

Caminho no Tempo



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

n.º 036 | Setembro 2023



Nesta Edição

- Complemento por dependência; Arranque do ano letivo; Cozinha de lama; Férias do CATL; Atividades interinstitucionais e de animação sénior; Páginas de vida; Úlceras de pressão no idoso;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral
N.º 036 - setembro 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 Tavares
Diana Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Inês Cruz
Iracema Sousa
Ivoniza Teles
Joana Soares
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Maximiano Bizarro
Rita Carpinteira
Teresa Almeida
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vera Neves



Eduardo Silva, Secretário da MA

Nota de Abertura

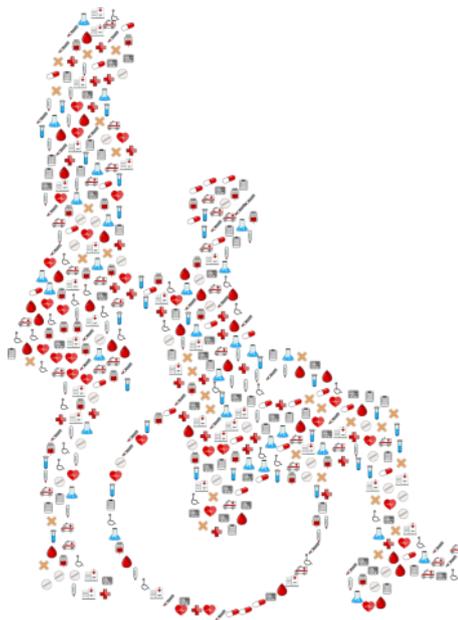
A terceira edição de 2023 do “Caminho no Tempo”, publicada já com algum atraso, inicia com informação técnica, nomeadamente a associada a um apoio social da Segurança Social, disponível para cidadãos em situação de dependência - o “Complemento por dependência”. Continuamos, de seguida, com uma reflexão sobre a importância de um animador em instituições que trabalham a 3.ª idade e, numa outra visão, a importância da ligação familiar nas ERPI.

Seguimos com os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente sobre o arranque do ano letivo; com uma abordagem pedagógica na “cozinha de lama”; com as férias do CATL; e com a parceria com a Psicoespaço.

Abordamos, ainda e já no espaço dedicado à área sénior, o relato das atividades culturais e interinstitucionais deste trimestre, incluindo os passeios culturais e as atividades em parceria ou com colaboração externa; e, por fim, as sempre agradáveis histórias de vida de dois utentes - histórias que nos remetem para a realidade social por que estas gerações passaram.

A terminar, deixamos, também, uma informação mais técnica associada a uma problemática de saúde, as úlceras de pressão no idoso. Um pequeno guia para os cuidadores evitarem ou atenuarem estas lesões.

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



Complemento por Dependência

Em que consiste?

Consiste na atribuição aos cidadãos de uma prestação em dinheiro, quando se encontram em situação de dependência e necessitam da ajuda de outra pessoa para satisfazer as suas necessidades básicas da vida quotidiana. Pode-se requerer este apoio junto de qualquer serviço de atendimento local da Segurança Social.

Podem beneficiar desta prestação os seguintes cidadãos:

- Pensionistas de invalidez, velhice e sobrevivência do regime geral de segurança social.
- Pensionistas de velhice e de sobrevivência do regime não contributivo.
- Beneficiários da prestação social para a inclusão.
- Beneficiários não pensionistas dos regimes acima referidos, que sejam portadores de doença suscetível de originar invalidez especial.

Requisitos de atribuição

É condição obrigatória, carecer da assistência de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida quotidiana, como:

- Realização dos serviços domésticos.
- Apoio na alimentação.
- Apoio na deslocação.
- Apoio nos cuidados de higiene.

A situação de dependência é certificada por uma junta médica da Segurança Social e diferenciada em:

- 1.º grau – pessoas que não possam realizar, com autonomia, os atos indispensáveis à satisfação de necessidades básicas do quotidiano.
- 2.º grau – pessoas que acumulem as situações de dependência mencionadas no 1.º grau e que se encontrem acamadas ou apresentem quadros de demência grave.

No que concerne ao valor desta prestação, no ano de 2023 estão convencionados os seguintes montantes:

Natureza da Pensão	Montante % da Pensão Social	
	1.º grau	2.º grau
Regime geral (pensão de invalidez, de velhice e de sobrevivência)	112,12 € 50%	201,82 € 90%
Regime especial das atividades agrícolas (pensão de invalidez, de velhice e de sobrevivência)	100,91 € 45%	190,60 € 85%
Regime não contributivo ou equiparado (pensão social de velhice, pensão de orfandade de viuvez, regime rural transitório, prestação social para a inclusão)		

Teresa Almeida
(Fonte: <https://www.seg-social.pt/complemento-por-dependencia>;
Imagens em www.pixabay.com -
Consultas em setembro/2023)



A Importância de um Animador em Instituições de 3.ª idade

O animador é um profissional que é capaz de estimular para determinada ação. É aquele que consegue captar atenção do outro, cativando e despertando para novos interesses, sem exercer qualquer obrigação, criando empatia e, sobretudo, tornando-se um confidente para o utente.

Com a população cada vez mais envelhecida no nosso país, temos assistido a uma crescente procura de lares por parte dos idosos, mas também das suas famílias. Nesse sentido, o animador dá vida a uma coletividade, sendo um permanente estímulo físico, mental e efetivo. É importante o animador adequar as atividades em relação ao gosto e expectativa de cada idoso/utente, tendo em conta os interesses e capacidades de cada um deles. Por seu lado, a animação tem como objetivo ajudar a pessoa idosa a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada. Esta prática também serve para compensar algumas carências, ou seja, uma tentativa de recuperar na pessoa idosa a liberdade que se poderá alcançar durante o tempo livre e preservar a autonomia dos idosos.

Pensar que é fácil, o papel de animador, é uma ilusão. Se há dias em que as dinâmicas decorrem sem entraves, há outros repletos de desafios e dificuldades, mas são estes pontos fracos que se transformam em incentivos.

E quando me perguntam o que vamos fazer hoje? Ou, já está a inventar o quê desta vez? É a melhor “moeda” deste papel.

Enquanto animadora, admiro os utentes que vencem os medos, que se esquecem das dores por um bocadinho e embarcam na atividade de sorriso no rosto e mostram que ainda é possível fazer.

Para mim, realizar trabalho de animação com os meus idosos é um desafio constante, porque temos que saber inventar/reinventar novas estratégias para os satisfazer e excluir a ideia que já não produzem e nada sabem fazer.

Em suma, é um trabalho muito gratificante e onde aprendemos mais, dia após dia.

Cláudia Tavares





Ligação Familiar nas ERPI

O meu nome é Maximiano Fernandes Bizarro, nascido a 07/07/1925, com 98 anos de idade. De momento encontro-me a residir na Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul.

Tenho três filhos, um deles, o António, o mais velho, reside na França. A seguir é o Agostinho e, por fim, é o João, que é o mais novo, e a cuja casa costume ir com mais frequência, porque vive ao pé da casa onde eu morava, em Arcozelo.

A ligação familiar é muito importante, porque vou estar com os filhos, as noras, os netos e os bisnetos. Não só pela comida, que é melhor que aqui (todos nós sabemos que cozinhar para dez pessoas, é diferente de cozinhar para cerca de quatrocentas pessoas—o tempero é outro), mas, principalmente, pelo convívio familiar que melhora a qualidade do cérebro. É como se fosse uma “lufada de ar fresco”!

A ligação que tenho com a minha família, é muito boa. Posso dizer que todas as minhas noras, que são três, quando entraram na família foram estimadas, mais até que os filhos, porque os filhos já me conheciam e as noras eram estranhas. Para terminar, todos os dias rezo uma oração ao senhor, para que me dê uma esmolinha de saúde, juízo e entendimento até à hora da morte para continuar a ver os meus entes queridos.

Maximiano Bizarro (utente ERPI Casa da Quinta)



Dedicação Contínua

No período considerado de julho a setembro do ano corrente, os trabalhadores abaixo identificados, completaram mais um ciclo de antiguidade na Instituição. Desejamos as maiores felicidades e muita saúde.

- Helena Patrícia Salazar Martins - 20 anos;
- Maria Fátima Oliveira Martins - 20 anos;
- Susana Alice P. A. Viana Oliveira - 15 anos;
- Célia Conceição L. R. Figueiredo - 10 anos;
- Beatriz Cardoso Pinto - 5 anos;
- Fernanda de Oliveira Matos - 5 anos.



O Espírito de Natal

Já começaram os preparativos para o Natal. Dá a ideia que de ano para ano se antecipam os sinais de preparação para esta quadra. Nada que me aborreça, diga-se de passagem. Aliás, bem pelo contrário. Adoro esta época! Tudo ganha mais cor e mais brilho. Por mim, poderíamos decorar as nossas casas no final do verão e, os enfeites natalícios, retirados somente no final do inverno. Seria, talvez, uma forma de compensar a ausência de calor natural, com a temperatura das luzes.

Vivo esta quadra com imensa alegria, porque as memórias do passado trazem momentos de muita felicidade. Antigamente, o pinheiro era natural e mais pequeno. Uma vez trazido para casa, era colocado junto à janela e então decorado de forma sóbria e singela. Tínhamos as fitas coloridas, as bolas pequenas e as luzes a piscar. O musgo era apanhado, muitas vezes húmido, e depois colocado aos pés da árvore, desenhando um caminho até ao presépio. Furtávamos algodão e farinha para simular flocos de neve. A casa do presépio era modesta, mas acolhedora. E, próximo das festividades, assistíamos a outro tipo de agitação: o rebuliço na cozinha começava pela manhã e pairava no ar o cheiro a canela que perfumava a casa. Cheiros únicos e sabores intensos, que perduram no tempo.

Nos dias de hoje, a magia não desapareceu, pelos menos para mim. Continuo a viver com intensidade o espírito de natal e a replicar o mais que posso as memórias associadas a este período do ano.

Ana Oliveira



Arranque do Ano Letivo 2023-2024

O arranque do ano letivo é muito importante para as crianças, família e comunidade escolar. Significa adaptações a novas salas, a novos colaboradores e, para algumas crianças, a uma nova instituição. O acolhimento inicial é, assim, importante, pelo que preparamos uma surpresa para todas as crianças: decoramos todo o Jardim tendo por base o tema “Multiculturalidade”, atendendo o ciclo migratório que vamos vivendo. Tivemos aviões para nos levar na aventura de novas descobertas, explorar diferentes países e culturas .

Com a ajuda de algumas crianças do CATL, fomos, também, presenteados com uma peça interpretada por eles “O Menino de Todas as Cores”.

O ambiente escolar é, cada vez mais, um espaço cheio de simbolismo cultural, marcado pela diversidade de pessoas que aqui se encontram diariamente.

Para além das crianças terem uma abordagem a culturas diferentes, podem experienciar e vivenciar outras culturas, com as atividades que serão realizadas ao longo do ano, e perceber que a diferença pode ser extremamente positiva e fonte de aprendizagem. Mais do que contabilizar aquilo que elas aprenderão ao longo da implementação do projeto, consideramos que o objetivo é sensibilizá-las para a diversidade cultural e, de certa forma, prepará-las para serem crianças e futuros adultos capazes de lidar com essa diferença. Por isso, mesmo que as crianças possam esquecer o que aprenderam em relação aos países abordados neste projeto, acreditamos que não irão esquecer o que vão vivenciar ao longo do ano letivo.

Vamos juntos na aventura!

O Mundo é um “arco-íris de culturas”.

Ana Pinto



Cozinha de Lama

As cozinhas de lama em espaços exteriores são pertinentes nos contextos educativos, pois trazem consigo muitos benefícios para o bem-estar e desenvolvimento da criança.

A cozinha de lama é um lugar onde se privilegia o brincar, o faz de conta, no qual é estimulada a imaginação e a criatividade.

Por ser um espaço próximo ao contexto familiar, as crianças representam modelos e ações que conhecem, que estão habituados a vivenciar no seu dia a dia e que são importantes.

O contexto da cozinha de lama faz com que as crianças se envolvam numa incrível variedade de ações como: encher; deitar (derramar); esvaziar; transferir; misturar; mexer; agitar; fazer espuma; escavar; carregar; manipular; moldar; bater; amolecer; riscar; marcar; atirar; espalhar; borrifar; repartir; servir; alisar; seleccionar; apanhar; colecionar; recolher; triturar; guarnecer; esmagar; moer; ralar; medir; acrescentar; ferver; peneirar; filtrar; separar; pipetar; e decantar!

Da mesma forma, a gama de experiências possíveis é vasta, incluindo ordenar, classificar, cozinhar, transformar, criar, investigar, testar, repetir, experimentar, denominar, rotular, decorar, vender e usar.

O estímulo perfeito de experimentar e explorar as transformações físicas (fazendo) que ocorrem, coloca o cérebro no lugar perfeito para criar transformações mentais (imaginação). Assim, a mistura facilmente se torna o café com açúcar, o bolo de aniversário, as sopas e guisados, o gelado de muitos sabores, o creme e a maquilhagem, as bebidas mágicas, poções e feitiços, os perfumes, etc..

Este trabalho é cheio de valor emocional, pessoal e social, oferecendo o contexto para a aprendizagem de uma maravilhosa variedade de vocabulário novo e interessante, para a linguagem verbal e a expressão.

O nosso papel, como agentes de educação, é o de facilitador e viabilizador, tornando a cozinha disponível e apoiando o jogo que emerge das crianças.

Outros adultos podem não entender por que isto tudo é tão valioso e importante e podem ter muitas objeções. Quando isso acontece, precisamos de explicar o que está a acontecer e defender a importância deste jogo na vida de todas as crianças.

O contacto com a terra é realmente benéfico, pois as bactérias ajudam a desenvolver o sistema imunitário e a investigação também sugere que este contacto produz serotonina no organismo – o que nos faz sentir felizes!

A “Hipótese da Higiene medicamente suportada”, sugere que o contacto com os germes benéficos com quem temos evoluído é vital e que o mal está em exagerarmos a desinfeção das crianças e a nossa, como fazemos atualmente.

No nosso Jardim de Infância, já implementamos no nosso espaço exterior duas cozinhas de lama.



As cozinhas de lama estão expostas num espaço amplo que contém bancadas, pia, utensílios de cozinha, um depósito de água, entre outros. O espaço contém, também, bastante solo, no qual as crianças podem escavar, explorar e brincar à vontade.

Helena Salazar



Psicoespaço Viseu – Uma Parceria para Crescer

A identificação precoce de dificuldades que condicionem, de forma temporária ou permanente, o processo de aprendizagem do seu educando, permite desenvolver planos de ação eficazes que diminuem o impacto dessas dificuldades específicas, permitindo que se criem relações mais positivas com a escola e o desenvolvimento educativo, pessoal e social.

A Psicoespaço é uma Clínica que, desde 1999, intervém nas áreas da Psicologia, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Psicomotricidade. Dispomos de clínicas no Norte, Centro, Sul e Ilhas e conta com especialistas que procuram responder localmente às necessidades das crianças/jovens e das famílias.

A Clínica de Viseu é o nosso mais recente espaço e, em colaboração com a Santa Casa da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul, já apoiámos e continuamos a apoiar várias crianças, dando resposta às suas necessidades, dentro da própria instituição, à qual agradecemos toda a cooperação.

Através de rastreios gratuitos, identificamos atempadamente as dificuldades das crianças e jovens, permitindo a intervenção nas mesmas.

A Psicoespaço dispõe de consultas participadas pela Segurança Social, assim como consultas privadas com desconto devido à parceria estabelecida com a Santa Casa.

Se pretender agendar o seu rastreio gratuito connosco, poderá dirigir-se às responsáveis da Santa Casa e solicitar o consentimento informado para o rastreio ou contactar-nos através dos nossos meios de comunicação, o telemóvel 913 054 226 ou por email para viseu@psicoespaco.pt.

Às famílias que já se encontram connosco e que confiam no nosso trabalho, deixamos o nosso sincero agradecimento e que a nossa colaboração possa continuar tão proveitosa como até aqui.

Equipa Técnica da Psicoespaço

psico centro de
desenvolvimento
infantil e juvenil
espaço

**Somos um espaço para
crescer, onde defendemos o
direito e dever de ser Feliz.**

Tel.: 913 054 226

E-mail.: viseu@psicoespaco.pt





Férias no CATL

As férias são, por norma, momentos muito esperados pelas crianças e essenciais ao desenvolvimento destas. Há um “desligar” da rotina diária, o que lhes permite o assimilar de tudo o que aprenderam e, desta forma, prepararem-se, também, para enfrentar um novo ano letivo cheios de energia.

Por este motivo, tentamos sempre tornar as férias escolares as mais prazerosas possíveis, indo também ao encontro dos seus interesses e expectativas. Desta forma, antes de elaborarmos o plano, tivemos o cuidado de ouvir as crianças e, a partir das suas sugestões, partimos para a sua criação.

Do programa de atividades

Assim sendo, o CATL concretizou variadas atividades neste período de férias, que visaram a realização de experiências e aprendizagens ativas, diversificadas e socializadoras, garantindo o bem-estar de cada criança e o seu desenvolvimento.

Registamos desde idas à piscina e à praia, piqueniques, jogos lúdicos e tradicionais, atividades de expressão plástica, ateliers de culinária.

Visitamos, também, o “World of Discoveries”, no Porto, que foi uma experiência cultural muito enriquecedora. Para além de visitas que envolveram o conhecimento, como a anterior, disfrutamos, ainda, de atividades que proporcionaram diversão, como o “Parque Aquático e Arvorismo”, em Vila Real, a canoagem e *stand up paddle*, cá em São Pedro e a prática de vela no Centro Náutico de Aveiro.



As crianças do CATL puderam, ainda, usufruir do contacto com a natureza, fazendo o trilho da água em São Pedro do Sul e caminhando por trilhos pedestres em Arcozelo das Maias.

Finalizamos este período de férias com atividades de entretenimento e diversão na Feira de S. Mateus, em Viseu.

Promoveram-se momentos de alegria, onde o sorriso e a gargalhada das crianças eram o mais puro sinal de divertimento.

Por fim, deixamos os agradecimentos por toda a colaboração e disponibilidade ao GTT - Grupo Todo Terreno de S. Pedro do Sul; à Emotions and Balance; aos Unidos da Estação; à Termalístur; e ao Bioparque - Carvalhais.

Ainda sobre as férias...

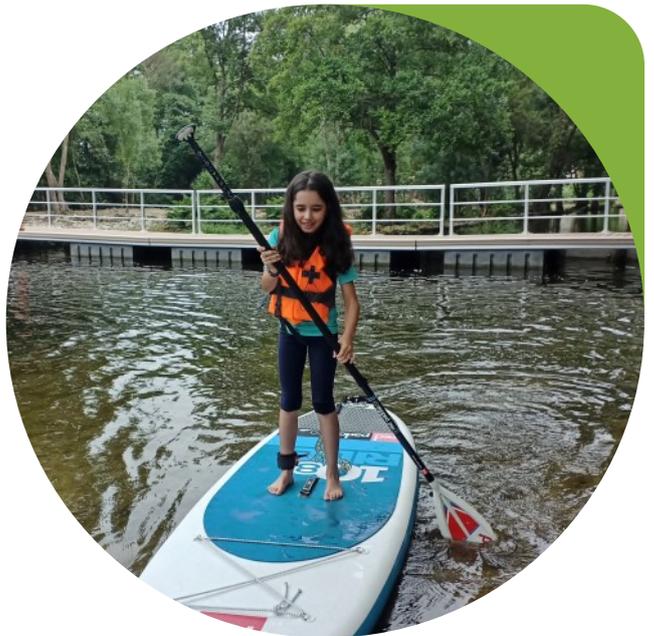
Além do descanso merecido após a rotina, as crianças também precisam de lazer e atenção familiar para desenvolverem habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Afinal, elas não aprendem apenas quando estão na escola.

Este é o momento ideal para os pais fazerem atividades com os filhos, passear, jogar à bola, assistir a um filme juntos e aproveitar cada momento, pois o tempo passa rápido e a criança que, um dia se tornará um adulto, irá lembrar-se sempre desses momentos especiais vividos em família.

Com mais tempo em casa, as crianças têm a oportunidade de ter mais contacto com os seus pais, irmãos e demais familiares. Isso incentiva o seu desenvolvimento emocional, além de fortalecer os laços familiares com momentos de atenção cuidada e diversão.

Pois nada substitui a família!

Ana Rita Gomes e Elisabete Oliveira





Atividades de Animação Sênior

O terceiro trimestre do corrente ano ficou marcado pela diversidade e ampla abertura à comunidade, concretizada pelas diversas atividades Interinstitucionais, atividades culturais, passeios e acolhimento de pessoas e instituições. Não faltou animação, passeio, risadas, convívios vários, muitos atelieres de atividades manuais, dança e alegria. Relembremos alguns exemplos.

Dia de animação com a ANEEB

No dia 22 de julho tivemos oportunidade de receber nas nossas ERPI's os jovens voluntários da ANEEEB (Associação Nacional de Estudantes de Engenharia Biomédica), que prescindiram de um dia das suas férias para se juntarem aos nossos idosos e passarem o dia com eles. Realizaram várias atividades, como pinturas, *quiz*, *Karaoke*, conversas e muita troca de experiências. Foi um dia muito enriquecedor para ambas as gerações. Fica o testemunho deste dia escrito pelos jovens participantes no site da ANNEB (<https://aneeb.pt/aneeb/>):

“A última alternativa de atividade do dia 22 de julho foi com a Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, que tal como a atividade com a ASSOL, durou o dia todo. Durante a manhã de sábado, os participantes tiveram a oportunidade de conhecer os utentes, tanto do lar, como da unidade de acamados. Deste modo, foi criada uma dinâmica em que cada um se pôde apresentar falando sobre as suas origens, famílias e rotinas, numa partilha que foi enriquecedora para ambas as gerações presentes. Durante a tarde, foram desenvolvidas várias atividades, como *karaoke*, um *quiz* sobre São Pedro do Sul e pinturas, onde tanto os participantes como os idosos puderam trocar pequenas telas para recordação.”



Ida à Biblioteca Municipal de S. Pedro do Sul

Todas as primeiras quartas-feiras de cada mês fazemos uma visita à Biblioteca Municipal, onde os nossos utentes têm oportunidade de requisitar livros, de ouvir um pequeno conto, um poema, ou a leitura de uma história.

Há troca de experiências e comentários sobre as leituras, além de poderem ler revistas, desfolhar jornais, comentar notícias da atualidade ou acontecimentos da sua juventude, como também de fazerem jogos de palavras que os estimulam. É uma atividade que conta com a colaboração dos técnicos da biblioteca e que os nossos utentes apreciam muito.



Mercado Municipal

No dia 26 de julho participamos no Mercado Municipal, no período da manhã, com trabalhos realizados pelos nossos utentes das ERPI's e do Centro de Dia. A mostra de trabalhos foi o resultado do empenho e dedicação, por parte dos nossos utentes, para mostrar à comunidade em geral que ainda são capazes de fazer objetos com qualidade, valor e onde dedicam muito carinho e saber.

Participar em locais públicos é dar oportunidade aos nossos utentes de se orgulharem do que são capazes de fazer e de os valorizar nesta etapa da sua vida.



Dia dos Avós

Os netos sempre fizeram parte da vida dos avós, este é um dia de homenagem àqueles que tão bem nos querem. Quem tem avós sabe como eles nos acarinham, nos mimam e nos protegem. O dia dos avós é um dia de reconhecer tudo aquilo que os nossos avós fazem diariamente pelos seus netos.

Com esta ideia em mente, no dia 26 de julho assinalamos esta data na Instituição com os nossos utentes, para sentirem aquele calor humano, aquele abraço meigo, um beijinho ternurento que só as crianças sabem dar. Assim, tivemos cá

as nossas crianças do infantário que a todos encantaram com as suas danças e canções. Mas, o que mais marcou os nossos utentes foi o abraço e o carinho que deram a estes avós de outros netos.

Comemorações de verão

O verão convida-nos para o exterior, para a sombra, para as caminhadas matinais, para comermos um gelado durante a tarde. Não resistimos a este convite natural e, durante este trimestre, tentamos que os nossos utentes aproveitassem ao máximo os espaços exteriores da instituição, para além de participarem nos festivais de verão no exterior, como é o caso do “Tradidanças”, e do nosso próprio festival, que criamos, o “Mixdanças”, com direito a vários estilos de música, com predominância da música tradicional portuguesa. Foi um festival cheio de cor e música, no qual até os “cadeirantes” participaram de forma ativa.

Os bailes de verão também foram uma iniciativa que os nossos utentes gostaram bastante, pois incita-os a cantarolar e a “dançar” ao ritmo da música.

Ao longo do verão não faltaram, também, momentos deliciosos com os gelados, para recordar outros tempos, repescar memórias longínquas, refrescar o corpo em dias quentes e acordar o palato com os sabores da infância.

Festa havaiana

No dia 31 de agosto realizamos uma festa temática havaiana. Os utentes tiveram direito a um “Luau Havaiano”, com cocktails de fruta, gelados, bolinhos e bolo. Tudo ao som de músicas típicas, vestidos a rigor com os típicos colares de flores, saias havaianas, etc.. Não faltaram ritmos, cores e sabores ao cenário, do qual muitas flores pendiam das árvores do recinto exterior da nossa instituição, tal como haviam cortinas douradas de fitas que voavam e pareciam dançar ao som das músicas havaianas. Os nossos utentes puderam experienciar uma pequena viagem cultural dentro da nossa instituição e conhecer um pouco mais sobre esta cultura.

Feira de velharias

Realizou-se na instituição, no dia 21 de agosto, uma feira interna de velharias. Este tipo de dinâmicas pretende escoar espólio proveniente de doações, de entidades externas e/ou pessoas individuais, que vão oferecendo artigos vários para a instituição, para ajudar em iniciativas como esta, mercados externos e rifas ou outras atividades congéneres, com o intuito de arrecadar fundos para ajudar a suportar os custos das saídas e algumas outras atividades que vamos promovendo ao longo do ano fora da instituição com os nossos utentes.

Saídas recreativas e culturais

Verão é sinónimo de bom tempo e de passeios. Ao longo deste verão foram desenvolvidas diversas saídas com os nossos utentes, pelo concelho de São Pedro do Sul, em grupos maiores ou mais pequenos. Estas saídas tiveram um cariz lúdico e recreativo, onde os nossos utentes tiveram a oportunidade de visitar ou revisitar algumas das terras do nosso concelho, merendar ao ar livre, rever caras familiares, passear e dar a conhecer aos outros utentes as suas terras, etc..

Estes meses de verão foram, assim, marcados pelo convívio e alegria, onde nem as limitações físicas os impediram de sair e usufruir ao máximo do verão em todo o seu esplendor, das caminhadas ao ar livre, das paisagens e dos dias solarengos.

As saídas com os utentes desempenham, desta forma, um papel muito importante, ao nível da autonomia e do bem-estar físico e psicológico. Ao estarem institucionalizados acabam por estar um pouco mais alienados da comunidade local e das alterações que a nossa terra vai sofrendo. Cada saída é, como tal, uma oportunidade para conhecer algo novo, uma obra nova na sua terra, uma novidade, etc., é um redescobrir São Pedro do Sul e o seu concelho.





Nestas saídas tentamos, ainda, promover a atividade física através de pequenas caminhadas, quebrando um pouco a tentação do sedentarismo, pelo que o verão traz novas oportunidades para tal.

Toca a mexer

Durante este trimestre, promoveram-se diversos jogos de cariz físico e cognitivo, dos quais nasceu a atividade “Toca a mexer”, com o foco no incentivo aos nossos utentes a irromper o sedentarismo, a sair da monotonia do dia-a-dia e a colocar todos a mexer física e mentalmente.

Este tipo de jogos criaram manhãs e tardes divertidas, onde todos participaram, independentemente das suas limitações. Criaram-se dinâmicas de grupo diferentes, onde os nossos utentes eram “forçados” a exercitar o cérebro e o corpo. À mistura houve muitas gargalhadas, muita música e algumas gotas de suor. Nada faltou nestes momentos.

Passeio religioso a Fátima

No dia 13 de setembro, os utentes de Centro de Dia e os utentes do SAD realizaram o passeio anual ao Santuário da Nossa Senhora de Fátima.

É um passeio religioso, onde a devoção tranquiliza os quilómetros da viagem. Chegados ao Santuário vivenciamos a paz, a tranquilidade e a espiritualidade.

É sempre um dia emotivo e especial para todos! Regressamos, assim, com a certeza que este caminho valeu a pena.



Teatro – ITAU canal

No dia 20 de setembro, no âmbito das comemorações dos 60 anos de aniversário da empresa ITAU, que fornece os serviços de alimentação à nossa instituição, fomos presenteados com a peça “Itau canal”, levada a cabo pela companhia de teatro, Seistopeia.

Esta peça pretendia sensibilizar para uma alimentação saudável, para o desperdício alimentar e para a problemática da poluição nos mares.

Os nossos utentes receberam este presente com muita alegria, tendo a peça sido apresentada de forma cômica, pelo que logo cativou a atenção e participação ativa e empolgada de todos no desenrolar da peça.

Com uma mensagem tão forte e importante para passar, esta companhia conseguiu que, entre muitas risadas e constantes brincadeiras, os nossos utentes aprendessem um pouco mais sobre estas problemáticas dos dias de hoje, que tanto preocupam a todos e que se estão a tornar catastróficas para os seres humanos e para o planeta. Foi, sem dúvida, uma maravilhosa surpresa que ficará marcada nas nossas memórias.



Ida às vindimas

Na manhã de 14 de setembro, alguns utentes das ERPI e Centro de Dia foram até à Quinta do Gato, participar nas Vindimas.

Foi uma manhã que serviu para reviver os tempos antigos, como dizem os nossos queridos utentes; para estarmos na terra entre linhas de videiras carregadas de suculentos cachos de uvas, o que lhes possibilitou vindimarem até mais não e saborearem os cachos bem docinhos da Quinta.

Fica o agradecimento público aos donos da Quinta, que nos receberam tão bem.



Passeio à “Feira de São Mateus”

Como manda a tradição, alguns utentes de Centro de Dia e ERPI foram até à Feira de S. Mateus, em Viseu, para saborear as famosas farturas e dar uma volta pela zona recreativa e, naturalmente, pela zona dos feirantes/comerciantes.

Foi uma tarde gulosa, atendendo as doces farturas e bastante animada para todos!

Atividades Interinstitucionais

Os encontros e as dinâmicas culturais entre congéneres do concelho, são o espaço ideal para a reunião com os amigos, vizinhos, ou tão somente colegas das outras instituições. São um espaço de partilha e colaboração mútua.

Participação no Tradidanças

Uma vez mais aceitamos o desafio lançado pela organização do Tradidanças e participamos na decoração do espaço, com trabalhos feitos pelos nossos utentes.

Paralelamente, no dia 02 de agosto acedemos ao convite para participar numa oficina de dança com os utentes de outras IPSS's. Foi uma experiência única para os nossos utentes da ERPI e do CD que participaram. Para muitos foi a primeira vez que estiveram no recinto de um festival, que viram o ambiente, o movimento, as oficinas de dança e puderam participar de forma ativa numa dessas oficinas. Foi uma tarde inesquecível.

Doenças neurodegenerativas: Laço verde

“Vamos pintar Portugal de verde” foi uma iniciativa proposta pela DinamicaMENTE, Por mim, por ti, por nós - Associação de Cuidadores e Cidadãos com Doenças Neurodegenerativas do Alto Minho, que propôs esta 4.ª edição para sensibilizar a população em geral para as doenças neurodegenerativas. A iniciativa tem como objetivo a realização de laços verdes para consciencializar a população em geral sobre esta temática.

No seguimento desta iniciativa o Centro de Promoção Social propôs que todas as IPSS's do concelho fizessem algo em conjunto, pelo que surgiu a ideia de se realizar um laço humano com todos os utentes vestidos de verde. Ideia que se concretizou no dia 25 de setembro no campo de futebol de Carvalhais.

Dentro desta temática e para assinalarmos o dia mundial da doença de Alzheimer, realizamos, no dia 21 de setembro, várias iniciativas com os nossos utentes, desde jogos de desenvolvimento cognitivos, charadas, adivinhas, provérbios e conversa sobre demência e como gostariam de ser tratados se tivessem demência. Tivemos respostas muito interessantes e sábias por parte dos nossos utentes.

Neste dia, também aproveitamos para distribuir laços verdes pelas colaboradoras e explicar o seu significado, numa ação de sensibilização sobre estas doenças que são cada vez mais comuns entre os nossos utentes.

Com estas iniciativas juntamo-nos à associação Dinamicamente para: espalhar laços de esperança' e 'apoio' a 'cuidadores' e 'pessoas' com demência.

Dia Mundial da Fotografia

No dia 19 de agosto comemorou-se o dia Mundial da Fotografia e, no âmbito desta data, lançámos o desafio às IPSS's do concelho, para realizarem uma sessão de fotos com os seus utentes, em que o tema seria o verão.

Pretendeu-se com este desafio, criar uma dinâmica entre as instituições, onde os seus utentes “vivenciassem” atividades ou cenários próprios de verão.

Na nossa instituição aproveitamos a iniciativa para: irmos ao rio de Pouves passear e fazer uma sessão fotográfica com direito a merenda; para passearmos nos nossos jardins; para nos vestirmos a rigor para uma festa tradicional de Havana. Fizemos, ainda, um baile tipicamente de Verão, no Lar de Grandes Dependentes, com os nossos utentes; e fomos até ao Lenteiro do Rio, à praia fluvial, andar de baloiço e merendar.

Foi uma atividade muito divertida, que criou dinâmicas diferentes e inovadoras. As IPSS's da região foram muito recetivas, tendo enviado fotos magníficas e muito originais.





Páginas de Vida: Iracema Sousa

Sou a Iracema Maurício Sousa, tenho 84 anos, sou de Oliveira de Sul e andei na escola primária até à 3.ª classe, mas não a cheguei a concluir, pois comecei a trabalhar.

Aos nove anos fui trabalhar para as obras e, como não tínhamos dinheiro, fui descalça. Amassar cimento descalça fez com que eu ganhasse buracos nos pés. Trabalhei assim até aos onze anos.

Nessa altura fui para Viseu servir numa casa onde só havia mulheres: albergávamos estudantes e eu fazia de tudo em casa - cozinhava, passava a ferro, limpava a casa, fazia as camas.

Depois, com dezoito anos, regressei à minha terra, Oliveira de Sul. Já vinha com um filho na barriga, que era de um namorado que conheci, tinha eu dezasseis anos. Vivi sempre com a minha mãe e só quando conheci outro homem é que saí de casa, porque não nos entendíamos. Fui viver para uma casita onde tinha a cozinha e a minha cama ao lado.

Tive cinco anos sem homem nenhum, sem me interessar por ninguém. Mais tarde, com vinte e três anos, conheci o meu marido. Mas ele, nessa altura, era casado e já tinha 3 filhos. Fui amante dele durante vinte anos e só quando ele ficou viúvo é que nos casamos. Tinha, então, quarenta e dois anos e tive com ele 2 filhos, a Alice Fernanda e o António Alberto.

O meu filho mais velho, José Manuel, era bancário, agora está reformado e vive em Lisboa, para onde foi com catorze anos. A minha filha, Alice Fernanda, nunca trabalhou e foi viver para a terra do marido no Algarve - o marido quis que ela apenas cuidasse dos filhos. O meu filho mais novo, o António Alberto, é camionista de transportes internacionais e vive em Penalva do Castelo.

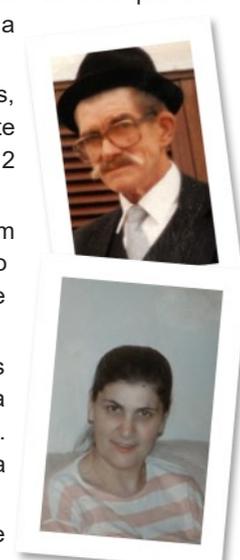
Naquele tempo, havia muita miséria. Eu não tinha terras, mas sempre trabalhei nas terras de outras pessoas pelo que, quando tive possibilidades, comprei um pedaço de terra e comecei a construir, aos poucos, a minha casinha. Eu trabalhei muito, mas muito. Eu e os meus filhos fomos quem abriu os alicerces da nossa casa. Comprava os materiais e colocava-os na terra conforme havia dinheiro. Fomos viver para lá, estava ela ainda em tijolo. Mais tarde, o meu filho mais velho ia mandando dinheiro para ajudar a colocar as coisas em casa.

Quando me casei já eu vivia na minha casa. Estive casada durante catorze anos: ele morreu com sessenta e seis anos, com cancro nos pulmões. Desde então, tenho vivido sozinha.

A certa altura dei um trambolhão e fiquei sem força na perna esquerda: andávamos na vindima e os homens, que andavam no lagar, chamaram-me para levar já não me lembro o que era. Ora eu ia a descer as escadas com uns chinélicos, escorreguei e dei cabo da perna. Isto há doze anos atrás. Depois, bem mais tarde, deu-me uma dor de barriga e os meus sobrinhos, que me ajudavam muito, levaram-me ao hospital, fiquei internada, colocaram-me uma pilha no coração e, de lá vim para aqui pois não podia ficar sozinha. Os meus filhos queriam-me levar com eles, mas como eu tenho o problema de não conseguir controlar a urina, não queria ir e, também, porque eles estão longe daqui, preferi ficar.

Vim do hospital de Viseu para cá no dia 10 de março deste ano. Gosto muito de aqui estar, as colaboradoras são do melhor que há! Muito simpáticas, muito briosas, aqui há muita higiene. Só tenho um reparo a fazer, é a alimentação. Nem sempre é do meu agrado. De resto... vive-se maravilhosamente!

Iracema Sousa, utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes (Recolha por Maria Alice Oliveira)



Retratos de Vida: Ivoniza Teles

Ivoniza de Lima Teles, nasceu em Itaquera pertencente à zona leste de São Paulo, no Brasil. Sítio onde cresceu e onde construiu a sua família até julho de 1977, data em que veio viver para S. Pedro do Sul, de onde era natural o seu marido. Casada com o senhor António de Lima Teles, até à sua morte (mais de 50 anos), tiveram em comum seis filhas (uma filha gémea nasceu morta, recorda com tristeza). É avó de dez netos e dez bisnetos. É a filha mais velha de quatro irmãos.

Voltando um pouco atrás, recorda-se de uma infância um pouco complicada, mas feliz.

Conseguiu fazer a 4.ª classe e orgulha-se porque sabe ler e escrever e assim consegue ter um telemóvel para comunicar com a família e com as amigas que, nos tempos de hoje, é raro acontecer, diz ela. Em Portugal mal trabalhou. Lembra-se de fazer cestos e de trabalhar numa funerária cerca de uns 3 anos. Lembra-se de ter trabalhado numa padaria ainda no Brasil, mas pouco tempo.

Uma mulher sempre dedicada à família e à casa. Cuidou das netas até ingressarem na escola primária. Cuidou do sogro até aos seus 98 anos. Voltou ao Brasil várias vezes, mas sempre se sentiu muito bem integrada e acolhida por todos em Portugal, pelo que nunca pensou em regressar.

É nossa utente de Centro de Dia desde setembro de 2022. Considera-se uma senhora muito alegre, comunicativa e muito vaidosa. Adora andar cheirosa e de unha pintada de vermelho. Adora ajudar os outros. Bem-disposta, não perde um bom momento de diversão e animação. Diz que fazemos parte da família de coração dela e que é muito feliz nesta casa que também é dela.

Ivoniza Teles, utente da Casa das Amoreiras - Centro de Dia (Recolha por Cláudia Tavares)



Úlcera de Pressão no Idoso

Uma úlcera de pressão é uma lesão localizada na pele ou dos tecidos subjacentes, que ocorre quando há uma diminuição da circulação sanguínea, provocada por pressão aplicada a uma área específica.

Principais fatores que contribuem para o seu aparecimento

Todos os utentes que se encontrem acamados devido a doença crónica, ou durante o período pós-operatório, estão expostos a um elevado risco de desenvolverem úlceras de pressão. Aponta-se, assim, como principais fatores:

- A pressão - É a principal causa destas lesões. Os danos nos tecidos são proporcionais à intensidade e à duração da mesma. Quando as partes do corpo são comprimidas por longos períodos, ocorre a diminuição da oxigenação e o comprometimento da circulação do tecido atingido.
- As forças de cisalhamento - São as forças que ocorrem quando um utente é colocado numa superfície inclinada, o que faz com que os músculos e tecidos subcutâneos sejam puxados para baixo pela gravidade e se oponham aos tecidos mais superficiais que permanecem em contacto com as superfícies externas.
- O atrito - É a fricção contra roupas do utente e/ou roupas da cama.
- A humidade - Leva à rutura e maceração dos tecidos, o que pode iniciar ou agravar as lesões de pressão.

Outros fatores que contribuem para desenvolver úlceras de pressão são:

- Envelhecimento (ter mais de 65 anos).
- Tabagismo.
- Condições da pele: elasticidade, edema, secura.
- Hipoxia (diminuição da concentração de oxigénio) dos tecidos, causada por doença subjacente.
- Anomalias nutricionais (excesso de peso ou peso insuficiente).
- Anomalias imunológicas.
- Distúrbios neurológicos.
- Nível alterado de consciência.
- Incontinência urinária e fecal.
- Medicação.
- Mobilidade reduzida, causada pela dor, cansaço ou stress.

Medidas preventivas e tratamento

Uma das medidas preventivas mais simples e eficaz é mudar frequentemente a posição da pessoa. A pessoa acamada deve se mudada de posição pelo menos de duas em duas horas. Por seu lado, uma pessoa em cadeira de rodas, deve mudar de posição pelo menos a cada 15 a 30 minutos.

O tratamento destas lesões passa, assim, pela redução da pressão, tratamento direto das lesões e da dor associada, controlo da infeção, avaliação das necessidades nutricionais e terapia concomitante ou cirurgia.

Caso já exista uma úlcera de pressão, é importante evitar que a mesma seja sujeita a pressão adicional, quer através do reposicionamento quer através da utilização de dispositivos para o alívio de pressão. Assim, a lesão terá mais hipóteses de cicatrizar.

Uma dieta saudável e equilibrada com um consumo adequado de proteínas, vitaminas e minerais, ajuda a prevenir os danos na pele e irá ajudar as lesões a cicatrizarem mais depressa. Se necessário, um nutricionista pode definir um plano alimentar adequado.

É importante inspecionar as áreas da pele que estão diariamente em risco e vigiar a existência de alguma alteração, descoloração da pele (vermelhidão, cor acastanhada).

Como os idosos têm, geralmente, uma pele seca e frágil, em conjunto com uma higiene adequada, deve ser efetuada a aplicação tópica de produtos com ácidos gordos essenciais, especialmente em áreas de risco como os calcanhares, nádegas e cotovelos. Caso exista uma úlcera de pressão, é necessário efetuar o controlo da ferida, combinado com a aplicação de pensos avançados e utilização de dispositivos para o alívio da pressão.

Equipa de Enfermagem da MSPS

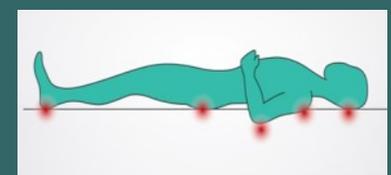
(Fontes: <https://www.bbraun.pt/pt/doentes/tratamento-de-feridas/ulceras-de-pressao.html> [inclusive imagens]; <https://www.mdsaude.com/dermatologia/escaras/>; <https://www.msmanuals.com/pt-pt/profissional/dist%C3%B3rbios-dermatol%C3%B3gicos/les%C3%A3o-por-press%C3%A3o/les%C3%B5es-de-press%C3%A3o>; <https://www.arsalgarve.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/2/2017/11/UP.pdf>). Consultas realizadas em setembro/23.



Classificação das úlceras de pressão:

- Categoria I – Presença de eritema cutâneo que não desaparece ao fim de 15 min de alívio da pressão. Apesar de ter integridade cutânea, já não está presente resposta capilar.
- Categoria II – A derme, epiderme ou ambas as camadas da pele estão destruídas. Podem observar-se flictenas (bolhas) e escoriações.
- Categoria III – Ausência da pele, com lesão ou necrose (morte) do tecido subcutâneo, sem atingir a parte muscular.
- Categoria IV – Ausência total da pele com necrose do tecido subcutâneo ou lesão do músculo, osso ou estruturas de suporte (tendão, cápsula articular).

Áreas de maior risco de desenvolver úlceras de pressão:





Mecenato e Patrocínios

Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.



Verifique de que forma poderá contribuir, como faremos a divulgação desse apoio e que projetos poderá apoiar.

Acompanhe-nos nesta causa social.

Informações:

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

QUAL É A SUA CAUSA?



Centro de Dia

Inscrições abertas



Casa das Amoreiras

Centro de Dia da Misericórdia de São Pedro do Sul

Rua das Amoreiras, n.º70
(Visite-nos)

Informações:

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

Sempre ao seu lado.

Protocolos Comerciais



















Contacte-nos

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

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

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

Tel.: 232 720 460
(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 das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o quarto e último trimestre de 2023:

- Comemoração do S. Martinho (Magusto tradicional) - 11 de novembro, ERPI.
- Debates "O Mundo Hoje" - 25 de novembro, salão nobre.
- Comemorações de Natal - 18 a 25 de dezembro, jardim e ERPI.
- Almoço de Natal com familiares de utentes - 20 de dezembro, ERPI, SAD e CD.

Horários de Visitas (ERPI)

Relembramos que atualmente disponibilizamos um horário alargado de visitas nas ERPI:
09h30 - 12h30; 14h00 - 17h00.

Agende previamente e não deixe de visitar os seus familiares.

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