

Caminho no Tempo



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

n.º32 | Setembro 2022



Nesta Edição

- Dilemas da vida atual; Porque, todos juntos, podemos fazer a diferença!; A biodiversidade; A importância da robótica na infância e o Projeto "Digital Mode"; Atividades de animação; Histórias de vida;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 032 - setembro 2022

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

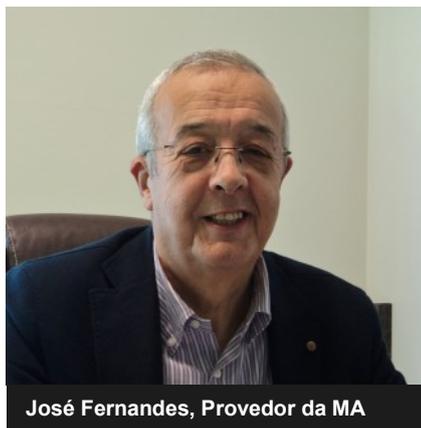
Fotografias: Arquivo dos
Colaboradores e MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Alfredo Vasconcelos
Ana Cristina Rodrigues
Ana Oliveira
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Anabela Costa
Catarina Chaves
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Elisa Vasconcelos
Elisabete Oliveira
Emília Cardoso
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Ilídio Rodrigues
Inês Cruz
Isabel Rodrigues
Joana Soares
João Marques
Luísa Almeida
Manuel Augusto Cardoso
Maria Alice Oliveira
Teresa Almeida
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vera Neves
Zélia Santos



José Fernandes, Provedor da MA

Nota de Abertura

Iniciamos uma nova edição do “Caminho no Tempo” com um pensamento sobre a condição de mãe/pai e os dilemas com que nos deparamos na correria da vida atual.

Seguimos com os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente o reconhecimento do projeto “Digital Mode” e a importância da robótica nesta faixa etária; e a abertura do ano letivo, cuja temática adotada nos leva para a tomada de posição e iniciativa quanto

à preservação da biodiversidade.

Abordamos, já no espaço dedicado à área sénior, os nossos exercícios de registo histórico e de lembrança, com as histórias de vida dos utentes, sem esquecer o relato das atividades culturais deste trimestre.

A terminar, deixamos notas mais técnicas associadas a uma das complicações da diabetes, o pé diabético. 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*.

Dilemas da Vida Atual

Todos os anos a história se repete. Assim será enquanto os nossos filhos e, também, os netos frequentarem a escola. A cada arranque do ano letivo e a cada início de ciclo de vida escolar, a ansiedade dos filhos é partilhada com os pais e avós. O que os espera? Como vai ser a adaptação à turma e ao(s) novo(s) professor(es)? E a procura de casa? E a separação física? E o “rombo” no orçamento? E depois a entrada no mercado de trabalho? Tantas angústias que mortificam os protagonistas. Sabemos, todos, que esta é a realidade da vida. Mas, esse reconhecimento, não invalida que este processo não acarrete as suas dificuldades.

A condição de pais é vitalícia, sabemos isso. Nessa perspetiva, todas as gerações passam por dificuldades idênticas. Nos dias de hoje, a maioria dos pais tem profissões exigentes, que condicionam a sua disponibilidade de horário para acompanharem e estarem presentes, mais do que conseguem ou mais do que gostariam. Os mais conservadores, acusam as novas gerações de falta de valores e ausência de regras elementares de educação. Rotulam o comportamento dos mais jovens como aviltante, se comparados com gerações passadas. Proferem frases do género: “Antigamente é que era! Havia respeito e educação. Esta malta nova não sabe o que é trabalho. Passam os dias de volta dos telemóveis e computadores. Sabem lá o que custa a vida!....”

O que dizer? Em defesa dos pais da nova geração, podemos afirmar que educar continua a ser uma tarefa muito espinhosa. É difícil e angustiante passarmos tempo de qualidade com os nossos filhos. O relógio parece marcar um compasso de tempo desfasado das necessidades e a um ritmo alucinante. Senão, vejamos: a rotina das famílias começa com o despertar apressado, para cumprir horários; a primeira refeição quase não pode ser mastigada, maioria das vezes é engolida em tempo recorde; durante o dia, filhos e pais nos seus mundos, estão reféns de horários que condicionam o seu desempenho; no final do dia, a pressa não desapareceu, pois existem múltiplas tarefas para concluir e estamos embrenhados no espírito de conseguir ganhar tempo no *sprint* final da corrida que é a vida moderna.



Imagem de 愚木混株 Cdd20 por Pixabay
(<https://pixabay.com/pt/>)

Alguns farão o seu melhor para contornar as tantas solicitações que a vida atual lhes impõe. Outros empenham-se o mínimo, na ilusão que as várias ferramentas tecnológicas os veio substituir como educadores. A uns e outros, assalta a dúvida se estamos a fazer o nosso melhor ou, ainda, se esse melhor é suficiente. A consciência tem dias que grita de forma ensurdecadora, contribuindo para instalar a dúvida acerca das nossas qualidades parentais. Apetece dizer: QUE TRETA!

Então nós, que procuramos fazer o nosso melhor em cada dia no trabalho, em casa, na família, com os amigos, e parece não ser suficiente. Haja paciência! Alguém venha, por favor e com urgência, afirmar que é preciso não fazer NADA durante um momento do dia e, mais importante, não sentir remorsos por isso.

Que impere o bom senso e, acima de tudo, a responsabilidade pelos nossos atos e pela consequência efetiva dos mesmos. A perfeição fica por conta dos que vivem a ilusão que são superiores. Fazer o nosso melhor, aceitar os nossos erros e as nossas limitações, é meio caminho para apaziguar as nossas inquietações. A vida atual não é fácil, mas, não nos iludamos: a vida dos nossos antepassados e dos mais velhos, também não foi um mar de rosas; e a vida das gerações vindouras, brindá-los-á, certamente, com problemas de vária ordem.

Então o que fazer? Continuar a acreditar que depois da tempestade vem a bonança. Que os momentos menos bons serão temperados com conquistas e gratificações e, sobretudo, aproveitar o melhor que podermos o tempo com os nossos, evitando, desta forma, a distração com o que é supérfluo e acessório.

Ana Oliveira

Porque, Todos Juntos, Podemos Fazer a Diferença! - Abertura do Ano Letivo

Mais um arranque de ano, e muito temos para partilhar com os nossos pequenos.

Este ano abrimos as nossas portas numa nova organização de funcionamento, onde se pretende envolver e estar mais perto das famílias das nossas crianças. Após este longo e penoso período em que fomos assolados por regras e contingências no sentido de contermos a epidemia que nos assombrou, permitimo-nos, agora, ao conforto no contacto com os elementos da nossa comunidade educativa, pais e familiares, não descorando, ainda assim, de algumas aprendizagens essenciais na prestação dos melhores cuidados diários aos nossos pequenos, mantendo a perseverança e a atenção na sua saúde e educação.

E, foi nesse sentido de perseverança e preocupação com o futuro das nossas crianças, que apontamos o trabalho a desenvolver neste ano letivo, cujo mote se prende com as preocupações com o ambiente e a nossa biodiversidade local. Dando continuidade ao Projeto Educativo para o triénio 2021/2022, 2022/2023 e 2023/2024, com o tema “O meio Ambiente”, pretendemos agora que as nossas crianças, além de reconhecerem a diversidade animal e as suas formas de vida, estejam sensibilizadas para as situações que põem em risco todo o esplendor da natureza. Vamos levar as nossas crianças a reconhecer que a biodiversidade abrange não só animais, mas também as espécies vegetais autóctones que promovem o equilíbrio da nossa floresta. É importante fazê-las reconhecer que as preocupações com o ambiente abrangem, também, a vida vegetal e o equilíbrio dos habitats naturais, muitas vezes comprometidos pela ação desregrada do homem na natureza.

Desafiamo-nos a tornarmo-nos mais amigos do ambiente, conhecermos espécies em risco de extinção, espécies que já se extinguíram e o como podemos contribuir para melhorar a vida e o futuro no nosso planeta!

As atitudes de hoje serão o reflexo do futuro que pretendemos para as nossas crianças.

Não somos espectadores! Não sejamos indiferentes!

Vera Neves



O Primeiro Dia Na Creche

O início do ano letivo não é um período fácil, seja para crianças, pais, educadores e auxiliares.

Todos nós nos preocupamos com a adaptação das crianças e com toda a ansiedade que daí advém. O caso é ainda pior quando nos referimos a bebês e crianças, que podem ter apenas poucos meses/anos de idade.

Quem é pai sabe do que falamos: por mais que o início desta nova etapa signifique o chegar a um grande patamar no desenvolvimento dos filhos, deixar uma criança tão pequena num ambiente totalmente desconhecido pode causar stresse. Sabemos que vão chorar e que não vão querer sair do colo dos pais, no entanto, continuamos a ansiar que o momento seja o mais fácil possível.

Mas, a verdade, é que mais cedo ou mais tarde, conforme a retaguarda familiar que dispõem, vão mesmo ter de deixar os filhos na creche e estes vão ter de lidar com este novo ambiente sem os progenitores. Perante isto, é corrente colocar-se a questão: será que as crianças sentem que foram abandonados pelos pais?

A resposta é ambígua: se, por um lado, sim, as crianças podem sentir-se mesmo abandonadas; por outro lado, também existem aquelas que não têm esse sentimento, apesar de sentirem esse medo. Depende de cada uma.



O momento em que se leva as crianças à creche é de extrema importância, principalmente quando se despedem: é extremamente positivo criar rituais divertidos e confortáveis para as crianças, como um abraço associado a uma brincadeira que a deixe segura. Mesmo que os próprios pais se sintam inseguros com a insegurança da criança ou com o choro desta, é importante que transmitam uma mensagem de segurança, de que estão a levá-la para um lugar seguro e que no final do dia estarão lá para ir buscá-la.

Elas precisam de tempo para se habituarem a um contexto completamente novo, o que significa, portanto, que podem chorar um pouco nos primeiros dias. Isso não significa, contudo e pelo exposto, que se sintam efetivamente abandonadas.

Como Lidar Com a Ansiedade Da Separação

Nos primeiros dias de creche existe uma ansiedade de separação, dado que este contexto traz, justamente, sentimentos de ansiedade e abandono.

Esta ansiedade é "normal" a partir dos 8 meses de idade, altura em que a criança já tem capacidade de identificar os seus cuidadores, até mais ou menos aos 2 anos.

Neste processo, os pais têm um papel fundamental ao reforçarem, com amor e segurança, a ideia de que vão embora trabalhar, mas voltam. Para isso, faça questão de se despedir sempre, dizendo que vai voltar e aposte nas rotinas.



Cada Criança Tem o Seu Tempo Para Se Adaptar à Nova Realidade

É mais do que normal existir uma tristeza e estranheza nos primeiros dias de creche. O que não falta são pais que deixam os filhos em lágrimas de manhã e, quando os vão buscar ao fim do dia, os encontram felizes e contentes, como se sempre tivessem conhecido aquele ambiente.

Por vezes, com a adaptação, as crianças apresentam um sono mais irregular, acordando, várias vezes, com medo que os pais se tenham ido embora. Pode acontecer, também, que as crianças revelem mais sinais de irritação, falta de apetite e nervosismo quando ficam sozinhas ou com outras pessoas.

Por seu lado, para os pais mais ansiosos e que desejam rapidamente que os filhos se adaptem às novas rotinas, salientamos que é preciso respeitar a personalidade e ritmo de cada um.

De igual importância é a necessidade de os pais não se mostrarem constantemente alertas e preocupados, pois isso é sentido pelas crianças e pode aumentar a ansiedade, sendo fundamental normalizar o período de adaptação e tranquilizar as crianças.

Aos pais que estão ou ainda vão iniciar esta jornada, aconselhamos paciência, coragem e persistência. Pode ser uma adaptação mais ou menos difícil para ambos mas, no final, esteja ele longe ou perto, saem todos vencedores.





Brincadeiras de Verão no CATL

Citando Carlos Neto, “é importante decretar o estado de emergência do brincar ao ar livre”. Esse é, e será, o lema do nosso CATL.

Nestas férias procuramos tirar as crianças do sofá, das tecnologias e do confinamento nos espaços interiores, oferecendo-lhes tempo de qualidade em passeios diversificados, em atividades “fora da caixa”.

Assim, oferecemos um plano que fosse ao encontro de todos os gostos, sempre com o mesmo mote “manter o corpo ativo”.

Desde canoagem; *stand up Paddle*; escorregas de água; caminhadas por levadas de água; *seringaball*; piscinas; praia; equitação; cruzeiro no Douro; e, para finalizar, um workshop com a temática lanches saudáveis.

Todas estas atividades proporcionaram momentos de alegria às nossas crianças e experiências enriquecedoras para o seu desenvolvimento físico e cognitivo.

Agradecemos a todas as entidades que nos apoiaram com a sua parceria entre as quais: Unidos da Estação; Emotions and Balance; GTT Todo Terreno São Pedro do Sul; Termalitur; e Bioparque. Esperemos que para o ano caminhemos juntos novamente em prol de uma infância feliz e ativa para todas as nossas crianças.

Elisabete Oliveira e Rita Gomes



O que penso!

Nas férias de verão do CATL fomos às piscinas, ao Zoo Santo Inácio, fizemos um cruzeiro no Douro, fizemos equitação, visitamos algumas praias, rios e fizemos *stand up paddle*, karaoke/just dance, *seringaball*, ateliês de culinária, canoagem...

Todos adoraram as férias de verão do CATL!!!

É importante que toda a gente se divirta, deixe a internet e brinque mais na rua.

Resumido, foram relaxantes e deram para descomprimir.

Leonor Leal



A Biodiversidade

A biodiversidade, ou diversidade biológica, é o conjunto de todos os seres vivos existentes, o que inclui todas as plantas, animais e microrganismos da Terra. É justamente essa diversidade e a interação entre estas diferentes espécies que torna o nosso planeta tão especial.

O ar que respiramos, os alimentos que ingerimos, a energia que usamos e os materiais de que precisamos para todos os fins, são todos fruto da interação desta biodiversidade. Sem as plantas, por exemplo, não teríamos oxigênio. Sem as abelhas e outros insetos, não teríamos colheitas, não teríamos comida. Sem os fungos, não teríamos a decomposição e reciclagem das matérias e assim por diante.

Na natureza, todas as formas de vida desempenham funções que contribuem para o equilíbrio dos ecossistemas e para a continuidade de ciclos vitais que, muitas vezes, damos como adquiridos. A manutenção e regulação destes equilíbrios explica, só por si, a importância da biodiversidade.

A importância da biodiversidade é evidente, também, na vertente ecológica ou ambiental, uma vez que o seu contributo é essencial para regular e manter muitos dos serviços naturais – os chamados serviços do ecossistema – que incluem, entre outros, o sequestro de carbono e a regulação do clima, a formação e conservação do solo, a filtragem do ar, o controlo de pragas e doenças e a redução do impacto das catástrofes naturais.

Infelizmente, a maioria dos líderes mundiais/empresas têm tido como objetivo enriquecer rapidamente sem se preocupar com o ambiente, mantendo com a natureza uma relação abusiva, esgotando os recursos naturais existentes.

A Terra está doente, basta pensarmos nas alterações climáticas, na extinção das espécies e destruição dos seus habitats.

Para revertermos a situação, é preciso chamar a atenção das pessoas para os problemas ambientais e (re)educar as pessoas, começando pelas crianças. Todos temos um papel importante e podemos agir com consciência, começando por reutilizar e reciclar.

Na Sala dos 5 anos temos abordado esta temática, por isso aprendemos a canção “Planeta Azul”, da Sónia Araújo, da qual partilhamos um excerto. Realizamos, também, uma visita de estudo ao Parque Biológico de Gaia, que contém a fauna e a flora existente em Portugal, entre outras atividades.

Teresa Tojal



Planeta Azul (Sónia Araújo)

Reciclar é importante
 Não custa nada separar
 Cada lixo tem o seu
 Devido lugar
 Água contaminada não serve pra beber
 Sem água saudável não
 Se pode viver
 Há um planeta azul da cor do mar
 Planeta redondo
 Que está sempre a girar
 Chama-se Terra
 Onde eu posso viver
 Por isso eu sei
 Que o quero proteger
 Uélélé lé lé lélélélé
 Uélélé lé lé lélélélé
 Uélélé lé lé lélélélé
 Uélélé lé lé lélélélé (...)



A Importância Da Robótica na Infância

A Robótica está cada vez mais presente nas nossas vidas. Hoje, já não nos imaginamos a viver sem eletrodomésticos, por exemplo, ou sem tudo aquilo que surgiu com o avanço da tecnologia. O estudo da robótica baseia-se em aprender todos os benefícios que a tecnologia nos oferece, sendo que na escola promove o estudo multidisciplinar nas áreas da física, biologia, matemática e não só.

A iniciação à robótica, nos primeiros anos da criança, permite desenvolver aprendizagens relacionadas com a criatividade, a imaginação, a orientação espacial, as noções de lateralidade, o pensamento lógico-matemático, as sequências, as narrativas, o desenvolvimento da linguagem e outras formas de expressão do pensamento da criança.

Apontemos, assim, os principais benefícios da presença da robótica na educação das crianças.



Estímulo ao Raciocínio Lógico e Organização em Geral

Ao aprenderem a linguagem da programação, as crianças são estimuladas a pensar de forma estruturada. Estabelecem ações a serem cumpridas pelo computador/robô através de códigos específicos, que são criados por sequências de números e palavras. Desse modo, os mais novos desenvolvem o lado esquerdo do cérebro, responsável pelo raciocínio lógico, analítico e crítico.

São, também, estimuladas a organizar os pensamentos e a tomarem decisões que levem à solução dos desafios envolvidos nos projetos de criação de um jogo ou aplicativo. Isso acaba por se refletir na sua capacidade de organização e no planeamento de tarefas e atividades.

Propiciador de Uma Melhor Escrita

O ensino de programação e robótica também influencia, auxilia e melhora a aprendizagem na área das ciências humanas, além de melhorar a escrita.

Ao aprender a organizar melhor as suas ideias e pensamentos, a criança consegue estruturar com maior facilidade o texto.

Incentivo à Matemática, Física e Línguas

Coordenadores, professores e pais têm vindo a detetar grandes melhorias no desempenho escolar em diversas disciplinas, principalmente nas matérias que têm como base o raciocínio lógico, como a Matemática, a Física e também o Inglês.

Ajuda no Desempenho Pessoal

Aprender a programar ajuda as crianças a descobrirem as suas potencialidades, a estimular as suas aptidões e a ficar mais entusiasmadas em procurar novos desafios. Além disso, no futuro, por terem habilidades diferenciadas, têm maior probabilidade de se destacarem no mercado de trabalho.

Estímulo à Criatividade

Através dos jogos, os alunos aprendem a pensar de forma estruturada e não apenas a decorar fórmulas ou datas.

Por todas estas razões, são cada vez mais as marcas para crianças, nacionais e internacionais, que desenvolvem este conceito através de brinquedos e jogos inovadores que estimulam o desenvolvimento.

Helena Salazar

Projeto “Digital Mode”

Sabendo que a robótica e a programação têm vantagens quando introduzidas no ensino logo desde o pré-escolar, arrancamos um novo ano letivo com a conclusão da implementação do projeto “Digital Mode”, e para o qual contamos com o apoio exclusivo do BPI | Fundação “La Caixa” (Iniciativa social descentralizada).

Com o projeto “Digital Mode”, pretendemos introduzir a linguagem de programação de forma lúdica e criativa na nossa Instituição (Creche, Pré-escolar e CATL), tendo como objetivo desenvolver várias habilidades nas crianças, dinâmicas de aprendizagem de programação e promoção de um ambiente educativo inovador, onde as crianças possam brincar, explorar e aprender ao seu ritmo e conforme os seus interesses.

Com o recurso a tablets com a aplicação “Scratch Jr” e robôs adequados às várias idades, poderemos implementar abordagens inovadoras na compreensão de ideias matemáticas e computacionais; estimular as crianças a elaborarem estratégias para soluções de problemas, organização de projetos e comunicação de ideias.

Componentes do projeto: Aquisição de robôs adequados às várias idades (Bee-bot, blue-bot, InO-Bot, Pi2Go, Pro-Bot e Doc), respetivos tapetes de exercícios e cartas de sequência; Aquisição de tablets com bolsa; subscrição Educabiz; Acess point, switch, mikrotic router board e demais acessórios a rede wifi de apoio.

Helena Salazar e João Marques

Com o apoio de:

#BancoBPI
#FundaçãoLaCaixa;
Facebook: <https://www.facebook.com/bancobpi>; <https://www.facebook.com/fundlacaixapt>;
Instagram: <https://www.instagram.com/bancobpi/>; <https://www.instagram.com/fundlacaixa/>;
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/bancobpi/>



Atividades de Animação

A ocupação de tempos livres traz imensos benefícios para a comunidade sénior. Tendo por base esta premissa, procuramos, com as atividades promovidas na Instituição, garantir a qualidade de vida e bem-estar dos idosos, promovendo atividades que incentivam o uso de capacidades cognitivas, físicas e sociais.

Um dos aspetos mais importantes, para além do lúdico, é ir sempre de encontro aos gostos e tradições dos nossos utentes. Tentamos, ao máximo, recriar festividades antigas, típicas da sua mocidade. Aliada a todas as tradições, fazemos por fomentar novas atividades, de forma a atuar em novos campos e melhorar a relação com os outros e a própria comunicação. De uma forma geral, pretende-se atuar em vários campos, desenvolvendo a sua qualidade de vida, auxiliando uma vida mais ativa, estimulando também a sua afetividade, a sua saúde física e mental, sem nunca descuidar a sua personalidade e autonomia.

Ao longo deste trimestre, tivemos a oportunidade de criar e desenvolver atividades, dinâmicas e jogos com os idosos de forma a trazer-lhes alegria e conforto. Tivemos um verão com fortes vagas de calor, o que, associado à Covid-19, impossibilitou os grandes passeios, mas não deixámos de usufruir da natureza, do convívio e da animação.



Processo Criativo - Artes

Neste trimestre tivemos a oportunidade de poder participar, a convite de outras IPSS's do concelho de São Pedro do Sul, em duas atividades muito interessantes e com carácter muito diferente.

Uma das atividades consistiu na resposta a um desafio lançado pela organização do festival Tradanças, que se realiza todos os anos em agosto, em Carvalhais. Foi proposto às IPSS's do concelho a criação de peças artísticas, recorrendo ao reaproveitamento de excedentes de materiais, como a ráfia, trapilho, lã, tecidos, entre outros, ao que designaram de "Retrançar". Como objetivo, pretendia-se que cada instituição criasse tranças, ou peças entrançadas, para decorar o espaço do festival, em particular, as muitas árvores que preenchem o recinto do evento.

Os nossos idosos gostaram muito deste desafio e divertiram-se muito no processo criativo das mesmas. Ambas as ERPI's e o Centro de Dia tiveram a oportunidade de criar várias peças enquadradas no tema que adotamos em volta das "tranças". Propusemos aos nossos utentes criar bailarinos(as), uma vez que, o festival gira em volta das danças do mundo. Aproveitamos as capacidades criativas das nossas utentes e utilizamos rendas criadas pelas mesmas, criamos bonecas de lã, retransamos plásticos "reutilizados" da instituição, etc.



Outro dos desafios lançados, desta vez pelo Centro Social de Vila Maior, foi a criação de uma peça artística que exprimisse o significado de ser idoso sem usar palavras. A peça foi elaborada usando fotos dos utentes do piso A, com recurso a uma peça de madeira em forma de coração, criando-se uma pintura significativa do ciclo da vida, representada por árvores nas quatro estações do ano.

Jogos Tradicionais

Durante este período de férias aproveitamos o bom tempo para fazer alguns jogos tradicionais, jogarmos ao arco e flexa, à malha, pesca de bolas, torneios de Boccia, caminhadas, etc.. Pretendeu-se, para além do recordar de jogos da sua juventude, trabalhar a destreza motora, melhorar a capacidade cognitiva, promover a socialização e criar uma sensação de bem-estar e satisfação.



Voluntariado U.Dream

Fomos ainda contactados pela U.Dream, uma iniciativa de carácter social, combinando experiências de voluntariado - é um projeto educativo que pretende consciencializar jovens estudantes universitários, para ações de carácter social, focando-se em programas de desenvolvimento de competências pessoais e na sua direta envolvimento com a comunidade.

Foi-nos proposto a realização de uma série de atividades com os nossos utentes, nas diversas valências, direcionadas aos seus gostos e limitações. Esta iniciativa foi realizada no dia 03 de setembro, tendo o grupo, antes de entrar na instituição, sido testado à covid-19. Foi um dia muito especial para os nossos utentes que, desde o início da covid-19, não recebiam atividades de carácter de voluntariado dentro da nossa instituição. Esta iniciativa foi recebida com muito entusiasmo por parte dos nossos utentes, os quais tiveram direito a danças, teatro, concursos, jogos, conversas e canções.

Registamos a alegria, música, muita conversa e gargalhadas que nos trouxeram, pelo que será um dia que certamente recordarão por algum tempo.

Reuniões Sociais

Durante este verão realizaram-se, ainda, diversas matinés de tertúlias nos nossos jardins, com direito a alguns miminhos para os nossos utentes. Em cada matiné, procuramos promover a interação entre os utentes através, por exemplo, das conversas informais sobre os velhos tempos, onde se procurou que cada um falasse de si, que procurasse reviver as suas memórias e que as partilhasse com os demais.

Fechamos o trimestre, no mês de setembro, com a comemoração dos centenários de duas utentes, a Dona Maria do Céu, que celebrou 100 anos e a Dona Ernestina que completou 103. Para celebrarmos estas datas tão especiais, celebrou-se uma missa em homenagem a ambas que, coincidentemente, comemoram no dia 22 de setembro. Foi uma celebração muito emotiva, que contou com a presença dos restantes utentes.

Para encerrar este trimestre e dar as boas vindas ao Outono, fomos cumprir mais uma tradição, a apanha das castanhas, com alguns dos nossos utentes.

Passeio de Verão do Centro de Dia

Após mais de dois anos sem ver o mar e para iniciarmos o mês de setembro em grande, os utentes de Centro de Dia rumaram até à Praia da Barra.

Com uma linda manhã de sol, os utentes desfrutaram da paisagem, respiraram e caminharam nos passadiços. Para repor as energias fomos fazer um piquenique. Foi um almoço divertido com muitas gargalhadas à mistura e um apetite nunca visto.

Para finalizarmos o dia fomos à Santa Milagrosa a Campia, santa que muitos utentes não conheciam, agradecer o lindo dia que nos foi proporcionado. Foi um dia feliz como há muito tempo não tínhamos.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Joana Matos Soares

Memórias de Sr. Alfredo e Dona Elisa Vasconcelos

O casal conheceu-se no decorrer do trabalho do Sr. Alfredo, que era carteiro. Segundo o próprio, já conhecia o pai da Dona Elisa, que era sua colega.

Na época, o Sr. Alfredo já era viúvo há sete anos e recebeu muito boas referências da Dona Elisa. Conheceram-se e em pouco tempo casaram, apesar deste pensar em permanecer viúvo, pois, segundo refere, tinha receio de voltar a casar, embora a sua falecida esposa lhe tivesse dito, antes de falecer, que se voltasse a casar.

Casaram-se em 1983, há 39 anos, tinha o Sr. Alfredo nessa época 58 anos e ela 48. Foram, à época, morar para Vouzela, para a casa da sua falecida esposa, onde permaneceram até virem para o lar. O Sr. Alfredo permaneceu como carteiro, e a Dona Elisa era dona de casa e fabricava uma "leirita". Assim conta a sua história de casamento o Sr. Alfredo, tal como a recorda, hoje com quase 99 anos.

Alfredo e Elisa Vasconcelos, utentes da ERPI Lar de Grandes Dependentes (Recolha por Joana Soares)



História de Vida do Casal Zélia Santos e João Batista Marques



Chamo-me Zélia Almeida Santos, nasci nas Termas de São Pedro do Sul no dia 08 de abril de 1936. Sou filha de Joaquina de Jesus e de António Santos e uma de cinco irmãs.

Frequentei a escola primária nas Termas e fiz o exame da 4.^a classe. Quando terminei a escola fui trabalhar para o balneário e trabalhei em alguns hotéis e casas. Tinha que ganhar a vida.

Casei-me com o meu João Batista. Ele trabalhava na companhia elétrica a pôr os cabos: subia aos postes, para pôr eletricidade aí pelas aldeias.

O meu João, três anos mais velho do que eu, é da Lameira e conhecemo-nos desde pequenos. Começou a namorar-me e eu gostei dele: era um rapaz bonito. Depois casamos nas Termas e estivemos cá algum tempo. Durante esse tempo engravidei muitas vezes, mas não conseguia aguentar a gravidez até ao final. Tive muitos abortos. Foi muito difícil.

O meu João foi convidado pelos meus irmãos para ir para S. Tomé e Príncipe, a minha irmã Margarida e o meu irmão José viviam lá. Ele foi para ganhar mais dinheiro para podermos construir a nossa casa. Foi tomar conta de uma roça - era capataz. Mais tarde fui ter com ele.

Foi em S. Tomé e Príncipe que tive o meu único filho, o João, para o ter tive que ir para o hospital. Vivemos lá durante 20 anos.

Foi muito bom viver naquele paraíso. Havia muito peixe, praias enormes, muita vegetação. Foram anos muito bem passados.

Com a revolução do 25 de Abril tivemos que vir embora. Naquela altura vivíamos na Roça do Micondo.

Quando viemos, fomos viver para a nossa quintinha nas Termas que compramos enquanto vivemos em S. Tomé. Construímos uma casa e demos-lhe o nome de quinta do Micondo. A rua ficou com o mesmo nome e assim lembramo-nos sempre de S. Tomé e Príncipe, aquela terra maravilhosa.

Quando regressamos, alugava quartos a hóspedes e o meu marido foi trabalhar para a Câmara. Depois reformamo-nos e passeamos muito pelo país, íamos de excursão para todo o lado, andávamos sempre os dois.

O João começou a não poder andar e fomos para o Centro de Dia da Misericórdia. Depois houve vaga aqui no lar e ele veio primeiro. Não o podia deixar sozinho, por isso, quando houve vaga para mim, também vim. Estamos aqui no lar desde setembro do ano passado. Fomos sempre muito amigos e continuamos a sê-lo.

O que eu mais gosto na vida é da minha família, o meu filho, os meus dois netos, a minha nora e, claro, o meu João.

Zélia Santos, utente da ERPI Casa da Quinta (Recolha por Eufémia Fernandes)



Os 100 anos de Maria do Céu Ferreira

No dia 22 de setembro de 1922, nasceu em Freixo a Maria do Céu Ferreira. Frequentou a escola, trabalhou no campo, guardou rebanhos, casou e mudou-se para Lourosa da Trapa com o marido, onde teve os seus quatro filhos. Agora é avó de catorze netos e quinze bisnetos.

A sua grande paixão é o folclore. Durante toda a sua vida cantou e dançou em vários ranchos folclóricos. O último em que colaborou foi no Rancho Folclórico "A Tileira" de Lourosa da trapa.

No dia 22 de setembro de 2022 comemoramos o seu centenário. Durante a manhã houve uma missa comemorativa e à tarde música tradicional onde a D. Maria do Céu teve oportunidade de cantar as suas modas. A música continua bem presente na sua memória.

Presenteamos-na no dia 01 de outubro, com o rancho do seu coração "A Tileira". Ficou extremamente feliz por poder cantar com o grupo e até deu um passo de dança.

Eufémia Fernandes



Retratos de Uma Vida: Emília e Manuel Cardoso

Maria Emília Silva e Manuel Augusto Cardoso casaram-se no dia 26 de novembro de 1960, na igreja de Bordonhos, onde hoje ainda habitam. Têm nove filhos, treze netos e doze bisnetos.

A D. Emília nasceu a 6 de julho de 1934 no Gafanhão, mas desde nova teve de ir trabalhar como servente em casa de caseiros, para ajudar a família. Tinha cinco irmãos. Não teve oportunidade de ir à escola, não aprendendo a ler e a escrever. Foi através de familiares que veio parar à freguesia de Bordonhos. O trabalho no campo era a sua maior ocupação. Recorda os cantares no chaçar do milho e na ceifa do centeio. As pessoas eram todas amigas, ninguém desejava mal a ninguém, recorda a D. Emília.

O senhor Manuel nasceu no mesmo dia da esposa, mas um ano antes. Este viveu e cresceu em Bordonhos. A mãe faleceu quando este tinha apenas 9 anos. Ficou órfão com três irmãos. Estes ficaram aos cuidados de duas tias. A sua juventude foi também passada na agricultura, não tendo oportunidade de ir à escola, apesar de saber escrever o nome. Aos 20 anos foi para a tropa, mas regressou novamente à aldeia.

O casal namorou quase um ano antes de casar. Ficaram a viver na casa onde o sr Manuel já vivia e trabalhavam no campo. Os filhos foram nascendo uns a seguir aos outros e criados com a ajuda das irmãs mais velhas.

O senhor Manuel realça que gostava de ir às festas com um amigo, mas a D. Emília gostava mais de estar por casa, pois as lides domésticas não davam tréguas, dado a família ser grande.

Questionados sobre qual o segredo para um casamento que dura há 62 anos, estes afirmam ser o respeito um pelo outro.

Nota: A D. Emília Silva faleceu a 06/10/2022, uma semana após a recolha da informação para a história de vida, ficando aqui as condolências da instituição a toda a família.

Emília Cardoso e Manuel Augusto Cardoso, utentes do SAD (Recolha por Teresa Almeida)





Uma Vida em Comum: Ilídio e Áurea Rodrigues

Ilídio Rodrigues Pinto, nascido a 09 de abril de 1940 em Pinho. Áurea, sua esposa, nasceu a 29 de junho de 1947, também na aldeia de Pinho, concelho de São Pedro do Sul. Recordam os dois uma vida de sacrifícios, muito trabalho nos campos e por vezes dificuldades. Apesar das dificuldades que recordam, o senhor Ilídio conseguiu andar na escola, fazer a 4.^a classe e o 5.^o ano de noite, porque trabalhava de dia. Anos depois, ingressou na vida militar, começando a recruta em Aveiro e depois seguiu para a base aérea de Monte Real. Nisto passaram cerca de 3 anos. Ainda andou por Lisboa a trabalhar, até que decidiu voltar para a Terra Natal. Por sua vez, a D. Áurea fez apenas a 4.^a classe.

O casal conheceu-se, namoriscaram perto de dois anos e decidiram casar a 26 de julho de 1975. Deste matrimónio resultaram dois filhos, a Isabel e o Carlos. Falam deles com um sorriso no rosto. Nestes entretantos, o senhor Ilídio decidiu emigrar sozinho para a Alemanha à procura de melhorar a vida: trazer uns trocos para construir casa na aldeia. Por lá trabalhou na área do têxtil, na pesagem do material para as diversas secções que lá existiam. No tempo em que lá esteve, lembra-se que foi ensinando colegas a ler e a escrever, pois o saber nunca ocupa lugar, afirma entre risos. Empenhado como sempre, ainda aprendeu a falar bem alemão e ainda hoje nunca esqueceu a língua. Foram oito anos de emigrante.

Voltando às suas raízes, juntamente com a sua mulher, dedicaram-se à agricultura. Ainda tiveram uma vacaria e tiraram resina. Continuam dizendo que foi uma vida árdua de trabalho e sacrifício sempre em prol de uma vida melhor. A D. Áurea ainda tratou da sua mãe acamada. Diz que a mãe só chamava por ela, para ver se se encontrava em casa. Fez tudo por ela. Apesar de tanto trabalho, ainda conseguiram proporcionar momentos bons aos filhos, indo dar uns passeios aos domingos até à Barra, Aveiro. E, uma vez por ano, iam passar duas semanas de férias a casa de uma tia em Lisboa, um ano iam com o pai, outro ano iam com a mãe. Frequentaram a escola, contudo ajudavam sempre os pais nos trabalhos agrícolas.

Hoje o senhor Ilídio e a D. Áurea são nossos utentes de Centro de Dia. Duas pessoas bastante alegres. O senhor Ilídio sempre pronto a dizer das suas graçolas (como diz), canta e joga às cartas como ninguém. Um homem sempre bem-disposto. Já a sua esposa, apesar das adversidades da vida é uma senhora de sorriso fácil e meigo, sempre pronta para ajudar o outro.

Ilídio Pinto Rodrigues, utente da Casa das Amoreiras e filha, Isabel Rodrigues (Recolha por Cláudia Madaleno)



Dedicação Contínua

No terceiro trimestre do corrente ano, os colaboradores abaixo identificados completaram mais um ciclo de antiguidade ao serviço da nossa Instituição. Não podemos deixar de assinalar o vínculo laboral a esta casa e a importância que os mesmos têm no garante da qualidade e dos serviços que prestamos diariamente.

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

- Maria Lurdes Matos R. Oliveira - 30 anos;
- Maria Margarida A. Santos Tavares - 30 anos;
- Rosa Maria Almeida Rodrigues - 30 anos;
- Teresa Susana Almeida Campos Pereira - 25 anos;
- Elisabete Maria Oliveira - 20 anos;
- Sara Isabel Varanda da Cunha Pinto - 20 anos;
- Teresa Cristina da Maia Tojal - 20 anos;
- Sílvia Marques Barbosa - 5 anos;
- Cláudia Madaleno Tavares - 5 anos;
- Maria de Pinho Gomes Pires - 5 anos;
- Paula Gomes da Silva - 5 anos.



Pé Diabético

O Pé diabético é umas das complicações mais frequentes da Diabetes Mellitus (DM) levando à perda de qualidade de vida: “O pé diabético é uma das complicações mais graves da diabetes, sendo o principal motivo de ocupação prolongada de camas hospitalares pelas pessoas com diabetes” (DGS, 2011). Esta complicação é responsável por cerca de 70% de todas as amputações efetuadas por causas não traumáticas (DGS, 2011), podendo estas ser minor (parte do pé) ou major (ao nível da coxa, perna ou tornozelo).

Sendo esta uma das complicações da DM responsável por gerar muitas limitações, é essencial que se façam avaliações por profissionais de saúde com vista a prevenir complicações futuras. Não falamos só na vigilância do pé, mas também uma avaliação regular da pessoa diabética de maneira a que os valores de glicémia se mantenham dentro do mais normal possível.

O Pé Diabético é dividido em 2 tipos: o Neuropático (neuropatia periférica) e o Isquémico (doença vascular), sendo estes diferenciados pela presença ou ausência de pulsos periféricos arteriais palpáveis.

A ulceração (lesão) está relacionada com a doença vascular e a neuropatia periférica, frequentemente em combinação.

De um modo geral, esta patologia ocorre em áreas onde existe lesão dos nervos, a chamada neuropatia, que reduz a sensibilidade do pé. As alterações da circulação (doença vascular) e da forma do pé ou das unhas são outras das causas. No caso do pé diabético neuropático, a sensibilidade a pequenos traumas fica muito reduzida, o que permite que a pele fique danificada e possa instalar-se uma infeção. Sendo que uma lesão numa pessoa diabética é de mais difícil cicatrização. O facto de haver possibilidade desta perda de sensibilidade, pode conduzir ao aparecimento de lesões, uma vez que a pessoa não dá conta, daí ser importante a avaliação e prevenção.

A utilização de meias e calçado, adequados, por pessoas com DM são a melhor atitude preventiva. As meias não podem possuir costuras e elásticos e devem ser de material absorvente (fibras naturais de algodão ou lã).

O calçado é a causa mais frequente de lesão do Pé Diabético. Calosidades ou ulcerações são, na maioria das vezes, consequência do traumatismo continuado do calçado, localizando-se nos locais de maior pressão ou atrito. Para evitar o aparecimento destas lesões o calçado deve ter espaço para os dedos, isto é, deve medir mais um centímetro para além do dedo mais comprido (avaliação efetuada com a pessoa em pé) e deve ser suficientemente alto e largo na ponta para impedir a lesão dorsal e marginal dos dedos. A altura do tacão não deve ultrapassar dois a quatro centímetros. O calcanhar do calçado deve ser firme e o seu dorso deve ser alto, apertando com cordões, ou velcro, até próximo da articulação tibiotársica, contendo o pé, sem deslizamentos, durante a marcha. O calçado deve ser fundo e possuir palmilha amovível, que seja passível de substituição por uma palmilha individualizada e corretora das hiperpressões plantares, responsáveis pelo aparecimento de calosidades e eventual ulceração posterior.

Equipa de Enfermagem da MSPS

Fonte/Referências bibliográficas:

- Direção Geral de Saúde (2010). Pé Diabético. Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes, Circular Normativa N.º:05/PNPCD. Disponível em <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-diabetes/circulares-normas-e-orientacoes/circular-normativa-n-05pnpcd-de-22032010-pdf.aspx>
- Direção-Geral de Saúde (2011a). Diagnóstico e Classificação da Diabetes Mellitus, Norma da Direção-Geral da Saúde n.º002/2011. Disponível em <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-diabetes/circulares-normas-e-orientacoes/norma-da-direcao-geral-da-saude-n-0022011-de-14012011.aspx>
- Schaper, N., Netten, J., Apelqvist, J., Lipsky, B., & Bakker, K. (2016). Prevention and management of foot problems in diabetes: a Summary Guidance for Daily Practice 2015, based on the IWGDF Guidance Documents, 32, 7–15. doi: <https://doi.org/10.1002/dmrr.2695>
- <https://www.cuf.pt/saude-a-z/pe-diabetico>.

Fatores de Risco:

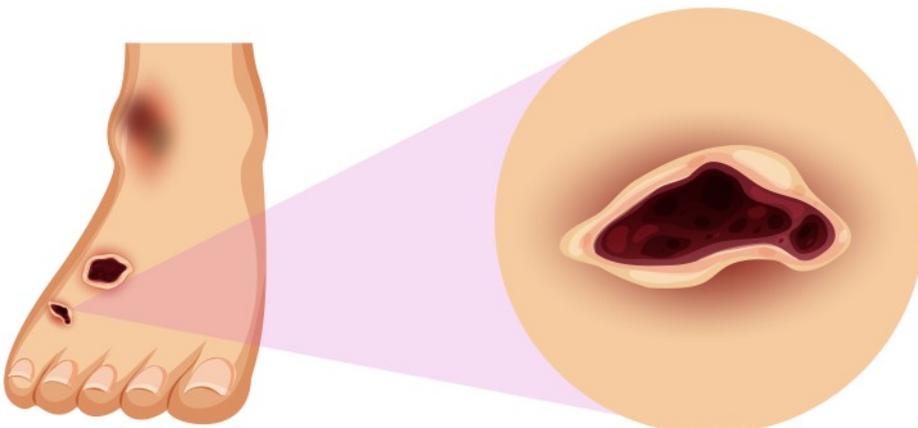
- Níveis elevados de glicose e hemoglobina glicada, a exposição ao frio de forma desprotegida e a escolha errada de sapatos que tornam o pé uma área desconfortável do corpo.

Prevenção:

- Podemos tomar algumas medidas simples para evitar o aparecimento ou a complicação de úlceras em pé diabético, como por exemplo: manter os pés aquecidos; ter sapatos macios e moldados na forma dos pés; evitar andar descalço, com sandálias ou chinelos.

Dicas:

- Qualquer pessoa com úlcera nos pés e diabetes deve acompanhar com cuidado os seus pés e fazer movimentos circulares a cada 15 minutos, para auxiliar na circulação sanguínea nos membros inferiores e, consequentemente, diminuir o risco de isquemia e trombose.
- Proteger os pés de arranhões, impactos e outras lesões
- A temperatura da água durante o banho também não deve passar dos 35° C, evitando assim queimaduras que podem favorecer o aparecimento de úlceras.



Fonte: Imagem de brgfx no Freepik.



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@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



paginadoze SOLUÇÕES INFORMÁTICAS

ESTACÃO DE SERVIÇO desde 1964

TERMAS DE S. PEDRO DO SUL

LafoDENTAL Clínica Médica Lda.

EN ESCOLA DE NEGÓCIOS DAS BEIRAS

ergovisão

Clipetrus Policlínica

CLÍNICA DENTÁRIA ANGELINO GONÇALVES

Unilabs

BeirJob comunidade de negócios

Óptica Médica Santa Bárbara

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.