

Caminho no Tempo



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

n.º022 | Março 2020



Nesta Edição

- O melhor de nós; Covid-19: a ameaça (in)esperada; Carnaval 2020; Dias temáticos; Páginas de uma vida; Workshop: alimentação por sonda e Peg; Ser pai; Dia da amizade; Conhecendo as profissões; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 022 - março 2020

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

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Alda Santos
Alice Cunha
Anabela Costa
Ana Cristina Rodrigues
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Ana Pinto
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Joana Soares
João Marques
José Fernandes
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Paulo Lopes
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves



José Fernandes, Provedor da MA

Nota de Abertura

Abrimos a 22.ª edição da revista “Caminho no Tempo” já com algum atraso e de forma atípica. Assim se impuseram as contingências associadas ao combate coletivo que estamos a viver. De facto, a Covid-19 trouxe alterações de rotinas e impacto em todos os setores económicos, refletindo-se, no nosso caso, na suspensão temporária de serviços, na alteração de programação cultural e, acima de tudo, no isolamento social, no “fique em casa institucional”

logo adotado no início de março.

Esta edição é apresentada, nestes termos, com uma componente forte de testemunho e indicações associadas ao distanciamento social, às novas vivências com que nos vimos defrontados, à nossa luta, à nossa compreensão, solidariedade, envolvimento, ao nosso contributo para o bem de cada um de nós.

Limitados, assim, no leque de atividades que foram promovidas, não deixamos, contudo, de também fazer nota do nosso envolvimento social, das dinâmicas socioculturais essencialmente dinamizadas em janeiro e fevereiro como os encontros interinstitucionais, um conjunto de retratos de histórias de vida, as comemorações de carnaval entre outras iniciativas educativas, culturais ou formativas.

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*.



O Melhor de Nós

Vivemos tempos difíceis.

Tempos que põem à prova a capacidade de lutar contra um inimigo covarde, que apareceu vindo do nada, disposto a provocar o caos e instalar o medo e ansiedade.

Ao fim e ao cabo, veio interromper a quietude dos nossos dias, que desconhecíamos serem tão felizes e preenchidos.

Nesta dura batalha que travamos assistimos, contudo, ao renascer de um sentimento que julgávamos adormecido. As circunstâncias adversas do nosso quotidiano, vieram fortalecer os laços entre os nossos colaboradores da Misericórdia. Anunciamos medidas difíceis que exigiam mais esforço, mais dedicação e mais trabalho. Recebemos em contrapartida, mais entrega, mais empenho e mais solidariedade. Verificamos desde logo, que as nossas equipas se uniram em prol de um objetivo comum: sair vitoriosas desta guerra. Não deixaram de sentir insegurança nem colocaram de lado os seus receios. Mas, a sua natureza combativa e altruísta não as vergou nem paralisou perante o inimigo desconhecido. Antes pelo contrário, demonstraram de que matéria são feitas. Combatem o cansaço com alegria e o medo com a partilha de experiências felizes. Acresce a tudo isto, o sentimento de responsabilidade, zelo e cuidado pelos idosos.

Não nos resta senão reforçar o que já sabíamos: o melhor de nós são vocês, pois todos os dias, nos diferentes setores, dão o melhor de vós.

Bem-haja.

Dedicação Contínua

A dedicação e responsabilidade andam de mãos dadas com a experiência acumulada ao longo da vida profissional. Aos nossos colaboradores que no primeiro trimestre do presente ano concluíram mais um quinquénio de antiguidade, desejamos saúde e realização profissional:

- Ana Adília Augusta Oliveira – 30 anos;
- Olinda Fátima C. S. Batista – 30 anos;

- Ana Maria Cunha Correia – 25 anos;
- Maria Isabel Pinto S. Ferreira – 10 anos;
- Rosa Isabel R. Rodrigues - 10 anos;
- Anabela Figueiredo Costa - 5 anos.

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

Ana Oliveira



Covid-19: a ameaça (in)esperada

Quase dois meses passados com notícias nacionais e internacionais sempre assentes na pandemia que o mundo está a atravessar, já, certamente, desgastados com o isolamento a que nos estamos a ver forçados e com todas as medidas de combate implementadas, estamos sedentos de alternativas. Assim, não pretendemos aqui proceder a mais uma dissertação teórica do que é o novo coronavírus, designado COVID-19, nem tão pouco relatar a evolução que o mesmo está a ter.

Pretendemos, sim, face ao forte impacto que esta pandemia teve e tem no contexto institucional, deixar o testemunho de quem a está a viver de perto, no seio familiar, bem como deixar algumas sugestões de atuação e reflexão em família, sempre com a esperança de que este desafio seja ultrapassado brevemente e com o mínimo impacto possível. Assim esperamos e para tal assim queremos contribuir.

A Visão do Provedor

Por tudo o que aconteceu no mês de fevereiro passado (chuva, vento, trovoadas e granizo), antevia-se que o inverno estaria a passar e que a primavera prometia ser risonha, amena e florida.

O mês de março entrou e, com ele, começou a viver-se uma situação preocupante, com o aparecimento do coronavírus, mais pomposamente chamado posteriormente de COVID-19. Com a evolução dos acontecimentos e as notícias que nos chegavam e chegam a cada segundo, foi um desmoronar de tudo aquilo que era espectável.

Ninguém passou até hoje por um período tão crítico como o que estamos a viver. Só os poucos ainda vivos que sofreram as agruras dos tempos difíceis da II Guerra Mundial.

Porque estou em casa “prisioneiro/quarentena” por motivos de saúde conhecidos de todos, acompanho muitas horas por dia a evolução dos acontecimentos. Acompanho de perto toda a informação disponível através de correspondência dos responsáveis, bem como pelo facto de estar em ligação constante e direta com os organismos oficiais, de forma a ter uma visão real do dia-a-dia nas Misericórdias, IPSS, Lares Privados, etc..

Têm-se vivido horas de autêntico terror. Provedores de outras Instituições fazem-me chegar relatos de situações inimagináveis.

Mas, de tudo isto, todos nós mais ou menos temos noção do que se passa por esse mundo fora. Sim, mundo, porque esta vaga do terrível vírus não se confina só a alguns países. É mundial.

No meio de tanta desgraça há sempre um lado positivo: o ressurgimento de valores que até agora pensámos terem desaparecido – família, amizade, solidariedade, fraternidade.

Por outro lado, mostrou que, apesar do espírito crítico e da rebeldia que todos possuímos, um pouco, é possível dar lugar a um sentimento que todos temos mas que parecia estar adormecido: o amor pelo próximo e o espírito de solidariedade e sacrifício. Na hora certa todos arregaçam as mangas e fazem das “tripas coração” para auxiliar todos aqueles que necessitam de ajuda.

Por todo o lado se verificou esta situação, no entanto e apesar da minha ausência sei tudo aquilo que todas(os) fizeram para manter a Instituição (Misericórdia de Santo António) na posição em que se encontra. Não está a ser uma luta fácil, mas tenho a certeza que a dedicação que tem existido irá continuar e é por isso que iremos vencer esta batalha.


Agradeço a todas(os) tudo o que têm feito. Os Corpos Sociais estão ao corrente de tudo e também em nome deles endereço este reconhecimento bem merecido.

Em meu nome pessoal quero dizer-vos que tenho orgulho de pertencer a uma Instituição que possui colaboradores deste gabarito. Os meus parabéns. Quero dizer-vos, também, que estou convosco, ausente agora mas, logo que possa voltar, dizer-vos frente a frente aquilo que me vai na alma.

Aos técnicos também quero endereçar o meu voto de confiança e agradecimento pela forma dedicada, profissional e altruísta como têm lidado com este novo tipo de “guerra”.

Não quero terminar estas singelas palavras, sem agradecer aos nossos utentes o comportamento que têm tido e que, como atrás afirmei, sabem que podem contar com este grupo de trabalho que tanto dignifica a Instituição.

José Fernandes



O que é um coronavírus?

- Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus identificado em seres humanos, designado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan, encontrando-se, na sua generalidade, ainda em estudo pelos vários órgãos de saúde mundiais.

Fonte: DGS – Direção-Geral da Saúde em www.dgs.pt (03/03/2020); Imagens: www.pixabay.com



Estar de “quarentena” com os Filhos em Casa

Vivemos tempos indescritíveis. Não estamos de férias e temos que nos adaptar a novas rotinas.

Estar com os meus filhos fechados num apartamento com uma varanda de 8m², para os animar é preciso ideias e criatividade. Algum tempo para fazer simplesmente nada também é bom, tanto para eles como para os pais.

Os meus filhos têm 5 e 8 anos, têm necessidades e vontades diferentes. Tentamos manter algumas rotinas que achamos importantes e adaptamo-nos a outras. Estabelecemos que entre as 8 e as 9 horas da manhã, preparamo-nos para a seguir iniciarmos as atividades programadas na véspera para a manhã.

A mais velha, com o apoio dos professores que fornecem as fichas, estuda e tira dúvidas que vou tentando esclarecer o melhor possível e de forma a minimizar a dificuldade que é não ir à escola.

O mais novo, que tem 5 anos (feitos recentemente), também tem atividades mais lúdico didáticas para não esquecer o que já adquiriu com a ajuda da educadora e da auxiliar do Pré-escolar desta instituição.

Enquanto a mais velha faz as fichas, o mais novo faz atividades, jogos que requerem mais concentração e silêncio (jogos de encaixe, puzzle, jogo da memória).

À tarde fazemos jogos “esquecidos no fundo da gaveta”: caracterização de personagens (pinturas faciais); ginástica com o auxílio das atividades propostas na plataforma eletrónica que o agrupamento de escolas disponibilizou para os seus alunos, ou através do youtube; pintura com tinta, lápis de cor; e modelagem com plasticina.

Tentamos diversificar as atividades, para não cair numa dupla rotina. Montamos tendas, tanto no exterior (na pequeníssima varanda) como no interior (sala). No chão dessa sala fizemos o jogo da macaca com decorações elaboradas ao livre critério deles. Aprendemos a fazer pão para não sairmos de casa e experimentamos novas receitas de bolos (ai a balança!). Também tornou-se oportuno para ela começar a aprender a mexer no fogão e os cuidados a ter enquanto se cozinha.

Um dia destes, enquanto arejávamos a casa, entrou uma vespa asiática na sala, pensámos nós, para fazer um ninho na nossa casa. Aproveitamos para a observar e pesquisar na internet a diferença entre esta (vespa asiática), uma vespa normal e a abelha no mel, depois desta estar devidamente inanimada, com a ajuda de um mata-moscas.

Ao fim de semana, aproveitamos para descansar da rotina semanal, sempre dentro das quatro paredes da nossa casa.

O mais difícil para eles, é o afastamento da família mais próxima (avós, primas, tios). Tentamo-nos adaptar a esta ausência física da família com videochamadas.

Para nós, pais, a nível psicológico também não é fácil. Esta quarentena faz lembrar o que os concorrentes do “*Big Brother*” sofrem, mas com a ajuda de todos, vai-se suavizando esta privação de contacto social e, por outro lado, um contínuo de 24 horas com a nossa família.

Juntos vamos conseguir!

Ana Pinto



Em Tempo de Isolamento Social: Um Livro, um Amigo!

Com a situação de contingência a que estamos sujeitos devido ao COVID-19, em que grande parte das rotinas estão a ser alteradas e em que é preciso encontrar as melhores soluções para poder cumprir aquilo que se pretende evitar, o contágio de pessoas em contexto social, adote um livro!

Como estar de quarentena não é o mesmo que estar de férias, muitos Pais viram-se confinados a estar fechados nas suas casas, com as suas crianças, atulhados no stress, angústia e insegurança da incerteza do tempo que durará esta pandemia.

A energia, própria da sua condição de criança, não permite aos Pais uma estadia sossegada no sofá, ou na execução das lides, ou das mais diversas tarefas que um adulto singular se pode propor como modo de distração e de promoção da sua saúde mental, nestes dias tão difíceis. Além disso, a intenção do Governo ao encerrar as escolas, além do óbvio afastamento social, não era dar início às férias, mas sim para os Pais zelarem pelo cuidado e desenvolvimento harmonioso e global do seu filho.

O bem-estar de uma criança prende-se com a satisfação de diversos cuidados essenciais, ao nível da saúde, alimentação, higiene (sendo nesta fase necessário o reforço da aprendizagem dos cuidados de higienização individual e zelo nos locais que frequenta), etc..

Mas os Pais estão perante um desafio ainda maior, pois a criança é energia e ação. E as crianças, confinadas sempre ao mesmo espaço, por vezes reduzido a um espaço interior, tornam-se um desafio diário verdadeiramente épico. A criança precisa de explorar, precisa de atividade e ação e, acima de tudo, paciência e atenção.

Uma boa altura para vos falar dos livros e da leitura, sobretudo para os mais novos neste tempo fora da escola.

Muitos estudos e a experiência mostram que os hábitos de leitura são pouco consistentes entre as crianças, adolescentes e jovens como, sem surpresa, também o são entre a população em geral.

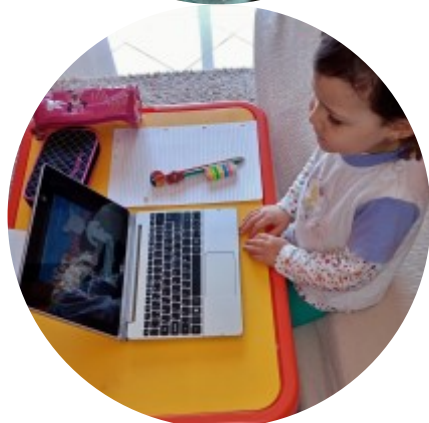
Sabemos ainda o quanto é positivo que os pais ou outros “mais crescidos” se envolvam com as crianças, mesmo em idade de pré-escolar, em práticas de leitura e de atividades com os livros para, por exemplo, contar histórias a partir das imagens.

Habitualmente, o Jardim da Misericórdia realiza a Feira do Livro, por forma a promover na comunidade escolar o hábito da leitura e a promoção de encontros com a leitura intergeracional e a cultura local. Este ano tivemos de adiar a mesma, aguardando que o nosso quotidiano regresse e, com ele, os dias e as rotinas com as nossas crianças.

Gostávamos de partilhar convosco algumas propostas de *links* e sites de conteúdos educacionais que têm vindo a ser disponibilizados e que promovem a leitura.

Temos a Porto Editora e a Leya, que estão a disponibilizar, de forma gratuita, o acesso a conteúdos educativos digitais para professores e alunos do 1º ao 12º anos, durante o período de suspensão das aulas por causa do novo coronavírus, estando disponível, durante esta fase e de forma gratuita, a Escola Virtual, em www.escolavirtual.pt.

Encontramos também um blogue interessante e gratuito, com histórias constantes nos programas educativos dos diversos níveis de escolaridade em <https://>





bibliotecagualdimpais.blogspot.com. Deste género destacamos, também, o site do Plano Nacional de Leitura <http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>, onde os desafios à leitura são para todos os gostos e em audiolivro ou livro digital.

No site <http://pnl2027.gov.pt/np4/livrosdigitais.html>, podemos encontrar várias propostas de outras plataformas de leituras em formato digital em acesso aberto, um excelente desafio à leitura para miúdos e graúdos.

Já nas redes sociais encontram-se contadores de histórias fenomenais como Tiago Sami Pereira, com a história “A toupeira que queria saber quem lhe fizera aquilo na cabeça” da autoria de Werner Holzwarth, e “Haveria que...” da autoria de Thierry Lenain. Para ver estas histórias e muitas mais, sigam para a ligação personalizada no Facebook <https://www.facebook.com/homemdobombo>. Encontramos, ainda, a Estação das Letras, que é um projeto de teatro infantil direcionado para as valências da creche, pré-escolar e 1.º Ciclo do ensino Básico, que nos tem presenteado no Facebook ou no Instagram com “Uma história por dia”, desde o dia em que nos confinamos a esta fase de isolamento social já vai no dia 17, e todos os dias haverá uma nova história às 22h no Instagram em [@#teatroestacao_das_letras](https://www.instagram.com/teatroestacao_das_letras).

Ficam algumas propostas de sites, *links* e outras plataformas com excelentes oportunidades de leitura.

Sigam as indicações do Governo e da DGS: Fiquem em casa! Cuidem da sua saúde e dos seus filhos... Cuide da saúde de todos nós.

Boas leituras.

Vera Neves



Informação de Apoio

No seguimento do que a Instituição tem divulgado nos seus vários canais, resumimos um conjunto de informação de apoio:

- Atendendo às orientações das Autoridades Nacionais e, nos termos previstos no artigo 18º do Decreto-Lei nº10-A/2020, de 13 de março, o prazo para a realização das assembleias gerais foi dilatado até 30 de junho de 2020. Nestes termos a Assembleia Geral para a aprovação das contas de 2019 não se realizará no fim do mês de março, como usual, sendo o seu agendamento comunicado decorrente da evolução nacional da contingência imposta por via do Covid-19.
- As valências da área de infância (Creche, Pré-escolar e CATL) bem como o Centro de Dia encontram-se encerrados/suspensos temporariamente, a par dos serviços de secretaria, tesouraria e BAT, pelo que o contacto com estes últimos deverá ser feito por telefone (232720460) ou e-mail (geral@msspsul.com.pt).
- Está a ser continuamente articulado com cada utente/família do SAD e Centro de Dia os serviços mínimos necessários em contexto domiciliário, divulgando-se os respetivos contactos preferenciais: SAD - 925768547 e e-mail assistentesocial@msspsul.com.pt; Centro de Dia - 967738229 e e-mail casadasamoreiras@msspsul.com.pt
- Todos os contactos comerciais de fornecedores devem ser feitos por telefone (967738035) ou e-mail (susanaferreira@msspsul.com.pt).
- A receção de encomendas só será feita após validação do responsável e salvaguardados os procedimentos de contingência, ocorrendo preferencialmente na portaria, exceto grandes volumes cuja entrega é em armazém.
- Os familiares dos utentes das ERPI poderão dar indicação de utilizador Skype e/ou Messenger, no sentido de utilizarem este canal de comunicação com imagem, para além do telefone (232720460). Recorda-se os utilizadores: Skype - [msspsul1](https://www.skype.com/partners/msspsul1) ou assistentesocial@msspsul.com.pt; Messenger: <https://www.facebook.com/misericordia.santoantonio>

Estas medidas de contingência são dinâmicas e serão ajustadas sempre que assim se justifique.

Aproveitamos para louvar o papel exemplar de todos quantos na sua área têm garantido de forma segura o abastecimento alimentar e de restantes produtos necessários aos cuidados permanentes prestados por esta Instituição e de todos quanto os que atuam no setor social e solidário, a par dos restantes setores chave da sociedade. Força!!

Louvamos, também, o papel de todas as autoridades de segurança e saúde que lutam arduamente para garantir a resposta pronta e à altura do desafio que se nos impõe, bem como dos mecenas que nos têm apoiado.

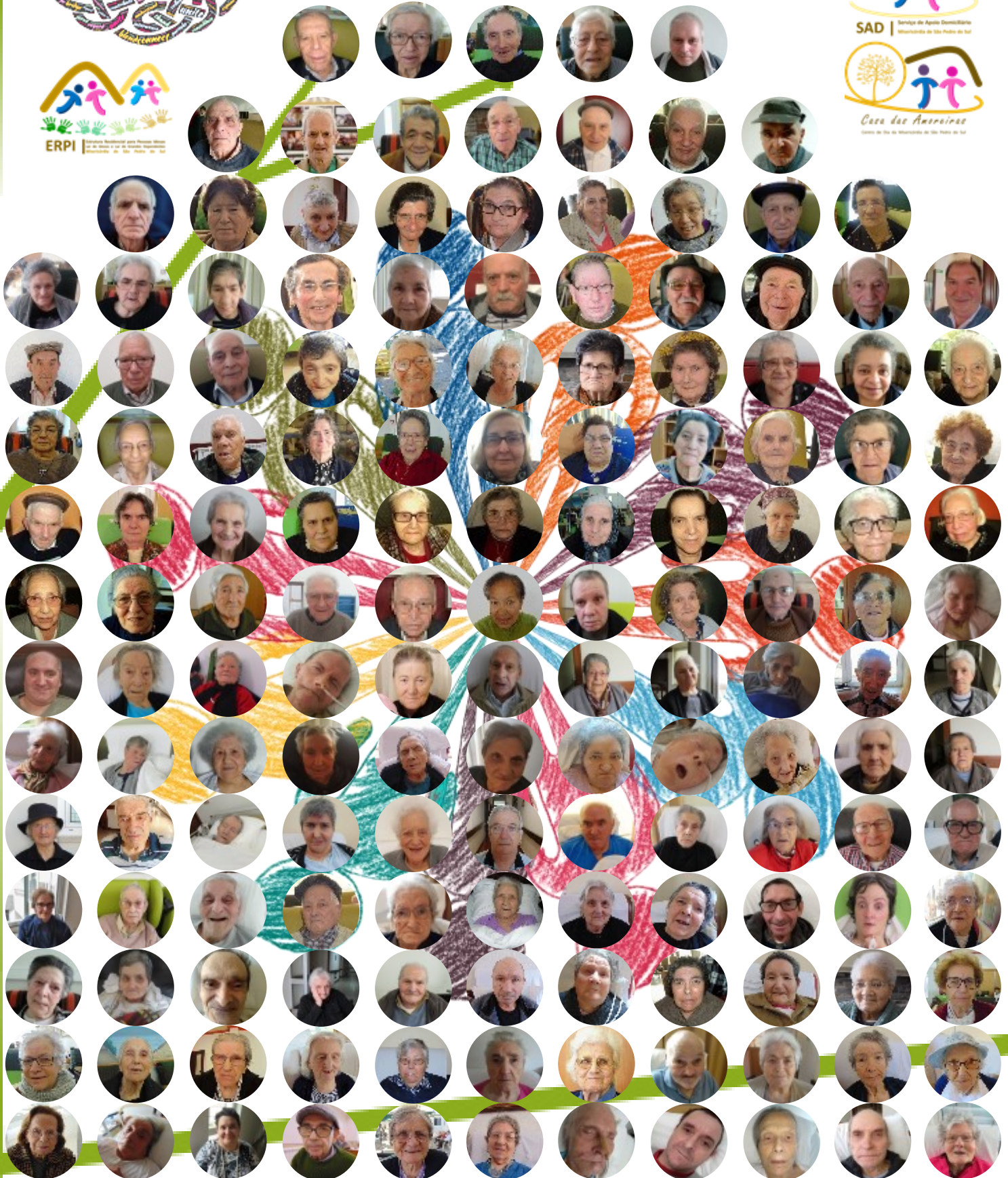
Esta é a altura de assumirmos coletivamente ações para defesa do país e da população, no que diz respeito ao combate à propagação do vírus COVID-19. Precisamos de ser solidários e responsáveis ao respeitar as orientações das autoridades nacionais.

João Marques

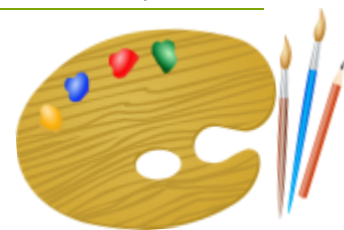


Por Si, Por Todos Nós.

Sempre ao seu lado.



(Utentes da ERPI Casa da Quinta - Lar de Idosos e da ERPI - Lar de Grandes Dependentes)



Carnaval 2020

Desfile de Carnaval



Os estabelecimentos de ensino de São Pedro do Sul, nomeadamente o Jardim da Misericórdia, o Centro Escolar de São Pedro do Sul, a Associação MUT e ainda alguns utentes da ERPI Lar de Idosos e do Centro de Dia da Misericórdia de Santo António marcaram o início dos festejos de Carnaval no concelho, com o seu desfile, no dia 21 de fevereiro, percorrendo o trajeto dos anos anteriores (Avenida Sá Carneiro, até à Rotunda do Shopping e, depois, no sentido inverso até ao jardim da Misericórdia).

Como é hábito, temo-nos associado para nesta época festiva sair à rua brincar ao Carnaval.

À alegria contagiante dos pequenos foliões, junta-se um universo de cores e muita criatividade, exposta nas fantasias que as escolas e grupo de utentes da Instituição começam a preparar com bastante antecedência, este ano sob o tema: "Histórias com cor - As cores que escolhemos para pintar uma história..."

As restantes escolas escolhem uma temática e trabalham-na elaborando os fatos e os restantes adereços.

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

Foi um cortejo repleto de magia, animação, muita cor e criatividade, onde não faltaram as representações aos pintores, aos lápis de cor, às tintas, paletes e pinceis, que nos remetem para o imaginário da construção da imagem nas histórias.

É um dia de folia para todos, mas especialmente para eles que o vivem sempre de forma tão intensa mesmo ao seu jeito.

A Misericórdia de Santo António fica grata pelo apoio dado pela GNR local, Proteção Civil e Bombeiros que tornaram o nosso desfile mais seguro. Agradece, ainda, a participação de todos os envolvidos.



Concurso de Máscaras

Para terminarmos as comemorações carnavalescas não podíamos deixar de realizar o tradicional concurso de máscaras. Este ano teve a particularidade de se realizar no Centro de Dia - Casa das Amoreiras, num ambiente muito acolhedor e familiar.

Não faltou a originalidade das máscaras, a alegria dos participantes e o convívio intergeracional, numa tarde repleta de animação, convívio e interação entre todos os participantes e espetadores.

Cláudia Madaleno, Susana Campos, Teresa Tojal



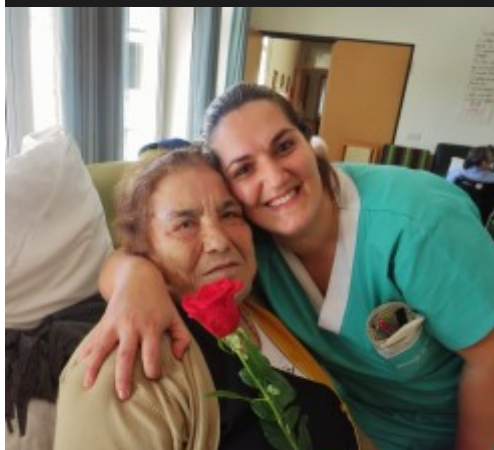




Dinâmicas - Dia Internacional do Riso



Dinâmicas intergeracionais - Dia do Puzzle



Amigo Secreto



Amigo Secreto

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 primeiro trimestre do ano.

Dia Internacional do Riso

Iniciamos o 1.º trimestre de 2020 a assinalar o “Dia Internacional do Riso”, mais precisamente a 17 de janeiro, tendo por base nas dinâmicas promovidas o mote: “Rir é o melhor remédio”.

Durante a manhã foram feitos alguns exercícios do riso e jogos com os utentes da ERPI. De tarde tivemos as crianças do CATL desta Instituição e os utentes do Centro de Dia na ERPI. Todos tiveram uma participação muito ativa. Houve jogos, anedotas e muita partilha de gargalhadas, conhecimento e carinho.

Dia do Puzzle

No dia 29 de janeiro, os utentes do Centro de Dia deslocaram-se até ao jardim da Misericórdia, mais propriamente à sala dos 4 anos, para comemorar o dia do Puzzle. Foi uma manhã divertida, onde a construção de puzzles era o principal objetivo, contudo a convivência entre gerações foi notória. Foi uma atividade que nos encheu o coração.

Dia do Mágico

Logo de seguida, a 31 de janeiro comemoramos o dia do mágico, contudo, na impossibilidade de trazermos um verdadeiro mágico, organizamos alguns truques com um *Kit* de magia e deixámos alguns utentes boquiabertos, a pensar nas verdadeiras mágicas que éramos. Para animar a festa tivemos as crianças do Jardim da Misericórdia que, com a sua curiosidade natural, tentavam desvendar como se faziam os truques. Aproveitamos a sua presença e, como a 29 os utentes das ERPI não se juntaram no Jardim, também fizemos alguns puzzles em conjunto, sendo que as crianças foram os professores de serviço.

Amigo Secreto

O amigo secreto é uma atividade desenvolvida entre os dias 01 e 14 de fevereiro e tem como objetivo uma maior aproximação entre os utentes e os colaboradores da Misericórdia. Pretende-se com esta iniciativa promover a curiosidade, a amizade, a cumplicidade e o conhecimento mútuo. Os colaboradores que querem participar tiram à sorte um papel com o nome do utente e durante catorze dias fomentam a curiosidade nos idosos e presenteiam-nos com muitos gestos de carinho. Os utentes também tiram o nome de um colaborador e tentam com gestos simples dar dicas que são os seus amigos. Presenteiam-nos com palavras de amizade e de sabedoria.

No dia 14 de fevereiro, dia de S. Valentim, os amigos revelam-se e é com muita emoção que abraçam o seu amigo ou amiga secreta.

Esta é uma das atividades mais aguardadas pelos nossos utentes. É de salientar que alguns destes amigos e amigas se tornam verdadeiros amigos para a vida.

Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher é um dia em que todos devemos refletir acerca do progresso a nível de direitos humanos e honrar a coragem e determinação das mulheres que ajudaram e ajudam a redefinir a história, local e globalmente.

O 08 de março é um dia para reflexão a respeito de toda a desigualdade e a violência que as mulheres sofrem no mundo. É um momento para combater o silenciamento que existe e que normaliza a desigualdade e as violências sofridas pelas mulheres, além de ser um momento para repensar atitudes e tentar construir uma sociedade sem desigualdade e preconceito de gênero.

Para este dia, a Misericórdia tem sempre um plano de atividades destinadas às nossas mulheres. Contemplando e apreciando as paisagens dos nossos jardins, as utentes fazem uma caminhada pelo exterior da instituição. Exaustas e cansadas, acabam por repousar nos bancos do jardim. É hora de cantar, de descontrair e de conversar, contando as peripécias de cada uma.

Este dia é lembrado por todas as idosas e os técnicos fazem o seu melhor para que elas se sintam bem!

Às nossas colaboradoras também foi oferecido um bolo comemorativo a assinalar a sua dedicação.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Maria Alice Oliveira



Atividade no âmbito do Dia da Mulher



Páginas de Uma Vida: Alice Cunha

Chamo-me Maria Alice Rodrigues Cunha, tenho 64 anos, sou natural de Negrelas, São Pedro do Sul.

Nasci numa família pobre, com cinco filhos. O meu pai era alcoólico, a minha mãe era doente. Face a esses problemas familiares, puseram-me no orfanato em Santa Cruz da Trapa, agora chama-se Casa Alice Félix. Lá sempre fui bem cuidada e aos 10 anos fui transferida para o lar de infância em Viseu, onde estive três meses dado que fui muito maltratada. Tive que fugir e a minha mãe foi-me buscar por um buraco entre silvas e arame farpado. Trouxe-me para viver com ela. O meu pai já tinha falecido. Os meus irmãos também estiveram em Santa Cruz da Trapa e depois foram para outros lares.

Aos 10 anos fui servir para casa duma costureira, depois fui para casa de um veterinário. Por fim, comecei a trabalhar ao dia, fora. Aos 18 anos comecei a namorar e casei passado um ano. Tive dois filhos desse casamento que terminou passado seis anos. Fiquei sem a guarda dos meus filhos, fiquei sozinha, desanimada, a vida deixou de fazer sentido. Comecei a beber e tornei-me numa viciada. Passado uns anos fiz um tratamento para o alcoolismo, mas não adiantava nada. Quando regressava a casa continuava a beber, não tinha ninguém, nem nada a perder, tiraram-me tudo o que era importante: os meus filhos.

Mais tarde conheci o Ângelo e juntei-me com ele, foi meu companheiro durante mais de 20 anos, faleceu no ano passado.

O Ângelo era alcoólico e em vez de me ajudar a sair do fundo do poço ainda nos afundava-mos mais: bebíamos os dois. Aos 50 anos amputaram-me uma perna e não consegui trabalhar mais. Fiz a recuperação da operação e a fisioterapia aqui no Lar da Misericórdia. Regressei a casa. Em casa tinha o meu companheiro e a bebida que preenchiam os meus dias.

Aos 59 anos vim aqui para o Lar de Idosos onde ainda estou. O álcool deixou de fazer parte da minha vida, agora sinto-me bem, estou tranquila, gosto de pintar, de participar nas atividades, de fazer fisioterapia, de conversar. Sinto-me uma pessoa diferente, tenho pessoas que me apoiam e finalmente encontrei algo de bom.

A minha vida poderia ter sido diferente, tomei más opções, segui caminhos que poderiam ter sido diferentes, se tivesse tido o apoio que tanto precisava, nos momentos de maior fragilidade. Finalmente reconciliei-me com o meu passado e tive coragem para contar a minha história, de dor, de mágoa e de álcool. Espero que sirva de ajuda para alguém. O álcool não é o caminho. Agora sei que poderia ter sido mais forte, ter arranjado condições económicas para lutar pela guarda dos meus filhos. Na altura tudo me pareceu demasiado difícil.

Alice Cunha (Utente da ERPI - Casa da Quinta - Lar de Idosos, Recolha por Eufémia Fernandes)



Foto de Família, por volta de 2007



Encontro de Janeiras - Carvalhais



Baile Carnaval - Santa Cruz da Trapa

Passeios Culturais - Seniores

Reiterando que, do dia a dia, o mais importante são as boas experiências que vivenciamos, sendo os passeios umas delas, procuramos, na medida do possível face essencialmente às condições climáticas, promover atividades fora do contexto institucional habitual, seja em passeios culturais, seja em passeios de visita a outras instituições ou para participação em atividades dinamizadas por parceiros ou entidades congêneres.

Neste sentido e aguardando que esta fase de maior restrição social passe para prepararmos as próximas saídas, deixemos as notas dos passeios que realizamos no primeiro trimestre do ano. Foram poucos, atendendo ao tempo frio e chuvoso de inverno, bem como ao início da fase de contingência associada ao COVID-19, mas proveitosos.

Carvalhais - Encontro de Janeiras



A 15 de janeiro, os utentes da ERPI - Casa da Quinta e do Centro de dia – Casa das Amoreiras participaram no IV Encontro de Janeiras interinstitucional em Carvalhais.

Este encontro é uma iniciativa do Centro de Promoção Social que tem sido abraçada por todas as IPSS do concelho, incluindo também a universidade sénior, e no qual nos fazemos representar por um grupo alargado de utentes.

Cada grupo apresentou as suas mais belas cantorias, animando uma tarde de verdadeira festa e partilha. No fim da festa e como tem vindo a ser habitual, houve um lanche convívio preparado pela Escola Profissional de Carvalhais. Para o ano voltaremos a encontrar-nos para mais uma matiné de canções.

Santa Cruz da Trapa - Baile Interinstitucional de Carnaval

Em fevereiro, por seu lado, fomos a Santa Cruz da Trapa, desta feita para participar, pelo segundo ano consecutivo, no “II Baile Interinstitucional de Carnaval”, promovido pela ARCA – Associação de Solidariedade Social e a convite desta IPSS. Foi o início das comemorações de carnaval.

Num espírito de partilha que é usual quando nos encontramos entre instituições, partilhamos as nossas coreografias (a nossa foi o “Vermelho” de Fafá de Belém), desfilamos e bailamos ao som das músicas e sonoridades típicas da época, conciliando, assim, uma tarde bem animada, onde a magia, a criatividade e a folia aconteceu entre todos os idosos ali presentes.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Joana Soares

Workshop: Alimentação por Sonda e PEG

Face a várias solicitações internas e externas, promoveu-se no mês de janeiro um ciclo de *workshops* no âmbito da “Alimentação por sonda e PEG”.

Tratou-se de um *workshop* previsto inicialmente para o dia 23 de janeiro, contudo face ao número de inscrições, teve que ser alargado e dividido o grupo, dinamizando-se várias sessões onde se abordou, explicou e exemplificou os cuidados na alimentação e hidratação; os procedimentos a adotar e a salvaguardar para a alimentação por SNG – Sonda Nasogástrica; e os cuidados à sonda de Gastrostomia PEG.

Tratou-se de uma iniciativa de promoção de boas práticas e promoção da saúde, tendo como destinatários prestadores de cuidados formais ou informais a idosos e contou como oradores as enfermeiras Ana Lúcia Pereira, Ana Rodrigues, Anabela Costa e Inês Cruz da equipa de enfermagem desta Misericórdia.

João Marques





Retratos da Vida - Alda Santos

Alda Almeida Oliveira Santos, nasceu a 23 de novembro de 1925, em Moçâmedes, freguesia de São Miguel do Mato (Vouzela). Era a irmã do meio, num total de dez irmãos. Todos os irmãos atingiram o grupo etário dos 80 anos, contudo atualmente são somente três.

Viveu a sua infância e juventude na aldeia e com 25 anos foi para Lisboa, juntamente com outros irmãos, trabalhar numa lavandaria. Passados uns anos regressou à sua terra para ser cuidadora da sua mãe, que estava dependente nos cuidados. Esta acabou por falecer meio ano depois.

Casou posteriormente a 30 de julho de 1961, com Augusto dos Santos, natural de Tábua. Do casamento nasceram duas filhas, a Maria do Rosário, em 1963 e a Maria Dulce, em 1965.

O marido foi trabalhar para Lisboa, numa estação de lavagem de carros durante alguns anos. Infelizmente este sofreu um atropelamento, que o deixou dependente e regressou à aldeia. Acabou por falecer cinco anos depois.

Três semanas após o falecimento do marido, os padrinhos da filha mais nova levaram-na para a ajudar a criar, em Lisboa. A Dulce tinha 15 anos e já não regressou à aldeia.

A D. Alda durante o tempo em que o marido esteve em Lisboa fazia bordados e vendia-os. Bordava lençóis, toalhas de igreja, fazia mantas de trapos e rolos de linho. Trabalhava na agricultura e vendia a feirantes molhos de grelos, ovos e outros excedentes que tinha. Cuidava também das suas filhas. Aos 60 anos a D. Alda ficou a viver sozinha, após a Rosário se ter casado e vindo morar para São Pedro do Sul.

A D. Alda gostava de ajudar na igreja e participar nas atividades da instituição local, onde frequentava o Centro de Dia de Moçâmedes. Em 2016, após ter tido um agravamento do estado de saúde foi viver com a filha Rosário, para São Pedro do Sul. Foi a partir daí que iniciou os serviços do SAD desta Misericórdia.

Alda Santos (Utente do SAD, Recolha por Teresa Almeida)



Com colegas lavandaria - Lisboa, anos 50



Casamento - 1961



Com os filhos - anos 60

Férias de Carnaval no CATL

As férias do Carnaval são as mais curtas do ano letivo, mas isso não implica que não sejam as mais divertidas.

Por ser uma época de alegria, cor e folia, as crianças do CATL usufruíram destes dois dias ao máximo.

Logo no primeiro dia, aproveitámos para nos mascarar com disfarces diversificados, pois à tarde iríamos ter um convívio com os nossos queridos idosos da ERPI e do Centro de Dia. Fizemos pinturas faciais e ainda houve tempo para malabarismo e balões moldáveis.

O encontro com os idosos foi incrível, todos estavam muito divertidos. Havia máscaras para todos os gostos, desde príncipes e princesas, *minnies* e *mikeys*, palhaços, monstros, etc.. A folia reinou naquele baile e desfile de carnaval.

No segundo dia destas férias fomos até ao Polar e Brincar no Palácio do Gelo em Viseu. Brincámos até à exaustão, por entre escorregas, piscinas de bolas coloridas e jogos de futebol.

Na memória ficam as boas recordações destas férias, com a esperança de que em breve iremos voltar à diversão.

Ana Pinto e Elisabete Oliveira





Ser Pai

Ser Pai é ser o melhor amigo.

Ser Pai começa na concepção. A preocupação de que tudo corra bem durante a gravidez e a ansiedade do parto, em que minutos parecem longas horas de espera até ver a cara do bebê. A partir daí, tudo muda e começa uma nova etapa. As noites mal dormidas, o trabalho e preocupações constantes são compensadas por cada sorriso ou olhar daquele novo amigo(a).

Ser Pai também é dar mimo, consolo, colo e compreensão nos bons e maus momentos. Nas fases que se seguem, aprender a cair, a andar, a andar de bicicleta, a pintar, a ler, a escrever e educar, são tarefas em que o Pai deve estar presente.

Ser Pai é transmitir valores e princípios para a vida.

Ser Pai é motivar a estudar, a atingir metas e objetivos, mas também mostrar o caminho quando corre menos bem. Estar presente nos bons e maus momentos, ajudar a levantar, a recuperar e a fazer de novo.

Ser Pai é estar presente em todas as fases da vida. Ajudar a fazer escolhas acertadas ou só estar lá, para o que for preciso...

Ser Pai também é ser Avô.

Ser Pai é, sem dúvida, uma das tarefas mais desafiantes que a vida nos propõe e para a qual ninguém nos prepara. Uma aprendizagem para pai e filho com concretizações e superações diárias que moldam as personalidades e deixam a esperança de estar a construir um futuro melhor. Ver um filho crescer é uma enorme sensação de dever cumprido.

Ser Pai é mostrar o caminho a seguir e deixá-lo ir!

Paulo Lopes (Pai de Lourenço Lopes - Pré-escolar)



Dia da Amizade

A amizade permite o desenvolvimento da empatia, elemento fundamental para criar pessoas e cidadãos estáveis, altruístas e humanistas e é um dos aspetos nobres das relações interpessoais.

Podemos relacionarmo-nos com muita gente, na nossa vida escolar, profissional, de vizinhança, comercial ou em vários contextos, mas a amizade é diferente. Obriga a um aprofundamento das relações, a um tempo de conhecimento e de aprendizagem, a uma exigência maior em rigor e qualidade. Do mesmo modo, a amizade exige uma entrega e um investimento muito maiores, porque envolve o “dar” e o “receber”.

Para a criança, um amigo é um apoio nas brincadeiras, na descoberta do mundo e na vida relacional. É essa, aliás, a função dos amigos imaginários, que tantas crianças têm.

Ter um amigo é um bem precioso. Ainda mais com os últimos acontecimentos que estamos a viver. Tudo isto pode ser atenuado numa conversa entre amigos onde é suposto haver espaço para confidências, orientações e debate de ideias.

Há vários motivos para comemorar a amizade.

- Ter um melhor amigo de infância diminui a ansiedade, gera mais autoestima, menos sintomas de depressão e, por conseguinte, diminui-se o risco de se vir a ter um enfarte ou desenvolverem doenças cardíacas.
- Boas amigas mudam a forma como vemos o mundo e o seu reflexo.
- Boas amigas na infância diminuem o índice de massa corporal e pressão arterial na vida adulta.
- Interagir com mais pessoas aumenta o bom-humor e diminui os sentimentos negativos.
- Cantar em grupo é uma boa forma de fazer novos amigos.
- Aumenta a longevidade.

E como diz o ditado “A amizade duplica as alegrias e divide as tristezas”. Por isso, aproveitamos este dia para demonstrar aos nossos melhores amigos o quanto são importantes para nós.



Luísa Almeida



Conhecendo as Profissões

O conhecimento do mundo que rodeia a criança é fundamental à construção de saberes básicos congregados à vida em sociedade. As profissões e o papel social de cada ofício são conceitos que as crianças em idade pré-escolar devem adquirir na construção plena da sua cidadania.

Desde pequenas que as crianças enumeram possíveis profissões que possam vir a ter um dia. Os meninos sonham em ser jogadores de futebol, polícias, bombeiros, médicos, professores, etc.. As meninas querem ser cantoras, bailarinas, professoras, cabeleireiras, etc.. Temos consciência que, na maioria, estas primeiras escolhas vão ao encontro das suas vivências diárias e ao contacto com as pessoas mais próximas, interligadas com as profissões dos pais e de outros adultos por quem sentem afeto ou admiração.



Atividades Pedagógicas promovidas

Apontamos algumas atividades promovidas de exploração da temática:

- As profissões dos meus pais - As Profissões é uma temática de grande interesse para as crianças, principalmente em idade pré-escolar. Para dar início a esta atividade, a educadora, pediu para que cada criança dissesse qual a profissão dos seus pais.
- Quando for grande eu quero ser... - A educadora, em conversa informal com os seus educandos, questionou-os sobre o que pretendem ser quando forem adultos. Após esta conversa, a educadora fez uma montagem, juntou a cara de cada criança com o corpo da profissão que elas escolheram. No final, as crianças visualizaram-se no “corpo da profissão que escolheram”. Questão exploratória: Qual a função da profissão que escolheste?
- As profissões (o que fazem e quais os utensílios que utilizam) - Pretendeu-se com esta atividade despertar as crianças para um maior e melhor conhecimento do mundo das profissões. Precisamos de: Vídeo sobre as profissões, computador, projetor, imagens alusivas às profissões.
- Transformamo-nos em bombeiros e médicos - Para promover o faz-de-conta na sala dos 3 anos, as crianças num dia transformaram-se em bombeiros e, no outro, em médicos. Segundo Dias (2008, p. 36), “é no «faz-de-conta» que a criança desenvolve relações interpessoais e atesta a sua personalização” por isso, beneficiar deste jogo permite aos mais pequeninos saborearem o despir-se de si próprios, o vestir novos papéis e divertirem-se e aprenderem com isso. Estas atividades tiveram uma duração de uma hora na qual as crianças tiveram a oportunidade de experimentar algumas das tarefas destas profissões e de refletir sobre qual é que gostaram mais. Qual foi a mais difícil? Se gostariam de ter esta profissão quando forem adultos? Qual a função desta profissão.
- Robô DOC transformou-se em carteiro - Utilizamos o Robô DOC (Clementoni) para fazer um jogo/desafio diferente. Com a robótica, as crianças adquirem várias competências essenciais para o seu dia a dia: capacidades lógicas e de observação, memorização, habilidades manuais, criatividade e fantasia. O DOC transformou-se em carteiro e cada criança teve oportunidade de traçar o percurso do carteiro, até chegar à casa onde iria entregar a correspondência. Esta atividade teve uma duração de 2h (trabalho em pequenos grupos).

Helena Salazar (Fonte: Dias, E., 2008, “Pedagogia do Imaginário Infantil”, Lisboa, Instituto Piaget)



Protocolos Comerciais

paginadoze
SOLUÇÕES INFORMÁTICAS



ESTACÃO DE SERVIÇO
desde 1964

LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.

TERMAS DE S. PEDRO DO SUL

EN
ESCOLA DE MEDICINA
TEL: 21 79 18 88

ergonissão

Clipetrus
Policlínica

CLÍNICA DENTÁRIA
ANGELINO GONÇALVES

Unilabs
Beirdlab
ANÁLISES DE LABORATÓRIO

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 S. Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 460
geral@mspsul.com.pt | www.mspsul.com.pt




Consignação fiscal de IRS

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

Por seu lado, a consignação fiscal também poderá ser entendida 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 15% DO IVA NA SUPORTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições empresariais (art.º 201.º e 1.º da Lei n.º 92/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1102	
Instituições públicas de solidariedade social (categorias: Instituto de atividade pública (art.º 20.º e 1.º da Lei n.º 92/2001, de 22 de junho))	<input checked="" type="checkbox"/>	1101	
Entidades privadas de solidariedade social (categorias: Instituto de atividade pública de fins sociais (art.º 14.º e 1.º da Lei n.º 23/98, de 19 de junho))	<input type="checkbox"/>	1103	5 0 1 1 5 7 5 0 6 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instituições públicas com estatuto de atividade pública (art.º 15.º da Lei n.º 92/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1104	



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 S. Pedro do Sul | Tlx. 232 720 460 | Fax 232 720 460
Código de Registo: gnr@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.

Revalidação de matrículas Jardim (Creche, Pré-escolar e CATL) - início a 05 de maio

Informam-se todos os encarregados de educação que o período para a revalidação de matrículas no jardim (Creche, Pré-escolar e CATL - Centro de Atividades e Tempos Livres desta Instituição), arrancará no próximo dia 05 de maio.

Atendendo às limitações de circulação em vigor e à contingência nacional necessária para a mitigação da pandemia de Covid-19, aconselhamos a que a revalidação de matrículas seja feita de forma não presencial, através dos canais de revalidação disponibilizados: envio da ficha por email para geral@mspsul.com.pt ou através do preenchimento do formulário online disponível no Google docs e cujo link será enviado para todos os pais com email registado.

Não sendo possível nenhum dos canais anteriores, manter-se-á a possibilidade de entrega nos serviços de secretaria.

Plano anual de atividades

As atividades culturais, transversais e de envolvimento comunitária previstas no plano anual de atividades, face ao plano de contingência em vigor no âmbito do combate nacional à COVID-19, encontram-se suspensas até novas orientações da DGS - Direção-Geral de Saúde / Organismos Oficiais.

Neste campo, anota-se o cancelamento da comemoração do S. António, padroeiro desta Instituição, nomeadamente a procissão e celebração Eucarística, bem como a festa de final de ano letivo do jardim, nos moldes em que tem sido usual.

Agradecemos a compreensão de todos face ao combate nacional à Covid-19.

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

Contacte-nos

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

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

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

Tel.: 232 720 460
geral@mspsul.com.pt

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1