

# Caminho no Tempo



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

n.º033 | Dezembro 2022



## Nesta Edição

- Tomada de posse novos corpos sociais; Crescer, é brincar com os pés na terra; Férias de Natal no CATL; Comemorações de Natal; Atividades de animação sénior; Avaliação de satisfação 2022; Histórias de vida;...

Patrocínios:



## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 033 - dezembro 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

Ana Cristina Rodrigues  
Ana Oliveira  
Ana Pinto  
Ana Rita Gomes  
Anabela Costa  
Bernardino Oliveira  
Casimira Dias  
Catarina Chaves  
Cátia Henriques  
Cláudia Madaleno  
Diana Pinto  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Inês Cruz  
Joana Soares  
João Marques  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Rita Carpinteira  
Teresa Almeida  
Teresa Susana Campos  
Teresa Tojal  
Vera Neves



**José Fernandes, Provedor da MA**

## Nota de Abertura

Concluído o ano de 2022, estruturamos uma nova edição do “Caminho no Tempo” que inicia com a informação decorrente do último ato eleitoral na instituição e a respetiva tomada de posse dos novos órgãos sociais. Muitos dos irmãos eleitos já integraram órgãos anteriores e demonstraram disponibilidade para aceitar o desafio de cumprir com os compromissos estatutários por mais quatro anos. A estes e aos cessantes, fica uma palavra de agradecimento pela dedicação à instituição.

Seguimos com os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente uma reflexão sobre a importância do brincar no processo de crescimento; comemorações de dias temáticos; e as férias de Natal do CATL.

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 informação mais técnica associada à infeção do trato urinário na 3.ª idade, bem como deixamos informação dos resultados globais da última avaliação de satisfação aplicada e do plano de atividades de gestão/orçamento para 2023.

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

## Tomada de Posse de Novos Corpos Sociais

No âmbito da dinâmica associativa e dos próprios compromissos estatutários, a 18 de dezembro último, decorreu, a fim de dar cumprimento ao disposto na alínea a) do n.º 2 do artigo 22.º dos Estatutos, a Assembleia Geral eleitoral desta Santa Casa, com o objetivo de eleição dos Corpos Sociais para o quadriénio 2023-2026.

As urnas estiveram abertas entre as 10h15 e as 13h00, tendo sido eleita a única lista concorrente a sufrágio (Lista A), com a seguinte composição de irmãos:

Mesa da Assembleia Geral:

- Presidente - Rui Jorge Ferreira Barros;
- Maria João Martins Figueiredo Fernandes;
- Paula Cristina de Paiva Pinto.

Mesa Administrativa:

- Provedor - José da Cruz Fernandes;
- António Santos Pais;
- Eduardo Rodrigues da Silva;
- António Fernandes Almeida Pinto;
- Ana Maria Paiva Oliveira;
- Suplentes: Ana Isabel da Silva Dias Gonçalves Mendes; Agostinho de Almeida Bizarro; e José Pedro Mauricio Pereira.

Conselho Fiscal:

- Presidente - Manuel Conde Marques de Oliveira;
- Joaquim António Tavares Loureiro;
- Maria João Santos Tavares Jorge.



- Suplentes: José Manuel Martins Santos; António Henrique Pinho Correia Almeida; e Manuel Inácio Correia.

Decorrente da eleição, a tomada de posse, com o respetivo juramento compromissório, realizou-se no passado dia 06 de janeiro de 2023, encontrando-se os novos órgãos sociais em funções.

Deixa-se uma palavra de apreço à dedicação e trabalho *pro bono* dos elementos dos órgãos cessantes, bem como se desejam os maiores sucessos para os novos elementos dos corpos sociais, neste trabalho em prol da causa social que tanto nos orgulha.

João Marques

## Crescer, é Brincar Com os Pés na Terra!

“Estamos a criar crianças totós, de uma imaturidade inacreditável.” Em 2015, esta afirmação do professor Carlos Neto tornou-se viral, fazendo-nos pensar no que estamos a fazer às nossas crianças, nas suas implicações sociais.

Cada vez mais, as nossas crianças, passam horas infinitas nas escolas, onde os modelos de aprendizagem não acompanham os tempos e o tempo para recreio é cada vez mais diminuto, feito em espaço sem estruturas e pouco aliciente.

Foram-se os tempos em que o trajeto casa-escola-casa era feito a pé, em correria e companheirismo, juntamente com outros colegas da escola. Também o tempo das brincadeiras nas pracetas e ruelas, às escondidas, entre corridas rua acima e abaixo, foram engolidos por receios, anseios e falta de tempo ou proximidade de familiares que possam dar um olhinho às crianças que brincam na rua.

O tempo de brincar é omissivo e preenchido com atividades extracurriculares e correrias entre os afazeres dos adultos. Sim, porque o que importa à maioria dos adultos são crianças ocupadas, são as aprendizagens, os conteúdos, são as habilidades que as crianças conseguem fazer e que aos pais/adultos faz subir o ego quando as expõem nas redes sociais ou as exibem aos colegas/amigos.

Também a escola é castradora do brincar e do tempo de exterior. Orientada na pressão de testes e de resultados, numa luta, ela própria, pelo melhor ranking escolar, esquecendo, por vezes, a ação de contribuir para a aquisição e desenvolvimento de competências psicossociais e de autorregulação emocional. Como refere Teresa Santos, Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta, “Mais importante do que saber ler, escrever ou contar quando se entra na escola, é fundamental adquirir e construir previamente uma matriz psicossocial individual segura, capaz de receber e transformar esses conteúdos escolares. Esta matriz passa por a criança ser minimamente autónoma e confiante para estar numa sala de aulas, respeitar figuras de autoridade e regras estabelecidas, interagir/comunicar com os outros (professor, funcionários, colegas, etc.), colocar dúvidas, fazer perguntas, tomar decisões, criar soluções e resolver problemas.”

Sendo na escola que as crianças passam a maioria do tempo, usemos dar-lhes o tempo para crescer em respeito pelo seu ritmo biológico, promovendo o brincar (processo mais natural da infância) como o motor no estabelecimento das interações sociais e um meio crucial de aprendizagem sobre o mundo. Neste processo, a criança é capacitada para pensar e resolver problemas, potenciar as suas habilidades de forma mais criativa, desenvolver a sua autonomia e a linguagem. Nesta interação com o outro aprende-se, também, as regras sociais e tomam consciência dos riscos que a fazem reconhecer o que podem fazer no imaginário e o que podem fazer no mundo real.

Porque crescer é brincar com os pés na terra, compete-nos a todos impulsionar esse movimento, comprometendo-nos a libertar as nossas crianças das paredes invisíveis da tecnologia e do cómodo sedentarismo de um quarto. Assim, gostava de vos deixar este pensamento relativo às potencialidades do brincar como objeto de estimulação do crescer na criança, desenvolvido pela Psicóloga Teresa Santos, e que nos impele a pensar que, para além do espaço escolar e das atividades extracurriculares, é importante considerar outros aspetos.





## O Brincar Está Presente Desde o Nascimento

Antes do aparecimento da linguagem a criança já comunica com os adultos através da mímica, nos gestos, nas atividades corporais e sensoriais. Por volta dos 3 meses um dos primeiros jogos com o adulto é o de esconder o rosto e mostrá-lo de novo, depois surgem atividades de exploração e manipulação dos objetos do meio, jogos em torno do ter e guardar (encher objetos com coisas que se transportam) e, mais tarde, jogos de fazer coisas (puzzles, construções). A partir da idade em que a criança começa a andar é necessário destacar em especial os jogos com água, areia, ou terra, aos jogos de enchimento e de esvaziamento de recipientes. Este é o momento da explosão da curiosidade investigadora e manipuladora dos objetos, tudo suscita perguntas e tudo se tenta agarrar, despedaçar, fragmentar.

## Variar os Brinquedos da Criança

Quando a criança já descobriu as dificuldades de um jogo e as ultrapassou, poucas são as surpresas ou interrogações. É preciso variar os brinquedos e jogos de forma a estimular os sentidos, a criatividade e a inteligência da criança. Pode-se tentar fazer troca de brinquedos com outras crianças ou procurar ludotecas que ajudem nesse sentido (considere-se livros, jogos de construção e de motricidade, inventivos, criativos, de lógica, etc. e não os peluches, a boneca preferida, enfim, os brinquedos que são “os primeiros amores” da criança, que ela usa para adormecer, ou para se acalmar quando os pais estão ausentes).



## Tempo de Qualidade, em Vez de Quantidade

São preferíveis 15/20 minutos, por exemplo, em que os pais apenas focam a sua atenção no estar e brincar com a criança, do que ter 3 horas em que, no meio de outras tarefas, se vai falando e interagindo. Esses momentos de “qualidade” podem mesmo ser combinados com a criança, de modo a que esta perceba que, nesse tempo, o adulto vai estar disponível só para si.



## Evitar os “Nãos” na Brincadeira

É exemplo o “não corras”, “não saltes”, etc.. Para brincar, a criança tem que se sentir numa atmosfera segura e de não ameaça, portanto, a guarda contínua dos pais e/ou educadores podem dificultar a tarefa espontânea de brincar. As crianças precisam de limites para se sentirem seguras, mas isso não significa que não possam exprimir os seus desejos, as suas alegrias e as suas tristezas.

## Brincar ao Ar Livre

Onde podem ser efetuadas atividades diferentes das realizadas no espaço físico limitado da casa, ou do espaço escolar. O espaço envolvente representa para as crianças um desejo muito intenso. É a ânsia de mover-se, correr, descobrir coisas novas, enfim, sentir a vida quase através dos “poros da pele”. Porém, deve também ter-se em conta que algumas crianças brincam ficando apenas a olhar, ouvir, cheirar, sentir. São prazeres passivos, inteligentes, observadores.



## Reduzir a Pressão na Aprendizagem

No Pré-escolar o que se torna realmente necessário é que a criança brinque, consiga enquadrar-se e socializar com o grupo, que respeite as regras da sala, que aprenda a ouvir os outros, que se concentre numa atividade (jogo, desenho, história, etc.) e a conclua dentro das suas capacidades, que desenvolva a motricidade, a criatividade e a capacidade de pensar sobre as coisas. Basicamente, a criança necessita de crescer, ganhar maturidade e competências pessoais e sociais para, futuramente, quando chegar o momento de ingressar na escola, estar mentalmente disponível para aprender a ler, escrever e contar.

## O Outono: Atividades Pedagógicas

O Outono chegou ao nosso Jardim de Infância e com ele muitas vivências e experiências sensoriais.

Tendo em conta as crianças individualmente e no seu grupo da sala “1 ano (2)”, assim como as características de cada faixa etária, os seus interesses e necessidades, valorizando e explorando competências e aquisições, estão a decorrer atividades lúdico pedagógicas que oferecem múltiplas oportunidades de aprendizagens.

Sob a temática transversal desta estação do ano, proporcionam-se momentos de construção do eu e do outro, iniciando os seus saberes sobre o conhecimento do mundo e promove-se novas formas de expressões aos diferentes níveis.

O outono fez-nos “arregaçar as mangas” e trouxe consigo a descoberta de cores, texturas, cheiros e sabores. Assim, as crianças foram levadas a sentir de diferentes maneiras a natureza que as rodeia e a interagir com a mesma, quer em ambiente de sala, quer no exterior. Cheiram-se folhas, pisam-se, ouvem-se ou sentem-se a voar. Estas servem, também, de fantoches ou de mote para jogos de conceitos matemáticos, orientações de psicomotricidade ou exploração musical, entre outras atividades.

No espaço do jardim, ao pé dos escorregas, as crianças observaram e brincaram na natureza. Começaram por brincar com paus e, de seguida, repararam nas folhas. Cada uma das crianças recolheu o material que considerou mais apelativo. Cheios de sensações e descobertas, regressámos à sala com as “Prendinhas de outono”. Juntamos a outro material previamente trazido, criámos o canto do outono e, com as folhas já secas, construímos individualmente a nossa árvore.

Pintámos e conversámos sobre o outono e até aprendemos canções.

As cores são tantas e bonitas que, com as nossas mãos e pés, colorimos o nosso painel com tinta. As sensações foram diversas.

Exploraram espigas de milho, romãs, cachos de uvas nos ramos das videiras, abóboras, as nozes, os dióspiros, as folhas de outono e viram-se ouriços com castanhas que colaram no nosso canto do outono. Provaram os novos sabores desta estação.

A observação da natureza é um processo natural de aprendizagem das crianças. A natureza é o elemento essencial que vai de encontro à curiosidade e à vontade de aprender das crianças.

Ana Pinto

## Dia das Bruxas

No dia 31 de outubro, como é habitual, evocou-se, em todo o Jardim de Infância, o *Halloween*, o tradicional Dia das Bruxas.

Miúdos e graúdos celebraram, com exultação e diversão, o Dia das Bruxas, impregnados do característico espírito da festividade: as crianças transfiguraram-se em bruxas e bruxinhas, em feiticeiros ou outras personagens associadas ao *Halloween* e o corpo docente e não docente acompanhou-os a preceito.

Da parte da manhã houve um desfile, “Os disfarces do Dia das Bruxas”, onde as crianças puderam mostrar os seus fatos na passerelle.

Importa salientar a participação dos pais na Exposição de Abóboras Assustadoras. Foram múltiplas as abóboras que brotaram da verve criativa e das mãos mágicas dos pais.

Nas várias salas, as crianças realizaram múltiplos trabalhos alusivos à temática, com muita criatividade e grande originalidade.

Helena Salazar





## Dia dos Animais

O Dia dos Animais é comemorado todos os anos a 04 de outubro, sendo que tudo começou em Florença, Itália, em 1931, numa convenção de ecologistas.

Neste dia, a vida animal, em todas as suas formas, é celebrada e eventos especiais são realizados por todo o mundo.

O 04 de outubro foi originalmente escolhido para o Dia Mundial dos Animais, porque é o dia da festa de São Francisco de Assis, um amante da natureza e padroeiro dos animais e do meio ambiente.

No nosso Jardim também celebrámos o Dia do Animal com diversas atividades, sendo que o mesmo foi vivenciado de uma forma lúdica e pedagógica, lembrando a nossa responsabilidade para com os animais e nunca esquecendo o lema “Os animais são nossos amigos!”

Teresa Tojal



### Atividades do Dia dos Animais:

- Libertação de uma ave na Senhora da Guia com a equipa CERVAS da GNR – salas dos 4 e 5 anos.
- Contacto com um animal de estimação sob orientação da associação “Uma mão por uma pata” – Creche e Pré-Escolar.
- Narração da história “O Juju” por Rita Rodrigues (escritora) – Pré-Escolar.
- Visita à Clínica Veterinária “Feras de Companhia” – CATL.
- Recolha de bens alimentares para cães e gatos, para ajudar a Associação “Uma mão por uma pata”.



## São Martinho

No passado dia 11 de novembro, decorreu o tradicional magusto no nosso Jardim de infância.

Na parte da manhã, as crianças da creche e pré-escolar, foram ver as castanhas a assar na fogueira de caruma, para depois as provarem. E, como manda a tradição, dançaram, cantaram e enfarruscaram-se. As crianças do CATL fizeram o seu magusto já na parte da tarde, depois de regressarem das aulas.

Durante a tarde decorreu, também, a “Feira de S. Martinho”, com produtos confeccionados nas salas, juntamente com as crianças. Enquanto decorria a feira, tivemos a presença do Grupo Recreativo e Cultural de Fermontelos, que nos encantou com algumas músicas tradicionais da nossa região.

Foi um dia de grande alegria e confraternização entre as famílias e a comunidade escolar, da qual já tínhamos saudades.

Lúisa Almeida



## Férias de Natal do CATL

As férias de Natal finalmente chegaram e, com elas, chegou também mais uma edição natalícia das Férias do CATL. Especialmente preparado para a promoção de atividades em crianças entre os 6 e os 12 anos, o programa contou, este ano, com várias surpresas.

Aproveitando ao máximo as férias escolares, a iniciativa incluiu duas semanas recheadas de atividades, a decorrer de 19 de dezembro a 02 de janeiro. Desde as mais desportivas, às criativas, passando pelas lúdicas, as opções foram mais que muitas e prometeram estimular a aprendizagem e entreter a criança.

Dessas atividades, destacamos a ida ao cinema, onde as crianças se divertiram a visualizar a fantástica história de “O Gato das Botas: O Último Desejo”. Para além desta atividade, ainda visitaram os idosos do nosso Centro de Dia, proporcionando uma tarde de convívio e confraternização entre gerações.

De destacar, também, a realização de um *atelier* de culinária, com a participação de uma encarregada de educação, que nos ajudou a confeccionar bolachas de natal deliciosas. É de salientar, ainda, a colaboração da Academia de Andebol de São Pedro do Sul, que divertiu as crianças com jogos de cativação.

Nestas semanas de férias, ainda tivemos tempo para ir às Piscinas Municipais, onde as crianças puderam divertir-se entre brincadeiras e mergulhos na água.

Por fim, recordamos a cooperação da GNR de Viseu e dos Bombeiros de Salvação Pública, que promoveram no nosso CATL, respetivamente, ações de sensibilização sobre *bullying* e suporte básico de vida.

Ana Rita Gomes e Elisabete Oliveira



## História de Vida: Casimira Dias

Casimira da Conceição Lopes Almeida Dias, nascida em 10 de março de 1948, em Carvalhais. Irmã do meio, frequentou a escola até à 3.ª classe. Era uma aluna razoável: diz que não era ruim, mas também não era nenhuma “especialista” na escola. Completou os estudos até aos 13 anos.

Lembra-se de andar na escola e de ajudar a mãe em casa, nas terras. Contudo, diz ter tido uma vida feliz enquanto a mãe foi viva. Esta acabaria por falecer quando a D. Casimira tinha 21 anos, pelo que teve que ajudar a criar o irmão mais novo. Mas, recuando mais atrás, recorda frequentar os bailes com autorização dos pais e de a mãe lá ir ter com ela.

Casou aos 22 anos com o senhor José, mas o matrimónio durou pouco tempo, porque o marido faleceu aos 38 anos, deixando-a com 3 filhos para criar. Foi um casamento muito

feliz e relembra com emoção que ele era muito amigo dos filhos. Nessa altura, sozinha com os 3 filhos, passou por dificuldades. Trabalhava horas a fio para não deixar faltar aos filhos mas, mesmo assim, recorda que faltava sempre alguma coisa. Não havia fartura, mas também não passavam fome. A vida só começou a melhorar a partir do momento em que a filha mais velha começou a trabalhar e a foi ajudando com dinheiro para as despesas lá de casa. “Mais fácil” a vida se foi tornando, da mesma forma, quando a outra filha começou também a trabalhar.

Depois de já não ter os filhos ao encargo, a D. Casimira continuou sempre a trabalhar arduamente nas terras, ao dia “para fora” e até na resina. A experiência de trabalhar na resina também aconteceu durante a juventude.

A D. Casimira continua aqui “rija”, apesar de todas adversidades e dissabores que teve durante a vida. Foi partilhando algumas histórias com muita emoção e deixando outros episódios sem muita vontade de partilhar, devido ao sofrimento, angústia e muita luta que teve.

Hoje é nossa utente de Centro de Dia, uma utente que nos enche a casa de alegria, boa disposição e que adora ajudar os outros. “Aqui sou feliz”, desabafa a D. Casimira.

Casimira Dias, utente da Casa das Amoreiras (recolha por Cláudia Madaleno)



## Comemorações de Natal

O mês de dezembro é sempre um mês muito especial, não só pela sua conexão religiosa, como também por ser um mês da família, da união, da partilha, do amor e da esperança.

É uma época de fortes emoções e dinâmicas na Instituição.

### Festa de Natal no Jardim

Foi num verdadeiro ambiente festivo e harmonioso que no passado dia 19 de dezembro decorreu a Festa de Natal no Jardim da Misericórdia.

A festa foi direcionada para um público muito especial, as nossas crianças, das diferentes respostas sociais (Creche, Pré-Escolar e CATL). Estas assistiram e participaram com grande entusiasmo.

O momento foi abrilhantado pelo “Palhaço Pintas”, que dinamizou a festa com magia, malabarismos e muita brincadeira.

O Palhaço Pintas tinha uma missão a ser cumprida por ordem do Pai Natal, ou seja, a distribuição dos sacos de presentes. Foi o repartir de ilusões e felicidade àqueles que mais vivem a alegria desta época festiva.

Para terminarmos o dia em grande, realizamos um lanche convívio, onde não faltaram os doces tradicionais de Natal.

### Natal no Centro de Dia/SAD

A 20 de dezembro, por seu lado e nos mesmos moldes dos anos anteriores à pandemia, realizou-se o almoço de Natal dos utentes do Centro de Dia, juntamente com o SAD, nas instalações da Casa das Amoreiras. Notou-se nos rostos dos utentes a alegria de voltar a fazer estes convívios, todos juntos. Como animação tivemos a atuação do nosso colega João Paulo que cantou e encantou com o seu repertório musical.

Um agradecimento a todos os envolvidos.



### Natal das ERPI

Este ano, após um interregno nas nossas habituais celebrações natalícias com os familiares dos nossos utentes, devido à situação epidemiológica vivida, finalmente podemos retomar as mesmas. Contudo, face às contingências vividas, à cautela aconselhada e a algumas restrições ainda em vigor, vimo-nos forçados a fazer algumas alterações e, em vez de uma grande festa, dedicamos uma semana aos almoços de Natal, onde cada piso/ala pôde estar em comunhão com os seus. Durante quatro dias, proporcionámos almoços convívio entre utentes e familiares, que, embora em número limitado, foram, sem dúvida, muito importantes para todos.

Durante duas semanas comemorámos o Natal em grande: tivemos o Grupo Coral de Moçâmedes; a Tuna da Universidade Sénior; o Rancho Folclórico de Carvalhais; grupos de jovens da Escola Básica de São Pedro do Sul; coreografias com ginástica com o professor Paulo Lima; entrega de prendas por parte dos nossos voluntários; e a entrega de uma lembrança por parte da instituição, entre outras dinâmicas. A Todos os que estiveram presentes, que deram um pouco de si aos nossos utentes, que os presentearam com alegria, música, dança, esperança, amor e partilha, agradecemos o carinho com que nos visitaram.



Vivemos, deste modo, estas duas semanas intensamente, onde não faltou o espírito natalício, as cantorias, as gargalhadas, uns doces típicos e até um pezinho de dança.

Terminamos o ano em grande, apesar de qualquer condicionalismo. Vivemos estes dias intensamente: é certo que não colmatará os anos “perdidos” em pandemia, mas foi com grande alegria que retomamos as nossas festividades em segurança.

Eufémia Fernandes, Joana Soares e Susana Campos





## Atividades de Animação Sénior

Terminamos o ano de 2022, fazendo um balanço das atividades de animação deste último trimestre. Um período cheio de festas e comemorações que culminou com a preservação de tradições que nos enchem o coração de saudosismo dos tempos idos, de maravilhosas memórias e de muita alegria.

Após uma larga e dura batalha mundial contra a Covid-19 nestes últimos três anos e de todos os condicionalismos a que nos vimos sujeitos, começamos lentamente, neste final de ano, a retomar algumas das atividades até aqui suspensas, embora continuemos a avançar com todas as precauções e cuidados necessários.

### Dia Internacional do Idoso

No dia 01 de outubro, celebrámos o dia Internacional do Idoso, onde contámos com a participação especial do Rancho Folclórico e Etnográfico “A Tileira”, para animar os nossos utentes. Aproveitamos a vinda do Rancho para celebrar ainda os 100 anos da nossa utente Maria do Céu, que era residente em Lourosa da Trapa e um dos membros fundadores do Rancho. Após as celebrações com o rancho, os nossos idosos tiveram um lanche especial para terminarem a tarde em beleza.

### Desfolhada

No dia 06 de outubro fizemos a tradicional desfolhada. Como vem sendo habitual, cederam-nos gentilmente o milho para proporcionar esta tradição aos nossos utentes. Recordar é viver e esta é uma das atividades que eles mais gostam. Ao som da música tradicional portuguesa tocada ao vivo pelo João Paulo, puderam cantar, desfolhar, ouvir e contar histórias. É um momento de partilha, de recordações e de novas memórias.

É um momento de abraços, de encontrar o milho rei, de voltar às eiras, aos tempos de juventude, às malandrices, aos sorrisos travessos e a um dia que enche o coração e ilumina o rosto.

### Halloween

Outubro foi um mês de muitas festas e celebrações. No dia 31 celebramos na nossa instituição o *Halloween*, que embora não seja uma tradição dos nossos utentes, foi uma oportunidade de estes experienciarem algo novo. Ao contrário do que poderia ser expectável, os nossos utentes divertiram-se muitíssimo, adoraram a ideia de se poderem mascarar, do convívio proporcionado, da música, da celebração, dos fatos assustadores, de poderem desfilar para os seus colegas e amigos. Encontraram uma nova tradição, que embora “moderna”, afinal lhes dizia algo, foi como um carnaval fora de época, uma oportunidade de fazer umas malandrices como antigamente, de se rirem e dançarem.

Esta atividade proporcionou muitas gargalhadas e curiosidade. Os fatos assustadores e os pequenos teatros que recriámos, os desfiles, tudo isso trouxe alguma comoção à instituição: houve espaço para se libertarem, para poderem voltar a ser “crianças”. Uma atividade diferente, com um contexto diferente do habitual, mas com uma aceitação muito positiva pelo que, sem dúvida, será para repetir.

### Dia de Todos os Santos

Na impossibilidade de nos podermos deslocar, este ano, como habitualmente, ao cemitério com os nossos utentes no dia de Todos os Santos, para que os mesmos pudessem prestar as suas homenagens aos entes queridos que já partiram, por chover muito, fizemo-lo na semana seguinte, mal o tempo nos deu uma pequena trégua. Fomos, assim, com os utentes que o desejaram, às suas terras, para que estes fossem visitar as campas dos seus familiares. Devido a todas as contingências a que nos vimos forçados a tomar por conta do Covid-19, não pudemos nos dois anos antecessores fazer a habitual visita aos cemitérios. Este



foi, portanto, um retomar à vida “normal” e, por isso mesmo, muito emotivo para os nossos utentes.

Foi, também para alguns, o voltar às suas terras, o encontro com as suas raízes, com as suas gentes.

## Magusto

Em novembro, antes de celebrarmos o magusto na nossa instituição, os nossos utentes tiveram a oportunidade de irem fazer a apanha das castanhas. Foram duas tardes muito dinâmicas e proveitosas.

Uns dias depois da apanha das castanhas, logo após a secagem, as nossas utentes fizeram a purga das mesmas e a preparação para o magusto.

No dia 10, aproveitando um dia solarengo e convidativo à atividade, os nossos utentes juntaram-se num dos nossos recintos exteriores para a celebração do Magusto.

Juntos, à fogueira, tivemos a oportunidade de partilhar memórias e tradições. Cantámos e rimos, enquanto se descascavam e comíamos as castanhas assadas na brasa da caruma.

## Grupo de Cantares

Iniciámos novembro com um regresso ansiado à nossa casa, após quase três anos de ausência. Referimo-nos aos nossos voluntários, que retomaram as suas atividades, embora ainda tenhamos alguns condicionalismos. Foi verdadeiramente emocionante e gratificante podermos voltar a receber o nosso grupo de cantares de voluntários. Os nossos utentes ficaram muito emocionados por poderem voltar a ver caras que lhes são familiares e que lhes diziam tanto. São pequenos passos que, embora ainda condicionados, significam tanto. Significam um regresso à normalidade.

Sabe tão bem poder voltar a receber na nossa casa as pessoas que fazem também parte dela, que vêm e deixam tanto delas aos nossos utentes. São pessoas que cantam músicas e modas antigas, mas que também trazem alegria, carinho e reconforto. São vozes que, melodiosamente, nos aquecem o coração e a alma, que trazem notícias de fora, uma gargalhada, um aconchego, uma palavra amiga e carinho.

## Desporto Sem Idade

Continuamos este trimestre a usufruir dos benefícios do “Desporto Sem Idade”. É sempre fantástico podermos receber os professores de ginástica, que vêm sempre cheios de energia e motivação.

Sabemos que os benefícios do desporto não se prendem apenas com a parte física/motora, mas principalmente com a mente.

Notamos, sem dúvida, que os nossos utentes têm melhoras ao nível do equilíbrio, ajuda-os bastante no alívio de algumas dores e sentimo-los mais felizes.

Os benefícios são incontestáveis e, por isso mesmo, continuamos a apostar no desporto e nesta parceria com a Câmara Municipal de S. Pedro do Sul para trazer aos nossos utentes profissionais para trabalharem com eles.

## Visita do CATL ao Centro de Dia

Com um sabor especial e saudoso, recebemos as nossas crianças do CATL no Centro de Dia. Foi uma tarde recheada de amor, partilha e aprendizagem.

As crianças declamaram uns lindos poemas de Natal e, com as suas vozes afinadas, deliciaram-nos com umas belas canções.

De modo a retribuir a generosidade, os nossos idosos deram conselhos aos mais novos e agradeceram com emoção a visita. Foi lindo de se ver e sentir esta saudade que existia. A magia reinou nessa tarde.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Joana Soares





## Retratos de Uma Vida: Bernardino Rocha Oliveira

Chamo-me Bernardino Rocha Oliveira, tenho 87 anos e nasci em Galifães - São Pedro do Sul. Sou filho de Afonso de Oliveira e Aurora da Purificação da Nossa Senhora. Éramos quatro irmãos: três rapazes e uma rapariga.

Andei na escola até à terceira classe. Não andei mais porque o meu pai faleceu e eu tive que ajudar a minha mãe, dado que era o filho mais velho e tinha que a ajudar a criar os meus irmãos.

Quando o meu pai faleceu a minha mãe ficou muito endividada. As terras eram poucas e não davam rendimento para comermos e pagar a dívida. Estive em Galifães até ir para a tropa, aos 21 anos. Nessa altura, andei na Figueira da Foz oito meses e mais quatro em Évora. Quando acabou a tropa regressiei a Galifães e continuei a trabalhar nas terras, mas era muito trabalho e pouco rendimento.

Entretanto, o meu irmão tinha ido para Angola, para Luanda e disse-me para eu ir e arranjar lá trabalho. Fui aos 24 anos e comecei a trabalhar como empregado numa mercearia, onde vendíamos um pouco de tudo. Consegui arranjar dinheiro para pagar as dívidas da minha mãe e montar um pequeno negócio com um sócio. Correu tudo bem, mas com o rebentar da guerra as coisas complicaram. Vim para casa em 1970 e fiquei cá um ano, regressando novamente a Luanda. Estive lá durante 16 anos, até que, com o 25 de Abril, fui obrigado a regressar a Portugal. Vim nos corredores aéreos disponibilizados pelo Estado.

Antes de vir, passei por momentos de muita insegurança: tínhamos que nos esconder para não nos acontecer nada de mal, dado que se ouviam tiros nas ruas. Era um clima de medo, não era vida.

Quando cheguei, arrendei terras e trabalhei muito. Cheguei a ter três vacas e trabalhava as terras com os meus irmãos que estavam em casa.

Nunca casei, porque não tive tempo de namorar. Só sabia trabalhar. O meu irmão e a minha irmã também ficaram solteiros e só um de nós os quatro é que casou. Vivíamos os três em Galifães, na casa que era da minha mãe. Mandeí arranjar a casa e tínhamos muito conforto.

Mais ou menos há um ano deu-me um AVC e fiquei paralisado do lado esquerdo. Tenho pouca mobilidade no braço, mas ainda consigo caminhar com a ajuda da bengala.

Eu e os meus irmãos éramos utentes do SAD. Quando fiquei pior vim para o lar e agora gostava que eles também viessem. Vivemos sempre juntos, remata.

Bernardino Oliveira, utente da ERPI Casa da Quinta (Recolha por Eufémia Fernandes)

## Dedicação Contínua

A terminar o ano de 2022, indicamos os trabalhadores que nos últimos três meses do ano, completaram mais um ciclo de antiguidade ao serviço da Misericórdia.

Desejamos que a sua ligação à Misericórdia perdure, sempre alimentada de momentos e dias felizes e de contínua aprendizagem e partilha de conhecimentos, num trabalho de qualidade para com os nossos utentes.

- Paula Cristina Paiva Pinto – 30 anos;
- Armanda Maria Lima Rocha – 25 anos;
- Maria Hermínia Pinto Rocha – 15 anos;
- Carla Cristina Pereira de Almeida – 10 anos;
- Carla Maria Silva Leite Matos – 10 anos;
- Maria Fátima Coelho Fernandes Páscoa – 10 anos;
- Susana Raquel Paiva Ferreira – 5 anos;
- Anabela Jesus Correia Santos – 5 anos;
- Marília da Conceição Lourenço Ferreira Gomes – 5 anos.

Ana Oliveira



# Infeção do Trato Urinário na 3.ª Idade

As infeções do trato urinário (ITUs) são as infeções mais frequentes na 3.ª idade e caracterizam-se como o tipo mais comum de infeções em idosos institucionalizados e da comunidade, devido a fatores fisiológicos e patológicos relacionados com o envelhecimento e consequente diminuição da sua capacidade funcional.

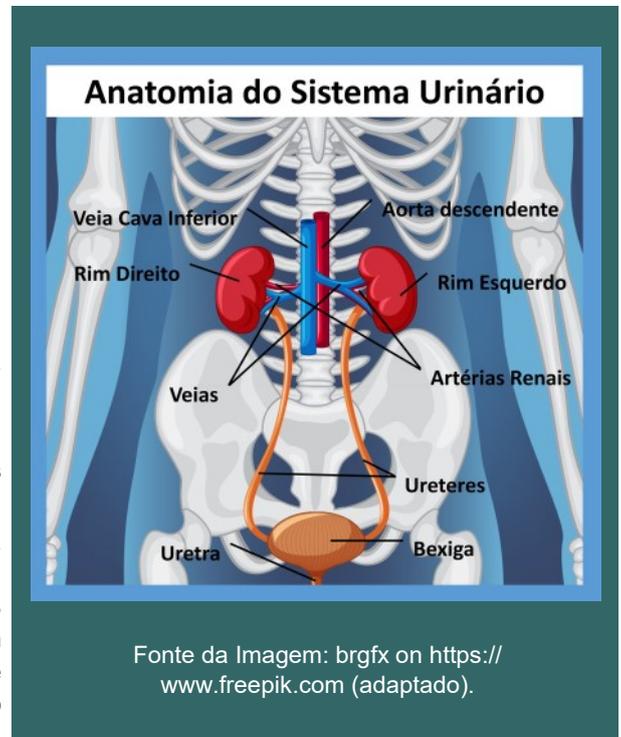
Corresponde à presença de bactérias em qualquer parte do sistema urinário (rins, ureteres e bexiga) e, consoante a localização, a infeção recebe nomes diferentes: no caso do rim designa-se de pielonefrite; da bexiga cistite; e da uretra uretrite.

## Fatores Fisiológicos e Patológicos

De entre vários fatores, aponta-se:

- Incontinência urinária.
- História anterior de ITU.
- Modificação da flora vaginal após a menopausa.
- Uso de sondas vesicais/algaliação.
- Diminuição da secreção vaginal pós-menopausa.
- Tamanho reduzido da uretra feminina.
- Hiperplasia prostática benigna e outras doenças que aumentam a próstata.
- Uso prolongado de fraldas.
- Presença de outras doenças associadas, por exemplo, Diabetes Mellitus descompensada.

São mais comuns nas mulheres, dada a maior proximidade da uretra feminina com o ânus e com a vagina e dado o facto de ser uma uretra muito mais curta do que a masculina, o que permite que os microrganismos alcancem mais facilmente a bexiga. No homem associam-se frequentemente a cálculos renais ou a um aumento de volume da próstata, o que significa que tanto a investigação como o tratamento devem ser orientados de um modo diferente.



## Classificação da ITU conforme os sintomas

A ITU quanto ao quadro clínico pode ser classificada em:

- ITU baixa - quando há dor, desconforto e urgência em urinar (disúria), ou quando a pessoa vai muitas vezes urinar mas a quantidade de urina que expele vai diminuindo (Polaquiúria).
- ITU alta: febre alta, dor lombar (ao fundo das costas), náuseas, vômitos, dor abdominal, confusão mental, desidratação grave, prostração e anorexia. Infeção esta, mais complicada.

Na população mais envelhecida é muito frequente adquirir-se uma ITU mais complicada, podendo levar a casos graves como pielonefrites (infeção bacteriana em ambos os rins) e sépsis (resposta extrema do sistema imunitário a uma infeção, podendo ser fatal), demonstrando, assim, uma grande importância do diagnóstico e tratamento precoce.

O diagnóstico de ITU em idosos é definido pela identificação do microrganismo causador de infeção (através de análises laboratoriais que permitem identificar a bactéria e ainda a medicação necessária para a combater), além da presença de sinais ou sintomas sugestivo que serão avaliados pelo médico.

## Como prevenir a infeção urinária?

Se o tratamento decorre da toma de antibióticos mais adequados (e após a identificação da bactéria por laboratório), a prevenção da infeção urinária, decorre de cuidados extra e de boas práticas como:

- Ingestão hídrica 1,5 a 2l água por dia, caso não haja contra-indicação por parte de outras patologias.
- Utilizar sabões neutros para higiene local.
- Limpeza adequada após urinar, para evitar que se acumulem bactérias (num movimento único da frente para trás).
- Utilizar roupa interior de algodão (permite que a pele e as mucosas “respirem” e diminui a concentração no local de microrganismos).
- Não retardar o ato de urinar (essa resistência aumenta o risco de infeção pois a urina permanece mais tempo na bexiga).
- Trocar regularmente a fralda, se for necessário o uso, e proceder a uma boa higiene íntima.

Equipa de Enfermagem da MSPS

(Referências Bibliográficas: SOBEL JD, KAYE D. Urinary Tract Infections. In: MANDELL, G. L. et al. Principles and practice of infectious)

# Avaliação de Satisfação – Divulgação dos Resultados 2022

No início do mês de junho, após um interregno de 2 anos na aplicação da avaliação de satisfação generalizada, convidamos os nossos utentes e familiares dos mesmos a responderem a um breve questionário de avaliação de satisfação. Procuramos, assim e no âmbito da auscultação corrente dos utentes e da nossa preocupação de melhoria contínua, avaliar o grau de satisfação no tocante às respostas sociais/serviços que promovemos.

Envolveu-se, ainda, neste processo de avaliação, os parceiros institucionais, no tocante à relação institucional (inclusive comercial) e articulação com as respostas sociais/serviços que promovemos.

Por fim e pela primeira vez, enquadrámos também um questionário de avaliação junto dos colaboradores da Instituição. Questionário que versou um conjunto de temáticas relativas ao modo como o colaborador perceciona a Instituição de modo a aferir o seu grau de satisfação e de motivação sobre as atividades que desenvolve.

Refira-se que nos questionários para utentes, familiares e colaboradores, incluímos questões de avaliação da intervenção interna da instituição face à pandemia de Covid-19, no sentido de perceção da opinião e interpretação das várias medidas adotadas e resultados conseguidos ao longo destes quase três anos de pandemia.

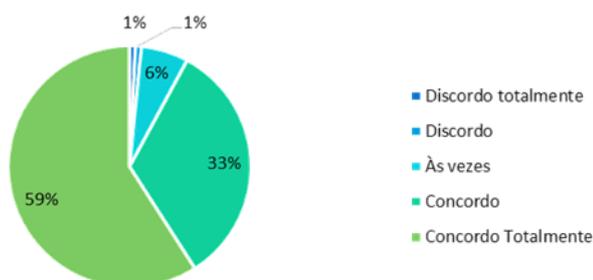
Apresentamos, agora, a síntese da análise dos resultados obtidos, considerando a agregação por área de atuação: Sénior – residencial (ERPI – Estruturas Residenciais para Idosos: Casa da Quinta – Lar de Idosos e Lar de Grandes Dependentes); Sénior – não residencial (SAD – Serviço de Apoio Domiciliário e Casa das Amoreiras – Centro de Dia); Infância (Creche, Pré-Escolar e CATL – Centro de Atividades e Tempos Livres); Parceiros; e Colaboradores.

Numa análise global, rececionamos um total de 181 questionários de avaliação de satisfação preenchidos, dos quais 13 (7%) correspondem à área sénior não residencial (SAD e CD); 32 (18%) à área sénior residencial – ERPI's; 82 (45%) à área de infância; 10 (6%) aos parceiros; e 44 (24%) aos colaboradores.

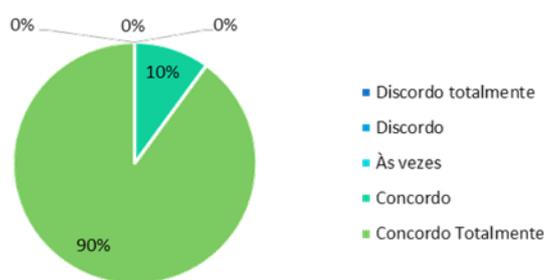
Em termos de resultados globais, colocada a questão “considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?”, a avaliação dos utentes e familiares foi francamente positiva, revelando uma concordância ou concordância total junto de 92% dos inquiridos (acréscimo por comparação a 2019).

Situação análoga em relação aos parceiros, nos quais mantivemos um registo de concordância ou concordância total de 100% dos participantes, quando confrontados com a questão equivalente – “considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição”.

Utentes e Familiares: Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?



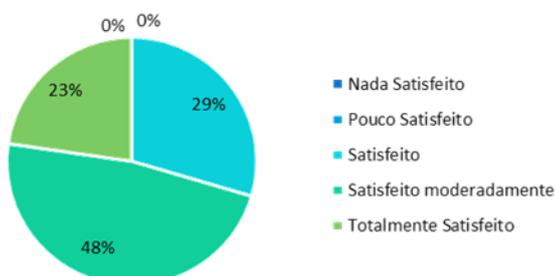
Parceiros: Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição?



Por fim, no tocante aos colaboradores, mantém-se um registo análogo aos campos anteriores, com os colaboradores a manifestarem uma satisfação total ou moderada com a instituição (71%), não havendo registos de opiniões negativas neste indicador global.

Nesta síntese, enquadram-se dois outros indicadores na avaliação de satisfação geral: a recomendação do serviço pelos utentes; e a mudança de serviço em caso de possibilidade.

Colaboradores: De uma forma geral, qual o seu grau de satisfação com a Instituição?



Assim, no que concerne ao primeiro indicador, 98% dos utentes/familiares, se lhes solicitado por terceiros, recomendariam o serviço prestado pela Misericórdia.

Por seu lado, perante a questão “se tivesse possibilidade mudaria de serviço”, a resposta também é perentória, registando-se uma percentagem de 91% do não, consolidando a fidelização e a confiança na instituição.

No que concerne aos resultados parciais, associados aos vários indicadores em análise, os mesmos estão disponíveis nos placards informativos das valências. Não deixe de os consultar. Não obstante, deixamos algumas notas:

- Avaliação positiva em todas as áreas em análise.
- Reconhecimento das condições de segurança (interna nas ERPI e no domicílio - SAD/serviços de apoio do CD).
- Reconhecimento do profissionalismo dos colaboradores.
- Reconhecimento da eficácia e adequação do plano de contingência interno no âmbito da intervenção durante a fase pandémica de Covid-19, quer por utentes e familiares, quer por colaboradores.
- Afirmação de que a Misericórdia é uma instituição transparente e que dispõe/utiliza mecanismos de comunicação eficazes e adequados.
- Reconhecimento pelos colaboradores de sentimento de pertença e confiança no futuro da Misericórdia.

Reiteramos o nosso muito obrigado pela participação nesta avaliação; pelas sugestões apresentadas, que, para além de na nossa intervenção quotidiana, serão tidas em conta na planificação do ano de 2023; e, acima de tudo, pela confiança depositada nos nossos serviços.

João Marques

## Aprovação do Orçamento e Plano de Atividades de Gestão 2023

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 da Conta de Exploração Previsional e do Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos e do Plano de Atividades para o exercício de 2023, bem como do Parecer do Órgão de Fiscalização.

Procedeu-se, previamente à apresentação pormenorizada das contas previsionais de gastos e rendimentos, bem como dos resultados esperados, a um enquadramento geral da base de atuação desta Misericórdia; a alguns indicadores de suporte ao orçamento; a pormenores da organização administrativa e financeira; e aos objetivos de gestão abarcados pelo documento em apreço.

Do Orçamento destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Total de Gastos Previsionais: 4.159.162,00€.
- Total de Rendimentos Previsionais: 4.049.638,00€.
- RLE Previsional para 2022: -109.524,00€.
- Investimentos previsionais: 555.000,00€.

O plano e orçamento em referência reflete a incerteza dos condicionalismos económicos para 2023, decorrentes ainda da mitigação da pandemia de Covid-19 mas, também, do impacto da guerra na Ucrânia e a escalada inflacionista que temos vindo a vivenciar.

Apresentou-se, nestes termos, um orçamento cauteloso (de perspectiva deficitário) e com investimentos de projetos em carteira, se possível com suporte financeiro nomeadamente a nível do PRR – Plano de Recuperação e Resiliência.

Nestes termos e no campo dos investimentos, prevê-se para o ano de 2023: a conclusão da remodelação da casa das Termas; a conclusão das obras em parte do edifício do antigo hospital, destinadas à instalação da clínica/laboratório; o lançamento do concurso público e arranque de obras no Hotel Geriátrico; a implementação de projetos de eficiência energética nos edifícios do jardim e da ERPI Lar de Grandes Dependentes. Discutido o Orçamento de 2023 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.

Relativamente aos outros pontos da ordem de trabalhos, foi aprovada a atribuição da qualidade de irmão benemérito a dois mecenas: a Maria Celeste de Paiva Gonçalves Soares; e, a título póstumo, a António da Silva. Deixamos assim o nosso reconhecimento público aos mesmos e à respetiva família.

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](http://www.portaldasfinancas.gov.pt)).

Saiba como fazer a consignação:



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](mailto:geral@mspsul.pt)  
 Página de Internet: [www.mspsul.pt](http://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](mailto:geral@mspsul.com.pt) | Página de Internet: [www.mspsul.com.pt](http://www.mspsul.com.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  
 (Chamada para a rede fixa nacional)

[geral@mspsul.pt](mailto:geral@mspsul.pt)

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

Skype para contacto com idosos residentes

## Tome Nota:

### Plano anual de atividades

No âmbito da retoma gradual das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o primeiro trimestre de 2023:

- Cantar as Janeiras pelas crianças do jardim - 06 de janeiro.
- Desfile de Carnaval - 17 de fevereiro (circuito a divulgar).
- Feira do Livro - 29 a 31 de março, jardim.
- Festa da Primavera e comemoração do Dia da Árvore - 20 e 21 de março, ERPI.

### 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.