

# Caminho no Tempo



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

n.º027 | Junho 2021



## Nesta Edição

- Evolução da cobertura vacinal Covid-19; UCC - Educação para a saúde; A família em Maio Florido; Dias e atividades temáticas; Histórias de vida; Aprovação do relatório e contas de gestão 2020; (...).

Patrocínios:



## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 027 - junho 2021

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

Tiragem: 300 exemplares

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

## Colaboradores na edição

Ana Cristina Rodrigues  
Ana Oliveira  
Ana Pinto  
Anabela Costa  
António Quintas  
Armando Paiva  
Cátia Henriques  
Cláudia Madaleno  
Conceição Domingues  
Dália Pereira  
Diana Pinto  
Dorvalina Almeida  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Fernando Almeida  
Gilberto Carmo  
Gonçalo Araújo  
Helena Salazar  
Inês Cruz  
Joana Marques  
Joana Paredes  
João Marques  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Maria Delfina Duarte  
Maria Lurdes Almeida  
Pedro Mendes  
Piedade Pedras  
Rosa Gomes  
Sónia Almeida  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves



José Fernandes, Provedor da MA

## Nota de Abertura

Avançamos diariamente com a campanha de vacinação contra a Covid-19 a nível local, nacional, mundial e, a par de cada nova vacina que é administrada, vai-se ganhando um pouco mais de tranquilidade e esperança quanto ao controlo das consequências nefastas que a Covid nos trouxe.

É com este pensamento de esperança e ajuste de cautelas que arrancamos com a 27.ª edição da nossa revista, onde damos nota da cobertura

vacinal na instituição e das orientações ou cuidados a ter pelos utentes nas saídas ao exterior. É o levantamento cauteloso de restrições, pelo que, nunca como agora, a evolução pandémica depende do comportamento individual de cada um de nós.

Seguimos, depois, com notas sobre outra iniciativa de educação para a saúde, com a participação da UCC São Pedro do Sul e a apresentação de todo um conjunto de atividades temáticas e de dinâmicas culturais, promovidas ainda com a batuta das restrições em vigor, como é o caso do maio florido, da entrega dos diplomas aos finalistas do Pré-escolar e de todo um outro conjunto de atividades e dias temáticos. Apresentamos a implementação de ginástica em contexto laboral, enquanto elemento de fisioterapia para os colaboradores, partilhamos os resultados da última assembleia geral da instituição, onde foi aprovado o relatório e contas de gerência de 2020 e continuamos com a publicação de histórias de vida dos nossos utentes. Conteúdos promovidos, na sua prática, sempre com o espírito de entrega e confiança no amanhã.

É a partilha deste caminho do tempo de adaptações às mais variadas contingências, de iniciativas, de envolvimento social e de foco claro nos nossos utentes e na ligação instituição/família, que faz o “Caminho no Tempo” que apresentamos trimestralmente.

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



## Evolução da Cobertura Vacinal: Covid-19

Decorrente da última ronda de vacinas contra a Covid-19 administradas nas ERPI – Estruturas Residenciais para Idosos da instituição no passado dia 25 de junho, damos nota do respetivo relatório interno de Vacinação.

A taxa de cobertura atual permite, cautelosamente, o levantamento de algumas restrições, pelo que se está a

adaptar o plano de contingência/desconfinamento, nomeadamente em termos de visitas e saídas/isolamento. Alterações com suporte nas orientações mais recentes da DGS - Direção-Geral de Saúde e que daremos nota pelos canais de comunicação habituais.

De facto, estamos com uma taxa de cobertura nos utentes das ERPI (grupos mais vulneráveis) a rondar os 100% e com uma média a nível dos colaboradores na ordem dos 87%, penalizada pela cobertura mais baixa nas valências da área de infância (78%). Não obstante, encontramos-nos atualmente com um grau de cobertura acima do considerado a nível nacional como necessário para se garantir a imunidade de grupo.

Apesar da tranquilidade relativa que a taxa de cobertura vacinal contra a Covid-19 garante, lembramos que as vacinas protegem contra a doença, mas não necessariamente contra ser “portador” e transmitir o vírus, sem apresentar sintomas. As máscaras e o distanciamento evitam que possamos infectar outras pessoas caso sejamos “portadores” do vírus sem o saber.

Assim, mesmo após ser vacinado, deve continuar a cumprir todas as medidas para a prevenção e controlo da transmissão do vírus, incluindo o uso de máscara.

## Vacinação na Casa das Amoreiras - Centro de Dia

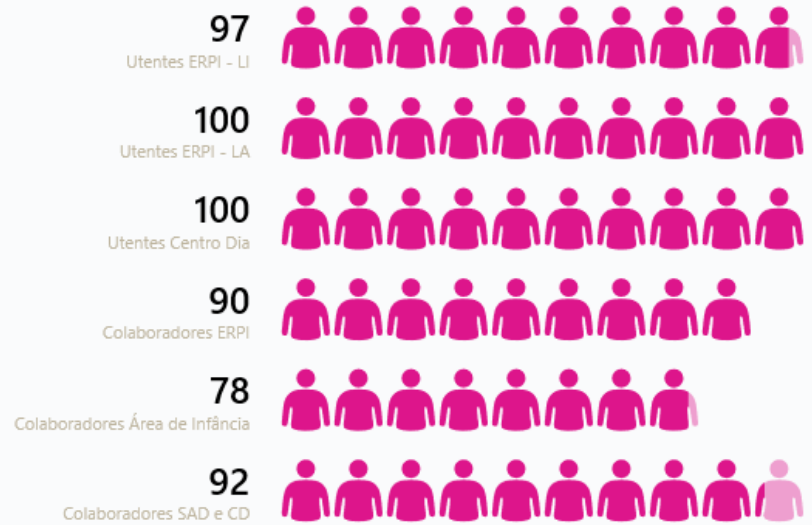
No Centro de Dia encontram-se todos os utentes vacinados: completou-se a última dose de vacina a um utente no dia 30 de junho.

Durante estes meses foi feito um acompanhamento por parte da equipa do Centro de Dia ao Centro de Vacinação sempre que as famílias assim o desejaram, assim como o agendamento da mesma a quem solicitou ajuda.

Os utentes acabaram por se sentirem seguros e acompanhados em todo este processo. Restamos a esperança de que possamos andar sem máscara brevemente.

Para a comunidade, deixamos o apelo ao autoagendamento da vacinação, consoante o calendário disponível pela DGS - Direção-Geral de Saúde, em: [Vacina COVID-19 | Pedido de agendamento - COVID-19 \(min-saude.pt\)](https://www.min-saude.pt/vacina-covid-19).

## Taxa de Cobertura Vacinal (%)



### • A Vacina vai impedir que tenha Covid-19?

Os estudos sugerem que uma pessoa vacinada tem um risco de contrair a doença significativamente inferior ao de outra pessoa que não foi vacinada. No entanto, os vacinados poderão eventualmente ter doença ligeira.

## Protocolo Covid: Guia de Cuidados a Ter Nas Saídas ao Exterior (ERPI)

Quando sair do Lar, lembre-se: o risco não desapareceu e deverá ter os seguintes cuidados, mesmo depois de vacinado:

- Mantenha o distanciamento social (pelo menos 2 metros).
- Use sempre máscara no exterior e sempre que não seja possível cumprir o distanciamento de 2 metros.
- Cumpra todas as medidas de higienização - lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica e evite contactos de proximidade.
- Limite os contactos fora do Lar, idealmente só a família próxima e evite o contacto com pessoa não vacinada.
- Evite a frequência de espaços públicos.
- Cumpra a etiqueta respiratória - tape o nariz e boca quando espirrar ou tossir. Utilize um lenço de papel (o qual deverá ir para o lixo) ou o braço, nunca com as mãos e lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

João Marques e Cláudia Madaleno



## Dedicação Contínua

John Rockefeller, afirmou que a boa gestão consiste em demonstrar às pessoas comuns como é que elas devem fazer o trabalho de pessoas excepcionais. Volvidas oito décadas sobre a sua morte, continua a ser extraordinariamente verdadeira e atual a sua visão estratégica nas organizações. Como todos reconhecemos, os colaboradores são o ativo mais importante. É, pois, com a maior satisfação que verificamos a excecionalidade dos nossos recursos humanos. E porque a experiência anda de mãos dadas com a sabedoria e o enriquecimento pessoal e profissional, não podemos deixar de dar os parabéns aos colaboradores que completaram mais um quinquénio ao serviço da Misericórdia.

- Maria Helena Sousa Oliveira Barros - 30 anos;
- Maria Helena Silva Alves Pinto - 30 anos;
- Susana Centeio de Sousa Alves - 20 anos;
- Maria da Glória Pinto Rodrigues - 15 anos;
- Lina Maria de Jesus Simões Figueiredo - 10 anos;
- Sónia Leonor Pereira Bizarro - 5 anos.



Ana Oliveira

## UCC - Educação para a Saúde

No âmbito do Programa Nacional de Saúde Escolar, a UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade de São Pedro do Sul desenvolveu no Jardim Infantil da Misericórdia de São Pedro do Sul duas sessões de educação para a saúde para as crianças do Pré-escolar. Para estas sessões foram selecionados os temas da Saúde Oral e da Higiene Corporal.

Tendo em conta o grupo alvo, foram implementados jogos pedagógicos para que, de forma lúdica, as crianças adquirissem conhecimentos nestas áreas.

Na semana de 22 a 26 de março foi dinamizado o teatro de fantoches “O Amigo Dente” seguido por uma conversa entre os profissionais da UCC, as crianças e as educadoras, relativa à saúde oral, nomeadamente, à técnica de escovagem, quantidade de dentífrico a usar, frequência da escovagem e alimentos a evitar.

Relativamente à higiene corporal, na semana de 12 a 16 abril dinamizamos uma sessão de educação para a saúde que se iniciou com a audição da história “O Pombo Precisa de um Banho” de Mo Willens, seguido da dinamização de cuidados de higiene pessoal do “António” e da “Maria”, os nossos bonecos, com a interação das crianças e educadoras. Tendo em conta que a lavagem das mãos é uma prática de extrema importância, foi apresentada uma música como forma de resumir e reforçar a sua correta implementação.

Rosa Gomes (Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária na UCC São Pedro do Sul)



## Férias da Páscoa do CATL

Decorreram, entre os dias 29 de março e 01 de Abril, as Férias da Páscoa do CATL, com diversas atividades em diferentes áreas, salvaguardando sempre as orientações da DGS no tocante às medidas de prevenção e controle da Covid-19 em CATL.

Iniciámos a semana com a técnica de Expressão Plástica *quilling*, na qual, em pequenos grupos, foram elaborados painéis sobre a primavera. No dia seguinte, as crianças tiveram a oportunidade de participar num atelier de culinária, onde foi preparado e confeccionado o tradicional “Folar da Ponte”. Sabendo a importância da atividade física e como forma de diversificação de espaço, organizámos uma caminhada ao Parque das Nogueiras e uma posterior exploração dos espaços de jogo lá existentes. Para finalizar a semana e a pedido de diversas crianças do CATL, foi-lhes proporcionado um espaço de dança livre e karaoke, que serviu para mostrar as competências vocais de algumas crianças.

Elisabete Oliveira e Gilberto Carmo



## A Família em “Maio Florido”

A Misericórdia de S. António de S. Pedro do Sul associou-se à Associação Recreativa e Cultural de Santa Cruz da Trapa e promoveu, junto do Jardim de Infância, o “Maio Florido”.

Esta iniciativa, que já conta com três edições, promove atividades culturais durante todo mês de maio, com o envolvimento da comunidade. Este ano, o repto foi lançado visando a temática “Renascer para Ousar” e incidiu sobre quatro vertentes: criatividade, irreverência, diversidade e inclusão.

Sendo a primavera um dos símbolos do renascimento da vida, aproveitámos e lançamos o desafio aos Pais/ Famílias das nossas crianças, para a realização de trabalhos abordando esta temática, explorando as artes visuais no que toca a pinturas, desenhos, esculturas, trabalhos manuais, entre outras mais.

Estes trabalhos encontraram-se expostos na entrada do Jardim da Misericórdia, tendo sido partilhados na Semana da Família, que decorreu de 10 a 15 de maio passado.

Efetuiu-se um registo de vídeo, que foi enviado para a associação promotora do evento “Maio Florido”. A mesma associação lançou um registo online da participação das diversas instituições/associações envolvidas no projeto, podendo ser visionado através da rede social “Facebook” da associação.



### Semana da Família

Como referido, a atividade “Maio Florido” acabou por ser o mote para neste mês da família envolvermos mais direta e ativamente os pais/ encarregados de educação nas dinâmicas de trabalho. Gostaríamos, assim, de parabenizar e agradecer aos pais/família, por podermos contar com a vossa participação na interação, dentro dos possíveis por causa da situação epidemiológica em que nos encontramos, porque a participação da família nesta atividade e no dia-a-dia escolar faz toda a diferença na aprendizagem.

Segundo as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, “Os pais ou encarregados de educação são os responsáveis

pela criança e também os seus primeiros e principais educadores. Estando hoje, de certo modo ultrapassada a tónica colocada numa função compensatória, pensa-se que os efeitos da educação pré-escolar estão intimamente relacionados com a articulação com as famílias” (Ministério da Educação, 1997, p.22). Desta forma, é possível verificar que se reconhece que a participação da família na educação pré-escolar é fundamental e é necessário que estejamos sensibilizados, pais e educadores, para a importância dessa participação.

Desta forma, trabalhamos nas diferentes salas da Instituição o tema da família. Explorámos, por exemplo, a história “O Livro da Família” de Todd Parr; aprendemos músicas, como “A família” alusivas ao tema; e realizámos alguns trabalhos com a participação dos pais, os quais nos disponibilizaram fotografias da composição do agregado familiar, como podemos visualizar em algumas fotos, assim como o registo da reação deles.

Quando a imaginação não tem limites, acontece uma partilha de coração!

Ana Pinto



## Dia da Criança

O Dia da Criança não poderia ser esquecido pela nossa Instituição, pois a nossa pretensão última é encarar todos os dias como dedicados às nossas crianças. Como tal, assim o fizemos, apesar de este ano ser um ano atípico devido à presença da Covid-19, exigindo adaptações no sentido de preservar a segurança e a saúde nos termos estabelecidos.

Nos dias 01, 02 e 04 de junho as várias valências do Jardim da MSPS vivenciaram o Dia da Criança. Foi feito um almoço piquenique no parque, fizeram-se pinturas coletivas em papel de cenário, várias atividades motoras no exterior e brincaram nos insufláveis. Houve muita música e animação.

No final do dia, todas as crianças levaram uma lembrança para casa para assinalar o dia. Crianças que mostraram satisfação plena integrando-se com vivacidade nas atividades programadas.

Joana Paredes



## Os Finalistas do Pré-Escolar

A Festa de Finalistas no Pré-escolar era para nós um momento inesquecível, que ficava gravado na mente e no coração de todos. Hoje, não é possível realizá-la da mesma forma, mas podemos vivê-la, não faltando a mesma emoção. Assim foi a 25 de junho, pelas dezoito horas, com a entrega dos diplomas às crianças finalistas, cumprindo com todas as orientações da DGS, o que possibilitou a presença de dois adultos por cada criança, pois sabemos o quanto é importante a presença da família ao longo de todo o processo educativo e, muito particularmente, nos momentos marcantes de transição e de marca de etapas das crianças. Familiares a quem muito agradecemos pela confiança depositada no nosso trabalho.

A cerimónia teve início com a atuação das crianças a cantarem o “Hino dos Finalistas”, com toda a pompa e circunstância. Logo após, decorreu a entrega dos diplomas, da cartola, da bengala e de um livro elaborado com todo o carinho, para mais tarde poderem recordar.

Este momento significa o término do seu percurso no Pré- Escolar e a passagem a uma nova fase de aprendizagem, o ingresso no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

É tão importante que a entrada para a escola se acompanhe de um ritual, que o primeiro dia de escola seja comemorado pela família e pelos amigos, que a criança sinta que venceu mais uma etapa na sua vida.

Sem exigir que a criança saiba tudo no primeiro dia, é bom registar e aplaudir cada progresso.

A Eles, finalistas, desejamos a continuação de um percurso risonho. Procurem sempre o vosso caminho com a certeza de que estão a ser Felizes.

Susana Campos



# Dia da Mãe

Mãe, uma palavra tão pequena, mas que encerra um significado tão grande!

Mãe, de ti nascemos, tu nos alimentaste nos primeiros momentos, nos primeiros anos. Tu que tens sempre uma palavra de ânimo, carinho, atenção, com quem aprendemos os primeiros passos, as primeiras palavras...

Mãe!



Fonte da imagem: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



## Dinâmicas no Jardim

O Dia da Mãe é uma data comemorativa que se celebra no primeiro domingo do mês de maio.

É uma homenagem a todas as mães e serve para reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas suas mães.

Os filhos costumam oferecer presentes às suas mães e preparam surpresas para elas, de forma a mostrarem o quanto gostam delas e agradecer todo o empenho e dedicação destas.

Mesmo com a pandemia, a nossa instituição não podia deixar de celebrar esse dia, pelo que as suas crianças com a orientação da equipa de sala, realizaram os presentes personalizados para oferecerem às suas mães.

## A Ligação nos Lares

Mais um ano em que as mães do nosso lar não puderam ter um momento especial de proximidade com os seus filhos devido à situação pandémica que vivemos.

Mas, para que as nossas mães se sentissem um pouco menos distantes, sentissem a ligação de afeto permanente, neste ano tão atípico, promovemos uma atividade especial, a “Caixa de Correio” na qual os filhos e familiares puderam deixar, numa caixa de correio colocada na entrada da Instituição ou através do correio eletrónico das nossas animadoras, fotos, cartas, vídeos e mensagens proporcionando momentos de surpresa, alegria e boas memórias.

Tivemos uma ótima receção da parte das famílias e as nossas utentes ficaram maravilhadas. Todas as nossas mães tiveram uma lembrança que, neste dia tão importante, as fez sentir especiais.

Obrigada a todas as Mães!

Joana Marques e Luísa Almeida



## Dias e Atividades Temáticas

Durante este segundo trimestre do ano realizamos algumas atividades que fazíamos regularmente em anos anteriores. Tivemos que nos adaptar aos novos condicionalismos e contingências em vigor, mas mesmo assim quisemos assinalar as datas mais significativas.

### 25 de Abril – A Mudança de Regime

Para comemorarmos o 25 de Abril, pedimos aos nossos utentes que dessem o seu testemunho de como era a vida antes e depois do 25 de Abril de 1974. O que significou a mudança de regime política marcada pela Revolução dos Cravos ou Revolução de Abril como também é conhecida.

Deixamos aqui alguns desses testemunhos, algumas dessas lembranças e vivências na primeira pessoa.

#### Piedade Pedras

“No dia 25 de Abril estava em Lisboa, trabalhava numa quinta militar para abastecer os quartéis.

Antes do 25 de Abril havia muita pobreza. Quem vivia nas aldeias, como eu, não tinha dinheiro. Tínhamos uma terra que nos alimentava e alguns animais que nos dava o pouco dinheiro para comprar alguma coisa como roupa e calçado. Víamo-nos obrigados a tentar a sorte nas cidades.

A vida era dura, e não podíamos confiar em ninguém.”

#### António Quintas

“Antes do 25 de Abril, o que mais me custava era não poder dizer nada (era comer e calar).

Estava em França, fui de assalto e depois consegui os papéis para poder lá trabalhar.

Quando chegava a Vilar Formoso não podia abrir a boca. Não sabíamos se a pessoa que estava ao nosso lado era da PIDE (Polícia Internacional de Defesa do Estado - trata-se da polícia política do Estado Novo). Havia muito medo...”

#### Pedro Mendes

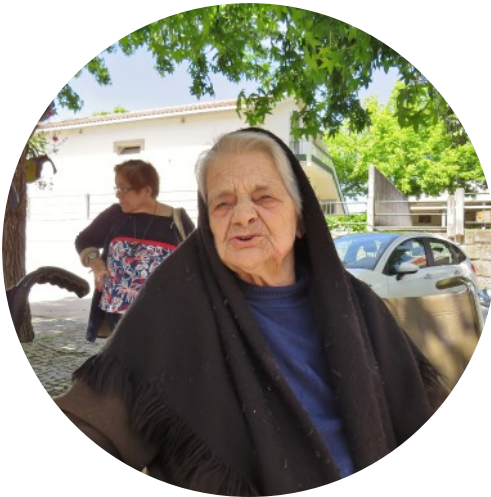
“O país estava mergulhado no caos, cheio de dívidas. O Salazar foi o salvador (António de Oliveira Salazar, além de chefiar diversos ministérios, foi presidente do Conselho de Ministros do governo ditatorial do Estado Novo). Trouxe dinheiro, mas oprimiu o povo, desvalorizou a educação e apostou tudo nas colónias. Deixou que a metrópole ficasse parada no tempo, sem desenvolvimento.

As capitais de Angola e de Moçambique desenvolveram-se, tinham grandes avenidas, boas universidades, estavam em franco desenvolvimento. Depois, veio a guerra e a teimosia de Salazar em não negociar a independência das colónias. Seguiu-se o desespero de muitos “retornados” de deixarem tudo e regressarem à metrópole sem nada.

Há, ainda, aqueles que perderam filhos, maridos na guerra ou viram-nos morrer antes de conseguirem fugir.”

#### Conceição Domingues

“Quando se deu o 25 de Abril estava no aeroporto de Luanda. Tive muito medo, ouviam-se tiros e o desespero de quem tinha que estar amontoado no aeroporto à espera do avião para regressarmos.”





## Marchas de Santo António

Este ano não tivemos oportunidade, devido às restrições impostas a nível nacional e ao próprio Plano de Contingência Covid-19, de realizarmos a procissão e o nosso habitual arraial popular; de termos presentes as outras IPSS's do concelho para convivermos todos fisicamente. No entanto, não podíamos deixar de comemorar o nosso padroeiro e de fazermos as marchas que os nossos utentes tanto apreciam.

Assim sendo, cada sala da ERPI do Lar de Idosos (Casa da Quinta) e do Lar de Grandes Dependentes, organizou e realizou a sua marcha, bem como o Centro de Dia da Casa das Amoreiras.

Todos os utentes participaram de forma ativa, pelo que no dia 15 de junho fizemos a apresentação das várias marchas *online* para os restantes utentes da instituição. Tivemos um dia em rede e cujo resultado das nossas marchas foi publicado e muito acarinhado nas nossas redes sociais. Foi a forma encontrada de partilhar este dia com os familiares e amigos.



## Atividades Interinstitucionais em Tempos de Pandemia

Já há algum tempo que as instituições sociais do concelho de São Pedro do Sul têm vindo a planear, a promover e a desenvolver atividades em conjunto.

Antes da pandemia juntávamo-nos fisicamente e partilhávamos a alegria aos utentes. Vieram restrições e, apesar de todas as dificuldades, criámos uma capacidade de adaptação face à nova realidade, pelo que a distância não foi nenhum impedimento para nos voltarmos a “juntar”, desta feita em contexto virtual.

Se, por um lado, surgiu o convite por parte do Centro de Promoção Social de Carvalhais para a criação de uma dança para assinalar o “Dia Mundial da Dança”, a de 30 de abril. Por outro lado, novos desafios colocados pela Misericórdia não faltaram, sempre com o espírito de juntos fazermos a festa enchendo-nos os utentes de orgulho.

Recordamos as atividades propostas por parte da nossa instituição. Primeiro, para assinalar o “Dia da Europa”, coube a cada instituição escolher um país europeu e apresentar o que de melhor aquele país nos traz, apresentando via *online* às outras instituições participantes as suas opiniões. Depois, vieram as marchas populares e a Casa das Amoreiras sugeriu a criação de uma canção para, em conjunto, marcharmos. Adaptámos a canção “São João Bonito”, falando um pouco de cada instituição para pôr os nossos utentes a “mexer” e trazer um pouco mais de alegria a estes rostos que de algum tempo para cá se tornaram mais tristes.

Com estas atividades à distância, vamos mantendo os laços de amizade e afetividade que, ao longo do tempo, fomos criando nos nossos encontros.

## Saídas Culturais

As restrições começaram a ser levantadas e, finalmente, tivemos a boa notícia que podíamos sair da instituição, respeitando sempre as regras da DGS em vigor.

Começamos a dar alguns passeios de autocarro pela serra do São Macário, à Senhora da Ouvida, a Nodar, à Senhora do Castelo, a Castro Daire, passando pelas terras dos nossos utentes. Assim lá fomos recordando alguns lugares sem sairmos do autocarro ou da carrinha. Próximos virão, os quais aguardamos ansiosamente.



## Fisioterapia Laboral - Ginástica em Contexto Laboral

Vivemos num período em que as sociedades desenvolvidas e industrializadas estão absorvidas pelo progresso tecnológico. Por outro lado, a necessidade de eficiência e produtividade nas empresas, bem como o trabalho repetitivo, consequência da crescente divisão de tarefas, faz com que o desgaste físico e psicológico, dos trabalhadores, aumente de forma assustadora. Estes dois fatores contribuem para que as doenças laborais tenham aumentado nos últimos anos de forma exponencial, ao ponto de serem atualmente consideradas como o maior perigo ao qual estão expostas as pessoas no local de trabalho.

Nesse sentido, foi implementado nos nossos lares aulas de ginástica para colaboradores.

A Ginástica Laboral é uma atividade física realizada no próprio local de trabalho. Trata-se de um conjunto de exercícios de relaxamento, alongamento e resistência muscular com a duração média de 10 a 12 minutos, com o objetivo de interromper a cadeia de tensões e fadiga, tornando o corpo mais flexível, saudável e preparado para os movimentos.

A Ginástica Laboral tem a capacidade de mostrar aos seus praticantes a influência do corpo como instrumento de trabalho e de lazer, pois incentiva o bem-estar proporcionado pelas atividades realizadas fora e dentro do ambiente de trabalho. Assim, a partir da diminuição do sedentarismo, do controlo do *stress* e da melhoria da qualidade de vida, o aumento da performance profissional, pessoal e social ocorrerá naturalmente.

A Ginástica Laboral tem enormes benefícios tanto para os colaboradores como para as empresas, de entre os quais poderemos deixar nota de alguns, enquanto se aguarda pelas nova sessão semanal.

### Para colaboradores:

- Alivia o *stress* (cansaço, fadiga, pressão, tensão);
- Melhora a postura do corpo;
- Melhora a saúde;
- Diminui o sedentarismo;
- Diminui as tensões adquiridas no trabalho;
- Previne lesões;
- Previne doenças causadas por trauma cumulativo;
- Aumenta o desempenho do funcionário;
- Evita doenças do trabalho, como a LER (lesão por esforço repetitivo) e a DORT (distúrbio osteo-muscular relacionado ao trabalho).

### Para as empresas:

- Diminui os índices de acidentes de trabalho e absentismo;
- Estimula o trabalho em equipa;
- Melhora na produtividade;
- Previne a fadiga muscular e lesões ocupacionais;
- Aumenta a interação entre funcionários.

Gonçalo Araújo



## Covid-19: A Solidão dos Inocentes

A pandemia de Covid-19 impôs aos idosos que vivem em Lares um severo isolamento e distanciamento, que conseqüentemente lhes gerou mais solidão, tristeza acumulada, alguns casos de desespero e depressão, medo e deterioração da sua saúde mental. O caminhar para o fim de linha da vida conquistou aqui um velocímetro, em que apenas alguns dos nossos idosos foram capazes de carregar no botão contrário.

Família. O Bem mais precioso, quase único, que lhes move a capacidade de resiliência e alguma esperança no dia seguinte, foi-lhes obrigatoriamente retirado. Muitos dos nossos idosos, por natureza já com insuficiências cognitivas, não conseguiram perceber o porquê de deixarem de ser visitados pelos filhos, pelos netos, por pessoas amigas. Saudade, amargura e provavelmente até alguma revolta, porque se sentiram abandonados. E outros, que até estavam psicologicamente estáveis, deixaram de o estar.

Com um telefonema, uma videochamada, tentou-se desesperadamente substituir o insubstituível: o toque, o beijo, o abraço, o carinho físico. Estes, os verdadeiros aconchegos que lhes trariam paz, tranquilidade e vontade de viver.

Várias fases, avanços e retrocessos se viveram. Isolamento quase total, sem visitas. Seguiram-se visitas através da porta de vidro, o que trouxe uma enorme esperança e alegria a toda a comunidade envolvida. A sensação maravilhosa dos nossos idosos ao verem os seus familiares tão queridos e a mesma sensação destes últimos ao verem novamente o pai, a mãe ou outro familiar chegado. É que a dor da separação é recíproca, embora obviamente muito mais dolorosa para quem está isolado. Sem a magia, o milagre do toque físico, mas espantosamente agradável à vista e redutor e apaziguador da saudade, apesar de, como diria Camilo Castelo Branco, "a saudade pelos vivos é dor suave."

Covid-19, a doença que mais afetou aqueles que em nada, rigorosamente nada, contribuíram para o mesmo e que tão severa e injustamente estão a pagar as suas conseqüências.

Reconhece-se os hercúleos esforços que têm sido feitos no Lar para se minimizar estes impactos, tão danosos na saúde mental dos nossos idosos. Os colaboradores tentam substituir as famílias, passando eles a transmitir a segurança, a força, o respeito e o carinho que às famílias cabe exercer. E é verdade que em muitos casos têm tido sucesso. Da parte que me toca, quanto alívio sinto quando a minha mãe me diz:

"- Meu filho, eu aqui estou bem. Está descansado, elas são muito boas, tratam-me muito bem."

Mas também sei que claramente isso não basta. E dói, aperta-me a alma e o coração quando também diz:

"- Já tenho muita idade e não queria morrer sem voltar a abraçar os meus queridos filhos."

Fernando Almeida (Filho de Laurentina Silva, utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes)

## O Novo Contacto

Os tempos de pandemia têm sido muito desafiantes. Parece quase irreal recordar que antes deste vírus, os domingos eram dias de beijinhos, abraços e conversas no salão e depois havia aquele dia em que se saía mais cedo e se dava um pulinho só para dizer um "olá" rapidinho. De repente, tivemos de abdicar de beijos, abraços e até de visitas, mesmo que envidaçadas.

As chamadas telefónicas e as videochamadas foram nesses dias o consolo possível. Para quem estava de fora, a possibilidade de ver o seu ente querido permitia acalmar os receios alimentados pelas notícias da televisão. Supomos que para quem estava lá dentro, a certeza de que não era esquecida aquecia o coração. Supomos, também, que para quem cuidava fosse difícil ter aquele telefone sempre a tocar ou andar para trás e para frente de *tablet* na mão, mas agradecemos esse esforço que manteve a esperança viva em tempos de escuridão. Gratos.

Dália Pereira (Familiar de Helena Batista, utente da ERPI - Casa da Quinta)



"A esperança é o sonho do Homem acordado."

Aristóteles



## Páginas de Vida de Um Casal - Armando e Dorvalina

Chamo-me Armando Paiva e sou casado há 66 anos com a Dorvalina Marques de Almeida.

Nasci a 26 de dezembro de 1930 em Sá de Carvalhais. Sou filho de Henrique de Paiva e Maria de Pinho do Aido. Eramos 4 irmãos. Os meus pais trabalhavam nas terras e nós ajudávamos. Tínhamos uma casa farta. Fiz a 3.<sup>a</sup> classe aos 10 anos. Era a escolaridade obrigatória na altura mas, para tirar a carta de condução de pesados, tive que fazer a quarta classe em Viseu e na altura paguei 1000\$00. Em 1964 conduzia um Renault.

Aos 20 anos fui para a tropa, para a base aérea 1 de Sintra. Era ajudante de mecânica de aeronaves.

Antes de ir para a tropa já trabalhava na fábrica de serração do Alto do Barro. Era serrador de 1.<sup>a</sup> e trabalhei lá até à reforma.

A Dorvalina era filha da Brasileira, era uma rapariga muito bonita. Uma vez vim cá da tropa e fiquei encantado com ela. Escrevi-lhe, na esperança que ela me respondesse para começarmos a namorar, mas ela não me respondeu à carta. Na altura fiquei um pouco chateado e pensei que ela não queria nada comigo. Quando vim da tropa, não quis saber dela durante uns dias mas, depois, não resisti aos seus encantos e a muito custo lá a conquistei.

Chamo-me Dorvalina Marques de Almeida e nasci em Sá de Carvalhais, no dia 11 de outubro de 1933. Os meus pais, Maria dos Anjos Almeida Marques e João Marques, viviam no Brasil e vieram de propósito para que eu nascesse em Portugal. Depois do nascimento, passado uns meses, foram novamente para o Brasil. Compraram uma quinta em Sá de Carvalhais e vieram definitivamente quando tinha 6 anos.

Quando fiz 10 anos o meu pai faleceu. A minha mãe ficou sozinha com 6 filhos, pelo que, como a minha mãe precisava de mim para ajudar em casa e para tomar conta dos meus irmãos, fiz só a 3.<sup>a</sup> classe. Trabalhávamos no campo, mas tínhamos uma casa farta, muito trabalho e muita comida.

Aos 22 anos casei com o Armando. Na altura em que ele me escreveu, pensei que ele só queria conversa. Ele tinha muitas pretendentes e eu não tinha pai e a minha mãe era muito rigorosa connosco. Tivemos 4 filhos e eu fiquei sempre em casa com os meus filhos e a trabalhar no campo. O meu marido ajudava quando não estava a trabalhar. Já estamos casados há 66 anos.

Estivemos durante alguns anos a ser apoiados pelo SAD do Centro de Promoção Social de Carvalhais. Depois fomos para o Centro de dia, entretanto apanhamos a Covid e tivemos que ficar em isolamento. O Centro de Dia fechou devido ao confinamento obrigatório e os meus filhos acharam melhor virmos para o lar, aqui para a Misericórdia de São Pedro do Sul. No início foi difícil a adaptação, agora já está tudo bem, só falta termos um pouco mais de liberdade.

Armando Paiva e Dorvalina Almeida  
(Utentes da ERPI Casa da Quinta, recolha  
por Eufémia Fernandes)



## História de Vida: Delfina Duarte

Maria Delfina Duarte nascida a 16 de abril de 1935, na aldeia típica do Fajaco, concelho de São Pedro do Sul. Sem escolaridade e com uma infância muito difícil, de muito trabalho no campo, conseguiu vingar na vida e tornar-se numa grande senhora.

Com 10 anos apenas, foi servir para casa de uns senhores em Oliveira de Sul, onde tratava dos animais e das lides da casa. Sempre que os “patrões” não estavam, ficava responsável por tudo. Foi um tempo da sua infância muito duro e, para não passar fome, pois os seus pais não tinham condições suficientes para cuidar dos dois filhos. Diz ter sofrido “tanto”.

Aos 17 anos casou. O marido, Agostinho, mais velho 17 anos era de Joazim - Vila Maior e foi para lá que foram fazer vida. Trabalhavam no duro, nas terras, para que nada pudesse faltar aos 9 filhos que tiveram: 6 raparigas e 3 rapazes. Contava com a ajuda de terceiros para trabalhar e com os filhos mais velhos para cuidarem dos mais novos para poder dar o melhor (não queria que passassem fome). Diz ter tido sempre uma vida muito triste.

Aos 42 anos ficou viúva, com filhos pequenos e uma casa por compor. Com sacrifício conseguiu erguer-se. Dedicou-se sempre ao trabalho e aos filhos. A vida foi lhe dando alegrias, poucas, mas os 22 netos e 15 bisnetos foi uma delas.

Após começar a atravessar um período de solidão foi viver com a filha mais nova e foi aí que decidiram inscrevê-la no Centro de Dia. Uma das felicidades desta senhora foi ter entrado para a “nossa casa”, pois diz ter aprendido coisas que nunca aprendera em nova, sendo a pintura, o pintar, a sua maior paixão e uma das melhores atividades que lhe podemos proporcionar. É caso para dizer que com tão pouco, ganha-se tanto.

Maria Delfina Duarte (Utente do Centro de Dia - Casa das Amoreiras, recolha por Cláudia Madaleno)



Com filha mais nova - 1995



Maria Delfina em 2002



## Retratos de M.<sup>a</sup> Lurdes Almeida

Chamo-me Maria de Lurdes de Almeida, nasci em Vila Maior, no Casalinho, a 06 de junho de 1934. Sou filha de António de Almeida e Silva e de Carolina Augusta de Almeida e fiz a 3.<sup>a</sup> classe.

Aos 21 anos, depois de esperar pela maioridade, casei por procuração com o Custódio, que era de Pindelo dos Milagres, mas veio viver para a aldeia de Vila Maior com 10 anos. Fui ter com ele ao Brasil, para onde tinha ido aos 20 anos para se livrar do serviço militar e vivemos no Rio de Janeiro. O meu primeiro trabalho lá foi costurar calças para uma fábrica. Ia buscar o trabalho na 2.<sup>a</sup> feira e entregava-o na 6.<sup>a</sup>. O meu marido trabalhava na BRAMA e eu fui para lá trabalhar com ele e, no último ano que lá trabalhei, fui promovida a chefe de secção (ganhava 4.000 cruzeiros). Entretanto, o meu marido criou uma sociedade numa gelataria e as coisas começaram a correr mal: o sócio fazia desvios. Compramos a parte dele por 8.000 cruzeiros e trabalhamos lá os dois. Todos os dias levantávamo-nos às 03 horas da manhã e deitávamo-nos à meia noite. Trabalhávamos muito, mas também ganhávamos muito dinheiro.

Fui submetida a várias cirurgias. A primeira, em 1962, devido a uma gravidez nas trompas. Nunca tive filhos. Mais tarde fui operada à tiroide; depois tirei um nódulo do peito; e a seguir tiraram-me o útero por diagnosticarem um tumor. O meu marido foi diagnosticado com diabetes e acabou por falecer com 66 anos. Foi uma grande perda. Era um homem muito bom.

No início de 2018 a minha sobrinha deu o meu contacto a um senhor de Pindelo dos Milagres que ia com frequência ao Brasil, para conversar comigo. Nessa altura já tinha decidido regressar a Portugal. Tinha vendido o meu apartamento e vivia com uma amiga. Ele ligou-me e nunca mais deixou de o fazer. Em agosto desse ano regressé a Portugal, no dia 11, e fui viver com ele. O ano passado fomos para o Lar de Calde, mas queria muito vir para a Misericórdia de São Pedro do Sul, tenho cá a minha cunhada e o meu companheiro faleceu aqui no lar em agosto do ano passado.

Gosto muito de aqui estar, sinto-me tranquila, em paz e feliz.

Maria Lurdes Almeida (Utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes, recolha por Alice Oliveira)



Com 21 anos



O marido, com 20 anos



## Simulacro de Incêndio na ERPI - Lar de Grandes Dependentes

Desde há uns anos que se reconhece a importância da realização de simulacros, atendendo ao facto de que estes refletem cenários reais de emergência e, através dos mesmos, se torna possível desenvolver competências para enfrentar da melhor maneira sentimentos de pânico que, numa situação real, podem agravar os danos provocados ou até mesmo a perda de vidas humanas.

Vem sendo prática na nossa Misericórdia a realização de simulacros nas várias respostas sociais. Assim, no passado mês de maio, mais concretamente, no dia 04 do mesmo mês, teve lugar o exercício de simulacro de incêndio, desta vez, realizado nas instalações do Lar de Grandes Dependentes.

Atendendo ao contexto de pandemia, não foi possível abranger todos os pisos daquele Lar. Avaliadas as circunstâncias de segurança para o mesmo decorrer, foi definido que seria a ala B1 como o setor cenário do incêndio e, conseqüentemente, como o setor a evacuar. Evacuação parcial do edifício, colocando os restantes setores em prevenção/preparados para a evacuação se necessária.

Na preparação para a realização do simulacro, foi promovida formação interna, com o objetivo de informar e divulgar as medidas de autoproteção e, simultaneamente, sensibilizar os colaboradores para as questões de emergência e segurança. Porque, numa situação real, a nossa capacidade de raciocinar pode não acontecer com a calma e clareza que desejaríamos, é por isso fundamental, conhecer os procedimentos de segurança a adotar e treiná-los sempre que possível. Assim, podemos assegurar que as regras são cumpridas e que todos os intervenientes sabem em rigor, o papel que lhes compete desempenhar.

O simulacro realizado permitiu avaliar a prontidão, capacidade e tempo de resposta dos meios de intervenção e socorro. Foi, também, avaliada a prestação dos recursos humanos internos envolvidos, respondendo em conformidade com o previsto no plano de emergência/MAP – Medidas de Autoproteção e os meios de emergência externos, responsáveis pelo comando operacional e procedimentos de atuação como o controlo do trânsito na rua de acesso, ações de combate a incêndio, ações de socorro e apoio às vítimas.

Em termos operacionais, o simulacro envolveu o alerta para o número de emergência/Bombeiros, assim que acionado o alerta interno, a GNR, Bombeiros Voluntários de S. Pedro do Sul e a Proteção Civil Municipal. Entidades junto das quais, face a todos os procedimentos tomados e à intervenção pronta, profissional e articulada de todos os envolvidos desde a preparação à execução, se faz um balanço final muito positivo. De facto, da avaliação efetuada, as entidades envolvidas foram unânimes quanto ao cumprimento e eficácia do plano de emergência, bem como em relação à capacidade de resposta de todos os meios envolvidos.

Ana Oliveira



## Viagem ao Passado

Aproveitando o registo sempre rico e cativante das “Histórias de Vida” de utentes, pretendemos ir mais longe e aventurarmo-nos no relato, também, de memórias e de vivências da instituição, na voz viva dos seus colaboradores.

Levantamos, assim, um pouco o véu à próxima edição da nossa revista. Uma edição comemorativa de 07 anos consecutivos de relatos quotidianos, de participação abrangente da comunidade (utentes, familiares, funcionários, fornecedores e outros) que faz esta Misericórdia ser, com as suas qualidades e defeitos, a instituição de referência que é; a instituição que procura sempre melhorar e servir o próximo.

Aguardamos pela Vossa participação.

João Marques

# Aprovação do Relatório e Contas de Gerência - 2020

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 29 de maio, 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 2020 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 maio de dois mil e vinte e um 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 357.117,31€;
- Autonomia Financeira de 90,76%;
- Custos com pessoal no montante de 2.170.883,91€;
- Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: 339.887,85€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2020 de 128.314,82€.

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, mas, em contrapartida, registamos um acréscimo de doações/legados e a revisão do acordo de SAD, pelo que se registou, no seguimento das medidas de compensação implementadas, um resultado líquido geral positivo.



apresentação dos principais indicadores de execução e resultados; 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 357.117,31€;
- Autonomia Financeira de 90,76%;
- Custos com pessoal no montante de 2.170.883,91€;
- Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: 339.887,85€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2020 de 128.314,82€.

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, mas, em contrapartida, registamos um acréscimo de doações/legados e a revisão do acordo de SAD, pelo que se registou, no seguimento das medidas de compensação implementadas, um resultado líquido geral positivo.

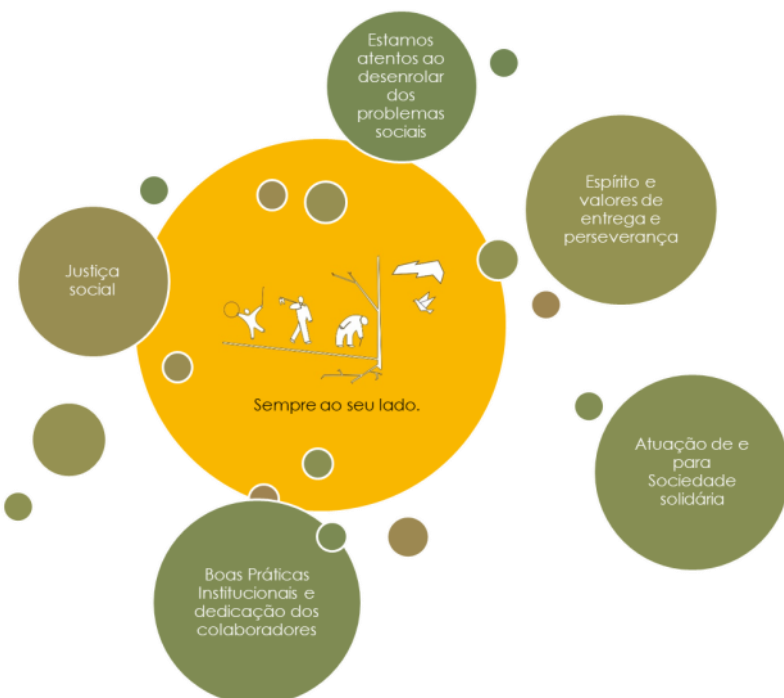
Estruturalmente as valências da área de infância continuam com resultados negativos e a penalizar o resultado global, contudo em contínua recuperação quando em comparação a 2018. Prevalece o seu carácter social para o funcionamento das mesmas.

O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição (Menu “A Instituição/Corpos Sociais”) 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.

## AG - Outros assuntos

No decorrer da Assembleia Geral em apreço, foi ainda aprovada a atualização da quota mínima anual de irmão para o valor de 12€, bem como prestadas informações quanto à evolução do processo do “Hotel Geriátrico” e informação de monitorização Covi-19 Institucional (casos, testes e vacinação).

João Marques





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

### Protocolos Comerciais














## 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: <https://msspsul.pt/downloads/dldocumento/358>)

(+info Plano de Desconfinamento MSPS: <https://msspsul.pt/downloads/dldocumento/449>)

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

## Contacte-nos

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

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

R. da Misericórdia, n.º6  
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460  
geral@msspsul.pt

Visite-nos na Web em  
[www.msspsul.pt](http://www.msspsul.pt)  
[www.facebook.com/misericordia.santoantonio](https://www.facebook.com/misericordia.santoantonio)

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): msspsul1