

Caminho no Tempo



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

n.º021 | Dezembro 2019



Nesta Edição

- Dedicção contínua; Desfralde; A brincar fomos aprendendo - apanha da azeitona; Férias de natal no CATL; O espírito de natal na Misericórdia; Passeios culturais seniores; Páginas de uma vida; Orçamento 2020; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 021 - dezembro 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
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Duartina Freitas
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Jerónimo Almeida
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Figueiredo
Vera Neves

Institucionais:

ITAU - Direção de
Qualidade, Ambiente e
Segurança



Ana Oliveira, Vogal da MA

Nota de Abertura

Abrimos a 21 edição da revista “Caminho no Tempo” em jeito de balanço dos movimentos com recursos humanos e da dedicação e entrega contínua destes aos nossos utentes.

Entrando, entretanto, no conjunto de atividades do 4.º e último trimestre do ano, anotamos, como usual, todo um conjunto assente no nosso envolvimento social. São exemplo a dinâmica sociocultural do magusto de São Martinho, os encontros intergeracionais e interinstitucionais, um

conjunto de retratos de histórias de vida, os passeios culturais seniores, as férias e as comemorações de natal, a última assembleia geral da instituição, para além da descrição de algumas dinâmicas realizadas, tendo como foque o tema da efeméride do dia temático ou atividade que se assinala. É exemplo destas, o dia mundial da televisão e o dia da pessoa com deficiência, entre outros.

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*.



Dedicação Contínua

Em jeito de balanço, recordamos os colaboradores que cessaram vínculo com a Misericórdia ao longo do ano de 2019. Foram vários os motivos para a tomada de decisão, desde passagem à reforma, novas oportunidades profissionais e, a que todos desejaríamos não ter acontecido, falecimento. A todos, sem exceção, agradecemos a sua colaboração, entrega e dedicação. A eles ficaram associadas boas memórias e partilha de conhecimento.

Aos que passaram à reforma, votos que desfrutem com saúde os dias de um futuro mais tranquilo, sem, contudo, deixarem de fazer o que mais prazer lhes possa proporcionar.

- Maria Patrocínio Almeida Pinto;
- Maria Uride Almeida Silva Gonçalves;
- Violeta Adelaide Meneses Portela Rodrigues;
- Vitorina Silva Traguedo Santos.

Aos que abraçaram novas oportunidades profissionais, desejamos sucesso, determinação e, conquista das metas que traçaram para si.

- Augusta Conceição F.R.T. Gonçalves;
- Olga Isabel Ferreira Paixão Almeida;
- Susana Patrícia Jesus Almeida.

Aos que nos deixaram por falecimento, a saudade e vazio serão preenchidos pelas memórias que ao longo dos anos foram construídas e que deixaram da sua pessoa uma marca que não se apagará.

- Fernando Santos Almeida.

Aos novos colaboradores, damos as boas vindas, e desejamos que a relação profissional seja pautada por princípios basilares tão importantes como determinação, coragem, autoconfiança e humildade. Ou seja, devemos, acima de tudo, agir com recato e despidos de orgulho. Acreditamos que, independentemente das circunstâncias, são estes os fatores decisivos para o sucesso.

- Adília da Fonseca Sousa Monteiro;
- Aline Vieira Martins;



- Cátia Sofia Carvalho Henriques;
- Jéssica Vanessa Santos Marques Silva;
- Lurdes Maria Nogueira Alves Frade;
- Maria de Fátima Pereira Cardoso;
- Maria de Lurdes Ferreira de Oliveira;
- Maria João Gonçalves Madeira da Costa Botas;
- Mariana Rafaela Macedo Nunes;
- Marta Almeida Gaidão;
- Sabrina Maria dos Santos Marques;
- Susana Maria Martins Rua Ferreira;
- Vânia Teixeira dos Santos;
- Vera Mónica da Cruz Figueiredo.

Mas, nem só de entradas e saídas deixamos nota. Reforçamos, de igual modo, o percurso de quem, no período de outubro a dezembro de 2019, completou mais um quinquénio de antiguidade, de partilha, dedicação ao outro e de trabalho em equipa na Misericórdia:

- Maria Fátima Lima Rocha – 35 anos;
- Maria Isabel Santos Silva Oliveira – 15 anos;
- Vera Mónica Ferreira Coronha Neves Cunha – 15 anos;
- Fernanda Maria Rocha da Silva – 10 anos.

As nossas felicitações e votos de manutenção da dedicação à causa social.

Ana Oliveira



Qualificação Profissional

Decorrente do plano de formação estabelecido para 2019, encerramos este último trimestre do ano com a dinamização da ação formativa de curta duração (25 h) “Prevenção da negligência, abusos e maus-tratos”, tendo integrado o grupo essencialmente colaboradores da área de infância.

Nesta ação procurou-se identificar os conceitos e princípios fundamentais relacionados com a prevenção da negligência, abuso e maus-tratos, bem como discutir estratégias para lidar com estas situações, incluindo-se os procedimentos de registo e transmissão das ocorrências. Para tal, o nosso manual interno de prevenção correspondente à área em formação foi, simultaneamente, um documento de apoio e de disseminação de procedimentos.

João Marques



Magusto Tradicional de S. Martinho

No dia 11 de novembro, realizou-se o tradicional magusto de S. Martinho, no Jardim da Misericórdia, com as crianças e a participação de um grupo de utentes do Centro de Dia e da ERPI Casa da Quinta.

Apesar do “verão de S. Martinho” estar muito tímido, não faltou a tradicional fogueira com as castanhas na caruma, as crianças e os idosos a dançarem as danças de roda e, enquanto as castanhas iam crepitando na fogueira, iam-se enfarruscando as caras e degustavam-se as castanhas já assadas.

No dia seguinte, continuamos os festejos do S. Martinho com uma sessão de ginástica no salão do lar de idosos e com a distribuição de cartuchos de castanhas assadas. Neste dia, o tempo já não permitiu que se fizesse a tradicional fogueira no exterior, o que não condicionou a boa disposição e a alegria do convívio entre todos.

Eufémia Fernandes



O Desfralde

O desfralde é a etapa do desenvolvimento infantil em que são retiradas as fraldas à criança. Neste processo, o mais importante é respeitar a maturidade da criança, estar presente e manter-se atento aos sinais que ela revela de que está pronta para o iniciar. Os pediatras costumam recomendar que as famílias iniciem o processo de desfralde por volta dos 2 a 3 anos, período em que ela já é capaz de obedecer a alguns comandos, no entanto o momento ideal é quando a mesma se mostrar preparada e isso pode variar muito de criança para criança.

A prática do desfralde diurno é o primeiro a acontecer, enquanto a criança está acordada e costuma levar menos tempo. Neste período é completamente natural que a criança tenha alguns “descuidos”, pelo que é importante explicar-lhe que ela cresceu, que a fralda é um recurso utilizado para as crianças mais pequeninas e que existe um lugar para os meninos mais crescidos utilizarem. Este tipo de discurso, com teor de que ela amadureceu e cresceu, ajuda a que entenda e colabore.

A opção por um bacio costuma ser a mais ajustada, porque oferece um melhor apoio aos pés da criança mas, o ideal, é perceber qual a preferência da mesma (no qual se sente mais confortável) para iniciar o processo. Poder ser a própria a escolher o acessório, pode estimular e facilitar o desfralde. Comprar cuecas com desenhos de alguma personagem de que ela goste, ler histórias ou colocar músicas a tocar quando ela se senta no bacio também pode ajudar.

A rotina é, por si só, um facilitador desta aprendizagem. Na creche, em determinados momentos do dia, as crianças vão juntas à casa de banho, estão juntas com outras que já largaram a fralda e isto influencia o seu próprio treino. Devemos, junto da criança, “festejar” sempre que esta o consiga realizar com sucesso, mas nunca tecer qualquer comentário que possa humilha-la caso este

“treino” corra menos bem. Mantenha-se positivo e incentive-a.

O desfralde noturno, por seu lado, tende a ser um pouco mais difícil, já que ocorre no momento em que a criança está a dormir, logo exige mais condicionamentos, é mais demorado e requer mais paciência. Vai acontecendo progressivamente e considera-se a partir do momento em que a criança começa a acordar com a fralda seca.

O desfralde, assim como qualquer outra etapa do desenvolvimento infantil, é uma prova de maturidade e de amadurecimento, cada um a seu tempo e de acordo com o seu ritmo biológico.

Susana Campos

Mercadinho de Outono

No dia 22 de novembro efetuou-se o “Mercadinho de Outono”, com produtos agrícolas da época fornecidos pelos Pais das “nossas” crianças.

A atividade teve a participação de muitos Pais e Familiares, sendo sempre um momento de convívio, estreitando os laços entre a Escola e a Família.

O nosso agradecimento pela colaboração de todos nesta atividade, a qual, para além da angariação de fundos para a dinamização de atividades pedagógicas, também permitiu um maior conhecimento, por parte das nossas crianças, dos produtos agrícolas da época e da nossa região.

Teresa Tojal



A Brincar Fomos Aprendendo: Apanha da Azeitona

A Quinta da Comenda está localizada nos arredores de São Pedro do Sul e tem fortes raízes históricas.

A Quinta da Comenda pertenceu à D. Teresa, mãe do rei fundador de Portugal, D. Afonso Henriques. Situada em São Pedro do Sul, a propriedade proporciona um ambiente relaxante e agradável, em contacto direto com a natureza.

Segundo dados históricos (informações das pessoas da região e de livros antigos), concluiu-se que, desde sempre, se tinha cultivado ali um vinho extraordinário, o vinho de Lafões, restando apenas reconverter a parte agrícola, utilizando um princípio mais moderno para se tornarem pioneiros na agricultura biológica, até ali desconhecida na região. Em dez anos de muito trabalho e de um forte investimento, a Quinta tomou-se numa unidade-modelo deste tipo de agricultura e, hoje, a propriedade produz diversas culturas biológicas, proporcionando, também, algumas atividades a escolas como: escaladas; passeios de bicicleta; observação da natureza; participação em atividades agrícolas da quinta.

Assim e porque a vontade de aprender é sempre muita, em atividades exteriores, diferentes, que nos fazem dar asas à imaginação e experimentar sensações que só através da prática conseguimos sentir, os grupos de 3 e 4 anos do nosso Pré-Escolar, resolveram proporcionar este tipo de aprendizagem aos “nossos meninos”.

Num dia maravilhoso de sol resolvemos ir então aprender como se apanha a azeitona nesta quinta.

Percebemos o método de apanha da azeitona que se pratica com o varejamento do fruto e a colocação de uma lona para que não se “perca” nenhum fruto. Contudo, a nossa colheita foi realizada manualmente, apanhando diretamente dos ramos o fruto, com muito cuidado para não cair ao chão e para não se estragar. Consoante apanhávamos, colocava-mos a azeitona num pequeno balde que levamos para depois despejar num recipiente maior.

No lagar, segundo a explicação do Sr. Ângelo que tão cuidadosamente cuida desta quinta, confecciona-se o azeite. Aqui, procede-se também à limpeza da azeitona (separando as folhas do fruto), à lavagem e à extração do azeite. Por fim, fomos gentilmente convidados a degustar pão com azeite e azeitonas pretas e verdes. Estava tudo delicioso e, assim, com a prática e a observação é muito mais fácil aprender! Foi uma manhã fantástica!

Idalina Barros



Oliveira:

- (*Olea europaea*) árvore de folhas persistentes, da família das Oleáceas, nativa da região mediterrânica e muito cultivada em Portugal, pode atingir cerca de 15 metros de altura e tem tronco grosso e copa ampla, com folhas simples, lanceoladas a obovadas, de cor verde com tonalidade acinzentada, flores brancas reunidas em panículas axilares e frutos drupáceos carnudos (azeitonas ou olivas), dos quais se extrai o azeite.

(Definição: Infopédia - Dicionário da Porto Editora em www.infopedia.pt; Imagens: www.pixabay.com)





Dia das Bruxas: um dia divertido e assustador

O “Dia das Bruxas”, assinalado no final de outubro, é uma celebração pagã que surgiu há mais de dois mil anos, impulsionada pelo povo Celta, que festejava, nesta data, o fim do Verão, designando esta comemoração como *Samhain*.

A igreja católica passou a celebrar o dia 01 de novembro como sendo o “Dia dos Finados”, com o objetivo de relembrar neste dia as pessoas que faleceram.

No século XIX, os irlandeses implantaram a festa do *Halloween* nos Estados Unidos da América, país onde esta celebração é feita de forma muito entusiástica.

Em Portugal festeja-se há relativamente pouco tempo, no dia 31 de outubro, o “Dia das Bruxas”, cujos símbolos são, à semelhança de outros países, a abóbora, a bruxa e as velas.

Neste dia à noite as crianças fantasiam-se e percorrem as ruas, batendo de porta em porta a pedir guloseimas aos vizinhos. Quando a porta abre devem dizer “doçura ou diabrura?”. Se o vizinho não der um doce ou guloseima, as crianças podem fazer uma travessura.

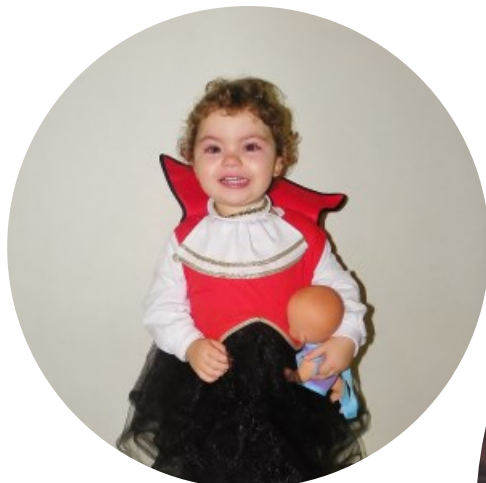
No Jardim da Misericórdia também comemorámos, na Creche, no Pré-Escolar e no CATL o Dia das Bruxas.

Este ano fizemos um “Quarto Assustador”, decorado com os símbolos comuns desta festa: fantasmas, bruxas, caveiras, gatos pretos, monstros, abóboras, teias de aranha.

As crianças tiveram a oportunidade de percorrer esse quarto e no final fizeram um baile com músicas relacionadas com o tema.

Foi um dia bem passado, em que as crianças adoraram vivenciar a magia deste dia, até porque puderam vir mascaradas de casa com a sua fantasia preferida.

Helena Salazar



Férias de Natal no CATL

As férias de natal finalmente chegaram e chegou, também, mais uma edição natalícia do Espaço de Férias do CATL. Especialmente preparado para a promoção de atividades em crianças entre os 6 e os 12 anos, o programa contou, este ano, com várias surpresas.

Aproveitando ao máximo as férias escolares, a iniciativa incluiu duas semanas recheadas de atividades, que decorreram entre 18 de dezembro de 2019 e 3 de janeiro de 2020, repletas de estímulo à aprendizagem e entretenimento da criança.

Dessas atividades destacamos a visita ao Museu Almeida Moreira, em Viseu, onde as crianças se fascinaram com a exposição “Vinde adorar o Menino” e se divertiram a serem pequenos artistas, construindo um presépio dentro de um frasco. Para além desta atividade, ainda visitaram a “Terra Natal - São Pedro do Sul”, que lhes ofereceu diversão, convívio e diálogo secreto com o Pai Natal.

E como a quadra natalícia é festa, partilha, fraternidade..., também fomos alegrar os utentes do Centro de Dia da nossa instituição.

De destacar a realização de *workshops* de “Prevenção do frio e cuidados a ter com a pele”, promovido pela Farmácia da Misericórdia e ainda de “Suporte Básico de Vida”, com a colaboração do INEM.

Não esquecendo as oficinas de culinária, saboreando delícias natalícias; *ateliers* de expressão plástica e de leitura, vivenciando a magia do natal.

O final do ano velho e início do ano novo foi também comemorado com êxtase, com uma ida ao cinema e com um convívio no Réveillon na ERPI com os nossos queridos idosos.

Mas o ex-líbris destas férias foi a visita ao parque temático “Perlim”, em Santa Maria da Feira, onde a diversão reinou por entre espetáculos, pista de gelo, slide, arborismo, escorrega de trenó e visita à casa do Pai Natal, tudo isto num cenário mágico e majestoso de natal!

Foram duas semanas de plena alegria!.

Elisabete Oliveira e Vera Figueiredo



O Espírito de Natal na Misericórdia

O nosso programa de Natal foi diversificado para atendermos aos gostos e preferências dos nossos utentes, sejam eles as crianças ou os idosos, tendo, contudo, sempre presente o espírito de entrega, partilha e de chamada à Instituição da comunidade e familiares, aproximando, deste modo, esta “grande família”. Recordemos um pouco este último mês de dezembro.

Envolvência da Comunidade

Iniciamos as comemorações com danças dinamizadas pela Universidade Sénior, no dia 05 e continuamos, no dia 10, com o movimento da ginástica do “Desporto sem idade”, espelhado numa coreografia de natal, ao som de muita música. Esta continuou com a visita dos “Santa Luzia” já no dia 14. As concertinas e as vozes afinadas fizeram a delícia dos nossos utentes.

Rumamos a Santa Cruz da Trapa, no dia 18, com coreografias e cânticos de Natal, para mostrarmos os nossos dotes artísticos aos utentes das outras IPSS's. Continuamos com os nossos espetáculos no dia 19, no salão de atividades da ERPI, tendo o mesmo continuado no dia 20 com uma apresentação no Jardim para as crianças.

Para descanso dos artistas, convidamos o Jorge Manuel que animou, com a sua concertina, o almoço com os familiares no dia 22 e continuou o espetáculo tarde dentro no lar de grandes dependentes. A animação do lar de idosos teve como protagonistas o Grupo de Cavaquinhos de S. Paio de Arcozelo. A confraternização das famílias e a felicidade nos rostos de quem teve oportunidade de partilhar a refeição com o seu familiar, são momentos indescritíveis.

Continuamos com a nossa festa de Natal no dia 23, com o almoço convívio dos utentes do SAD e Centro de Dia, a atuação do João Paulo e o recordar de momentos com apresentações em *powerpoint* preparadas por um grupo de formandos da Páginadoze. Neste dia também distribuímos mimos, cartões e os presentes de natal pelos utentes.

Continuamos com a apresentação do grupo Vozes, que decorreu no dia 27, o qual trouxe harmonia e alegria com as suas vozes afinadas. Por fim, terminamos com o Baile de final de ano que contou com a presença das crianças do CATL, já no dia 31 de dezembro.

Fica o agradecimento a todos os grupos que deram mais alegria, mais vida e mais luz aos nossos utentes neste Natal. O nosso Bem haja!

Chegada do Pai Natal



O Pai Natal chegou ao nosso jardim no passado dia 06 de dezembro em grande estilo. A bordo de um carro clássico, fez-se acompanhar por dois duendes para gáudio das nossas crianças e pais presentes, dando assim início oficial à época natalícia.

Sabemos que a alegria do Natal é de família. Por isso, contámos com vários familiares que se juntaram às crianças para uma foto de família com o Pai Natal, tendo o senhor de barbas brancas também recebido as cartas e falado com as crianças, dando-lhes colo e conforto.

Festa de Natal no Jardim



Foi num ambiente acolhedor e familiar que o Jardim desta Misericórdia realizou a sua Festa de Natal. Uma organização diferente do habitual, na qual todas as crianças puderam disfrutar e assistir, com muita alegria e satisfação, quer aos momentos de convívio, quer aos espetáculos preparados e organizados exclusivamente para elas.

A Festa de Natal teve início na Creche, com a visita do Pai Natal e, posteriormente, num espaço e ambiente intergeracional, foram os utentes do Centro de Dia e do Lar da Misericórdia a estrear o palco com danças e cânticos de canções tradicionais das janeiras. Seguidamente, um grupo de familiares e encarregados de educação, vestidos a rigor, presentearam-nos com um remix de músicas e danças. Por fim, o clássico conto do “Capuchinho Vermelho” ganhou vida no palco numa dramatização mágica pelo grupo de animação Mafizona.

Após o espetáculo, teve lugar o lanche convívio entre todos os presentes e, com o salão praticamente cheio, miúdos e graúdos deram, novamente, as boas-vindas ao Pai Natal e aos seus Duendes que, desta vez, trazia o saco cheio de prendinhas, com que a Misericórdia presenteou todos as crianças da Instituição.

Uma festa especial onde a emoção, o amor e a partilha estiveram sempre presentes.

Eufémia Fernandes, Gilberto Carmo e Luísa Almeida







Treino de Boccia - Dia Internacional do Idoso



Dia Mundial do Animal - ERPI Casa Quinta



Dia Mundial do Animal - ERPI LA



Dinâmica Viseu Now - Dia Mundial Televisão

Dias Temáticos

As datas comemorativas e efemérides são o pretexto ideal para a promoção de dinâmicas culturais partilhadas com a comunidade ou familiares, além da componente informativa que se pode trabalhar neste âmbito. Assinalemos, então, alguns dos dias temáticos assinalados neste último trimestre do ano.

Dia Internacional do Idoso

Iniciamos o 4.º trimestre de 2019 a assinalar o “Dia Internacional do Idoso”, precisamente a 01 de outubro.

Este dia foi instituído em 1991, pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

Cuidando desta população diariamente e sob o mote “melhor do que colecionar memórias é continuar abrindo caminhos para novas experiências”, marcamos este dia com um programa aberto na Misericórdia no qual fizemos uma caminhada nos nossos jardins, bem como avançamos com os treinos de Boccia no Ginásio da ERPI.

Dia Mundial do Animal

O “Dia Mundial do Animal” celebra-se anualmente a 04 de outubro e tem como objetivo sensibilizar a população para a necessidade de proteger os animais e a preservação de todas as espécies; mostrar a importância dos animais na vida das pessoas; celebrar a vida animal em todas as suas vertentes.

A assinalar esta efeméride, a Misericórdia, em parceria com a associação de proteção animal “1 mão por 1 pata SPS”, promoveu ao longo da manhã deste dia, nas ERPI’s, dinâmicas com animais, nomeadamente a cadelinha “Maggie”. Uma experiência certamente a repetir.

Paralelamente, dinamizamos uma campanha de angariação de produtos para a associação de proteção animal supra referida, nomeadamente: areia e alimentos para gatos (adulto e júnior), resguardos, produtos de limpeza (lixívia) e sacos do lixo.

Dia Mundial da Televisão

Achamos que o “Dia da Televisão” deveria ser comemorado de forma diferente e assim fizemos. No dia 21 de novembro, cerca de 23 utentes de diferentes valências rumaram até Mangualde, às instalações da Viseu Now.

A Viseu Now, para quem não sabe, é uma televisão *online* de informação geral de âmbito regional no distrito de Viseu. E foi com enormes desafios que nos receberam nesse dia e que nos prepararam atividades para os nossos idosos encarnarem papéis de repórter e jornalistas. Foi uma tarde diferente, mas o interesse dos idosos foi notável. No fim, a equipa da Viseu Now preparou-nos um lanche recheado de coisas boas, estavam à nossa espera chá, café e doces da região.

Fica um agradecimento especial pela forma como nos receberam.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 03 de dezembro, realizou-se a última atividade do ano integrada na comemoração de dias temáticos. Tratou-se do “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência”, sendo que, para assinalar esta data, se promoveram jogos de psicomotricidade e terapia expressiva destinados essencialmente aos idosos portadores de deficiência mental e motora.

Como tem acontecido, são cada vez mais os idosos que entram para a instituição portadores da patologia “demência”. Desta forma, as atividades que os técnicos lhes proporcionaram tinham como objetivo, essencialmente, que os idosos se sentissem felizes e, sobretudo, mais dinâmicos e “autónomos”. Assim

sendo, foram realizadas atividades com bolas, para que eles conseguissem ter mais confiança e mobilidade articular. Fim que, no decorrer da atividade, se confirma com a forma ágil com que os utentes levam a cabo os exercícios que lhes são propostos.

Este dia de atividades teve como fim consciencializar para a importância da integração das pessoas com deficiência.

Workshop de Dança com a ASSOL

Já não estávamos a comemorar o dia internacional da dança, que é assinalado a 29 de abril, mas o pretexto da dança serviu para que, a 13 de novembro, no salão de atividades da ERPI e sob a orientação das técnicas da ASSOL, se promovesse um workshop de dança.

Foi uma tarde de música, risos, muito exercício físico e partilha, tendo estado presentes alguns utentes da ASSOL, utentes do nosso Centro de Dia e da ERPI. O convívio foi contagiante pelo que foram poucos os utentes que conseguiram ficar parados.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Maria Alice Oliveira

Páginas de uma Vida: Duartina Freitas

De nome Duartina do Céu Passos Freitas, nascida a 08 de março de 1943, natural da aldeia de Espírito Santo, concelho de Mértola (Alentejo). A mãe teve dez filhos, sendo a Duartina a mais nova.

A Duartina era uma criança muito viva que adorava montar os burros dos avós sem arreios, jogar à bola, ao pião. Era uma criança feliz, recorda.

Na aldeia, fez a primária e aos 13 anos seguiu rumo a Lisboa com a irmã mais velha, Jesuína. Já na capital, fez o curso liceal trabalhando ao mesmo tempo. Aos 20 anos integrou o "Lar" do largo da Rato, que era uma residência feminina gerida por freiras. Saiu de lá já com 29 anos quando casou e, desse casamento, teve dois filhos, um rapaz e uma rapariga.

Iniciou a paixão pela caça ainda em solteira, na década de 70, andando nestas lides até 1982, aproximadamente. Considera-se uma aventureira já que adorava acampar quando ia para a caça, dormir em tendas e em barcos.

Depois de casada, durante mais ou menos 10 anos, viveu sempre entre Olhos d' Água e São Pedro do Estoril. Com cerca de 50 anos deixou Lisboa e foi morar para a Quinta da Redouça em Castro Daire. Tinha uma quinta cheia de animais, vacas, porcos pretos e cavalos que sempre existiram na sua vida.

Há cerca de quatro anos vive em São Pedro do Sul com a filha, genro e neto. Considera-se uma mulher feliz, divertida e sempre pronta para ajudar as pessoas!

É nossa utente da Casa das Amoreiras (Centro de Dia) e diz que adora estar aqui e que gosta muito das meninas, somos uma das companhias dela!

Duartina Freitas (Utente da Casa das Amoreiras - Centro de Dia, Recolha por Cláudia Madaleno)



Dinâmicas de dança com a ASSOL



Dinâmicas de dança com a ASSOL



À caça na década de 70



Final do torneio da sueca - Lenteiro do Rio



Os nossos vencedores - torneio da sueca



Torneio de bocce - Santa Cruz da Trapa



Cineteatro Jaime Gralheiro - S. Pedro do Sul

Passeios Culturais - Seniores

Continuamos a afirmar que, 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 quarto e último trimestre do ano. Trimestre muito marcado pelo frio e chuva, o que levou a que as nossas saídas ocorressem apenas dentro do nosso belo concelho de São Pedro do Sul.

Lenteiro do Rio - Final Torneio da Sueca



Iniciamos, no dia 10 de outubro, com a ida ao Lenteiro do Rio, em São Pedro do Sul, para participar na final do torneio de sueca interinstitucional. Este torneio foi organizado pela ARCA e decorreu ao longo do ano. A Equipa de sueca da ERPI foi composta pelo Sr. Pedro Mendes e pelo Sr. Maximiano Bizarro. É de salientar que esta equipa ganhou todos os jogos em que participou. A equipa do CD teve duas mulheres guerreiras que deram luta a muitas equipas de homens, composta pela D. Ilda Chaves e a D. Elvira Sousa. A todos os participantes parabéns pelo empenho.

Temos, também, que salientar o importante papel das claques que torciam efusivamente pela sua equipa, pondo a conversa em dia com os utentes das outras instituições.

O mais importante destes encontros não foram as vitórias ou as derrotas, mas o convívio e o reencontro com amigos que não viam há algum tempo.

Santa Cruz da Trapa - Torneio de Boccia

Já no final do mês de outubro, a 30, fomos até Santa Cruz da Trapa para participar no torneio de bocce que teve início às 10h e terminou por volta das 16h30.

Este torneio foi organizado pelo Centro de Promoção Social (Carvalhais) com a colaboração da ASSOL, do departamento de desporto do Município de São Pedro do Sul e da Escola EB 2/3 de Santa Cruz da Trapa e contou com a participação de todas as IPSS's do concelho de São Pedro do Sul.

A Misericórdia participou com duas equipas, uma do Centro de Dia, com oito elementos e uma outra da ERPI Casa da Quinta, também com oito elementos. Os participantes gostaram da atividade e jogaram como verdadeiros profissionais, tendo como prioridade divertirem-se. Objetivo amplamente alcançado.

Esta iniciativa visava promover o envelhecimento ativo e saudável e o convívio interinstitucional.

Cinema - Cineteatro Jaime Gralheiro

No dia 20 de novembro, fomos até ao cineteatro Jaime Gralheiro, em São Pedro do Sul, comemorar o "Dia mundial do cinema", onde os utentes da ERPI e do CD foram assistir ao filme "Fátima".

Foi o recordar de velhos tempos em que iam assistir à matiné, foi a ida pela primeira vez ao cinema e ao cineteatro e o proporcionar de novas experiências.

É sempre bom ver um sorriso nos lábios, uma expressão de admiração e ver acontecer o despertar da curiosidade em cada um dos participantes.

Passeio por Deilão - Covas do Rio

Já no último mês do ano, no dia 11 de dezembro, viajamos até ao extremo do concelho, a Deilão, um lugar da freguesia de Covas do Rio e a terra do Sr. António Quintas. As saudades começaram a apertar e este utente pediu para o levarmos a rever a sua casa, a sua terra e os vizinhos. O seu desejo foi realizado e, na companhia de outros utentes, partimos para Deilão.

O nosso utente pediu para tirarmos fotografias à sua pequena aldeia na serra plantada para quando tiver saudades poder atenuá-las a olhar para as fotos, conversou com os vizinhos e reviu a sua casa. Era o seu mundo, que ficou para trás no dia em que veio para o lar, no entanto, de vez em quando a saudade bate mais forte e o desejo de voltar a ver o seu pequeno mundo é demasiado forte. Contudo, nós estamos aqui para realizar estes pequenos desejos que por vezes são tão grandes.

Santa Cruz da Trapa - Natal Interinstitucional

A terminar as saídas, a 18 de dezembro, voltámos a Santa Cruz da Trapa, desta feita para participar, pelo segundo ano consecutivo, no “II Natal interinstitucional”, promovido pela ARCA – Associação de Solidariedade Social e a convite desta IPSS. Aqui, juntaram-se algumas instituições do concelho para, juntos, se fazer a festa.

Cada grupo teria que apresentar algo ligado a esta época natalícia e a nossa instituição foi representada por alguns utentes da ERPI e Centro de Dia, que nos presentearam com umas danças natalícias.

No fim da festa e como tem vindo a ser habitual, tivemos um lanche com iguarias ligadas a esta época. Foi uma tarde bem animada, onde a magia aconteceu entre todos os idosos ali presentes.

Cláudia Madaleno e Eufémia Fernandes



Sessão de cinema - cineteatro J. Gralheiro



Natal interinstitucional - Santa Cruz da Trapa



Retratos da Vida - Jerónimo Almeida

Chamo-me Jerónimo de Almeida, nasci na Landeira - Santa Cruz da Trapa, tenho 75 anos, oito irmãos, sou casado e tenho duas filhas.

A minha infância foi passada a guardar cabras, ovelhas e a ajudar os meus pais nas terras para podermos ter sempre pão para comer. Fome nunca passei, mas andei descalço!

Andei na escola primária da Landeira, onde fiz a 4.ª Classe.

Aos 17 anos fui para o Brasil, para não ir à tropa. Demorei doze dias na viagem e estive lá durante três anos a trabalhar num restaurante. Aí ganhei dinheiro para atravessar a “poça” para a França, país onde estive quinze anos a trabalhar nas obras, na zona de Paris.

Nessa altura ainda era solteiro. Ora eu casei, não me lembro bem do ano, mas tinha por volta dos 30 anos. Regressei e ainda fui outra vez a França para fazer os aviários. Foi uma asneira que eu fiz, porque assim deixei a França!

O que mais me marcou na vida foi o tempo que passei em França, porque lá ganhei uns “trocaditos”. Todos os portugueses que na altura lá estavam como eu só queriam o dinheiro. Regressei definitivamente a Portugal e dediquei-me à agricultura.

Até agosto de 2019 eu vivia na Landeira, contudo adoeci e fui hospitalizado. Depois tive que vir para o lar. Gosto muito de cá estar, mas preferia estar em minha casa!!

O que mais gosto de fazer aqui no lar é de comer e dormir.

Jerónimo Almeida (Utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes, Recolha por Alice Oliveira e Eufémia Fernandes)



Retratos do Casamento - 1973

Debates “O Mundo Hoje”

O ciclo de debates “O Mundo hoje” é um espaço de reflexão e de debate aberto sobre temas da atualidade, históricos ou vivências junto dos idosos da Misericórdia, no qual procuramos ter convidados externos ou internos que, perante as questões que lhes sejam colocadas pelos participantes, possam dar a sua opinião pessoal.

No decorrer do trimestre, foram escolhidas duas temáticas que levaram a duas tardes de intensa discussão e partilha.

Estado da justiça em Portugal

A primeira temática debatida ocorreu no debate de 01 de outubro e o tema escolhido para esta sessão foi, nem mais nem menos, que um tema polémico pela transmissão da ideia de demora constante. Referimo-nos ao estado da justiça em Portugal, para o qual contamos com a colaboração e testemunho do Advogado Dr. João Valério. Este trouxe-nos um olhar e reflexão sobre o órgão judicial, o exercício da justiça e o acesso à mesma.

Esta sessão permitiu um debate aceso, pois é um tema controverso, destacando-se a partilha de ideias e opiniões.

Alterações Climáticas

O segundo debate decorreu no dia 28 de novembro e, como tema debatido, focámo-nos nas alterações climáticas. Para o efeito, contámos com as engenheiras do ambiente da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, Inês Martins e Paula Silva.

As alterações climáticas são, cada vez mais, uma preocupação, pois colocam em causa a sustentabilidade do nosso planeta e o futuro das próximas gerações. Desde chuvas torrenciais, ventos fortes, a incêndios, tudo são consequências do impacto e da ação humana desmedida. A poluição do solo e das águas atinge de forma destrutiva a fauna e flora.

As engenheiras promoveram, assim, uma ação de sensibilização perante os idosos para esta problemática, que a todos nos diz respeito.

Teresa Almeida



Dia da Alimentação

O “Dia Mundial da Alimentação” visa partilhar mundialmente a preocupação de consciencializar a opinião pública sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como a promoção da saúde. Segundo a FAO, a produção mundial de alimentos vai aumentar 60% para conseguir dar resposta às necessidades alimentares da população mundial.

Como construir uma alimentação sustentável e reduzir o desperdício em casa?

Apontamos alguns aspetos que podem ajudar:

- Planeie as suas compras: faça uma ementa semanal, verifique os ingredientes que tem em casa e compre apenas o que necessita. Prefira a fruta e os legumes avulso, assim comprará só a quantidade desejada.
- Verifique a data de validade: assim evitará que os alimentos passem rapidamente de validade.
- Pense no seu orçamento: desperdiçar alimentos é desperdiçar dinheiro também.
- Armazene corretamente os seus alimentos.
- Verifique a temperatura do seu frigorífico: os alimentos devem ser conservados entre 1 e 5°C para maior frescura e maior tempo de vida (congelados -18°C).
- Sirva pequenas quantidades de alimento: dará sempre a possibilidade de servir novamente se pretender e assim evita o desperdício.
- Aproveite as sobras das refeições: em vez de deitar para o lixo, sirva no dia seguinte.
- Congele as refeições que fizer a mais: se congelar em porções individuais pode descongelar só o que consumir.
- Faça compostagem: se colocar as cascas da fruta e legumes num recipiente de compostagem terá em poucos meses um composto para as plantas.

ITAU - Direção de Qualidade, Ambiente e Segurança



Aprovação do Orçamento e Plano de Atividades de Gestão 2020

Decorreu, no passado dia 24 de novembro, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de S. António de São Pedro do Sul, nos termos do disposto na alínea c) do n.º2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, para discussão e votação do plano de atividades e orçamento, de exploração previsional e investimentos para o exercício de 2020, bem como do parecer do Conselho Fiscal.

Previamente à apresentação pormenorizada das contas previsionais de gastos e rendimentos, procedeu-se a um enquadramento geral da base de atuação desta Misericórdia – modelo de organização administrativa e financeira; a alguns indicadores de suporte ao orçamento; a aspetos da base e espectro atual de funcionamento das várias respostas sociais da instituição; e aos objetivos de gestão abarcados pelo documento em apreço.

Seguiu-se a apresentação dos resultados esperados e a pormenorização das várias rúbricas das contas de gastos e rendimentos previsionais pela contabilista certificada, prevendo-se um resultado líquido previsional de 15.620€, resultante do diferencial entre o total de gastos previsional de 3.498.352€ e do total de rendimentos previsionais de 3.513.972€.

Discutido o Orçamento de 2020 e apresentado o parecer do Conselho Fiscal, foram prestadas informações adicionais pelo Provedor e técnicos participantes na Assembleia, pelo que após terem sido colocados a votação, foram aprovados por unanimidade.

O plano e orçamento em referência contempla, como projeto central, a delineação e implementação, a médio/longo prazo, de novo ciclo de investimento na requalificação de imóveis para arrendamento; a conclusão dos projetos de especialidade para a remodelação da ERPI – Lar de Grandes Dependentes, atendendo ao atraso que estes sofreram; e a conclusão, também, dos projetos de especialidade para a remodelação do edifício do antigo hospital, transformando-o em hotel geriátrico.

Este último projeto foi, inclusive, alvo de apresentação dos desenhos/plantas já aprovados no respetivo projeto de arquitetura, bem como de explicação da disposição das várias áreas funcionais e de lazer previstas para o mesmo, acrescentando-se a previsão de lançamento de concurso público para as obras no decorrer de 2020 e o possível arranque das mesmas no final do ano.

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

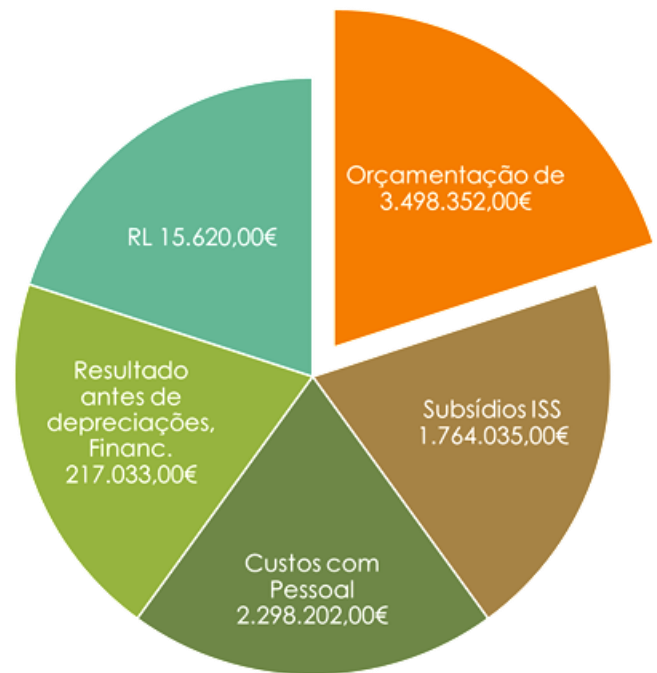
AG - Outros assuntos

No decorrer da Assembleia Geral em apreço, a atual Mesa Administrativa anunciou o seu propósito de, sem demérito do trabalho dos elementos dos corpos sociais anteriores, cuja dedicação e entrega também se reconhece, em passar a agradecer com uma medalha, símbolo da Instituição, cada um dos elementos efetivos que tenham pertencido aos quadros sociais desde o último mandato (2015-2018) e que já não tenham cargos ativos nos órgãos sociais da instituição. Agraciação em reconhecimento da ação desenvolvida em prole desta causa e que contemplou os seguintes irmãos:

- Esmeraldo Mendes Leitão;
- Carlos Daniel da Silva Simões;
- António Almeida Paiva;
- Paulo Henriques Correia Chaves.

Fica a esperança do incentivo à associação de mais irmãos e ao contributo individual destes para a construção de uma Santa Casa cada vez mais sólida, de referência e dedicada à causa social na região.

João Marques



Protocolos Comerciais



ESTAÇÃO DE SERVIÇO
desde 1964



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.



TERMAS DE S. PEDRO DO SUL



EN
ESCOLA DE NEBÓLOS DAS BEIRAS



MISERICÓRDIA
SANTA CASA



ergonissão



Clipetrus
Policlínica



CLÍNICA DENTÁRIA
ANGELINO GONÇALVES



Unilabs



BeirLab
LABORATÓRIO DE QUÍMICA



Óptica Médica
Santa Bárbara



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@mspssul.com.pt | www.mspssul.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:

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 13% DO IVA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições partilhadas de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	1101	
Pessoas coletivas de utilidade pública do tipo anteriores (art.º 14.º, n.º 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 10 de junho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 0 1 1 5 7 5 0 6 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de entidade adóscita (art.º 132.º do CRIS)	<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 6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 468 | Fax 232 720 465
Centro eletrónico: geral@mspssul.com.pt | Página de Internet: www.mspssul.com.pt

Tome Nota:

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

Projeto Formativo 2020 - início a 29 de janeiro

O projeto formativo interno previsto para o ano de 2020 contempla um conjunto alargado de unidades de formação de curta duração, sendo promovida por entidades formadoras parceiras, no sentido da qualificação contínua do nosso quadro de colaboradores. Das unidades, destacamos, entre outras: Comunicação visual; Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais; Capitações, fichas técnicas, cartas e ementas; Liderança e trabalho em equipa; Saúde e socorrismo; Cuidados de saúde em, ERPI; etc.. Inscrições também abertas a cuidadores informais. Consulte-nos.

Desfile de Carnaval - 21 de fevereiro

Máscaras, folia, animação contagiante, assim é o desfile de Carnaval dos mais pequenos, onde participam as crianças do jardim da Misericórdia, grupo de idosos da ERPI e CD e crianças da MUT e do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul. Previamente preparam-se os fatos, ensaiam-se as danças e coreografias. Concentração e desfile na Av. Dr. Sá Carneiro, a partir das 10 horas.

Não falte e traga as fitas e os confetes.

Feira do Livro no Jardim - 18 a 20 de março

A promoção da leitura é já uma tradição bastante enraizada na instituição, não só pelo projeto de leitura e biblioteca interna, como também pelas iniciativas como a Feira do Livro. Aqui poderás ter contacto com vários livros, ouvir histórias e falar com um escritor, para além de atividades paralelas no âmbito da promoção da leitura.

Traz os teus pais, familiares e amigos numa visita ao certame.

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@mspssul.com.pt

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

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): mspssul1