

Caminho no Tempo



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

n.º29 | Dezembro 2021



Nesta Edição

- Projeto “Meio Ambiente; A importância das festividades na infância; Diversificação alimentar; A Casa das Amoreiras e a importância dos Centros de Dia; Animação em movimento; Retratos de uma vida;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 029 - dezembro 2021

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

Fotografias: Arquivo dos
Colaboradores e MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Ana Cristina Rodrigues
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Anabela Costa
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Gonçalo Araújo
Graciosa Matos
Helena Salazar
Inês Cruz
Joana Soares
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Maria Conceição Marques
Maria Ernestina Bizarro
Mariana Almeida
Teresa Almeida
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vera Neves



António Henrique, Tesoureiro da MA

Nota de Abertura

Após o lançamento de uma edição comemorativa do “Caminho no Tempo” que deu voz viva a registos de vivência institucional de um leque bastante alargado de colaboradores, retomamos o relato de histórias, dinâmicas, informação técnica e atividades correntes por associação ao último trimestre do ano de 2021.

Iniciamos a edição com uma mensagem de esperança em tempos de maior tranquilidade, ao qual se segue um conjunto alargado de artigos

associados à área de infância da instituição. Refira-se a abordagem do arranque do ano letivo em curso; informação pedagógica associada ao tema central do Projeto Pedagógico para o próximo triénio letivo; e, ainda, informação temática e técnica, como é o caso da alimentação e da diabetes. Informação que os Encarregados de Educação certamente irão considerar oportuno.

Retomamos nesta edição, de igual forma, as histórias de vida dos utentes das respostas sociais da área sénior (um bom exercício de memória e um reviver de emoções que nos conduz a outros tempos), bem como à reflexão sobre a importância da animação para um envelhecimento ativo e saudável, a par de uma reflexão sobre a importância das respostas sociais de Centro de Dia, como é o caso da nossa Casa das Amoreiras.

A finalizarmos a edição, damos nota da última Assembleia Geral da Misericórdia, onde se aprovou o Orçamento e Plano de Atividades de Gestão para 2022, fazendo-se nota a alguns indicadores base de atividade.

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

Dedicação Contínua

Na reta final de um ano de má memória, isto é, de um ano que não deixa saudades, desejamos que o próximo nos poupe aos sobressaltos e inquietações provocados pelo vírus da Covid-19. Que, à boleia da vacina, possamos, gradualmente, respirar de alívio e, quem sabe, despedirmo-nos das máscaras que nos “enfeitam” há quase dois anos.

Considero que todos, mesmo todos, fervorosamente, queremos a vida que conhecíamos. Desejamos dias tranquilos, sem gestos de afetos comidos, sem barreiras ou imposições. Reclamamos a banalidade dos nossos dias.

Quando tudo terminar, talvez, estejamos em condições de valorizar o que tínhamos por certo e adquirido.

Talvez, não se apague tão depressa das nossas memórias a importância de um abraço.

Talvez, possamos ser capazes de dar ao tempo, o tempo necessário para vivermos sem pressas.

Talvez, saibamos apreciar com qualidade os momentos de confraternização.

Talvez, consigamos priorizar o que verdadeiramente importa nas nossas vidas: a saúde, a família e os amigos.

Talvez, possamos sair desta “guerra” sem sequelas traumáticas duradouras.

Talvez, as dificuldades vividas nos tenham fortalecido e, por isso, contribuído para enfrentarmos o amanhã com mais sabedoria e resiliência.

Talvez, o amanhã seja francamente melhor.

Talvez, a esperança e o otimismo sejam a receita para alcançarmos a superação.

Talvez!



Porque falamos do que vivemos hoje e no passado recente, lembramos os colaboradores que no último trimestre do ano, completaram mais um ciclo de antiguidade ao serviço da nossa Misericórdia. Que a sua longevidade ao serviço desta instituição, se traduza num balanço positivo de experiências vivenciadas no percurso de vida profissional. Votos de que se concretizem novos ciclos de vida, com renovadas energias e novos desafios .

- Maria Lurdes Almeida Rodrigues Pereira - 40 anos;
- Maria Fátima O.C.R. Figueiredo Almeida - 40 anos;
- Ana Cristina Rodrigues Girão Almeida - 20 anos.

Ana Oliveira

Arranque do Ano Letivo 2021-2022 no Jardim

Iniciamos mais um ano letivo cheios de entusiasmo e expectativas!

Queremos todos esquecer o ano que passou. Um ano difícil, de distanciamento e receios, mas infelizmente ainda continuamos com restrições e com regras que, em conjunto, temos que manter e cumprir.

Já foram realizadas as reuniões de pais de todas as valências, onde foram transmitidas informações do ano que já está a decorrer.

Há novidades, nomeadamente a atribuição de um código aos pais, por valência, para a abertura do portão principal e a criação da Plataforma Educabiz, que está ainda em fase experimental. Uma ferramenta de comunicação entre Jardim e pais, de forma a criarmos uma ponte mais estreita entre ambos.

Também preparámos as salas de forma atrativa para recebermos as nossas crianças. A decoração estava de acordo com o tema do Projeto Educativo “O Meio Ambiente”, visto ser um tema atual que nos preocupa e afeta a todos, sobretudo com as alterações climáticas, aumento de poluição e extinção de muitas espécies animais que tem vindo a suceder.

Educando os mais pequeninos, podemos mudar mentalidades e formas de agir, para, assim e de uma forma mais alargada na sociedade, todos aprendermos a cuidar bem do nosso planeta.

Nesta fase, as nossas crianças (re)adaptam-se às salas e às novas rotinas, sempre expectantes por novas atividades e dinâmicas. Sempre alegres por estar com os amigos.

Há muitas crianças que entraram este ano letivo. A maioria na creche, encontrando-se ainda em fase de adaptação, o que é motivo de grande ansiedade e preocupação para os pais. É importante, contudo, que os pais estejam conscientes de que a entrada na Creche ou no Jardim é algo que promove o desenvolvimento das crianças em diferentes áreas, nomeadamente socialização, autonomia e linguagem.

Finalizo fazendo votos que seja um ano rico em aprendizagens e alegrias!

Teresa Tojal

Projeto “Meio Ambiente”

Enquadrado na temática central do Projeto Educativo para os triénios letivos 2021/22 a 2023/24, damos ênfase à iniciativa “Meio Ambiente”, na qual temos como objetivos gerais sensibilizar e educar as crianças para a temática da poluição no nosso planeta; e promover hábitos de reciclagem, mais especificamente a separação dos vários tipos de lixo.

Trata-se de um projeto com preocupações bastante atuais e no qual toda a nossa intervenção em sociedade condicionará o futuro das novas gerações. Nesta preocupação, o envolvimento, a sensibilização das crianças para os





problemas e as várias soluções a implementar é um contributo para a replicação no seio familiar das boas práticas ambientais.

Objetivos Específicos

- Consciencializar as crianças sobre a importância de vivermos e convivermos num ambiente limpo;
- Relacionar as cinco cores básicas aos lixos correspondentes (Verde = vidro, Amarelo = plástico/metal; Azul = papel; vermelho = pilhas);
- Incentivar a prática de atitudes conscientes quanto ao cuidado e limpeza do espaço escolar;
- Refletir sobre as nossas atitudes no dia a dia;
- Incluir no quotidiano das crianças hábitos conscientes sobre reciclagem;
- Levar as crianças a perceber a transformação do material reciclável;
- Reconhecer os elementos prejudiciais à natureza;
- Promover a consciencialização da importância da reciclagem para o meio ambiente;
- Conhecer o processo de reciclagem;
- Identificar e reconhecer os diferentes tipos de poluição.

Em termos de conteúdos das atividades a serem promovidas com as crianças, destacamos os tipos de poluição e a política dos 5R's.

No primeiro, os tipos de poluição, consideramos: água – abordagem pelos oceanos e rios; visual – atendendo a imagens de *outdoors* e cartazes comumente espalhados em todas as terras; atmosférica – com abordagem na afetação das condições do ar que respiramos; sonora – reflexão sobre o excesso de ruídos; solo – refletindo sobre os resíduos despejados no solo.

Por seu lado, a política dos 5R's compreende as tarefas de: Reduzir; Reutilizar; Recuperar; Renovar; e Reciclar.

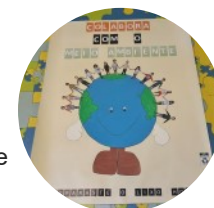
Atividades Desenvolvidas

Apontemos algumas atividades já desenvolvidas:

- Produzimos um instrumento musical a partir de material reciclável;
- Promoção de Jogos para relacionar as cinco cores básicas aos lixos correspondentes (Verde = vidro, Amarelo = plástico/metal, onde se inclui os pacotes de leite e sumos; Azul = papel; vermelho = pilhas);
- Desenvolver com as crianças uma lista de atitudes benéficas para com o meio em que vivemos;
- Promover campanhas de sensibilização relacionados com a temática do projeto;
- Aprender a transformar papel velho em novo (com ajuda das Técnicas do Ambiente da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, reciclamos papel);
- Visitas pedagógicas ao exterior (visitas ao ecoponto da rua da escola).

Outras se seguirão nesta preocupação premente pela proteção da natureza; pela proteção do meio ambiente e, em última análise, pela garantia de condições de habitabilidade do planeta que não condicionem o futuro das novas gerações.

Compete a cada um de nós fazer a sua parte em prol do ambiente.



A Importância das Festividades na Infância

As festividades são muito importantes pois conectam as crianças à essência e à história por trás de uma celebração. O significado deve ser apresentado como uma forma de contribuir para o desenvolvimento social, cultural e emocional das mesmas.

Muitas dessas datas simbolizam um marco de conquistas. Por isso, celebrá-las é a melhor maneira de valorizar a sua criação, inclusive, exaltando factos e pessoas que fizeram com que ganhassem representatividade.

As festividades estabelecem um vínculo com o tempo, não deixando que um acontecimento marcante seja esquecido. Por isso, criar eventos com o envolvimento e a participação de todos é uma excelente maneira de estimular a memória afetiva. As brincadeiras e as atividades festivas serão, para sempre, lembradas e valorizadas, assim como acontece com os adultos.

A criança precisa de fantasia para formar o seu mundo real. É através da imaginação que ela consegue desenvolver o seu intelecto, as suas emoções e, conseqüentemente, preparar-se para o mundo adulto.

Assim, levantemos o véu pelas principais festividades que marcarão este novo ano letivo.

Dia da Música

A música é considerada uma das linguagens universais, um meio de comunicação em todo o mundo e entre todas as pessoas. Mas, nada é tão importante como o papel que desempenha no desenvolvimento do ser humano. Ouviremos vários tipos de música e construiremos instrumentos musicais.

Dia da Alimentação

Uma alimentação saudável tem impacto na saúde física e mental em qualquer idade, sendo que, na infância, assume especial relevo pois ela é essencial para o crescimento e desenvolvimento integrais. A comemoração deste dia pode ser o pretexto para se falar da alimentação saudável e da diabetes por exemplo.

Dia das Bruxas

Apesar do aspeto medonho, dos morcegos, aranhas, bruxas, abóboras com expressões macabras, este dia acaba por ser um dia de aproximação em que as crianças batem de porta em porta, mascaradas, e perguntam “doçura ou travessura?” Se a pessoa responder doçura, as crianças recebem guloseimas; se responderem travessura, as crianças pregam uma partida.

Dia de S. Martinho

A lenda de São Martinho conta que, certo dia, um soldado romano chamado Martinho estava a caminho da sua terra natal. O tempo estava muito frio e Martinho encontrou um mendigo cheio de frio que lhe pediu esmola. Martinho rasgou a sua capa em dois e deu uma metade ao mendigo. De repente, o frio parou e o tempo aqueceu. Este acontecimento acredita-se que tenha sido a recompensa por Martinho ter sido bom para com o mendigo. Neste dia acende-se a fogueira, assam-se as castanhas e cantam-se canções de roda da fogueira.

Natal e Dia de Reis

No Natal Jesus Cristo nasceu. Sendo assim, é importante recordar que este dia é o aniversário de Jesus.

O Pai Natal, no imaginário infantil, é aquele ser bondoso que conhece cada criança e as suas necessidades; que traz o presente desejado, a alegria e a recompensa para as crianças por terem cumprido os seus deveres durante o ano.





Essa fantasia enriquece o imaginário das crianças, fazendo-as compreender a importância da bondade, da caridade, de se tornarem um ser humano melhor e de se importarem com o próximo.

Por seu lado, o dia de Reis foi criado para lembrar a data em que os três Reis Magos entregaram presentes ao Menino Jesus.

Dia da Amizade (dia dos namorados)

Os amigos são parte fundamental das nossas vidas. A amizade na infância, com outras crianças da mesma idade, é muito importante para o seu desenvolvimento. Esse sentimento faz com que a criança se identifique com o outro e se reconheça através da interação. Além disso, abre espaço para as habilidades interpessoais essenciais para a vida coletiva, como a construção de relacionamentos, a convivência, a lealdade, a confiança, a empatia, entre outras.

Conforme as crianças crescem, a amizade, em geral, ganha camadas mais estáveis. Isso possibilita um maior apoio emocional, diversão e partilha.



Carnaval

O Carnaval é uma excelente ocasião para nos lembrarmos da importância das brincadeiras de "faz-de-conta". Para as crianças, esta altura é de muita excitação e azáfama, pois podem ser tudo o que idealizaram: cowboys, princesas, super-heróis, fadas, sereias, polícias. É uma época de alusão e incentivo à imaginação.

Dia do Pai e da Mãe

A figura paterna desempenha um papel de extrema relevância na vida das crianças. A participação efetiva do pai na vida de um filho promove segurança, autoestima, independência e estabilidade emocional.

Por seu lado, no dia da mãe, o amor, o afeto e o apoio emocional materno promovem o desenvolvimento cerebral e o equilíbrio emocional.



Dia da Floresta

Uma data voltada para a importância das florestas no nosso planeta. A conscientização sobre a utilização dos recursos naturais é algo que deve ser desenvolvido nos indivíduos ainda na infância. Temas como o desperdício, as queimadas, a reciclagem e a reutilização da água são muito bem-vindos a um evento de celebração do meio ambiente.

Dia do Livro

Comemorar esse dia é incentivar cada vez mais a leitura. Os livros são fonte inesgotável de conhecimento: é por meio deles que as crianças aprendem a se conectar e a despertar o interesse por diversos assuntos, que mais tarde serão úteis na formação intelectual, pessoal ou até mesmo profissional.

Dia da Família

A família é uma instituição forte, que interfere diretamente no desenvolvimento e aprendizagem das crianças, além de ser a base para a composição emocional, cultural e social. Quanto mais unida, mais fácil será direcionar o crescimento pelo exemplo e referência.



Dia da Criança

Data que marcou a aprovação da Declaração Universal dos Direitos da Criança.

É um símbolo da fraternidade mundial, para promover e buscar o bem-estar, a saúde e a educação universal das crianças.

O Dia das Crianças celebra a infância, etapa marcante do desenvolvimento, em que se vive as primeiras experiências sociais fora do núcleo familiar, convivendo com os semelhantes e adultos no ambiente escolar.

Festa de Natal - O Resgate do Pai Natal

Neste último Natal, tendo presente os condicionalismos ainda vigentes da Covid-19, tivemos que repensar as dinâmicas comemorativas, mantendo vivo o espírito de partilha e, simultaneamente, a alegria e a proximidade. Assim, pusemos mãos à obra na “Missão de Resgate do Pai Natal”: como este ano ele esteve mais parado com os confinamentos, perdeu alguma agilidade e ficou preso no nosso Jardim, pelo que teve que ser resgatado com a ajuda dos Bombeiros Voluntários de S. Pedro do Sul.

Um feliz Natal, que nos transporta à inocência da infância; que nos leva de volta ao fantástico, às emoções e ilusões; que recorda ao idoso os prazeres da juventude. Natal que nos transpõe, mesmo que distantes, ao caloroso aconchego da tranquilidade do lar.

Neste misto de realidade e fantasia impelimo-nos a viver a quadra com as nossas crianças do Jardim de Infância de forma mágica, como não podia deixar de ser.

Desta feita, criamos uma parceria onde se juntam dois dos símbolos mais emblemáticos para todas as crianças, o Pai Natal e os Bombeiros, juntando o herói fictício com os heróis da vida real, num dia rico em emoções, cheio de fantasia e carregado de amor!

Vera Neves

Muda da Fralda: Importância

O desconforto associado a uma fralda que, de repente, fica suja, cheia, húmida e pesada, além da desagradável sensação pode levar a dor e ardor.

As assaduras da zona da fralda são um verdadeiro pesadelo para os bebés e são, também, para os pais, já que, não sendo fáceis de controlar eficazmente, podem surgir sem qualquer aviso, mesmo que tenham todos os cuidados. Isto pode criar nos pais uma sensação de impotência perante um bebé agitado, incomodado e com dores, mas cuja pele tem de continuar a ser limpa e tratada.

Porque é que Surgem as Assaduras?

As assaduras podem ocorrer pelos motivos mais diversos e são, infelizmente, mais frequentes do que se imagina: ou o bebé tem uma pele muito sensível; ou a fralda húmida de urina e fezes permaneceu demasiado tempo em contacto com a pele; ou houve um inesperado episódio diarreico associado ou não à diversificação alimentar; ou houve uma infeção fúngica; ou mesmo apenas porque o bebé está a fazer antibiótico, altura em que fica mais suscetível. A assadura pode surpreender os pais literalmente de uma muda para a outra.

Com que frequência se deve trocar a fralda?

Há bebés que têm a pele mais suscetível do que outros, mas a lógica é comum: a fralda deve ser trocada sempre que esteja suja (seja de urina ou fezes), idealmente ainda antes do bebé se queixar do desconforto associado à fralda cheia e/ou pesada. A regra é simples: manter o bebé o mais seco e confortável possível, sempre.

Pela frequente exposição à agressão a que esta zona do corpo é sujeita, a utilização de cuidados especificamente adaptados, capazes de hidratar e reforçar a pele em cada muda da fralda, torna-se essencial para prevenir, aliviar e reparar a zona da fralda. Os produtos para o cuidado diário da zona da fralda não devem ser oclusivos nem deixar resíduos entre mudas.

Deve-se garantir que a pele fica completamente seca antes de se colocar a nova fralda (sem esfregar, passe suavemente uma toalha limpa ou lenços de papel, sem esquecer as pregas). Quando possível, deixe a zona da fralda descoberta por alguns minutos.



Diversificação Alimentar

A diversificação alimentar consiste na transição da alimentação exclusiva do leite materno para outra que inclui, para além do leite, outros alimentos de consistência maior. Poderá ser uma fase difícil na vida do bebé, que passa de um alimento líquido de fácil deglutição, para alimentos mais espessos. Porém, é uma fase muito importante, pois é durante esta que se iniciam os princípios de uma alimentação saudável que irá perdurar na vida adulta, visto que vamos moldar o paladar, o apetite e os gostos futuros da criança.

Deve-se iniciar a transição entre os 04 e os 06 meses de vida e nunca depois dos 08 meses, dado que a partir dos 08 meses o leite deixa de ser suficiente para suprir as necessidades nutricionais e energéticas do bebé.

Entre os 04 e os 06 meses de idade, as funções digestiva e renal do bebé já se encontram mais desenvolvidas. É, também, nesta altura que ele se começa a conseguir sentar com ajuda e a ter um bom controlo da cabeça e do pescoço, associado ao aparecimento de movimentos de mastigação. Todos estes fatores fazem desta idade a altura ideal para iniciar a introdução de novos alimentos, tendo em atenção que algumas frutas e legumes só deverão

ser introduzidos depois dos 12 meses de idade, tais como espinafres e nabo, kiwi, morangos, pêsego e manga, por terem tendência a causar alergias.

Nos bebés com peso a mais inicia-se a diversificação pelos 06 meses, com a sopa e, posteriormente, fruta, sem ser necessário dar papa.

Aos 04/06 Meses (papa, sopa de legumes e fruta ao natural):

Inicia-se com uma papa de cereais sem glúten (milho ou arroz). Se a papa for láctea, prepare-a com água. Se a papa for não láctea prepare-a com o leite que o bebé faz habitualmente: leite materno ou fórmula (nunca com leite de vaca). Comece por substituir uma das refeições de leite por uma refeição de papa (por exemplo ao almoço) e mantenha as restantes refeições de leite. Posteriormente, após a fase de adaptação e caso não se verifiquem reações alérgicas, pode iniciar a sopa de legumes ou a fruta.

As primeiras sopas devem ser confeccionadas no momento que vão ser consumidas. Posteriormente, poderá preparar o suficiente para dois dias e guardar no frigorífico. Inicie por um puré de batata e cenoura. Já no prato e em cru, adicione uma colher de café de azeite. Gradualmente, deverá ser introduzido um legume novo com um intervalo de 3 a 5 dias (exemplo: abóbora, cebola, alho francês, couve-flor, feijão-verde...). Mais uma vez, inicia-se a sopa apenas numa refeição (por exemplo ao jantar), mantendo a papa ao almoço e nas restantes refeições mantem-se o leite.

A fruta natural será dada como sobremesa, depois da sopa. As primeiras frutas devem ser: maçã, pera e banana, cruas ou cozidas, maduras, descascadas e bem trituradas.

Aos 07/08 Meses (sopa com carne e papas com glúten):

Nesta altura, podemos começar a introduzir a carne na sopa do bebé. As primeiras carnes devem ser magras e limpas de pele e gordura (frango, coelho e peru). Na primeira semana, comece por cozer um pedaço pequeno de carne na sopa, retirando-a no final da cozedura para que o bebé se habitue primeiro ao sabor da carne e também para testar possíveis reações alérgicas. Se não houver alergias, ao fim de uma semana, pode começar a triturar a carne na sopa (cerca de 30g/dia). Inicialmente, o bebé faz uma refeição de sopa com carne seguida de fruta e outra de sopa de legumes sem carne, também seguida de fruta. A partir dos 08 meses, a sopa com carne pode ser dada ao almoço e também ao jantar.

A partir dos 07 meses inicia-se, também, as papas com glúten (trigo, centeio, aveia e cevada).

Aos 09/10 Meses (gema de ovo, iogurte e peixe):

A partir dos 09 meses, pode-se introduzir a gema de ovo, começando por introduzi-la na sopa, em substituição da carne. Inicia-se com $\frac{1}{4}$ de gema bem cozida, posteriormente $\frac{1}{2}$ gema e, até aos 12 meses, não se deve exceder



esta dose, tendo em atenção que a clara do ovo não deve ser dada antes do 1.º ano de vida, de forma a prevenir alergias.

O iogurte natural é a melhor opção, pois não tem açúcar. Os “iogurtes para bebés” têm, na maior parte das vezes, grandes quantidades de açúcar. Ao iogurte pode juntar fruta ou bolacha “Maria”. Dar uma vez por dia, 2 a 3 vezes por semana, ao lanche e alternado com papa (um dia papa e no outro o iogurte).

Quanto ao peixe, a partir dos 10 meses, as melhores opções são a pescada, a abrótea, o linguado, a marmota, a solha, a maruca e a cavala. Deve ser cozido separadamente, retiradas as espinhas, triturado e adicionado à sopa de legumes (cerca de 30g, 1 colher de sopa bem cheia). A introdução do peixe deve fazer-se de forma gradual, seguindo o exemplo da carne.

Aos 11/12 Meses (Leguminosas, arroz, massa e pão):

A partir do 11.º mês introduzem-se as leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas), em pequenas quantidades e devem ser fornecidas duas vezes por semana, adicionadas à sopa ou dadas separadamente.

Quando a criança já conseguir mastigar, começa-se a introduzir, gradualmente, o arroz, a massa e o pão. Começar por uma colher de chá de massa ou arroz na sopa de legumes.

Por volta dos 11 meses, a criança apresenta reflexos de deglutição e movimentos de mastigação bem desenvolvidos, pelo que deverá oferecer alimentos mais consistentes.

A partir dos 12 Meses (leite de vaca e carne de porco):

O leite de vaca meio gordo pode ser introduzido na alimentação ou, então, dar continuidade até aos 03 anos do leite de transição que fazia, cerca de 500 ml por dia.

Pode-se introduzir gradualmente a carne de porco, 20 a 25 gramas por dia, triturada/passada (2 a 2,5 colheres de sopa rasas).

No tocante à fruta, introduzir gradualmente a laranja, tangerina, clementina, limão, pêssigo, kiwi, manga, maracujá, morango, framboesas, amoras e groselhas.

Recomenda-se que a consistência dos alimentos deve começar por ser uma papa homogénea e evoluir para mais granulosa, até que fique com pequenos fragmentos quando surgirem os primeiros dentes, podendo mesmo comer a carne ou peixe separados da sopa, numa tentativa de tornar a sua alimentação mais semelhante à alimentação da família.

Devem experimentar-se diferentes combinações, texturas e métodos culinários para tentar melhorar a aceitação. É importante realçar que se deve encorajar a criança a provar os novos alimentos, mas não a forçar, pois é normal a recusa de alguns alimentos.

A partir desta idade, a alimentação da criança aproxima-se do padrão familiar: o horário das refeições será igual ao da família, favorecendo a adaptação social.

Após os 24 meses (frutos secos e derivados do leite):

As nozes, amendoins, amêndoas e pinhões, por serem potenciais alergénios só devem ser oferecidos à criança depois dos 24 meses, tal como os produtos derivados do leite como os queijos frescos, sobremesas lácteas, gelados e natas.

Nutricionista Mariana Martins de Almeida | Cédula Profissional 3811N

Tópicos Centrais:

• Açúcar e Sal?

O açúcar e o sal não devem ser adicionados aos alimentos da criança, devendo retardar-se a sua introdução. Quanto mais tarde contactarem com este tipo de sabores, mais tarde vão adquirir a sua preferência por eles.

• Escovagem dos dentes

Escovar os dentes após as refeições.

Recomendações:

- Proporcionar à criança um ambiente calmo e tranquilo durante as refeições;
- Ensinar a criança a utilizar os talheres;
- Deve variar os sabores da alimentação da criança;
- A sopa deve fazer parte do regime alimentar;
- Utilizar preferencialmente uma gordura vegetal – azeite;
- Deve evitar condimentos (sal, pimenta, colorau, mostarda, ketchup, maionese);
- Utilizar moderadamente fritos e refogados;
- Evitar enchidos e enlatados;
- Evitar açúcar, mel e refrigerantes.





Diabetes em Ambiente Escolar

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza por níveis elevados de açúcar no sangue.

É uma das doenças mais comuns nas crianças e jovens em idade escolar.

A criança com diabetes necessita de fazer várias determinações dos valores de açúcar no sangue por dia (glicemias), às refeições ou quando se desconfie que os valores estão muito baixos (hipoglicemia) ou muito altos (hiperglicemia).

No tratamento da diabetes é fundamental a administração de insulina, diversas vezes por dia, nomeadamente às refeições. Pelo que o tratamento da diabetes precisa de ser realizado durante o período em que a criança está na escola.

A escola, os profissionais de saúde e os pais devem colaborar para que haja uma partilha de informação que garanta o bem-estar da criança com diabetes na escola.

A diabetes não impede a criança de participar nas atividades escolares, aliás ela pode e deve ter uma atividade física e intelectual como qualquer outra criança da sua idade, o que implica:

- Participar em todas as atividades escolares;
- Ter uma alimentação igual à dos seus colegas, com exceção dos alimentos açucarados. No entanto, deve respeitar o horário das refeições e fazer sempre uma pequena refeição a meio da manhã;
- Nas crianças mais pequenas, a refeição deve ser supervisionada para garantir a ingestão das quantidades adequadas;
- As crianças diabéticas devem praticar a mesma atividade física que os colegas, ingerir um suplemento alimentar antes de começarem a fazer exercício físico e, se necessário, comer a meio ou no final da atividade.

Ana Rita Gomes e Elisabete Oliveira

Causas do diabetes de tipo I e tipo II



Tratamento e prevenção do diabetes



Fonte Imagem:

<https://www.121doc.com/pt/diabetes>

“Para mim ter uma amiga com diabetes é normal, ela brinca normalmente comigo e é igual aos outros.”

Clara Amaral (1.º Ano)

“Eu acho normal, mas deve ser difícil para a minha colega, porque não pode comer o que lhe apetece.”

Carolina Maurício (3.º Ano)

“A mim parece-me difícil ter esta doença, porque deve doer um bocadinho fazer as picagens.”

Gabriel Bessa (4.º Ano)



A Casa das Amoreiras e a Importância dos Centros de Dia

O Centro de dia é uma valência da Misericórdia que já conta com 04 anos de funcionamento em instalações não acopladas à ERPI, situadas na Rua das Amoreiras. O horário de funcionamento é das 09h00 às 18h00, de segunda a sexta feira, exceto feriados.

Esta resposta tem uma dupla importância. Por um lado, evita o isolamento e a solidão do idoso; por outro, não corta os laços familiares, porque permite que todos os dias o utente volte a casa para dormir e passar o fim de semana. O principal objetivo do Centro de Dia passa por reduzir situações de isolamento, carências e evitar que o envelhecimento, a doença ou outros motivos, privem o idoso de viver a sua vida quotidiana com qualidade e dignidade. Para esse fim, o nosso Centro de Dia apresenta um leque diversificado de serviços.

O Centro de Dia proporciona aos utentes um serviço completo de refeições (como padrão o almoço e o lanche e, opcionalmente, o pequeno almoço e o jantar. Aos fins de semana, as refeições de almoço/jantar, são distribuídas através das equipas do apoio domiciliário. O Centro de Dia também garante a prestação de cuidados de higiene pessoal e também tratamos da limpeza habitacional dos utentes que requeiram o serviço, uma vez por semana.

Consideramos, também, toda a dinâmica cultural e social, sendo que uma das coisas que os utentes mais adoram é aproveitar o tempo para pôr a conversa em dia e partilhar situações e momentos da vida deles. Estes momentos são considerados o momento do “desabafo”.

Sempre que necessário e possível, o Centro de Dia proporciona o acompanhamento ao exterior, mediante a disponibilidade do serviço, em situações de ausências de rede de suporte familiar a consultas ou exames médicos. Num caso prático, em tempo de vacinação contra a gripe e a Covid-19, acompanhámos os utentes ao Centro de vacinação. Tarefa bastante importante para que as famílias não tivessem que faltar ao trabalho.

Impacto da Covid-19 nos Idosos

As principais razões que afetaram os utentes nesta “época” do Covid-19 foi a situação de isolamento a que estiveram sujeitos, nomeadamente a solidão, perdas relacionais e de socialização, ansiedade e tristeza. As consequências no campo da saúde foram o agravamento da saúde mental, inclusive demências e regressão da capacidade motora.

A perda do acesso ao Centro de Dia, às suas dinâmicas diárias, atendendo o encerramento a que todos os Centros de Dia se viram por lei forçados, causou um grande impacto nos utentes. Impacto esse negativo, pois deixaram de ter rotinas e companhia para passar os seus dias. Regressaram tristes e com medo. Aos poucos, foram-se novamente “libertando” e ganhando confiança. A realidade era outra, de mais distanciamento: as atividades eram individualizadas; o grupo foi e continua a estar dividido por salas.

Foi um regresso que tardou mas, mesmo assim, mais cedo que muitos estabelecimentos de Centro de Dia que, por estarem acoplados a ERPI, só muito mais tarde puderam reabrir, outros acabaram, infelizmente, por fechar portas.

A Relevância das Atividades

As atividades são sempre previamente preparadas para garantir e estimular a autonomia dos utentes, de modo a contribuir para um envelhecimento ativo, saudável e tendo em conta a capacidade de cada um.

As atividades têm, assim, como objetivos promover a socialização, desenvolver capacidades de destreza manual, física e mental. Em suma, procura-se acompanhar e melhorar a qualidade de vida dos utentes.

Cláudia Madaleno

Páginas de Uma Vida: Graciosa Matos

Graciosa Matos nasceu a 08 de agosto de 1936 na aldeia de Negrelos, concelho de São Pedro do Sul. Aldeia onde sempre morou: lá nasceu, cresceu e vive até hoje.

A D. Graciosa tem quatro irmãos, sendo chegada ao irmão mais velho. Andou na escola, mas só frequentou o primeiro ano porque os pais precisavam dela para trabalhar e cuidar dos irmãos mais novos. Recorda uma infância cheia de trabalho, fora e dentro de campo. Infância triste, recorda, com fome, sem fartura de comida. Era assim que vivia noutros tempos.

Com 18 anos conheceu o marido, Albino Oliveira, com quem casou aos 21 anos. Deste casamento resultaram quatro filhos, um rapaz e três raparigas, de quem



“Foi aqui que aprendi a pintar e a escrever o meu nome.”

Maria Delfina

“Esta “casa” é a família que não tenho, se não fosse isto aqui passaria os meus dias sozinha, sem companhia.”

Carmina António





sempre bem cuidaram, apesar do trabalho árduo nos campos e dos animais para tratar. Com muito sacrifício, na altura foi o melhor que conseguiram para criar os filhos e dar-lhes a oportunidade de frequentar a escola, visto que os pais não tiveram essa sorte e os filhos até aprendiam bem, diz a Graciosa.

Depois de os filhos bem-criados e alguns emigrados, empregou-se aos 42 anos, na residência dos alunos na estação. Esteve lá mais de 28 anos. Lidava com os alunos, tratava das limpezas, das refeições. Diz ter sido muito feliz por lá.

É nossa utente de Centro de Dia desde o ano de 2018 e é uma pessoa alegre, bem-disposta e sempre pronta para “trabalhar”, costurar e ajudar.

Graciosa Matos, utente da Casa das Amoreiras - Centro de Dia (Recolha por Cláudia Madaleno)



102 Anos de Memórias: Maria Ernestina Bizarro

Chamo-me Maria Ernestina Bizarro, tenho 102 anos e vivo em Pouves - São Pedro do Sul, na minha casinha.

Nasci na vila, numa quinta, onde os meus pais trabalhavam.

Tinha oito irmãos e eu era a terceira. Uns foram para o Brasil, outros para Lisboa e tinha duas irmãs em Ancieães. Acho que sou a única ainda viva!

Cheguei a ir à escola, até à 3.ª Classe, e aprendia muito bem. A escola era ao cimo da rua do teatro.

Naquela altura, como os meus pais precisavam de mim, tiraram-me da escola para ir para as terras e para carregar travessas de madeira para o Hermínio do Alto do Barro, que levávamos no carro dos bois para a Estação. Eu era o “homem” do meu pai, que Deus tem. Ajudava-o muito.

Conheci o meu marido, nesta casa, mas a casa não era tão grande. Apaixonei-me por ele, era muito boa pessoa, mas também via que eu era uma mulher para a vida. Chamava-se Francisco Xavier Colaço.

Eu tinha 22 anos quando me casei e o meu marido era mais ou menos da minha idade.

Um dia, ele ia de mota trabalhar para a pocilga, em Oliveira de Frades, e um carro bateu-lhe, levando-o 15 metros de arrasto. Ficou acamado e eu cuidei dele durante 22 anos. Íamos muitas vezes a Viseu, para cuidar dele nos médicos. Morreu apenas com 63 anos.

Nós tivemos duas filhas, a Graça e a Glória... Ainda no sábado me ligaram, coitadinhas! A Graça está na França e a Glória está na Suíça. Netos e bisnetos tenho uns poucos, mas não sei quantos são, ao certo.

Quando era nova tinha quatro vacas. Não andava em passeios: era uma autêntica vida de trabalho.

Às vezes íamos à Senhora da Guia e à Santa Luzia e fazíamos um piquenique. Já fui a França, a casa da minha filha, mas não gosto de viajar.

Quando fiz 100 anos fizeram-me uma festa! Eu nunca pensei que chegava lá. Fiquei muito contente!

Os meus dias são passados aqui na varanda a apanhar sol. Hoje até estive a cozer, depois fui ter com a minha vizinha para conversar um bocadinho.

Gosto de estar na minha casa. Passam aqui pessoas e dizem “Olá D. Ernestina” e, outros, não dizem nada..., enfim.

Enquanto poder quero estar na minha casinha. Só queria estar boa para poder ir à Vila!

Maria Ernestina Bizarro, utente do SAD (Recolha por Teresa Almeida)



Casal em finais da década de 80



No casamento da filha



Retratos de Uma Vida: Maria Conceição Marques

De nome Maria da Conceição Marques, nasci a 30 de junho de 1935, em São Salvador de Viteiros, Guimarães.

Em nova vivia numa casa pequenina que a madrinha da minha mãe lhe deu. Era a mais velha de quatro filhos, inicialmente. Naquela altura cozinhávamos numa lareira de chão antiga, mas enquanto eu e os meus irmãos brincávamos, as brasas, sem que nos apercebêssemos, passaram pelos buracos do soalho antigo de madeira e foram cair ao andar de baixo, onde se tinha guardado colmo. Rapidamente o fogo alastrou-se e a minha mãe quando se apercebeu já só conseguiu arrastar os três berços para fora e salvá-los.

Naquela altura vimo-nos obrigados a ir morar para a casa da avó, mas a casinha também era muito pequena para todos e o meu pai então teve de arranjar uma casinha alugada para onde nos mudamos.

O meu pai tinha uma pequena garagem de bicicletas, por baixo da casa que havia alugado, onde ia fazendo alguns arranjos e assim ganhando uns tostões.

A minha mãe, entretanto, acabou por ter 19 filhos. Como era a mais velha, trabalhava para ajudar a sustentar esta numerosa família. Naquela altura, já com treze anos, tecia em casa no tear e depois levava à fábrica os tecidos que tinha tecido.

Aos dezoito anos, comecei a aperceber-me que o número de irmãos não parava de aumentar e não queria continuar a trabalhar apenas para os manter. Foi nessa altura para o Porto, servir para uma casa particular.

A casa dos meus patrões era perto do quartel onde o João, hoje meu marido, estava a cumprir o serviço militar.

Um dia estavam as padeiras com as canastras de pão na rua, quando vim à porta buscar o pão para os meus patrões e o João, que estava do outro lado da estrada, junto a um barbeiro, me viu e atravessou a rua tirando-me um pão. Fiquei muito aflita, com medo de ir para casa sem o pão e que os patrões pensassem que eu tinha ficado com ele, que me ralhassem, pelo que comecei então a pedir-lhe que me devolvesse o trigo. Foi aí que ele começou na conversa comigo e combinámos de nos voltarmos a ver nessa mesma tarde, quando fosse à lavandaria buscar o casaco da patroa. Depois dessa tarde passamos a encontrar-nos todas as tardes: íamos passear juntos e assim começamos a namorar.

O João era natural de Santa Cruz da Trapa, pelo que, quando acabou o serviço militar, regressou à sua terra e, assim que pôde, mandou chamar-me para ao pé dele.

Vivemos juntos uma temporada e, entretanto, engravidei do filho mais velho. Só mais tarde é que casamos e fizemos o batizado.

Como naquela altura a vida era muito complicada o João teve de emigrar para França, deixando-me cá numa casa à renda com o nosso filho. Durante uns anos o João andava dividido entre França e Portugal, passando temporadas lá a trabalhar e depois cá comigo e com o nosso filho. Foi nessa altura que engravidei da minha filha e o João, então, regressou a Portugal para junto de nós e empregou-se como sapateiro, enquanto eu tratava dos filhos. Com o dinheiro que juntou em França construímos uma casa onde passamos a residir. Estamos casados há mais de sessenta anos. Quando o João, por doença, se viu “forçado” a vir para o lar, por precisar de cuidados constantes, eu decidi então vir com ele porque se estivemos juntos até agora, não seria agora que o iria “abandonar”.

Estou muito feliz com a minha decisão e sou muito feliz aqui no lar.

Maria Conceição Marques, utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes
(Recolha por Joana Soares)





Animação em Movimento para um Envelhecimento Ativo e Saudável

No último trimestre do passado ano de 2021, apesar das restrições ainda impostas, continuamos a promover atividades de animação junto dos nossos utentes. As animadoras desta instituição continuam a trabalhar no sentido de criar práticas sociais que estimulem a participação ativa dos nossos utentes num processo de integração dos mesmos e de forma a promover o bem-estar de todos.

Criaram-se atividades destinadas a mobilizar as suas faculdades e que despertem o desenvolvimento das suas potencialidades e capacidades. Procura-se promover a autossuficiência nos utentes; o ser ativo; e desenvolver um sentido de comunidade e pertença.

Embora vivamos atualmente num ambiente de incertezas, dúvidas e receios criados pela pandemia, nesta instituição “lutamos” todos os dias para criar um ambiente “livre” de preocupações e receios. Tentamos, através das várias atividades desenvolvidas, que se tenha uma vida normal e despreocupada. Neste sentido vão-se criando atividades várias que vão de encontro às comemorações de datas especiais. Tenta-se continuar a manter tradições e a criar novas atividades e dinâmicas que combatam, também, o sedentarismo e promovam a boa saúde mental e física dos nossos utentes.

Continuamos a interagir com outras instituições da região, via online, criando dinâmicas várias, especialmente nas datas mais importantes como na comemoração do dia do idoso e Natal.

Ao longo do último trimestre nunca deixamos de respeitar as suas memórias e promover a sua inclusão na sociedade atual, sem nunca esquecer a promoção, sempre que possível, da sua autonomia.

Das várias atividades desenvolvidas, com respeito pelas boas práticas do plano de contingência, destacamos:

- O magusto, onde não faltou a jeropiga e as castanhas assadas na caruma como manda a tradição.
- A promoção de atividades como a dança, música, ginástica, jogos tradicionais, etc..
- O reinício do “Desporto sem Idade”, em parceria com a Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, que este ano, devido às contingências atuais, é realizado de uma forma diferente, para promover a segurança dos nossos utentes: rotativamente, por grupo restrito, mais pequeno e com transmissão em direto, aproveitando as novas tecnologias, para os restantes grupos. Aliamos, assim, as novas tecnologias ao desempenho do professor e dos técnicos da instituição, para chegarmos a um maior número de utentes, promovendo o exercício físico.
- O desenvolvimento de atividades de doçaria em colaboração com os utentes: elaboramos biscoitos, bolachas, compotas, etc..
- A encenação de pequenas peças de teatro.
- A elaboração de trabalhos de expressão plástica diversos.
- A promoção contínua das conversas com os nossos utentes, reconhecendo, assim, a importância da comunicação, do reconhecimento e valorização de cada um.

Assim, continuaremos a trabalhar, todos os dias, no sentido da plena promoção do envelhecimento ativo, do desenvolvimento físico e psíquico dos utentes.

Joana Soares



Aprovação do Orçamento e Plano de Atividades de Gestão 2022

Atendendo os condicionalismos decorrentes das medidas necessárias à mitigação da Covid-19 e respetivo respeito pelo plano de contingência interno, decorreu, no passado dia 27 de novembro, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, nos termos do disposto na alínea c) do n.º2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, para discussão e votação do plano de atividades e orçamento, de exploração previsional e investimentos para o exercício de 2022, bem como do parecer do Conselho Fiscal.

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

Do Orçamento destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Total de Gastos Previsionais: 3.739.719,00€.
- Total de Rendimentos Previsionais: 3.744.009,00€.
- RLE Previsional para 2022: 4.290,00€.
- Investimentos previsionais: 630.000,00€.

O plano e orçamento em referência reflete os condicionalismos decorrentes da mitigação da pandemia de Covid-19 mas, também, de forma cautelosa, o arranque de investimentos. Nestes termos, incrementa-se o investimento nos projetos em carteira, tentando também criar fontes de suporte nomeadamente a nível do PRR – Plano de Recuperação e Resiliência lançado pelo Governo.

Nestes termos e no campo dos investimentos, prevê-se para o ano de 2022 pequenas remodelações de apartamentos para arrendamento; o início da previsível intervenção na ERPI – Lar de Grandes Dependentes, condicionado este último investimento, à aprovação da candidatura ao PARES 3.0 ou PRR; a aquisição de viatura ligeira elétrica com transformação para mobilidade reduzida; o lançamento do concurso público e arranque de obras no Hotel Geriátrico; e obras de adaptação de parte do antigo hospital para clínica laboratorial.

Discutido o Orçamento de 2022 e apresentado o parecer do Conselho Fiscal, foram prestadas informações adicionais pelo Provedor e técnicos participantes na Assembleia, pelo que após terem sido colocados a votação, foram aprovados por unanimidade.

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

Outros pontos da ordem de trabalhos:

No segundo e último ponto da ordem de trabalhos (outros assuntos), apenas foi abordado e dado nota do processo vacinal (reforço Covid-19) na instituição, reforçando-se a articulação com a UCC do Centro de Saúde de São Pedro do Sul e a vacinação regular consoante a elegibilidade dos utentes/colaboradores.



João Marques



Torne o Seu IRS Solidário

Tem até ao próximo dia 25 de fevereiro para confirmar as suas faturas no Portal das Finanças (e-fatura). Aproveite e Consigne desde já o seu IRS em (www.portaldasfinancas.gov.pt).

Saiba como fazer a consignação:

Sempre ao seu lado.

NIPC: 501 157 506

Muito Obrigado por consignar 0,5% do seu IRS à Misericórdia de São Pedro do Sul.
Juntos chegamos mais longe.



Sem qualquer tipo de custo, ao consignar 0,5% do IRS está a colaborar para a causa social desta Instituição.
Contribuir é simples: aquando da entrega do IRS, preencha o campo 1101, quadro 11 da folha de rosto do Modelo 3 da sua declaração de IRS com o NIPC 501 157 506.

Informações:
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | geral@mspsul.pt
Página de Internet: 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](https://www.skype.com/name/mspsul1)

Tome Nota:

Plano anual de atividades

Sem prejuízo do seu desenvolvimento interno, as atividades culturais e transversais 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: Vacine-se e mantenha uma atitude responsável.

Plano de Contingência Covid-19

(+info COVID-19 na Direção-geral da Saúde: <https://covid19.min-saude.pt/>)
 (+info Plano Contingência MSPS: <https://mspsul.pt/downloads/dldocumento/358>)
 (+info Plano de Desconfinamento MSPS: <https://mspsul.pt/downloads/dldocumento/449>)

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