

# Caminho no Tempo



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

n.º 039 | junho 2024



## Nesta Edição

- A importância da fisioterapia no idoso; Ser mãe; Festa final de ano letivo; Finalistas 2023/24; Comemorações de S. António; Atividades de animação sénior; I Jornada + Visibilidade - Pensar na pessoa idosa;...

Patrocínios:  
 **essity**



Farmácia  Dios

**paginadoze**  
SOLUÇÕES INFORMÁTICAS

 Óptica Médica  
Santa Bárbara

## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 039 - junho 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

Celestino Pinto

Cláudia Tavares

Diana Amaral

Diana Pinto

Elisabete Oliveira

Eufémia Fernandes

Gabriela Correia

Helena Salazar

Inês Cruz

Isidoro Fernandes

Joana Figueiredo

Joana Soares

João Marques

Luísa Almeida

Maria Alice Oliveira

Maria Conceição Dias

Rita Carpinteira

Teresa Almeida

Teresa Sousa (UCC)

Teresa Susana Campos

Teresa Tojal



António Pais, Vice-Provedor da MA

## Nota de Abertura

Trazemos a público a segunda edição de 2024 do “Caminho no Tempo”, com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa.

Iniciamos, deste modo, com um artigo técnico sobre a importância da fisioterapia no idoso e, consequentemente, do papel e dinâmicas que o fisioterapeuta pode desempenhar. Segue-se um sentido artigo de opinião de uma encarregada de educação sobre o “ser mãe” e os desafios que se colocam neste papel.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente a festa de final de ano letivo, as atividades no CATL e o passeio ao zoo de S. Inácio.

Como destaque central, assinalamos a festa de finalistas das crianças dos 5 anos do Pré-escolar e o espírito de entrega e proximidade comunitária com as comemorações do nosso padroeiro, S. António.

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, duas agradáveis histórias de vida - o nosso momento de recordação e da memória.

A terminar, fazemos registo da formação e preparação regular, com os exercícios de simulacro de incêndio, desta feita, nas ERPI's, envolvendo os meios de socorro externos.

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

## Dedicação Contínua

Assinalamos, uma vez mais, a antiguidade dos nossos trabalhadores que, no período considerado de abril a junho de 2024, completaram mais um ciclo de antiguidade. É, pois, hora de os parabenizar pela continuidade ao serviço e agradecer a dedicação demonstrada.

Assim, aos trabalhadores em referência, endereçamos votos das maiores felicidades e o desejo expresso de que continuem a fazer parte desta já considerável equipa de trabalho da Misericórdia de Santo António, contribuindo para deixar a sua marca e cunho pessoal.

- Margarida Lopes Pinto da Silva – 35 anos;
- Maria Helena Rodrigues de Almeida – 30 anos;
- Maria Teresa Castanheira R. Picanço – 25 anos;
- Fernanda Maria de Almeida Rodrigues – 15 anos;
- Cátia Sofia Carvalho Henriques – 5 anos.

Ana Oliveira



## A Importância da Fisioterapia no Idoso

O fisioterapeuta desempenha um papel bastante importante no que diz respeito ao cuidado de idosos, tanto dos que estão institucionalizados, como aos que se encontram ainda no seu domicílio. O objetivo principal do trabalho do fisioterapeuta passa, assim, por auxiliar o idoso a manter ou melhorar a sua capacidade física; a sua mobilidade; o seu equilíbrio; a sua flexibilidade; e, ainda, a sua qualidade de vida.

Atendendo este papel, podemos considerar que algumas das principais funções do fisioterapeuta, em idosos institucionalizados, incluem:

- A avaliação da saúde física do idoso, isto é, o fisioterapeuta pode realizar uma avaliação completa da saúde física do idoso, incluindo avaliação da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação e da postura.
- O desenvolvimento de planos de tratamento personalizados, ou seja, com base na avaliação, o fisioterapeuta pode desenvolver planos de tratamento individualizados para cada idoso, com o objetivo de melhorar a saúde física e o seu bem-estar geral.
- A realização de terapia física com os idosos, incluindo exercícios terapêuticos, alongamento, massagem e outras técnicas para melhorar a mobilidade e reduzir a dor.
- A prevenção de quedas, pela realização de avaliações de risco de quedas e prescrição de exercícios específicos para melhorar o equilíbrio e a estabilidade.
- O auxílio aos cuidadores para que possam ajudar os idosos a realizar exercícios terapêuticos e outras atividades que podem melhorar sua saúde física, quando os mesmos se deslocam ao domicílio.

A fisioterapia desempenha, também, um papel muito importante no envelhecimento saudável, ajudando os idosos a manter a mobilidade, a independência e a qualidade de vida. À medida que envelhecemos, a nossa capacidade física vai diminuindo, o que pode levar a problemas de saúde, como: dor crónica; problemas de equilíbrio; dificuldade para realizar atividades diárias; e risco aumentado de quedas e lesões. Esta área da saúde pode ajudar a prevenir esses problemas, através da prescrição de exercícios terapêuticos específicos, como exercícios de fortalecimento muscular, alongamento, equilíbrio e coordenação.

No que diz respeito a quedas (que são uma das principais causas de lesão entre os idosos), a fisioterapia também pode ajudar. O fisioterapeuta pode, neste campo e como já referido superficialmente acima, realizar uma avaliação de risco de quedas e prescrever exercícios específicos para melhorar a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora. Além disso, a fisioterapia ajuda, também, os idosos a manterem-se ativos e focados em atividades físicas, o que pode melhorar a sua saúde geral e o seu bem-estar emocional. Permite, assim, que os idosos encontrem atividades físicas seguras e adequadas para as suas capacidades, ao criar um plano de atividade física que seja sustentável e atenda às suas reais necessidades.

Posto isto, a fisioterapia desempenha um papel muito importante no envelhecimento saudável e ativo, ajudando os idosos a manter a mobilidade, a independência e a qualidade de vida, prevenindo problemas de saúde e gerindo condições crónicas e patológicas.

Rita Carpinteira

(Fonte: <https://guiasenior.pt/qual-o-papel-do-fisioterapeuta-no-lar-de-idosos/> - Consultas em março de 2024)



## A reter...

- **O fisioterapeuta desempenha um papel importante na promoção da saúde física e bem-estar dos idosos. Auxiliam os idosos a manter a mobilidade, a independência e a qualidade de vida, além de prevenir lesões e quedas.**





## Ser Mãe...

O desejo de ser mãe chegou quando percebi que tinha a meu lado a pessoa certa para partilhar o caminho da maternidade. Até então, honestamente, tal nunca me tinha ocorrido.

Tudo na maternidade é uma mistura de sentimentos; uma dança entre a alegria e a tristeza; a certeza de ser o melhor que nos aconteceu e a insegurança de estar a errar e que isso possa influenciar o futuro dos nossos filhos.

A minha experiência começou com o nascimento da Aurora. Sim, eu acredito que sempre que nasce um filho nasce uma mãe, desde o primeiro toque, choro, suspiro, soluço que começa o turbilhão de sentimentos. Com ela percebi que era capaz de tudo para garantir que fosse feliz e que só queria estar perto do meu “mar de luzes no céu” que tinha quase constantemente nos meus braços, com aquele olhar meigo, calmo e doce.



Tudo era estranho (eles não vêm com livros de instruções), então, munida de livros, vídeos e tutoriais, fiz o meu estudo improvisado. Foi difícil nos primeiros dias. Parecia que estava noutra dimensão em que só estávamos nós os três, até que, com o passar do tempo e como sempre foi uma menina calma e tranquila, a confiança foi aparecendo. Passados uns meses até já parecia fácil.

Foi, então, que percebi que estava grávida da Elisa. Mais um turbilhão de sentimentos. Apesar de ser a mesma situação, era tudo diferente: já existia uma filha, que ainda dependia muito de mim e as dúvidas e incertezas regressaram e pesavam o dobro.

Com a Elisa eu renasci enquanto mãe. Tornei-me mãe de duas bebés e o amor não se divide, dobra! Foi tudo mais difícil, nos primeiros tempos, sempre com o peso na consciência de estar a falhar à Aurora na presença; no colo; no cuidado. Tudo foi amenizado pela presença incondicional (além do pai) dos pilares robustos que são os avós. Estes ajudaram a tornar a ausência da mãe menos perceptível e tudo se foi fazendo. Todos os dias, com mais força, ao abraçar aquele ponto de luz e energia que é a Elisa e ao ouvir a sua gargalhada contagiante e inconfundível.



Com o passar do tempo vários desafios foram aparecendo. O maior, talvez, tenha sido a gestão de tempo entre o trabalho e vida familiar, que tem sido ultrapassado pela compreensão e ajuste da entidade empregadora, pelo grande apoio que é a creche e pela disponibilidade familiar.

Hoje em dia elas são muito amigas. Gostam da companhia uma da outra e são o nosso orgulho.

Tudo isto fez-me perceber que a maternidade é uma experiência única e pessoal. É uma experiência cheia de altos e baixos, de momentos de pura felicidade e, outros, de profunda melancolia. O caminho faz-se, assim, com a aprendizagem e adaptação e... paciência! Muita paciência.

Joana Figueiredo (Mãe da Aurora Santos e da Elisa Santos - creche)



## Passeio ao Zoo de S.to Inácio

O passeio final de ano da sala dos 4 anos, ao Zoo de Santo Inácio (Avintes - Vila Nova de Gaia), realizou-se no dia 25 de junho e foi um dia esperado pelas crianças com muito entusiasmo.

De manhã, logo à entrada do autocarro, a animação era imensa e lá fomos ao caminho do Porto. Assim que chegámos, fomos então descobrir todos os animais lá existentes. Visitamos todos os habitats: animais exóticos, selvagens, domésticos, aves, répteis, etc.. Que biodiversidade tão maravilhosa num espaço que conta com cerca de 150 espécies e cerca de 700 animais.

Foi um dia maravilhoso e cheio de aprendizagem e diversão, neste zoo que tem como missão sensibilizar para a proteção da vida selvagem (conservação) e o bem-estar dos animais.

Helena Salazar

## Atividades no CATL

Nas últimas duas semanas de junho houve atividades na parte da manhã com as crianças do quinto e sexto ano, visto que as férias de verão começaram para estes anos letivos.

Do programa destacamos a ida às piscinas do Pavilhão Municipal de S. Pedro do Sul e ao Parque das Nogueiras, onde houve a comemoração do 15.º Aniversário do Comando Territorial de Viseu da GNR. Nesta última deslocação, as crianças puderam aprender os diferentes serviços prestados pela GNR; tiveram a oportunidade de dar carinho aos cavalos; e puderam assistir à apresentação dos cães polícia. Como um dia não chegava, regressamos ao Parque das Nogueiras noutra manhã, com a intenção de andar nos carrinhos de choque e brincar no parque.

Num outro dia dirigimo-nos, também, à ASSOL de S. Pedro do Sul, onde aprendemos a produzir uma vela do princípio ao fim. Começamos por escolher um molde, enquanto a cera derretia na panela e, de seguida, partiu-se pedaços de cera para preencher ou não o molde. Continuadamente, colocou-se a cera nos moldes e finalizámos com a colocação do pavio e do aroma. Como forma de agradecimento pela oportunidade de produzir velas, as crianças do CATL personalizaram um vaso de barro e um saco que deixaram como lembrança.

Quanto às atividades realizadas na Misericórdia, tivemos uma sessão de cinema em que as crianças visionaram dois filmes e comeram pipocas, para além da visita de dois membros da “Associação 1 Mão Por 1 Pata SPS”, que trouxeram uma cadela chamada Kiara e uma gata chamada Lua. Nesta visita, enquanto os animais circulavam pela sala, foi referido os objetivos da associação, a importância de adotar animais, histórias de resgates, entre outros assuntos. Assim como se fez com a ASSOL, o CATL personalizou, também, um vaso de barro com um gato preto e flores, que entregou a esta associação conjuntamente com ração que resultou de uma ação solidária.

Para descarregar energias tivemos, também, uma manhã de “Just Dance” e Karaoke, onde houve muita dança e partilha de gostos musicais.

A última atividade destas duas semanas foi jardinagem, onde cada criança escolheu uma suculenta para plantar e, posteriormente, decorar a casa de cada um.

Gabriela Correia

## Festa de Final de Ano Letivo

No passado dia 28 de junho, decorreu a nossa festa de final de ano letivo como forma simbólica de encerrar o ano letivo 2023/24.

Devido às obras em curso para o alargamento da creche, a festa de final de ano cingiu-se exclusivamente às crianças e, como o São Pedro não ajudou, tivemos que alterar o local da festa para o interior da instituição.

Mesmo com estes contratemplos, as crianças foram brindadas com muita diversão através de música, insufláveis, pinturas faciais, etc., em ambiente animado durante toda a manhã.

De realçar que este dia se revela muito importante para toda a comunidade escolar: é o culminar do trabalho pedagógico anual e a transição de ciclo em algumas crianças.

Luísa Almeida





## Debates “O Mundo Hoje”: Testamento Vital



A Unidade de Cuidados na Comunidade São Pedro do Sul, no âmbito das parcerias institucionais, através do Projeto Literacia para a Saúde, esteve presente, no dia 27 de maio na Santa Casa da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul, para debater o tema Testamento Vital, para os utentes da instituição.

O testamento vital é um direito já conquistado em Portugal. Não sendo obrigatório, este é um direito e uma escolha do cidadão maior de idade. Podemos, assim, dizer que o testamento vital permite à pessoa que venha a necessitar de cuidados de saúde, ter definidos quais os cuidados que quer receber em caso de quase morte ou de incapacidade física ou mental.

Sabemos que o prolongamento artificial da vida é uma das situações que podem ser evitadas com um testamento vital ou diretiva antecipada de vontade (DAV). É possível registar esta vontade individual por escrito, dizendo que cuidados de saúde se pretende receber. É através da plataforma digital, Registo Nacional do Testamento Vital (Rentev), que podemos fazer o registo do testamento vital, ou na Área do Cidadão do Portal SNS. Os documentos e requisitos necessários são o modelo de formulário do testamento vital e o número de utente do SNS.

A Lei n.º 25/2012, publicada em Diário da República a 16 de julho de 2012, veio “regular as diretivas antecipadas de vontade, designadamente sob a forma de testamento vital e a nomeação de procurador de cuidados de saúde e cria o RENTEV”.

Trata-se de um documento que pode ser revogado livremente pelo seu autor a qualquer momento e através do qual uma pessoa, maior de idade e capaz de dar o seu consentimento consciente e esclarecido, manifesta a sua vontade quanto aos cuidados de saúde que deseja receber, caso se encontre incapaz de expressar a sua vontade.

É neste documento que ficam expressas vontades como:

- Não ser submetido a tratamento de suporte artificial das funções vitais, a tratamento fútil, inútil ou desproporcionado no âmbito do quadro clínico e de acordo com as boas práticas profissionais (por exemplo, no que diz respeito às medidas de suporte básico de vida e às medidas de alimentação e hidratação artificiais para retardar o processo natural de morte);
- Receber os cuidados paliativos adequados ao respeito pelo direito a uma intervenção global no sofrimento determinado por doença grave ou irreversível, em fase avançada, incluindo uma terapêutica sintomática apropriada;
- Não ser submetido a tratamentos que se encontrem em fase experimental;
- Autorizar ou recusar a participação em programas de investigação científica ou ensaios clínicos.

No entanto, ainda que o autor do testamento vital possa manifestar os seus desejos quanto aos cuidados de saúde que pretende receber, estes não produzem efeito se indicarem uma atuação contrária às boas práticas. Ficam, também, excluídas as vontades cujo cumprimento possa provocar, deliberadamente, uma morte não natural e evitável, ou seja, casos como o homicídio a pedido ou o incitamento ou a ajuda ao suicídio.

Depois de preenchida, pode ser entregue da Unidade Local de Saúde (ULS) da área de residência ou num dos muitos Balcões RENTEV espalhados pelo país. Os testamentos podem ser apresentados presencialmente ou enviados por correio registado. Neste último caso, a assinatura deverá estar reconhecida, o que tem custos. O serviço é gratuito para os utentes. Depois de entregar os documentos, cabe aos serviços de saúde analisá-los e informar os titulares de eventuais problemas. Os autores dos testamentos têm dez dias úteis para os



corrigir. Caso não o façam ou deixem passar o prazo, o processo é considerado inválido. É também responsabilidade dos serviços de saúde informar, por escrito, quando o processo estiver concluído. Devem fazê-lo no prazo de dez dias úteis a contar da entrega inicial da documentação ou do momento em que remetem as correções.

Os dados inscritos são inseridos na Plataforma de Dados de Saúde, à qual os titulares têm acesso permanente através do Portal do Utente do Serviço Nacional de Saúde (SNS). O registo está, também, acessível a todos os profissionais de saúde, para consulta. Na prática, sempre que um profissional de saúde consultar o processo de um paciente, este será automaticamente notificado, desde que o seu endereço eletrónico conste do RENTEV.

Os testamentos registados na plataforma são válidos durante cinco anos, mas podem ser modificados ou revogados sempre que o seu titular deseje. Sempre que seja introduzida uma modificação é renovado o prazo da sua validade. Além disso, o titular do testamento vital pode, a qualquer momento, expressar, por exemplo através de uma simples declaração oral, a vontade de mudar o documento.

As alterações devem, depois, ser inscritas no processo clínico do utente e no RENTEV. Depois deste registo, deve ser comunicado ao procurador de cuidados de saúde. Caberá aos serviços de saúde informar os titulares por escrito, pelo menos, 60 dias antes de terminar o prazo de validade das diretivas antecipadas de vontade. Se o titular nada fizer, o seu registo é eliminado. Caso pretenda manter a diretiva, tem de repetir o processo.



Cada vez mais, os cidadãos devem estar informados sobre os cuidados que querem ou não receber. A escolha deve ser feita em liberdade. Todos temos o direito fundamental à informação prévia, plena e esclarecida sobre quais os cuidados de saúde que desejamos aceitar.

Caso pretenda informações adicionais, consulte a página "Perguntas Frequentes" e o "Guia da Saúde Testamento Vital", no portal SNS24.

Teresa Sousa - Enfermeira Coordenadora da UCC São Pedro do Sul  
(Fonte/Mais informação: <https://www.sns24.gov.pt/servico/testamento-vital/>; <https://www.sns24.gov.pt/guia/testamento-vital/>)

## Programa Miles

Decorreu, no dia 21 de junho, um encontro presencial das instituições participantes no programa Miles. O encontro realizou-se em Lisboa, na Escola 42. Neste encontro comunitário marcaram presença o Diretor-geral, João Marques e a Assistente Social, Teresa Almeida, da nossa instituição. O objetivo deste encontro era estarmos todos juntos, sem ser através dos ecrãs, como é habitual. Foi-nos apresentada a equipa do Miles que, na sua maioria, é composta por voluntários. Na apresentação inicial desvendaram o TOP 10 das equipas, a concorrer para os prémios finais. Com muito orgulho, esta Misericórdia, das 48 organizações participantes, está em quarto lugar, contudo temos a ambição de chegar em TOP 3!

A Associação GIRA fez uma apresentação sobre "Saúde Mental 360º", onde nos mostrou um pouco sobre o seu trabalho, com pessoas que são acompanhadas a nível da saúde mental e a forma como as conseguem empoderar. A nossa sociedade, infelizmente, ainda exclui e discrimina este tipo de doenças.

A Addapters, na pessoa da Isabel Cavaca, abordou o tema do Design Thinking. Este tema apelou ao nosso lado criativo e a pensar a imagem da nossa instituição de outra forma. Por fim, foi realçada a importância da participação num projeto como o Miles. Este projeto ajuda-nos a ganhar novas estratégias de atuação e a refletir sobre o que já fazemos e podemos melhorar. No final, tivemos um almoço partilhado, onde podemos conversar com outros participantes, monitores e formadores e conhecermo-nos melhor.

Teresa Almeida



## Finalistas 2023-24

A emoção tomou conta do Pré-escolar da Misericórdia durante a tradicional festa de finalistas. Festa que marcou o encerramento de mais um ciclo na vida das crianças dos 5 anos. Com sorrisos brilhantes e roupas elegantes, os pequenos finalistas celebraram, com alegria e entusiasmo, esta festa tão especial.

A festa foi marcada por apresentações teatrais, performances musicais e momentos emocionantes, que demonstraram o crescimento e desenvolvimento dos alunos ao longo do ano letivo. Pais, familiares e educadores uniram-se para homenagear as crianças, proporcionando-lhes um momento inesquecível de reconhecimento e orgulho. Entre abraços apertados e lágrimas de felicidade, as crianças receberam os seus diplomas de finalistas, simbolizando, não apenas o fim de uma fase mas, também, o início de novas jornadas rumo ao futuro. A festa de finalistas foi um verdadeiro espetáculo de amor, companheirismo e gratidão, reafirmando a importância da educação na vida do ser humano.

Que a lembrança desse dia permaneça viva nos corações das crianças, inspirando-as a sempre prosseguir os seus sonhos com determinação e alegria, lembrando-as do quanto são especiais e capazes de alcançar voos ainda mais altos.

Ana Rita Gomes

(Fonte das ilustrações: Imagem de Gordon Johnson e Clker-Free-Vector-Images por Pixabay )



**Viva os finalistas!**

# Comemorações de Santo António

Uma das datas e celebrações mais importantes da nossa instituição é, sem dúvida, as comemorações do nosso Padroeiro, o Santo António. Nestes dias a nossa instituição “veste-se” a rigor para celebrar aquele que é o nosso patrono. Há sempre no ar uma alegria, uma agitação e um burburinho de festa e alegria. Os nossos utentes ficam sempre expectantes desta data e de toda a envolvimento destes dias e, a instituição, esforça-se para proporcionar, a cada ano, uma comemoração digna do nosso padroeiro e ao nível das expectativas dos nossos utentes.

O espírito de festa repercute-se sempre para a comunidade que, todos os anos, nos agracia com a sua visita e presença nas atividades das comemorações. As próprias IPSS's do concelho aguardam, também, por esta data, para participarem nesta festa, agraciando-nos com a sua participação nas já tradicionais marchas populares.

Na nossa instituição, o mês que antecede as marchas de S. António, já é todo ele repleto de alegria, cor e música. As oficinas de atividades manuais, por estas alturas, são completamente dedicados à elaboração de decorações temáticas desta festividade para enfeitarmos a “nossa casa”, para o nosso padroeiro e para recebermos todos os familiares e amigos com pompa e circunstância. Nestas oficinas também se elaboram e escolhem as roupas para as marchas que, com a ajuda do corpo de voluntários e dos nossos utentes, vão sendo feitos, com muita animação e ansiedade por os vermos “a marchar”.

Chegado finalmente o dia 13 de junho, realizamos as marchas populares em homenagem a Santo António. Todas as instituições convidadas fizeram-se representar com os seus utentes vestidos a rigor, cheios de alegria e animação. À vez, marchamos vigorosamente e espalhamos cor e magia por todos os que assistiam.

A cada ano que passa, sentimos que o espaço se torna mais “pequeno” para acolher todos os que nos honram com a sua presença, e que a nós se juntam nestas comemorações. A participação de toda a comunidade, dos familiares, amigos, das IPSS's, das crianças do nosso jardim escola e dos nossos funcionários, fazem com que a magia deste dia seja mais especial e encha o coração dos nossos utentes de alegria.

A culminar, no dia 16 de junho, voltámos a sair à rua com a procissão de S. António, integrada nas cerimónias religiosas. A procissão partiu da capela de S. António, num colorido mas solene cortejo, até à sede da instituição, onde se seguiu a missa campal aberta à comunidade. É um momento de orgulho, participação e colaboração de todos quantos os que constituem a família que é esta instituição.

Joana Soares





## Atividades de Animação Sénior

O segundo trimestre do ano, beneficiado pelas condições climatéricas, ficou marcado por uma maior abertura à comunidade e, conseqüentemente, pelas diversas atividades interinstitucionais e culturais. Não faltou animação, passeios, risadas, convívios, ateliers e alegria. Descrevemos, então, algumas aventuras.

### Atelier de Saboaria

No dia 03 de abril, foi realizado no âmbito de uma parceria entre a Misericórdia de São Pedro do Sul e a ASSOL, um *atelier* de saboaria, nas instalações de Oliveira de Frades desta última associação.

Um grupo de utentes teve, assim, o privilégio de poder participar e aprender a realizar sabões. Uma arte algo mágica, onde as cores, as texturas e as fragâncias se misturam, para criar pequenos sabões artesanais. Esta arte é desenvolvida em *atelier* pelos utentes da ASSOL de Oliveira de Frades, que já dominam as suas técnicas e mestrias com distinção.

Após uma breve explicação de todo o processo pela monitora Ester, que nos recebeu maravilhosamente, no seu *atelier*, passamos à parte prática. Todo o processo criativo é, de facto, mágico. A exploração das fragâncias e cores, libertam e despertam o lado mais criativo de cada um. Há um despertar dos sentidos, desde o processo de conceção, à escolha dos materiais orgânicos e naturais e ao embalamento. Tudo é feito ao pormenor, com muito cuidado e carinho. No final, a monitora Ester ainda ofereceu um sabonete a cada utente, para usarem e se lembrarem deste dia tão especial. Um dia que os nossos utentes ficaram desejosos de repetir.

### IV Encontro de Boccia

No âmbito das atividades interinstitucionais, o Centro de Promoção Social (Carvalhais) convidou as IPSS do concelho a participarem no IV Encontro de Boccia. Convite que os nossos utentes não poderiam recusar.

Contámos, assim, com a participação de um grupo de utentes da ERPI e Centro de Dia, no torneio que se realizou no dia 17 de abril, no Pavilhão Desportivo de Santa Cruz da Trapa e que se prolongou pelo dia todo. Cada instituição ficou encarregue de levar o almoço e as sobremesas foram partilhadas, entre as instituições. Foi um dia divertido e o melhor prémio que ganhámos foram as partilhas de sorrisos e bons momentos passados entre todos.

### Dia do Psicomotricista

No dia 19 de abril fomos comemorar o “Dia do Psicomotricista” e a ecopista foi o local escolhido para o efeito. Este dia destaca-se pela importância da promoção do desenvolvimento humano, através do enlaçamento entre corpo e mente. Fizemos uma caminhada, vimos o rio, ouvimos os passarinhos, vimos as cabras e os porquinhos da Índia. Exercitamos o corpo: os músculos ressentiram-se, os ossos doíam e o coração mandava abrandar, pelo que, num passo mais lento, chegamos ao fim da caminhada. Alguns idosos deslocaram-se em cadeiras de rodas, outros com auxílio de bengalas e auxiliares de marcha, mas todos com vontade e com a promessa lançada de voltar.

### Dia Mundial da Dança

A 29 de abril celebra-se o “Dia Mundial da Dança”. Dia instituído pela UNESCO, com o objetivo de celebrar esta arte e mostrar a sua universalidade, independentemente das barreiras políticas, culturais e éticas.

A assinalar o dia e como esta arte nos permite ser livres em movimentos e em sonhos, contámos com a presença de dois grupos na instituição. Esteve presente o grupo de Atividades Rítmicas e Expressivas do 1.º Ciclo do Agrupamento de



Escolas de S. Pedro do Sul, no âmbito do desporto escolar, cujas crianças integrantes apresentaram um esquema gímnico, cheio de cambalhotas! Contamos, também, com o grupo *DanceEmotion* de São Pedro do Sul, da Professora Cláudia, que nos presenteou com uma dança moderna, enchendo o nosso salão com crianças dos 5 aos 12 anos de idade que brilharam e fizeram os nossos utentes vibrar.

Obrigado a todos, por terem proporcionado uma tarde diferente, cheia de brilho, cor e música aos nossos utentes.

## Dia da Mãe

No 1.º domingo de maio (05 de maio), assinala-se o “Dia da Mãe” e nós, para que nada faltasse nesse dia, colocámos mãos à obra: recortámos, colámos, dobrámos, amassámos, embrulhámos e criámos uma lembrança cheia de carinho. Assim, 2.ª feira, 06 de maio, iniciámos o dia a felicitar as nossas mães, ao oferecermos as lembranças que tínhamos preparado.



## Dia da Europa

Como já vem sendo apanágio da nossa instituição, no dia 09 de maio assinalamos o “Dia da Europa”. Neste dia gostamos de celebrar a Europa com toda a sua multiculturalidade. Assim, as celebrações realizaram-se no pavilhão das Lameiras, nas Termas e as IPSS’s do concelho juntaram-se à nossa instituição para tornar esta dia ainda mais especial. Cada instituição representou um país europeu e assinalaram, de forma criativa, a cultura do mesmo.

Foi uma viagem pela Europa e pela sua riqueza cultural, que foi celebrado das mais diversas formas artísticas: através da música, dança, representações, fotos, desfiles, etc., culminando com um lanche convívio, repleto de doces e salgados típicos dos países representados, realizados pelos utentes de cada instituição.

Esta data representa uma conquista para os países europeus, assinala a multiculturalidade, um trabalho e esforço comum dos países constituintes, pelo que os nossos utentes orgulhosamente prestam, todos os anos, homenagem aos diversos países da nossa velha Europa.

Esta partilha e este convívio são uma forma de “viajarem” e conhecerem um pouco mais além de Portugal, em momentos de regozijo, de intercâmbio de saberes e, acima de tudo, de festejo da paz e unidade do continente Europeu.



## Festival da Canção da ESSPS

No âmbito do projeto “Vir Ver a Escola”, que decorreu entre os dias 08 e 11 de maio na Escola Secundária de São Pedro do Sul, fomos convidados a assistir ao Festival da Canção. Convite que aceitámos com muito gosto, pelo que, na tarde de 6.ª feira (10 de maio) fomos ouvir os jovens artistas, cheios de talento. Algumas músicas cantadas fizeram lembrar os tempos de mocidade. Foi uma tarde muito agradável, ficando o agradecimento à escola.

## Dia da Família

A 15 de maio celebra-se o “Dia da/s Família/s”. Dia instaurado pela ONU para assinalar a importância atribuída pela comunidade internacional às famílias.

É um dia em que se oferece uma oportunidade para promover a consciencialização sobre questões relativas às famílias e para aumentar o conhecimento dos processos sociais, económicos e demográficos que as afetam.

Aqui, todos somos uma família de coração, pelo que abrimos o nosso “coração” e assinalamos a data a 18 de maio, com a participação dos familiares dos nossos utentes, numa tarde animada pelo grupo “Os Vouguinhas” (Grupo ao qual assinalamos a sua constante entrega. Obrigado.). Após a sua atuação, seguimos para o nosso maravilhoso lanche. Este permitiu-nos conviver com as famílias de uma forma divertida, pois puderam-se partilhar conversas, abraços, carinhos e muitos sorrisos. Assim se regista a importância da presença dos familiares de utentes nas instituições.





## Maio Florido

A convite da Associação Recreativa e Cultural de Santa Cruz da Trapa, os utentes de ERPI e Centro de Dia integraram a atividade do “Maio Florido”. A atividade decorreu no dia 17 de maio, no Pavilhão Desportivo de Santa Cruz da Trapa e os utentes tiveram como desafio a elaboração de uma coreografia com o tema “Glow Party”. Uma vez mais, juntaram-se as IPSS do Concelho, para uma tarde de alegria, música e muita animação.

## Passeio a Fátima

No dia 29 de maio, um grupo de utentes das várias valências da nossa Instituição, rumaram até ao Santuário de Fátima, onde tiveram a oportunidade de participar na oração do terço e na eucaristia semanal, dentro da Capelinha das Aparições.

Esta viagem emotiva, sentida e abençoada, é sempre muito aguardada pelos nossos utentes, pois aproveitam para realizar algumas promessas. A queima das velas é, deste modo, também, um ritual habitual dos nossos idosos no santuário.



## “Desporto 100 Idade”

Com a alegria e entusiasmo do Professor Paulo, todas as terças-feiras, continuamos a dar sorrisos à sua chegada para a realização de exercícios pensados para a terceira idade. A prática de atividade física adaptada às suas condições, dá aos idosos inúmeros benefícios, tais como: ajuda na correção da postura corporal, favorecendo o equilíbrio na incidência da doença de Alzheimer; contribuição para o bem-estar mental; melhoria da autoestima; fortalecimento das relações sociais interpessoais, com impacto na ajuda ao combate ao isolamento e depressões.

É um momento de muitas partilhas de olhares, de carinho, gargalhadas e animação contagiante trazida pelas músicas ritmadas, sempre presentes nas nossas aulas.

No dia 11 de junho realizou-se a última aula antes de se iniciarem as férias de verão, pelo que não poderíamos ter acabado da melhor maneira: registamos uma aula dedicada às marchas populares.



## Visita dos Alunos do Agr. de Escolas de SPS

No âmbito da disciplina de EMRC - Educação Moral e Religiosa Católica e da Biblioteca Escolar, os alunos do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul, no dia 11 de junho, vieram visitar os nossos idosos no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de abril.

Foi uma manhã em que os nossos utentes ouviram poemas de vários escritores, tendo por base o 25 de Abril; cantaram a música “Uma Gaiota Voava Voava” de Zeca Afonso; e leram algumas lengalengas.

## Oficinas de Animação

No decorrer das nossas atividades diárias, existem sempre oficinas várias de estimulação sensorial, física e cognitiva. Estas oficinas são pensadas e executadas, de forma a proporcionarmos aos nossos utentes momentos de partilha e inclusão, para além de, ao mesmo tempo, estarmos a trabalhar e a promover um envelhecimento ativo e saudável.

O sentimento de participação em cada oficina é de extrema importância. As conversas que surgem nestes momentos lúdicos e recreativos, fomentam um sentimento de inclusão a cada um dos participantes. Desenvolvem o seu lado criativo, estimulam o cérebro e membros superiores, através da execução de pequenas tarefas. A envolvente social destes pequenos encontros tem uma importância muito grande para os nossos utentes, contribuindo, também, com benefícios na qualidade de vida, saúde mental e no desempenho das suas atividades rotineiras.



A partilha de experiências e histórias de vida ajudam, também, a exercitar a memória; a organização de ideias e construção frásica. Capacidades que se vão perdendo com o avançar da idade, muitas vezes por falta de estimulação e devido ao isolamento a que a maior parte dos nossos idosos estão sujeitos na sociedade em geral.

A importância das nossas oficinas de atividades manuais não se prende unicamente ao desenvolvimento de atividades lúdico recreativas. Está, também, sempre aliada a uma componente muito mais importante, a estimulação cognitiva, sem nunca esquecer os gostos e preferências dos nossos utentes. Tenta-se, deste modo, desenvolver atividades ao gosto dos utentes, adaptadas às capacidades e patologias de cada um, promovendo a sua independência nas atividades diárias e elevação da sua autoestima. É um trabalho que desenvolvemos com afinco e com carinho, para que os nossos utentes tenham uma velhice saudável e feliz.

## Intercâmbio Interinstitucional - ASSOCREL

No dia 27 de junho, a Casa das Amoreiras (Centro de Dia) recebeu um grupo de utentes do Centro de Dia da Assocrel (Associação de Solidariedade Social, Cultural e Recreativa de Lamas), do concelho vizinho, Castro Daire. O primeiro intercâmbio entre estas instituições e que bem que correu.

Formando uma teia e em roda, os utentes de cada instituição foram-se apresentando, dizendo o nome, a idade e a origem. Foi um momento de partilha, entre os grupos. De seguida, em alegria, fomos cantando umas canções do tempo antigo.

Todos os utentes mostraram-se agradados com esta atividade. Realçamos a importância do contacto com idosos de outras instituições, para que se possam manter vivas as memórias e partilha de sorrisos. Ficamos de coração cheio com esta visita e, em breve, os nossos utentes rumarão até Lamas.

Cláudia Tavares, Diana Amaral e Joana Soares

## I Jornada + Visibilidade - Pensar a Pessoa Idosa

Com o intuito de assinalar o “Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa”, as IPSS do concelho com a colaboração do Município de São Pedro do Sul, organizaram, pela primeira vez, a “Jornada + Visibilidade - Pensar a Pessoa Idosa”. Esta atividade realizou-se no dia 18 de junho, no Cineteatro Jaime Gralheiro da nossa Cidade e contou com a presença de um painel diversificado de oradores: EPVA (Equipa para a Prevenção da Violência em Adultos); GNR; NAVVD (Núcleo de Atendimento às Vítimas de Violência Doméstica); Procuradora do Tribunal Judicial de São Pedro do Sul; Diretora do Núcleo de Respostas Sociais do Instituto da Segurança Social de Viseu; Associação Extragenária; Associação STOP Idadismo; e, a Associação Cabelos Brancos. Contamos, também, com a representação do Município, na pessoa do Sr. Vice-Presidente, Dr. Pedro Mouro e da Sra. Vereadora, Dr.ª Teresa Sobrinho.

Num total estiveram presentes cerca de 70 participantes de várias entidades do distrito e não só.

Foi realizado um vídeo com aproximadamente 25 utentes das várias IPSS do Concelho, com o objetivo de alertarem para os vários tipos de violência existentes na nossa sociedade. Tornou-se impactante a visualização do mesmo e a mensagem foi bem passada.

Na abertura do painel do período da tarde, um utente de cada instituição leu uma quadra do Poema “Sem Idade”, de Maria da Conceição. Para encerrarmos a Jornada, contamos com a presença da Tuna da Universidade Sénior, que alegrou todo o público com músicas tradicionais.

Foi um dia cheio de partilhas e de difusão de conhecimento!

Cláudia Tavares



## Páginas de Vida: Maria da Conceição Dias

Chamo-me Maria da Conceição Dias, tenho 81 anos e sou de Covelinhas de São Martinho das Moitas. Eu frequentei a escola, mas naquela maré ainda não eramos obrigados. Só depois é que saiu a lei para todas as crianças irem à escola, pelo que eu fui apenas fazer o exame da 3.ª classe.

Casei-me com 22 anos. O meu marido também era de Covelinhas. Fiquei viúva há 11 anos, mas continuei a viver sozinha na minha terra. O meu marido esteve aqui no lar bastantes anos, mas acabou por falecer: sofria do coração. Tivemos 2 filhos, o António Manuel e o Arménio. Eles vivem em Lisboa. O mais velho tem um filho e dois netos (um casal) e o meu filho mais novo tem um filho e um neto. O meu filho mais velho, teve uma doença muito má e já não pode trabalhar, anda a ser seguido no IPO de Lisboa e a esposa trabalha num restaurante. O meu filho mais novo e a mulher também trabalham num restaurante.

Trabalhei sempre na agricultura, tinha animais. Mas as forças começaram a fraquejar e os anos já eram alguns. Então eu tive que ir para Lisboa, porque não me sentia bem sozinha. Estive algum tempo com os meus filhos, mas como eles trabalham, era como se estivesse na aldeia. Então eles inscreveram-me aqui. Eu vim e estou muito satisfeita! Tenho visitas de algumas pessoas conhecidas de Covelinhas e os meus filhos sempre que cá vêm, visitam-me. Gosto muito de cá estar! Estou na minha terra!

Maria Conceição Dias, utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes (Recolha por Alice Oliveira)



## Retratos de Uma Vida: Celestino Pinto

Chamo-me Celestino Pinto, tenho 80 anos, nasci no antigo hospital de São Pedro do Sul, sou filho de Laurinda da Glória Pinto e natural de Adopisco – Sul. Quando era pequeno guardava gado pelos montes. Frequentei a escola em Sul e fiz a 4.ª classe.

Aos 12 anos, fui trabalhar para a serração de madeira em Adopisco. Era aprendiz e tinha que me esconder quando aparecia alguém, pois não era legal trabalhar antes dos 14 anos. Quando fiz os 14 anos, fui trabalhar para uma serração em Mosteiró – Castro Daire, onde estive durante 32 meses. Saí e fui trabalhar na abertura da estrada entre o Ervilhal e a Rompecilha, numa altura em que as estradas eram desbravadas a pá e picareta. Estive neste trabalho até aos 18 anos, idade com que voltei para a serração de Adopisco, como oficial de serrador, onde estive até aos 21 anos. Altura em que me chamaram para fazer o serviço militar. Fui para o R7 de Leiria, em maio de 1965. Tirei a especialidade de maqueiro em Coimbra e vim terminar o serviço militar a Viseu no R14, em maio de 1968.

Quando terminei a tropa, casei com a Maria da Conceição Paiva e fomos viver para Santa Iria de Azoia (Loures). Fui trabalhar para a fábrica de vidro (Companhia Vidreira Nacional, SA), onde estive 23 anos. Quando entrei, éramos 1.530 trabalhadores. Em 1986 saíram 500 e a fábrica fechou em 1999. A minha esposa foi trabalhar para uma fábrica de borracha e depois foi trabalhar na mesma empresa que eu.

Tivemos um filho, que nos faleceu aos 17 anos, atropelado na linha de comboio em Santa Iria de Azoia. Ia para a escola, onde estava a acabar o 12.º ano. Já tinha escolhido o curso que queria seguir mas, infelizmente, o destino não o permitiu. Foi uma grande tragédia na nossa família. Deixei de ter forças para trabalhar e acabei por sair da fábrica com a minha mulher. Tivemos que deixar a nossa casa em Santa Iria de Azoia pois, sempre que vínhamos à janela ou ouvíamos um comboio a apitar, sentíamos um grande aperto no coração. Não conseguíamos lidar com esta perda e viemos viver para a aldeia de Adopisco, em Sul. A minha vida tem sido pautada por muitas tragédias, nem sei como ainda aqui estou. Em 1985, tive um grave acidente



rodoviário, quando ia levar os meus sogros e a madrinha da minha esposa a casa da minha cunhada. Estava um dia de muito nevoeiro e um autocarro abalroou-nos, empurrando o nosso carro contra os rails da estrada. Fiquei encarcerado dentro do carro, os meus sogros faleceram e a madrinha da minha esposa foi levada para o hospital, acabando também por falecer 14 dias depois. Foi difícil superar.

Em Adopisco, dedicamo-nos à agricultura, à jardinagem e tínhamos uma vida tranquila, até que diagnosticaram um tumor à minha esposa e o pesadelo tornou-se realidade com a sua perda. Sinto imenso a sua falta, mas não podia continuar sozinho naquela casa. Por isso, decidi vir aqui para o lar, para me ajudarem. Tenho vários problemas de saúde e preciso de ocupar a cabeça.

Celestino Pinto - Lar de Idosos (Recolha por Eufémia Fernandes)

## Formação e Simulacro de Incêndio: ERPI's

Decorreu durante o mês de maio formação para os colaboradores, para a preparação do dia do simulacro. O simulacro ocorre todos os anos e é necessário recordar as funções de segurança atribuídas a cada um. Na formação é relembrado o plano de emergência interno, onde se aprende, por exemplo a localização dos extintores e o tipo de extintor, as saídas de emergência, os vários pontos de encontro, entre outros.

Existem diferentes equipas de segurança, com diferentes funções, para que, em caso de emergência, haja uma atuação organizada e planeada. As equipas de segurança são compostas por um responsável e um delegado de segurança, por uma equipa de reconhecimento e 1.ª intervenção, por uma equipa de corte de energia, uma equipa de evacuação, uma equipa de concentração e controlo e uma equipa de primeiros socorros.

Assim, no dia 28 de maio (sem pré-aviso), foi acionado o alarme interno e toda a ERPI Casa da Quinta - Lar de Idosos teve de ser evacuada, devido a um presumível fogo na ala D. Simultaneamente, também procedemos a evacuação parcial na ERPI Lar de Grandes Dependentes. Foi alertada a Corporação de Bombeiros (em alternativa ao 112) e esta alertou a GNR local e a Proteção civil. Os idosos foram levados para os pontos de encontro, mais perto da sua localização. Tudo decorreu dentro da normalidade e foram reforçados conhecimentos essenciais para atuarmos, se necessário, numa situação real.

Teresa Almeida



## Poema ao Centro de Dia

Ó meu São Pedro do Sul  
Tens um lindo Centro de Dia  
O povo desta cidade  
Tem aquilo que merecia.

Parabéns trabalhadores  
Tratem bem dessa juventude  
Com muito amor e carinho  
Porque Deus dá-vos saúde.

Esse lindo Centro de Dia  
Tem qualidade e beleza  
Com tanto espaço que tem  
Tudo brilha com limpeza.

Parabéns à Diretora  
Pela sua simpatia  
Para essa juventude  
Só lhe trás muita alegria.

Agora para terminar  
É sempre com emoção  
Espero que nunca esqueçam  
E fique no coração.

Isidoro de Oliveira Fernandes

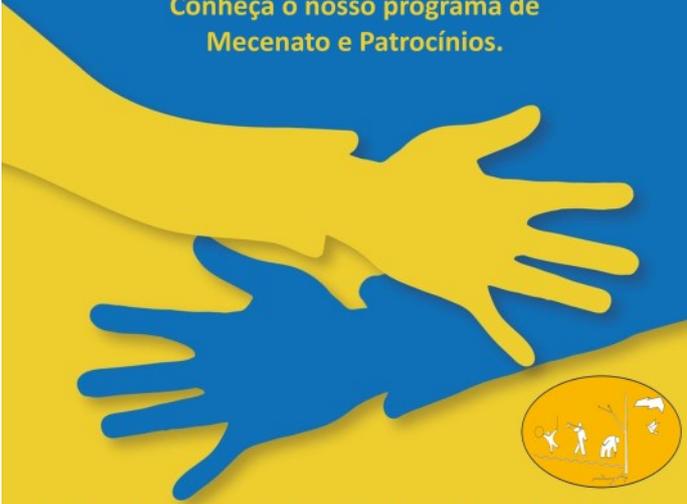
(Poema oferecido ao Centro de Dia de São Pedro do Sul)





# 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.º 6 | 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?**




## 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







Cofinanciado pela União Europeia



Sempre ao seu lado.

Entidade Coordenadora e Mediadora



Entidades Mediadoras

Informações:

Misericórdia de São Pedro do Sul  
R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 460 | geral@mspsul.pt

Centro Paroquial de Estarreja  
Tel. 232772400 | centro@estarejapspul.pt

Centro Social e Paroquial de Queira  
Tel. 232774163 | centrosocialparoquialqueira@gmail.com

Município de Oliveira de Frades  
Tel. 232760300 | geral@cm-olfrades.pt

(Chamadas para a rede fixa nacional)

### 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.º 6  
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 das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o terceiro trimestre de 2024:

- Comemoração do Dia dos Avós - 26 de julho, Casa das Amoreiras.
- Participação em Vindimas - 18 de setembro, quinta a definir.
- Desfolhada Tradicional - 30 de setembro, espaço exterior da sede da MSPS.
- Arranque do ano letivo 2024/25 - 02 de setembro, Jardim 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.