

# Caminho no Tempo



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

n.º 034 | Março 2023



## Consignação Fiscal IRS

NIPC: 501157506

Declare a sua  
solidariedade

## Nesta Edição

- Formação contínua; Dia da mulher; Dia internacional das florestas; Educação física no Pré-escolar; Brincar de novo ao carnaval; Atividades de animação sénior; Histórias de vida; Artroses; Contas de gestão 2022;...

Patrocínios:



## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 034 - março 2023

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  
Catarina Chaves  
Cátia Henriques  
Cláudia Madaleno  
Diana Pinto  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Inês Cruz  
Joana Soares  
João Marques  
José Luís Martins  
Luísa Almeida  
Manuel Jesus Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Maria Lurdes Martins  
Rita Carpinteira  
Teresa Almeida  
Teresa Susana Campos  
Teresa Tojal  
Vera Neves



António Pais, Vice-Provedor da MA

## Nota de Abertura

A primeira edição de 2023 do “Caminho no Tempo” inicia com informação sobre a aposta contínua no capital humano da instituição, nomeadamente na promoção de formação profissional em várias temáticas. Continuamos, já numa outra vertente mas intrinsecamente ligado a este capital, a assinalar o “Dia da Mulher”, com algumas iniciativas levadas a cabo na instituição, como forma de reconhecer a sua importância na sociedade em geral.

Seguimos com os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente uma reflexão sobre a importância da educação física no Pré-escolar; dias temáticos; e, o regresso das iniciativas comemorativas da folia do carnaval.

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 e uma reflexão sobre a importância, a qualidade e adequabilidade à comunidade dos serviços da Casa das Amoreiras - Centro de Dia.

A terminar, deixamos informação mais técnica associada à doença osteoartrose na pessoa idosa, assim como dados genéricos do relatório de gestão e contas de 2022, aprovado na última Assembleia Geral desta Misericórdia.

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

## Formação Contínua: Uma Aposta no Capital Humano

A formação no trabalho é fundamental não apenas para desenvolver habilidades técnicas, mas também para garantir que os colaboradores estejam preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho em constante mudança.

Neste sentido, nos últimos meses, a Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul tem vindo a promover ações de formação junto dos colaboradores do Jardim de Infância.

Estas ações, mais direcionadas para a área de infância, vão permitir sentir aquela segurança de saber que estamos a fazer o correto.

Com o passar dos anos temos vindo a assistir a grandes transformações, criando uma necessidade emergente de nos mantermos atualizados, como exemplo no Pensamento Computacional e Programação/Robótica que têm entrado nas nossas vidas, causando grande impacto.

As “Cozinhas de Lama” é outro tema que achamos muito pertinente, pois queremos implementar todos os benefícios que o contacto com a terra traz para o desenvolvimento da criança.

A formação Básica de Primeiros Socorros, esta então com uma importância sem dimensão, pois nesta área a atualização de conhecimentos deve ser constante.



Ainda o “Trabalho em Projeto”, potenciando os educadores de mais ferramentas para aplicarem com as nossas crianças.

E, por último e não menos importante, a formação na área das relações interpessoais e gestão de *stress*. Ao criar boas relações o ambiente fica mais saudável e harmonioso o que, por sua vez, ajudará a reduzir o nível de *stress* e aumentar a nossa capacidade de gerir situações difíceis, logo as nossas crianças beneficiarão tendo profissionais mais felizes e motivados.

Em essência, a formação no trabalho é essencial para aprimorar as habilidades e conhecimentos dos funcionários, o que leva a uma força de trabalho mais qualificada, produtiva e competitiva. É uma aposta institucional no seu capital humano e que tem retomado o ritmo verificado em período pré-pandémico.

Para estas ações temos contado com o apoio de técnicos do INEM, Bombeiros de Salvação Pública de S. Pedro do Sul, Psicoespaço.

Ana Rita Gomes



## Dia da Mulher

“Ser mulher é ser mais forte do que os olhos podem ver. É ter no coração lugar para todos os sonhos do mundo.” (Carolina Salcides, in Mensagem.Online),

No dia 08 de março celebramos o “Dia Internacional da Mulher”, assinalando a efeméride com duas iniciativas distintas: uma destinada às utentes idosas e, outra, destinada às nossas colaboradoras.

### Discoteca Sénior

Para as nossas seniores, nada melhor do que uma matiné de dança. Assim, criámos uma discoteca com intuito de proporcionar uma tarde diferente às nossas utentes: juntámos as mulheres e fomos para a festa, celebrando com luzes, música e muita animação.

Foi uma tarde onde se esqueceram as artrites, as artroses e se vivenciou alegria, sorrisos e felicidade, não fosse esse o maior objetivo de todos!

### Reconhecimento da Importância das Colaboradoras

Por seu lado, homenageando as mulheres trabalhadoras, promovemos ao longo do dia todo um conjunto de dinâmicas de massagem para as colaboradoras. Dinâmicas que, face à sua adesão, tivemos que prolongar por mais dias.

Complementarmente, a Mesa Administrativa procedeu à oferta de um conjunto de artigos de tratamento e beleza às mulheres de todos os setores da Instituição, enaltecendo o seu papel, o seu contributo e dedicação à casa, que resulta num empenho diário para o sucesso e reconhecimento desta Misericórdia.

Cláudia Madaleno





## Casa das Amoreiras: Um Serviço de Excelência



O Centro de Dia (Casa das Amoreiras) é uma resposta social destinada a pessoas idosas que proporciona, em horário diurno, um conjunto diversificado de serviços e atividades de desenvolvimento pessoal, tendentes ao bem-estar do utente e ao seu equilíbrio emocional e físico e de apoio à respetiva família. Abriu portas a 02 de outubro de 2017, no horário das 09h às 18h, de 2.ª a 6.ª feira. A área da atuação deste serviço é feita na União de Freguesias de São Pedro do Sul, Várzea e Baiões, abrindo horizontes a outras freguesias do concelho.

O Centro de dia disponibiliza um conjunto de serviços:

- Higiene pessoal.
- Atividades diversificadas (ginástica, motricidade fina, jogos de estimulação cognitivas, encontros interinstitucionais, entre outros).
- Transporte.
- Acompanhamento a consultas.
- Higiene habitacional.
- Refeições aos feriados e fins de semana.
- Alimentação, incluindo pequeno-almoço, almoço e jantar, conforme opção dos utentes.
- Outros serviços sob consulta.

Esta resposta social permite a continuidade dos idosos no domicílio, onde se encontram os seus afetos e as suas lembranças durante o maior tempo possível. Uma mais valia para a maioria dos idosos para retardar a sua institucionalização permanente.

Os objetivos gerais deste nosso serviço passam por assegurar as condições de bem-estar aos nossos utentes; prestar serviços que satisfaçam o mais possível as necessidades básicas de cada um deles; e fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos para evitar, principalmente, o isolamento social.

Desde 2017 que temos tido um percurso muito feliz, apesar das duas paragens sofridas e forçadas durante a pandemia. Foi um período onde os utentes sofreram bastante, faltando-lhes a rotina diária a que estavam habituados e onde a solidão e o isolamento social foram os principais problemas, mesmo com os contactos e dinâmicas em contexto domiciliário que procuramos promover. Há precisamente 2 anos, no dia 05 de abril, reabrimos as portas após a segunda paragem. Foi mais um dia cheio de alegria vivido por todos nós.

Esta casa é um lugar de amores, amizades, carinho e fraternização. Aqui, ouvimos, contamos e partilhamos histórias de cada um de nós.

Cuidamos e alegamos quem connosco passa os dias e sentimos uma gratidão enorme por quem nos acompanha e confia no nosso trabalho, dia após dia. A estes, deixamos o nosso bem-haja.

Visite-nos nas nossas instalações na Rua das Amoreiras em S. Pedro do Sul.

Cláudia Madaleno



### A opinião dos nossos utentes:

- É agradável estar aqui, dá alegria e estamos em paz (Aurora);
- Gosto muito das funcionárias que cá estão. Fazem tudo por nós (Graciete);
- Anima muito estar aqui. É uma sorte estar neste lugar (Ivoniza);
- Gosto muito de todas vocês (Casimira);
- Aqui é bom porque estamos acompanhadas. As funcionárias são nossas amigas, não poderíamos estar melhor (Armanda);
- Sinto-me bem nesta casa (Sãozinha); (...).

## Dia Internacional das Florestas

A cada ano, mais de 13 milhões de hectares de florestas são perdidos (uma área aproximadamente do tamanho de Inglaterra). As espécies vegetais e animais que as florestas albergam desaparecem, também, representando 80% de toda a biodiversidade terrestre.

As florestas fornecem oxigénio, alimentos, fibras, medicamentos e desempenham um papel crítico nas mudanças climáticas.

O Dia Internacional das Florestas foi instituído no dia 21 de março, por resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas em 28 de novembro de 2013. Todos os anos, vários eventos celebram e consciencializam sobre a importância dos vários tipos de floresta, em benefício das gerações atuais e futuras.

Os países são incentivados a empreender esforços para organizar atividades locais, nacionais e internacionais.

No nosso Jardim realizámos diversas atividades para celebrar o dia, que passo a descrever: “sensibilização ambiental”, compreendendo a visita a uma floresta autóctone em S. Cruz da Trapa para interpretação de espécies da fauna e flora locais com Nuno Campos; “apadrinha a tua árvore”, com a plantação de oliveiras na Quinta do Gato, numa parceria cujo objetivo é que nos anos seguintes as crianças voltem à Quinta e acompanhem a evolução e o crescimento das árvores; e, “plantação de flores” pelas crianças em atividade na sala e no nosso jardim.

Não esqueçamos que todos somos responsáveis pelas nossas florestas!

Teresa Tojal



## Aprender Inglês na Infância

Todas as crianças nascem com a capacidade de falar qualquer língua. A plasticidade cerebral infantil é muito grande, o que é um fator extremamente positivo para a aprendizagem do segundo idioma.

Portanto, na infância há mais abertura e facilidade para assimilar e reproduzir novos sons, o que favorece o desenvolvimento da criança no inglês, alcançando níveis de proficiência semelhantes aos de um nativo. Além disso, a aprendizagem do inglês é, não só, uma atividade linguística, como cognitiva.

Além das melhores condições cerebrais para a aprendizagem do inglês, a infância é um momento muito especial da vida, em que o mundo é descoberto todos os dias.

O inglês para crianças não é ensinado de forma “engessada”, rígida e com uma cobrança enérgica de resultados. Na infância a língua inglesa é apresentada ao aluno de forma lúdica, leve, até mesmo sem a criança perceber, como uma brincadeira.

Por isso, com atividades que tocam a imaginação e todo o universo infantil, as crianças envolvem-se naturalmente com o idioma, aprendendo palavras, pronúncias e construções de frases.

Elisabete Oliveira

## Educação Física no Pré-escolar

A educação física no pré-escolar é uma área importante do desenvolvimento para crianças em idade pré-escolar. É uma forma de promover o desenvolvimento motor, social e cognitivo das crianças, ajudando-as a tornarem-se fisicamente ativas e saudáveis.

No pré-escolar, as atividades físicas devem ser divertidas e envolventes, permitindo que as crianças experimentem diferentes tipos de movimento e desenvolvam suas habilidades motoras. As atividades devem ser adaptadas para atender às necessidades individuais de cada criança e devem ser incluídas no currículo escolar.

Algumas das atividades físicas que podem ser incluídas na educação física no pré-escolar incluem jogos, danças, brincadeiras ao ar livre, atividades com bolas e atividades de equilíbrio e coordenação. Essas atividades ajudam a melhorar o controle motor, a coordenação, a flexibilidade e a força física das crianças.

Além disso, a educação física no pré-escolar também ajuda a desenvolver habilidades sociais importantes, como o trabalho em equipa, a comunicação e a resolução de problemas. As crianças aprendem a interagir umas com as outras e a partilhar equipamentos, promovendo um ambiente positivo de aprendizagem.

Em resumo, a educação física no pré-escolar é uma área importante de desenvolvimento para crianças em idade pré-escolar, pois ajuda a promover o desenvolvimento motor, social e cognitivo, além de contribuir para a formação de hábitos saudáveis e ativos.

Helena Salazar



# O Dia do Pai na Creche

Se há datas especiais, o Dia do Pai é uma delas e, uma vez mais, as crianças da Creche não deixaram de homenagear os seus pais. Como tal, nos dias que antecederam a efeméride, num ambiente de atenção e muito afeto, mas com muita brincadeira e criatividade à mistura, foram realizadas diversas atividades, desde a exploração de poemas e canções, à realização de pinturas com diferentes técnicas e colagens necessárias para a elaboração dos postais e bonitas molduras para os pais, que significam o carinho e a ternura que as crianças sentem por eles.

Todo este trabalho foi realizado com muito amor e dedicação para oferecerem uma maravilhosa prenda ao Pai, neste dia tão especial!

As crianças demonstraram grande entusiasmo na preparação da surpresa, mas não foram só elas a ficarem felizes com esta atividade, pelo *feedback* das mães, os papás também demonstraram grande apreço pela surpresa.

Gilberto Carmo





Apoio:





## Convite

### Feira do Livro

19 a 21 de abril | 2023

**Convida-se toda a Comunidade Escolar, Familiares e Amigos das Crianças do Jardim da Misericórdia, a participarem na edição de 2023 da Feira do Livro, que terá lugar entre os dias 19 e 21 de abril. Visite-nos, compre um livro, leia uma história...**

**Programa:**

**19**  
 10h00 | Abertura - Com a presença da vereadora da Câmara Municipal SPS, Teresa Sobrinho, MA da MSPS e a escritora Lúcia Morgado  
 10h30 | Encontro com a escritora Lúcia Morgado; apresentação da história "Mariana - A menina que sonha acordada"; e sessão de autógrafos (10h30 Creche; 11h00 Pré-escolar; 13h30 CATL).  
 14h45 | Encontro com o escritor Rogério Duarte, com a participação de alunos da EB2 de S. Pedro do Sul  
 14h45 - Pré-escolar: apresentação da história "Abelhinha Zum Zum e o Gato Miau", sessão de autógrafos e dramatização do teatro "A Alimentação";  
 15h15 - Creche: apresentação da história "Abelhinha Zum Zum e o gato Miau", sessão de autógrafos e ensaio da canção "Os 3 amigos";  
 16h30 - CATL: Apresentação da história "O Sapo Martelo", sessão de autógrafos e ensaio da canção "Orquestra Corporal".

**20**  
 10h00 - 13h00 | Hora do conto com a família  
 14h45 - 17h00 | Espetáculo de dança com o grupo de ginástica e dança da Associação de Educação Física e Desporto de S. Pedro do Sul

**21**  
 09h30 - 12h00 | Clube de leitura com as bibliotecárias do Bibliomóvel da CM S. Pedro do Sul (creche e Pré-escolar)  
 14h30 - 16h30 | Donativo e sessões de leitura dos exclusivos infantis do Pingo Doce, com a presença de Adelino Amorim e Diana Amaral.

**Exposição Permanente:**  
 Livros cedidos pela Porto Editora e Agatha Books; Visitas e tertúlias; Exposição de trabalhos elaborados pelas crianças. (10h30-19h30)

**Informações:**  
 R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
 geral@msspul.pt | www.msspul.pt | Tel. 232 720 460 (chamada para a rede fixa nacional)



## Dedicação Contínua

No arranque do ano 2023, lembramos os colaboradores que completaram mais um ciclo de cinco anos de antiguidade ao serviço da Misericórdia.

Desejamos que esta ligação 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.

O nosso reconhecimento, também, pelo trabalho e dedicação ao próximo.

- Maria Lurdes Silva Paiva - 25 anos;
- Sandra Isabel Rolo Cabo - 25 anos;
- Laurinda Conceição P. Azevedo - 20 anos.

Ana Oliveira

## Brincar de Novo ao Carnaval

Ah, que saudades! Que saudades tínhamos de brincar ao Carnaval. Guardávamos o prazer da folia e animação carnavalesca, limitados aos contactos mais próximos. Este ano, matamos as saudades, tiramos tudo do baú, num tempo de fazermos novas histórias e (re)descobrir o prazer de brincar.

### Dinâmicas no Jardim

Os nossos pequeninos, para o curso carnavalesco, fantasiaram-se num semblante de sonho, por uma floresta mais sustentável, um mundo onde o Homem é mais amigo do ambiente. Vestidos a rigor, representaram raposinhas e lobos a passear, sem medo do caçador, corsos a perfilar junto de árvores verdejantes. Pequenos rebentos brotavam nesta floresta, onde a sábia coruja observava a alegria de tantos outros foliões e espectadores. Pequenas abelhas polinizadoras mostraram, ao público, como é essencial a força da colmeia nesta sustentação ambiental. E tão belas estavam as protetoras joaninhas e os astutos ratinhos do campo.

A brincar e a aprender, fazemos história na memória das nossas crianças, transmitindo tradição e tantos valores essenciais para o seu bom crescer.

Nesse desfile, promovido a 17 de fevereiro, participaram, também, os utentes do Lar de Idosos e os utentes do Centro de Dia com dois carros alegóricos alusivos ao tema do nosso Jardim de Infância. Entre animais e flores de várias cores, os risos e palmas de alegria por poderem voltar a desfilar pelas ruas da cidade, foram uma constante.

A nós juntaram-se o Polo Escolar de S. Pedro do Sul, um grupo de bombos dinamizados pelo professor Rogério Duarte, os bombeiros e uma participação especial do grupo Carnavalesco de Negrelos.

Foi, sem dúvida, uma manhã muito feliz e que tanto ansiávamos que regressasse!

Por seu lado, no dia 20 de fevereiro, as crianças do CATL juntaram-se aos utentes do Centro de Dia para continuarem a viver a folia do Carnaval. Desta feita, as crianças vestiram-se a rigor e desfilaram para os idosos.

Os utentes do Centro de Dia distribuíram a pontuação pelas crianças e os três melhores mascarados ganharam um prémio.

Foi uma tarde animada, cheia de alegria e animação.



### Participação Sénior no Corso de Carnaval

O Carnaval trouxe muita alegria e expectativas aos nossos utentes que, após uma interrupção prolongada por contingência da Covid-19, regressou este ano em grande. Esta atividade preencheu semanas, onde se criaram diversos *ateliers* para a criação de flores que preencheram o nosso carro alegórico, criação das máscaras e trajes. Estes *ateliers* juntaram os nossos idosos, criando momentos de partilha, gargalhadas, cantorias, troca de memórias e tradições. Vivemos a antecipação desta data com muita excitação: para alguns, esta foi a primeira vez que desfilaram num corso de Carnaval e que participaram na execução de todos os componentes do carro alegórico, bem como das máscaras e fatos.

O dia em si foi vivido intensamente. A possibilidade de exibirem o seu trabalho aos transeuntes e espectadores que os aguardavam pela avenida, o poderem partilhar este momento com as crianças das várias escolas, foi o apogeu de semanas de trabalho e preparação. A música animava, ao compasso das



palmas, sincronizada com o atirar dos confetes, que eles mesmo cortaram. Os adeus trocados entre espectadores, crianças e idosos, as caras conhecidas que os esperavam com um sorriso rasgado na cara de felicidade e orgulho. Foi uma experiência maravilhosa vivida com fervor e que culminou no dia seguinte com um concurso e baile de máscaras.

## Concurso de Máscaras

O Carnaval é sinónimo de festa, folia, música alegre e máscaras à mistura. Então, no dia 20 de fevereiro, realizamos na nossa instituição um concurso e baile de máscaras, onde os nossos utentes participaram entusiasticamente. Todos os participantes desfilaram mascarados, perante os demais colegas e um júri que no final atribuiu as classificações e respetivos troféus. Na verdade, todos foram vencedores, não só pelas fantasias que colocaram, como pela sua alegria e entusiasmo. Tivemos ainda direito a um baile típico, cheio de animação, proporcionado pelo nosso colega e colaborador, João Paulo, que está sempre pronto a entreter-nos e a distribuir alegria por todos os nossos utentes. Foi um verdadeiro arraial de Carnaval, a lembrar os antigos bailes que os nossos utentes frequentavam na sua mocidade.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes, Joana Soares, Susana Campos e Vera Neves



Viva a folia,  
Viva o  
Carnaval!!!



## Atividades de Animação Sénior

Arrancamos o ano de 2023, fazendo um balanço das atividades de animação deste primeiro trimestre, promovidas ainda com a cautela devida para mitigação coletiva da Covid-19. Um período cheio de festas e comemorações que nos enchem o coração de maravilhosas memórias e alegria.

### Dia do Puzzle

Comemoramos na nossa instituição, a 30 de janeiro, o “Dia Mundial do Puzzle”, junto dos nossos queridos utentes, através da realização de puzzles, como não poderia deixar de ser, assinalando assim esta data tão especial. Tivemos ainda a oportunidade de realizar jogos vários de carácter de desenvolvimento cognitivo e sensorial, mais direcionados aos utentes já com demência. O puzzle é um clássico dos jogos de família, que serve para exercitar a mente, funcionando como um “quebra-cabeças”. Os nossos utentes gostaram imenso de realizar puzzles, tanto individualmente como em pequenos grupos.

Neste dia, na Casa das Amoreiras - Centro de Dia, tivemos ainda a agradável visita e participação das crianças da sala dos 5 anos do Pré-escolar da instituição. Esta visita, este encontro, possibilitou-nos trabalhar a importância da ligação intergeracional e fortalecer laços afetivos entre as duas gerações. Foi uma tarde de partilha na realização de puzzles e jogos didáticos, sempre com a vivacidade, alegria e animação contagiante das crianças.

### Dia do Mágico

No dia 31 de janeiro, celebrou-se o “Dia do Mágico” e decidimos proporcionar aos nossos utentes uma tarde fantástica, com a participação especial do mágico Daniel Matos. O artista despertou a imaginação dos nossos utentes, que assistiram ao seu espetáculo com curiosidade, resultando em momentos de admiração e muitos risos à mistura. Foi um espetáculo recheado de surpresas, muitos momentos cómicos, que “casaram” com o suspense dos truques de magia. Entre muitas gargalhadas e admiração com os truques, os nossos utentes tiveram, sem dúvida, uma tarde mágica, repleta de momentos memoráveis.

### Dia dos Namorados: Amigos Secretos

Já vem sendo uma tradição na nossa instituição comemorarmos o dia dos namorados de uma forma especial, assinalando a amizade. Com a Covid-19 e as suas restritivas medidas e contingências, vimo-nos forçados a suspender esta atividade durante este período crítico. Contudo, este ano, felizmente e para a alegria de todos, conseguimos retomar esta atividade.

Assim, na semana que antecede o dia dos namorados, é atribuído, aleatoriamente, a cada funcionário da nossa instituição um papelinho com o nome de um utente, para que, até ao dia dos namorados, possam mimar o seu “amigo secreto”, com poemas, docinhos, flores, etc.. Todos estes mimos são deixados, secretamente, aos utentes que, só no dia dos namorados, saberão a identidade do seu amigo secreto. É uma das atividades mais queridas pelos nossos utentes, pois proporciona um aproximar diferente dos mesmos com os funcionários da instituição, já para não falar da “adrenalina” provocada por tentarem adivinhar antecipadamente quem é o seu amigo. São dias de muita diversão e carinho. É uma forma diferente de se comemorar os afetos, porque o amor surge envolto em diferentes formas, todas elas lindas e importantes.

O dia dos namorados é, assim, o dia em que se comemoram os afetos.

### Oficinas de Culinária

Ao longo deste trimestre tivemos, também, algumas oficinas de culinária com algumas das nossas utentes. Aproveitamos para estimular a memória das nossas “cozinheiras”, para criar momentos de socialização e resgatar algumas receitas que faziam antigamente. Proporcionamos, ainda, momentos de partilha, de



recordações, de troca de experiências, ao mesmo tempo que se preparavam pequenas delícias para partilhar depois com todos os utentes. Estes *ateliers* servem de estimulação cognitiva, coordenação motora, socialização e partilha.

## Ida à Biblioteca Municipal

Este ano tivemos o gentil convite da Biblioteca Municipal de São Pedro do Sul, para visitas e pequenas tertúlias, ao qual acedemos com muita alegria. Assim, de 15 em 15 dias, levamos um pequeno grupo de utentes a visitar a Biblioteca Municipal, com a finalidade de estimular a leitura mas, também, de proporcionar pequenas tertúlias, em que se trocam memórias do passado, lengalengas, adivinhas, trava línguas, cantigas e histórias antigas, etc.. São tardes muito bonitas, de partilha, leitura e muita risada. Os grupos são sempre diferentes, para que todos os utentes que desejem ir à Biblioteca tenham essa possibilidade, proporcionando-se, assim, também uma dinâmica diferente. Foi uma das surpresas que preparamos para este ano, para os nossos utentes, e que está a ter uma enorme e positiva aceitação.



## Saída às Terras dos Utentes

Com a abertura que houve relativamente às contingências da Covid, também este ano retomamos as visitas às terras dos utentes, embora estas estejam sempre sujeitas às condições climáticas. Assim, sempre que o tempo nos permite, temos realizado visitas às suas terras, para que possam atenuar saudades, ver caras amigas e recordar as suas raízes. Estimamos, agora com a chegada da Primavera, que o tempo nos dê mais tréguas e possamos tornar mais regular estas saídas.



## Confissões e Bênção dos Ramos

No mês de março, não poderíamos descurar o lado espiritual dos nossos utentes e, por isso, para além das habituais celebrações religiosas, realizamos nos dias 08 e 15, as confissões e habituais bênçãos na nossa instituição, onde contamos com a presença do nosso capelão, o Sr. Padre Mário. Nestes dias, reservados ao foro espiritual, os nossos utentes sentem um conforto importante. Tivemos, ainda, a missa da Bênção dos Ramos, com a anterior realização dos mesmos por um entusiasta grupo de senhoras, que aproveitaram para partilhar memórias e cantar músicas antigas. A manhã foi dedicada à recolha de oliveira, flores silvestres, alecrim e louro, pelos jardins da nossa Instituição e, depois de recolhidos os ramos, as nossas utentes realizaram os raminhos para todos.



## Visita ao Museu do Balneário Romano

No dia 16 de março, fomos visitar o Museu do Balneário Romano nas Termas de São Pedro do Sul. Foi uma visita conjunta de utentes da ERPI e Centro de Dia, sendo que os utentes adoraram esta experiência e a história associada a este maravilhoso património histórico da nossa terra. Aproveitaram, ainda, para visitar a capela da Nossa Senhora dos Remédios e relembrar a festa que tantas vezes os fez deslocar em peregrinação às Termas. Redescobriram um monumento que sempre fez parte das suas vidas, agora recuperado e, desta vez, carregado de estórias e factos históricos. Ficou, ainda, um convite para um regresso próximo, aquando da receção das peças que foram descobertas nas escavações feitas no local e que compunham o seu interior. Um convite que aceitamos de bom grado e que, sem dúvida, nos fará regressar.

## Dia do Pai

Depois de comemorarmos o dia da mulher, fizemos, também, uma homenagem aos homens da instituição no dia do pai.

Para homenagearmos os nossos cavaleiros, convidamo-los para irem ao cinema. Foram ver o filme "Maria Papoila", com direito a degustação de pipocas e Coca-Cola. Foi uma tarde bastante surpreendente e, para se recordarem deste dia, presenteamo-los com um porta-moedas.





## Comemorações da Primavera

Na semana da Primavera pusemos os nossos utentes a exercitarem-se, começando na 2.ª feira, dia 20 de março, pela ida até Vendavões plantar árvores. De enxada ao ombro e chapéus de palha, fomos acolhidos por uma fantástica tarde solarenga, pelo que enquanto se aconchegavam as raízes das árvores à terra, apanhámos ar e recordamos histórias.

No dia seguinte, iniciamos com o desfile das novas tendências Primavera/Verão na ERPI Lar de grandes dependentes. Foi uma manhã de música, brincadeira e muitos sorrisos. Os nossos utentes estavam radiantes. A festa continuou durante a tarde no exterior do lar de idosos, com o desfile dos modelos de alta-costura, dança e, por fim, os exercícios de ginástica com o professor Paulo Lima.

Na 4.ª feira foi comemorado o dia da água e, para tal, fomos desafiados pela Termalistur, a participar com uma obra de arte alusiva ao tema da água. Aceite o desafio, a nossa obra pode ser vista na entrada do balneário D. Afonso Henriques. Neste dia aproveitamos, também, para dar um passeio pelas Termas.



## Comemoração do Dia do Teatro

Para comemorarmos este dia, fomos ao nosso baú de memórias buscar um romance Alentejano, da autoria de uma senhora que residiu na nossa instituição. Rumamos ao Centro de Dia e entre cantorias, anedotas lá apresentamos o nosso teatro com fantoches. Foi uma manhã diferente, de reencontros e muita conversa.

Este trimestre foi muito dinâmico, para o terminarmos em grande tivemos a colaboração da tuna da universidade Sénior que no dia 28 de março veio trazer muita alegria, canções e música tradicional portuguesa aos nossos utentes. É sempre bom contar com a presença desta tuna que os nossos utentes adoram.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Joana Soares



## Páginas de Vida: Manuel de Jesus Almeida

Manuel de Jesus Almeida nasceu no dia 08 de outubro de 1947, no lugar de Fermontelos, freguesia de Figueiredo de Alva, concelho de São Pedro do Sul, onde permanece ainda nos dias de hoje, apesar dos sítios por onde andou.

Frequentou a escola no lugar da Igreja em Figueiredo de Alva: entrou com 7 anos e frequentou até à 4.ª classe. Lembra-se destes tempos que teve uma infância feliz. Chegou à idade da juventude onde, a 13 de maio de 1968, assentou praça em Coimbra, em cavalaria. De lá seguiu para o Porto para tirar a especialidade de condutor, seguindo depois para Santa Margarida, de onde, a 12 de outubro de 1968, embarcou para Angola, até cumprir o resto do serviço militar. Permaneceu lá durante 26 meses, mais precisamente até 1971.

Ao fim do serviço militar foi para São João da Madeira onde se manteve oito meses a trabalhar nos CTT - Correios, Telégrafos e Telefones (Correios de Portugal), seguindo, em 1972, para Braga durante 12 anos a trabalhar na PT -

Portugal Telecom. Daí regressou para mais perto das suas origens, mudando-se para Castro Daire até à sua reforma.

Casou-se em 1971 com a senhora Belandina. Deste matrimónio resultaram três filhos, dois rapazes e uma rapariga. Foi um casamento feliz e recorda a sua esposa, já falecida, com muita emoção. O maior desgosto do senhor foi ter ficado viúvo muito novo, com 63 anos.

Recorda, um acidente de trabalho que aconteceu no ano de 1981, no qual caiu juntamente com um poste, ficando com 50% de incapacidade. Contudo, nada o fez parar e continuou sempre a trabalhar de sorriso no rosto.

Entretanto, teve outros problemas de saúde, que fizeram com que ficasse internado em várias unidades hospitalares, até que veio para o nosso Centro de Dia.

O senhor Manuel considera-se uma pessoa regular, com muitas amizades, uma pessoa bem-disposta e muito alegre.

O Senhor Manuel gosta muito de frequentar o Centro de Dia. Diz que é comandado pela menina Cláudia e as suas subordinadas, relata entre risos, a quem agradece do fundo do coração a sua ajuda pela recuperação.

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



# Retratos de Uma Vida: Maria de Lurdes Martins

No dia 27 de dezembro de 1930, nasceu na casa Martins de Ribas, Maria de Lurdes Martins.

Foi batizada na Igreja de Carvalhais, São Pedro do Sul.

Até 1946, viveu com os seus pais e irmãos, na casa Martins. Dos oito nascidos vivos, àquela data, éramos vivos cinco irmãos: duas raparigas e três rapazes.

Frequentou, em idade escolar, a Escola Primária das Barbas, Carvalhais, para onde se deslocava diariamente através de caminhos íngremes e de vegetação frondosa e abundante. Atravessava, nesta caminhada, as povoações de Germinade e Casal da Renda.

Até aos 16 anos, foi aprendendo, em casa de seus pais, a fazer todos os trabalhos domésticos e rurais, próprios de uma casa de grande lavoura.

Aos 16 anos, teve de deixar o aconchego familiar dos pais e irmãos e foi para casa do tio Cónego Dr. Manuel Luís Martins, Reitor da Igreja dos Terceiros em Viseu. A residência fazia parte do complexo da igreja, encostada ao então Quartel de Infantaria n.º14, hoje Parque da Cidade.

Aí, teve que adaptar-se a um novo estilo de vida. Limpeza da casa, ir às compras “à praça” e aprender a arte de “bem cozinhar”. No fim da guerra de 39 a 45, ainda se cozinhava com “máquinas a petróleo”!... Logo que foi possível, o tio Cónego comprou um fogão a lenha e, depois, um fogão elétrico. Não foi fácil a adaptação a tantas alterações. Com a preciosa ajuda de algumas senhoras amigas, lá foi aprendendo os cozinhados mais “cidadinos”. Nunca se esqueceu da preciosa ajuda da Sr.ª D. Efigénia, cozinheira do Sr. Vigário-Geral da Diocese de Viseu.

Na casa dos Terceiros, acabou por vir a ter a companhia de sua prima D. Maria Augusta Martins, de Sobrado – Valongo, também, sobrinha do tio Cónego. Foi, sem dúvida, uma melhoria na partilha das tarefas domésticas.

Assim, acompanharam o tio Cónego até ao fim da sua vida, falecido a 15/06/1981.

Em 1961, sofreu, com os seus pais e irmãos, o rude golpe da morte, em combate, na zona de Cabinda, Angola, do seu irmão Furriel Manuel Francisco Martins.

A partir de 1982 regressa, novamente, à casa paterna, onde passa a viver e conviver com a sua irmã mais velha, a Prof.ª. de Ribas Maria José Martins.

Aí viveu em comum. Dedicou-se às lides domésticas, agora mais diversificadas, como a criação de animais (galinhas, patos, perus, coelhos e suínos para matança anual) e, todas as semanas, cozia o pão (a broa) no forno de lenha tradicional.



Por volta de 2012, acompanhando, por motivo de doença, a irmã mais velha, Maria José, foi viver para a casa do seu irmão mais novo, António Francisco Martins, na Av. José Vaz em São Pedro do Sul.

Em 16 de agosto de 2013, morre a irmã mais velha, Maria José.

Com todos os irmãos, fizeram partilhas dos bens herdados dos pais e da irmã mais velha.

Por opção sua e do seu irmão mais novo, optou por ficar a viver em casa do casal António e Ana Maria Matos.

No dia 03 de janeiro de 2023, fez a sua entrada no Lar da Misericórdia de São Pedro do Sul, onde encontrou um ótimo acolhimento e onde se vem sentindo muito confortável.

Maria de Lurdes Martins, utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes (Recolha pelo irmão, José Luís Martins)





## Artroses na Pessoa Idosa

A osteoartrose (vulgo artrose) é uma das várias doenças reumáticas e, podemos dizer, uma das mais comuns, caracterizando-se por ser uma doença degenerativa que envolve toda a articulação.

A osteoartrose significa degeneração da articulação, pelo que é uma doença que atinge, fundamentalmente, a cartilagem articular (o tecido que se encontra nas extremidades dos ossos que se articulam entre si).

Nesta patologia degenerativa ocorrem, frequentemente, fenómenos de inflamação articular, que causam dor e aumento de volume da articulação. Daí se utilizar, também, a designação de “artrite” para estes quadros clínicos.

A artrose não é sinónimo de envelhecimento articular (há idosos sem artroses e adultos jovens com esta doença), embora seja mais frequente nas pessoas com mais idade que, naturalmente, tiveram mais anos para irem desgastando as articulações. Por isto, a artrose é a patologia mais frequente, sendo que,

acima dos 60 anos, 90% dos indivíduos têm artrose, sendo uma causa muito importante de invalidez.

A doença afeta os dois géneros igualmente, embora depois dos 50 anos haja uma ligeira predominância nas mulheres.

O ambiente não é causa de artrose, ainda que o frio e a humidade agravem as queixas destes pacientes e, o clima quente, alivie as dores.

### Zonas e Sintomas Mais Comuns

As articulações onde é mais comum o aparecimento de artroses são: joelhos; mãos; ancas; coluna vertebral; e, pés.

Os principais sintomas de lesão articular são a dor, a rigidez, a limitação dos movimentos e, em fases mais avançadas, as deformações. A dor vai-se agravando, normalmente, ao longo do dia, por consequência do esforço, e melhora com o descanso. Como tal, normalmente, quem sofre de artroses não tem dores durante a noite e dorme bem, embora, em certos casos muito avançados de artroses das ancas e dos joelhos, as dores possam, também, aparecer durante o período da noite.

Podem ocorrer alturas em que haja edema da articulação, devido à inflamação. Nos dedos das mãos, essa situação toma a forma de nódulos e, nos joelhos, pode-se acumular líquido, o que coincide com um agravamento das queixas.

Ao invés do que acontece com as doenças reumáticas inflamatórias, a artrose é uma patologia localizada apenas nas articulações. Não atinge os órgãos internos e não é acompanhada de outros sintomas como febre, falta de apetite, cansaço fácil e perda de peso.

Ao longo do tempo, a cartilagem fica desgastada, cada vez mais fina e mais destruída. Como ela é essencial para o movimento da articulação, a dor vai-se acentuando e os movimentos vão ficando cada vez mais comprometidos.

### Causas, Diagnóstico e Tratamento

As causas de osteoartrose são várias. Apontemos, por exemplo, a sobrecarga de uma articulação normal ou o uso normal de uma articulação doente. Assim, é frequente encontrar no passado traumatismos, como os que resultam de atividades desportivas ou profissionais, o excesso de peso, bem como outras doenças reumáticas ou malformações que danificaram as articulações previamente. No entanto, existem muitos casos em que nenhuma causa é aparente ou em que apenas a hereditariedade é identificada.

O diagnóstico decorre de consulta médica com a descrição dos sintomas e é apoiada com radiografia. As radiografias no doente com artroses são típicas, onde se nota nitidamente a diminuição do espaço articular. Ao contrário do que acontece nas doenças reumáticas, as artroses não originam alterações nas análises ao sangue ou urina.

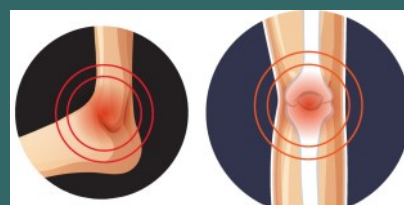
A artrose não tem cura, mas o seu tratamento pode permitir a manutenção de uma vida completamente normal na maioria dos casos. A terapêutica tem como objetivos aliviar as dores, melhorar a capacidade funcional, evitar a atrofia dos músculos e impedir o agravamento das lesões já existentes. O seu tratamento é maioritariamente à base de fármacos e fisioterapia, mas é importante que o doente se empenhe na sua recuperação, atendendo a todas as dicas que os profissionais de saúde lhe derem.

Rita Carpinteira e Equipa de Enfermagem da MSPS

(Referências Bibliográficas: <https://www.tuasaude.com/artrose-tem-cura/>; <https://blogfisioterapia.com.br/tratamento-da-gonartrose/> - consultas em 28/03/2023; Fonte das Imagens: [www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com))

#### A reter:

- Tem causa no uso excessivo das articulações, por trabalho ou desporto, desgaste natural pela idade ou causas genéticas.
- Doença degenerativa não inflamatória.
- A artrose não tem cura, passando o tratamento por medicação e fisioterapia para diminuição da dor.
- Todas as articulações podem ser afetadas.



# Aprovação do Relatório e Contas de Gerência 2022

Decorreu, no passado dia 26 de março, uma Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, a fim de dar cumprimento ao disposto na alínea b) do n.º2 do artigo 22.º dos Estatutos, nomeadamente para a apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício de 2022 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Procedeu-se ao balanço da execução dos objetivos de gestão para o ano em referência (previstos no respetivo Plano de Atividades de Gestão), quer no setor patrimonial em termos de investimento e desinvestimento, quer em termos de ações de natureza estratégica; a um enquadramento com a apresentação dos principais indicadores de execução e resultados; à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos; bem como à apresentação dos resultados por valência funcional.

A destacar, também, o registo no relatório das atividades de sustentabilidade e responsabilidade social, das quais se destaca, entre outras, iniciativas de: em termos de apoio e relação com a comunidade local, a disponibilização de instalações e energia elétrica para o acantonamento de equipas no âmbito do X Termas Andebol Cup e a colaboração em campanhas locais e nacionais como é o caso da recolha de bens para a "Associação uma mão por uma pata" e da campanha "Juntos pela Ucrânia" da Sic Esperança; no campo da educação e cultura, a publicação trimestral da revista "Caminho no Tempo" e a recolha de histórias de vida; no âmbito da responsabilidade social interna, a distribuição de vales de natal sob a forma de prémio e a procura de protocolos comerciais para garantir condições comerciais mais vantajosas em estabelecimentos comerciais locais aos colaboradores e irmãos da Misericórdia; em termos de património e na área agrícola, a assunção da gestão da Quinta de Vendabões, após o término do contrato de comodato e o respetivo processo de limpeza para a instalação de culturas frutícolas e eventual quinta pedagógica; e, por fim, em termos de respeito pelo meio ambiente, a parceria com a rede "Zero Desperdício", o arranque da transição para a mobilidade elétrica e os resultados anuais da UPAC, perspetivando-se o alargamento desta.

Após a apresentação, as mesmas foram colocadas à discussão e votação, tendo sido aprovadas por unanimidade.

Do relatório destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 458.576,64€;
- Autonomia Financeira de 88,92%;
- Gastos com pessoal no montante de 2.390.193,60€;
- Liquidez geral: 3,40;
- Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: 448.095,11€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2022 de 233.690,50€.

Foi mais um ano em que a alteração da Retribuição Mínima Mensal Garantida teve um forte impacto na estrutura de custos com Recursos Humanos, bem como um ano em que se procedia a recuperação das contingências impactantes da covid-19 e à qual se teve que complementar com medidas de mitigação do impacto que o surgir de uma guerra na Europa trouxe, nomeadamente toda uma escalada inflacionista registada no ano. Não obstante, com esforço, salvaguardou-se o equilíbrio financeiro e registamos um resultado líquido geral positivo, sem prejuízo dos fins sociais da instituição.

Assim, foi um ano em que se voltou a refletir a perseverança, espírito e valores de entrega do grupo de colaboradores da instituição, bem como da atuação institucional de e para uma sociedade solidária.

Estruturalmente, as valências do Pré-escolar e CATL, na área de infância, continuam com resultados negativos e a penalizar o resultado global, contudo, conjugadas, em recuperação. Continua a prevalecer o seu carácter social para o funcionamento das mesmas.

O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição (Menu "A Instituição/Corpos Sociais") e na área de irmãos, incluindo-se, nesta última, as respetivas atas. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.





Sempre ao seu lado.

NIPC: 501 157 506

Muito Obrigado.  
Juntos chegamos mais longe.



**Informações:**  
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)  
geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt



## Torne o Seu IRS Solidário

Como é que 0,5% do seu IRS pode apoiar a causa Social da Misericórdia de S. Pedro do Sul?

Através do simples ato de Consignação do IRS e sem qualquer custo para o contribuinte: preenchimento do quadro 11 da folha de rosto do Modelo 3 de IRS, com o NIPC 501 157 506.




# 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 (Chamada para a rede fixa nacional)  
Correio eletrónico: geral@mspsul.pt | Página de Internet: www.mspsul.pt

Sempre ao seu lado.

## Protocolos Comerciais



## Contacte-nos

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

**Santa Casa da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul**  
R. da Misericórdia, n.º6  
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460  
(Chamada para a rede fixa nacional)  
geral@mspsul.pt

Visite-nos na Web em  
www.mspsul.pt  
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 segundo trimestre de 2023:

- Feira do Livro - 19 a 21 de abril, jardim.
- Comemoração do Dia Mundial da Família - 15 de maio, ERPI's.
- Debates "O Mundo Hoje" - 26 de maio, salão nobre da sede.
- Comemorações de S. António - 13 a 18 de junho Sede/Capela S. António.

#### 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.