

# Caminho no Tempo



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

n.º223 | Junho 2020



## Nesta Edição

- E uma nova realidade se impôs: como “lutamos”; Como vimos e vemos o ciclo de confinamento e desconfinamento; A logística de apoio; Covid-19: práticas pedagógicas na área de infância; (...).

Patrocínios:



## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 023 - junho 2020

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

Tiragem: 300 exemplares

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

## Colaboradores na edição

Ana Correia  
Ana Cristina Rodrigues  
Ana Lúcia Pereira  
Ana Oliveira  
Ana Pinto  
Anabela Costa  
Anália Correia  
António João Ferreira  
Cátia Henriques  
Cláudia Figueiredo  
Cláudia Madaleno  
Cristina Pereira  
Diana Pinto  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Fátima Gomes  
Fátima Páscoa  
Gilberto Carmo  
Gonçalo Araújo  
Helena Salazar  
Helena Soares  
Idalina Barros  
Inês Cruz  
Joana Soares  
João Marques  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Maria Hermínia Almeida  
Sandra Ramos  
Susana Campos  
Susana Ferreira  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves



António Pais, Vice-Provedor da MA

## Nota de Abertura

A 23.ª edição da revista “Caminho no Tempo” apresenta-se como um reflexo das contingências dos tempos atuais, tempos de incerteza face a uma ameaça de saúde mundial, de maior isolamento social, de luta contra o tempo na minimização do impacto social e económico, de mudança imposta e de adaptação a novas rotinas e práticas pessoais e profissionais.

Esta edição, de facto, assinala e espelha, em todo o percurso desta Misericórdia desde os seus

registos mais antigos dos idos anos de 1875, uma realidade social, desafios, dificuldades e mudanças que, se vividos, apenas na literatura e na sétima arte. A realidade é, contudo, completamente diferente: saltou da sétima arte para as nossas vivências do quotidiano e está a atingir-nos de uma forma nunca antes vista.

Sentimos o impacto que um pequeníssimo vírus, invisível a olho nu, tem em todos os campos da sociedade: a nível social com o isolamento e distanciamento que se impõe; a nível de saúde, com a preocupação da capacidade de resposta do SNS – Serviço Nacional de Saúde e, de forma perentória, com o receio da taxa de letalidade deste vírus principalmente num grupo populacional mais fragilizado – os idosos; e, sem nos alongarmos nos restantes campos, a nível económico, com o impacto que nacionalmente tem nas contas públicas de Portugal, de todos os restantes países e, naturalmente, nas empresas, instituições e famílias.

Apresentamos, assim, uma edição não com as dinâmicas culturais que era usual, mas com o testemunho e vivências com que nos vimos confrontados (instituição, colaboradores, utentes) e, acima de tudo, com o espírito de confiança e esperança no dia de amanhã.

Acompanhe-nos nestas páginas e visite-nos nas plataformas *online* do *site* e *Facebook*.



## E Uma Nova Realidade se Impôs: Como Lutamos

Em todos estes anos de trabalho na Misericórdia e, tendo já passando por algumas situações menos fáceis, nenhuma produziu em nós o sentimento avassalador de medo e insegurança como o assunto Covid 19. Como que de repente, despertamos para uma realidade que alterou o nosso quotidiano, impondo regras e procedimentos que, sendo novos, vinham carregados de incerteza. Ficamos atordoados e submersos em mais trabalho, mais informação (alguma para não dizer bastante, contraditória e alarmante). Mas, o dever falou mais alto e, desde logo as equipas foram mobilizadas para definir estratégias de ação. As questões colocadas eram de vária ordem: o que fazer a seguir? Como organizar as equipas de trabalho para um modo de funcionamento diferente, designadamente, o trabalho em espelho? Que estratégias implementar para proteção

individual e coletiva? De que forma os vários setores poderiam funcionar potenciando as suas sinergias? Como fazer?

Como atuar? Como reagir? Como lidar com os nossos e com os sentimentos dos outros? Tantas questões e tão poucas respostas.

Uma vez elaborado o Plano de Contingência, que continha as novas regras de atuação, tínhamos pela frente outras tarefas não menos espinhosas: comunicar às equipas e aos utentes o que na prática iria mudar. Podemos afirmar que com as nossas equipas de trabalho tudo correu de forma harmoniosa e tranquila. Os esforços e sacrifícios pedidos, foram entendidos como necessários e importantes. Com os



utentes, a dureza das medidas calou mais fundo. A tristeza nos seus olhares, por saberem que ficariam privados do contacto presencial com os seus familiares, foi muito duro. Sabiam de antemão, que esta doença era uma grande ameaça à sua saúde e que lhes traria a dor da separação dos que mais amavam. O choro da saudade antecipada foi doloroso. Usamos o nosso melhor discurso, o mais otimista, o mais crente em dias melhores. Reconhecemos, no entanto, que o antídoto usado para lutar contra os sentimentos depressivos, partiu das equipas de trabalho. Para além dos seus afazeres e responsabilidades diárias, pensaram nos seus idosos e no seu estado de espírito. Por isso, ainda que cansadas, organizaram diariamente atividades como teatro e música. Tudo isto animizou os seus dias. Atualmente, já se realizam visitas, com os cuidados e segurança que a situação ainda impõe.

Continuamos a fazer o nosso melhor. Todos os dias damos o que podemos para continuar a justificar os bons resultados obtidos até à presente data. Gostaríamos de acreditar que, em breve, tudo voltará à normalidade, mas bem sabemos que não será assim. Continuamos, por isso, a lutar, a desenvolver esforços para conseguir ainda melhor e diferente.

Em tudo isto, sobressai algo de positivo. As aprendizagens realizadas são extraordinárias. Não falamos somente das descobertas em relação à forma de trabalhar em equipa, falamos, sobretudo, da nossa capacidade de superar dificuldades e da forma como nos sentimos mais robustos e capazes, quando gerimos situações de crise, minimizando o seu impacto negativo. Quando tudo passar e, convictamente, acreditamos que isso vai acontecer, seremos pessoas e profissionais marcados pelo que vivemos. Algo em nós irá mudar. O melhor do pior vai ficar. Existirão boas práticas que vão fazer parte do nosso quotidiano e, para além de tudo o resto, descobrimos em nós forças que julgávamos não ter. A “guerra” vai continuar, mas a certeza das batalhas já vencidas, acrescenta-nos um alento e uma determinação para olharmos para o futuro com confiança.

## Dedicação Contínua

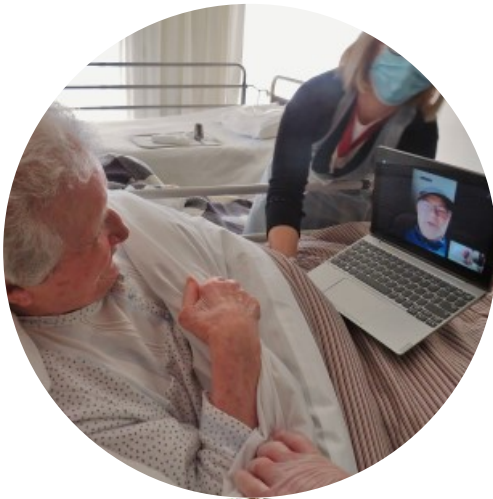
A dedicação e responsabilidade andam de mãos dadas com a experiência acumulada ao longo da vida profissional. Aos nossos colaboradores que no segundo trimestre do presente ano concluíram mais um quinquénio de antiguidade, desejamos as maiores felicidades, com saúde e motivos para realização pessoal e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

- Susana Cristina Almeida Correia Sá – 10 anos;
- Célia Margarida Figueiredo S. Cardoso – 10 anos;
- José Miguel Ferreira Figueiredo – 5 anos;
- Cidália Matos Silva - 5 anos.

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

Ana Oliveira





## Como se “Matam” as Saudades nos Tempos Atuais

Saudades, palavra que melhor descreve este nosso povo Português. Um povo de descobridores, de aventureiros, de conquistadores e emigrantes... Saudades, uma palavra tão carregada de sentimento, de emoções, uma palavra tão única, tão nossa e que nos caracteriza tão bem.

Em pleno séc. XV, o nosso povo sai à descoberta do mundo e assim nasce a palavra saudade e todo o sentimento que a envolve e que tão bem passa a caracterizar este nosso povo. Passados seis séculos, em pleno séc. XXI, Portugal e o mundo descobrem o novo significado para esta nossa palavra.

Hoje, saudades passa a definir a falta de alguém que mesmo tão próximo de nós tem de se manter tão longe.

Em tempos de Covid-19, reaprendemos as formas de estar mais “junto da família”, mesmo que distantes fisicamente. Percebemos que na correria do dia-a-dia, na azáfama da labuta, acabamos por desvalorizar o mais importante, o contacto físico e afetivo: coisas tão simples, como dar ou receber um abraço, um beijinho ou um aperto de mão. Hoje, vemos o seu verdadeiro valor e sentimos a falta.

Na nossa instituição, vimos o pesar e o sofrimento, de utentes e familiares, que agora neste momento tão difícil e em que, mais do que nunca, sentimos a necessidade de nos aproximarmos dos nossos, nos vemos “obrigados” a afastar fisicamente e a “cortar” com o contacto físico.

Na nossa instituição tentamos colmatar essa falta, graças à grande ajuda das novas tecnologias. Em tempos de incerteza, existe uma certeza absoluta, a família é, sem dúvida, o mais importante. Muitos dos nossos utentes nunca pensaram sequer que um dia iriam poder ver os seus familiares numa tela de computador e que, mesmo a família que se encontra emigrada pudesse agora estar tão “perto” deles. A verdade é que não foi fácil, entender que agora todas as manifestações de amor e carinho teriam de ser passadas através de uma máquina, mas sem dúvida que em tempos de Covid, o computador se tornou no melhor amigo dos nossos utentes e das suas famílias.

Poder-se-á dizer que os abraços e beijinhos virtuais vieram para ficar, que ocupam agora um espaço muito especial no coração de cada utente. Estes nunca pensaram que num dia pudessem “viajar e visitar” os seus entes mais queridos, a países como a França, a Suíça, a África do Sul, o Brasil e tantos outros, tudo isto sem saírem da instituição. Que pudessem conhecer novos netos e bisnetos, dar as boas vindas aos novos membros da família, na segurança e conforto da instituição. Pelo computador viajamos muito, proporcionamos reencontros, criamos e reforçamos laços de afetividade, demos as boas vindas aos novos rebentos, rimos muito e choramos de alegria. Pelo computador partilhámos muitas emoções e mostramos que somos mais fortes que um vírus, que o medo não nos move, nem nos consegue afastar de quem mais gostamos. Na nossa instituição tal como em tantas outras, vivemos como se fossem nossos todos os medos e alegrias dos nossos utentes, somos uma família, com muitas caras, muitas moradas, muitos feitos, muitos sentimentos... Somos uma família, que numa era de incerteza, temos apenas uma única certeza, juntos somos e seremos mais fortes e todos os dias “abraçamos” as dificuldades e as incertezas com um sorriso na cara e o coração a transbordar de emoção.

Vamos continuar a sentir saudades, porque somos Portugueses, porque carregamos este sentimento na alma. Quando tudo isto passar, sentiremos, quem sabe, saudades das imensas videochamadas que fazíamos, das “viagens virtuais diárias”, sentiremos até, quem sabe, saudade de matar saudades. Um dia lá longe olharemos para trás e a atualidade será o passado, um passado distante, que nos marcou e até nos “formatou”, que nos ensinou a valorizar as coisas mais simples da vida, em que um abraço, um beijinho e um cumprimento, ganharam



uma dimensão tão grande... Um dia iremos recordar os tempos em que nos tivemos que isolar do mundo, confinando-nos em nossas casas e instituições... mas, também, vamos lembrar que redescobrimos o mundo e viajamos ao coração de cada uma das pessoas que tanto amamos através de uma pequena janela, o computador. Saudades ganhará, depois disto, todo um novo significado, um novo sentimento. Afinal é possível ter-se saudades de alguém que mesmo tão perto está tão longe.

Já Fernando Pessoa dizia:

“Saudades! Tenho-as até do que me não foi nada, por uma angústia de fuga do tempo e uma doença do mistério da vida. Caras que via habitualmente nas minhas ruas habituais – se deixo de vê-las entristeço; e não me foram nada, a não ser o símbolo de toda a vida.”

Joana Soares



## Como Vimos e Vemos o Ciclo de Confinamento e Desconfinamento?



### Perspetivas de Utentes da ERPI - Casa da Quinta

“Os tempos mudaram de forma radical, deixámos de poder estar com a família, as visitas terminaram, os passeios e as saídas foram canceladas. De um momento para o outro ficamos “privados” da nossa própria liberdade. Somos prisioneiros de um vírus invisível, que vai colhendo vítimas pelo país. Somos o grupo mais vulnerável e por isso ficamos em cativeiro.” (Pedro Dias)

É este o sentimento da maior parte dos nossos utentes, os nossos grandes lutadores, sentem-se “prisioneiros”, começaram agora a valorizar todos aqueles pequenos momentos que tinham com a família, que passávamos em atividades, os convívios com as outras IPSS's, as saídas às terras para verem as suas casas e os seus amigos. De um dia para o outro tudo mudou...:

- “Sentimo-nos protegidos, no entanto há uma grande preocupação em relação a todos os novos casos que vão surgindo. A minha filha vive em Lisboa e o meu coração anda muito apertadinho.” (Piedade Pedras)
- “Sinto tristeza por não poder estar próxima da minha família, é muito difícil. (Maria Dores)
- “Sinto-me um prisioneiro, há 5 meses que não vou a casa dos meus familiares, a minha cabeça já não está a funcionar bem com isto tudo. As medidas adotadas são necessárias e ainda poderão ser insuficientes. O meu maior desejo é que isto acabasse.” (Maximiano Bizarro)
- “Não se pode ir para a rua, não se vai, temos que cumprir as regras. Sinto falta dos passeios, dos convívios, de ir a casa, da liberdade que tinha e não valorizava. Preocupa-me as minhas filhas que estão em Lisboa e na Amadora.” (José Castro)
- “Saía todos os fins de semana, tinha visitas quase todos os dias. Agora ficamos confinados a este lar, convivemos uns com os outros, há animação,





mas, por vezes, não tenho vontade de participar em nada. Temos uma visita por semana de meia hora, é muito pouco. O que me dá alento é a esperança que tudo irá melhorar.” (José Pereira)

- “Sempre que a minha filha me vem visitar alegra-me o coração.” (António Correia)
- “O confinamento privou-nos da nossa liberdade. Deixamos de ter os passeios, as saídas, a oportunidade de ir ao cabeleireiro, de ir tomar o chá com as amigas, de conviver com o mundo. Isto está a matar-nos aos poucos. Sempre me senti como se estivesse em casa, agora sinto-me prisioneira.” (Margarida Pereira)
- “Eu aceito todas as regras, porque acho que é para nosso bem, mas sinto falta de tudo aquilo que tínhamos antes. Vamos tendo atividades para nos entretermos, temos as caminhadas no jardim, a ginástica, os trabalhos manuais, os cantares, a missa por videochamada, é a nossa comunicação com o exterior. A reabertura das visitas foi muito bom.” (Encarnação Ribeiro)
- “Estar sempre aqui fechada é muito mau, aborrece-me, costumava ir todos os dias ao Marché, ao jardim do hospital, conversava com pessoas fora do lar. Isto é uma calamidade. Nem os trabalhos manuais podemos fazer todos juntos, temos que estar separados”. (Conceição Domingues)
- “Este vírus é uma calamidade para o mundo inteiro. Os meus filhos estão na Alemanha, queriam vir cá em março, não puderam. Já não os vejo desde que vim para o lar. Eles não podem vir e eu tenho medo de morrer sem me despedir deles. (Amadeo Fernandez)
- “Este vírus fechou-nos, privou-nos da nossa liberdade, tenho saudades de tudo o que tínhamos, agora só fazemos coisas cá dentro, não podemos ir para a rua, sair para ir às compras, sinto muita falta dos passeios, de ir à serra, ir à praia, ir a Fátima, não tivemos nada.” (Fátima Silva)
- “Vou vendo a minha família por videochamada. Os meus filhos já cá vieram todos às visitas, um em cada semana, encheram-me o coração de alegria.” (Helena Batista)

Estes são os sentimentos que alguns dos utentes da ERPI – Casa da Quinta (Lar de idosos) partilharam comigo, sentimentos de tristeza e de esperança por melhores momentos. A compreensão da necessidade das medidas adotadas e a fé de que este vírus irá embora para poderem voltar a abraçar os familiares, a saírem, a verem os bisnetos sem ser por fotografia, enfim, a continuarem a viver a vida em pleno.

Eufémia Fernandes

## A Visão de Utente de SAD

O Sr. João tem 76 anos e reside no edifício das Amoreiras. Confidencia-nos que tinha por hábito fazer caminhadas diárias pela cidade de São Pedro logo pela manhã e passava o resto do dia no jardim, em frente ao hospital antigo, na companhia de amigos e conhecidos.

Desde o aparecimento do Covid-19 pensou, desde logo, adaptar a sua rotina diária. As caminhadas passaram a ser só à volta do prédio e as idas ao jardim muito esporádicas. Diz que só se senta no banco, caso este esteja vazio e se vier alguém este fica numa ponta e o outro na outra.

Não vê a família que está em Lisboa desde o início da pandemia mas, apesar de viver sozinho e não ter muita família por perto, compreende o porquê.

O senhor João afirma que para ele o Covid foi “uma peste que veio para o mundo!”. Espera por melhores tempos.

Teresa Almeida (Em conversa com António João Ferreira - utente SAD)



## Os Pensamentos e a Distância no Centro de Dia

A nossa casa nunca mais abre?! Estou farta de estar em casa!

Graciosa Matos

Foram “para casa” há mais de três meses quando o Centro de Dia fechou com a declaração do estado de emergência devido à pandemia. Assegurar os serviços mínimos aos nossos utentes era o nosso principal objetivo e a nossa maior preocupação. As equipas de apoio domiciliário garantiram assim o bem-estar possível levando alimentação aos nossos utentes, apesar da solidão que sentiam por estarem isolados de tudo e de todos, viam no rosto das nossas colegas um pouco de alegria.

Após três meses e meio de ausência física com os utentes deparo-me com uma realidade completamente diferente, devastadora e triste. Triste por encontrar utentes que eram alegres, agora encontrá-los deprimidos, desmotivados e tão fragilizados. Dói.

Sinto saudades dos utentes e até das discórdias que existiam por vezes...

Ester

Sentem falta da companhia, do abraço, do toque, das atividades, de tudo o que é característico do Centro de Dia. Assim, proporcionar momentos de alegria, pondo a conversa em dia e realizando atividades mais distantes é o meu maior objetivo neste momento. Só assim se consegue ver um sorriso estampado nos rostos enfraquecidos.

Não sabemos a nova realidade que nos espera, apenas existe a certeza que faremos tudo para voltar a ver os nossos utentes felizes como sempre foram.

Fica também a certeza de que continuaremos a tentar minimizar a distância com o acompanhamento diário e atividades em contexto domiciliário. Não é o mesmo, bem o sabemos, mas é o que é possível atendendo a que, à data, ainda não há autorização da tutela (Governo) para a abertura de qualquer Centro de Dia a nível nacional.

Fica a esperança de nos voltarmos a reencontrar em breve!

Cláudia Madaleno (Nas visitas em contexto domiciliário aos utentes de Centro de Dia - Casa das Amoreiras)

A minha maior dor é a solidão ...

Carmina

Sinto falta do convívio, das caminhadas e das atividades que fazíamos...

Elvira



Já me vem buscar?!  
Queria tanto ir consigo...

Maria Anunciação

Tenho saudades de dar um passeio de carrinha...

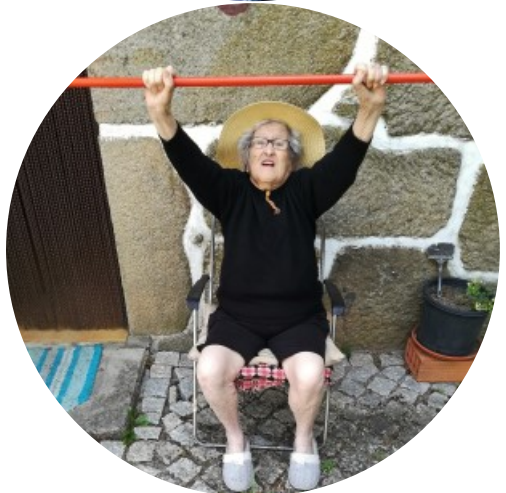
Delfina Duarte

É uma tristeza enorme não ver ninguém, não poder falar com ninguém. Agora já sei que você vai aparecendo...

Conceição Hubert

Já não devemos ir para lá (Centro de Dia) este ano, isto está ruim e uma pessoa aqui sozinha.

Custódia





## E nas crianças? O testemunho de um Encarregado de Educação

Como Encarregada de Educação do Leonardo, os constrangimentos sentidos, por causa do fecho da creche devido à pandemia do Covid-19, foram inúmeros. Uma vez que fiquei em regime de teletrabalho, tinha de cumprir as minhas funções através de casa, o que não permitiu que o Leonardo tivesse tanta atenção, como aquela que sei que é dada na creche, quer pelas auxiliares, Helena e Fernanda, quer pela educadora Vera. Assim como não permitiu que fizesse tantas atividades de estimulação cognitiva, sensorial, visual etc., e outras atividades que fazem parte do Plano de Atividades Anual.



Os dois meses de quarentena foram longos e de alguma "ginástica", entre trabalhar, brincar com o Leonardo, fazer algumas atividades, uma vez que ele se encontra numa fase bastante importante do seu desenvolvimento. A quarentena coincidiu com os seus 17 meses de vida, fase em que "exige" bastante presença do adulto, atenção, criatividade, estimulação e que eu não consegui "dar", como se o Leonardo estivesse na creche, disso não tenho qualquer dúvida.



Na minha modesta opinião, considero que a creche e todo o seu envolvente tem um papel fundamental no desenvolvimento, a todos os níveis, do meu filho, sendo com certeza uma mais-valia, não só para o meu filho, como para mim, como mãe. É tranquilizante saber que o deixo entregue em boas mãos desde a hora em que entra na creche até à hora em que sai.

Com a reabertura da Creche a 18 de maio e o meu regresso ao local de trabalho senti-me confiante, dado que foram tomadas uma série de medidas, pela entidade, para assegurar a segurança e bem-estar do meu educando e das outras crianças, desde um circuito que separa as crianças do pré-escolar, das crianças da creche, evitando assim um aglomerado de pessoas; a restrição da entrada dos pais/avós e ou outros familiares dentro do edifício; as mudas de roupa e calçado para utilizar dentro da sala; os desinfetantes à base de solução alcoólica à entrada, que permite higienizar as mãos do meu filho, as minhas e as de todas as pessoas que ali "entregam" as crianças às profissionais.



Neste sentido, todas as medidas adotadas transmitem-me segurança face ao momento que estamos a atravessar, não descurando, claro, a minha responsabilidade, como agente de saúde pública.

Tenho plena confiança no trabalho de todas as profissionais envolvidas e por esse motivo lhes confio o meu filho.

O meu obrigado por todo o profissionalismo e dedicação.

Cláudia Figueiredo (Encarregada de Educação de Leonardo - Creche)

## Como as Crianças Olham a Pandemia

O surgimento de uma epidemia, rapidamente alastrada a pandemia, trouxe-nos uma nova realidade familiar, profissional e social.

Foi necessário implementar medidas, de acordo com a DGS – Direção-Geral de Saúde, tornando possível a reabertura do Jardim da Misericórdia (inicialmente a Creche, depois o Pré-escolar e, por fim, o CATL) com toda as medidas de segurança para as crianças, encarregados de educação e colaboradores.

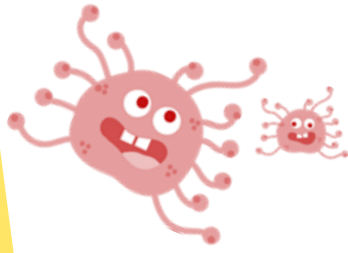
Neste seguimento procuramos ouvir o relato das crianças em relação ao coronavírus, perguntando-lhes: "O que é o Covid/Coronavírus?"; "Quando regressaram, o que encontraram de diferente no Jardim?".

Aqui deixamos algumas respostas desta visão genuína de como estes pequenos lutadores olham para a pandemia e dão o seu contributo para que tudo corra pelo melhor.





“O Coronavírus tem picos assim e é vermelho. Não nos podemos juntar muito. As pessoas não podem ir muito juntas, assim morrem e têm de ir ao hospital”.  
Madalena Figueiredo



“O coronavírus tem picos. Ele é mau. O cantinho do cabeleireiro está diferente, porque não tem escovas para não passarem o coronavírus”.  
Laura Pinto



“O Covid é o coronavírus. Ele é sujo. Tem bastantes germes. Quando tocamos nas coisas temos de desinfetar as mãos para o vírus sair. Ficamos em casa para o coronavírus não nos atacar se uma pessoa tem vírus e assim não ficamos com vírus. O Jardim de Infância estava diferente, porque tem coisas novas que antes não tínhamos. Não podemos tocar em outras coisas, senão passamos o vírus. Não damos beijinhos nem abraços, porque se uma pessoa tiver vírus é para não passar para a boca da outra. Não podem estar quatro meninos no cantinho da cozinha, porque senão estamos muito perto e assim o vírus passa para outro menino. Ficámos muito tempo em casa. Gostei de voltar ao Jardim, estava com saudades dos amigos e dos professores”.

Maria Inês



“O coronavírus se tocamos num pacote de leite e se alguém tiver coronavírus ficamos infetados. Demora muito a levar uma vacina para andar à vontade e o coronavírus ir embora. Só eu é que entro. A minha mãe tem de usar máscara, não sei porquê! Foi um senhor que disse. Também põe álcool nos ténis. Porque assim o coronavírus não vai para os ténis desinfetados. Desinfeto as mãos. Estão poucos meninos na mesa do refeitório”.

Tomás Cortinhal

“O coronavírus é uma bola com coisas. Quando chegamos ao Jardim temos de desinfetar os pés e trocar os sapatos. Ele é muito chato”.

Rodrigo Soares



“O coronavírus é um bicho que quando chegamos ao hospital morremos. É mau. Como é que não iria ser mau se só mata pessoas! Gostei de voltar ao Jardim. Vi coisas diferentes. A Isabel desinfeta os pés e muda os ténis. Só posso ir a duas casas de banho. Muito junto não posso brincar com os meninos das outras salas. Nós temos de comer separados. Os meninos não se podem agarrar”.

Gabriela Ferreira



“O Covid é o vírus. Ele é mau e feio. Faz mal às pessoas”.

Beatriz Tavares

“O coronavírus faz as pessoas ficarem doentes. O vírus é mau. Há fitas lá fora para as pessoas não passarem para o parque. Desinfetamos os pés e as mãos. Calçamos outros ténis. Na casa de banho não é igual porque tem os retângulos. Para o vírus não ir para outras casas de banho. As dos retângulos são dos 5 anos”.

Diogo Martins



## Vivências Pessoais dos Colaboradores

A luta tem sido contínua desde março e se as preocupações são transversais a todos, a forma com vivemos essas preocupações, como as encaramos e como nos adaptamos pessoalmente são, certamente, diferentes.

Neste sentido, partilhemos também as vivências de quem está na linha da frente deste combate institucional, as opiniões e perspectivas dos nossos colaboradores.

### Em Tempos de Covid - Vivências da Equipa de Enfermagem

Se há um ano atrás nos dissessem que teríamos que andar com EPI - Equipamento de Proteção Individual para enfrentar um inimigo invisível como este, diríamos que eram procedimentos de filmes de ficção científica ou então de um serviço hospitalar de Infeciologia.

Mas infelizmente este novo vírus veio afetar a vida de todos, trazendo com ele novos cuidados a adotar e, no nosso caso, na equipa de saúde, não foi exceção.

Começámos por trabalhar em duplas e em espelho, permitindo assim que alguns elementos da equipa pudessem cumprir quarentena profilática. Também os idosos beneficiaram destas alterações, uma vez que se foi evitando as deslocações constantes de casa-trabalho e vice-versa, a que o trabalho por turnos obriga. Esta diminuição do número de deslocações para o exterior da instituição permitiu manter os idosos menos expostos aos perigos que o vírus acarreta.

Apesar do cansaço, do desgaste físico e mental sentido por todos os colaboradores, as equipas de trabalho puderam cumprir o seu dever e, ainda assim, houve muita entajada por parte de todos. Houve tempo para cada equipa cumprir o seu dever e prestar os cuidados ao idoso e ainda, nas horas de pausa, partilhar algumas experiências de vida e convicções, assim como algumas dúvidas e receios sentidos por todos.

Uma vez que a nossa equipa médica poderia ser um foco de possível contágio, já que trabalham em outros locais que poderão ser suscetíveis de transmissão do vírus, nomeadamente o "covidário" de hospitais, esta não se apresentava fisicamente na instituição mas estava sempre contactável e procedia a consultas por videoconferência.

Foi necessário criar meios de prevenção do Covid, não apenas com o uso de meios de proteção individual e desinfecção das mãos, mas também com a criação de espaços de isolamento e cumprimento de outras normas da DGS, tal como fazer-se cumprir o distanciamento social exigido. A equipa de saúde teve, mais do que nunca, de andar atenta a todos os procedimentos, uma vez que todos os dias saiam novas normas de atuação contra o vírus.

Foi e está a ser uma experiência nova e enriquecedora, porque, apesar de ser uma situação preocupante, trouxe ao de cima o melhor de cada um, o espírito de solidariedade, de entajada, de compreensão.

Equipa de enfermagem da MSPS



### Testemunho das Ajudantes de Lar e Centro de Dia

Coronavírus, palavra tão estranha e tão complexa que fez mudar o mundo.

O que no início não levei muito a sério, em pouco tempo transformou a nossa vida por completo. Deparei-me, de repente, a tomar consciência do quão feliz foi todo um passado sem grandes sobressaltos e de como a vida era vivida de forma tão despreocupada.

Com o Centro de Dia encerrado e perante a urgência de dar uma resposta válida

## Por Si, Por Todos Nós. Sempre ao seu lado.



e assertiva aos utentes residentes da nossa instituição, com as devidas precauções, houve uma necessidade de reformular horários e arregaçar mangas para trabalhar. Foram e são tempos difíceis e que nos exigem muita força e superação sem nunca descuidar o afeto para com os nossos utentes, também eles bastante fragilizados com o acréscimo da ausência física e afetuosa por parte de familiares e amigos.

Continuamos a travar esta batalha contra o inimigo invisível, mas sem podermos baixar os braços nem dar tréguas. Batalha que com o esforço de todos tem sido bem sucedida e com a consciencialização de todos os colaboradores. Esperemos que assim continue.

Fátima Gomes (Centro de Dia - Casa das Amoreiras)



## Testemunho das Ajudantes Familiares e de Apoio Domiciliário

O vírus não escolhe géneros, religiões ou estatutos sociais..., todos corremos o risco de contágio. Ainda assim, são “os idosos” um dos grupos mais vulneráveis, pelas suas patologias e, sabe-se lá porquê, pela taxa de letalidade da doença bem mais elevada nesta faixa etária.

O medo, o *stress* e a ansiedade tomaram conta de nós, alterando a nossa forma de viver e a nossa dinâmica de trabalho. Apesar de ter havido alterações na rotina diária, é necessário ter em conta as regras de segurança emitidas pela DGS. Só assim é possível travar a propagação do vírus e melhorar o estado do país. A população precisa de estar consciente dos sintomas e ao mínimo sintoma recorrer a auxílio médico. Quanto mais cedo for averiguado, melhor será.

A nossa instituição tomou as devidas medidas, reforçando a regular higienização das mãos, adotando a etiqueta respiratória, controlo da temperatura, distanciamento social, desinfecção das superfícies e carrinhas da instituição. As execuções destas medidas trouxeram confiança aos familiares e trabalhadores. Diariamente, no nosso percurso pelos domicílios, tentamos tomar sempre as devidas precauções, para que os familiares e idosos, mantenham a confiança no nosso trabalho.

“Confesso que tenho receio por mim e sinto uma grande responsabilidade de me proteger e de proteger os outros. Consegui adaptar-me aos novos EPI’s (Equipamentos de Proteção Individual), contudo, o único incómodo é o uso da máscara no verão.”

“As maiores dificuldades é andar na rua com a máscara, que nos provoca um maior cansaço e o uso das batas de proteção em dias de maior calor, mas tudo vale a pena para nos protegermos uns aos outros.”

O medo perdura, porque não sabemos por quanto tempo mais estaremos nesta situação. Tudo isto leva-nos a refletir sobre o que está a acontecer e que partido devemos tirar destes acontecimentos.

Continuamos na luta diária em prol de todos!

Equipa de SAD da MSPS



## Recomeço - Visto por Ajudante de Ação Educativa

A convulsão económica, laboral e financeira que esta pandemia nos trouxe, obriga-nos a repensar em tudo. Muitas famílias veem os seus rendimentos reduzidos, alguns ficaram sem trabalho e as questões que se colocam são transversais: como vamos (sobre)viver? Como vamos conseguir ultrapassar as dificuldades? Como vamos reinventarmo-nos? O que vamos fazer agora?

Estes pensamentos avassaladores também tomaram de assalto a mente dos nossos responsáveis máximos que durante esta pandemia tiveram que tomar decisões ao minuto...!!! Decisões essas em prol dos seus utentes e colaboradores.

Algumas de nós, funcionárias do infantário, ingressamos em várias equipas e fomos dar apoio à nossa casa “mãe”. Uma experiência deveras enriquecedora em todos os níveis: motivação, parceria e trabalho de equipa foram os requisitos que superamos com êxito e que foram de encontro às expectativas dos nossos responsáveis.

Eu sou uma pessoa bastante otimista e positiva mas, confesso, mesmo sabendo que em breve os tempos vão acalmar e a cura e tranquilidade estão no horizonte, que também sei que temos que mudar muita coisa. A pergunta é: quantos de nós estão prontos para o fazer? Ou, quantos de nós o querem fazer?

O que aí vier aceito de coração aberto, sempre pronta a nadar por mares mais conturbados ou deixar-me flutuar na serenidade das ondas.

“Essencial” é não deixar de acreditar e aceitar o “Recomeço”.

Helena Soares (Pré-escolar)

## Um Olhar do Lado do Atendimento ao Público

Sou funcionária desta instituição há mais de 25 anos.

Já passei por muitos desafios, dificuldades, mudanças, altos e baixos..., mas o ano 2020 foi diferente em todos os aspetos possíveis e imaginários. No dia 16 março, foi-nos comunicado pela entidade patronal que iriam ser tomadas inúmeras medidas no âmbito do Plano de Contingência e, entre elas, estaria a mudança, a partir do dia 17, passando a ficar uma só funcionária nos serviços administrativos a assegurar os serviços mínimos.

Aqui começa o meu testemunho de toda esta mudança nas nossas vidas e no nosso trabalho.

As notícias eram assustadoras, as pessoas andavam amedrontadas e queriam saber dos seus familiares e de como estavam a correr as coisas na nossa instituição. Choviam telefonemas. Os familiares queriam saber como estavam os seus e, ao longo do dia, da semana, as chamadas eram mais que muitas. Os próprios idosos sentiam toda essa mudança. O medo estava estampado na cara de todos nós, mas, ninguém se atrevia a demonstrá-lo porque o nosso lema era e é: Nós vamos conseguir, Juntos somos mais fortes! Já eramos uma equipa, mas passamos a ser uma “super” equipa em que o nosso objetivo era proteger os nossos utentes, informar e tranquilizar os familiares e estarmos unidos, para garantir o nosso posto de trabalho. “Não havia hierarquias”, eramos um por todos e todos por um...

Foram dias muito, muito cansativos, mas não havia “preguiça” para vir trabalhar ao outro dia. Tínhamos a esperança de que tudo, de um dia para o outro mudasse para melhor. Contamos com o reconhecimento e o carinho dos familiares dos utentes e das colegas ausentes. Ao fim e ao cabo, o bem-estar de todos, era a nossa motivação e a nossa fonte de energia.

Hoje, passados quatro meses uma coisa é certa, sentimo-nos orgulhosos de, até à presente data, a nossa instituição estar isenta desta pandemia Covid-19.

Ana Correia (Técnica Administrativa)

## Situações marcantes - Visão das Encarregadas

Viver o período mais agudo da pandemia na nossa casa foi complicado e muito cansativo. Houve momento de tudo, de lágrimas, de desespero e de uma alegria fingida. Foi difícil encontrar forças para ser o amparo dos idosos e das colaboradoras, quando muitas foram as vezes que a nós nos faltava o alento para enfrentar cada dia.

Dias existiram que o levantar da cama significava um verdadeiro suplício. A vontade era



ficar e ignorar o que se passava lá fora. Passava-nos pela cabeça que a nossa idade, já nos colocava numa situação de risco. Mas, nada mais restava a fazer do que respirar fundo e encarar o novo dia. Quando chegávamos ao trabalho, o nosso discurso estava voltado para os idosos e colaboradoras, sempre com uma palavra amiga e de incentivo. Nessa altura, iludíamos o nosso próprio medo.

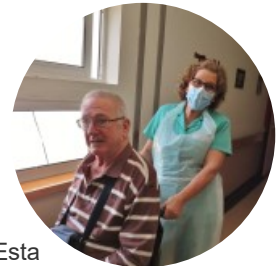
Vivemos situações que nos vão para sempre marcar:

- Tivemos de manter afastados os filhos e netos durante semanas.
- O dia de Páscoa, logo pela manhã, encontramos os nossos idosos prostrados, desanimados e alguns a chorar. Diziam que aquele dia não era para ser vivido daquela maneira. Faltava-lhes a família e a ida a casa. Alguns perguntavam: “Porquê isto, meu Deus? Até o Padre nos tiraram...”
- Houve um determinado dia, que um familiar de uma utente falecida no hospital de Viseu, informa telefonicamente, que a morte ocorreu por Covid. Não se confirmou tal situação, mas foi o bastante para gerar medo e uma imensa ansiedade.
- Recebemos cerca de 20 colaboradoras do jardim que, por motivo de encerramento temporário daquela resposta, foram integradas nas equipas do lar. O mais comovente nesta situação foi perceber que a razão ou ameaça que pairava sobre as suas cabeças, cobriam aqueles rostos de uma certa tristeza. Não era o trabalho, mas, a circunstância infeliz da sua presença entre nós. Os seus lábios sorriam mas, os seus olhos, estavam carregados de tristeza.

Sabemos que a luta é para continuar.

O medo já está quase dominado. Continuamos com os cuidados necessários, adequados e com a fé de que não vai “cair” cá nada na nossa casa.

Anália Correia e Maria Hermínia Almeida



## A Logística de Apoio

Os últimos tempos foram difíceis. Continuam difíceis. Esta pandemia veio alterar tudo. Rotinas, procedimentos, formas de estar, e, a área de gestão de stocks não foi exceção. O material que é fundamental adquirir é escasso, os preços dispararam e, de repente, qualquer empresa está a vender máscaras, luvas, fatos de proteção, viseiras... No entanto, não têm o material, mas querem pré-pagamento. Esta gestão tornou-se assaz essencial para evitar ruturas de stock e aproveitamentos.

Encontrar os materiais (adequados) de combate a este inimigo invisível tornou-se a prioridade, vivendo os constrangimentos inerentes ao estado de emergência do país. Foram dias longos.

Neste período, penso que sobressaiu as parcerias comerciais que construímos com os fornecedores. Houve e há preocupação em nos informar sobre os materiais que vão chegando e quais os melhores preços, permitindo-nos gerir da melhor forma possível.

As mercadorias chegavam. O receio de as receber era grande, mas sempre com todas as medidas de higiene asseguradas.

Destaco o apoio e a solidariedade de alguns organismos que doaram material à Instituição. Desde logo, a Câmara Municipal com máscaras, luvas, viseiras, desinfetante de mãos, óculos de proteção. A Santa Casa da Misericórdia de Macau, via UMP - União das Misericórdias Portuguesas, com máscaras, a Farmácia da Misericórdia com desinfetante de mãos e a Sic Esperança com máscaras e desinfetante de mãos. Também fomos parceiros da Sic Esperança uma vez que recebemos quarenta e seis caixas para serem aqui levantadas pelas diferentes instituições do distrito de Viseu que foram contempladas com donativos.

Aquando da abertura da Creche, a UMP também nos fez chegar desinfetante de mãos, de superfícies e máscaras. Agradeço também à Solarmed pela oferta que foi preciosa. A todos os outros fornecedores que se juntaram a esta onda de solidariedade com outros materiais o nosso muito obrigada. Mas, não só recebemos como também cedemos material a instituições do concelho que não tinham material.

Deste período realço a união, o trabalho de equipa e o esforço de toda a Instituição na missão de proteger os nossos idosos. De referir, também, todos os miminhos que nos chegaram de fora e que contribuíram para aconchegar os nossos corações e a alma. É nos tempos de adversidade que sabemos com quem contamos! Bem-haja a todos.

Susana Ferreira





## Covid-19: Práticas Pedagógicas na Área de Infância



“Pese embora as regras atuais de distanciamento físico, importa não perder de vista a importância das aprendizagens e do desenvolvimento das crianças e a garantia do seu direito de brincar. É também essencial considerar que as interações e as relações que as crianças estabelecem com os adultos e com as outras crianças são a base para a sua aprendizagem e desenvolvimento. (...)”

Estar atento ao bem-estar das crianças e responder às necessidades emocionais, físicas e cognitivas das mesmas, uma vez que o desenvolvimento e a aprendizagem são indissociáveis. É também essencial considerar que as interações e as relações que as crianças estabelecem com os adultos e com as outras crianças são a base para a sua aprendizagem e desenvolvimento”.

Orientações da DGE – Reabertura da Educação Pré-Escolar



### Plano de Atuação em Salas e Dormitórios

Veio a pandemia, a definição de Plano de Contingência interno, o Estado de Emergência e o encerramento das respostas sociais da área de infância por decisão governativa, o que levou ao recolhimento familiar no domicílio.

O tempo passou, todos fomos atuando e atuamos como agentes de saúde pública e veio a altura do “desconfinamento”, da abertura destas respostas sociais, o que implica novo desafio: como nos adaptarmos à nova realidade, às orientações da entidade de tutela e da DGS, no sentido de melhor garantirmos a segurança e minimizarmos o risco de transmissão do vírus.

Há que adaptar o Plano de Contingência interno e dotá-lo das orientações para um “desconfinamento” seguro. Seguem-se à risca as orientações da DGS, esquematiza-se, aprova-se e divulga-se o “Plano de Desconfinamento” e outros instrumentos de boas práticas e de orientação perante casos específicos. É o caso do Plano de Atuação em Salas e Dormitórios que partilhamos. É um recordar e partilhar dessas boas práticas que vamos interiorizando e reforçando no nosso dia-a-dia.



- Pedir aos encarregados de educação que não deixem as crianças levar brinquedos ou outros objetos não necessários de casa para a creche.
- O estabelecimento deve criar espaços “sujos” e espaços “limpos” e estabelecer diferentes circuitos de entrada e de saída, bem como de acesso às salas, sempre que possível.
- Nas salas em que as crianças se sentem ou circulam no chão, devem deixar o calçado à entrada, podendo ser solicitado aos encarregados de educação que levem um par de calçado extra ou meias antiderrapantes, os funcionários deverão também seguir a mesma orientação.
- Todos os colaboradores devem proceder ao uso obrigatório de máscara no interior das instalações.
- Deve reforçar-se a lavagem/desinfecção frequente das mãos por todos, e o cumprimento rigoroso das regras de etiqueta respiratória, por parte dos adultos.





- Manter a distância social entre colaboradores e, sempre que possível, entre as crianças.

- As crianças e funcionários são organizados em salas fixas e será mantida sempre a mesma sala de atividades.

- Organizar as atividades em pequenos grupos.

- Privilegiar as atividades que decorram no exterior.

- Retirar da sala todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico pedagógicas, reforçando a limpeza e desinfecção dos materiais e espaço.

- Os colaboradores devem oferecer os brinquedos de forma individualizada e higienizá-los após manipulação.

- Deve-se evitar concentrações nas idas à casa de banho.

- No caso das crianças que ainda não tenham a locomoção adquirida e necessitem de estar em berços, espreguiçadeiras, deve existir um equipamento por criança.

- Manter sempre as portas abertas e, quando possível, o arejamento noturno das instalações.

- A roupa suja deve ir para casa em saco plástico fechado.

- Nesta fase, devem-se cancelar festas e reuniões de encarregados de educação presenciais.

Susana Campos e Helena Salazar



## Covid-19 transmite-se principalmente através de:

- Contacto Direto - pela disseminação de gotículas respiratórias (que contêm partículas virais) produzidas quando por exemplo a criança (pessoa) infetada tosse, espirra ou fala e podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

- Contacto indireto - através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o vírus e tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Fonte: Adaptado da DGS – Direção-Geral da Saúde, Perguntas frequentes em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) (28/05/2020); Imagens: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)


Cada criança tem um catre ou colchão individual, e deverá utilizar sempre o mesmo, devem ser separados, mantendo o distanciamento físico possível (1,5 a 2m) e as posições dos pés e das cabeças alternadas.

Sempre que seja realizado o período de sesta, deve assegurar-se a ventilação no interior das salas.

Os serviços de limpeza devem ser reforçados antes e depois da sesta.

Deve proceder-se à renovação de ar das salas e espaços fechados, mantendo, sempre que possível, as portas abertas e quando possível, o arejamento noturno das instalações.






# Associe-se

A Misericórdia de São Pedro do Sul tem como missão primordial satisfazer as 14 Obras de Misericórdia, garantindo a prestação de um serviço de qualidade nas mais variadas valências onde atua, assim como a maior dedicação e zelo profissional de todos os seus colaboradores.

Rege-se por valores como a solidariedade, valores cristãos, humanização, profissionalismo, rigor, igualdade, justiça, responsabilidade social, confiança, honestidade, dignidade, individualidade e preservação ambiental.



**Juntos, podemos chegar mais longe!**

Os Irmãos da Misericórdia de Santo António, para além de fazerem parte de uma instituição de referência na região, usufruem de um conjunto diversificado de benefícios e regalias em empresas e organismos parceiros da Misericórdia. Torne-se irmão da Misericórdia e juntos seremos mais fortes na nossa ação social.

**Informações:**  
R. da Misericórdia, n.º 9 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 468 | Fax 232 720 465  
geral@mspssul.com.pt | www.mspssul.com.pt



# Mecenato e Patrocínios

**- Programa -**



Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.

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

Acompanhe-nos nesta causa social.

**QUAL É A SUA CAUSA?**

**Informações:**  
R. da Misericórdia, n.º 9 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 468 | Fax 232 720 465 | Correio eletrónico: geral@mspssul.com.pt | Página de Internet: www.mspssul.com.pt

## Protocolos Comerciais



## Contacte-nos

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

**Santa Casa da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul**  
R. da Misericórdia, n.º 9  
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460  
geral@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

## Tome Nota:

### 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.

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

Seja um agente de Saúde Pública.

#### Plano de Contingência Covid-19

(+info COVID-19 na Direção-geral da Saúde: <https://covid19.min-saude.pt/>)

(+info Plano Contingência MSPS: <http://mspssul.com.pt/downloads/dldocumento/264> )

(+info Plano de Desconfinamento MSPS: <http://mspssul.com.pt/downloads/dldocumento/285>)

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