmente as valências da área de infância continuam com resultados negativos e a forçar o resultado global, contudo já estáveis quando em comparação a 2017. Prevalece o seu carácter social para o funcionamento das mesmas.

O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição e na área de irmãos, incluindo-se, nesta última, as respetivas atas. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.

João Marques

## Qualificação Profissional

Atendendo ao levantamento de necessidades de formação, à aposta na qualificação humana e à necessidade de cumprir os preceitos legais na matéria, estruturou-se um plano de formação para 2019 assente na oferta de entidades parceiras, nomeadamente de unidades de formação modular. Cumprindo esse plano, no primeiro trimestre decorreram as ações de “Folha de cálculo - funcionalidades avançadas”; e duas ações de “Ergonomia e movimentação manual de cargas”.

### Dedicação Contínua

Damos nota dos trabalhadores que, no período de janeiro a março de 2019, completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia. As nossas felicitações e votos de manutenção da dedicação à causa social.

Maria Glória Almeida Lima - 35 anos;  
Isaura Jesus Ribeiro Pereira - 30 anos;  
Maria Conceição Lopes R.M. Pinto - 20 anos;  
Maria Conceição Dias Martins Santos - 20 anos;  
António Pedro Fernandes Alves - 15 anos;  
Sandra Cristina Marques Ramos - 10 anos;  
Sandra Cristina Matos Alves - 5 anos;  
Ana Paula Correia Almeida - 5 anos.

Ana Oliveira



Formação: Folha de Cálculo

Formação: Ergonomia

## Receita Típica

Nesta edição deixamos uma receita típica das aldeias do nosso concelho, um “Arroz de frango com grelos”, prato que se fazia antigamente em fogão de lenha, quando os grelos despontavam e com os frangos caseiros. Uma receita muito apreciada e partilhada pela nossa utente Miquelina Gentil.

### Arroz de frango com grelos

Ingredientes (para 4/5 pessoas):

- 1 Frango;
- 250g de Arroz (1 malga);
- 1 a 2 Tomates;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 ramo de alecrim;
- 2 a 3 folhas de hortelã;
- Azeite qb;
- Sal qb;
- Grelos a gosto.



Preparação:

Numa panela coloque o frango partido aos bocados, junte um fio de azeite, 1 ou 2 tomates partidos (consoante o seu tamanho e gosto) e polvilhe com sal a gosto. Parta uma cebola em quatro e junte na panela.

Vá mexendo. Assim que levante fervura, junte o alho, as folhas de hortelã e um ramo de alecrim. Deixe apurar por um minuto e junte água até tapan o frango.

Deixe cozer em lume brando durante cerca de 30 a 35 minutos (até o frango estar quase cozinhado) e junte-lhe o arroz. Vá mexendo até ficar bem espalhado com o frango e, logo em seguida, meta as folhas de grelos.

Aguarde uns 10 minutos e tem a sua refeição pronta.

Bom apetite!

Miquelina Gentil (Utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes - recolha por Cátia Correia)

## A Leitura na 3.ª Idade

O Centro de Dia e o Lar de Idosos acolhem regularmente o serviço “Bibliomóvel” da Câmara Municipal de São Pedro do Sul para incentivar os nossos utentes ao gosto pela leitura. Este serviço oferece-nos um leque variado de livros, para todos os gostos.

Visitam-nos uma vez por mês, altura em que se procede a leituras comuns e à troca dos livros que ficam com os utentes para lerem durante o mês seguinte.

A leitura mantém a mente ativa, recebendo assim estímulos constantes e até mesmo assimilando novos conhecimentos.

Cláudia Madaleno



## Viagem à Lua

Uma vez que avistei

A lua além a brilhar

Que corrida que eu dei

Para a lua ir agarrar.

Quando cheguei afagante

À crista do alto Monte

Então a vi mais distante

Numa colina de frente.

Que pena quando parou

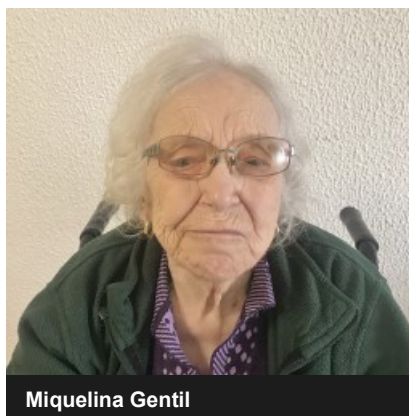
Não estar na ocasião

Pois que pouco me faltou

Para lhe chegar com a mão.



Manuel Tavares (utente do Centro de Dia - recolha por Cláudia Madaleno)



Miquelina Gentil

### Protocolos Comerciais

**paginadoze**  
SOLUÇÕES INFORMÁTICAS




**ESTACÃO DE SERVIÇO**  
desde 1964



ESCOLA DE BEBÓCOS DAS BEIRAS






# 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 1 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 460  
geral@mspsul.com.pt | www.mspsul.com.pt




# Consignação fiscal de IRS

A consignação fiscal permite aos contribuintes encaminharem, no momento do preenchimento da declaração de IRS, 0,5% do imposto liquidado (imposto que o Estado liquida e não o imposto que será devolvido ao contribuinte em caso de reembolso) para uma instituição de solidariedade social que integre a lista publicada pela Autoridade Tributária. Este contributo não penaliza, deste modo, em nada o contribuinte.

Por seu lado, a consignação fiscal também poderá ser estendida ao IVA, com a doação do benefício fiscal alcançado com o IVA, ou seja, quem solicitou a inserção do seu número de identificação fiscal nas faturas dos setores de atividade abrangidos pelo novo regime, poderá optar por reverter esse benefício a favor da mesma instituição de solidariedade social que indicar para efeitos de consignação de parte da sua coleta de IRS.

**Contribuir é simples: aquando da entrega do IRS, preencha o campo 1101, quadro 11 da folha de rosto do Modelo 3 da sua declaração de IRS, conforme o exemplo:**

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 10% DO IVA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 952801, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições partilhadas de solidariedade social (no processo coletivo de atividade pública) (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 952801, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Processos coletivos de utilidade pública de fins ambientais (art.º 15.º, n.º 5, e 7, da Lei n.º 20360, de 19 de junho)	<input type="checkbox"/>	1102	5,01157506 X
Instituições culturais (com estatuto de utilidade pública) (art.º 15.º, n.º 2, da Lei n.º 20360)	<input type="checkbox"/>	1103	



**Seja Solidário. Colabore nesta causa de indiscutível valor social e humano.**

**Envie esta informação aos seus amigos e conhecidos.**

R. da Misericórdia, n.º 1 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 460  
Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

## Tome Nota:

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

## Caminhada de Sensibilização contra os maus-tratos na infância - 29 de abril

A encerrar o mês de abril, mês internacional da prevenção dos maus-tratos na infância, assinalamos a importância da sensibilização e do esforço de combate conjunto, com uma caminhada a partir das 10h pela ecopista de São Pedro do Sul. Vista-se de azul e junte-se a nós.

## Dia Mundial da Família - 15 e 19 de maio

A assinalar o Dia Mundial da Família, promover-se-ão várias atividades de envolvimento comunitário, partilha e exposição de trabalhos dos utentes das várias respostas sociais. Anote na agenda o dia 15 para a visita ao jardim e Casa das Amoreiras (Centro de Dia); e o dia 19, para as dinâmicas nas ERPI. Junte-se aos seus familiares.

## Festa de Santo António - 16 de junho

Comemorações do padroeiro da Instituição, Santo António, assinaladas com a procissão entre a Capela de S. António e o jardim exterior da ERPI, onde se realiza a Celebração Eucarística. É um dia de forte envolvimento comunitária, contando este ano com a participação das crianças finalistas do Pré-escolar nas cerimónias. Acompanhe-nos.

## Encerramento Ano Letivo 2018/19 - 22 de junho

Festa de encerramento do ano letivo 2018/19, a decorrer no pavilhão gimnodesportivo de S. Pedro do Sul, a partir das 14h, no dia 22 de junho. Assinale na agenda e apareça.

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

## Contacte-nos

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

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

R. da Misericórdia, n.º 6  
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460

geral@mspsul.com.pt

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

www.facebook.com/  
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com  
idosos residentes  
(familiares): mspsul1