

Caminho no Tempo



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

n.º024 | Setembro 2020



Nesta Edição

- “Festa” de final de ano letivo no Jardim; As férias em período Covid; Sempre ao seu lado; Arranque do ano letivo no jardim; O regresso, o reencontro; Histórias de Vida; A importância da vacinação contra a gripe (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 024 - setembro 2020

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

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Afonso Pinto Rocha
Ana Cristina Rodrigues
Ana Oliveira
Ana Pinto
Anabela Costa
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisa Pinto
Elisabete Oliveira
Elvira Ribeiro
Eufémia Fernandes
Fátima Gomes
Gilberto Carmo
Gonçalo Araújo
Helena Salazar
Inês Cruz
Joana Marques
Joana Soares
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Maria Fátima Silva
Maria Teresa Almeida
Sónia Almeida
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Virgínia Pereira



António Henrique, Tesoureiro da MA

Nota de Abertura

Apresentamos a 24.ª edição da revista “Caminho no Tempo” também condicionada pelas contingências dos tempos atuais: tempos de maior isolamento social; de contínua incerteza face a uma ameaça de saúde mundial; de mudança e adaptação contínua a novas práticas e rotinas, quer da esfera profissional quer da esfera pessoal; a par da maratona de minimização do impacto que esta pandemia teima em provocar.

Esta edição, à semelhança da anterior, assinala e espelha uma nova realidade social; dificuldades e desafios nunca antes vividos em toda a existência da Instituição, mas para os quais nos temos reinventado e tudo feito para a proteção dos nossos utentes.

Continuamos a sentir o impacto que um pequeníssimo vírus, invisível a olho nu, tem em todos os campos da sociedade: a nível social, económico e de saúde, onde a capacidade de resposta do SNS - Serviço Nacional de Saúde e das Instituições Sociais está continuamente à prova, a par da presença sempre constante da dura realidade da taxa de letalidade deste vírus na população de risco / grupos mais fragilizados como são os idosos (16% nos 80+ anos, segundo dados de outubro da DGS).

Apresentamos, assim, mais uma edição não com as dinâmicas culturais que era usual, mas com um conjunto de dinâmicas que foram adaptadas aos tempos atuais, como é o caso da “festa” de final de ano do jardim e das atividades de férias das valências de infância. Mantemos, ainda, algumas reflexões mais abrangentes da nova dinâmica organizacional e retomamos a publicação das sempre agradáveis histórias de vida dos nossos utentes seniores. Conteúdos promovidos, na sua prática, sempre 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*.

O Melhor de Nós

O melhor de nós está naquilo que fazemos, nos nossos atos e como nos interligamos com os outros na sociedade. Características que sobressaem quando os tempos são mais difíceis, quando os desafios são maiores. Aí, ou temos resiliência e nos unimos ainda mais ou demonstramos um carácter individualista. O primeiro, felizmente, tem sido o espelho desta casa.

Dedicação Contínua

Aos nossos colaboradores que no terceiro trimestre deste ano completaram mais um quinquénio de antiguidade, desejamos as maiores felicidades. Que o atual momento, envolto em tanta incerteza e grandes receios, não os demova de continuar a fazer o melhor em cada dia. Desejamos, por isso, muita saúde e esperança em dias melhores e mais tranquilos:

- Idalina Maria Macário Figueiredo Barros - 25 anos;
- Anabela Correia Santos Almeida - 25 anos;
- Maria Silvina Figueiredo Bizarro Pereira - 15 anos;
- Ana Cristina Fernandes Soares Rodrigues - 10 anos;
- Inês Marlene Marques Cruz - 10 anos;
- Maria Alice de Paiva Oliveira - 10 anos;
- Maria Lurdes Ferreira Almeida - 5 anos;
- Isabel Maria Silva Santos Leitão - 5 anos;
- Paula Cristina Duarte Pinto Rodrigues - 5 anos;
- Fernanda Glória Figueiredo Rodrigues - 5 anos.

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

Ana Oliveira



“Festa” de Final de Ano Letivo - Jardim da Misericórdia

As crianças sabiam que o fim dos seus dias no Pré-escolar seriam marcados por uma grande festa, como seria o habitual. Contudo, quando o Jardim da Misericórdia encerrou em março deste ano e com o decorrer do tempo, percebeu-se que tudo o que estava planeado teria de ser alterado por algo inédito.

O facto de estarmos a viver uma situação de pandemia veio gerar outro tipo de situações: como ajudar as crianças a ultrapassar as adversidades provocadas pela pandemia? Que tipo de emoções estarão a viver as crianças?

A vida está cheia de surpresas e as crianças precisam de estar preparadas para lidar com o inesperado, ou seja, por vezes, é necessário passar por dificuldades para que elas aprendam a lidar e a ultrapassar essas mesmas dificuldades. Lidar com frustrações como o cancelamento da “Festa de Final de Ano Letivo” pode provocar uma decepção enorme nas crianças. Se a isto juntarmos a separação dos amigos, as emoções podem ser muito negativas.

Portanto, foi necessário dialogar com as crianças e explicar-lhes que ainda poderíamos fazer a Festa, mas noutro contexto e com um seguimento diferente dos anos anteriores. Elas poderiam receber o “Livro de Finalistas” e o “Diploma de Finalista”, vestidos com o fato de finalistas, juntamente com a sua cartola e bengala.

Assim, foi necessário alterar o espaço para a entrega dos “Diplomas de Finalistas” e efetuar toda a programação de acordo com as normas da DGS – Direção-geral de Saúde, sendo necessário um espaço amplo, preferencialmente no exterior e no qual todas as crianças poderiam cumprir o devido distanciamento, recaindo a nossa escolha no parque infantil do Jardim da Misericórdia.

No final, percebemos no rosto das crianças o quanto elas estavam felizes pelo pouco, mas muito significativo para elas, que receberam da Instituição que os ajudou a crescer e os formou para a sociedade.

Foi muito incómodo viver com estas emoções negativas, mas é assim que continuamos a viver, porque temos de continuar a viver...

Gilberto Carmo





As Férias em Período Covid: Testemunho de um Encarregado de Educação

Após uma longa época de confinamento, as férias eram importantes e necessárias. Desconfinar tornou-se imprescindível, mas em segurança... O medo de ir para locais públicos e com muita gente era grande. Começámos por aproveitar alguns dias na piscina (de família) ou em idas ao rio. Tudo parecia mais tranquilo, os corredores aéreos estavam fechados e o turismo português lotava o Gerês segundo as notícias. Assim, arriscámos e em apenas quatro dias marcámos as férias que tantas vezes pensámos não se realizarem este ano.

Na primeira semana de agosto viajámos até ao Algarve para alegria dos filhotes! As férias foram muito tranquilas, sentimo-nos em segurança: o Algarve ao qual estávamos habituados (cheio de gente) estava tranquilo.

Diferenças devido ao Covid: procurámos maioritariamente praias de acesso mais difícil para garantir segurança máxima; a nível de alojamento escolhemos um apartamento por forma a poder garantir refeições em segurança (em anos anteriores férias significava restaurantes e não cozinhar); as saídas foram sempre com o acessório da moda, a máscara e o álcool gel nunca nos abandonou.

Apesar das circunstâncias as férias correram muito bem e os filhotes aceitaram muito facilmente as novas regras, o que facilitou. No entanto, faltaram os encontros e convívios com amigos/familiares, as festas e as tradicionais romarias que este ano não deram alegria ao nosso verão, deixando um vazio.

Elisa Pinto (Encarregada de Educação de Afonso e Lara Pinto Rocha)

*Apesar do covid-19 as minhas férias foram muito boas e divertidas, com todas as precauções corria tudo bem.
Afonso Simão Rocha*



Férias de Verão no CATL

Este ano as férias de verão no CATL foram diferentes, isto porque tivemos de nos adaptar à nova realidade. Mas, mesmo com as restrições impostas, não deixaram de ser divertidas.

Promovemos uma série de brincadeiras e atividades, desde jogos tradicionais, jogos de água, provas de atletismo e outros desportos. Também realizamos a hora do conto, momentos de leitura e as danças. Estas últimas, umas das atividades preferidas, atendendo a que depois de tanto tempo em casa, as crianças puderam expressar-se com os mais variados movimentos corporais. Os torneios de matraquilhos e de futebol também foram uma das atividades mais adoradas, promovendo sempre o "fair-play".

De salientar, ainda, as saídas ao exterior que fomos podendo fazer, nomeadamente às Minas de Regoufe, ao Parque Natural da Serra da Estrela e ao retiro da Fraguinha, onde pudemos disfrutar do ar puro e de toda a envolvência da natureza.

Estas saídas estiveram devidamente regulamentadas como constou na programação, tendo sido garantidas e disseminadas, entre outras, as seguintes medidas de prevenção e controlo da transmissão da Covid-19:

- Distanciamento físico entre pessoas, sobretudo de pessoas de outros grupos (ex: pessoas que não pertençam ao CATL ou pessoas de outro grupo no mesmo CATL);



- Higiene regular das mãos;
- Etiqueta respiratória;
- Utilização de máscara de acordo com a legislação em vigor;
- Evitar a partilha desnecessária de artigos pessoais.

Relativamente ao transporte, há que assegurar o intervalo e a distância de segurança entre passageiros (um por banco), assim como a redução da lotação máxima de acordo com a legislação em vigor (Decreto Lei nº 20/2020 de 1 de maio).

Os profissionais e crianças com idade superior a 10 anos devem usar máscara e à entrada e saída da viatura (e sempre que se justifique), estará acautelada a higienização das mãos, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA), assim como se procederá à descontaminação da viatura após cada viagem de acordo com a orientação da DGS (Orientação 014/2020 de 21 de março).

Para cada uma das atividades programadas, os grupos foram divididos em 10 a 15 crianças por grupo. Todos os espaços e materiais foram e são desinfetados antes e após a sua utilização.

Desafios adicionais que fazem a prática do quotidiano atual e para os quais todos nós nos fomos adaptando.

Foi, sem dúvida, um desafio, mas com muita diversão à mistura.

Elisabete Oliveira



Atividades de Verão no Pré-Escolar

Este ano algumas atividades de verão tiveram um carácter excecional devido à pandemia provocada pela Covid-19.

Foram realizadas atividades de âmbito desportivo e lúdico-pedagógico, tais como: jogos tradicionais; modelagem de barro; criação de espanta-espíritos; plantação de suculentas; fazer bolinhas de sabão; atividades com o DOC Robô; cinema; piqueniques; *ateliers* de expressões plásticas; entre outras. Tendo sempre em conta o bem-estar psíquico e emocional das crianças e privilegiando-se atividades ao ar livre.

Helena Salazar

O Verão na Creche

Completamente fora do ambiente festivo em que costumamos viver o período das férias de verão, com as dinâmicas condicionadas e a nossa adaptação às restrições e cuidados necessários devido à pandemia que nos assolou desde março, neste verão partilhamos vivências diversificadas favorecendo as saídas ao espaço exterior.

Deste modo, as nossas crianças usufruíram assim do ar puro e dos espaços de diversão do nosso parque, tendo em conta as regras de distanciamento entre grupos e a desinfeção sempre necessária das estruturas e dos espaços. Já em sala e com o alargamento que se conseguiu criar, afetando novas áreas de acesso comum a salas mais específicas, podemos desenvolver *ateliers* de artes visuais, brincadeiras livres, momentos de estimulação da coordenação motora global, como dança e movimentos de expressão e drama.

Também se aproveitou o período do verão para complementar o trabalho de intencionalidade pedagógica que tinha ficado suspenso durante o período de encerramento da creche, até ao meado do mês de maio, tendo assim alargado o período escolar até ao final do mês de



agosto. Nesse sentido foram continuadas as rotinas, das quais muitas haviam sido esquecidas; as regras de convivência social; o treino da autonomia nos cuidados de higiene, reforçando-se os cuidados com os mesmos no sentido de responsabilização e acuidade de saúde em tempos epidémicos; os hábitos e a autonomia na alimentação; entre muitas outras atividades diárias de reconhecimento e desenvolvimento das competências, próprias para cada idade



Vera Neves



Sempre ao Seu Lado

“Sempre ao seu Lado” tem sido o mote desta Instituição de há muitos anos a esta parte. Mote que associávamos ao “Ciclo da Vida” e à correspondente representação gráfica que divulgamos e que acompanha esta Misericórdia em todas as suas áreas de intervenção. Mote que nos dias de hoje ganha todo um significado adicional.

Estamos ao lado dos nossos utentes, colaboradores e parceiros. Pessoas com quem temos travado verdadeiras batalhas e cientes da grande responsabilidade em tudo fazer por garantir as condições de segurança e prevenção face à ameaça invisível da Covid-19.

Cientes de que não somos infalíveis, não descoramos a nossa missão “Social” e os nossos cânones de qualidade e vemo-nos, perante a evolução da pandemia, em análise e revisão constante do Plano de Contingência/desconfinamento, de acordo com as recomendações das entidades oficiais, bem como articulando permanentemente com estas as melhores medidas preventivas.

Para além de tudo isto, estivemos e estamos sempre ao lado dos que garantem que tudo seja possível, os nossos utentes, sejam eles as crianças ou os idosos, os nossos “verdadeiros heróis” no seu sentido lato. Estivemos e estamos sempre ao lado dos nossos colaboradores que, no terreno, na sua atividade do dia a dia, se adaptam às novas regras, aos novos constrangimentos, às novas medidas e assim contribuem para um ambiente de proteção, prevenção e deteção precoce.

Estivemos e estamos sempre ao lado dos familiares dos utentes, que muito sofrem com a distância, mas com os quais procuramos sempre manter informação atualizada e minimizar as distâncias.

Não estamos numa redoma de vidro, a ameaça é permanente e as consequências da Covid-19 em população sénior e/ou com patologias é grave (taxa de letalidade de 11,7% na população 70+, subindo para 16% nos 80+, segundo os dados estatísticos da DGS divulgados a 21/10). Temos esta noção bastante clara, mas nada nos demove de tudo fazer para evitar ao máximo que a Covid-19 nos atinja. Para isso, continuamos a contar sempre Convosco, precisamos que “estejam ao nosso lado”, que sejam agentes de saúde pública e adotem continuamente as orientações da DGS e restantes organismos oficiais, seja em contexto de trabalho, familiar ou outro. Estamos a entrar numa fase crítica de inverno, com agravamento da situação a nível nacional, a que se junta a época gripal, pelo que não devemos baixar os braços.

Proteja-se. Ajude-nos a proteger.



O Que Podemos, Nós, Fazer?

Com base nas orientações da DGS e OMS - Organização Mundial de Saúde, relembramos alguns comportamentos base a ter no sentido de mitigar a atual pandemia. Reforça-se que o sucesso coletivo depende de cada um de nós.

- Usar máscara - o seu correto uso é a principal barreira de contenção pandémica. Devemos usá-la em contexto de trabalho, de prestação de cuidados pessoais, em aglomerados populacionais e de forma generalizada na rua, quando se verifique possível contacto com outras pessoas.
- Lavar e desinfetar as mãos - a contaminação cruzada é possível pelo toque em objetos e superfícies e pelo posterior contacto das mãos com a boca, nariz



e olhos, pelo que a desinfecção destes a par da correta lavagem e desinfecção das mãos reduz o risco de contágio.

- Evitar grandes encontros familiares - caso vá a encontros de família, controle a distância física, evite cumprimentos com beijos e abraços e tenha cuidado com a partilha de loiça/utensílios.
- Respeitar o limite de pessoas em ajuntamentos - lembre-se que os principais focos de contágio têm ocorrido em ajuntamentos/festas sem regras (sejam em contexto social ou familiar).
- Tenha em mente os principais sintomas (tosse, febre, dificuldades respiratórias, perda de paladar e olfato) e contacte sempre primeiro a linha de saúde 24: 808 24 24 24.
- Verifique e acompanhe mais orientações em www.dgs.pt



João Marques

Arranque do Ano Letivo no Jardim

As nossas portas abriram dia 07 de setembro, segunda-feira, após umas curtas férias aproveitadas para redesenhar estratégias que permitissem o regresso seguro às atividades em contexto de pandemia.

A funcionar num edifício em que cada uma das três valências ocupa um único piso, houve que ponderar a segmentação e os novos circuitos. Há entradas diferentes para a receção das crianças, os pais não entram na instituição e têm que entregar a criança sempre de máscara.

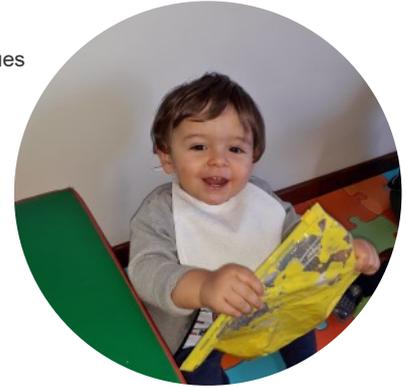
Para pôr de pé esta estratégia que garante o distanciamento físico, reorganizou-se horários e os funcionários andam sempre de máscara e farda.

Os procedimentos estão interiorizados e as salas de isolamento preparadas.

Optámos por suprimir as tradicionais sessões de acolhimento, ricas em interação e convívio, para evitar o contacto e está a privilegiar-se a comunicação por meios digitais.

Estamos a encarar este ano letivo com a perfeita noção do tempo em que vivemos, mas com a confiança de que com os procedimentos adequados, com o respeito pelas regras, com o bom senso e colaboração de todos, será possível assegurar a nossa missão que é preparar as crianças para o futuro. Esperamos que seja um ano letivo tranquilo e com esperança que tudo corra pelo melhor, sem necessidade de encerramento, independentemente do contexto em que vivemos.

Luísa Almeida



Constituição das turmas 2020/21:

Creche:

- Berçário 1: Fernanda Matos e Susana Oliveira.
 - Berçário 2: Odete Costa e Anabela Almeida.
 - 1 ano (1): Ed. Ana Pinto, Bibiana Nereu e Helena Almeida.
 - 1 ano (2): Ed. Joana Paredes, Sónia Pinto e Marta Mendes.
 - 2 anos (1): Ed. Vera Neves, Helena Gonçalves.
 - 2 anos (2): Ed. Luísa Almeida e Isaura Ribeiro.
- (Apoio: Ana Maria)

Pré-Escolar:

- 3 anos: Ed. Teresa Tojal e Susana Centeio.
 - 4 anos: Ed. Helena Salazar e Paula Figueiredo.
 - 5 anos: Ed. Susana Campos e Ana Paiva.
- (Apoio: Amélia Bizarro)

CATL:

- Prof. Elisabete Oliveira, Educador Gilberto Carmo, Clara Paiva, Helena Soares e Sónia Leonor.





Informação Geral aos Encarregados de Educação - Jardim, Ano Letivo 2020/21



Procedimentos internos

Num ano letivo que se perspetiva "atípico" devido à atual pandemia, o Jardim da Misericórdia reforça algumas das medidas implementadas internamente, de modo a minimizar as possibilidades de propagação do vírus em ambiente escolar.

As preocupações que todos os envolvidos manifestam, ou sentem, são legítimas, considerando-se relevante que só com a ajuda de todos, no cumprimento das orientações emanadas pelas autoridades de Saúde, levaremos a nossa viagem a bom porto.

Os planos anuais de atividades estão disponíveis na nossa página de internet institucional (www.mpsul.pt), tendo sido objetivados tendo em conta as regras e restrições inerentes aos estados de exceção em vigor em cada altura (estado de sítio, contingência, calamidade, emergência), derivada da Pandemia Covid-19. Como tal, poderão estar sujeitos a alterações de acordo com as necessidades individuais, condições adjacentes do estado de exceção à data, e ajustado às idades das crianças.



Acolhimento:

Horário de funcionamento: 7h30-19h30.

Os pais terão de entregar e receber os seus educandos nas portas do respetivo acesso à sua área de sala. Deverão aguardar a abertura por parte de uma colaboradora, respeitando todas as regras de higiene e afastamento definidas pela DGS (tal como: distanciamento e uso obrigatório de máscara).

A criança deverá ter duas mudas de roupa e um calçado de uso exclusivo no interior do edifício. A higienização do calçado ficará ao cuidado dos Pais, sendo enviado à sexta-feira, ou quando se considere conveniente, tendo de ser restituído/substituído no dia útil imediatamente a seguir.

Para o CATL a criança deverá trazer um chapéu/boné, muda de roupa e o calçado só será necessário em período de férias letivas.

Não é permitido a entrada de objetos pessoais das crianças.

Até novas orientações não se fará o uso dos bibes.

O envio de roupas ou outros pertences essenciais e a respetiva restituição, deverá ser realizada em saco descartável.

A comunicação escola-família deverá ser feita de forma desmaterializada, considerando-se as vias oficiais de e-mail do responsável de sala para a marcação de férias, informações adicionais ao processo e cuidados gerais com a criança, comunicações internas, e outras informações gerais da instituição. Relativamente a recados, faltas pontuais ou informações de trato diário favorecesse a chamada telefónica ou o pedido à pessoa da receção a transmissão dessa informação.



Despiste de casos Suspeitos:

Reforço do pedido da medição da temperatura aos encarregados de educação, realizando-se a mesma, internamente, sempre que tal se verifique necessário.

Sempre que a criança apresentar sintomas de doenças correntes (vómitos, diarreia, manchas no corpo, febre) ou sintomas consistentes com a Covid-19 (tosse seca, febre, fadiga, dores no corpo, perda de olfato e paladar) não pode frequentar o Jardim. Caso estes sintomas se verifiquem no período de frequência,





deverão ser tomadas as medidas de Procedimento de Caso Suspeito.

A comunicação aos pais deve ser feita de forma rápida e precisa, com a indicação que a recolha da criança deverá ocorrer na brevidade possível, sendo dada a orientação de comunicação com a Linha de Saúde 24;

A descrição da ocorrência irá constar no Processo Individual da Criança.

Aconselha-se a leitura cuidada de todas as orientações constantes do Plano de Contingência/Desconfinamento - COVID-19, da instituição, disponível em www.mspsul.pt

Vera Neves e Teresa Tojal



Stay safe

Por amor, por empatia. Não é por um, é por todos...

COVID-19

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.

LEMBRE-SE SEMPRE DESTAS REGRAS SIMPLES.



MÁSCARA



ETIQUETA RESPIRATORIA



MÃOS



APP



DISTÂNCIA



O Regresso, o Reencontro

Finalmente tinha acontecido o momento ansiado por todos os utentes, familiares e colaboradores que integram a Casa das Amoreiras (centro de dia): a autorização de reabertura. Reabrimos a 19 de agosto com um grupo reduzido de utentes, mas aos poucos foram regressando até nós. Voltaram, mas voltaram diferentes, apáticos, cheios de medo também.

A equipa estava focada em fazer o melhor para receber em condições de segurança os nossos utentes. Sabíamos que era importante restaurar os momentos de afetos e de partilha ficados para trás durante o confinamento, mesmo tendo sido salvaguardadas algumas iniciativas em contexto domiciliário. Sabemos a importância do centro de dia para a saúde dos nossos idosos, considerando-se assim uma resposta fundamental para proporcionar o bem-estar físico-motor e psicológico, promovendo a auto estima dos nossos utentes. Esse era o nosso principal objetivo após a reabertura, recuperar o que tinha ficado parado durante todos estes meses.

Para manter o distanciamento tivemos que separar o grupo por duas salas e dois refeitórios para assegurar um número reduzido de utentes em cada espaço.

As atividades passaram a ser mais individualizadas, contudo mantendo sempre algumas dinâmicas de grupo, que os utentes tanto gostam. Sempre que se pode privilegiamos as nossas atividades e caminhadas no nosso espaço exterior.

Continuaremos a trabalhar arduamente para que tudo corra bem e que os utentes se sintam bem na nossa companhia. E mantendo a esperança que esta pandemia seja, um dia, recordada como uma batalha vencida por todos nós.

Equipa da "Casa das Amoreiras" da MSPS



O mais difícil é não poder receber um abraço vosso!

Carmina António



Está tudo tão diferente, mas continua tudo tão bonito!

Duartina Freitas

Porquê que estamos todos separados uns dos outros? Maldita doença!

Conceição Hubert



Já tínhamos saudades vossas!

Elvira Sousa



Tempo de Saudade

Vivemos num tempo de incerteza e gostamos de pensar num futuro melhor, onde todos os desejos e sonhos se realizarão. A pandemia transformou as certezas de outrora em completas incertezas.

Do meu ponto de vista e baseando-me nos testemunhos diários dos nossos utentes, na instituição, a pandemia é vivida muito mais intensamente, sendo que, felizmente, até à data, não tivemos casos. É de louvar todo o empenho em proteger este grupo de risco com quem trabalhamos, sendo todas as medidas tomadas a pensar no bem-estar dos utentes. Mas, o outro lado de tudo isto, não é fácil para quem lá está. Os nossos idosos sentem-se aprisionados dentro dos muros da instituição, estão cansados de não poderem ir a casa, abraçar os filhos e os netos, pegar no último bisneto que nasceu. Estão a ser invadidos pelo medo, medo de nunca mais almoçarem com as dezenas de netos e filhos, medo de num último suspiro não poderem ter a família a pegar-lhe nas mãos, medo de não dizerem o quanto amam os filhos, de não terem oportunidade de se despedirem, medo de simplesmente se recordarem da última vez que visitaram o familiar, que estava do outro lado da porta que teima em estar fechada e que insistentemente pedem que se abra.

O tempo passa para todos, mas para alguns parece passar mais rápido e a sensação que os últimos dias em que podiam usufruir de um abraço, de um beijo, de uma carícia está a fugir. Agora valorizamos verdadeiramente tudo o que nos dão por muito pouco que seja.

Por sua vez, os familiares, os que realmente conseguem vir e encarar esta época de pandemia como passageira, naquela curta meia hora dão alento, esperança, e juntos projetam dias de passeios e convívios familiares para quando tudo estiver bem.

Outros nem sequer conseguem vir, porque sentem demasiada falta do toque, do abraço e torna-se demasiado doloroso.

A saudade é o que mais custa a ultrapassar, o tempo torna-se demasiado lento até à próxima visita, mas a esperança permanece que num futuro próximo esteja tudo melhor, que possamos finalmente cumprir todas as promessas feitas por detrás daquela porta.

Eufémia Fernandes

Animação em Tempos de Pandemia

Em tempos de pandemia, a incerteza e o medo assolou a vida e o pensamento de todos nós, mas os mais afetados foram sem dúvida a comunidade sénior. A Covid-19 veio isolar ainda mais os nossos idosos, que por forças maiores se viram privados das visitas e do conforto das suas famílias e amigos, algo ao qual estavam acostumados.

Nesta época o nosso papel enquanto animadoras tomou novas proporções, foi desafiante e muito emotivo. Ser animadora não passa só por promover atividades, mas sim por saber ouvir, saber entender e confortar quando necessário. Esta nova realidade exigiu de todos nós uma mudança nas rotinas do dia a dia, na forma como a vida e as simples coisas são encaradas. Agora um abraço, um simples contacto físico deixaram de fazer parte das nossas vidas, mas o coração de todos nós ainda reclama por um carinho, um simples toque de afeto. Neste sentido, fomos “obrigados” a reformular a nossa posição de estar em comunidade e também todas as nossas rotinas diárias.

Durante o isolamento, as conversas, os desabafos e a exteriorização de receios tornaram-se extremamente importantes: numa palavra existe um conforto; num escutar sincero de todos os medos promove-se a tranquilidade e esbate-se a saudade das famílias e da vida que tínhamos e que de repente nos foi “roubada”. Os dias tornaram-se mais longos e incertos, para todos os nossos utentes. Foi





no sentido de “resgatar” e cuidar da saúde mental de todos eles que nos adaptamos, criamos novas formas de ocupar o tempo e o coração de todos. Criamos novas rotinas e, entre conversas e gargalhadas, criamos atividades novas, de forma a podermos apaziguar os corações e mentes de todos os nossos utentes. Canalizamos as nossas atenções para atividades de motricidade fina e grossa, fizemos pequenas quadras, relembremos provérbios e lengalengas, fizemos adivinhas, pintamos e acima de tudo rimos muito. Nestes momentos esquecemos os medos, as incertezas, colocamos as saudades de parte e partilhamos gargalhadas. Houve tempo para tudo, para falar com as famílias, mesmo as que estavam tão longe, em países tão distantes, falamos sobre o passado, partilhamos memórias e aventuras da mocidade, ouvimos música, exercitamos o corpo e mente. Apesar de tudo continuamos a comemorar datas importantes e, mais importante ainda, comemoramos a vida.

Juntos, construímos momentos únicos, sonhamos com um futuro que não inclui Covid-19, nem distanciamento social. Juntos rimos, choramos e permitimo-nos sentir medo, sabendo que em conjunto podemos ultrapassá-lo. Criámos pequenas peças de arte mas, mais importante ainda, criamos novos laços, reforçamos e construímos novas amizades, aproximamos famílias e lutamos.

Lutamos por um amanhã em que a nossa normalidade será reposta, em que não existirá mais distância. Permitimo-nos sonhar e viver com alegria e esperança.

Joana Soares

Histórias de Vida: Elvira Ribeiro

Sou a Elvira Nunes Rodrigues Ribeiro e nasci a 15 de agosto de 1938. Tenho 82 anos, sou de Lourosa - Santa Cruz da Trapa.

Andei na escola primária até à 3.ª classe e depois fui guardar as ovelhas porque a minha avó estava velhinha. Nessa altura entrava um irmão meu para a escola e se eu fosse para a 4.ª classe a minha mãe tinha de deixar o trabalho, que era na seca do bacalhau.

Com 14 anos fui para a seca do bacalhau, no Barreiro. De verão trabalhava na resina e de inverno na seca do bacalhau, onde andei 11 anos. Nesse meio tempo ainda íamos trabalhar para as terras dos lavradores para se ganhar mais algum tostão. Eu passei uma vida alegre, mas trabalhei muito.

Aos 25 anos casei-me. O meu marido era de outra freguesia, de Carvalhais. Compramos uma casinha e ficamos empenhados, porque não tínhamos dinheiro suficiente para a pagar. O meu marido começou a trabalhar nas terras e na fábrica do Sr. Adriano em Abados, aonde está a empresa Avicasal. Depois ele começou a pensar em ir de “assalto” para França e, aí, foi o pior tempo da minha vida: fiquei grávida e sozinha. Ele veio cá para tratar dos papéis, entretanto o menino nasceu, ele foi embora novamente e eu fiquei com 5 dias de ter o meu filho. Uma prima minha e a minha irmã foi o que me valeu, ajudaram-me muito. Quando o meu marido regressou a Portugal já o menino tinha 16 meses.

Só tive este filho, o Jorge, que é um rico filho, muito meu amigo. Sempre o foi.

A vida começou a andar para trás quando o meu marido faleceu: foi o fim da minha saúde. O meu marido nunca me dirigiu uma palavra que me ofendesse. Eramos muito amigos.

Quando o meu marido faleceu eu fiquei sempre a viver sozinha, durante 18 anos, até que um dia me senti mal e o meu filho levou-me para o hospital, onde fiquei internada. Saí de lá em cadeira de rodas, já não caminhava. O meu filho tratou de me trazer para aqui. Custa muito deixar a nossa casa, porque a gente sabe que não volta mais. Se formos para o hospital, sabemos, à partida, que voltamos quando estivermos melhor, agora aqui não!

Elvira Ribeiro (Utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes, recolha por Maria Alice Oliveira)





Páginas de Uma Vida: Virgínia Pereira

Chamo-me Virgínia da Conceição Jesus Pereira, nasci na Arrentela do Seixal, o meu pai era Sebastião Maria e a minha mãe Rufina de Jesus. O meu pai trabalhava numa fábrica, mas era um bêbado: no fim do trabalho ia para o casino e gastava lá o dinheiro todo; quando chegava a casa, por volta da meia-noite, fazia levantar os filhos todos e se a minha mãe não lhe obedecesse ele batia-lhe.

A minha mãe fugiu de casa trouxe os dois filhos mais novos e deixou os mais velhos com uma cunhada. Quando vim tinha três anos. Viemos viver para Santa Cruz da Trapa.

O meu pai ainda veio à nossa procura. Queria matar a minha mãe e levar-me com ele, mas eu escondi-me debaixo da cama e a minha mãe não estava em casa e ele acabou por ir embora.

Não sei ler nem escrever, nunca tive oportunidade de ir à escola.

Aos 12 anos fui servir para casa do Sr. José para Negrelos. Eu guardava as ovelhas e cortava a erva com a seitoira. Tive a febre tifoide e fiquei 2 meses internada no hospital. Vim de carro de vacas até ao hospital. Depois regresséi para casa para o pé da minha mãe.

Passado uns tempos vim servir para Canhões, para casa de umas senhoras que eram da família Vasconcelos de Santa Cruz.

O meu marido, Serafim Gomes, é do Concelho de Arouca, de Telhe. Veio servir aqui para S. Pedro para casa do Sr. Quintela, ele lavrava os campos, tratava das terras, fazia os enxertos, trabalhava muito.

Conhecemo-nos nas festas que havia aqui na vila. Foi aí que começamos a namoriscar. Casamo-nos no dia 08 de julho de 1950, tinha 18 anos. Depois fomos para a seca do bacalhau para o Seixal, poupamos muito dinheiro para comprarmos uma casita velha em Paçô. Passamos muita fome para conseguirmos arranjar dinheiro, era um repolho, 1kg de massa e 1 pão por semana. Era caldo todos os dias.

Depois viemos para Santa Cruz da trapa viver. O meu marido abria poços, era um trabalho duro e andava com água até aos joelhos todos os dias. Depois, trabalhou 12 anos na Junta de Freguesia e eu trabalhava nas terras. Tive dois filhos de quem eu gosto muito, a minha filha é muito habilidosa, está na França e gostam lá muito dela. Tem lá os netos e os filhos.

A minha mãe cegou, cuidei sempre dela. Esteve acamada durante 14 anos.

Fui para a ARCA com o meu marido, agora com a pandemia o centro de dia fechou e não podíamos estar sozinhos em casa, por isso decidimos vir para o lar, estamos cá os dois desde julho deste ano.

Gostamos de cá estar.

Virgínia Pereira (Utente da ERPI - Casa da Quinta, recolha por Eufémia Fernandes)



Casal nos Jardins da ERPI - Casa da Quinta - agosto 2020



Com uma neta - década de 70



Com os netos - década de 90



Casal - década de 50



Entrada de Casa - volta anos 70



A Importância da Vacina Contra a Gripe em Tempos de Covid-19

A vacinação é a medida mais eficaz na prevenção e controlo de uma epidemia. De maneira a proteger a população, a vacinação é essencial para fortalecer o organismo contra agentes infecciosos e bacterianos.

A gripe é uma doença infecciosa do aparelho respiratório, altamente contagiosa, causada pelo vírus influenza. Em tempos de Covid-19, a campanha de prevenção contra a gripe não só diminui a incidência de casos de influenza, como também facilita no diagnóstico preciso para o coronavírus. É, assim, importante cumprir a vacinação sazonal.

Sabemos ainda que se pode contrair gripe e Covid-19 em simultâneo e que nesta situação é mais difícil para o nosso sistema imunitário lidar com ambas. Os riscos envolvem danos pulmonares severos, uma doença mais prolongada, complicações mais graves e até a morte.

A vacina contra a gripe é eficiente na prevenção da mesma: existem estudos que demonstram que a mesma reduz entre 32% e 45% o número de hospitalizações por pneumonias e de 39% a 75% a mortalidade por complicações da doença.

A vacinação da gripe é recomendada principalmente a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, doentes crónicos e imunodeprimidos, grávidas e profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados. O vírus da gripe está em constante alteração, pelo que todos os anos se torna necessário repetir a vacinação.

A estratégia de vacinação contra a gripe neste outono/inverno foi adaptada ao atual contexto de pandemia e assegura:

- O aumento do número de doses disponíveis;
- Antecipação do início da época vacinal, para o final de setembro (a partir do momento em que ocorre a vacinação, demora cerca de 10 a 14 dias a conferir imunidade, portanto, obter a vacina o mais cedo possível oferece maior proteção antes da época gripal atingir o pico);
- A prioridade de grupos de risco (utentes e profissionais de ERPI, outros estabelecimentos de respostas sociais e da RNCC -

vacine-se

por si **vacine-se**

por todos!

GRIFE 2020/21

POR NÓS

VACINE-SE

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE | #UmConselhodaDGS

Profissional de Saúde

Doente crónico

Mais de 65 anos

Grávida

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS 1899 Direção-Geral da Saúde

Tópicos Chave:

- Quem deve tomar a vacina contra a gripe sazonal?

Pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos e imunodeprimidos, grávidas, profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados.

- Em 2020 quando começa a campanha de vacinação sazonal?

A 28 de setembro, numa primeira fase gratuita para os profissionais de saúde e utentes de ERPI/outras unidades; numa segunda fase, a 19 de outubro, de forma generalizada.

- Quem tem direito à vacinação gratuita contra a gripe sazonal?

Os grupos de risco acima indicados, incluindo-se os utentes/residentes em ERPI e RNCC.

- Onde se toma a vacina contra a gripe sazonal?

Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, profissionais de saúde do SNS e grávidas).

Também houve uma maior diversificação dos locais de vacinação por forma a evitar constrangimentos no acesso às unidades prestadores de cuidados de saúde.

A administração da vacina é muito segura, eficaz e não acarreta grandes efeitos secundários. A aplicação desta pode ocasionar, de forma rara, dor no local da injeção, eritema (vermelhidão). Porém, essas manifestações são benignas com efeitos até 48 horas após a aplicação. A contraindicação é apenas para indivíduos que sejam alérgicos a algum tipo de componente da vacina.

Várias empresas estão ainda a trabalhar numa vacina contra a Covid-19. Enquanto esta vacina não for uma realidade é importante seguir as normas dos órgãos de saúde responsáveis, sendo o cumprimento da vacinação contra a gripe uma das normas cruciais ao bem-estar e saúde da população.

Equipa de Enfermagem da MSPS

(Fonte: <https://www.dgs.pt>; <https://www.sanarmed.com/vacinacao-contr-a-gripe-em-tempos-de-covid-19>; <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-da-saude-para-o-outono-inverno-2020-2021-pdf.aspx>; <https://www.hospitaldaluz.pt/vila-real/pt/guia-de-saude/saude-e-bem-estar/88/gripe-saiba-o-que-e-como-se-previne-e-se-trata>; <https://www.natgeo.pt/ciencia/2020/09/o-que-acontece-se-tivermos-gripe-e-covid-19-ao-mesmo-tempo>; imagem em www.pixabay.com/pt; *banner* em www.dgs.pt - consultas efetuadas em 12/10/2020)

Nas unidades de saúde do SNS; se utentes/residentes ERPI/ RNCC nas instituições onde se encontrem; e em locais alternativos como farmácias.

• Já há vacina contra a Covid-19 disponível?

Não. Num esforço global e de partilha de conhecimentos, têm-se multiplicado os candidatos a vacinas, encontrando-se estas em diferentes fases de teste de eficácia e segurança. A sua distribuição generalizada apenas se prevê, na melhor das hipóteses, em meados de 2021, desconhecendo-se ainda a duração da sua proteção. Concomitantemente também estão a ser desenvolvidos novos tratamentos.

Aprovação do Relatório e Contas de Gerência 2019

A fim de dar cumprimento ao disposto na alínea b) do n.º2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, decorreu, no passado dia 24 de junho, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, para apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício de 2019 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Nota inicial para o facto de a presente Assembleia Geral ter sido adiada, por força de Lei, de março para junho de dois mil e vinte em virtude das medidas nacionais de combate à pandemia de Covid-19.

Procedeu-se ao balanço da execução dos objetivos de gestão para o ano em referência (previstos no respetivo Plano de Atividades de Gestão), quer no setor patrimonial em termos de investimento e desinvestimento, quer em termos de ações de natureza estratégica; a um enquadramento com a apresentação dos principais indicadores de execução e resultados; à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos; bem como à apresentação dos resultados por valência funcional.

Após a apresentação, as mesmas foram colocadas à discussão e votação, tendo sido aprovadas por unanimidade.

Do relatório destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 164.564,72€;
- Autonomia Financeira de 90,80%;
- Custos com pessoal no montante de 2.120.948,68€;
- Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: 162.756,26€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2019 de -116.958,16€.

Foi mais um ano em que a alteração da Retribuição Mínima Mensal Garantida teve um forte impacto na estrutura de custos com Recursos Humanos, bem como um ano em que não se verificou qualquer alienação de prédios, nem a compensação salarial no Pré-escolar via Ministério da Educação (não abriram candidatura, tendo esta sido adiada para 2020 pela tutela), pelo que se registou, não obstante as medidas de compensação implementadas, um resultado líquido geral negativo mas em recuperação.

Estruturalmente as valências da área de infância continuam com resultados negativos e a forçar o resultado global, contudo também em recuperação quando em comparação a 2018. Prevalece o seu carácter social para o funcionamento das mesmas.

O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição e na área de irmãos, incluindo-se, nesta última, as respetivas atas. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.





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.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt



- Campanha de Angariação de Fundos - ERPI Lar de Grandes Dependentes - Mecenato




Acompanhe-nos nesta causa social. Ajude-nos a iniciar a remodelação da ERPI Lar de Grandes Dependentes. O seu apoio, por pouco que seja, marcará a diferença.

Para todos os donativos recebidos será emitido recibo, consagrando-se ao mecenato os benefícios fiscais previstos em sede de IRS.

Conheça os restantes projetos.

QUAL É A SUA CAUSA?

Informações:
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | geral@mspsul.pt | www.mspsul.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.º6
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460
geral@mspsul.pt

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1

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://mspsul.pt/downloads/dldocumento/264>)

(+info Plano de Desconfinamento MSPS: <http://mspsul.pt/downloads/dldocumento/316>)

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