

# Caminho no Tempo



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

n.º019 | Junho 2019



## Nesta Edição

- Comemorações do S. António; Dia internacional da família; Feira do livro; CATL - férias da Páscoa; Festa de Final de ano letivo; Dias temáticos; Pensamentos de um velhote; "O Mundo hoje"; Retratos de uma vida; (...).

Patrocínios:



## Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 019 - junho 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 Fernandes  
Ana Lúcia Pereira  
Ana Oliveira  
Ângela Pinto  
Cátia Correia  
Cátia Henriques  
Cláudia Madaleno  
Diana Pinto  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Idalina Barros  
Inês Cruz  
Inês Figueiredo  
Isabel Ferreira  
João Marques  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Maria Loureiro  
Pedro Mendes  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves



António Almeida, Tesoureiro da MA

## Nota de Abertura

Abrimos a 19.ª edição da revista “Caminho no Tempo” com a cobertura de uma marcante iniciativa institucional, a Festa de S. António, padroeiro desta Misericórdia. Comemorações emotivas, este ano, assinaladas com a participação das crianças do Pré-escolar.

A assinalar este 2.º trimestre do ano, anotamos, como usual, todo um conjunto de atividades assentes no nosso envolvimento social. São exemplo a dinâmica cultural da Feira do livro, o programa de férias do CATL, um conjunto de retratos de histórias de vida, os passeios culturais seniores, a festa de final de ano do jardim, a descrição do exercício de simulacro de incêndio na ERPI, para além dos vários dias temáticos, com especial destaque para o dia internacional da família e o dia da criança.

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*.



## Comemorações do S. António

Foi no passado dia 16 de junho que se comemorou, em clima de festa, o Santo António, padroeiro da Misericórdia de São Pedro do Sul.

Sendo uma das efemérides mais importantes do ano na Instituição, a envolvimento dos vários setores funcionais procura não deixar nada ao acaso, envolvendo-se os vários elementos das equipas na preparação inicial, nas decorações, na orientação ou apoio a todos os participantes.

Como é tradição nesta comemoração, o programa arrancou com a partida da procissão da capela de Santo António, às 10h, em direção à sede da Misericórdia. A participação da Sociedade Filarmónica “Harmonia de São Pedro do Sul”, das corporações que constituem o Agrupamento de Bombeiros de São Pedro do Sul, de elementos da comunidade e a representação de colaboradores, crianças e irmãos da Misericórdia, bem como a decoração dos andores, conferiram uma imagem de cor, solenidade e harmonia à procissão.

A eucaristia, dinamizada de seguida, foi presidida pelo padre Francisco, da Comunidade dos Frades Franciscanos de Viseu e contou com a participação de colaboradores, utentes e pais na leitura das preces e ofertório, bem como foi animada com as vozes do Grupo Coral de S. Félix.

A todos aqueles, individuais e coletividades, que neste dia fizeram questão e nos honraram com a sua presença ou apoio, para connosco festejarem a Festa de Santo António, o nosso bem-haja e votos de que para o ano nos possamos reencontrar com a mesma alegria.



## A participação das crianças finalistas do Pré-escolar

As celebrações de S. António, deste ano, contaram, ainda, com a participação das crianças dos 5 anos do Pré-escolar, os nossos finalistas, que, quer na procissão, quer na celebração eucarística, tiveram parte ativa, com os seus pais, nas leituras e ofertório, além de espaço próprio para a bênção dos mesmos.

João Marques e Vera Neves



## Dia Internacional da Família

O Dia Internacional da Família é celebrado anualmente a 15 de maio, com o objetivo de, entre outros, destacar: a importância da família na estrutura do núcleo familiar e o seu relevo na base da educação infantil; a mensagem de união, amor, respeito e compreensão necessárias para o bom relacionamento de todos os elementos que compõem a família; a atenção da população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades; o conhecimento relacionado com as questões sociais, económicas e demográficas que afetam a família.

No fundo, sabemos que a comemoração deve ser feita todos os dias. Nunca é demais brindar ao amor, à saúde e ao sucesso. Nunca é demais darmos mais um abraço apertado, um carinho ou uma palavra de motivação. Dizer o quanto gostamos da nossa família (e demonstrá-lo), isso, também, deve ser feito com regularidade durante o resto do ano.

Assim, no nosso Jardim comemoramos este dia com uma mega-aula de karaté para pais e filhos. Houve, também, pinturas livres com os nossos familiares e foto moldura do “Dia da Família” para mais tarde recordar. Assim, foi o nosso principal objetivo fortalecer o laço entre pais e filhos, família e escola.

Foi muito divertido ver os nossos pais a participar connosco nas aulas de karaté e partilhar com eles um bocadinho do nosso dia e no nosso espaço escolar.

Idalina Barros



## Qualificação Profissional

Decorrente do plano de formação estabelecido para 2019, muitas das ações formativas decorrem de parceria com entidades parceiras (entidades formadoras - Ambiformed; Formativ e Sinerconsult) e estão assentes na oferta formativa de unidades de formação modular, escolhidas e adequadas ao levantamento interno efetuado.

Nestes termos, no segundo trimestre do ano, foram dinamizadas as ações de “MAP - Medidas de autoproteção, plano de emergência da ERPI Lar de Idosos” (3 ações); “Confeção de pastelaria e doçaria conventual”; “Ferramentas de comunicação humanizada com o idoso em situação de vulnerabilidade - conversas difíceis”; “Confeção de salgados”; e teve início, já no fim de junho, a ação de “Animação e ocupação de tempos livres através da expressão musical e corporal”.

À exceção da ação de MAP, que teve uma duração de 10 horas cada ação, todas as restantes tiveram uma duração de 25 horas, tendo decorrido, consoante os grupos, em horário laboral, pós-laboral ou misto.

## Dedicação Contínua

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

Maria Uride Almeida Silva Gonçalves - 35 anos;  
Margarida Lopes Pinto Silva - 30 anos;  
Margarida Jesus Lima Marques - 30 anos;  
Maria Helena Rodrigues Almeida - 25 anos;  
Maria Teresa Castanheira R. Picanço - 20 anos;  
Maria Gracinda Ferreira Santos - 15 anos;  
Ana Lúcia Dias Pereira - 10 anos;  
Olga Isabel Ferreira Paixão Almeida - 10 anos;  
Ana Maria de Paiva Oliveira - 10 anos.

Ana Oliveira



Formação: Conversas difíceis



Formação: Confeção de pastelaria

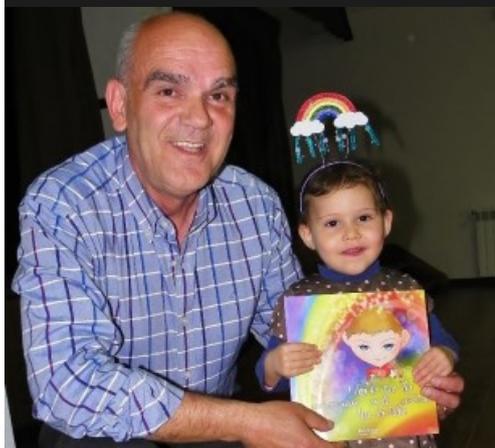




Abertura da XVI edição da Feira do Livro



Desfile de Primavera



Encontro com o Escritor Carlos Paixão Lopes



Hora do conto com os pais

## Feira do Livro

O Jardim da Misericórdia de São Pedro do Sul levou a cabo, entre os dias 03 e 05 de abril, mais uma edição da Feira do Livro (XVI) como forma de dinamizar os dias dos mais pequenos, tendo sempre como prioridade a forte vertente educativa, reforçando que o livro e a leitura são de vital importância para o desenvolvimento das crianças.

Reúne-se na iniciativa obras de vários autores nacionais e internacionais, a preços especiais, disponibilizando-se livros de diferentes géneros literários, para crianças e adultos.

Na sua abertura contamos com a presença da Senhora Vereadora da Cultura da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, Prof. Teresa Sobrinho, e do Senhor Provedor da Misericórdia de São Pedro do Sul, José Fernandes, que se dirigiram às crianças, com o intuito de nelas despertar o gosto pelos livros e pela leitura.

## Desfile de Primavera

Para assinalar o momento da abertura, preparámos, neste mesmo dia, um desfile de Primavera com a participação das crianças das salas de dois, três, quatro e cinco anos. Atividade esta que ficará com toda a certeza registada nas suas memórias.

Momento cultural inicial este onde as crianças nos brindaram com a sua boa disposição, com a manifestação de alegria no coração expressa nos seus rostos e com uma chuva de cor nas vestes presentes em cada um no desfile.

## Do programa

Paralelamente à exposição e venda de livros e no âmbito do programa cultural dinamizado ao longo dos três dias, as crianças participaram e colaboraram em atividades como a “Hora do Conto”, proporcionada pelas famílias e pela Universidade Sénior, a leitura partilhada pelas várias salas com a presença da Bibliomóvel da Câmara Municipal, as histórias educativas e divertidas que o escritor Carlos Paixão Lopes nos trouxe, com a apresentação dos seus livros (A terra do arco-íris ou do arco-da-velha; Lengalengas de aprender a ler; O vento bateu à porta).

Foi nossa intenção transformar esta edição num verdadeiro momento de partilha, troca de saberes, experiências e vivências literárias. Em suma, celebrámos a leitura através deste projeto que envolve toda a comunidade educativa e que a cada ano nos faz continuar.

Como sempre, com a realização desta Feira do Livro, o Jardim da Misericórdia, em parceria com a Solumen/Lamegarte e o apoio da Associação de Pais e Encarregados de Educação do Jardim da MSPS, procura que seja uma manifestação cultural de referência na promoção do livro e da leitura e do gosto precoce pelo mesmo.

Susana Campos



## CATL - Férias da Páscoa

No decorrer da interrupção letiva da Páscoa o CATL promoveu uma série de atividades, nomeadamente *atelier* de trabalhos manuais; *atelier* de culinária; *atelier* de velas com a ASSOL; oficina de teatro com a apresentação à comunidade escolar da peça “O Coelho Branco”; ida à Quintinha; caminhada na Ecopista; caça aos ovos; sensibilização de “Proteção Rodoviária” com a colaboração da GNR; entre outras.

Para além destas atividades, tivemos ainda algumas visitas de estudo, das quais destacamos a ida à Fun Ceramics e a visita ao Lugar dos Afetos em Aveiro.

### Visita ao “Fun Ceramics” e Lugar dos Afetos

Nos arredores da cidade de Aveiro encontramos dois locais de interesse e divertimento.

Na “Fun Ceramics” o CATL teve a oportunidade de conhecer toda a envolvente histórica associada à cerâmica tão típica da região de Aveiro. Usufruímos de um espaço didático, historicamente representativo, onde podemos ver ao vivo, com muita magia, a forma de fabrico de peças em argila. Tivemos, ainda, a oportunidade de experimentar a nossa arte de “moleiros” à moda antiga, procedendo ao molde e pintura de algumas peças. Na sequência desta demonstração trouxemos as nossas pequenas obras de arte para casa.

O Lugar dos Afetos é um parque temático didático dedicado às emoções, fruto do projeto de vida e dos livros infantojuvenis e jogos didáticos da médica e escritora Graça Gonçalves, inspirada na Natureza e nos sentimentos humanos. Aqui desfrutamos de um espaço cheio de emoções, onde estas foram a principal temática a explorar. Com um jogo divertido aprendemos a lidar com vários sentimentos como a raiva, o medo, a alegria, a euforia e a calma.

Entusiasmo, sorrisos espalhados, diversão e alegria fizeram com que as férias da Páscoa do CATL da Misericórdia fossem o melhor destas férias.

Elisabete Oliveira e Isabel Ferreira



Encenação da peça “O Coelho Branco”



Caça aos ovos



Sensibilização “Proteção rodoviária”



Preparação da lembrança para o “Dia da mãe”



## Dia da Mãe

Carinhosas, guerreiras, protetoras, delicadas, mimosas. É assim que descrevemos as mães desta vida! É para elas que existe o “Dia da Mãe”, sendo que, na verdade, este é todos os dias, porque as mães nunca deixam de o ser.

O “Dia da Mãe” comemorou-se no dia 05 de maio e, na nossa instituição, não deixamos passar este dia importante, pelo que as nossas crianças fizeram uma lembrança para entregarem às suas respetivas Mães.

Luísa Almeida



## Dia da Criança

O Dia Mundial da Criança é celebrado em vários países, contudo a data de comemoração difere de país para país, sendo que, em Portugal, é celebrado a 01 de junho.

Nesta data, onde as crianças são o centro das atenções, organizam-se diversos eventos e iniciativas para as crianças, de forma a celebrar o seu dia, através de atividades como desfiles e visitas escolares, pinturas faciais, desporto, desenho, etc..

Associado à importância deste dia, recordo que a Organização das Nações Unidas aprovou, a 20 de novembro de 1959, a Declaração Universal dos Direitos da Criança, proclamando os direitos das crianças de todo o mundo. Assim, recordando a importância desta aprovação e refletindo sobre a mesma, o “Dia da criança” afigura-se-me como um dia que fará todo o sentido lembrar enquanto existirem no mundo crianças a quem são negados os cuidados mais básicos como o amor, a saúde e a segurança.

Podemos mimar “os nossos”, sempre, ensinar-lhes quais os seus direitos e consciencializar, assim, os adultos do futuro sobre a importância dos sentimentos, das boas ações e da ajuda ao próximo.

No nosso Jardim, o “Dia da Criança” foi festejado no dia 31 de maio, com muita alegria e diversão. Desenvolveram-se várias atividades ao longo do dia, tais como: pinturas faciais; insufláveis; jogos tradicionais; lembrança surpresa; etc..

Helena Salazar



## A Declaração Universal dos Direitos das Crianças

- Todas as crianças têm o direito à vida e à liberdade.
- Todas as crianças devem ser protegidas da violência doméstica.
- Todas as crianças são iguais e têm os mesmos direitos, não importa a sua cor, sexo, religião, origem social ou nacionalidade.
- Todas as crianças devem ser protegidas pela família e pela sociedade.
- Todas as crianças têm direito a um nome e nacionalidade.
- Todas as crianças têm direito a alimentação e ao atendimento médico.
- As crianças portadoras de dificuldades especiais, físicas ou mentais, têm o direito a educação e cuidados especiais.
- Todas as crianças têm direito ao amor e à compreensão dos pais e da sociedade.
- Todas as crianças têm direito à educação.
- Todas as crianças têm direito de não serem violentadas verbalmente ou serem agredidas pela sociedade.

# Hidratação da Pele

A pele é o maior órgão do nosso corpo. É o órgão de contacto direto com o mundo exterior, pelo que não é de estranhar que seja através da saúde da pele e do seu grau de hidratação que se evidenciam noções importantes de bem-estar e até mesmo de autoestima.

A pele tem duas funções principais: a de proteger de agressões externas; e a de manter a regulação da temperatura corporal.



## O que pode provocar a desidratação da pele?

A desidratação pode ser provocada por fatores climáticos como o vento, o sol, frio intenso e o ar seco. Estes favorecem a evaporação da água através da pele, diminuindo o seu grau de hidratação.

Outras causas passam pelas substâncias químicas como sabões e detergentes, os quais eliminam a camada de gordura natural da pele, deixando-a desprotegida e desidratada.

## A hidratação

A hidratação da pele é imprescindível para que esta se mantenha saudável e para que as suas funções atrás referidas, continuem a ser desempenhadas na sua plenitude.

É importante hidratar a pele após o banho. Este hábito de higiene faz com que haja uma redução da camada de gordura natural da pele, deixando-a mais suscetível a microrganismos.

No caso dos desportistas, que pela sua natural condição e desgaste físico necessitam de realizar um número superior de banhos diários, torna-se extremamente importante a hidratação da pele.

A utilização de cremes hidratantes e de cremes gordos é de extrema importância, pois estes não só hidratam em profundidade a pele de todo o corpo como também aumentam a sua elasticidade.

Com o processo de envelhecimento, o teor de água da pele diminui e é por isso comum que os idosos apresentem a pele seca.

## Consequências da desidratação da pele

Seja no Inverno ou Verão, a pele pode sofrer de agressões próprias destas estações do ano, que se agravam quando há uma deficiente hidratação da pele.

No Inverno, a pele tende a tornar-se mais seca e descamativa, mais suscetível a eczemas que costumam provocar descamação, prurido, rubor e inflamação da mesma. As zonas mais frequentemente expostas ao frio e ao vento são as mãos e o rosto. Nos idosos, as partes do corpo mais vulneráveis ao aparecimento de eczemas são as pernas. Nas crianças, a face e as mãos costumam ser as zonas do corpo mais afetadas, principalmente se houver contacto frequente com água fria.

Outra consequência da desidratação é a hiperqueratose. Esta é caracterizada pelo aumento da espessura da pele, tornando-a seca de tal forma, que abre fissuras bastante dolorosas. As zonas mais afetadas são os cotovelos, os joelhos e os calcanhares.

Estas situações podem ser prevenidas com o uso adequado de cremes hidratantes específicos.

No Verão devem também existir cuidados de hidratação da pele, uma vez que o sol, a água salgada, o cloro das piscinas, o ar quente e o aumento dos níveis de sudorese tornam a pele mais suscetível à desidratação.

Algumas doenças como dermatite atópica, psoríase e ictiose, provocam alterações na pele que modificam sua hidratação natural.

## Cuidados a ter para evitar a desidratação da pele

Para que a pele se mantenha sã, é importante fazer um diagnóstico da mesma e perceber a sua tipologia (seca, normal, oleosa ou sensível). Este reconhecimento permite perceber quais as necessidades da pele, assim como aplicar os produtos mais adequados para cada situação.

Deve evitar tomar banho com água muito quente, pois as altas temperaturas provocam a secura da pele.

Deve beber por dia cerca de 1,5 a 2 litros de água e proteger a pele de agressões externas, evitar o sol em excesso e usar proteção solar.

Certos produtos com perfume são desaconselhados, pois podem ser agressivos ou mal tolerados pela pele. Recomenda-se que sejam testados, aplicando o produto numa pequena área da mesma, antes de serem usados.

Equipa de Enfermagem da MSPS

(Fonte: <https://www.angelini.pt/wps/wcm/connect/pt/home/areas-terapeuticas/saude-da-pele/patologia/hidratacao-da-pele-cuidados-gerais/hidratacao-da-pele-cuidados-gerais>; <https://www.dermatologia.net/cat-estetica/hidratacao-da-pele-o-que-precisamos-saber/>; imagem em [www.pixabay.com/pt](http://www.pixabay.com/pt) - consultas efetuadas em 19/06/2019)

## O Tempo Voa: Festa de Fim de Ano Letivo - Jardim

"O tempo voa.... e estes anos passaram a correr...."

Parece que foi ontem que deixámos os nossos filhos entregues a vós e este sentimento de entrega, este deixar a alguém, custou e não foi fácil. Com todas as incertezas, medos e preocupações, decidimos fazê-lo e foi esta instituição a segunda casa dos nossos filhos. Foi aqui que desenvolveram o seu carácter, a sua personalidade, a sua educação, as suas primeiras amizades... Ao longo deste tempo, tivemos a certeza que estariam protegidos, que cresciam felizes e que teriam uma base sólida para o seu percurso futuro. Que mais orgulho dá a um pai e a uma mãe, ver os seus filhos felizes, alegres e a crescer todos os dias? Terem diversas experiências, traçarem o seu caminho, fazerem as suas escolhas, sempre com um acompanhamento que tão bem souberam fazer.

Poderíamos dizer simplesmente obrigado, mas este obrigado transborda e vai muito mais além do que uma única palavra com 8 letras. A vós que educaram, trataram, acompanharam, desenvolveram os nossos filhos, que foram em muitos momentos, também, "os pais e as mães dos nossos filhos", que deram o carinho, o colo, o abraço e o sorriso..., o nosso eterno agradecimento.

A ti Vera, que foste a timoneira desta embarcação de amor, felicidade e desenvolvimento de competências dos nossos filhos. A ti Clara, braço direito no carinho, apoio e que tiveste sempre presente. Foram, são e serão duas pessoas de referência para os nossos mais pequenos. Mais do que estas palavras lidas, orgulhem-se porque eles terão sempre um pouco de vós.

Uma palavra de agradecimento também para a Educadora Sofia e a auxiliar Susana que trabalharam os nossos filhos e que ajudaram em todo este processo. Não menos importantes, agradecemos também a todas as outras colaboradoras que ao longo do dia cuidam também dos nossos filhos.

Acabo como comecei, o tempo voa, e já temos saudades vossas... Citando Dr.º Seuss, "Não chores porque acabou, sorri por o que aconteceu." Um bem-haja a todos!

### E assim termina um ciclo!

E não poderia ter terminado da melhor forma: em festa! Festa que decorreu no dia 22 de junho, no Pavilhão Municipal, com o encerramento do ano letivo 2018/2019 e onde os finalistas receberam o tão merecido diploma, bengala e cartola... que orgulho!!

A todos os envolvidos muitos parabéns pelo evento. Uma vez mais foi fantástico!

Ângela Pinto, em representação dos pais dos finalistas

### Meus queridos,

Vocês são, sem dúvida alguma, as crianças mais queridas do mundo. Cada uma à sua maneira tornou a nossa sala airosa e pitoresca. Ralhetes e mais ralhetes, cuidados e mimos, brincadeiras à mistura e tentativas de momentos de concentração, fizeram parte desta nossa viagem. Partilhámos estas vivências juntos, diariamente na busca por uma preparação para o passo seguinte.

Espero, acima de tudo, que levem boas memórias, isso é o que fica de mais importante. Avancem com a vossa forma de ser, sejam determinados e não se esqueçam, o "não sou capaz" não faz parte do nosso vocabulário. Aceitem os outros, na sua essência, mas mantenham a vossa, na certeza do caminho mais acertado.

Deixar de vos ver vai ser meramente físico, pois estarão para sempre visíveis nos olhos do meu coração. Sou feliz convosco, por isso sejam felizes se faz favor!.

### Aos pais,

Nunca pensei que tivesse ingressado numa maratona. É que só dei conta de como o tempo passou rápido já na reta final.

Foram tempos emocionantes. São um grupo fantástico, uns pais atentos, com muitas aspirações para os vossos filhos e isso é bom. Mostraram que era imperativo fazer dos



vossos filhos “as crianças mais felizes do mundo”. Foi um desafio diário, sem dúvida!

Muitas vezes fiquei bem aquém do que eu própria pensei ser capaz de fazer. Longe da perfeição, foi o possível.

Acima de tudo fui feliz, para que eles pudessem estar felizes também e isso deve-se em grande parte a vocês pais.

Obrigada por terem acreditado no nosso trabalho, no que aqui podia ser feito para uma evolução saudável e preparação dos vossos filhos no futuro escolar.

Saio, sem dúvida, de coração cheio!

Vera Neves





Palestra Dia Mundial do Parkinson



Representação da Via Sacra



Atuação na Festa da Europa



Dinâmicas no Dia da Família

## Dias Temáticos

Ao assinalar uma data comemorativa, uma efeméride, temos o pretexto para a promoção de dinâmicas culturais partilhadas, com vista ao incentivo da presença de amigos, familiares e conhecidos dos utentes, a par da componente informativa e cultural que eventualmente esteja associada a essa efeméride. Assim sendo, fazemos uma revisitação de datas marcantes do trimestre.

### Dia Mundial do Parkinson

Iniciamos o trimestre a assinalar o Dia Mundial do Parkinson, a 11 de abril, com uma palestra sobre o tema, contando com a dinamização da enfermeira Teresa Sousa da UCC do Centro de Saúde de São Pedro do Sul.

A enfermeira começou por explicar que o Parkinson é uma doença que surge da degeneração na parte do cérebro que auxilia a coordenação de movimentos, sendo, frequentemente, o sintoma mais óbvio o tremor, que ocorre quando os músculos estão relaxados. É uma doença progressiva e incapacitante.

Abordaram-se medidas gerais que podem ajudar os doentes de Parkinson a manter a mobilidade e a independência: continuar a fazer o máximo de atividades diárias possível; seguir um programa de exercício regular; simplificar as tarefas diárias (ex. substituir os botões da roupa por velcro ou comprando sapatos com fechos de velcro); usar dispositivos de assistência como puxadores de zíper e ganchos para botões ou ajudas técnicas como andarilhos.

No domicílio também se podem promover mudanças simples que podem ajudar a tornar a casa mais segura, nomeadamente: retirar os tapetes para evitar que tropecem; instalar barras de apoio nos banheiros e corrimão nos corredores e outros locais para reduzir o risco de quedas.

Por fim, atendendo à progressividade da doença, os doentes acabam por necessitar de auxílio nas atividades de vida diária (comer, tomar banho, vestir-se e ir à casa de banho), pelo que a enfermeira Teresa falou do papel do cuidador nesta doença e do benefício de se relacionarem em grupos de apoio, atendendo à ansiedade e desgaste físico e psicológico que a doença provoca no cuidador.

Os idosos presentes na palestra, gostaram e foram participativos, respondendo às questões que a oradora lhes ia colocando. Querendo, eles, que ela volte novamente para abordar outro tema.

### Via Sacra

A 19 de abril, no âmbito das comemorações da Semana Santa (Páscoa), promovemos a “Via Sacra”, com representação pelas crianças da catequese de São Félix (com orientação do capelão, Pe Lindoval). Foram atores o Gonçalo, a Cláudia, a Inês, o Rodrigo, a Bruna, a Lara, a Letícia, a Alexandra, a Beatriz, assim como as suas Mães e catequistas.

Fica a marca dos momentos emocionantes ao ver o sorriso dos utentes olhando para as personagens vestidas como Jesus, Verónica, Pilatos, as santas mulheres de Jerusalém, Simão de Sirineu, soldados, José de Arimateia, Nicodemos, etc., bem como ao verem estas crianças tão responsáveis representando este caminho da vida de Jesus. Caminho difícil, lágrimas nos rostos no momento da morte. Jesus morreu, a sua Mãe no seu colo o deitou e assim terminou com a Santa Comunhão que Jesus, na última Ceia, nos deixou. O nosso agradecimento a todos que colaboraram connosco.

### Dia da Europa - Festa da Europa

A 09 de maio, pelo segundo ano consecutivo, assinalamos o dia da Europa, no Pavilhão David Correia de Andrade na Lameira, com convite lançado às outras IPSS do concelho, com o objetivo desse encontro passar para além de uma mera reflexão dos utentes sobre o continente Europeu. Neste sentido procurou-se promover a partilha de experiências entre as instituições.

Assim, viajámos por vários países: França, Bélgica, Escócia, Áustria, Inglaterra,

sem esquecer o nosso país, Portugal, que foi representado pelas nossas crianças da sala dos 5 anos. No fim, tivemos um lanche partilhado com iguarias dos respetivos países, preparadas e partilhadas pelas várias instituições. Foi uma tarde animada e enriquecedora.

## Dia da Família

Ainda em maio, uma vez mais, não poderíamos deixar de assinalar o dia 15 de maio, dia onde se celebra a família, com registo também no dia 19, nas ERPI.

Por referência a este dia, celebramos a união, o amor e a importância da família para cada um de nós. Neste sentido, no Centro de Dia, no dia 15, registamos um dia repleto de surpresas e emoções. Começamos a atividade com canções dedicadas à família, com a presença de um casal amigo da casa. À tarde, surpreendemos os nossos utentes com um conjunto de vídeos preparados pelos familiares, onde a alegria foi predominante. E porque nós também somos uma família, não de sangue mas de coração, as funcionárias decidiram preñar os utentes com um vídeo com os melhores momentos passados juntos.

Por sua vez nas ERPI, ao longo da tarde do dia 19, assistimos a uma atuação do Rancho Folclórico e Etnográfico "A Tileira", que nos presenteou com danças tradicionais portuguesas representativas das várias regiões de Portugal

## Marchas de Santo António

Para comemorar o nosso padroeiro, Santo António, a 13 de junho tivemos um encontro de marchas com as IPSS do concelho, no espaço exterior da ERPI.

A adesão foi grande, tendo participado a ASSOL, o Centro de Promoção Social - Carvalhais, a ARCA de Santa Cruz da Trapa, o Centro Social de Manhouce, o Centro Social de Vila Maior e a nossa Casa das Amoreiras (Centro de Dia). Apenas faltou o Centro Social de Valadares que, por motivos de força maior, teve que cancelar a participação.

A tarde foi de música, tendo arrancado com o tradicional baile ao som do nosso João Paulo. Seguiu-se o desfile das marchas, tendo estas iniciado com os utentes da ERPI desta Misericórdia, seguindo-se todos os outros participantes.

Todas as Instituições (e os seus representantes) estão de parabéns pelas suas magníficas apresentações, além do convívio gratificante que se proporcionou.

Para finalizar a nossa tarde de marchas e repor energias realizamos um lanche convívio, tendo ficado a promessa do reencontro no próximo ano.

Alice Oliveira, Cátia Correia, Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Inês Figueiredo

## Páginas da Vida - "Mariazinha"

Maria Adelaide Salette Loureiro, nascida a 03 de julho de 1921 em Santa Maria da Feira, mais conhecida por "Mariazinha", é a filha mais nova de dez irmãos e cresceu em São Pedro do Sul, no Bairro da Ponte, pois o pai tinha uma empresa de madeira e trouxe a família toda para cá.

Conta que a sua infância foi muito difícil, pois achava que os seus pais eram um pouco antiquados, não a deixavam sair nem se divertir com as outras crianças. Apenas podia ir ao cinema português e acompanhada pelos seus pais e irmãos.

Frequentou a escola até ao 5.º ano, mas considerava-se uma aluna medíocre. Depois da escola foi aprender a costurar durante 3 anos e fez disso a sua vida profissional, até há bem pouco tempo.

Recorda que se casou muito tarde para aquela altura, foi aos 42 anos, com o seu "Manecas", como era conhecido, pois o seu marido já tinha sido casado. Considera que foi um casamento muito feliz e o tempo que passou com o marido foi dos momentos mais marcantes da sua vida.

Ingressou no Centro de Dia a 07 de agosto de 2018, gosta muito de estar connosco, diz não se sentir tão sozinha e considera que somos uma segunda família para ela.

Maria Loureiro - "Mariazinha" (Utente do Centro de Dia, recolha por Cláudia Madaleno)



Marchas de S. António - Centro de Dia



Marchas de S. António - ERPI





Passeio religioso a Fátima



Desfile "Maio Florido"



Passeio a S. Martinho das Moitas



Desporto sem idade – Lenteiro do Rio

## Passeios Culturais - Seniores

Do dia a dia, o mais importante são as boas experiências que vivenciamos, sendo os passeios umas delas. Neste sentido, enquanto se preparam as próximas saídas, deixemos pequenas notas de alguns dos nossos passeios, realizados neste segundo trimestre do ano.

### Passeio religioso a Fátima

Uma vez mais, cumprimos a tradição e, no âmbito das comemorações do mês de Maria, os utentes da ERPI, CD e do SAD da Misericórdia, deslocaram-se a Fátima para viverem a mensagem de Fátima - consagração ao Coração Imaculado de Maria, símbolo de um compromisso de fidelidade e de apostolado.

Este passeio religioso realizou-se nos dias 16 e 22 de maio, com grupos distintos de utentes, e em que estes, de manhã, com sentimento de paz e plena devoção, assistiram à reza do terço e à missa e, já depois do almoço, foi tempo de, no comércio local, comprarem as suas lembranças para oferecer ou apenas para recordar até à concretização da promessa de voltar no próximo ano.

### Participação no Maio Florido - S. Cruz Trapa

A Associação Recreativa e Cultural de S. Cruz da Trapa lançou-nos o desafio de participar no Maio Florido. Trata-se de um projeto desta associação que tem como objetivo a celebração do mês em flor, envolvendo a comunidade com a natureza e promovendo a regra dos 5R (reciclar, reutilizar, renovar, recuperar e reduzir), incentivando à reutilização de materiais para embelezar as ruas da vila, bem como promover o convívio entre pessoas de vários pontos do concelho através de várias iniciativas onde o mote é a arte e a educação ambiental.

A Misericórdia aceitou o desafio e a ERPI e a Casa das Amoreiras enfeitaram as avenidas 17 de Agosto e S. Mamede do Baroso, em Santa Cruz da Trapa, em finais de abril/inícios de maio.

Por sua vez, no dia 26 de maio demos asas à criatividade e os nossos utentes desfilaram com as suas criações, de "alta-costura", pela "passerelle" improvisada no pavilhão Municipal de Santa Cruz da Trapa. Como não poderia deixar de ser a reutilização de materiais foi a nossa principal preocupação e não faltaram vestidos, saias, tops, chapéus, gravatas e casacos de jornal, plástico e elementos da natureza.

Foi uma tarde muito divertida, de convívio com as outras IPSS e com a comunidade em geral. Não faltou a música, a arte, a criatividade e a comida. Estamos sempre prontos para novos desafios.

### Passeio por São Martinho das Moitas

A 29 de maio, por sua vez, realizamos um dos "sonhos" de dois dos nossos utentes, proporcionando-lhes uma ida à terra que outrora os vira nascer, São Martinho das Moitas. Aqui aproveitamos para visitar o Centro Social de S. Martinho das Moitas e registamos muita emoção ao verem entes queridos com os quais já não tinham contacto há alguns anos.

### Lenteiro do Rio - Desporto sem idade

No dia 21 de junho, participamos no encerramento do "Desporto sem Idade", a convite do professor Paulo Lima que nos acompanhou durante todo o ano. Este projeto é uma iniciativa da Câmara Municipal, que tem como objetivo promover o desporto e a atividade física junto da terceira idade do concelho.

Assim, nesta tarde de junho, no Lenteiro do Rio esperava-nos a música do Jorge Manuel e, claro, os professores, que puseram toda a gente a mexer.

Houve ainda lugar às conversas, nomeadamente, com os amigos e conhecidos que aí estavam também por outras instituições.

Cátia Correia, Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Inês Figueiredo



## Exercício de Simulacro de Incêndio na “Casa da Quinta”

No âmbito das MAP - Medidas de Autoproteção / plano de emergência interno, decorreu, no passado dia 03 de maio, um simulacro no edifício da ERPI “Casa da Quinta” – Lar de Idosos desta Misericórdia, com base num cenário de incêndio num dos quartos da ala residencial e com algumas vítimas a necessitarem de assistência médica.

A base da realização destes exercícios prende-se com a avaliação contínua do plano de emergência interno e das MAP, bem como testar e avaliar a capacidade de reação à emergência por parte de todas as entidades envolvidas (internas e externas), atendendo ao imperativo de estarmos preparados, ou seja, sabermos como agir e tomarmos o procedimento de evacuação como uma rotina e procedimento regulado e conhecido por todos.

Em termos operacionais, logo que foi dado o alerta interno, por volta das 14h20, iniciou-se a evacuação total do edifício desta ERPI, com as equipas da instituição a evacuarem os presentes para os pontos de encontro, seguindo o plano de emergência e atendendo aos obstáculos criados pelo cenário. Toda a evacuação foi feita de forma ordeira, rápida e salvaguardando a informação e situação física dos envolvidos.

Além do alerta interno, procedeu-se também ao alerta externo, pelo que passados cinco minutos do mesmo se inicia a chegada das corporações de bombeiros, GNR e Proteção Civil Municipal (COM). Entidades que, de imediato à sua chegada, tomaram conta da ocorrência e iniciaram os procedimentos de atuação devidos (controlo do trânsito na rua de acesso, ações de combate a incêndio, ações de socorro e apoio às vítimas).

O exercício foi dado por terminado por volta das 15h00, altura em que os idosos, colaboradores e visitas presentes tiveram autorização para regressar ao edifício e, assim, às suas atividades.

Face aos procedimentos tomados e à intervenção pronta, profissional e articulada de todos os envolvidos, desde a preparação à execução, faz-se um balanço final muito positivo, ficando também um agradecimento às entidades envolvidas.

João Marques

## “O mundo Hoje” – Igualdade e Violência de Género

No decorrer da comemoração do dia da mulher, foi proposto o tema da igualdade e violência de género. Neste sentido foi convidada a UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta, de Viseu, para promover nova sessão dos Debates “O Mundo Hoje”. A UMAR é uma associação portuguesa dos direitos das mulheres, criada em 1976, que se reclama de um feminismo comprometido socialmente, empenhada em despertar a consciência feminista na sociedade portuguesa.

Como representantes da UMAR de Viseu tivemos as oradoras Cristina Bandeira e Adriana Gomes. No evento, que decorreu no dia 03 de abril, contámos também com a participação dos nossos utentes da ERPI e do Centro Dia, bem como dos utentes do Centro de dia da ARCA.

O tema abordado manteve os participantes bastante interventivos, dado ser um tema pertinente e sobre o qual muitos vivenciaram situações nas suas vidas. Foi feito um paradoxo entre o papel da mulher e do homem, enquanto casal, no passado e no presente. A mulher que era dona de casa e que hoje ocupa o seu tempo no emprego, tal como o marido. As tarefas de casa necessitam de ser partilhadas entre homem e mulher, para assim ser estabelecida a igualdade de género. Situações de violência eram pautadas pelo silêncio e consentidas, enquanto hoje apela-se à sua denúncia.

Os participantes ficaram aliciados a participar numa nova sessão sobre o tema.

Teresa Almeida



## Retratos de Uma Vida

Hoje vou contar um pouco sobre mim. Eu sou a Ana Fernandes, tenho 96 anos e sou natural da Granja - Valadares.

Comecei a trabalhar com 11 anos de idade na agricultura, para patrões até aos meus 18 anos. Fazia de tudo um pouco, desde sachar, plantar e colher.

Entretanto fui convidada para ir à feira franca (uma feira de produtos) e ao ir para a Pedreira (local da feira) encontrei um moço que meteu conversa comigo. Este mais tarde viria a ser meu namorado. Nessa noite, dormi na Pedreira e no dia seguinte fico a saber que ele ia para a tropa e, no momento, ele disse-me que mandaria cartas. Assim foi, ele ia escrevendo cartas e uma amiga minha, a meu mando, também escrevia em meu nome visto eu não saber escrever e foram-se passando anos, até ele enviar uma carta a dizer para eu ir a uma festa que ia haver na Pedreira em homenagem ao S. Caetano.

Chegou-se a festa e ele pediu-me para levar um garrafão de vinho e um pão para os seus pais, que eram pobres. Pois então, lá fui eu com uma canastra boliqueira com o que ele me pediu para entregar aos seus pais. Chegada, recebi o convite do pai dele para jantar e lá aceitei, mas disse que iria primeiro à missa da festa.

A caminho do jantar vem uma moça com uma menina ao colo pôr-se de frente. Eu desviava-me e ela continuava ao qual questionei o porquê de estar a fazer aquilo e ela respondeu: “soube que andas a namorar o homem com que ando e pai desta menina.” Fiquei em choque, mas não me deixei ficar e disse-lhe: se é dele, então ele que te dê o sustento.

Daí a um tempo, estava eu na minha casa, quando me apareceu ele a dizer que me queria. Confrontei-o relativamente ao caso da outra rapariga e ele disse que era mentira e eu, burra na altura, acreditei e lá fui eu com ele.

Tinha já 21 anos quando engravidei do meu primeiro filho. Foi então que decidimos casar. Casamos, continuei a engravidar até ao 8.º filho, todos com diferença de 2 anos uns dos outros. O tempo foi passando e eu lá ia criando os filhos a trabalhar muito no campo e, ao mesmo tempo, o marido trabalhava mas, em vez de vir para casa, eu soube que ia ter com a outra, a amiga que ele dizia ser mentira. Lá deixava andar e quando ele chegava a casa eu dizia-lhe para ele ir embora ter com a outra e ele batia-me!

Recordo-me de um dia em que ele me bateu tanto que fiquei toda pisada na cara. Nesse dia, ia na rua e cruzei-me com a tal e ela lá me perguntou o que tinha acontecido. Eu disse-lhe de caras que foi por culpa dela e ela teve a lata de dizer “eu já lhe tinha dito que ele estava comigo e que tínhamos uma filha você é que continuou”. Pois bem, dali em diante tivemos uma conversa séria e fizemos as pazes quando ela disse que o ia deixar para ficar com outro.

Passado isto o tempo foi passando, os filhos foram organizando as suas vidas: casavam-se e iam para a longe, até o meu marido completar 59 anos de idade, falecer de repente e deixar-me “sozinha”.

Nessa altura a minha vida mudou. Fui para França, para a casa da minha filha mais nova, Amélia, onde vivi 15 anos, até a minha filha mais velha, a Benilde, vir para Portugal e decidir trazer-me com ela. Passaram-se anos e a minha filha Benilde, para não me deixar sozinha, pôs-me na ARCA em Santa Cruz da Trapa para lá passar unicamente o dia e vir pernoitar a casa. Até vir para aqui na Misericórdia, tivemos de tomar uma decisão difícil, mas teve que ser, visto ela ter que, volta e meia, regressar a França para tratar da sua saúde, não querendo ela, claro, que em momento algum eu ficasse sozinha.

Devo dizer que adoro aqui estar, não me falta nada, todas as meninas são minhas amigas e arranjei uma netinha que adoro muito e que me dá ainda mais força, que és tu (Cátia Correia). Tive uma vida muito desgraçada, mas agora estou bem.

Ana Fernandes (utente da ERPI LA, recolha por Cátia Correia)



Ana Fernandes na atualidade

### Protocolos Comerciais

**paginadoze**  
SOLUÇÕES INFORMÁTICAS



**ESTACÃO DE SERVIÇO**  
desde 1964



ESCOLA DE NEGÓCIOS  
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 6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 468 | Fax 232 720 465  
geral@mspsul.com.pt | www.mspsul.com.pt



# Mecenato e Patrocínios

**- Programa -**



Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.

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

Acompanhe-nos nesta causa social.

**QUAL É A SUA CAUSA?**

**Informações:**  
R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 468 | Fax 232 720 465 | 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.

### Dia dos Avós - 26 de julho

A assinalar o "Dia dos avós", está previsto um programa partilhado entre crianças e idosos das ERPI e Centro de Dia, dividido entre jogos tradicionais, durante a manhã nos jardins exteriores da Misericórdia; as atuações temáticas pelas crianças e sessão cinematográfica, durante a tarde, no salão da ERPI. A atividade está aberta à participação e envolvimento dos familiares, quer em equipas nos jogos, quer na assistência destes e das animações da tarde. Marque na agenda e apareça.

### Desfile Misse & Míster Misericórdia - 22 de agosto

A escolha da misse e do míster Misericórdia não é fácil dado a elegância e aprumo com que os participantes se apresentam no desfile. Cabe, por isso, a tarefa difícil da escolha a um júri constituído por um representante dos utentes, um representante de familiares e um representante de colaboradores da Misericórdia, com o apoio de todos os presentes. Não deixe de vir apoiar o seu familiar no desfile!

### Desfolhada Tradicional - 27 de setembro

As tradicionais desfolhadas são atividades agrícolas das nossas aldeias, reunindo à sua volta novos e velhos, amigos ou vizinhos. Durante as desfolhadas, o aparecimento do milho rei é o momento que se procura enquanto momento do abraço e do beijo inocente. Neste espírito tradicional, convidamos os familiares dos utentes das ERPI e CD a juntarem-se à desfolhada tradicional, que terá lugar a partir das 14h30, no espaço exterior da ERPI. Acompanhe-nos!

## 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](http://www.mspsul.com.pt)

[www.facebook.com/misericordia.santoantonio](https://www.facebook.com/misericordia.santoantonio)

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1