

Caminho no Tempo



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

n.º 038 | março 2024

Consignação
Fiscal IRS

NIPC: 501157506

Declare a sua
solidariedade



Nesta Edição

- A estimulação da sala *Snoezelen*; As crianças e as profissões; Visita à Mata Sustentável; Programa Miles; Viva o Carnaval; Atividades de animação sénior; Páginas de vida; Relatório e contas de gerência 2024;...

Patrocínios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 038 - março 2024

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 Amaral

Diana Pinto

Elisabete Oliveira

Eufémia Fernandes

Gabriela Correia

Graciosa Pinto

Helena Salazar

Inês Cruz

Joana Soares

João Marques

João Oliveira

Joaquim Silva

Luísa Almeida

Manuel Rola

Maria Alice Oliveira

Rita Carpinteira

Teresa Almeida

Teresa Susana Campos

Teresa Tojal

Vera Neves



José Fernandes, Provedor da MA

Nota de Abertura

Publicamos a primeira edição de 2024 do “Caminho no Tempo” já com algum atraso, mas com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa.

Iniciamos, deste modo, com um artigo técnico sobre a estimulação em sala de *Snoezelen* e os seus benefícios para os idosos. Reflexão técnica a que se segue outra informação que conjuga notas técnicas com as atividades promovidas no âmbito da educação infantil: as crianças e as profissões.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente a visita à Mata Sustentável e as férias da Páscoa no CATL, bem como registamos um excelente testemunho de Parentalidade.

Como destaque central, revivemos a magia e alegria do Carnaval, ao recordar o desfile e demais atividades promovidas num espírito de partilha e proximidade comunitária.

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, fazemos registo da última assembleia geral da instituição, nomeadamente sobre a discussão e aprovação do Relatório e contas de gerência do ano de 2023.

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

A Estimulação na Sala *Snoezelen*

A terapia *snoezelen* insere-se nas terapias multissensoriais e é considerada a terapia com maior grau de estimulação, porque inclui a estimulação através do som, da luz, do toque e do cheiro.

O conceito desta terapia teve o seu início nos anos setenta, do século XX, por dois terapeutas holandeses chamados Jan Hulsegge e Ad Verheul, que trabalhavam em instituições onde desenvolviam atividades ocupacionais com materiais adequados para pessoas portadoras de múltiplas deficiências e é, desta forma, que surge a palavra *snoezelen* que é uma combinação entre dois verbos holandeses: “doezelen” que significa repousar e “snoezel” que significa sentir/cheirar.

Esta terapia concilia a estimulação sensorial e o relaxamento no idoso e, em Portugal, desde os finais da década de noventa do século XX, tem sido utilizada no tratamento da demência, com resultados positivos. Os médicos têm demonstrado interesse em utilizar o *snoezelen* em pessoa com demência e têm-se documentado resultados aliciantes, na área da promoção de comportamentos adaptativos e na melhoria da qualidade de vida das pessoas com demência.

O espaço *snoezelen* compreende uma sala estruturada para proporcionar estimulação sensorial, com equipamentos especiais e adequados e com as condições necessárias para a missão que foi criada.

Para uma ótima utilização do espaço e do tempo de cada sessão, deve:

- Criar-se um ambiente agradável e estimulante.
- Encorajar-se a pessoa a explorar o ambiente.
- Oferecer-se segurança, permitindo relaxamento físico e mental.



Para planificar/preparar cada sessão de *snoezelen*, o terapeuta/técnico deve ter em atenção as necessidades do público-alvo que vai acompanhar. Também é essencial descrever o ambiente ao idoso, para que este fique tranquilo. Numa sessão de *snoezelen*, o terapeuta consegue aperceber-se, pelas reações do idoso, se este se sente estimulado (o idoso quer tocar e perceber o equipamento, comunica e demonstra expressões de agrado) ou simplesmente relaxado (músculos menos tensos, respiração controlada, não revela sintomas de ansiedade e sente-se/diz-se satisfeito).

Na sala *snoezelen* existem vários equipamentos que proporcionam um ambiente sensorial adequado. Esses equipamentos incluem fibras óticas, projetores de imagens diversas, espelhos tridimensionais, colchões de água, cadeiras de massagens, tapetes de fibra ótica ou tapetes de estrelas, fios de fibra ótica para estimulação tátil, objetos sonoros e com diferentes texturas, equipamentos de som e aromas, piscinas de bolas, camas e cadeiras de água, lâmpadas ultravioletas, luzes de escadas, túneis infinitos, candeeiros de lava e almofadas para auxílio de posicionamentos confortáveis. A utilização deste tipo de equipamento permite desfrutar de diferentes sensações e estímulos através de:

- Elementos olfativos e gustativos - Dois sentidos otimizadores da percepção sensorial pela sua capacidade de apelar à memória emocional.
- Elementos visuais - Criam um ambiente tranquilizante, servem para perceber as reações, fixação, contraste, seguimento visual e estimulação cognitiva e de apelo à memória emocional (proporcionados por equipamentos como a bola de espelhos, os tubos fluorescentes, o projetor de imagens, a coluna de bolhas de água-luz, entre outros).
- Elementos de equilíbrio - Proporciona-se relaxamento, sendo necessária uma postura o mais correta possível, utilizando equipamentos como o colchão de água e a piscina de bolas.
- Elementos auditivos - As diferentes vibrações que podem ser produzidas por sons, vozes e/ou um ambiente musical agradável oferecem ao idoso um ambiente relaxante e de bem-estar, facilitando a comunicação verbal e não-verbal.
- Elementos táteis - As bolas, os solos com diferentes texturas, os painéis táteis, os tecidos variados, a fibra ótica e as almofadas para trabalhar a motricidade fina, são os equipamentos mais importantes para um adequado ambiente sensorial, ao produzirem diferentes sensações no idoso.
- Elementos vibro acústicos - A sensação de vibração está ligada ao sentido auditivo, o que leva à estimulação auditiva de cada indivíduo. Para tal, pode usar-se a cadeira de massagem, o colchão de água aquecida que recebe a vibração transmitida pela música e outros elementos vibratórios que podem ser colocados em almofadas e outras superfícies.



A terapia *snoezelen* oferece os seguintes benefícios ao idoso:

- Relaxamento.
- Promove escolhas.
- Melhora a sua concentração.
- Estabelece relações entre o terapeuta e o idoso e o idoso com outros idosos.
- Incentiva à exploração das atividades.
- Desenvolve a autoconfiança e o autocontrolo.
- Proporciona prazer.



Nas pessoas com demência, a estimulação multissensorial em ambiente *snoezelen* procura aproveitar as capacidades sensoriais residuais que a pessoa idosa ainda tenha, com a finalidade de promover comportamentos adaptados, reduzindo condutas desadequadas e favorecendo a interação e a comunicação. A terapia *snoezelen* proporciona um ambiente onde se atinge a autorregulação das respostas aos estímulos sensoriais, para que o idoso aprenda a aceitar a sua nova condição.

Esta terapia tem tido efeitos bastante positivos, estando cada vez mais indicada para idosos com demência, pois permite-lhes relaxar, ficar mais calmos, recordar, redescobrir o seu próprio corpo e melhorar a comunicação interpessoal.

A nossa sala *snoezelen* foi implementada em 2016, com o apoio da Fundação PT e tem, desde essa altura, sido um instrumento diferenciador no cuidado ao idoso na nossa instituição e junto de entidades parceiras. É o caso da ASSOL, dado que estabelecemos uma parceria para a partilha deste recurso, o que possibilita que um grupo de utentes desta IPSS, venha até à nossa instituição, uma vez por semana, aproveitar os benefícios desta sala.

Alice Oliveira



As Crianças e as Profissões

“A verdadeira profissão do homem é encontrar o caminho para si mesmo” (Hermann Hesse).

No mês de março despertamos a curiosidade das nossas crianças para o mundo das profissões: deu-se a conhecer a realidade de hoje e de amanhã, através das expressões; das visitas de estudo; dos sons; dos gestos; das imagens; e dos grafismos. Entramos no seu mundo faz de conta, levando cada um a imaginar o que amanhã sonha ser!

É sempre um dia divertido, em que se põem os medos a fugir em dinâmicas como:

- Canções - “Rafa - Bombeiro”; “Sónia Araújo - O astronauta”; “Rafa - Cozinheiro”; “Sónia Araújo - A médica”.
- História - “O que eu quero ser” de José Jorge Letria.
- Brincar com as Profissões - Jogo “faz de conta” em que as crianças se vestiram de bombeiros, médicos, astronautas, pintores e cozinheiros.
- Quem usa o quê? - Jogo de grafismos em que, de acordo com as imagens, as crianças tiveram de fazer a correspondência/ligação entre a profissão e o seu elemento característico.
- Hoje sou criança... Amanhã talvez possa ser como Tu! - Registo oral e gráfico em que, numa conversa com a educadora, as crianças mencionaram o que gostariam de ser quando fossem grandes.
- Adivinha quem é? - Jogaram ao “Adivinha quem é”. A educadora disse ao ouvido da criança o nome de uma profissão, esta imitou-a, de modo a que as outras crianças a adivinhassem.
- Vou colorir as diferentes profissões - As crianças realizaram vários trabalhos de artes visuais, alusivos à temática.
- Visitas de estudo - As crianças tiveram a possibilidade de visitar alguns estabelecimentos perto da escola, onde puderam ver como é o funcionamento do lugar e quem trabalha lá. Visitaram a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de São Pedro do Sul; a Oficina de Mecânica – AutoPeças Santa Luzia; Policlínica Clipetrus (Médico Dentista); Clínica Veterinária Feras e Companhia; e a Carpintaria da Misericórdia.



Qual a importância de falar de profissões com as crianças?

É muito importante conversar sobre profissões com as crianças desde a idade pré-escolar (dos 2 aos 6 anos). Esta prática contribui para que se adquira um conhecimento do mundo e ampliação de consciência, o que irá promover o máximo de desenvolvimento nessa fase da vida.

Outro ponto, é a compreensão da diversidade das formas de trabalho e como ele transforma a nossa sociedade; como cada profissão auxilia as necessidades humanas. Portanto, falar de profissões e do universo do trabalho com as crianças não quer dizer orientá-las para serem um determinado profissional quando adultos, mas sim ajudá-las a entender como o nosso mundo funciona, a importância de cada trabalho para a sociedade e o respeito que se deve ter para com todos os tipos de trabalhadores. Essa percepção, ainda coopera para construir o senso de comunidade.

Estas atividades trazem para as crianças a compreensão do trabalho como uma atividade vital para o homem. Ensina as funções de cada trabalhador e o papel social de cada profissional. Pode instigar a imaginação e, ainda, contribui para o processo de autoconhecimento (aprender a identificar aquilo que gosta e o que não gosta). Consequentemente, aqueles que crescerem tendo uma visão mais ampla do mundo do trabalho conseguirão realizar melhores escolhas no futuro.

Helena Salazar



Visita à Mata Sustentável

No dia 22 de março, as crianças da sala dos 5 anos visitaram a “Mata Sustentável” de Vouzela, onde puderam vivenciar na sua plenitude o contacto com a natureza. Nesta visita fomos presenteados com uma caça ao tesouro pela floresta e, também, desfrutamos de um momento de livre exploração numa cozinha de lama; da casa na árvore; do baloiço artesanal e, ainda, brincamos num carro feito de paletes. Que encanto!

Estas atividades de contacto com a natureza têm inúmeros benefícios para o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social das crianças, levando a que, mais tarde, se tornem adultos mais saudáveis, felizes e conscientes do ambiente que os rodeia. É importante, portanto, incentivar as crianças a passar tempo ao ar livre, explorar a natureza e desfrutar de todas as experiências que esta tem para nos oferecer. Ao experienciarem situações mais desafiantes de aventura, estão a promover a construção da confiança, da autoestima e a perceberem os seus limites.

Correr riscos também ensina as crianças a lidar com as adversidades, desenvolvendo a resiliência e a capacidade de enfrentar desafios.

Além disso, ao se expor a diferentes experiências e ao superar obstáculos, as crianças aprendem a se adaptar a novas situações e a desenvolver habilidades de resolução de problemas.

Nada melhor, assim, que o Jardim de Infância possa propor estas experiências, pois enquanto educadores podemos estar na retaguarda a supervisionar e a apoiar as crianças, garantindo que elas estejam seguras e saudáveis, havendo, desta forma, um equilíbrio entre a exploração e a segurança.

Rita Gomes

CATL - Férias da Páscoa

No decorrer da interrupção letiva da Páscoa, o CATL proporcionou várias atividades às crianças, nomeadamente a implementação do projeto “A Magia das Emoções”, onde se trabalhou a emoção da alegria, da tristeza, do medo, da aversão e do amor, sendo que a última foi focada no amor próprio. As emoções são importantes para o bem-estar psicológico e qualidade de vida de todo o ser humano, tendo em conta que as emoções têm a capacidade de mudar hábitos e rotinas. Então, desenvolver as emoções, no aspeto de perceber as emoções e saber como lidar com elas é importante, especialmente com crianças.

Para tal, associamos as emoções à arte, cuja sua função social vem por meio das representações, da compreensão das características próprias da sociedade e enquanto forma de manifestação social. O indivíduo utiliza a arte para criar uma obra que relata e expressa o seu momento, as suas emoções e sentimentos, facilitando a sua partilha. Neste sentido, foram dinamizadas várias atividades de expressão plástica.

Posteriormente, o grupo teve duas sessões de cinema no Palácio do Gelo, onde visualizaram o filme “Kung Fu Panda 4”, que aborda temas como a autodescoberta, a perseverança e a superação de desafios.

Ainda na primeira semana de férias, as crianças pintaram ovos em esferovite, com marcadores e vernizes, para que, depois, fossem usados para a “caça aos ovos”.

Para desgastar as energias, o CATL teve uma sessão de dança e de *cross fit* no Fit Club - Fitness Lafões, onde as crianças, conforme o que preferissem, foram divididos de modo a que todos fizessem algo que lhes interessasse mais. E como desporto nunca é demais, o CATL dirigiu-se ao pavilhão da Lameira para andarem de patins. Esta atividade teve um fim glamoroso, visto que todas as crianças presentes na atividade não se deixaram intimidar com as pequenas quedas.





Na última semana de férias da Páscoa, o grupo do CATL dirigiu-se ao Museu do Pão, em Seia, onde aprenderam a História do Pão em Portugal, bem como colocaram as mãos na massa para reproduzir obras de arte. Aproveitaram, ainda, para subir à Serra da Estrela e brincar na neve.

Para finalizar as duas semanas de férias letivas das crianças, ainda realizamos um *atelier* de culinária, onde preparamos biscoitos da páscoa em forma de coelho.

Gabriela Correia

Dia do Pai e Paternidade: Como um Mágico Acidente me Levou a Celebrá-los

Desde pequeno, na realidade desde que me lembro, que o dia do pai acarreta um simbolismo especial no seio da minha família, muito pela vontade e até um certo orgulho (ao ponto de ficar melindrado se os filhos não o fizerem), que o avô paterno do Manuel (“Manel”) e da Laura tinha e tem em ser felicitado pelo, talvez, maior feito que atingiu na sua vida, o de ter 3 filhos. Mas, aqui, maior feito sou eu, a arbitrar por ele sem lhe ter antes perguntado, mas com uma certa dose de confiança que falo verdade e, também, porque acaba por ser uma excelente razão para juntar a família à volta de uma mesa, a confraternizar e a festejar um marco especial. Algo que para mim tem um imensurável valor, até porque a vida de todos nós é finita e nunca sabemos quando é que a “mesa” pode sofrer alterações.

Logo, e como não poderia deixar de ser, há aqui um legado que deverá ser prolongado ao longo dos anos por mim e, quem sabe, se os meus filhos tiverem a mesma visão, passado de gerações em gerações.

Não obstante, o Dia do Pai é um grão um bocadinho maior no saco de areia, gigante que é ser pai. Este saco de areia, que me chegou na forma de “acidente”, rapidamente passou, também, ao maior feito da minha vida (começo a estranhar que será o maior feito na vida da generalidade dos pais e das mães 😊) e foi confirmado pela chegada da Laura. Este meu “acidente” de ser pai, num piscar de olhos, virou o meu mundo ao contrário, ao ponto de, rapidamente, despertar um desejo de “migração” para os lados da serra (vá, um vale) por paixão, mesmo que grande parte da minha vida ainda esteja na cidade (trabalho, velhos amigos, parte da minha família, etc.). Este sentimento de pai também desperta em mim e diria que em muitos homens o que de melhor há nas pessoas. Os egoístas ficam menos egoístas, os frios menos frios, os preguiçosos menos preguiçosos e por aí adiante. Os filhos, na generalidade, acordam o que de melhor há em nós. Não nos tornam perfeitos, mas certamente melhores.

Mas, para mim, o mais importante, é que até ser pai não senti tamanho amor como o sinto agora pelos meus filhos e, extensivamente, também pela família, amigos e demais parceiros da vida. E logo eu, que até já via/vejo a vida com uma lente bem larga de otimismo, beleza, amizade e amor.

Não me sinto confortável em descrever o que é ser pai em tão poucos caracteres, porque sei que vai sempre ficar algo por dizer e transmitir a todos Vós e até aos meus filhos quando um dia lerem e compreenderem o que aqui está escrito, mas reforço a ideia que ser pai é colocar na sociedade mais doses de paixão, compreensão, respeito, tolerância, entre outros valores. Valores esses que, nos dias que correm, parecem-me andar um pouco escassos no nosso planeta em geral. Não quero com isto que mergulhem na paternidade/maternidade sem qualquer reflexão, porque a mesma exige muita responsabilidade, tempo e paciência para criarmos melhores pessoas para o mundo, mas que a minha experiência tem sido incrível, lá isso tem.

Não devo acabar o texto sem dizer que, sem mãe, não há pai e que a celebração do mesmo é também a celebração da mãe. Sim, eu sei que têm um dia próprio, mas nunca é demais salientar o papel da mãe/mulher nos dias de ontem, hoje e





amanhã. Ao lado, e não atrás como diz o ditado, de um grande pai, há sempre uma grande mãe e vice-versa e que sorte têm o “Manel” e a Laura de terem a mãe/mulher que têm na vida deles. A ela, fica também aqui a minha expressão de amor, carinho e cumplicidade. Sem ela, nunca haveria dia do pai “na ótica do utilizador” (como sendo pai), apenas “na ótica do utilizado” (como sendo filho) e o conceito do dia ficaria para sempre incompleto. A ela, e a todas as outras que permitem que o mundo avance, o meu eterno obrigado e certamente continuaremos a caminhar, lado a lado, nesta incrível experiência que é a vida.

P.S: Talvez tenha falado pouco dos melhores filhos do mundo, mas deixo isso para outro pai ou mãe porque todos temos os melhores filhos do mundo em casa.

Manuel Rola



Dedicação Contínua

No período considerado de janeiro a março de 2024, os trabalhadores abaixo identificados, completaram mais um ciclo de antiguidade. Desejamos as maiores felicidades e a concretização das suas ambições pessoais e profissionais.

- Maria da Conceição Dias Martins dos Santos – 25 anos;
- António Pedro Fernandes Alves – 20 anos;
- Sandra Cristina Marques Ramos – 15 anos;
- Ana Paula Correia de Almeida – 10 anos;
- Sandra Cristina de Matos Alves – 10 anos;
- Lurdes Maria Nogueira Alves Frade – 5 anos.



Ana Oliveira



Programa MILES

O corpo técnico da Misericórdia frequenta, desde janeiro de 2024, uma formação no âmbito do Programa Miles, promovida pela Fundação Manuel Violante. Esta formação tem uma duração aproximada de 11 meses e versará sobre temas tão diversos como Estratégia, Gestão de Talento e Feedback, Modelos de Negócios, Qualidade do Serviço, Angariação de fundos, Comunicação Externa, Liderança, entre outros.

O objetivo da Fundação Manuel Violante através deste Programa, é dotar as organizações sociais abrangidas, de ferramentas que garantam facilidade na gestão, inovação nos modelos de negócio, impacto e sustentabilidade a longo prazo. O fim último, é potenciar o contributo do setor social para o desenvolvimento social e económico do país.

A nossa instituição, através dos seus participantes/formandos, beneficiará de conhecimentos e desenvolvimento de competências que, através da capacitação dos mesmos, poderão contribuir para a resolução dos desafios sociais mais prementes e, simultaneamente, melhorar as suas qualidades profissionais, tornando-se assim, agentes e promotores de mudança.

Ana Oliveira

Viva ao Carnaval...Viva a Alegria...

O nosso desfile de Carnaval, depois de várias indecisões e adiamentos devido às condições climáticas, realizou-se na manhã de 16 de fevereiro. Lá brilhou o Sol e nós saímos para o nosso cortejo carnavalesco, com os utentes radiantes por irem desfilar os seus trajes, para os quais se empenharam e divertiram na sua elaboração.

Neste dia solarengo, as ruas de São Pedro do Sul foram, então, invadidas pela alegria e festividades do Carnaval. Crianças e funcionários do Jardim de Infância, utentes do Centro de Dia e ERPI da Misericórdia de Santo António, as crianças da MUTKids e do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul, participaram no tradicional desfile de Carnaval, percorrendo as ruas da cidade com o apoio da Câmara Municipal, Proteção Civil e GNR.

Alguns alunos do 2.º ciclo formaram uma banda com a ajuda dos professores de música e deslumbraram-nos com a sua participação no desfile de Carnaval pelo segundo ano consecutivo.

Assistiu-se, assim, ao resultado de um enorme trabalho de colaboração, por parte de todos os intervenientes, na elaboração dos disfarces de Carnaval. Na Misericórdia, o tema escolhido foi a “Multiculturalidade” e foi trabalhado no âmbito do projeto para lidar com esta nova realidade que tem imposto a necessidade de implementar na sociedade (e nas escolas em particular), práticas de uma educação que ajude as sociedades a lidar com a multiculturalização. A multiculturalidade na educação tem a finalidade de ajudar as crianças de diferentes culturas a ter acesso à educação onde todos são iguais e cada um se enriquece com aquilo que o outro tem. Desta forma, o Carnaval tem, igualmente, uma vertente pedagógica, porque pode-se abordar temas de real interesse, facilitando a aprendizagem de forma lúdica.

N área sénior, o que mais entusiasma os idosos neste desfile é a oportunidade de serem admirados enquanto desfilam pelas ruas da cidade no seu carro alegórico, devidamente enfeitado. Foi uma viagem pelo mundo, com uma grande diversidade de máscaras.

O evento teve, assim, um grande impacto, com registo de uma participação ativa ou indireta da população, a qual demonstrou a importante ligação entre a população local, as crianças, idosos e instituições que os acolhem.

No período da tarde, as crianças do Jardim de Infância da Misericórdia continuaram com os festejos.

O Carnaval é uma das festas mais populares do mundo. É mais do que uma diversão, é um momento de partilha e de encontro intergeracional. Viva o Carnaval, viva a Alegria, que a ninguém faz mal!



Baile de Carnaval

Este ano, apesar de o mau tempo nos ter pregado várias partidas, dentro da nossa instituição não faltou o calor do Carnaval. É sempre uma época de muita folia, animação e, para nós, sinónimo de muita festa.

Assim, no dia 09 de fevereiro, realizou-se o tradicional Baile de Carnaval que contou com a especial participação do nosso colaborador João Paulo, que nos agraciou com a sua música e boa disposição.

Recriamos um baile cheio de alegria, muita dança, cantorias e risadas.

Apesar das suas limitações físicas, os nossos utentes não resistiram ao ritmo quente da música e juntaram-se à festa, dançando e cantando. As nossas colaboradoras também fizeram parte deste festejo e criou-se um verdadeiro bailarico, onde todos dançamos até nos doerem os pés.



Concurso de máscaras

À semelhança dos outros anos, no dia 12 de fevereiro, 2.ª feira de Carnaval, realizamos o nosso concurso de máscaras entre utentes e funcionários. Foi uma tarde recheada de diversão e folia. As nossas colaboradoras entraram no espírito folião e trouxeram muita diversão e sorrisos a esta tarde.

Para este concurso contamos com o nosso inestimável júri que teve a difícil decisão de escolher os melhores entre os foliões mas, o mais importante neste concurso não foram os prémios, foi o convívio entre utentes e colaboradores. Foi uma tarde de descontração, com muita brincadeira e muitas gargalhadas à mistura.

Ana Pinto, Cláudia Madaleno, Diana Amaral, Eufémia Fernandes e Joana Soares





Atividades de Animação Sénior

Arrancamos o ano de 2024 com um conjunto alargado e apelativo de iniciativas (dentro e fora de portas, pelo que deixamos aqui um balanço das atividades culturais e de animação deste primeiro trimestre.

Um período cheio de festas e comemorações que nos enchem o coração de maravilhosas memórias e alegrias.

Janeiras

A 05 de janeiro celebramos o tradicional dia dos reis, “As janeiras”. Afinamos instrumentos, aquecemos as vozes e fomos levar alegria a utentes e funcionários, passando pelas diversas valências. Iniciamos pelas ERPI - Casa da Quinta (Lar de idosos) e Lar de Grandes Dependentes, seguimos para o Centro de Dia e terminamos no Jardim de Infância da Misericórdia.

Para esta atividade contamos com o nosso “maestro” João Paulo e com os “instrumentistas” e vozes de José Miguel, Ana Oliveira, Deolinda, Ana Cristina, Inês Cruz, Lurdes Matos, Fátima Ferreira, Diana Amaral, Eufémia, Carlos Rolo, Fernanda e Alice Oliveira.

As Crianças, por seu lado, presentearam-nos com as suas vozes cristalinas e coroas de reis no dia 08 de janeiro. Trouxeram velhas recordações dos tempos de crianças aos nossos utentes; reavivaram a memória de tempos idos em que eles andavam de casa em casa a cantar as janeiras.



V Encontro de Janeiras

Depois de algum tempo com esta atividade parada devido à Covid-19, a 18 de janeiro decorreu, em Carvalhais e a convite do Centro de Promoção Social, o “V Encontro Interinstitucional de Janeiras”. Neste encontro participaram para além da Misericórdia de S. Pedro do Sul e do Centro de Promoção Social (Anfitriã), a ARCA, a ASSOL, o Centro Social de Vila Maior e o Centro Social de Manhouce.

O encontro culminou numa partilha de cantares tradicionais e representação teatral.



Dia do Puzzle

Como vem sendo apanágio na nossa instituição, comemoramos a 29 de Janeiro, o “Dia Mundial do Puzzle”. Este dia serve também como um estímulo a trabalharmos na área cognitiva com os nossos utentes.

Os puzzles trazem muitos benefícios aos nossos seniores, criando não só um momento lúdico e de distração, como um momento de reflexão, treino de memória e estímulo cognitivo. Estes tipos de jogos funcionam, também, como um “desbloqueador de stress e tensões”. Trabalham a memória e ajudam, igualmente, a trabalhar a motricidade fina: através da manipulação das peças trabalha-se a coordenação motora e a destreza, obrigando ainda ao uso da capacidade de raciocínio e lógica na localização espacial das peças. É, deste modo, um treino de memória estímulo e resolução de problemas. Estes jogos foram adaptados consoante os gostos e capacidades funcionais dos utentes.



Dia do Mágico

No dia 31 de janeiro, mesmo no término do mês, realizamos na instituição a comemoração do “Dia Mundial do Mágico”. Esta atividade é sempre muito bem-recebida pelos nossos utentes que a acolhem com muito entusiasmo e curiosidade.

Este ano a animação ficou por conta das animadoras “da casa”, que juntaram uma encenação teatral cômica com alguns truques de magia. E entre gargalhadas e palmas espalhamos a magia entre os nossos utentes.

Oficinas de Carnaval

Iniciamos o mês de fevereiro com as várias oficinas de Carnaval, onde os nossos utentes foram elaborando trabalhos vários que serviram para enfeitar e dar alegria à nossa instituição. O objetivo era criar nos salões e espaços de convívio ambientes coloridos e cheios de alegria, tão característicos desta festividade. Durante estas oficinas proporcionou-se, ainda, a execução de fatos e material para o carro alegórico que depois se utilizaram no cortejo de Carnaval.

Apesar de o mês de fevereiro ter sido marcado por muita chuva e frio, nestas oficinas, o calor contagiante da alegria e risadas dos nossos utentes, contrastaram com o tempo que se fazia sentir lá fora, criando-se um ambiente e envolvimento contagiante de folia.

Estes ateliers permitem, ainda, para além do convívio entre os utentes da ERPI, o contacto com materiais e atividades manuais diferentes, fomentando a criatividade dos participantes e criando um estímulo à precisão manual e coordenação motora, trabalhando e desenvolvendo a motricidade fina.



“Desporto 100 Idade”

Como não podia faltar na nossa instituição, em janeiro retomamos as atividades físicas com o recomeço do “Desporto 100 Idade” e com a preciosa presença e colaboração do Professor Paulo Lima. Esta atividade é sempre uma das mais esperadas pelos nossos utentes, que nela encontram muitas benesses, não só ao nível da saúde como do seu bem-estar.



A prática de desporto na terceira idade contribui para uma autoestima mais elevada, como para a prevenção de algumas doenças e para o melhoramento de patologias várias tão características nestas idades.

O Professor Paulo, que já faz parte desta nossa família, para além de trazer exercícios adaptados e variados, consegue sempre trazer boa disposição aos nossos utentes, criando dinâmicas inesperadas e divertidas, sempre ao som de muita música, “compassada” entre risos e conversas. Cá aguardamos todas as 3.ª feiras, com entusiasmo, a chegada do Professor.



Cantares

Todas as 4.ª feiras, recebemos os nossos acarinhados cantores, que nos presenteiam sempre com músicas e modas, da mocidade dos nossos utentes. Nestes dias, todos cantam e revivem momentos idos da sua vida, compartilham histórias e lembranças. A cantar promove-se a alegria e a confraternização, relembram-se tradições e avivam-se as memórias de tempos gloriosos da mocidade dos nossos utentes, com a memória das lidas e gentes que fizeram parte da sua história.



Dia do Amigo

No dia 14 de fevereiro, o tradicional “Dia dos namorados” é, também, a data em que se celebra o “Dia do amigo”, o dia em que os nossos utentes finalmente matam a sua curiosidade e conhecem o/a seu/sua amigo/a secreto.

Esta iniciativa, já habitual no início do mês de fevereiro, na área sénior da nossa casa, leva a que cada um dos funcionários da instituição escolha, por sorteio, um utente para ir presenteado secretamente até ao dia 14. Nesta data dá-se a conhecer aos nossos utentes a identidade do seu “amigo secreto”.

Esta atividade é sempre muito bem acolhida pelos nossos colaboradores que, de uma forma diferente, presenteiam e acarinhos os utentes, criando momentos de confraternização, bem-estar e inclusão social. Os utentes ao receberem tantos miminhos durante os dias que antecedem o dia 14, sentem mais do que o carinho e dedicação que já lhes é dedicado diariamente. Sentem uma atenção especial e uma alegria imensa em serem mimados.





Esta atividade proporciona uma envolvimento de amor fraternal e, ao mesmo tempo, de secretismo e suspense. Os nossos colaboradores depositam as suas lembranças em locais pré destinados, sem que os utentes os vejam e a sua entrega é feita pelas animadoras, individualmente, sem nunca denunciar quem foi o seu depositário, criando um ambiente de secretismo e curiosidade.

Oficinas e Comemoração do Dia da Mulher

No âmbito das comemorações do “Dia da Mulher” foram realizadas várias oficinas de trabalhos manuais, para a elaboração das prendas das nossas utentes. Este espaço criativo serviu, não só para a elaboração das prendas, como também espaço de convívio e de inclusão, dando, assim, a oportunidade de criar momentos lúdicos de partilha e confraternização.

Chegado o dia 08 de março, celebramos, com todas as mulheres da Instituição, o “Dia da Mulher”. De forma a surpreender as nossas utentes, recriamos uma discoteca, criando um espaço onde as mesmas pudessem disfrutar este dia de uma forma diferente, com a música, a dança, as conversas e as gargalhadas, sem faltar os cocktails de sumos, as pulseiras que brilham no escuro, a maquina de luzes e fumo e, para terminar, um lanchinho muito especial e docinho.

ERPI’s e Centro de Dia, juntaram-se para uma tarde memorável e especial, que teve como objetivo homenagear as nossas “guerreiras”, que foram, ainda, presenteadas com um miminho.



Dia da Árvore

No dia 21 de março, “Dia da Árvore”, realizamos, na nossa estufa, uma pequena plantação de alguns mimos para mais tarde cuidarmos e colhermos, com os nossos idosos. Com um grupo de utentes, plantamos morangueiros, alfaces, cebolo, tomateiros, pepinos, rúcula, salsa, beterraba, entre outras verduras.

O objetivo desta iniciativa é criarmos uma nova dinâmica com os nossos utentes, que passarão a cuidar deste espaço e, posteriormente, partilhar com todos os outros, a sua colheita. Para muitos, que fizeram as suas vidas como agricultores, este foi um momento de regozijo, pois relembaram o tempo que passaram nas terras, partilhando, também, muitas histórias, cantares e modas de antigamente.

Agora, resta aguardar pela recolha dos frutos.



Biblioteca Móvel

Iniciamos o trimestre com a visita da biblioteca móvel do Município de São Pedro do Sul (Bibliomóvel de São Pedro do Sul), onde os nossos utentes, juntamente com os utentes do Centro de Dia, foram desafiados a realizar pequenas leituras para todo o grupo, assistindo-se, ainda, à troca de lengas e à escolha de livros para mais algumas leituras inspiradoras, uma vez que a leitura, para além de exercitar o cérebro, ativa a memória e ajuda na autoestima.

Oficinas de Culinária

De uma forma descontraída e divertida fomos trabalhar a Motricidade Fina: arregaçámos as mangas, colocamos o avental, calçámos as luvas e fomos adoçar corações.

Com os ingredientes certos, as mãos mágicas e a vontade em criar memórias, fizemos brigadeiros, mas não foram uns quaisquer, eram de chocolate preto, branco e cor de rosa.

Como estamos na Zona de Lafões e uns biscoitinhos caem sempre bem a qualquer hora do dia e sem uma ocasião especial, fizemos, também, Biscoitos à Lafões.



Dia do Pai

Para a comemoração do “Dia do Pai”, realizamos oficinas de manualidades, nas quais as nossas utentes puderam realizar as lembranças para assinalar esse dia.

Uma vez que nem todos os utentes são pais, resolvemos presentear todos os homens. Assim, no dia 19 de março, além das lembranças, tivemos uma tarde passada em beleza com a realização do jogo do Bingo. É uma atividade apreciada por todos e, de uma forma divertida, trabalhamos a concentração e memorização.

Celebrações Religiosas - Páscoa

Ao longo deste trimestre, como é habitual, tivemos as celebrações religiosas semanalmente mas, com a chegada das celebrações pascais, realizamos um *atelier* para a elaboração dos ramos. Metemos mãos à obra e, como manda a tradição, colocou-se loureiro, alecrim, oliveira e uma flor para embelezar o ramo.

Chegados a 21 de março, celebramos a missa dos ramos no nosso salão. Reunimos utentes das ERPI Lar de Grandes Dependentes e Casa da Quinta e do Centro de Dia para a realização da missa dos ramos, sendo este um momento de união, partilha, espiritualidade e reflexão. Foi celebrada a bênção dos doentes e, ao longo da manhã e da tarde, aconteceram momentos de confissão e reflexão.

A 29 de março, por seu lado, celebramos a Via Sacra. Reunimos os utentes no salão e desafiamos os “nossos” voluntários a participar com cânticos, o que agradecemos. Distribuíram-se as leituras das estações pelos idosos e foram colocadas as cruzes na parede e os sinais correspondentes a cada estação.

Devido a sua forte ligação com a fé e a tradição religiosa, estas celebrações trazem conforto e esperança aos seus corações.

Ida ao Teatro

No dia 13 de março, um grupo de utentes das varias valências da instituição rumaram até Viseu, para assistir a uma peça de teatro, intitulada “Bonito Sarilho”. Trata-se de uma comédia musical para a terceira idade, da Farrapo d’arte - Associação Cultural.

Foi uma tarde muito divertida e onde os risos e gargalhadas se fizeram ouvir na sala de espetáculos.

Oficinas do Tradidanças - “Retranças”

Já há dois anos consecutivos que a organização do Tradidanças, festival de tradições, música, dança e natureza que acontece em agosto, em Carvalhais, desafia as IPSS locais a participarem nas decorações do espaço onde ocorre o festival. Este ano não foi exceção, mas acontece de maneira diferente. Uma vez por mês e até o festival acontecer, os utentes das várias IPSS, juntam-se no Centro de Dia de Carvalhais e participam em várias oficinas (a que deram o nome de Retranças) para, juntos, elaborarem as decorações.

Temos oficinas de lã, oficina de papel e oficina de cordões e, em todas, temos umas tardes muito bem passadas, cheias de trabalho e onde se recorda também os velhos tempos.

Dia Mundial da Água

Para comemorar o “Dia Mundial da Água”, a Termalitur lançou um desafio a todas IPSS do concelho: elaborar algo alusivo ao tema para, depois, ficar em exposição nas próprias instalações.

Foi mais um desafio que foi aceite, pelo que um grupo de utentes das ERPI’s e Centro de Dia, meteram mãos à obra. Elaboraram uma tela onde consta uma gota de água. O material reciclado principal foram as latas de sumo. Ficou um trabalho muito bonito, onde todos intitulamos que “água é vida”.

Cláudia Tavares, Diana Amaral, Eufémia Fernandes e Joana Soares



Páginas de Vida: João Oliveira e Graciosa Conceição Pinto

O senhor João nasceu a 04/11/1941, em São Pedro do Sul e a esposa, D. Conceição, a 07/02/1936, em Vila Maior.

A D. Conceição e o Sr. João conheceram-se em 1966, nos bailes dos bombeiros no Bairro da Ponte. O sr João diz que a esposa era muito "jeitosinha!"



Enquanto solteiros, a D. Conceição servia em casas e o Sr. João era aspirante a bombeiro e trabalhava na serração de Vieira da Cruz. Decidiram casar seis meses depois de começarem a namorar. O casamento ocorreu na Igreja de Vila Maior no dia 09 de outubro do mesmo ano. Já lá vão 57 anos de união. Um ano após o enlace tiveram o primeiro filho, José Manuel e, passado três anos, nasceu a segunda filha, chamada Isabel. Têm atualmente 5 netos.

Em 1972, o Sr. João emigrou para a Alemanha à procura de melhores condições de vida para si e para a família. A mulher ficou cá a cuidar dos filhos e continuava a trabalhar aos dias fora. Com o dinheiro que o Sr. João mandava da Alemanha foi construindo a sua atual casa, em São Pedro do Sul. A esposa nunca quis emigrar por causa dos filhos, achava que, em Portugal, teriam uma melhor qualidade de vida. Assim sendo, o Sr. João vinha uma vez por ano visitar a família. Passado 11 anos regressou à terra Natal, tendo ido trabalhar para o liceu cinco anos e, posteriormente, como jardineiro na Câmara Municipal de São Pedro do Sul.

Atualmente a D. Conceição frequenta a Casa das Amoreiras - Centro de Dia e o Sr. João é utente do apoio domiciliário. O Sr. João gosta de passar os seus dias na agricultura e fazer alguns "biscates", como arranjar guarda chuvas.

João Oliveira, utente do SAD e Graciosa Pinto, utente da Casa das Amoreiras - Centro de Dia (Recolha por Cláudia Madaleno e Teresa Almeida)

Retratos de Uma Vida: Joaquim Rodrigues Silva

Chamo-me Joaquim da Silva Rodrigues, sou filho de Albino Rodrigues e de Maria das Dores. Nasci no dia 28 de novembro de 1941, em Casal da Renda, Carvalhais. Éramos 8 irmãos e andei na escola pouco tempo (fiz o exame da 2.ª classe já na tropa), pois o meu pai queria que fôssemos trabalhar, precisava de nós para o ajudarmos no campo.

A minha infância foi triste. O meu pai era muito severo connosco, obrigava-nos a ir sachar antes de irmos para a escola, ou ir buscar um molho para os animais. Era um tempo duro, de muito trabalho e pouca fartura.

Saí de casa dos meus pais quando fui para a tropa. Fui fazer a recruta em Aveiro e, depois, vim para Viseu fazer a especialidade. Andei lá 28 meses.

Fui de assalto para França em 1966, mas as coisas não correram como esperava. Passamos a fronteira para Espanha a pé, no meio da serra com um guia e, chegados a Espanha, não estava ninguém à nossa espera. Ficámos escondidos, eu e mais oito que iam comigo, durante nove dias, depois tivemos que voltar sozinhos. Não podíamos arriscar a ser presos.

Perdemos a oportunidade e o dinheiro, mas não desisti. Arranjei a ir com uma senhora de confiança, dessa vez correu tudo bem e fui para Paris trabalhar na construção de estradas e valetas. Foi o meu cunhado, que já lá estava, que me arranhou esse trabalho. Estive lá 14 anos e fui obrigado a vir porque a minha mulher andava doente e



queixava-se com dores. Vim e passado um ano ela faleceu, deixou-me os nossos dois filhos, um com 14 e o outro com 4 anos. Quando vim comecei a trabalhar nas terras e depois iniciei-me no negócio dos animais. Andava pela serra a comprar e a vender animais. Passados 6 anos da morte da minha esposa casei novamente com a Aurora da Silva Lopes que me faleceu no ano de 2022, antes do Natal. Fui para o lar das Termas e agora vim para aqui, para a Misericórdia.

Joaquim Silva, utente da ERPI Casa da Quinta - Lar de Idosos (Recolha por Eufémia Fernandes)

Aprovação do Relatório de Gestão e Contas de Gerência 2023

Decorreu, no passado dia 28 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 2023 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 pormenoriza, entre outras, iniciativas: 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 XI Termas Andebol Cup e a colaboração em campanhas locais e nacionais como é o caso da campanha de angariação de fundos da LPCC - Liga Portuguesa Contra o Cancro e a campanha "Energia Solidária 2023" da Galp (distribuição gratuita de garrafas de gás); no campo da educação e cultura, a publicação trimestral da revista "Caminho no Tempo" e a primeira semana cultural no âmbito das comemorações de S. António; e, por fim, em termos de respeito pelo meio ambiente, a parceria com a rede "Zero Desperdício", os resultados anuais da UPAC e o lançamento de concurso para o alargamento de capacidade desta unidade.

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:

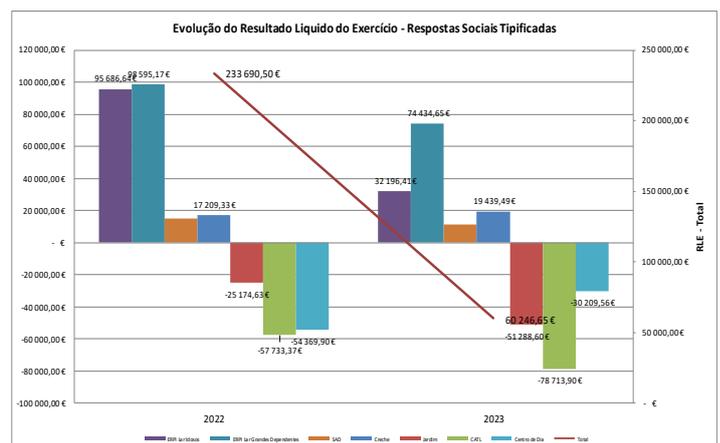
- Cash flow de 270.885,57€;
- Autonomia Financeira de 89,75%;
- Gastos com pessoal no montante de 2.793.799,11€;
- Liquidez geral: 3,43;
- Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos: 281.508,30€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2023 de 60.246,65€.

Foi mais um ano em que a alteração da Retribuição Mínima Mensal Garantida teve um forte impacto na estrutura de custos com Recursos Humanos, a par do reforço do corpo de colaboradores nas ERPI e do impacto que as guerras na Ucrânia e Faixa de Gaza trouxeram (toda uma escalada inflacionista). 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, agravados inclusivamente neste último ano, continuam com resultados negativos e a penalizar o resultado global. Particularizando, o resultado do CATL agravou-se em 36%, passando para um prejuízo de 78.713,90€, o que dá suporte à decisão de encerramento do mesmo para setembro de 2024.

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.





Programa Privação Material

Distribuição direta de géneros alimentares e ou bens de primeira necessidade e medidas de acompanhamento: concelhos de São Pedro do Sul, Vouzela e Oliveira de Frades

Informe-se Aqui





Sempre ao seu lado.

Entidade Coordenadora e Mediadora



Entidades Mediadoras

Informações:

Misericórdia de São Pedro do Sul
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | geral@msspsul.pt

Centro Paroquial de Fatuções:
Tel. 232 720 245 | centro.fatucoes@msspsul.pt

Centro Social e Paroquial de Quilês:
Tel. 232 774 163 | centrosocialparoquialquil@gmail.com

Município de Oliveira de Frades:
Tel. 232 760 300 | geral@cm-ofrades.pt

(Chamadas para a rede fixa nacional).



Sempre ao seu lado.

NIPC: 501 157 506

Muito Obrigado.
Juntos chegamos mais longe.



Informações:

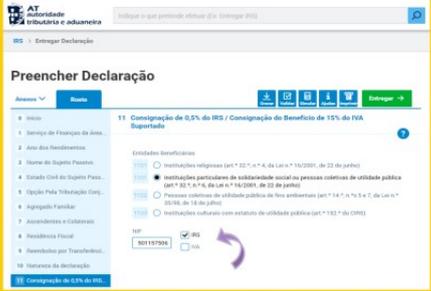
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)
geral@msspsul.pt | www.msspsul.pt

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 15% do IVA suportado

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@msspsul.pt

Visite-nos na Web em
www.msspsul.pt
www.facebook.com/misericordia.santoantonio

Skype para contacto com idosos residentes

Tome Nota:

Plano anual de atividades

No âmbito das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o segundo trimestre de 2024:

- Desfile da Primavera - 26 de abril, ERPI.
- Desfile da Europa - 08 de maio, Pavilhão da Lameira.
- Festa de Finalistas - 21 de junho, Cineteatro Jaime Gralheiro.
- Festa de Santo António - 10 a 16 de junho, Sede da MSPS.

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.