

Caminho no Tempo



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

n.º020 | Setembro 2019



Nesta Edição

- Desfolhada tradicional; Mitos e verdades sobre a vacinação contra a gripe; Férias de verão; O Mundo colorido; Oficinas temáticas; Retratos de uma vida; Jogos tradicionais; Passeios culturais seniores; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 020 - setembro 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
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Eufrazina Almeida
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Luísa Almeida
Margarida Pereira
Maria Adelaide Tavares
Maria Alice Oliveira
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves



António Pinto, Secretário da MA

Nota de Abertura

Abrimos a 20 edição da revista “Caminho no Tempo” com uma singela homenagem a um colaborador recentemente falecido, o Sr. Fernando, realçando alguns dos muitos aspetos que o marcavam.

Entrando, entretanto, no conjunto de atividades do 3.º trimestre do ano, anotamos, como usual, todo um conjunto assente no nosso envolvimento social. São exemplo a dinâmica sociocultural da desfolhada, os encontros intergeracionais e interinstitucionais, um conjunto de retratos de histórias de vida, os passeios culturais seniores, as férias e o arranque do novo ano letivo do jardim, a avaliação de satisfação, para além de alguns dias e atividades temáticas, como é o caso da descrição de algumas oficinas correntes realizadas na instituição.

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*.



Ao Sr. Fernando

O Sr. Fernando foi colaborador da Misericórdia durante 26 anos. Ao longo deste período, criou laços e consolidou amizades com colegas e utentes.

Era um senhor de fácil trato, educado, respeitador e amigo do seu amigo. As suas qualidades enalteciam o seu carácter e, as suas convicções e princípios, não o vergavam para prestar vassalagem ou assumir atitudes nas quais não se revia. Mas, admito que não era um ser perfeito e passo a enunciar a razão: sendo a minha pessoa simpatizante, talvez um pouco mais que isso, do Benfica, debatia-me com o adepto mais ferrenho que alguma vez conheci pelo Sporting. A sua paixão clubística, permitia-me, quantas vezes, ousar de provocação quando o assunto era o seu clube. Em nenhum momento foi indelicado, grosseiro ou revelou ausência de fair-play. Era um senhor à moda antiga.



O Sr. Fernando partiu de forma precipitada e brusca. Na nossa Instituição deixou um vazio e, em particular aos seus amigos que aqui trabalham, deixou um sentimento de saudade e perda.

Na impossibilidade de lhe repetir em vida, expresso desta forma a enorme estima pela sua pessoa e, agradeço uma vez mais, a sua sempre disponibilidade e amabilidade que sempre demonstrou.

Desejo que do lugar onde agora se encontra, festeje com a mesma intensidade e paixão as vitórias do seu Sporting.

Um abraço de amizade e apreço pessoal e profissional.



Ana Oliveira

Encontro Intergeracional no Dia dos Avós

O contacto com os mais novos promove aos avós uma maior abertura de ideias e, para os netos, surgem oportunidades de descobrir sabedoria adquirida durante a vida. Este conhecimento e postura dos mais velhos com que as crianças entram em contacto, acaba por ser assumido por elas quando se tornam adultas.

Os avós também são o veículo de transmissão de muitas histórias sobre o passado, o que é enriquecedor para qualquer criança. E, como maior benefício que se tem verificado em estudos na área, a relação avós-netos pode ajudar a diminuir sintomas depressivos para ambas as partes. Isto especialmente para os avós que, nesta etapa das suas vidas, têm disponível o tempo que, por norma, não tiveram oportunidade de “oferecer” aos seus próprios filhos, vendo aqui a oportunidade de criar momentos de lazer e de partilha que ajudam a retardar o próprio envelhecimento.

O dia dos avós celebrou-se na nossa instituição a 26 de julho, juntando “avós” e netos numa atividade que envolveu as respostas sociais da ERPI e do Centro de Dia com as respostas sociais do CATL e do Pré-escolar, na sala dos 5 anos. Durante a manhã realizaram-se jogos de equipas organizadas entre os nossos utentes da ERPI, do Centro de Dia e das crianças do CATL. À tarde, foram convidados, além dos anteriores intervenientes, os avós das crianças envolvidas, tendo-se criado um momento de desfile “Avós e Netos”. Durante este desfile destacou-se a cumplicidade e a boa disposição, sendo esta interação sempre muito positiva. No final, promoveu-se um convívio com um pequeno lanche para os participantes e assistência.

Cuidemos dos afetos entre avós e netos!



Vera Neves



Desfolhada Tradicional

A desfolhada tradicional trata-se de um momento de festa que recria tempos vividos pelos antepassados, no que toca à preparação do milho que vai servir para a confeção do pão, após a moagem, ou para alimento dos animais.

A recuperação ou o relembrar deste costume rural, representa uma espécie de viagem ao passado, quando era prática comum a população cortar as canas do milho para, posteriormente, serem transportadas para a eira em carros de bois ou vacas. Ali, entre cantares e sonoridades tradicionais, fazia-se a desfolhada.

À medida que se desfolhava o milho, amontoavam-se as espigas em cestas de verga que seriam depois despejados no canastro ou espigueiro. O trabalho transformava-se em festa, com os mais jovens a participarem ativamente, na esperança de encontrarem o milho-rei e, dessa forma, beijarem o rapaz ou a rapariga de que gostavam mais.

Para reconfortarem os “estômagos”, devido ao trabalho árduo, lanchavam broa, presunto, sardinha frita, uvas, figos, entre outras coisas.

E nós, como é habitual todos os anos, recriámos uma vez mais a desfolhada tradicional no nosso espaço exterior do lar. Contámos com a presença da sala dos 5 anos do Pré-escolar, com os utentes do lar e com os utentes do centro de dia para abrilhantarem mais a festa. Ao som das canções, fomos desfolhando o nosso milho. Diversão não faltou, mas ninguém teve a sorte de encontrar o milho rei. No fim e já depois de muitas brincadeiras com o “folhelho”, para não faltar à tradição, houve um lanche bem característico: presunto, azeitonas, broa, bolos, sumos e o famoso vinho para os mais velhos.

Foi uma tarde animada, onde os nossos utentes puderam recordar os bons velhos tempos!

Às nossas crianças, obrigada pela preciosa ajuda e participação.

Cláudia Madaleno e Gilberto Carmo





Mitos e Verdades Sobre a Vacinação Contra a Gripe

A gripe é uma doença aguda viral que afeta sobretudo as vias respiratórias. É uma doença sazonal, que ocorre geralmente entre novembro e março, sendo o vírus da gripe transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada, expulsas, sobretudo, através da tosse e dos espirros mas, também, por contacto direto com partes do corpo ou superfícies contaminadas com o vírus, por exemplo através das mãos.

A gripe é a doença mais frequente do adulto e pode ser prevenida pela vacinação.

Gripe e constipação (resfriado comum) são a mesma doença?

Não. Os vírus que as causam são diferentes. Ao contrário da gripe, os sintomas/sinais da constipação surgem de forma gradual e são limitados às vias respiratórias superiores (nariz obstruído, espirros, lacrimejo dos olhos, irritação da garganta e dor de cabeça). Raramente ocorre febre alta ou dores no corpo.

Na gripe o início é súbito. A gripe é caracterizada por sintomas iniciais como: febre alta, tosse, calafrios, dores musculares e nas articulações, dor de cabeça. Pode causar complicações graves que exigem hospitalização e pode até causar a morte.

Como evitar a gripe? A vacina contra a gripe funciona?

Sim, a vacinação reduz muito o risco de contrair gripe. Um indivíduo que foi vacinado terá menor risco de ter complicações, quando exposto ao vírus da gripe. Evitar o contacto com pessoas com a doença e lavar frequentemente as mãos também ajudam a diminuir a probabilidade de contágio.

Todos devem ser vacinados contra a gripe? Quem não deve ser vacinado?

Devem ser vacinados, principalmente, os indivíduos que têm maior risco de sofrer complicações: pessoas com 65 ou mais anos de idade (principalmente se residirem em instituições); pessoas com doenças crónicas ou outras doenças que diminuam a resistência às infeções; e grávidas (a vacinação confere imunização ao feto).

Os profissionais de saúde devem também ser vacinados, pois têm alto risco de contrair a doença, devido ao contacto constante com os pacientes.

Indivíduos com alergia grave ao ovo ou que já tenham apresentado uma reação alérgica grave a uma dose anterior da vacina contra a gripe, não devem ser vacinados. A vacina também não é recomendada para crianças com menos de seis meses de idade.

A vacina pode provocar a gripe?

Não. A vacina contra a gripe não contém vírus ativos, pelo que não pode provocar a doença. No entanto, as pessoas vacinadas podem contrair outras infeções respiratórias virais que ocorrem durante a época de gripe, para as quais não há vacina.

Os efeitos secundários da vacinação são graves?

Como acontece com qualquer vacina ou medicação, há efeitos secundários associados à vacinação contra a gripe. No entanto, esses efeitos secundários são leves, passando, principalmente, pela dor e vermelhidão no local da injeção.

A vacina confere proteção a longo prazo?

Não. O vírus muda constantemente. A vacina é diferente em cada ano, pelo que é recomendável a vacinação anual, segundo as orientações da Direção-geral de Saúde.

Equipa de Enfermagem da MSPS

(Fonte: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/gripe/perguntas-e-respostas.aspx>; <https://nacoesunidas.org/onu-esclarece-mitos-e-verdades-sobre-a-vacina-contr-a-gripe/>; <https://advancecare.pt/artigos/saude-e-bem-estar/sete-duvidas-sobre-a-vacina-da-gripe>; imagem em www.pixabay.com/pt; banner em www.dgs.pt - consultas efetuadas em 16/09/2019)

SNS 24
808 24 24 24

Se tem mais de 65 anos, é doente crónica, reside numa instituição ou está grávida, **VACINE-SE** no seu Centro de Saúde ou na farmácia, de outubro até ao final do inverno.

AS VACINAS SALVAM VIDAS

NESTE INVERNO, NÃO SE DEIXE APANHAR PELA GRIPE. **VACINE-SE.**

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

Férias de Verão

As férias são essenciais ao desenvolvimento das crianças, na medida em que lhes permitem o descanso da rotina da escola; em que lhes permitem tempo de ócio para assimilar tudo o que aprenderam; e lhes permitem a preparação e ganho de energia para enfrentar um novo ano letivo.

Assim sendo, todas as salas do Jardim da Misericórdia concretizaram variadas atividades neste período de férias, que visaram a realização de experiências e aprendizagens ativas, diversificadas e socializadoras, garantindo o bem-estar de cada criança e o seu desenvolvimento.

Apesar da avaria do autocarro que condicionou as saídas para locais mais distantes, registamos um conjunto de atividades, desde idas à piscina, piqueniques, jogos lúdicos e tradicionais, atividades de expressão plástica, *ateliers* de culinária, entre outras. Promoveram-se momentos de alegria, onde o sorriso e a gargalhada das crianças eram o mais puro sinal de divertimento.

Verão no CATL

As crianças do CATL puderam, ainda, usufruir do contacto com a natureza na Mata Sustentável de Vouzela, através de jogos lúdicos e tradicionais, como a “caça ao tesouro”, onde as crianças, seguindo pistas, exploraram um infindável número de espécies da fauna e da flora; aprofundaram conhecimentos com algumas experiências científicas, como o foguete de água; e puderam, também, saborear um gelado que elas próprias criaram com soro de leite, aroma de baunilha e gelo picado. Mas, o melhor de tudo, foi poderem sentir os sons e os cheiros da natureza.

Nos dias quentes deste verão, as crianças refrescaram-se na praia fluvial de Pouves e nas piscinas do Gerós. Participaram, ainda, em atividades desportivas de dança, futebol, andebol e hóquei em patins, promovendo a atividade física em parceria com os diversos clubes da nossa zona.

Não esquecemos, também, o convívio com os idosos do Lar e do Centro de Dia, no dia dos Avós, onde crianças e idosos confraternizaram com harmonia e ternura.

Finalizamos este período de férias com atividades de entretenimento na Feira de S. Mateus, onde a diversão ficou estampada nos sorrisos das crianças em cada vez que andavam às voltas e voltas nos carroceis e, no final, se deliciaram com umas faturas quentinhas.

Foram umas férias cheias de momentos inesquecíveis!



Elisabete Oliveira





O Mundo Colorido, Pinta a Tua História - Creche

As cores e os livros fazem parte do nosso mundo e estão tão presentes que muitos de nós já não lhes dá tanta importância. Desde o momento em que acordamos estamos em contato com as cores e com as histórias: é no nosso quarto; é com a roupa que vestimos; é nos muros dos caminhos e nas montras da cidade. Tudo está repleto de cores e de histórias/livros.

O uso das cores e das histórias tem uma ligação direta no desenvolvimento da criança. Estímulos decorrentes da presença de figuras coloridas contribuem para o aprimoramento da capacidade motora e cognitiva, raciocínio, fala, audição, entre outras funções. Isso acontece porque a criança é completamente influenciada pelas cores desde a sua fase inicial de vida. Influência que se estende por muitos anos (durante todo o ciclo da vida). Assim, histórias com cores alegres e vibrantes comprovadamente chamam a atenção da criança.

Até os 3 anos, a interação da criança com o ambiente dá-se por meio da observação, da exploração do espaço, incluindo tudo o que está contido nele. Assim, para que ela adquira conhecimento por meio da ação, trabalharemos com cores e com histórias.

Acreditamos que vai ser uma experiência rica e proveitosa para as crianças, pois queremos despertar o interesse, a curiosidade e, assim, tornar mais significativa a assimilação das crianças no processo de ensino aprendizagem. Por esse facto, entendemos que devemos “usar e abusar” do “mundo colorido” e das histórias como peça importante também na educação das crianças.

Luísa Almeida



Alguns objetivos gerais da creche:

- Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo da criança;
- Prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- Proporcionar condições para o desenvolvimento integral da criança, num ambiente de segurança física e afetiva;
- Promover a articulação com outros serviços existentes na comunidade.

O Projeto “Pinta a tua história” no Pré-Escolar

Indo ao encontro do Projeto Educativo cujo tema é “As histórias associadas à vida e à realidade onde as crianças se inserem”, iniciamos este ano letivo com a temática/decoração “Pinta a tua história”.

Consideramos que literatura infantil é muito importante no desenvolvimento cognitivo das crianças. Ser leitor é o meio para conhecer os diferentes tipos de textos, de vocabulários. É uma forma de ampliar o universo linguístico. Ao “contador” de histórias, cabe o prazer de interagir com a leitura ao mesmo tempo em que proporciona este prazer aos seus ouvintes.

Conscientes da importância que as histórias têm no desenvolvimento integral da criança e que a escola é um local, por excelência, para proporcionar diferentes momentos de abordagem às histórias infantis, consideramos relevante lançar um projeto baseado neste tema.

Para se desenvolver de uma forma equilibrada e harmoniosa, a criança tem necessidade de fantasiar e de alimentar o seu imaginário.

Contar uma história/estória é, e sempre será, uma maneira de estimular a imaginação e o desenvolvimento da linguagem oral, além de contribuir para a formação afetiva e emocional.

“Pinta a tua história” surge como ponto de partida para adquirirem novos conhecimentos, experiências e descobertas sob diferentes formas de exploração.

Atendendo às Orientações Curriculares, pretende-se com este projeto incentivar a interligação e a articulação entre as diferentes áreas de conteúdo, pondo em prática os diferentes objetivos da educação nas várias valências da instituição. Só este processo articulado é que permitirá atingir um outro objetivo, que deverá atravessar todo o percurso escolar: o despertar da curiosidade e do espírito crítico na criança. Tal despertar poderá concretizar-se através da criação de um clima de comunicação que, ao aproveitar as capacidades e as competências de cada uma, fomentará a troca e a procura de saberes.

Podemos afirmar que, nas estórias, surgem relatos surpreendentes de histórias simples e doces, porque contar histórias é a arte de capturar os mistérios da vida em palavras e fazer de uma história a nossa própria estória. Esta pode nascer dali ou, simplesmente, despertar de um sonho que anseia um momento para ganhar vida.

Helena Salazar



Alguns objetivos gerais do pré-escolar:

- Proporcionar a participação dos pais e de outros membros da comunidade educativa no desenvolvimento do projeto pedagógico;
- Desenvolver a capacidade de aprender exercitando a memória, a atenção e o pensamento.

Finalidades:

- Promover a reflexão sobre os valores expressos nas histórias;
- Estimular o interesse pelo ato de ouvir histórias;
- Conhecer diversos contos e fábulas;
- Favorecer momentos de prazer em grupo;
- Enriquecer o imaginário infantil.

Arranque do Ano Letivo 2019/20 - Jardim

Pinta a tua história...

Estamos a iniciar mais um novo ano letivo que abre portas para novos objetivos, projetos, expectativas e sonhos.

Um novo tema: "Pinta a tua história..." É um novo desafio que deve ser encarado como uma nova oportunidade para fazermos mais e melhor. Juntos desenvolveremos o nosso papel de atores educativos: educadores, auxiliares, auxiliares de serviços gerais, serviço de cozinha e motorista.

A instituição, que recebe e acolhe, espera que cada um dê o seu contributo, o seu entusiasmo e o espírito de coesão de uma equipa. Características que são fundamentais para podermos iniciar este novo caminho com confiança e, deste modo, ajudarmos certamente a transformar as nossas crianças em cidadãos íntegros e responsáveis, com as quais celebraremos diariamente as nossas pequenas mas grandes conquistas.

Susana Campos e Teresa Tojal





Constituição das turmas 2019/20:

Creche:

- Berçário: Helena Almeida e Joana Soares.
- Berçário 2: Marta Mendes e Sónia Pinto.
- 1 ano (1): Ed. Vera Neves, Fernanda Matos e Helena Gonçalves.
- 1 ano (2): Ed. Luísa Almeida, Isaura Ribeiro e Susana Oliveira.
- 2 anos (1): Ed. Susana Campos e Susana Centeio.
- 2 anos (2): Ed. Teresa Tojal e Amélia Bizarro.

Pré-Escolar:

- 3 anos: Ed. Helena Salazar e Paula Figueiredo.
- 4 anos: Ed. Idalina Barros e Ana Paiva.
- 5 anos: Ed. Gilberto Carmo e Helena Soares.

CATL:

- Prof. Elisabete Oliveira, Animadora Vera Figueiredo, Anabela Almeida, Clara Paiva e Odete Costa.





Oficina de Trabalhos Manuais



Oficina de Trabalhos Manuais



Oficina de Culinária



Debates - A Europa e a Participação Europeia

Oficinas Temáticas

O conjunto de oficinas que se promovem de forma regular na instituição, têm como objetivo central o de manter a destreza manual dos utentes e estimular a criatividade e coordenação motora. Fazem parte desse rol de oficinas, dinamizadas pelas animadoras, outros técnicos ou voluntários, as oficinas de natureza; trabalhos manuais; teatro; dança e musicoterapia; culinária; e grafomotricidade.

Assim sendo, fazemos uma revisitação de algumas atividades deste último trimestre no âmbito de duas das oficinas.

Oficina de Trabalhos Manuais

Na oficina de trabalhos manuais fazemos alguns trabalhos de decoração para a instituição, presentes para o dia dos aniversários e algumas peças para vender quando fazemos uma feira de artesanato, participamos no mercado municipal ou noutro evento que justifique. Normalmente o dinheiro que angariamos com a venda dos trabalhos é destinado a algo para os nossos utentes, para o seu entretenimento: adquirimos o jogo do Boccia e agora podemos fazer pequenas competições internas; angariamos dinheiro para fazermos o mural com as suas fotografias; utilizamo-lo para pagar a entrada de alguma oficina, de um museu, ou para participarmos nalguma atividade que seja paga.

Na oficina de trabalhos manuais temos contado com a colaboração de alguns voluntários que costumam vir todas as 5.ªs feiras. A D. Alzira gosta de ensinar novas técnicas que são bastante apreciadas pelas senhoras. O Sr. António aperfeiçoa alguns cortes e distribui pelos utentes os trabalhos e a D. Glória, a nossa voluntária sempre pronta para ajudar em tudo o que for necessário, que nunca passa uma tarde sem cumprimentar toda a gente, sem saber com estão e sem distribuir uma palavra de alento.

Oficina de Culinária

Esta é uma oficina muito apreciada pelas nossas utentes, que gostam de ir dando as suas dicas em relação a receitas, de ensinar alguma técnica de amassar a massa ou de partilharem um segredo para a compota ficar com um sabor diferente, sem nos esquecermos, também, das dicas para os biscoitos não endurecerem.

Esta é uma oficina de partilha e de experiência em que as pessoas que participam gostam de experimentar coisas novas, de testar novas formas de fazer, que nem sempre correm bem, mas, ao fim e ao cabo, o que importa é que tenham a possibilidade de provar e de partilhar com os outros, fazendo questão de afirmar com orgulho “fomos nós que fizemos”.

Eufémia Fernandes

Debates “O mundo Hoje”: A Europa e a Participação Europeia

Na continuação da realização dos debates foi escolhido o tema decorrente das eleições europeias, realizadas em maio. Assim, intitulamos o debate de “A Europa e a Participação Europeia” e contamos com a presença da professora Cristina Oliveira, que aceitou este desafio de falar sobre a Europa no passado dia 03 de julho.

O objetivo do debate passou por se estabelecerem conversas abertas com os idosos da ERPI e do Centro de Dia. Refletiu-se sobre a União Europeia, a nossa participação no contexto europeu, as instituições e a união monetária.

Foi um momento de partilha e de reflexão muito produtivo e esclarecedor.

Teresa Almeida

Jogos Tradicionais

Os jogos tradicionais são uma forma de atividade física com características lúdicas que envolvem valores tradicionais. Há uma infinidade de jogos e brincadeiras que ultrapassaram o tempo e permanecem vivos na memória de todos nós.

“O adulto que sabe pensar, nasce da criança que sabe brincar”
Châteaux

As brincadeiras do antigamente trazem uma bagagem cultural, composta por regras e técnicas que são transmitidas de geração em geração, pelos pais e avós. Nesta perspetiva, os jogos tradicionais são uma peça importante da nossa identidade, porque relatam a nossa história e a cultura à qual pertencemos. Através deste tipo de atividade, os nossos idosos, reavivam, relembram-se de tempos de outrora que, para eles, têm um significado de ouro.

Como objetivo geral da prática dos jogos tradicionais, procura-se proporcionar ao idoso momentos de satisfação, alegria e liberdade, com vista a uma melhoria da sua autonomia e autoestima. Mas existem outros objetivos, tão importantes quanto estes: contribuir para uma melhoria da qualidade de vida; contribuir para o bem-estar mental; manter e aumentar os níveis de motivação na importância dos tempos livres.

Desta feita, os nossos idosos adoram jogar ao jogo das latas, jogo da malha, jogo da caça ao reбуçado na farinha, entre outros.

Prometemos que continuaremos a proporcionar lembranças através desta atividade regular tão gratificante para os nossos idosos.

Cláudia Madaleno

Páginas de uma Vida: Maria Tavares

Sou a Maria Adelaide Tavares e nasci a 12 de dezembro de 1932 em Carvalhais (São Pedro do Sul), na casa dos Tavares.

Os meus pais tinham quatro rapazes e queriam uma menina. Nasci eu, depois de mim ainda nasceram mais duas irmãs. Éramos sete irmãos, mas uma das minhas irmãs faleceu em criança com meningite. Era uma casa cheia.

Fui para a escola com 6 anos, fiz o exame da 3.^a classe. Os meus pais não me deixaram fazer a 4.^a classe porque precisavam de mim para ir guardar as ovelhas. Mas, aprendia muito bem. Sei ler bem, faço muito bem contas e sabia a história de Portugal toda.

Tenho uma história da minha infância que nunca me esqueci: uma vez andava a chamar as vacas para gradar a terra e a vaca marrou-me, pegou em mim com os cornos e deixou-me algumas nódoas negras.

Aos 15 anos comecei a olhar para a sombra, como quem diz, a namoriscar. Gostava de ir aos bailes com os meus irmãos e com as minhas amigas. Pedi aos meus pais para aprender o ofício de tecedeira com a minha tia, mas eles não deixaram. Precisavam de mim para a lida da casa e para trabalhar no campo.

Aos 19 anos casei com o Joaquim. Fomos viver para casa dos meus sogros durante sete anos. Depois, uma tia dele chamou-nos para o pé dela e tomei conta dela até morrer. O meu marido trabalhava nos hotéis e eu toda a vida trabalhei na terra. Primeiro em casa dos meus pais, depois em minha casa. Tinha uma junta de vacas, “sebava” 3 porcos, vendia milho, vinho e feijão. Trabalhei muito, mas o meu marido sempre me ajudou. Fomos felizes durante 55 anos.

Tenho um filho que é o amor da minha vida. Aos 16 anos ele foi para o Brasil e foi uma grande dor: não aguentei as saudades e fui lá visitá-lo em 1971. Falávamos por telefone e ele regressou em 1974.

O meu marido faleceu há 17 anos. Senti-me muito só quando ele partiu. Depois fui para o Centro de dia de Carvalhais, quando abriu e fiquei lá até ter partido a perna. Depois tive que vir aqui para o lar. Gosto de cá estar, mas tenho saudades do centro e das minhas amigas.

Maria Adelaide Tavares (Utente da ERPI - Casa da Quinta, Recolha por Eufémia Fernandes)



Dinâmicas nos Jogos Tradicionais



Dinâmicas nos Jogos Tradicionais





Passeio pela Serra da Estrela



Passeio pela Serra da Estrela - Belmonte



Arraial de Verão - Valadares



Tradidanças - Carvalhais

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 terceiro trimestre do ano.



Passeio pela Serra da Estrela

A pedido dos nossos utentes, organizamos um passeio pela serra da Estrela, dado que a maior parte nunca lá tinha ido e tinham curiosidade em conhecer.

No dia 01 de julho saímos da instituição por volta das 9h30, carregados com a merenda e muito entusiasmo. Tivemos um dia de verão bastante quente. Os nossos utentes apreciaram a paisagem até à torre. Lá chegados, tiveram oportunidade de ver a imensidão de montanhas, sob o céu azul, sem vento.

Quem anteriormente tinha tido oportunidade de visitar o local, ia enumerando as diferenças desde a última vez que lá tinha estado. Quem não conhecia, olhava fixamente a paisagem como que a criar uma fotografia mental.

Depois descemos e paramos num parque de merendas junto de um riacho, que mais parecia tirado de um conto de fadas. O almoço foi agradável e pusemo-nos a caminho de Belmonte, onde lanchamos e regressamos a casa.

Arraial de Verão - Valadares

Com o pretexto da comemoração do “Dia dos Amigos” e a convite do Centro Social de Valadares, no dia 30 de julho rumámos até esta instituição, na aldeia de Valadares, com o intuito de participar no arraial de verão.

Foi uma atividade interinstitucional, onde se juntaram muitos utentes do concelho, tendo cabido a cada instituição fazer uma pequena apresentação de música ou dança para aprimorar a festa. Os nossos utentes apresentaram uma dança da tão famosa música “Põe a mão na cabecinha”. Houve tempo para ouvirmos uns fados e, claro está, para fazermos um bailarico para nos divertirmos mais um pouco nesta tarde de animação.

No fim, como já vai sendo habitual tivemos um lanche convívio.

Participação no Tradidanças - Carvalhais

Esta foi uma atividade diferente: fomos convidados pela organização do festival Tradidanças, nomeadamente a “Associação Turística e Agrícola da Serra da Arada”, para participarmos numa oficina de dança portuguesa desenvolvida pelo grupo trad-folk Bailómondo (Porto).

Foi uma tarde de convívio, onde puderam experimentar novas danças, com um toque conhecido de muitos. Foi muito agradável ver o grupo que participou tão entusiasmado a dançar, a rir sempre que se enganavam nos passos, a conviver com pessoas desconhecidas e com alguns dos colegas de outras IPSS locais. Esta foi uma iniciativa que gostaríamos de repetir.

Esta oficina decorreu no dia 01 de agosto no período da tarde, neste festival de danças tradicionais populares que decorre em Carvalhais – São Pedro do Sul.

Participação no Mercado Tradicional de SPS

Como já vem sendo habitual, uma vez mais, participamos no mercado de agricultura tradicional e familiar nos Claustros da Câmara Municipal.

No dia 24 de agosto, os nossos utentes, orientados pelos voluntários Sr. Acácio, D. Cecília, Sr. Joaquim e D. Bina, cantaram o seu repertório de músicas tradicionais. Além da atuação do grupo de cantares, tivemos oportunidade de mostrar e vender alguns dos trabalhos manuais realizados nas oficinas com os nossos utentes.

Esta é uma boa forma de valorizar cada utente que participa, de mostrar o seu talento.

Passeio pela Feira de S. Mateus - Viseu

Chegados a 28 de agosto, foi a vez de irmos à feira de S. Mateus. Certame que para os nossos utentes é um lugar único de recordações: fá-los recordar quando iam na automotora até Viseu comer as enguias e regressavam no fim do dia. Recordam-se de aproveitarem para irem comprar algumas coisas que precisavam para casa ou para a agricultura. A feira não tinha tanta diversão, não era como agora, mas havia vendedores de quase todo o distrito com produtos agrícolas, com cestaria, olaria, ferradores e outras profissões que caíram em desuso, mas que eram importantes no mês das colheitas - setembro.

Aproveitavam para ir à Feira de S. Mateus quando era o festival de folclore e assistiam aos ranchos. Era uma maravilha, testemunham alguns dos nossos utentes. Outros têm memória das boas enguias e do pão com chouriço.

Agora, ficam ansiosos para que chegue o dia para lá irmos comer as farturas e beber um sumo, ou uma cerveja e dar uma volta pelas tendas. Quem não vai, fica à espera que regressemos com as farturas no regaço.

Passeio pelas terras dos nossos utentes

Quando estamos longe da nossa terra, da nossa casa, por vezes, o lugar que mais desejamos visitar é precisamente esse, o sítio onde vivemos uma vida inteira. Esta nostalgia, este sentimento, acontece com os emigrantes que anseiam pelas férias para virem à terra e acontece um pouco com todos nós quando vamos viver para outro sítio. Para os nossos utentes da ERPI, estes são os melhores passeios, dado que podem partilhar connosco um pouco da sua vida, reencontrar vizinhos, amigos, ver a sua casa, a sua terra, voltar...

Durante este trimestre conseguimos realizar este desejo a alguns dos nossos utentes; fomos ao Fajaco, onde encontramos os vizinhos e amigos do Sr. António e visitamos a sua casinha. Continuamos viagem para Adopisco onde a Fatinha e a D. Carolina visitaram amigos e familiares e demos a volta por Macieira, onde a D. Piedade reviu amigos com muita emoção e viu a sua casa.

Numa outra viagem fomos a Baiões, onde o Sr. José visitou a sua casa e provou as uvas da quinta, ainda teve oportunidade de apanhar algumas maçãs para partilhar com os outros colegas. O Sr. Joaquim foi a Penso e partilhou com emoção a história da sua casa construída de raiz pelas suas próprias mãos e emocionou-se com o afeto dos vizinhos e amigos que vieram ao seu encontro. Outras viagens podiam ser partilhadas (Santa Cruz, Carvalhais), mas ficará para a próxima. O maravilhoso destas saídas é a alegria partilhada, são as histórias contadas, as narrativas de uma vida que se vão escutando.

Cláudia Madaleno e Eufémia Fernandes

Retratos de Vida - Eufrazina Almeida

De nome Eufrazina Almeida, 89 anos, nascida e criada no lugar de Torre na freguesia de Carvalhais. Atualmente reside em São Pedro do Sul, junto da filha.

Frequentou a escola até ao 3.º ano, tinha ela 9 anos na altura. Apenas pôde completar estes anos de escolaridade pois os pais não permitiram que ela continuasse a estudar, pois tinha que ajudar os avós nos campos. Lembra que a professora chegou a ir pedir aos pais para que ela regressasse à escola para fazer o 4.º ano, em troca do almoço diário.

Apesar do trabalho árduo dos campos, ainda havia tempo para se divertir indo aos bailes com as vizinhas, mas apenas podia sair de dia e com permissão do pai. Eram tempos alegres, mais alegres que agora. Casou com 24 anos e, apesar do casamento, o seu trabalho foi sempre ligado ao campo, onde tinha muitos animais para tratar e apenas vendia ovos para fora. Por sua vez, o marido era negociante de madeiras, andava por todo lado, por vezes nem regressava a casa. Passado 10 anos, já com 34 anos teve a sua única filha, Conceição. Diz ter tido uma infância muito mais feliz, sem grandes dificuldades.

Um dos momentos mais marcantes da sua vida é ter tido a sorte de frequentar a escola e de ter tido uma neta, Catarina, agora enfermeira em Inglaterra.

Atualmente é nossa utente de Centro de Dia e gosta muito de estar entre nós, pois aqui encontra o carinho e a companhia que tanto precisa.

Eufrazina Almeida (Utente do Centro de Dia - Casa das Amoreiras, Recolha por Cláudia Madaleno)



Mercado Tradicional de S. Pedro do Sul



Feira de S. Mateus



De nome Eufrazina Almeida, 89 anos, nascida e criada no lugar de Torre na freguesia de Carvalhais. Atualmente reside em São Pedro do Sul, junto da filha.

Misse e Míster Misericórdia

No passado dia 22 de agosto e pelo 2.º ano consecutivo, realizou-se um desfile de moda nas nossas instalações para consagrarmos o Míster e Misse 2019 da nossa instituição.

Neste desfile participaram utentes do lar de idosos e utentes do centro de dia, sendo os vencedores escolhidos através do público, dos utentes que votaram afinadamente.

É de referir que os eleitos deste ano foram a D. Armanda (centro de dia) e o Sr. António (lar de idosos). Foi uma tarde cheia de animação e boa disposição. Para o ano contamos com a 3.ª edição!.

Cláudia Madaleno



Visita dos Escuteiros do Carregado

No dia 24 de julho fomos visitados e presenteados com atividades dos escuteiros do Carregado que estavam acampados na Drave, os quais vieram acompanhados com o nosso capelão.

Estes escuteiros, jovens com idades compreendidas entre os 18 e os 26 anos, quiseram dedicar um dia à terceira idade e, como tal, vieram visitar-nos. Os jovens distribuíram-se pelo lar de idosos e lar de acamados e passearam com os utentes, fizeram massagens e a manicura a quem quis, jogaram à sueca e ao dominó com alguns senhores e partilharam sorrisos e histórias. Depois almoçaram com os nossos utentes e despediram-se com abraços.

Eufémia Fernandes



Dedicação Contínua

Damos nota dos trabalhadores que, neste trimestre de 2019, completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia. As nossas felicitações e votos de manutenção da dedicação à causa social.

João Carlos A. Marques - 5 anos.

Ana Oliveira



Receita Típica

Nesta edição deixamos uma receita de coelho caseiro muito apreciada e partilhada pela nossa utente Margarida Pereira, para ser acompanhada, consoante o gosto, por arroz ou batata cozida.

Coelho à moda da Gidinha

Ingredientes (para 4/5 pessoas):

- 1 Coelho;
- 3 dentes de Alho;
- 1 folha de Louro;
- Piri-piri q.b.;
- Azeite q.b.;
- Sal q.b.;
- 1 colher de chá de colorau;
- 1 ramo de Salsa;
- 1 copo de vinho branco/tinto;
- Farinha q.b..



Preparação:

Parte-se o coelho aos bocados e tempera-se com alho, piri-piri, um bocadinho de colorau, vinho branco ou vinho tinto, salsa, sal e louro. Deixa-se a marinar o coelho neste molho durante, pelo menos, 2 horas.

Depois de marinado, põe-se uma sertã ao lume com azeite (ou óleo) e, quando esta estiver a ferver, põe-se o coelho previamente passado em farinha. Vai-se controlando a fritura.

À parte, prepare um refogado num tacho, com azeite, cebola e alho e reserve.

Antes do coelho estar completamente frito, retire-o e coloque-o no tacho do refogado para apurar e acabar de cozer.

Serve-se acompanhado com arroz ou batata cozida.

Bom apetite!

Margarida Pereira (Utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes - recolha por Alice Oliveira)





Avaliação de Satisfação – Divulgação dos Resultados 2019

À semelhança de anos anteriores, no passado mês de junho convidamos os nossos utentes e familiares dos mesmos a responderem a um breve questionário de avaliação de satisfação. Procuramos, assim e no âmbito da auscultação corrente dos utentes e da nossa preocupação de melhoria contínua, avaliar o grau de satisfação no tocante às respostas sociais/serviços que promovemos.

Envolveu-se, ainda, neste processo de avaliação, os parceiros institucionais, no tocante à relação institucional (inclusive comercial) e articulação com as respostas sociais/serviços que promovemos.

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

Numa análise global, rececionamos um total de 142 questionários de avaliação de satisfação preenchidos, dos quais 25 (18%) correspondem à área sénior não residencial (SAD e CD); 44 (31%) à área sénior residencial – ERPI's; 53 (37%) à área de infância; e 20 (14%) aos parceiros.

Em termos de resultados globais, colocada a questão “considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?”, a avaliação dos utentes e familiares foi francamente positiva, revelando uma concordância ou concordância total junto de 91% dos inquiridos.

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

Nesta síntese, enquadram-se dois outros indicadores na avaliação de satisfação geral: a recomendação do serviço pelos utentes; e a mudança de serviço em caso de possibilidade.

Assim, no que concerne ao primeiro indicador, 98% dos utentes/familiares, se lhes solicitado por terceiros, recomendariam o serviço prestado pela Misericórdia.

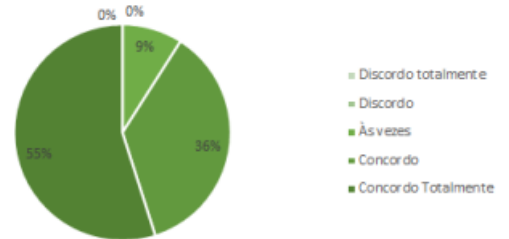
Por seu lado, perante a questão “se tivesse possibilidade mudaria de serviço”, a resposta também é perentória, registando-se uma percentagem de 89% do não, consolidando a fidelização e a confiança na instituição.

No que concerne aos resultados parciais, associados aos vários indicadores em análise, os mesmos estão disponíveis nos placards informativos das valências. Não deixe de os consultar.

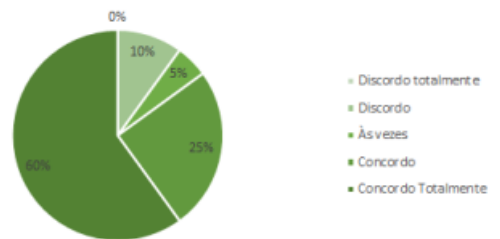
Reiteramos o nosso muito obrigado pela participação nesta avaliação; pelas sugestões apresentadas, que, para além de na nossa intervenção quotidiana, serão tidas em conta na planificação do ano de 2020; e, acima de tudo, pela confiança depositada nos nossos serviços.

João Marques

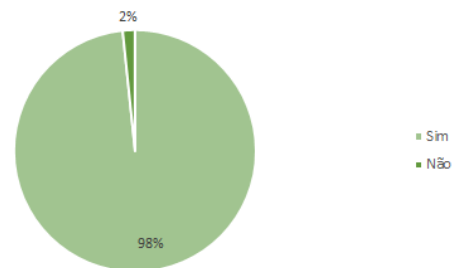
Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?



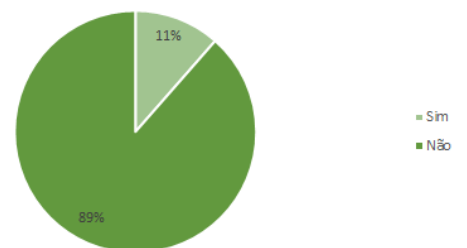
Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição?



Se mo solicitarem, recomendo este serviço.



Se tivesse possibilidade mudaria de serviço?



Protocolos Comerciais

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 9 | 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 9 | 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 Mundial da 3.ª Idade - 28 de outubro

O mês de outubro é marcado por dias comemorativos que assinalam a importância dos idosos e da 3.ª idade. É o caso do "Dia do Idoso", assinalado logo no início do mês e do "Dia Mundial da 3.ª Idade, assinalado já a 28. Assim, procura-se, com um programa aberto à comunidade, valorizar a experiência e sabedoria dos anciãos, envolvendo utentes (quer os mais novos, quer os de mais idade), familiares e amigos em jogos psicomotores e tradicionais. Apareça.

Magusto Tradicional - 11 de novembro

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

Assinale já na agenda e visite-nos.

Comemorações de Natal - 16 a 25 de dezembro

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

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 9
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