

Caminho no Tempo



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

n.º031 | Junho 2022



Nesta Edição

- Garantir a saúde mental desde o berço; De portas abertas, crescer de mãos dadas com a comunidade; Festa de finalistas do Pré-escolar; Retratos de uma vida; A fisioterapia e a prevenção de quedas;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 031 - junho 2022

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

Alfredo Almeida
Ana Cristina Rodrigues
Ana Oliveira
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Anabela Costa
Armanda Cardoso
Catarina Chaves
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Gonçalo Araújo
Helena Salazar
Ilda Chaves
Ilídio Pinto
Inês Cruz
Joana Soares
João Marques
Luísa Almeida
Manuel Amaral
Maria Alice Oliveira
Maria Conceição Soares
Sandra Silva
Teresa Almeida
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vera Neves



Ana Oliveira, Vogal da MA

Nota de Abertura

Iniciamos uma nova edição do “Caminho no Tempo” com uma reflexão sobre um tema fraturante e cada vez mais corrente, a saúde mental, nomeadamente a importância da sua garantia desde o berço.

Seguimos com os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, deste segundo trimestre de 2022, a par de informação técnica e da retoma de notas e sugestões dos nossos utentes, como é o caso das receitas.

Abordamos, já no espaço dedicado à área sénior, os nossos exercícios de registo histórico e de lembrança, com as histórias de vida dos utentes, bem como refletimos sobre a institucionalização e a importância de quem trata, sem esquecer um périplo pelas atividades culturais deste trimestre.

A terminar, deixamos notas mais técnicas associadas à fisioterapia e à prevenção de quedas nos idosos. Informação que, certamente, irá importar a todos os familiares e cuidadores informais.

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

Garantir a Saúde Mental Desde o Berço

“De acordo com a Organização Mundial de Saúde, uma em cada cinco crianças poderá vir a desenvolver uma doença mental”, segundo a pedopsiquiatra Margarida Crujo (Hospital da CUF Descobertas).

A atenção ao bem-estar psicológico deve começar na infância, o mais cedo possível, uma vez que patologias como a depressão ou a ansiedade podem aparecer logo nos primeiros anos de vida. Muitas vezes associamos a depressão a tristeza, mas nem sempre o é, dado que ela pode manifestar-se em irritabilidade. A verdade é que até os bebés se deprimem e nem sempre os pais se conseguem aperceber.

As causas podem ser diversas, mas quando a depressão surge nos primeiros meses advém, geralmente, de questões relacionadas com a vinculação e a disponibilidade afetiva. Um bebé deprimido poderá parecer alheado e não querer conhecer o mundo, embora tenha capacidade para isso. Não está interessado no que o rodeia. Deixa de comer ou tem alterações no sono.

É, então, importante tomar consciência de que as crianças também sofrem destas patologias e recorrer a ajuda médica.

A pedopsiquiatria acompanha uma panóplia alargada de doenças que vão desde as perturbações do comportamento a casos de hiperatividade e défice de atenção, passando por patologias do humor, alteração do controlo dos esfíncteres ou doenças do foro alimentar (anorexia ou bulimia, obesidade nervosa).

A hiperatividade e défice de atenção (PHDA) é uma das patologias mentais associadas à infância e é crónica. Trata-se de uma doença cujos sintomas são atenuados com recurso a fármacos. Estas crianças, tipicamente, fazem muita coisa ao mesmo tempo, mas tendem a não terminar as tarefas. São crianças que, do ponto de vista físico, tendem a



tropeçar com maior regularidade, têm movimentos desarticulados, são irrequietos e têm dificuldades na motricidade.

Por sua vez, a adolescência é marcada por uma série de mudanças, que não só exigem capacidade de adaptação, como podem funcionar como fatores de *stress*, por vezes associados a sofrimento psicológico ou surgimento de doença mental. É fundamental que familiares, professores e amigos estejam atentos a sinais que possam indicar perturbações do foro mental, como alterações do sono, do apetite ou expressões de sentimentos de tristeza inexplicáveis. A partilha de ideias de morte e os comportamentos auto-lesivos também devem ser valorizados e assistidos clinicamente.

As crianças têm cada vez menos tempo de contacto com o ar livre e passam menos tempo com a família nuclear. O estilo de vida pode condicionar o aparecimento de doenças mentais nas crianças. Para mudar as situações de saúde mental, é preciso olhar para o contexto em que a criança se insere. E o contexto mais frequente é a família, seguido do contexto escolar.

A pandemia deixou imensas marcas no desenvolvimento das crianças/adolescentes e na sua saúde mental e terá, sem qualquer dúvida, determinado um agravamento deste panorama.

Ana Rita Gomes e Elisabete Oliveira



A Relação Escola Família

A parceria entre a Família e o Jardim é um dos principais fatores para o sucesso da educação, visto serem os principais agentes na educação das crianças.

Ambas as instituições são muito importantes na vida da criança, pois são nelas que reside a sustentação da personalidade da criança, onde adquire conhecimentos e se estimula o seu crescimento físico e psíquico, baseada no afeto.

A Comunicação entre Família/Jardim surgiu da necessidade de se “trabalhar” em conjunto para um melhor desenvolvimento da criança.

A Família dá-nos um melhor conhecimento da criança (comportamentos, rotinas, preferências, hábitos alimentares, histórico clínico, etc.) e os Educadores permitem aos Pais estarem informados sobre as atividades ao longo do dia na instituição mas, também, ajudam-nos a reforçarem as competências e capacidades que vêm sendo promovidas no Jardim.

Para ser eficaz, a comunicação entre a Família e o Jardim deve ser contínua, bidirecional, significativa e focada na aprendizagem da criança.

Existem diferentes formas de estabelecer esta comunicação e, com a pandemia, novas formas de comunicação surgiram, tais como as plataformas de educação.

É importante darmos espaço para ouvir as famílias, estimular a articulação de conteúdos, solicitar sugestões de atividades e criar dinâmicas em que as Famílias possam participar.

Um destes exemplos ocorreu no fim deste ano letivo, na sala dos 4 anos, onde foi pedida a colaboração dos Pais, de acordo com a profissão e disponibilidade, para uma visita ao local de trabalho. Muitos se colocaram ao dispor e ainda não foi possível realizarmos todas as visitas, mas as que fizemos foram muito interessantes e enriquecedoras.

Neste sentido, é importante que Família e o Jardim saibam aproveitar os benefícios desse estreitamento de relações, pois isto irá resultar em princípios facilitadores da aprendizagem e formação social da criança, tornando a experiência de estar no Jardim (creche e pré-escolar) mais feliz para todos.

Teresa Tojal





Como Estimular a Linguagem nos Bebés e nas Crianças?

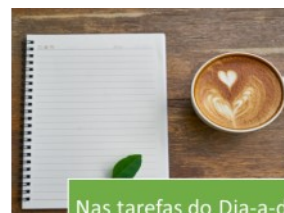
Cada bebé nasce com a capacidade inata de falar, mas os pais podem encorajar os seus bebés ao falarem com eles. O estímulo diário e constante é decisivo para o desenvolvimento da linguagem dos bebés e das crianças.

Muitos pais não resistem à tentação de imitar os sons produzidos pelo seu bebé, contudo os especialistas defendem que devem ser as crianças a imitar os pais e não o contrário: é preciso falar “a sério” com os bebés.

Articular muito bem as palavras ajuda o cérebro a modelar mais facilmente os movimentos necessários à fala: use um discurso simples, fale com calma e sem pressas, de modo a captar a atenção do seu bebé.



Estimular a Linguagem



Nas tarefas do Dia-a-dia



Falar "a sério"



Articular bem



Discurso simples



Falar com calma

Fonte das imagens: <https://pixabay.com/pt/>

A estimulação do desenvolvimento da linguagem do bebé pode ser feita nas atividades mais simples do dia-a-dia: ao dar de mamar; na troca da fralda; no banho; ao vestir; no carro; na descrição das atividades que estão a fazer; no cantar; ao contar histórias; a brincar; ou simplesmente a conversar. A estimulação nestas tarefas agrada à criança e ajudam-na a desenvolver gradualmente a sua enorme capacidade de comunicação.

É inegável a importância da brincadeira no desenvolvimento da criança, particularmente no desenvolvimento da linguagem. A arte de brincar implica deixar a criança pensar, comunicar, cooperar, imaginar, resolver problemas e movimentar-se. Para além disto, permite estreitar laços entre pais e filhos e entre os pares.

Através da manipulação de brinquedos, no jogo do “faz-de-conta”, a criança estimula a sua imaginação e criatividade, aumenta o seu vocabulário, compreende e expressa ideias, pensamentos e sentimentos, experimenta ser personagens reais ou imaginárias, o que contribui para o seu ajuste ao mundo que a rodeia e ao desenvolvimento da linguagem.

Em suma, o dia-a-dia é aquele que melhor favorece o desenvolvimento da linguagem na criança e é essencial que os pais e a família mais próxima participem de forma ativa nesse processo.

Gilberto Carmo e Susana Campos



Os Transportes na Infância

Os meios de transporte (particulares ou públicos) tornaram-se insubstituíveis na vida quotidiana, uma vez que, sem eles, as deslocações tornam-se muito escassas, ou quase nulas.

A verdade é que, diariamente, necessitamos sempre de um meio de transporte para nos deslocarmos, seja para o trabalho, para levar os filhos à escola, para levar um pai ou uma mãe a uma consulta ou, pura e simplesmente, num passeio recreativo.

Os meios de transporte deixam-nos a vida muito mais facilitada, pois, num curto espaço de tempo, comparado com as deslocações a pé, podemos ter percorrido vários locais, segundo as nossas necessidades. No entanto, os meios de transporte não servem só para o auxílio nas nossas atividades diárias. Servem, também, para as atividades de lazer.

Hoje em dia, uma outra questão que está a ser levantada pelos meios de transporte é a componente da sustentabilidade ambiental e o confronto entre a oferta de rede pública de transportes e o transporte próprio.

Iniciámos esta abordagem com a exploração dos diferentes tipos de transportes. Observamos como se deslocam (na terra, na água ou no ar) e analisamos as suas características.

Ao longo destes dias, jogamos, correspondemos, pintamos, entre muitas outras atividades e acabamos por criar um cenário com os transportes que ficamos a conhecer.

Luísa Almeida



Sopa de Letras

Encontra as seguintes palavras:

Misericórdia | Lar | António | Idosos | Comunidade | Residência | Apoio | Social | Instituição | Cuidar | Sénior

R	N	V	B	M	M	H	M	T	D	I	C
A	M	X	A	V	I	C	H	F	R	N	O
P	R	I	D	O	S	O	S	Z	E	S	M
O	G	G	R	L	E	T	A	L	S	T	U
I	Y	X	K	O	R	O	A	Y	I	I	N
O	L	A	R	S	I	I	V	E	D	T	I
V	S	N	M	N	C	N	D	U	Ê	U	D
J	B	E	O	O	Ó	L	É	D	N	I	A
Z	N	T	S	M	R	T	V	S	C	Ç	D
B	N	H	E	C	D	H	C	K	I	Ã	E
A	O	X	C	U	I	D	A	R	A	O	K
N	X	D	A	T	A	L	I	O	W	J	L



Joana Soares



De Portas Abertas: Crescer de Mãos Dadas Com a Comunidade

O nosso Jardim voltou às atividades de integração com a comunidade, promovendo a “Feira do Livro” e a “Caminhada Miúdos & Graúdos”.

Feira do Livro

No mês de maio, mais precisamente no dia 11, retomamos a Feira do Livro, atividade que decorreu até dia 13, integrada na “Semana da Família” e onde foram promovidas várias atividades de foro cultural e de estimulação da leitura, além da habitual venda de livros.

Contámos com a presença do nosso ilustre professor Rogério Duarte, escritor, músico e magnífico contador de histórias, que agora, com o seu canal no Youtube, “Histórias com Música”, nos tem presenteado com as suas histórias infantis num formato de animação muito agradável, tanto para os mais pequenos, como para os graúdos.

Tivemos connosco, também, a escritora Joana Caetano Vieira, nossa conterrânea. A Joana recentemente editou um livro infantojuvenil, “O Bicho verde não roubou o Arco-íris”, que retrata algumas questões do foro do desenvolvimento infantil, numa altura em que todos nós nos tivemos de isolar, devido aos tempos pandémicos vividos.

O evento contou com a presença da Vereadora da Cultura da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, Prof.^a Teresa Sobrinho, decorrendo, ainda ao longo dos dias, encontros com outras individualidades locais.

Durante estes dias articulamos a abertura das portas aos familiares das nossas crianças, que puderam visitar o espaço escolar dos seus filhos.



Caminhada Miúdos & Graúdos

Por seu lado, já em junho promovemos as celebrações do “Dia Mundial da Criança”, com atividades de animação para os nossos pequeninos, como: insuflável, discoteca infantil, jogos, pinturas, piqueniques.

Integramos, neste evento, também, a realização de uma caminhada junto à ecopista, tendo nela participado muitas crianças com os seus familiares, determinando-se um momento de salutar encontro e partilha.

Para a realização desta “Caminhada Miúdos & Graúdos”, contámos com a colaboração e o patrocínio de alguns parceiros (Publi.More; Vougasumos; Frutaria Avenida; Joiseguros/Tranquilidade) e o apoio do Grupo Todo o Terreno de S. Pedro do Sul e da Proteção Civil de S. Pedro do Sul/Câmara Municipal, que, acompanhada pelos Bombeiros Voluntários de S. Pedro do Sul, zelaram pela segurança do decorrer da atividade.

É neste espírito de zelo, confiança e esperança no futuro, que continuamos a educar as nossas crianças. Que estas sejam sempre muito felizes!

Vera Neves





Sugestões dos Utentes do Centro de Dia

Como momento de descontração e recuperação de vivências e ditados antigos, deixemos algumas quadras populares que recolhemos junto dos nossos utentes da Casa das Amoreiras - Centro de Dia, bem como de uma receita de biscoitos para experimentarem.

Cláudia Madaleno

Quadras Populares

"Meu rico Santo António
A tua capela cheira
Cheira a cravo, cheira a
rosa
Cheira à flor de laranjeira."
Armanda Cardoso

"Ai meu rico São João,
Oh meu Santo Marinheiro
Eu gostava de saber
Qual nasceu primeiro."
Ilda Chaves

"Dos três Santos Populares,
São Pedro é o mais cizudo
Faz milagres aos milhares
E tem chaves para abrir
tudo."
Ilídio Pinto

Biscoitos à Moda da Sãozinha

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 300g de açúcar;
- 100g de manteiga amolecida;
- 2 colheres de chá de canela moída;
- 300g de farinha.

Modo de preparação:

Bata bem os ovos com o açúcar. Junte a manteiga amolecida e bata de novo. Aromatize com a canela e, aos poucos, vá adicionando a farinha.

Deixe repousar durante 1 hora aproximadamente e, por fim, molde a seu gosto.

Coloque num tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno a 180° até crescerem e dourarem.

Bom apetite!

Maria Conceição Soares (utente da Casa das Amoreiras)

Dedicação Contínua

No segundo trimestre do ano presente, os colaboradores abaixo identificados completaram mais um ciclo de antiguidade ao serviço da Misericórdia. Não podemos deixar de assinalar o vínculo laboral a esta casa e a importância que os mesmos tiveram na criação dos seus alicerces.

Desejamos que a sua ligação à Misericórdia perdure, sempre alimentada de momentos e dias felizes e de contínua aprendizagem e partilha de conhecimentos.

- Carlos Agostinho Fernandes Alves - 35 anos;
- Rosa Santos Tavares Rodrigues - 35 anos;
- Maria Fátima Regada Ferreira Pereira - 30 anos;
- Natália Maria Almeida Gomes - 20 anos;
- Ana Maria Borges Peixoto - 15 anos;
- Irene Santos Bizarro - 10 anos;
- Maria Lúcia Gonçalves Pinto Oliveira - 5 anos.



Ana Oliveira



Festa de Finalistas: Pré-Escolar

No dia 24 de junho realizou-se, no salão de festas do Jardim da Misericórdia, a Festa dos Finalistas 2022.

A Festa começou com um desfile de moda, cuja roupa foi criada com materiais recicláveis. Foi um desfile cuja temática foi de encontro com o Projeto Educativo da Instituição: Meio ambiente.

A máxima foi sempre reciclar e reutilizar. Mas o ponto fulcral desta atividade foi “as crianças”, enquanto centro da aprendizagem, no sentido em que elas escolheram o seu fato; os materiais a utilizar na confeção do mesmo; e a música que passou no momento em que desfilavam na passerelle.

Em seguida, as crianças cantaram a “Canção dos Finalistas”, vestidos a rigor com o fato de gala confeccionado para esse momento.

Depois da tradicional entrega dos diplomas, cartolas, bengalas e livros de curso, as crianças puderam ver



a atuação, bastante animada e educativa, dos seus pais.

Seguiu-se um lanche partilhado, onde pais e familiares primaram pela sua presença.

Um agradecimento à Misericórdia de Santo António e aos seus funcionários pela dedicação que dispensaram a mais este convívio, bem como a todos os que responderam de forma positiva ao convite.

Boa sorte pequenos Finalistas!

Helena Salazar

Os Nossos Filhos (Testemunho de Um Encarregado de Educação)

Filhos...

“Fizeste-me ver a claridade do mundo e a possibilidade de alegria. Tornaste-me indestrutível porque, graças a ti, não termino em mim mesmo”

(Pablo Neruda)





Os nossos filhos são o nosso maior tesouro. São quem nos ensina o verdadeiro significado de “Amor” incondicional e quem, todos os dias, nos dá força para sermos cada vez melhores.

Quando chega o momento de não podermos estar as 24 horas do dia com eles e de os entregarmos a outras mãos que não as nossas, o peito aperta. É como se para trás ficasse também um pouco de nós, mas seguimos em frente com um vazio que, muitas vezes, nos gela o coração. Seguimos em frente com os olhos cheios de água, mas com confiança na instituição que escolhemos para este papel tão importante para nós. Seguimos em frente com a força daquele olhar da pessoa a quem os entregamos: Não se preocupe... vai ficar bem! E, aí, sentimos que é o primeiro pequeno passo até ao grande voo!

E, após quase 6 anos de “Misericórdia de Santo António”, há um ciclo que se fecha e um outro maior que se inicia. Os nossos bebés já não são bebés: cresceram e levam já na bagagem muitas aprendizagens, momentos de partilha, choros, risos e laços de amizade para a vida.

Agradecemos cada colo, cada sorriso e cada momento de cumplicidade com os nossos filhos sempre que nós, pais, não podíamos estar presentes.

Sem dúvida que, deixamos um pouco de nós e levamos um pouco de vós.

Obrigada!

Sandra Silva (EE da Ema, sala 5 anos)

Do Livro de Finalistas:

Gostei de andar no Jardim,
Onde aprendi a crescer...
Aqui eu fiz muitas coisas,
Para me desenvolver!!!
Pintura, desenho, colagem,
Tudo pude experimentar!
Todas são formas diferentes,
De me poder expressar...
A música, e até a dança.
Já sem falar na ginástica...
Visitas de estudo, saídas,
Qual delas a mais fantástica!
O nome e até a data,
Sozinho (a) consigo fazer,
E aprendi a pôr questões
Para projetos desenvolver!
Mas este ano já acabou,
Um novo ciclo vai começar,
Sinto-me bem preparado(a)
Para ter sucesso escolar!!!

Boa sorte pequenos
Finalistas!





Atividades de Animação Sénior

Com o aumento da esperança média de vida, a par do envelhecimento demográfico, viu-se um acréscimo da população idosa na nossa sociedade, daí a importância de instituições capazes de suprir as necessidades latentes nesta comunidade, já tão fragilizada.

A qualidade de vida é de extrema importância e defini-la assume uma importante relevância, embora isso comporte tantas abrangências, como sejam: os gostos de cada um, a idade, as limitações de cada utente, as suas vivências, etc..

Podemos dizer que a felicidade é, sem qualquer dúvida, o elo que une com concordância todas as características que definem a qualidade de vida. Se não formos felizes, começa-nos a faltar a saúde física e mental e a vida começa a ser mais amarga e desaprazível. Assim, viver feliz é saber viver em sociedade, mantendo o equilíbrio mental e uma autoestima alta; é ter vontade de enfrentar as adversidades e as nossas limitações; é criar expectativas quanto a um futuro.

Assumindo-se que a qualidade de vida está intimamente ligada ao indivíduo e à sua interação com os demais e com a sociedade, a animação assume aqui um papel fulcral, não só na perspetiva de uma atividade, de criar uma rotina e de uma “tarefa futura a executar” mas, também, enquanto elo de ligação entre utentes e inserção na sociedade, o sentirem-se úteis, o convívio com os demais. O facto de saberem que existe um trabalho a terminar, cria toda uma “expectativa do amanhã” e todo o processo de realização funciona como uma ginástica mental e de motricidade, para além do processo criativo em si, que conduz a um sentimento de ser capaz e de satisfação.

É neste âmbito que trabalhamos todos os dias, com os nossos utentes, criando atividades que vão ao encontro dos seus gostos e expectativas. Recriamos jogos da sua infância, promovemos atividades não só lúdicas, como tentamos manter as tradições. Promove-se a utilização de materiais reciclados e focamos a importância de dar-se novas utilidades aos mesmos, no sentido de salvaguardar o nosso planeta, ao mesmo tempo que se estimula a imaginação.

Todos os dias criamos elos mais fortes entre os nossos utentes e a comunidade. Mantemo-nos ativos e sãos, sempre com uma perspetiva de futuro. Pretendemos, assim, que os nossos utentes se sintam promotores e impulsionadores das atividades que dinamizamos, pelo que, todos os dias, tentamos que estes se sintam integrados, felizes, ativos e participativos. Assim, deixemos nota de algumas atividades promovidas neste trimestre.



Atividades Físicas

Nestes meses tem-se desenvolvido atividades físicas regularmente, pois um corpo são é sinónimo de uma mente sã. Fazem-se caminhadas matinais com os utentes, bem como jogos com bolas, bastões, dardos e campeonatos internos de Boccia.



Ateliers de Atividades Plásticas

Elaboramos ateliers de atividades plásticas várias, onde criamos enfeites para as festas populares da nossa instituição. Promovemos a utilização de materiais recicláveis e, com isto, fizeram-se manjericos, lanternas de São João, sardinhas, quadros, prendas de aniversário, lembranças do dia da mãe, etc..



Concurso Interinstitucional

Promoveu-se um concurso interinstitucional da sardinha mais original realizada com materiais reciclados, entre as instituições sociais da região. O concurso foi lançado a votação no *Facebook* das instituições participantes: o Centro de Promoção Social - Carvalhais, que acabou por ser o vencedor; o Centro Social de Vila Maior; a Associação Santa Cruz; e a Casa das Amoreiras.

A ideia do concurso partiu da criação de uma sardinha comemorativa dos santos Populares, apelando à reutilização de materiais recicláveis.

Celebrações religiosas

As celebrações Pascais iniciaram-se com a missa de Ramos e, durante a Semana Santa, fizemos uma Via Sacra no exterior da instituição para recriarmos a última caminhada de Cristo até ao Calvário e, uma outra, na Sexta-feira Santa, onde a recriamos no interior da instituição com a presença do capelão, Pe. Mário, percorrendo em oração os vários pisos das ERPI do Lar de Idosos e do Lar de Grandes Dependentes. Este é sempre um momento de reflexão para os nossos utentes que se entregam de corpo e alma à dramatização das várias estações.

No dia 26 de maio, por seu lado, fizemos a nossa peregrinação a Fátima, após dois anos de confinamento. Os nossos utentes tiveram oportunidade de cumprir as suas promessas e orações diante da Nossa Senhora de Fátima, na Capela das Aparições.

Já em junho, no dia 13, comemoramos o nosso padroeiro, Santo António, com a realização de uma missa campal junto da capela, no jardim da instituição, para que todos os nossos utentes pudessem assistir à missa de forma segura e com as devidas medidas de proteção e distanciamento exigidas pela DGS.

As celebrações Eucarísticas são semanais e realizadas à sexta-feira de manhã no exterior da instituição.

Dança e Canto

Comemoramos o “Dia Mundial da Dança” no dia 29 de abril, participando num desafio lançado pelo Centro de Promoção Social, onde se pretendia fazer um vídeo de um tipo de dança tradicional do mundo. Para comemoração interna, fizemos em cada piso da Instituição um tipo de dança diferente: recriamos danças de Bollywood, Reggaetone, Country, Rock n’roll, e os Pauliteiros.

Pelas Marchas Populares, criamos uma coreografia em cada piso das ERPI’s da instituição: vestimo-nos a rigor e levamos a alegria e o arraial aos nossos utentes. Foi uma folia vermos marchar os nossos utentes com toda a pompa e circunstância, cheios de energia, carregando as lanternas de São João, os arcos, os manjericos e as sardinhas.

Comemoração de Dias Temáticos

No “Dia da Mãe”, lançamos o desafio às nossas utentes de enviarem uma mensagem sobre o significado de ser mãe, presenteando, assim, os filhos(as) de cada uma, com uma mensagem carinhosa e simbólica. Criámos um vídeo para a nossa página de *Facebook* para que todos pudessem ter acesso, mesmo os que se encontram mais longe.

Da nossa parte, presenteamos cada uma das nossas queridas utentes, com um colar personalizado e criado para cada uma delas.

A 09 de maio, por seu lado, comemoramos o “Dia da Europa” e, uma vez mais, desafiamos todas as IPSS’s locais a participarem online com a representação de um país. O resultado é sempre enriquecedor e divertido para todos os que participam. A compilação desse trabalho está num vídeo na rede social do *Facebook*. A nossa instituição representou a Ucrânia e, neste processo, vimos vídeos sobre a cultura, música, algumas danças e aprendemos algumas palavras. Fizemos uma dança inspirados nas danças ucranianas.

Ainda durante o mês de maio fomos desafiados pela Associação Cultural de Santa Cruz da Trapa para participarmos no “Maio Florido”, cujo mote foi a natureza, as artes, as flores, as cores e a poesia. Inspirados nestes temas, realizamos com os utentes um vídeo que foi divulgado pela Associação Cultural.

No dia 01 de junho quisemos juntar-nos às comemorações do “Dia da criança” e dar um miminho a todas as crianças que visitam a nossa página. Fizemos um teatro de marionetas de um conto recolhido entre os nossos utentes. Os utentes que participaram gostaram imenso de fazer as vozes, ver os animais e fazerem de narradores. Para o ano voltaremos com outras histórias.





A Institucionalização e a Importância de Quem Trata

A institucionalização de um idoso corresponde a uma etapa das suas vidas que, de um modo geral, é vivida com enorme ansiedade e emoção, independentemente da maior ou menor preparação dentro do seio familiar de origem.

Faz parte das nossas obrigações, para além da prestação dos cuidados elementares, gerir os seus estados de alma.

É permanente a necessidade de cuidar, mas, na fase inicial da sua integração, assume particular importância acalantar quem chega. Isto porque, quem entra, pode estranhar o lugar. Para além do mais, serão muitos os rostos que não conhece e as novas rotinas podem causar alguma ansiedade.

É aqui, que o profissionalismo e experiência de quem trata, é determinante. Ao fim e ao cabo, trata-se de receber um elemento que fará parte desta enorme família.

Temos a sorte de poder contar com uma equipa preparada e calejada para enfrentar esta situação. Os anos de trabalho e muitas vivências, conferiram a tranquilidade e a segurança de como saber fazer. Sabem, como ninguém, adotar as estratégias mais certas para conquistar a confiança e estreitar os laços de afeto.

Ninguém disse que era fácil. Mas não é fácil para nenhuma das partes. Contudo, é muito gratificante ajudar os que nos rodeiam, aqueles que precisam de nós. E todos saem a ganhar, pois o conforto de uns, significa a realização pessoal e profissional de outros.

Ana Oliveira



Memórias de Vida: Manuel Amaral

Manuel Amaral nasceu a 16 de dezembro de 1935 em Fermontelos – Figueiredo de Alva, aldeia pertencente ao concelho de São Pedro do Sul. É casado com Maria da Conceição Simões há 67 anos e teve 5 filhos, 10 netos e tem alguns bisnetos.

Mas, voltando um pouco atrás, recorda uma infância feliz, apesar de algum trabalho na altura. Levava as ovelhas e as cabras às serras mais perto. De lá trazia molhinhos das coisas que mais gostava. Assim se entretinha.

Recorda momentos alegres de quando jogava à pinha, lançava o peão, tosquiava ovelhas, brincava com os irmãos e com os seus amigos pela aldeia.

Nunca frequentou a escola, mas existia um professor lá na aldeia que permitia fazer a 4.ª classe sem ter de ir à escola. Foi assim que recebeu o diploma que ainda possui.

Na sua adolescência gostava de ir aos bailes, ver o rancho na Associação de Fermontelos e jogar cartas. Gosto esse que perdura até hoje, aos 88 anos, diz ele entre risos.

Foi soldado durante cerca de dois anos. Andou por Tomar durante meio ano, passou por Santa Margarida, mais uns tempos, e acabou por Viseu, mais um outro tempo, diz o Sr. Manuel. Destes tempos recorda-se, também, de uma rapariga que ainda andou a namorar em Tomar.

Depois de casar emigrou até França, ficando por lá dois anos. Trabalhava nas obras como construtor civil, de onde recorda a experiência com um ar de felicidade: diz ele que era uma boa terra, na altura.

Depois do seu regresso, já em Portugal, foi pedreiro e agricultor. Recorda com muito carinho uma pedra que fez em honra de Nossa Senhora da Conceição junto à igreja da sua aldeia. Até à idade da sua reforma trabalhou sempre nas suas terras.

Hoje, é nosso utente de Centro de Dia. Adora cantar as suas cantigas, dizer umas anedotas e jogar umas boas cartadas aqui com a malta.

Manuel Amaral, utente da Casa das Amoreiras (Recolha por Cláudia Madaleno)



Retratos de Uma Vida: Alfredo Almeida

Chamo-me Alfredo de Almeida, nasci em 1931, em Adopisco, freguesia de Sul e sou um de oito filhos de Manuel Carreira e Delmira Alves Ferreira.

Aos oito anos tive que sair da escola. Fiz a 2.^a classe na escola de Adopisco e fiz o exame da 3.^a e da 4.^a classe em Lisboa, já adulto.

A minha infância foi passada a trabalhar. Os meus pais eram de origens humildes e precisavam de nós para ajudar. Aos oito anos fui guardar o rebanho. Eram cabras e ovelhas e andávamos o dia inteiro nos montes, dado que, naquele tempo, havia muitos lobos e tínhamos que defender o rebanho dos mesmos. Nunca deixei os lobos comer a rês.

Estive em Adopisco até ir para a tropa fazer o serviço militar obrigatório. Fui tirar a recruta à Póvoa do Varzim, depois fui para Lisboa para padeiro, mas não gostava de trabalhar de noite e pedi transferência, tendo-me mandado para Évora.

Depois da tropa fui trabalhar para Lisboa e, quando vim à terra, conheci a minha esposa que era de Carvalhais.

Conheci a minha esposa na feira velha. Estava a vender laranjas, olhei para ela e fiquei encantado. Pus conversa e perguntei-lhe se namorava. Disse-me que não, então acompanhei-a até à ponte, apesar dela me mandar embora. O irmão dela era carteiro na minha terra e, quando ela me disse que era irmã do carteiro, dei um pulo e disse “o seu irmão é um santo, você também é uma santa”. Ela respondeu-me santa não sou, mas sou boa rapariga. Quando cheguei a Adopisco escrevi-lhe uma carta com um coração desenhado. O nome dela era Maria Adelaide Correia e ela escreveu-me assim:

“Vai-te carta, vai-te carta

Não sei para onde é que tu vais

Se não encontrares o meu amor

Volta para Carvalhais.”

E eu respondi-lhe:

“Aí vai o meu coração,

Se o quiseres matar, bem podes

Mas olha, se o matares,

também morres.”

Começamos a namorar na festa de Santo António, em Adopisco e aproveitei para a pedir em casamento. Casamos em 1960 e estivemos juntos 60 anos. Durante estes anos nunca nos deitamos chateados um com o outro.

Enquanto namorámos, voltei para Lisboa e ela também foi para lá trabalhar, para o restaurante de um irmão, enquanto eu era encarregado dos jardins na Câmara Municipal de Lisboa. Casamos lá.

A minha filha nasceu em 1961. É uma santa, muito amiga dos pais. Liga-me todos os dias. Tenho dois netos muito bons, telefonam-me quase todos os dias para saberem se estou bem.

Vim da Casa de Saúde de S. Mateus aqui para a Misericórdia. Gosto muito de aqui estar, as meninas são muito simpáticas e conversadoras.

Alfredo Almeida, utente da ERPI Casa da Quinta (Recolha por Eufémia Fernandes)



A Fisioterapia e a Prevenção de Quedas

Apesar de ser uma situação comum (cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez por ano), este evento não faz parte do processo de envelhecimento normal. A perda da capacidade funcional é um dos fatores que contribui para isto, aumentando, assim, o grau de dependência dos idosos.

Deixemos, então, algumas sugestões para contrariarmos esta tendência:

Treino de Equilíbrio

Os exercícios devem ser instáveis, ou seja, devem gerar um certo desequilíbrio, porém num ambiente controlado. Atividades com um pé só, abdominais, prancha, agachamento e *stiff* unilateral.



Treino de Marcha

Para realizar o treino de marcha podem utilizar-se várias superfícies, obstáculos ou inclinações, sendo que a utilização de passadeira tem demonstrado resultados positivos.



Treino de Flexibilidade

A flexibilidade é fundamental para a realização de tarefas simples do nosso dia-a-dia, sendo essencial em situações como limpar os vidros, arrumar objetos em armários altos, estender a roupa no estendal ou aspirar debaixo do sofá. Recomendamos exercícios de alongamentos.



Treino de Força

O fortalecimento trás vários benefícios ao idoso, melhorando a saúde e a qualidade de vida. Músculos específicos do tronco e pernas são trabalhados para ajudar a manter o equilíbrio, agilidade, velocidade e a coordenação motora.



Treino de Resistência

Os exercícios aeróbicos como o andar, pedalar, correr, nadar, etc., diminuem os riscos de queda e as dores musculares. Por conseguinte, aumentam a liberdade de movimentos e, especialmente, a resistência.



Treino de AVD - Atividades da Vida Diária

As AVD são as atividades ou tarefas comuns que, por norma, as pessoas desempenham de forma autónoma e rotineira no seu dia-a-dia. Referimo-nos, por exemplo, ao sentar, levantar, agachar e a outras tarefas que devem ser trabalhadas durante a fisioterapia.

Alívio da Dor

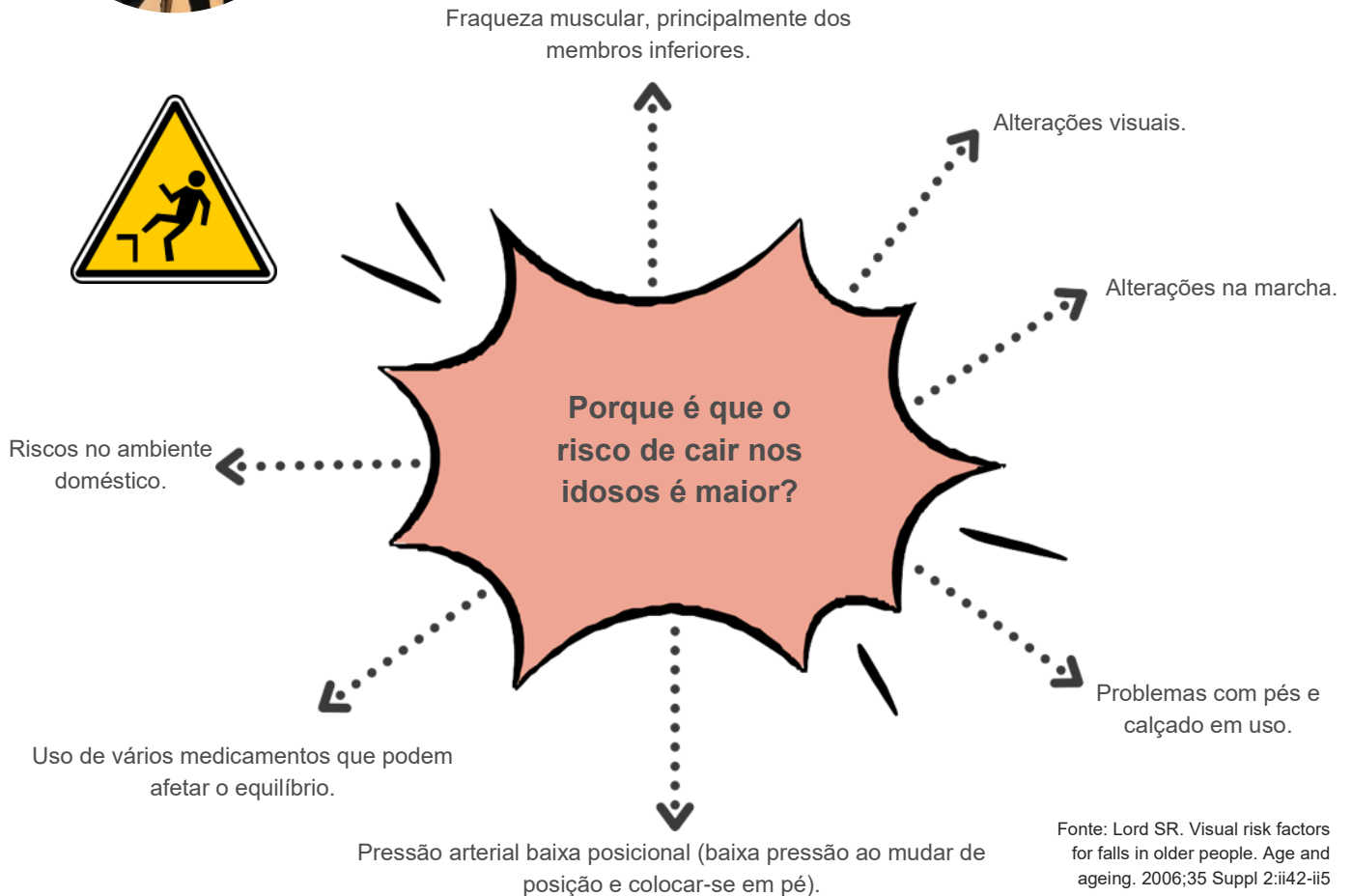
A fisioterapia tem recursos para reduzir ou eliminar a necessidade de medicação para quadros dolorosos. O alívio da dor desempenha um papel crucial no risco de queda e qualidade de vida dos idosos.





Avaliação e Indicação de Dispositivos Auxiliares

O equipamento de segurança está disponível para ajudar a prevenir uma queda e protegê-lo. As técnicas de mobilidade podem ajudar a sentir-se estável e seguro. É importante que o seu auxiliar (canadianas ou andarilhos) seja utilizado da forma correta.



Fonte: Lord SR. Visual risk factors for falls in older people. Age and ageing. 2006;35 Suppl 2:ii42-ii5

Preste atenção ao chão/pavimento:

- Escolha um piso não escorregadio, como carpete ou azulejos antiderrapantes; substitua tapetes soltos por antiderrapantes ou pregue-os ao chão.
- Mantenha os pisos livres de obstáculos, colocando os móveis de modo a que não impeçam a circulação e mantenha o piso sem fios elétricos e cabos de telefone.

Observe e substitua o calçado:

- O calçado adequado é a chave para a prevenção de quedas. Use sapatos que se encaixam bem e forneçam bom suporte ao ar livre e dentro de casa.
- Sapatos com tiras de velcro podem ser mais fáceis de apertar ou retirar. Eles também eliminam qualquer risco de tropeçar em atacadores longos.
- Não use apenas meias ou chinelos em casa.


Melhore a iluminação da sua casa:

- A sua casa não deve ser muito clara nem muito escura. Deve-se certificar de que todos os quartos, corredores e escadas têm iluminação suficiente, aumentando, se necessário, a potência das lâmpadas.
- Coloque iluminação extra nos locais com maiores riscos de queda.
- Use luz de presença no trajeto quarto/casa de banho.

Cuide da alimentação e hidratação:

- Para uma boa saúde é importante uma alimentação saudável e, caso seja necessário, um suplemento vitamínico (como a vitamina D).
- Uma boa dieta melhora o sistema nervoso, fornece energia aos sistemas musculares do corpo e incentiva a função cerebral.
- É importante beber bastantes líquidos e comer alimentos ricos em água, como frutas e legumes.

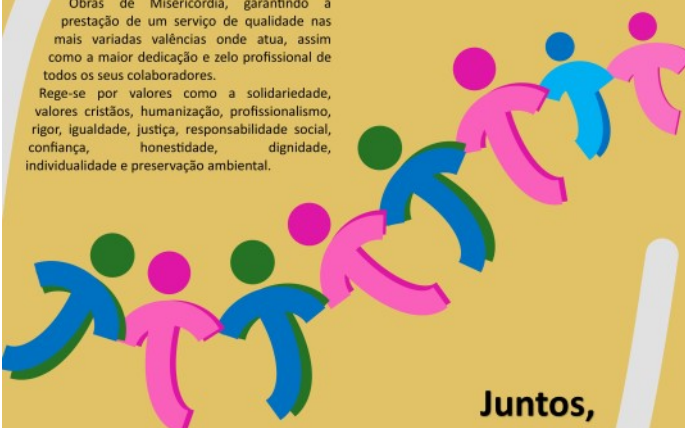
Gonçalo Araujo



Associe-se

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

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



Juntos, podemos chegar mais longe!

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

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



Centro de Dia

Inscrições abertas



Casa das Amoreiras

Centro de Dia da Misericórdia de São Pedro do Sul

Rua das Amoreiras, n.º70
(Visite-nos)

Informações:
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 463
Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

Sempre ao seu lado.

Protocolos Comerciais



Contacte-nos

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

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

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

Tel.: 232 720 460
geral@mspsul.pt

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1

Tome Nota:

Plano anual de atividades

Atendendo a transição para a "Fase 0" do Plano de Contingência Covid-19, estamos a proceder a reprogramação das atividades culturais, transversais e de envolvimento comunitária previstas no plano anual de atividades, pelo que oportunamente divulgaremos as mesmas nos canais oficiais.

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

Seja um agente de Saúde Pública. Proteja-se! Vacine-se!

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/558>)

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