

Caminho no Tempo



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

n.º 037 | dezembro 2023



Nesta Edição

- Acidentes de trabalho em Portugal; *Halloween*; Vamos à rua; Falar sobre *bullying*; Natal vivenciado; Atividades de animação sénior; Páginas de vida; Orçamento e plano de atividades de gestão 2024;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 037 - dezembro 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

Aurélia Silva

Catarina Chaves

Cátia Henriques

Cláudia Tavares

Diana Pinto

Elisabete Oliveira

Eufémia Fernandes

Helena Salazar

Inês Cruz

Joana Soares

João Marques

Luísa Almeida

Manuela Ferreira

Maria Alice Oliveira

Maria Alice Teixeira

Rita Carpinteira

Teresa Almeida

Teresa Susana Campos

Teresa Tojal

Vera Neves



Ana Oliveira, Vogal da MA

Nota de Abertura

A quarta e última edição de 2023 do “Caminho no Tempo”, inicia com uma reflexão sobre o problema e desafios dos acidentes de trabalho em Portugal. Reflexão técnica de uma empresa de HST - Higiene e Segurança no Trabalho, a que se segue outra informação técnica e artigos de opinião no âmbito da educação infantil: a importância das dinâmicas em contexto de espaço exterior e comportamentos de *bullying*.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente o porquê da comemoração do Halloween e as dinâmicas de S. Martinho.

Face à época natalícia que se vive no final deste trimestre, damos um destaque acrescido às vivências e atividades de Natal, promovidas num espírito de partilha e proximidade.

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, uma agradável história de vida que nos leva a rever ou refletir sobre a realidade social por que esta geração mais velha passou.

A terminar, deixamos uma informação sobre a última assembleia geral da instituição, nomeadamente sobre alguns aspetos do plano de atividades de gestão e orçamento para 2024, discutido e aprovado na mesma.

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

Acidentes de Trabalho em Portugal

Desafios transversais a todos os setores de atividade

A preocupação com a segurança no trabalho abrange todos os setores de Portugal, deixando uma marca significativa em profissionais, empresas e na economia como um todo. Este artigo explorou as estatísticas preocupantes de acidentes de trabalho, procurando padrões e propondo medidas preventivas aplicáveis de maneira abrangente.

Os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) indicam um aumento médio de 10%

nos acidentes de trabalho nos últimos três anos, sublinhando a urgência de ações preventivas. Questões como problemas ergonómicos, falta de formação adequada e deficiências nas práticas de segurança ocupacional, são comuns e necessitam de uma abordagem urgente.

O impacto social e económico desses acidentes vai além dos trabalhadores, afetando empresas e a Segurança Social. A perda de produtividade devido ao absentismo e os custos associados ao tratamento médico, destacam a importância crítica de investir em estratégias preventivas.

Ao analisar os setores, observa-se que a construção civil lidera em números absolutos de acidentes, seguida pela indústria e saúde. No entanto, setores como





Halloween

Porquê festejar esta tradição que não é portuguesa?

Pensamos ser pertinente assinalar as tradições, ainda que, neste caso, se trate de uma tradição que não é portuguesa, uma vez que, nesta época, as crianças estão rodeadas de símbolos alusivos ao *Halloween*, sendo oportuno desmistificá-los.

Por tudo isto e porque este é um tema que nos permite uma abordagem divertida de várias noções do esquema corporal, das cores, das figuras geométricas, da alimentação saudável, do prejuízo do consumo exagerado de doces, transformamos tudo num dia de festa composta por surpresas e brincadeiras na Creche, no Pré-Escolar e no CATL desta Misericórdia.

Vestidas a rigor, as nossas crianças realizaram jogos e danças alusivas ao tema. As mais velhas saíram à rua, para tentarem a sua sorte a angariar uns docinhos.

Pretendeu-se, assim, promover um momento de convívio entre as crianças, que demonstraram muito interesse e entusiasmo.

É sempre um dia divertido, em que se põem os medos a fugir!

Susana Campos



Vamos à Rua?

Experiência de uma educadora e mãe na Suíça

Quando comecei a trabalhar na Suíça com crianças, ainda como "jeune fille au pair" (uma espécie de ama ao domicílio), os pais perguntavam-me porque não saía, porque não levava as crianças à rua! Na minha cabeça era lógico porquê, estava neve e frio, vento gelado, "que vou eu fazer lá para fora?" pensava eu, "assim com este tempo não dá!" Mas dá! E é mesmo bom!

Quando tive o meu primeiro emprego numa escola na Suíça, vi que toda a gente saía. Desde os bebés aos mais crescidos! Havia carrinhos de quatro lugares para os bebés (e até mesmo de 6) e uma corda para os que caminhavam bem. Todos os dias as crianças saíam! E que bem que lhes fazia! A eles e a nós! Todos tinham equipamento para o exterior, adaptado às condições climáticas! Chovesse, nevasse, fizesse sol, vento ou arco-íris, não importava! Vínhamos todos à rua! Quando chovia brincava-se e chapinhava-se nas poças de lama! Quando nevava, fazia-se e atirava-se bolas de neve! Quando estava tempo seco, fazíamos caminhadas ou íamos a um parque que ficasse nos arredores! Ou íamos até à ponte que passava por cima da autoestrada, perto de uns campos de cultivo, e fazíamos sinal aos camionistas para buzinares e fazerem sinal de luzes!

Quando somos "mãe" na Suíça vai uma enfermeira a casa nos primeiros dias para pesar, ver o estado geral do bebé e também da mãe. Quando foi a minha vez, a enfermeira que vinha a casa perguntava-me sempre: já saiu com o seu bebé hoje? Tem que sair! O facto é que hoje sou mãe de dois e deixo os meus filhos brincarem cá fora, seja com ou sem chuva, com sol, vento, frio ou calor!

Trabalhar na Suíça mudou-me e hoje faz-me pensar de maneira diferente! Assim sendo, partilho convosco a minha experiência e alguns dos benefícios comprovados que trazem as brincadeiras no exterior!

Vitamina D

Um benefício direto e essencial que podemos ter através do contacto com o exterior é a estimulação, pelo sol, da produção de vitamina D no nosso



organismo, a qual é importante para a imunidade, saúde óssea, musculatura, metabolismo, crescimento, entre outros. É, ainda, também um ótimo meio de libertar neurotransmissores como a dopamina e serotonina, deixando as crianças mais felizes, bem-humoradas e com o ciclo de sono regulado.

Protege a saúde mental

Além de se obter a vitamina D e, conseqüentemente, os neurotransmissores da "felicidade", brincar ao ar livre promove ainda mais benefícios para a saúde mental das crianças, uma vez que lhes permite a libertação de stress, ajudando a regular estados de frustração e tensão emocional. Como sabemos, o isolamento e a necessidade de gastar energia podem ser potencializadores de sentimentos de angústia ou ansiedade.

O contacto com a natureza é rico em estímulos para a criança e muitos são os estudos que demonstram que o mesmo diminui a aptidão a transtornos de défice de atenção ou hiperatividade, bem como estados de ansiedade ou depressão. Segundo a psicóloga Laura Sanches, o tempo para brincar ao ar livre é "sempre essencial, mas, nos momentos de tensão ainda mais importantes se tornam. A brincadeira livre é uma forma essencial das crianças libertarem o stress (...), por isso, em tempos difíceis, precisa de ser privilegiada mais do que nunca".

Melhora a saúde física

Ao brincarem ao ar livre, as crianças irão ter espaço suficiente para correr, pular, explorar e investigar. Sem perceberem, vão mexer os seus músculos e ossos enquanto se divertem. Não há melhor maneira de praticar exercício físico do que a brincar no meio da natureza, pois não? Para além disso, brincar no exterior torna as crianças mais ativas e reforça o sistema imunitário, permitindo ao organismo ganhar maior resistência a doenças.

Estimula os sentidos

Sabe-se que o estímulo dos sentidos está diretamente ligado à inteligência e à criatividade e, ao brincar no exterior, podemos tocar o solo, escutar os sons da natureza, observar as cores das flores, sentir o cheiro da terra, enfim, temos a oportunidade de explorar ao máximo os sentidos! Não é segredo para ninguém que a natureza nos pode trazer sensações únicas.

Perceção das distâncias, direções, equilíbrio e coordenação

É no correr e caminhar que as crianças se apercebem da distância que separa as coisas. No exterior, as crianças aprendem a conhecer a que distância se encontram os objetos, associando a noção de tempo e de velocidade. Também ao ar livre é mais eficaz a noção de direção ou de posicionamento dos elementos.

Acresce que, sabendo que a irregularidade do solo, as subidas e descidas, ou outros condicionantes que se encontram nos espaços ao ar livre são uma constante, sabe-se que tudo isto contribui largamente para o desenvolvimento motor e sensorial dos mais novos, melhorando, assim, o equilíbrio e a coordenação da criança.

Em conclusão, brincar ao ar livre é um meio promotor de inúmeros benefícios para o desenvolvimento das crianças, além de que pode ser muito divertido e enriquecedor!

Aproveitem!

Aurélia Silva

(Fontes: <https://www.e-konomista.pt/brincar-ao-ar-livre-beneficios/>; <https://www.babysits.pt/materiais-da-comunidade/3412/brincar-ao-ar-livre-e-os-seus-benef%C3%ADcios-para-a-sa%C3%BAde-das-crian%C3%A7as/>; <https://brincarderua.ludotempo.pt/2020/09/19/brincar-ao-ar-livre/>; <https://visao.pt/visaojunior/familia/2021-01-07-os-beneficios-de-brincar-na-natureza/> - Consultas em novembro e dezembro/2023)





Falar Sobre *Bullying*

Todos temos um papel preponderante na prevenção e atenuação de atos de *bullying*: Pais, Escola e Comunidade.

Em primeiro lugar é preciso reforçar que o *bullying* não é normal, não faz parte de “ser criança” ou “crescer”, não torna as crianças “mais fortes”. Assim se refere a Ordem dos Psicólogos Portugueses ao *bullying* na infância e adolescência.

Mas, o que é o *bullying*? Falamos de *bullying* quando se verifica um comportamento intencionalmente agressivo, violento e humilhante, com um desequilíbrio de poder: as crianças que fazem *bullying* usam o seu poder (força física ou o acesso a alguma informação constrangedora, por exemplo) para controlar e prejudicar outras crianças. É um comportamento repetido ao longo do tempo, que acontece mais do que uma vez.

Os comportamentos de *bullying* passam por ameaças, espalhar boatos, atacar alguém fisicamente (bater, arranhar, cuspir, roubar ou partir objetos) ou verbalmente (chamar nomes, provocar, dizer às outras crianças para não serem amigas de uma delas, gozar) ou excluir alguém do grupo propositadamente.

O *bullying* pode acontecer durante ou depois do período escolar, dentro da escola, mas também fora, em convívios ou atividades das crianças em momentos de menor supervisão. Na fase da adolescência e pré-adolescência alastra-se aos meios circundantes aos jovens (meios de transporte) e na internet (Facebook ou outras redes sociais). Quer os meninos quer as meninas podem fazer ou ser vítimas de *bullying*.

Como saber se a criança está a ser vítima de *bullying*?

O medo, a ansiedade, dores físicas e dificuldade em concentrar-se na escola pode ser sinal de que a criança é vítima de *bullying*. Muitas vezes, as crianças vítimas de *bullying*, sentem-se forçadas a um silêncio sobre as agressões como forma de evitar novas retaliações. Acham-se impotentes para resolver o problema.

Outras manifestações comportamentais que podem advir desta vivência da criança é o abatimento que manifesta, com falta de paciência, mais alheada da família, mais introspetiva, zangada ou muito irritável. Pode também não querer ir à escola, apresentar alterações de humor, dificuldade de concentração, piores resultados na escola e queixas físicas permanentes (dor de cabeça, de estômago, cansaço). No entanto, é preciso notar que estes sinais nem sempre significam uma situação de *bullying*, podendo ser comuns a outros problemas ou até à fase de desenvolvimento em que se encontra.

Outros sinais a que pode estar atento: roupa em desalinho ou os materiais escolares estragados; nódoas negras ou feridas sem conseguir manifestar uma explicação coerente para elas; pesadelos ou choro durante o sono; pedir mais dinheiro ou roubar dinheiro de familiares; parecer socialmente isolado, ter poucos ou nenhum amigo; evitar determinadas situações (por exemplo, praticar modalidades de grupo, dentro ou fora da escola).

Porque é que as crianças que são vítimas de *bullying* não contam aos pais ou a outras figuras de autoridade? Porque têm medo de serem mais agredidos se contarem, por vergonha, por medo de que não acreditem neles ou que não lhes deem apoio, por medo que os culpem ou lhes exijam que reajam com a mesma atitude.

Como saber se a criança é um *bullie*?

Uma criança ou adolescente que faz *bullying* (designada de *bullie*) pode apresentar alguns destes sinais: tem uma grande necessidade de dominar ou subjugar os outros; consegue o que quer com ameaças; intimida os irmãos ou as crianças da vizinhança com quem brinca; gaba-se da sua superioridade (real ou

imaginária) sobre as restantes crianças; zanga-se facilmente, é impulsiva e tem pouca tolerância à frustração; tem dificuldade em obedecer a regras e em lidar com adversidades; faz batota, mente; tem um comportamento de oposição, de desafio à autoridade dos adultos (incluindo Pais e Professores).

O que fazer face ao *bullying*?

Os Pais e a Escola podem ajudar as crianças a compreender o que é o *bullying* e como se podem defender, de forma segura. Devem dizer à criança que o *bullying* é inaceitável e garantir que eles saibam como procurar ajuda. Nas escolas devem ser promovidas ações de sensibilização com equipas especializadas.

A iniciativa “Escola sem bullying, Escola sem violência” é um programa governamental, que está atento aos fenómenos do *bullying* e do *ciberbullying* e ao impacto que estes podem ter junto das crianças e dos jovens. Neste seguimento, o Ministério da Educação, no ano letivo 2019/20, decidiu elaborar e propor às escolas a implementação de um plano de combate ao *bullying* e ao *ciberbullying* de acordo com o despacho n.º 8404-C/2019. Este programa de sensibilização é facultado às escolas, a partir do 1.º ciclo, podendo consultar toda a informação para Alunos, Pais/Encarregados de Educação e Escolas através do site <https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/>

As crianças, que sabem o que é o *bullying*, conseguem identificá-lo e podem falar sobre isso se acontecer com elas ou com outros. Os Pais podem encorajar os filhos a denunciar situações de *bullying* a um adulto de confiança (Pais, Professores, Psicólogos, por exemplo) e, mesmo quando não conseguem resolver o problema diretamente, podem dar conforto, apoio e conselhos sobre como lidar com um *bullie* (por exemplo, dizer “Pára” de forma direta e confiante ou ir simplesmente embora, permanecer junto de adultos ou de outros grupos de crianças).

Muitas vezes, bastam 15 minutos diários de conversa para reassegurar às crianças que podem falar com os pais se tiverem um problema. Estas conversas podem surgir a partir de perguntas como: “Diz-me uma coisa boa/má que te tenha acontecido hoje”; “Como é a hora do almoço na escola? Sentas-te com quem? E falam sobre o quê?”; “Em que é que és bom na escola? Qual é a característica de que gostas mais em ti?”.

Responder ao *bullying* com mais comportamentos agressivos, não resolve o problema: as respostas agressivas tendem a levar a mais violência e mais *bullying* contra as vítimas. Por mais difícil que seja para a criança (e para os pais) é importante falar sobre o *bullying* desde cedo.



Vera Neves
(Fonte: <https://www.sembullyingsemviolencia.edu.gov.pt/> - consulta em novembro e dezembro/2023; Imagens em www.pixabay.com, respetivamente de Gerd Altmann e de Mohamed Hassan)

São Martinho

No passado dia 10 de novembro, o S. Martinho pregou-nos uma partida e, devido às condições climatéricas, não conseguimos realizar o tradicional magusto no nosso Jardim.

Na parte da manhã, as crianças realizaram nas suas salas atividades alusivas ao dia e, durante a tarde, decorreu o lanche de S. Martinho, com doçarias e as castanhas que os pais nos ofereceram.

Apesar da chuva e de não termos assado as castanhas na fogueira, foi um dia de grande alegria e confraternização entre as crianças.

Luísa Almeida

Bullying - sintomas a ter em atenção:

- Tristeza, apatia e isolamento;
- Diminuição da autoestima e autoconfiança;
- Desmotivação e baixa de rendimento escolar;
- Perturbações alimentares (anorexia/bulimia) e do sono (insónias e pesadelos);
- Ansiedade, depressão e comportamentos autolesivos (No limite, em alguns casos, pode levar à ideação suicida ou mesmo suicídio).





Natal Vivenciado

O Natal é uma data icónica (ou período festivo) em todo o mundo. Trata-se de um período importante em dezembro, onde o espírito da amizade e do amor estão presentes em todos os momentos. Assinala, também, o dia de reunião das famílias (na noite anterior e no dia do Natal) para celebrarem juntos a chegada do salvador do mundo.

O Natal no Jardim da Misericórdia

A comunidade educativa do Jardim da Misericórdia de São Pedro do Sul, embelezou o espaço com a ajuda das crianças e dos seus familiares, não esquecendo o mais importante para as nossas crianças: as cartas para o Pai Natal, onde colocaram os seus desejos especiais. De seguida levamo-las aos "Correios" para o Pai Natal as receber.

No dia 18 de dezembro estivemos reunidos para celebrar a quadra festiva, num momento de verdadeira magia natalícia partilhado pelos presentes.

Aqui, as crianças assistiram a um espetáculo da Tangerina com apontamentos de artes circenses e ilusionismo alusivas à data. Com a ajuda de algumas crianças a magia foi surgindo. De seguida recebemos a visita do tão esperado Pai Natal, que surgiu com os seus ajudantes (colaboração com a associação de pais), carregados de presentes e alegria para todas as crianças.

Para terminar o dia, nada melhor do que um lanche convívio com os saborosos doces tradicionais de Natal.

A festa assinala a quadra natalícia para as crianças da Creche, Pré-Escolar e CATL (Centro de Atividades de Tempos Livres) da Instituição.

A comunidade do Jardim da Misericórdia deseja a todos um Santo e Feliz Natal e um Próspero Ano de 2024.



As férias de Natal no CATL

As férias de Natal são um momento especial para as crianças, pois são um período de descanso das rotinas diárias e da pressão escolar. É essencial aproveitar este período para descomprimir e se divertirem das mais variadas formas.

O nosso plano de férias é sempre pensado de forma a respeitar os interesses das crianças, proporcionando atividades adequadas à idade e incentivando a diversão e a criatividade.

Como tal, iniciamos as férias com a nossa almejada festa de Natal, onde as crianças assistiram ao espetáculo da Tangerina, seguido da entrega de prendas pelo Pai Natal e pelos seus duendes.

Foi um momento de grande alegria!

Cumprindo ainda o nosso plano, podemos fazer diversas atividades de expressão plástica, um *workshop* de massagens (promovido por uma encarregada de educação); *ateliers* de culinária; visita ao Centro de Dia, onde promovemos um lanche convívio com os idosos; ida ao cinema e almoço num restaurante em Viseu.

Foram umas férias descontraídas, recheadas de bons momentos e de boas partilhas.

Nunca esquecendo que as férias de Natal são um momento muito especial para as crianças, onde, também, não devem ser esquecidos aqueles momentos passados em família, que tanto nos aquecem o coração e que serão para sempre recordados.

O Natal aos olhos dos utentes do Centro de Dia

O Natal é uma época maravilhosa, são árvores de Natal decoradas, cantos melodiosos, ruas iluminadas, pessoas alegres e generosas.





Todos parecem ter o coração mais enternecido e a bondade torna-se mais dominante na nossa vida.

O Natal é uma época onde dedicamos mais tempo a expressar amor pelos nossos. É uma época emocionante, cheia de alegria e celebração.

Mas afinal o que será o espírito de Natal? É dar e perdoar.

O espírito de Natal encontra-se em todas as boas ações durante a nossa vida. É uma época de sonho e de encanto. É uma época de magia, uma época de luz e prosperidade.

Natal interinstitucional na ARCA

A convite da ARCA, alguns utentes da ERPI e Centro de Dia rumaram até à Casa do Povo de Santa Cruz da Trapa, a 07 de dezembro, para comemorar o Natal entre instituições. Cada instituição estava incumbida de representar algo alusivo ao tema. Os nossos utentes presentearam-nos com duas danças alegres. Esta partilha de momentos entre todos é sempre tão boa e gratificante!

No fim, houve um lanche convívio com iguarias também alusivas a esta época tão doce. Foi um gosto ter participado nesta atividade e agradecemos uma vez mais o convite.



Festa de Natal das ERPI

No dia 22 de dezembro foi a festa de Natal das ERPI'S.

Neste dia os nossos utentes tiveram oportunidade de partilhar a refeição com os seus familiares. Este é um momento de família, de conversa e de intimidade familiar. Seguiu-se a este almoço de Natal a tarde recreativa.

Foi uma tarde cheia de surpresas, onde não faltou a participação especial do Pai Natal e do seu duende, que distribuíram doces e sorrisos. Os colaboradores da instituição abrilhantaram a tarde com as suas atuações. A equipa do SAD levou-nos a viajar pelo tempo e apresentou um auto de Natal cheio de significado, feito com muito amor e dedicação. Seguiu-se a atuação do Jorge Manuel e dos seus alunos que trouxeram folia e animação com as suas concertinas.

O Centro de Dia presenteou-nos com a atuação "Amoreiras dance", com muita cor, alegria e muita genica. Uma dança apresentada pelos utentes e colaboradoras desta resposta social.

Seguiu-se a revelação de duas belas vozes: o dueto dos manos Olga e Miguel Rolo.

Os utentes das ERPI's surpreenderam todos com a representação da música "O Natal certo".

Não faltou a multiculturalidade que pauta a nossa instituição e os colaboradores de origem brasileira apresentaram um pequeno vídeo.

Para fecharmos esta tarde cultural com chave de ouro tivemos as representações de vários colaboradores que cantaram e encantaram todos os presentes.

No final aconchegaram os estômagos com um delicioso lanche.

Ana Pinto, Ana Rita Gomes, Elisabete Oliveira, Cláudia Tavares, Eufémia Fernandes e Joana Soares



Desejos para 2024



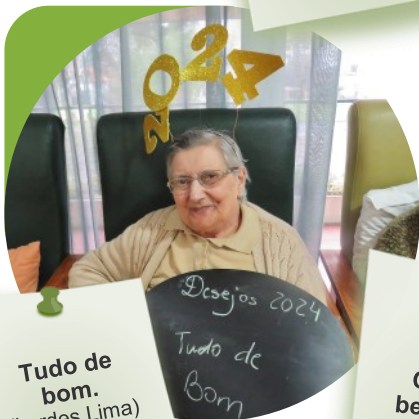
Desejo vida e dinheiro, para poder ainda aproveitar muito!
(Ilídio)



Paz e saúde.
(Elvira Nunes)



Saúde para toda a minha família.
(Ilda Santos)



Tudo de bom.
(Lurdes Lima)



Que corra tudo bem, que seja um ano muito feliz.
(Glória Silva)



Que pudesse caminhar.
(Amélia Cravo)



Que seja um bom ano.
(Carolina)



Muita saúde para os meus filhos, netos e bisneto.
(Maria Luz Correia)



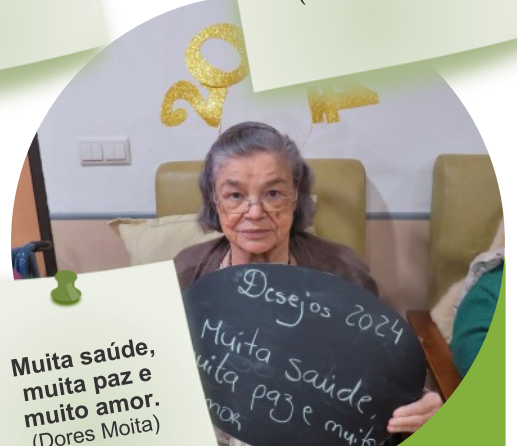
O meu marido voltar rápido para ao pé de mim.
(Elisa Rodrigues)



Estar como estou agora.
(Alice Cunha)



Muita saúde.
(Paula Cardoso)



Muita saúde, muita paz e muito amor.
(Dores Moita)



Atividades de Animação Sênior

Chegámos ao final deste movimentado ano de 2023, com um saldo muito positivo. Houve espaço para a realização de várias atividades, muitas saídas e atividades interinstitucionais.

Foi um ano de reencontros com utentes das instituições do concelho de São Pedro do Sul e de retomar em grande as atividades interinstitucionais. Voltámos a reunir velhos conhecidos e amigos, desenvolvemos atividades extraordinárias, em conjunto com as outras instituições e partilhamos momentos únicos.

Internamente foram elaboradas atividades que passaram pela estimulação cognitiva/mental, de cariz lúdico, passando pela expressão plástica, etc.. Tentámos, assim, realizar atividades que promovessem o desenvolvimento pessoal e social dos nossos utentes, tentando tornar os seus dias mais animados e, ao mesmo tempo, que se sentissem felizes e integrados. Afinal é esse o nosso propósito: valorizar os nossos utentes.

Deixemos, então, um balanço final de trimestre.



Desfolhada

Como já vai sendo habitual, tentamos manter as tradições e a cultura local dos nossos utentes. Chegou outubro e, no dia 03, realizámos na instituição a tradicional desfolhada, onde não faltaram conversas, cantorias e muita música.

Os nossos utentes, desfolharam o milho enquanto contavam e relembavam histórias da sua mocidade: os tempos duros vividos na terra em que tinham que carregar o milho às costas; os bailes até altas horas da noite; o descobrir do milho rei; os beijos e abraços partilhados; e os namoricos que surgiam. Segundo eles “eram tempos duros mas felizes.”

Este é sempre um dia vivido com muita emoção, cheio de cor e música, marcado pelas risadas e as saudades das aventuras da mocidade.



Palestra: Síndromes demenciais, como gerir?

A 11 de outubro promovemos uma palestra onde se abordou a temática das demências, tendo como oradores convidados o Dr.º David Teixeira e o Dr.º Francisco Cunha, especialistas em Psiquiatria. Palestra aberta à comunidade local e demais instituições, que decorreu no Cineteatro Jaime Gralheiro.

Esta palestra teve muita adesão da comunidade externa, escolas e instituições congéneres. O saldo final foi muito positivo, pois deu a oportunidade de os palestrantes explicarem, de forma simples, o que são as demências; como saber “lidar” com elas; e como ajudar a pessoa demenciada. Houve, ainda, espaço de abertura para o público poder colocar questões e tirar dúvidas.

Foi uma tarde de partilha que consideramos muito proveitosa para a instituição e comunidade externa, onde esperamos ter contribuído para desmistificar, um pouco mais, a pessoa com demência e ajudar, também, os cuidadores que tanto “sofrem” com esta doença.



Arte-terapia

No dia 18 de outubro realizou-se na instituição, ainda no âmbito dos “Debates do Mundo Hoje, uma sessão de arte-terapia com a Dr.ª Dália Pereira, Psicóloga. Esta sessão foi desenvolvida para os nossos utentes, com o intuito de lhes dar a conhecer esta nova prática terapêutica e os seus benefícios, tanto ao nível da saúde física como mental.

O envolvimento dos utentes foi muito grande e a partilha entre estes e a especialista convidada foi maravilhoso. Estes puderam exprimir os seus sentimentos e emoções de forma descontraída, através do trabalho fantástico da Dr.ª Dália e da forma como esta estimulou a sua criatividade.

Dia Mundial da Terceira Idade

No dia 28 de outubro celebramos o “Dia Mundial da 3.^a Idade”, como já vem sendo apanágio da nossa Instituição. As estrelas principais deste dia são os nossos queridos utentes. Embora eles sejam sempre o foco principal do nosso trabalho diário, aproveitamos esta data para, de uma certa forma, os parabenizar mais uma vez e lhes prestar homenagem.

Com este intuito, este ano contamos com a especial participação do rancho “A Tileira”, a pedido dos utentes. Foi mais uma tarde de muita alegria e animação.

Oficina de atividades manuais

Uma das atividades que os nossos utentes mais gostam e onde se sentem mais realizados é, sem dúvida, nos *ateliers* de atividades manuais, onde têm a oportunidade de trabalhar com diferentes materiais e de desenvolver diversas atividades. Alguns passam a experienciar novas coisas mas, para outros, é uma estreia. Em modo o caso, o veredicto final é que estes gostam muito destas atividades e sentem-se felizes e realizados.

Durante este último trimestre o tópico dos trabalhos rondou muito o tema do natal, onde se fizeram diversos enfeites para depois se decorar a nossa “casa”.

Desporto 100 idade

Outra atividade que move muito os nossos utentes, sendo do seu imenso agrado, é o “Desporto 100 idade” (programa do Município de S.P. Sul). As visitas semanais do professor Paulo Lima proporcionam exercícios adaptados, que os ajudam a sentirem-se mais autónomos e com mais mobilidade. Já não passam sem a sua visita e as suas sessões de ginástica adaptada.

Durante a quadra natalícia o professor Paulo aproveitou para fazer com os nossos utentes uma sessão de ginástica com direito a coreografia de Natal.

Atelier de velas

No dia 09 de novembro fomos à ASSOL, com os utentes da ERPI e Centro de Dia, assistir a um *workshop* de velas.

Muitos dos nossos utentes tinham lá familiares que puderam cumprimentar e tiveram a oportunidade de conviverem com os utentes da ASSOL, de os conhecer e partilhar vivências. Foi uma manhã de aprendizagem e de convívio.

O *atelier* de velas foi muito interessante, tendo cada utente a oportunidade de fazer uma vela e de perceber qual o processo utilizado.

Agradecemos à ASSOL esta oportunidade de partilhar vivências e conhecimento.

I Encontro de bandas

Aconteceu, pela primeira vez, um encontro de bandas de música interinstitucional a 16 de novembro, no pavilhão da Lameira.

Esta atividade serviu para assinalar o dia da música e o dia internacional do Idoso. A nossa instituição, representada pelas ERPI e Centro de Dia, foi a anfitriã e contamos com a participação das nossas congéneres Centro Social de Vila Maior, ARCA e a Residência Sénior Solar do Rio. Tivemos diversos estilos de musicas, desde rock à música tradicional portuguesa. Foi uma tarde animada, cheia de alegria e ritmo. No fim houve um lanche convívio entre todas as instituições.

Prometemos uma segunda edição em 2024.

Grupo Raiz do Canto

No dia 03 de dezembro o grupo “Raiz do Canto” alegrou a tarde dos nossos utentes no salão de atividades. Este grupo é de S. Félix, é composto só por mulheres e veio trazer as canções tradicionais da nossa região. Vieram através de um projeto do INATEL.





A Fundação INATEL – Viseu, na sua missão sociocultural, organizou uma atividade que integra a atuação de grupos culturais em alguns lares das Misericórdias do distrito de Viseu. Com a denominação de “Um Abraço Fraternal”, tem por objetivo levar aos utentes destas Instituições, o reviver dos costumes e cânticos populares tradicionais da região.”

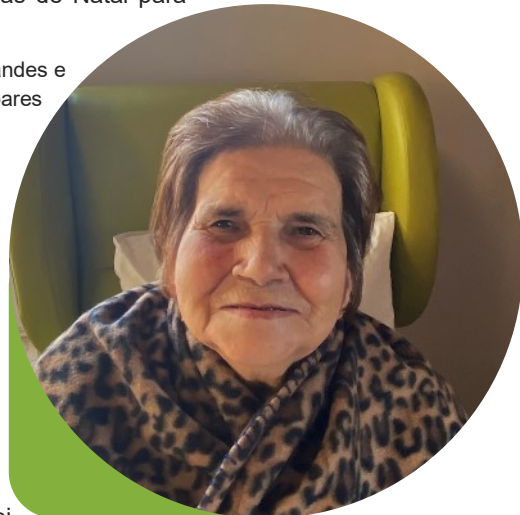
Foi uma tarde de interação, de muita alegria com músicas conhecidas de todos. Um agradecimento ao INATEL e ao grupo Raiz do Canto, por nos proporcionarem esta tarde tão fantástica.

Grupo Coral de Moçâmedes

No dia 09 de dezembro, dentro das comemorações de Natal, tivemos a presença do Grupo Coral de Moçâmedes, que nos presenteou com uma tarde magnífica de cantos de Natal. Foi uma tarde musical, onde os nossos utentes cantaram, riram e celebraram a magia do Natal.

Este grupo já nos tinha visitado no ano passado, por esta altura tão especial. Atendendo as solicitações dos nossos utentes, que tanto gostam de ouvir as vozes dos elementos do grupo, lançamos novamente o convite. De facto, nada melhor que uma tarde de músicas de Natal para espalhar a magia do Natal.

Cláudia Tavares, Eufémia Fernandes e
Joana Soares



Páginas de Vida: Maria Alice Teixeira

Chamo-me Maria Alice de Pinho Teixeira, tenho 80 anos. Nasci na Landeira de St.^a Cruz da Trapa. Andei na escola primária até à 3.^a classe e agradeço ao Sr. Salazar por eu saber alguma coisa, pois os meus pais não queriam que eu fosse para a escola, diziam que eu só queria era ir namorar e fazer outras coisas. Então, o Sr. Salazar, nessa altura, mandou fazer as escolas da redondeza.

Com dezasseis anos emigrei para o Brasil. Estive lá dez anos, pelo que regressiei com vinte e seis anos.

Depois, na Landeira, arranjei o meu marido. Tinha diferença dele dez anos. Casei-me com vinte e sete anos e o meu marido dezassete. Tenho dois filhos rapazes. Tive também uma menina que morreu com treze dias: teve bronquite aguda. O meu marido dizia que esta menina era para se estimar, porque ia ser ela que ia tratar de nós. Mas, afinal, Deus levou-a.

Algum tempo depois, o meu marido foi trabalhar para Lisboa com um irmão meu e, de lá, foram para a Arábia Saudita. Estiveram na Arábia Saudita dez anos. O meu marido contava que, quando lá chegaram, não tinham sola das botas, porque o calor era tanto que a sola derreteu.

Tive o meu filho mais velho, Vítor Batista, com vinte e oito anos e o mais novo, Rui Manuel, com vinte e nove. Eles têm diferença de um ano e um mês. Eles fizeram a escola primária e o ciclo.

O meu marido tinha um amigo em França que lhe arranjava trabalho para ele ir, mas ele disse que não queria e mandou o filho mais novo, o Rui, porque o mais velho trabalhava numa padaria no Porto e não queria ir. Então, aos catorze anos, o meu filho Rui foi para França e está lá até hoje. Casado, com dois filhos e um neto.

O mais velho, o Vítor, passado dois anos, também quis ir para França. Este nunca casou.



Eu sempre fui muito desajeitada, andava sempre a cair. O ano que passou, foi uma tristeza para mim. Fui às bodas de ouro da minha cunhada e cai, parti o fémur. Tive algum tempo no hospital e depois fui para casa. O meu marido conseguiu tratar de mim durante um mês, mas depois já cansado resolveu tratar das coisas para eu vir para o lar. Mas, infelizmente ele teve um problema cardíaco e acabou por falecer. Eu tive que vir para cá, pois os meus filhos não estavam em Portugal. Foi uma enorme tristeza!

Eu gosto muito de estar aqui! Tratam-me muito bem. Os meus filhos sempre que vêm a Portugal levam-me sempre à Landeira, à minha casinha.

Maria Alice Teixeira, utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes (Recolha por Maria Alice Oliveira)

Aprovação do Orçamento e Plano de Atividades de Gestão 2024

Decorreu no passado dia 26 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 2024, bem como do Parecer do Órgão de Fiscalização.

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

Do Orçamento destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Total de Gastos Previsionais: 4.537.312,00€.
- Total de Rendimentos Previsionais: 4.541.912,00€.
- RLE Previsional para 2024: 4.600,00€.
- Investimentos previsionais: 769.000,00€.

O plano e orçamento em referência reflete a incerteza dos condicionalismos económicos para 2024, decorrentes do impacto das guerras na Ucrânia e Faixa de Gaza, com a conseqüente escalada inflacionista que temos vindo a vivenciar.

Apresentou-se, nestes termos, um orçamento cauteloso e com investimentos de projetos em carteira, na sua maioria com suporte financeiro nomeadamente a nível do PRR – Plano de Recuperação e Resiliência e Fundo Ambiental.

Nestes termos e no campo dos investimentos, prevê-se para o ano de 2024: a conclusão da remodelação da loja das Termas; o desenvolvimento e conclusão da empreitada de remodelação e ampliação da creche, a par das melhorias de eficiência energética do edifício do jardim (substituição de portadas, telhado e sistema de AQS); conclusão do reforço e aumento da capacidade da central fotovoltaica (UPAC), com implementação de nova central no Jardim; a implementação de projetos de eficiência energética no edifício da ERPI Lar de Grandes Dependentes; e a adjudicação de serviço de elaboração de projeto para clínica de fisioterapia.


Discutido o Orçamento de 2024 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.

Outros pontos da ordem de trabalhos:


Nos restantes pontos da ordem de trabalhos, foi aprovada a proposta de alienação da loja destinada a comércio e serviços detida no 3.º andar do prédio urbano da Av. Sá Carneiro (designado Shopping).





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.

QUAL É A SUA CAUSA?


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)



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.



Preencher Declaração

11 Consignação de 0,5% do IRS / Consignação de Benefício de 10% do IRS Suportado

Condições Beneficiárias:

- Instituições religiosas (art.º 52.º, n.º 4, do Lei n.º 10/2001, de 22 de junho)
- Instituições particulares de utilidade social ou pessoais colectivas de utilidade pública (art.º 52.º, n.º 4, da Lei n.º 10/2001, de 22 de junho)
- Pessoas colectivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.º 2, do Lei n.º 10/2001, de 22 de junho)
- Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 102.º do DRG)

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 primeiro trimestre de 2024:

- Encontro interinstitucional de cantares de janeiras - 18 de janeiro, ERPI.
- Desfile de Carnaval - 09 de fevereiro, Av. Sá Carneiro.
- Festa da Primavera e Dia Mundial da Floresta - 21 de março, jardins da MSPS.
- Via Sacra (encenação pelos utentes) - 29 de março, ERPI.

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.