

Caminho no Tempo



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

n.º 040 | setembro 2024



Nesta Edição

- Ginástica laboral; Visita ao Portugal dos Pequenitos; A importância do pequeno-almoço para as crianças; Início do ano Letivo; Evolução do quadro de pessoal; Atividades de animação sénior; Histórias de vida;...

Apoios:



onde são adotadas posturas que, por norma, são estáticas ou prolongadas; quer em contexto de trabalho predominantemente físico, como por exemplo operários fabris, auxiliares de saúdes/ajudantes de lar e de centro de dia, que implicam movimentos repetidos e manuseio recorrentes de cargas/pessoas.

Estas lesões, do tipo músculo-esquelético, acometem na maioria dos casos a coluna vertebral, nomeadamente a região cervical e lombar; os membros superiores, nomeadamente ombro, cotovelo, punho e mão. Por esta razão, o absentismo, que diz respeito à ausência do trabalhador e o presentismo, que diz respeito à presença do trabalhador, neste último com alguns défices significativos de produtividade, são cada vez mais frequentes e crescentes em diversas empresas, tanto pelo decréscimo de produtividade que acarretam, quer ainda pelo aumento de custos que representam. Daí ser extremamente importante a implementação de um programa de promoção de saúde no contexto laboral, com o objetivo de prevenir o desenvolvimento de novas lesões, através do exercício físico e, ainda, de sensibilizar para a melhoria de hábitos de saúde.

A ginástica laboral é o exercício físico orientado e praticado durante o horário laboral, como o próprio nome indica, visando a promoção de benefícios pessoais no trabalho. Tem como objetivo principal minimizar os impactos negativos do sedentarismo na saúde do trabalhador; prevenir doenças ocupacionais; e, ainda, promover o bem-estar e o convívio entre os trabalhadores.

Os exercícios implementados nas classes de ginástica laboral, têm como objetivo a ativação da circulação periarticular, que são indispensáveis às atividades que exigem atenção e tomadas de decisão e que resultam em atos motores, promovendo o ganho de força, através do alongamento muscular; a melhoria do retorno venoso; o aumento da capacidade ventilatória; a redução do stress e a melhoria postural.

Hoje em dia, a fisioterapia tem lugar de destaque em vários segmentos empresariais, através de programas terapêuticos e preventivos. É essencial termos um colaborador preparado para as solicitações musculares do dia a dia, levando a uma melhoria da qualidade de vida do mesmo e, ainda, à diminuição do stress. A prevenção é o segredo!

Rita Carpinteira

(Fonte: <https://www.cmm.com.pt/fisioterapia-em-contexto-laboral/> - consulta efetuada em agosto de 2024)





Brincar na Areia é Divertido e Faz Bem

As crianças do Pré-escolar brincam muito na caixa de areia. Brincar na areia promove o movimento e, por isso, desenvolve a força muscular, a estrutura óssea, o equilíbrio, a coordenação motora e fina, com atividades comuns como por exemplo:

- Ter de adaptar o andar e correr às variações de forma e consistência do piso;
- Saltar para dentro de uma cova e voltar a sair;
- Segurar ou carregar baldes de areia, manusear uma pá com areia ou escavar a areia com as mãos;
- Fazer uma construção de areia e saltar em cima para o desfazer;
- Encher cuidadosamente uma forma para fazer um bolo perfeito, alisar o melhor possível uma bola de areia ou decorar com pormenor uma construção.

A estes aspetos do desenvolvimento físico somam-se, na área do desenvolvimento sensorial, a contribuição da perceção de texturas diferentes, de variações de cor ou dos novos sons no contacto com a areia.

Esperamos que todas essas brincadeiras criem marcas, não só na areia, mas na memória e no coração das crianças!

Helena Salazar



Visita ao Portugal dos Pequenitos

No dia 23 de setembro, as crianças da sala dos 5 anos foram ao Portugal dos Pequenitos – Coimbra. Esta visita de estudo veio no seguimento da temática que estávamos a trabalhar: “À volta do nosso País”.

As crianças visitaram a área que representa um conjunto de casas regionais. Viram outros elementos típicos das aldeias portuguesas, que compõem o quadro de um espaço imaginário, tais como o moinho, as alminhas, o solar e a capela.

As casas ali representadas e dadas as suas características únicas, fizeram as delícias das crianças. Encontramos, sempre em tamanho miniatura, réplicas dos monumentos nacionais de norte a sul do país, tais como: o Mosteiro dos Jerónimos; o Convento de Cristo; a Torre de Belém; e, a Universidade de Coimbra.

As crianças também tiveram a oportunidade de explorar o núcleo dedicado à representação etnográfica e monumental dos PALOP - Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa.

Esta visita de estudo, permitiu a apropriação das aprendizagens realizadas em contexto de sala de aula, pelo que identifico muitas vantagens na sua realização, tais como:

- Abriu novos horizontes (por norma despertam na criança interesse em algumas áreas ou temáticas);
- Desenvolveu competências sociais e de trabalho;
- Permitiu conhecer novas realidades;
- Estimulou o conhecimento cultural.

As visitas de estudo encerram muitas vantagens, o que as transformam em atividades insubstituíveis.

Helena Salazar



A Importância do Pequeno-almoço para as Crianças

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes, principalmente para as crianças. Deve ser rico em nutrientes para começar o dia com energia e vitalidade, dado estas estarem num período de crescimento e de desenvolvimento. Apesar desta importância, verificamos que algumas crianças chegam à escola sem tomar o pequeno-almoço. A falta de tempo e a falta de apetite matinal são os principais motivos para saltar esta refeição.

As crianças que não tomam o pequeno-almoço, têm tendência a demonstrar menor concentração, coordenação, desempenho físico e a estar mais irritadas. A toma desta refeição ajuda-as a realizarem melhor as diversas atividades, quer na aprendizagem, quer na criatividade.

O pequeno-almoço deve ser feito em casa, constituído por alimentos saudáveis, com a família reunida, promovendo o convívio entre todos os membros e permitindo um maior controlo parental sobre o que os filhos ingerem na primeira refeição do dia. Funciona, também, como oportunidade para os pais darem o exemplo aos seus filhos, consolidando a noção de que a toma do pequeno-almoço é um hábito saudável e importante de manter ao longo da sua vida.

Vamos então tomar o pequeno-almoço e garantir que este se torna um hábito sempre presente na nossa vida e das nossas crianças, promovendo a saúde e o bem-estar!

Susana Campos e Luísa Almeida



Início do Ano Letivo

Foi com muito entusiasmo que demos início a mais um ano letivo. Este ano com um sabor especial, pois o tema escolhido promete uma grande viagem "À volta do nosso país".

No decorrer do ano letivo, pretendemos mergulhar na história, cultura, geografia e tradições de Portugal. E, nada melhor, como iniciar com uma demonstração de algumas tradições do nosso concelho - São Pedro do Sul. Começamos por fazer o convite a todas as freguesias do concelho, ao qual as freguesias de Santa Cruz da Trapa, Sul, Vila Maior e Manhouce responderam prontamente à nossa solicitação.

Na parte da manhã, a freguesia de Sul presenteou-nos com um *workshop* de danças tradicionais e as nossas crianças dançaram as modas antigas com grande empenho. Ainda no decorrer da manhã, a Dona Ana do Candal (UF de Carvalhais e Candal) fez umas bolas de mel e contou-nos que esta iguaria fazia parte da alimentação escolhida quando andavam na lavoura. A linda freguesia de Manhouce também esteve muito bem representada, com a D. Sandra Costa e a confeção da manteiga artesanal. As crianças ficaram muito surpreendidas com esta técnica tão trabalhosa e com a forma como as pessoas dedicavam amor a tudo que faziam, cantando e encantando tudo que estava ao seu redor. "Leite quentinho, leite que é bom, leite fresquinho com côdeas de pão".

No período da tarde também houve muita animação, com a presença dos Ranchos de Nespereira Alta - Vila Maior e Rancho da Tileira - S.ª Cruz da Trapa.

Foi um dia muito produtivo em que as crianças vivenciaram os nossos usos e costumes.

Ana Rita Gomes e Gilberto Carmo





Participação no “Tradidanças”

A elaboração da decoração do festival Tradidanças faz já parte das atividades da nossa instituição. Todos os anos recebemos carinhosamente o convite da organização, para a sua execução, em conjunto com as outras instituições do concelho. No dia 30 de julho, todos os trabalhos são reunidos e procede-se à sua montagem no espaço do festival. Este ano, as obras de arte não estiveram tão concentradas num só espaço e “invadiram”, também, uma das tendas, criando um ambiente divertido, cheio de cor e de arte.

No dia seguinte, um grupo de utentes da ERPI e Centro de Dia, foram desafiados a participar numa oficina de danças tradicionais portuguesas. Subiram ao palco para aprender danças com músicas que fizeram lembrar o antigamente. Foi uma tarde recheada de alegria, boa disposição e de muito movimento.

Ainda no âmbito do Tradidanças, os nossos utentes foram convidados a participar, no dia 01 de agosto, numa palestra, com o tema “Nunca é Tarde Demais”, onde o orador Ângelo Valente, falou entusiasticamente sobre casos de superação de idosos, seus utentes, na “Associação Extragenária” e que, com a sua ajuda, realizaram os seus sonhos e descobriram habilidades e potencial.

Toda a palestra é acompanhada de vídeos e histórias inspiracionais, onde cada idoso ultrapassa as vicissitudes da maior idade, do isolamento social, de problemas familiares, das suas incapacidades, etc.. Cada um de nós, independentemente da sua idade, consegue-se rever um pouco em cada história apresentada e, em cada caso de superação. São histórias carregadas de emoção e construídas com muito humor. São lágrimas reais e risos verdadeiros. São a realidade escondida de muitos idosos e é o trabalho de uma associação que se esforça, todos os dias, para que os seus utentes sejam felizes e se sintam parte de uma sociedade que, embora seja tão diferente, é a sua.

A integração de cada idoso na sociedade atual é um trabalho permanente, mas de suma importância. Este é, também, o nosso trabalho de todos os dias: a integração de todos os utentes na sociedade atual e o descobrimento ou redescobrimto dos seus talentos e habilidades.

Cláudia Tavares e Joana Soares



Vital Spin Days: Artes, Longevidade e Sustentabilidade

A Misericórdia de S. Pedro do Sul, junto com as instituições Assol, Centro de Promoção Social - Carvalhais, ARCA, Misericórdia de Vouzela, Centro Social de Vila Maior e Solar do Rio - Residência Sénior, aceitaram o desafio lançado pela organização do evento “Vital Spin Days”, que decorreu de 29 de agosto a 01 de setembro nas Termas de S. Pedro Sul, para participação e decoração do evento.

Com a união das instituições e da criatividade das pessoas por estas apoiadas, ficamos imensamente felizes em contribuir para o embelezamento da decoração do evento junto à margem do rio Vouga.

Cada pormenor deste trabalho reflete o esforço coletivo e o compromisso que todos temos com a sustentabilidade.

Também a diretora técnica do Centro de Dia em conjunto com a vereadora da Câmara de S. Pedro Sul, Prof.ª Teresa Sobrinho e a diretora técnica do Centro de Dia de Carvalhais, marcaram presença nos painéis de conversa que decorreram durante o evento. De forma interessante e simples falaram sobre a I Jornada + Visibilidade: pensar a pessoa idosa.

Agradecemos o convite a toda organização deste primeiro evento “Vital Spin Days 2024”!

Cláudia Tavares e Joana Soares



Setembro Verde - Mês da Doença de Alzheimer

O mês de setembro é o mês mundial da doença de Alzheimer. Não podemos ignorar o seu impacto devastador nas pessoas com demência, famílias e cuidadores, pelo que desafiamos os utentes do Centro de Dia a construir laços verdes feitos em croché, como forma de os consciencializar e sensibilizar sobre esta temática tão importante e presente nas nossas vidas.

No dia 23 de setembro, a Residência Sénior do Solar do Rio organizou um jogo da glória interinstitucional no Parque da cidade. Foram cerca de 70 participantes das várias instituições do concelho e, no fim, houve um lanche oferecido pela mesma. Foi uma tarde animada.

A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, podendo contribuir para 60% a 70% dos casos em todo o mundo. A maioria dos doentes sentem depressão, ansiedade, agitação, agressividade, desorientação e apatia. Atualmente, segundo a OMS, mais de 55 milhões sofrem de algum tipo de demência e estima-se que, em 2030, haja 78 milhões de pessoas com demência.

Alguns Sinais Importantes:

- Perturbação no quotidiano (dificuldades em lembrar-se onde deixa os objetos, recados, o que comeu no dia anterior);
- Perda de noção da passagem do tempo e do lugar onde está (horas, dia, lugares);
- Dificuldade em perceber imagens, problemas de leitura, cálculo;
- Lugares trocados, deixar objetos em locais inusitados, perdê-los e ser incapaz de os encontrar;
- Perda de discernimento, incapacidade de tomar decisões;
- Alteração a nível de personalidade e humor, confusão, desconfiança, irritabilidade e rápidas mudanças de humor;
- Tendência para evitar atividades sociais, hobbies;
- Dificuldade na linguagem, difícil participação em conversas e repetição de palavras e ideias.

É importante compreender este tipo de doença, para que possamos ajudar todos aqueles que passam por este processo.

Cláudia Tavares

(Fonte: Revista Saúde Deco Proteste, outubro/novembro 2024)



Sabe como pode reduzir os riscos de vir a desenvolver demência?

A reter...

Alzheimer Portugal:

- É a única organização em Portugal, de âmbito nacional, constituída há mais de 35 anos, especificamente para promover a qualidade de vida das Pessoas com Demência e dos seus familiares e Cuidadores.

Linha de Apoio na Demência:

963 604 626 – Chamada para rede móvel nacional.

(dias úteis das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)



Café Memória:

- O "Café Memória" é um local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos respetivos familiares e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo, com o acompanhamento de profissionais de saúde ou de ação social.

Viseu

Local: Escola Superior de Educação de Viseu.

Rua Maximiano Aragão

Horário: das 10h00 às 12h00

Encontro: 4º sábado do mês

Café Memória

O ponto de encontro para pessoas com problemas de memória e seus familiares



Evolução do Quadro de Pessoal

A nossa prestigiada instituição completa, no próximo ano, 150 anos da sua história. Um feito notável que a todos nos deve orgulhar.

As mudanças ao longo deste já tão considerável período de existência, foram de várias ordens. Desde logo, podemos enunciar o crescimento/alargamento das respostas sociais, a diversidade dos serviços prestados e, naturalmente, as alterações verificadas ao nível do quadro de pessoal. De forma concertada, mas sem deixar a ambição de lado, os vários responsáveis procuraram dar continuidade a um trabalho de gestão que não se esgota na obra já feita. Vivemos períodos cada vez mais exigentes, que requerem renovada capacidade de superar as dificuldades e trabalhar com responsabilidade e espírito de missão, no respeito pleno pelo compromisso do bem maior dos nossos idosos e trabalhadores.

Se alterações se verificaram ao longo do tempo, no tocante à evolução do quadro de pessoal, esta foi particularmente

expressiva. Inicialmente, a equipa de trabalhadores não chegava a uma dezena. Nos dias de hoje, o somatório de trabalhadores que integram todas as respostas sociais, está no limiar das duas centenas e a tendência é o seu contínuo crescimento. Para além do aumento significativo de recursos humanos, assistimos, também, a uma alteração na constituição das equipas. Em termos de elementos que integram o corpo técnico, passamos da sua quase inexistência, à contratação de profissionais que atuam nas diversas áreas e completam uma equipa multidisciplinar. Ao serviço, neste momento, temos um diretor-geral/coordenador, uma diretora de serviços, seis diretores técnicos, seis enfermeiras, duas animadoras, uma fisioterapeuta, dez educadores de infância e ainda os trabalhadores que trabalham na área administrativa e economato.

Para trás, ficaram as equipas de auxiliares constituídas somente por trabalhadores do sexo feminino. Nos dias de hoje, as equipas são o espelho da nossa realidade e das mudanças que se verificam na sociedade atual. A nossa força de trabalho são equipas mistas. Temos trabalhadores do género masculino, a partilhar responsabilidades na prestação de cuidados à pessoa idosa. Se, inicialmente, tal situação causou alguma estranheza junto dos nossos idosos, hoje em dia é plenamente aceite e considerada padrão de normalidade. Consideramos que a integração de trabalhadores masculinos e de trabalhadores oriundos de várias nacionalidades, trouxe um acrescento, uma mais valia à qualidade do serviço que é realizado. Por um lado, quem acolheu, envolveu-se com seriedade no plano de integração, assumindo o compromisso de tornar bem-sucedida a chegada à equipa de um novo elemento, obrigando-se, em alguns casos, a vencer as suas inseguranças e ideias pré-concebidas. Quem vem, traz frescura e a necessidade de adaptação à nova realidade. É um enriquecimento das equipas, em que as partes saem vencedoras: adquiriu-se nova dinâmica no relacionamento entre pares e têm vindo a aprimorar a capacidade de relativizar problemas, alcançando, desta forma, um equilíbrio mais interessante e amadurecido no trato pessoal e na gestão de conflitos.

Não podemos também deixar de referir a importância que assume a integração de trabalhadores portadores de deficiência física ou incapacidade, no que respeita à diversidade e heterogeneidade das equipas de trabalho. Num esforço conjunto com os nossos parceiros ASSOL e IEFP, a integração nas várias respostas sociais, designadamente no na área de infância e ERPI, tem criado novas oportunidades para os candidatos. Para a Misericórdia, enquanto entidade empregadora, tem sido uma experiência muito proveitosa. Verificamos que as equipas de trabalho ficam mais empáticas e humanizadas. As questões que se colocam ao nível do trabalho e que são diferenciadoras, na forma de executar, não anulam a capacidade da sua concretização, apenas reclamam abertura e humildade da parte de quem capacita e persistência e tenacidade por parte de quem realiza.

A evolução do quadro de pessoal da Misericórdia, acompanha, assim, as mudanças que se verificam ao nosso redor. Enquanto entidade empregadora, queremos crescer de forma sustentada, conciliando as necessidades dos nossos utentes, com a realização pessoal e profissional de quem as satisfaz.

Ana Oliveira



A Evolução no Trabalho: o Antes e o Depois na Ótica do Trabalhador

Numa tentativa de dar voz aos trabalhadores, tentando obter a sua opinião em relação à evolução verificada no local de trabalho, ao longo do tempo, convidamos a trabalhadora Maria de Fátima A. Rodrigues Correia, a conceder-nos a sua versão nesta matéria.

A trabalhadora completou, em fevereiro deste ano, 32 anos de casa. Quando começou tinha 27 anos e foi trabalhar com uma colega, a fazer camas, limpezas e a tratar da loiça na copa. Algum tempo depois passou a trabalhar com idosos, no lar de acamados. Decorridos 3 anos após a sua entrada ao serviço, integrou a equipa de trabalho da lavandaria, setor onde havia de permanecer até aos dias de hoje. Recorda que, da equipa inicial, só ela continua em funções. As restantes colegas saíram por motivo de reforma ou mudança de setor.

Recorda, com nostalgia, os tempos passados. Lembra que as trabalhadoras ao serviço na instituição eram em menor número. Havia uma cumplicidade que se perdeu com o tempo e com o crescimento das equipas. Naquela altura, a proximidade entre elas era muito grande. Permittiam-se fazer confidências, partilhar segredos, pois sabiam de antemão que não haveria quebra de confiança. O trabalho era difícil mas havia tempo para tudo. Os intervalos serviam para pôr a conversa em dia e planear brincadeiras. Ela própria foi mentora, cúmplice e alvo das mesmas. Recorda que, uma vez, foi chamada à cozinha e, lá chegada, foi agarrada pelas colegas e colocada numa tina de demolha do bacalhau. Foi a risada geral. Recorda, ainda, que ao domingo almoçavam todas as colegas no mesmo horário, depois das tarefas realizadas. Afirma mesmo, que preferia trabalhar ao domingo do que ter folga neste dia, pois o ambiente era muito descontraído e alegre.

Lembra, também, que em dada altura, os elementos da sua equipa passaram a ter alcunhas. Mas estas nunca tiveram um significado negativo. Uma vez mais, partiu de uma brincadeira e do à vontade que existia entre eles. À Fátima, colocaram a alcunha de “rosca moída”. Atribui o seu significado ao facto de ser pequena e sempre brincalhona. À colega Lena Pinto, apelidaram de “cabeça de ferro”. Tratava-se de uma colega sempre descontraída, sorridente, de bem com a vida, ou seja, um trolaró. À colega Glória, atribuíram a alcunha “Pantufa”. Ao que parece, a D. Glória tinha particular apreço por pantufas. Se em relação às primeiras, as suas alcunhas caíram no esquecimento, o mesmo não sucedeu com a D. Glória, pois ficou assim conhecida e, assim foi tratada até ao seu último dia de trabalho nesta casa. Reforça a perceção de um ambiente de trabalho saudável e sem malícia.

Hoje, com 59 anos de idade e com muita experiência de trabalho, continua a ter vontade de vir trabalhar. As colegas do seu tempo, aquelas que ainda continuam ao serviço, permitem-lhe manter o passado vivo na memória. As que saíram, fazem parte das mais gratas recordações.

Em relação aos procedimentos de trabalho, no essencial mantém-se. Contudo, ao longo deste período, foram feitas alterações que contribuíram para a melhoria do serviço realizado. Quanto às renovações que a sua equipa tem sido alvo, considera que é um sinal dos tempos. A diferença de idades, traz novas perspetivas e novo olhar sobre a vida e sobre o trabalho. As novas gerações comunicam de forma diferente e as relações de trabalho também não são iguais, em comparação com o que se recorda do seu tempo. Compreende que é inevitável que assim seja. Continua o seu processo de aprendizagem com os novos colegas e a tentar transmitir aos mesmos os seus ensinamentos.

Ana Oliveira





Atividades de Animação Sênior - ERPI Casa da Quinta

O terceiro trimestre do ano, ficou marcado pela diversidade e ampla abertura à comunidade, concretizada pelas diversas atividades Interinstitucionais, atividades culturais, passeios e acolhimento de pessoas e instituições. Não faltou animação, risadas, convívios, ateliers de atividades manuais, dança e animação. Descrevemos, então, alguns exemplos.

Atividades Dinâmicas

Aliamos a animação e a fisioterapia e, numa manhã quinzenalmente, criamos uma dinâmica em grupo para os idosos. Tendo em conta uma série de fatores, como as limitações e os gostos de cada um, resolvemos juntar a música e a dança como forma de exercitar a memória dos idosos com um repertório musical das músicas das suas "alturas" e algumas mais recentes, com recurso a identificação de sentimentos e partes do corpo, promovendo, assim, a concentração, a atenção, a coordenação motora e o equilíbrio.

Através de movimentos, criamos uma "dança" com o corpo ao compasso da música, não fosse ela uma ferramenta de integração e uma excelente maneira de realizar exercícios de alongamento e locomoção, de uma forma descontraída e divertida proporcionando melhorias na flexibilidade, qualidade do sono (insônias), autoestima, capacidade cardiorrespiratória e circulatória. Foram manhãs muito divertidas, onde a participação de todos foi sentida com entusiasmo, sorrisos, gargalhadas e muita animação.



Motricidade Fina

Ao longo destes meses, fomos estimulando a criatividade, o convívio e a destreza entre todos os grupos com que fomos trabalhando. Realizamos *ateliers* de trabalhos manuais, como: pintura de umas galinhas, criadas com pratos de plástico, para o nosso cenário da desfolhada e futura decoração do nosso espaço interior; recortes e colagens para decoração de vários espaços com várias temáticas e criação de uns jogos para assinalar o Dia Mundial da Pizza a 10 de julho; e, até trabalhos em gesso.

Este tipo de atividades promove a sensação de bem-estar e prazer. Os movimentos contínuos provocam relaxamento e, claro, estimulam a agilidade e destreza das mãos. São momentos de interação em que mais que "trabalhar" se partilha conversas sobre outros tempos.

Dedicamo-nos aos jogos de tabuleiro, como o dominó e, uma vez que alguns não sabiam jogar, criaram-se momentos de partilha de conhecimento e aprendizagem, pois para aprender não há idade, basta querer. Que bem que eles e elas se saíram a jogar.

Como o que é biológico faz bem e nós temos uma estufa, dedicamos, também, algumas manhãs a ir até lá recolher os legumes que por lá cultivamos e dedicamo-nos à culinária, fazendo umas belas saladas para o almoço.

Recorremos, ainda, ao grafismo, uma vez que estas atividades gráficas tem um papel importante na estimulação cognitiva, ajudando a manter e melhorar a memória, a atenção e a coordenação motora, sendo também um meio de expressão criativa e emocional, beneficiando o bem-estar psicológico.

Dia da Fotografia

A 19 de agosto celebra-se o "Dia Mundial da Fotografia", pelo que resolvemos preparar algo de diferente com os utentes. Com a colaboração do INATEL das Termas, rumamos até aos jardins desta unidade hoteleira, onde dinamizámos seções fotográficas na bela paisagem, com acessórios à mistura.

Foi um passeio maravilhoso, uma vez que os jardins são privados e os utentes desconheciam a sua localização e os seus encantos. Um obrigado à anfitriã.



Passeio a Águeda

No dia 12 de julho foi proporcionado um momento de passeio e conhecimento aos nossos idosos do Lar e Centro de Dia. Partimos à descoberta de Águeda e dos seus encantos, com passagem pela Pateira de Fermentelos - Parque de Lazer de Espinhel, a maior lagoa natural da Península Ibérica. Aí aproveitamos o facto de o parque de merendas ser acolhedor, com as condições necessárias às dificuldades dos nossos utentes e, por lá, se fizeram caminhadas e se almoçou.

Após este momento maravilhoso, levantamos “acampamento” e seguimos para Águeda, para ver o Roteiro de Arte Urbana. Como dizia Vasco Santana no clássico filme “A Canção de Lisboa”, “Chapéus há muitos, seu palerma!” é caso para dizer que há mesmo muitos chapéus pelas ruas de Águeda. Visitamos duas das principais ruas sem trânsito, totalmente decoradas com chapéus de chuva muito coloridos, com uns bancos ao longo da rua, para nos podermos sentar e apreciar a arte urbana. Foi um dia de muita cor, alegria e sorrisos. Os corações vinham saltitantes de felicidade e nos olhos um brilho de satisfação.



Dia dos Avós

A 26 de Julho comemorou-se o dia dos avós e, a convite dos meninos da sala dos 5 anos do Pré-escolar da Misericórdia, um grupo de utentes da ERPI - Casa da Quinta, juntaram-se no Parque da Cidade, para um dia repleto de partilha. Os nossos utentes foram presenteados por vários momentos musicais e uma pequena peça de teatro representada pelos mais novos. Partilhamos um belo almoço ao ar livre, entre abraços, beijos e gargalhadas e ainda confraternizamos com os meninos do CATL e os utentes do Centro de Dia, que vieram ao parque partilhar um momento de leitura do livro “O coração dos avós é de Chocolate”.



Festa de Verão

No dia 29 de julho tivemos a nossa festa de verão com utentes das ERPIS e do Centro de Dia, para uma tarde animada, com um lanche diferente. No período da manhã realizamos um *atelier* de culinária com alguns utentes das ERPI's. Estes colocaram mãos a obra e foram fazer magia: com os ingredientes certos e animação à mistura, saíram umas pizzas para a nossa tarde de verão. Terminamos a nossa tarde com cantigas de outros tempos, cantadas pelos utentes do Centro de Dia. Estes momentos de convívio proporcionam melhorias de humor e autoestima e, entre conversas, “o antigamente” vem ao de cima fazendo alguma ginástica cerebral.



Feira de São Mateus

A 22 de agosto, porque assim manda a tradição, utentes do Lar de Idosos foram fazer um belo de um passeio até Viseu, à feira de São Mateus fazer uma pequena caminhada e trazer a bela da fartura quentinha, para o lanche com todos os utentes na instituição. Este passeio, permitiu-lhes recordar outros tempos, em que a feira era de outra forma e a fartura tinha outro sabor. É bom exercitarem a questão temporal deles, mesmo que não seja com precisão cronológica, as lembranças e as emoções são fundamentais.

Setembro Chegou...

Apesar do tempo mais fresco, iniciamos o mês com caminhadas matinais para espantar a preguiça e dizer não ao sedentarismo. Caminhar é importante porque ajuda a fortalecer as articulações, os músculos e os ossos. Como o que custa é começar, depois das primeiras passadas o humor aumenta, a socialização acontece e estamos a afastar a depressão e a reforçar o sistema imunológico.

Retomamos, também, as nossas idas à Biblioteca Municipal, para um momento descontraído em que se contam e se ouvem histórias; partilham-se lengas-lengas e adivinhas entre os nossos utentes e as queridas dinamizadoras da biblioteca, a Elisabete e a Fernanda.





Atividades de Animação Sênior - ERPI Lar de Grandes Dependentes

Ao longo deste trimestre, continuamos a desenvolver vários trabalhos de atividades manuais. O desenvolvimento deste tipo de atividades, traz vários benefícios para os utentes, quer na socialização, como na diminuição dos impactos naturais decorrentes do envelhecimento. Dá a possibilidade de desenvolverem uma habilidade artística, de conhecerem e trabalharem materiais diversos e de estimularem a sua criatividade.

Este tipo de atividades estimulam o cérebro, funcionando como um estímulo cognitivo, uma espécie de ginástica cerebral, que evita o seu declínio e o mantém ativo. Estudos comprovam os vários benefícios da elaboração de trabalhos manuais na terceira idade, para além de promoverem uma sensação de bem-estar. Os movimentos das mãos, na elaboração dos mesmos, estimulam a agilidade e destreza dos membros superiores, evitando um declínio das suas funções motoras. Também são conhecidos os seus benefícios em pessoas com demências e outras doenças degenerativas, por isso, todos os dias, apostamos neste tipo de atividades, sendo que um dos benefícios mais visíveis nos nossos utentes é a diminuição de depressões, ansiedade e *stress*.

No Lar de Grandes Dependentes, para além dos já habituais ateliers de atividades manuais, durante o mês de julho, criamos alguns ateliers focados na elaboração de peças para posterior venda em feira. Criamos pequenos quadros decorativos e porta jóias, que iremos colocar à venda em data ainda a anunciar.



Jogos de Motricidade

No desenvolvimento do trabalho de animação com os utentes da Lar de Grandes Dependentes, focamo-nos todos os dias no envelhecimento saudável e ativo de cada um. Neste sentido, vão-se realizando *ateliers* de motricidade.

Os dias quentes de verão possibilitaram o desenvolvimento de diversas atividades no exterior, proporcionando manhãs muito divertidas e cheias de movimentos. No decorrer destes momentos lúdicos, os utentes foram trabalhando, de forma descontraída, a sua concentração, a sua agilidade e destreza, reforçando a sua coordenação motora e funções cognitivas.

Alguns dos jogos que mais sucesso têm são, por exemplo, o jogo da pesca, alguns jogos de tabuleiro, como sejam as damas, os torneios de sueca, as tardes de bingo, o sudoku, alguns jogos de memória, sopa de letras, palavras cruzadas, etc.. Todas estas atividades parecem ter um caráter tão simples que, muitas vezes, são desvalorizadas. No entanto, trazem muitos benefícios aos idosos, trabalham a parte social, permitindo a criação de novas amizades, melhoram a capacidade de perceção e agilidade bem como do tempo de reação.



Dia dos Avós

No dia 26 de julho comemorou-se o dia dos avós e, neste dia tão especial, recebemos a visita carinhosa de um grupo de meninos do CATL do Centro Escolar. Este grupo, era composto por crianças com uma faixa etária que ia desde os 6 aos 10 anos.

Para a grande alegria de todos os nossos utentes, estas crianças distribuíram beijinhos e abraços por todos. Sentaram-se a conversar, cantaram, recitaram poesia e ainda trouxeram flores para deixar em cada um dos salões da nossa instituição. Foi uma manhã de partilha extremamente enriquecedora e, no final da visita, estas crianças já não queriam ir embora. Sentiam-se integradas e felizes por estarem junto dos nossos idosos. São estes pequenos momentos, de genuína entrega, que tornam estes dias comemorativos ainda mais especiais. É um pequeno sorriso partilhado, uma palavra trocada, um afeto, uma simples flor, que trazem tanta alegria.



Festa de Verão

O verão é sempre sinónimo de calor, boa disposição e festas. Com a chegada do verão começam os típicos arraiais e, na nossa instituição, também gostamos de celebrar.

No dia 02 de agosto, os utentes do Lar de Grandes Dependentes juntaram-se para celebrar a chegada do verão, num dos nossos salões. Não faltou nada: houve música, lanche especial, torneio de Bingo, muitas gargalhadas, muita conversa, e partilha de histórias da juventude de cada um.

Foi uma festa diferente, mas ao encontro de uma das suas atividades preferidas, os torneios de Bingo, com um “twist musical” e um lanche diferente.



Ateliers de Culinária

No decorrer das atividades de animação nesta ERPI, temos sempre um espaço reservado para a culinária. Os nossos utentes têm a possibilidade de elaborar sobremesas e saladas para, depois, serem partilhadas com os demais utentes.

Durante algumas manhãs, um pequeno grupo de utentes ajudou na colheita de tomates, pepinos e pimentos que, depois, serviram para se fazer uma salada para distribuir junto da refeição do almoço a todos os utentes do Lar de Grandes Dependentes e de Idosos.

Fizemos mousse e gelado de Oreo para o lanche de todos e tartes de maçã. Este tipo de atividade é muito enriquecedora, promovendo e estimulando a memória dos participantes e o saber-fazer, ao mesmo tempo que cria momentos de socialização e de espírito de equipa. Cada tarefa é distribuída de acordo com as capacidades motoras de cada um, mas todos têm de trabalhar em equipa e de forma coordenada, criando um ambiente de entreatajuda. No final, para além de poderem degustar as delícias que elaboraram, têm ainda o prazer de poderem partilhar com os seus amigos e colegas o fruto do seu esforço conjunto.



Saídas de Verão

Durante este período, sempre que as temperaturas permitiam, foram realizados passeios com diferentes grupos de utentes. Alguns dos sítios visitados foram as nossas Termas, Vouzela, Sra. do Castelo, Fataunços, Carvalhais, Bioparque de Carvalhais e, ainda, a nossa tradicional ida à Feira de São Mateus a Viseu.



A Visita à Feira de São Mateus, em Viseu, é sempre a mais popular e a mais aguardada do ano, já que vem sendo tradição da nossa “casa”, a ida às farturas. Esta tarde proporciona um passeio diferente, um reviver de algo que faz também parte das suas tradições familiares e que se mantém mesmo após a sua institucionalização. Neste dia têm, também, um lanche especial, as tão aguardadas farturas e uma bebida à sua escolha. Aproveitamos para trazer farturas quentinhas para todos os que não se podem deslocar à feira.



Jogos de Estimulação Cognitiva

Os *ateliers* e jogos de estimulação cognitiva são desenvolvidos a pensar no estímulo cognitivo os nossos utentes. Através de dinâmicas simples, tenta-se fomentar e desenvolver as capacidades de memória e raciocínio indo de encontro aos conhecimentos que cada um foi adquirindo ao longo da sua vida e dos seus gostos e interesses.

Promove-se, também, a socialização, o sentimento de interajuda e ainda a sensação de bem-estar. Recorrendo a fichas de atividades simples de carácter matemático, lúdico ou de memória, tenta-se que os nossos utentes não percam as suas capacidades de raciocínio lógico e destreza de pensamento e tenta-se prevenir o declínio cognitivo próprio da idade e do sedentarismo, bem como do associado às várias doenças degenerativas.





História de Vida de Joaquim e Conceição

Joaquim de Almeida, nascido a 04 de janeiro de 1941 na Bandulha, concelho de São Pedro do Sul. Nascido na Bandulha, mas criado em Pinho pelos avós maternos. Recorda que os avós tinham 15 filhos para criar e, mesmo assim, que o criaram com afeto e amor, tendo sempre a visita dos pais todos os domingos.

Andou na escola e era bom aluno, mas só conseguiu concluir o exame da 4ª classe, pois os avós precisavam dele para trabalhar nas terras. Começou, assim, com 11 anos a tratar de animais e a tratar dos cultivos.

Considera que até teve uma infância feliz, mas um pouco sofrida pela falta de ligação com os pais. Brincava com os primos, brincadeiras que ainda hoje fazem: jogar as escondidas, à macaca, corriam atrás das ovelhas.

Aos 18 anos perde os avós e o Joaquim continua a ser criado por um tio. Aos 20 e poucos vai para Samora Correia, trabalhar para uma fábrica de farinhas. Foi um rapaz da terra que o puxou para lá e aí ganhou o seu primeiro dinheirito.

Conheceu a Conceição ainda de criança, lá no povo. A Conceição, que nasceu a 09 de janeiro de 1937, em Paços de Pinho, era sua companheira de brincadeiras, mas nunca pensaram que, um dia, podiam vir a namorar, pois ainda eram familiares. Até aos 16 anos, a Conceição esteve em Pinho também ao cuidado dos avós paternos. Nunca andou na escola: lá em casa diziam que as raparigas não podiam aprender a ler nem escrever, porque assim não conseguiam escrever cartas aos namorados. Aos 16 anos foi integrar o Instituto de Odivelas, era um colégio apenas de meninas. Esteve lá quase até casar.

Joaquim e Conceição casaram em 1968, na terra que os viu crescer, Pinho. Depois de casar, a Conceição foi com o Joaquim para Samora Correia e começou também a trabalhar numa fábrica de cápsulas e, assim, começaram a fazer vida a dois. Nunca deixaram de trabalhar em fábricas mas, paralelamente, foram construindo um negócio deles, onde o que produziam iam vender, aos fins de semana, para os mercados de Alhandra e ao mercado do relógio. Assim foi durante uns anos largos.



Lá tiveram dois filhos, que também foram criados por amas, para que eles pudessem sempre trabalhar para lhes conseguir proporcionar uma vida melhor do que aquela que o Joaquim e a Conceição tiveram.

Estiveram cerca de 55 anos fora da terra, até que, quando se reformaram, decidiram voltar para as suas raízes e reconstruir a casa dos pais da Conceição. O filho continuou por lá e a filha veio para junto dos pais. Aqui cultivavam junto da casa para se ocuparem e comerem as coisas produzidas por eles, que, dizem, "têm outro sabor". Atualmente têm 4 netos e 2 bisnetos.

Consideram que tiveram e têm um casamento feliz, mas foram anos e anos de sacrifícios e de trabalho.

Frequentam a Casa das Amoreiras - Centro de Dia desde abril deste ano e gostam imenso de aqui estar. Dizem eles que é melhor estar aqui do que em casa a olharem um para o outro. Gostam do ambiente, da comida e das pessoas que os rodeiam.

Sentem-se em casa!

Joaquim e Conceição Almeida, utentes da Casa das Amoreiras - Centro de Dia (Recolha por Cláudia Tavares)



Receita: Torta de Laranja da Dona Emília

Ingredientes:

- 300 g de açúcar;
- 10 ovos;
- 1 colher de sopa de farinha;
- 2 laranjas;
- 100 g de manteiga.

Modo de preparação:

Junte todos os ingredientes secos (farinha e açúcar), apenas com as raspas de laranja.

Derreta a manteiga e junte o sumo de laranja. Mexa muito bem e, por fim, junte os ovos e continue a mexer bem para os ingredientes ficarem bem misturados.

Forre o tabuleiro com papel vegetal e pincele com óleo. Vai ao forno a 180º graus. Depois de cozido é enrolado com um pano e açúcar.

Prove e delicie-se!

Emília Salgueiro

(Utente do Centro de Dia - Casa das Amoreiras)

Retratos de Uma Vida: Laura de Paiva

Chamo-me Laura Paiva, nasci no dia 26 de agosto de 1928, no Telhado de Vila Maior. Sou filha de Maria Adelaide e irmã da Florência Paiva. Sempre fomos muito chegadas.

Aos sete anos fugia para ir para a escola para aprender a ler e a escrever. Fiz o exame da 3.^a classe e a minha mãe não me deixou fazer a 4.^a classe. Precisava de mim para ajudar no campo e em casa. Quando terminei a escola fui para casa dos meus tios que tinham vindo do Brasil e estive lá três anos.

Aos 15 anos fui trabalhar para Lisboa. Trabalhava em casa de famílias a cozinhar e a fazer limpezas, mas sentia muito a falta da minha mãe e da minha irmã. Por isso, chamei-as para irem para lá trabalhar. Ficamos lá dois anos e depois viemos embora para casa. Comecei a trabalhar na casa do Sr. Matos “ourives” em S. Pedro do Sul e a seguir fui para a pensão David, para as Termas. Lá cozinhou, servia às mesas e limpava. Aprendi muitas coisas neste trabalho.

Entretanto, casei com o Luis Salgueiro. Trabalhávamos nas terras até que o meu primo Alexandre, que estava na França, chamou o meu marido para ir para lá trabalhar. Ele foi e, passado uns tempos, fui lá ter com os meus filhos. Na França trabalhava nas limpezas e a cozinhar. Tinha patroas muito boas e muito minhas amigas.

O meu marido faleceu em França com 56 anos, com uma leucemia. Foi muito doloroso na altura, mas continuei lá a trabalhar nas minhas patroas. Estive lá até à reforma. Quando me reformei regressei a Vila Maior e fiquei por lá até vir para o lar. Dedicava-me ao meu quintal a plantar uns miminhos.

Sou uma pessoa com muita sorte. Tenho dois filhos muito bons para mim, a minha nora é muito boa pessoa e o meu genro também. Gosto muito deles. Tenho quatro netos e dois bisnetos que também adoro..

Laura Paiva - utente da ERPI Casa da Quinta (Recolha por Eufémia Fernandes)

Desfolhada Tradicional

Num ambiente decorado como manda a tradição (fardos de palha espalhados, uma carroça decorada a preceito) celebramos com alegria, a 12 de setembro, a descascadela do milho, com os utentes das ERPI's e Centro de Dia acompanhado pelo som de cantorias ao vivo do nosso funcionário João Paulo.

As nossas crianças do jardim também participaram nesta atividade, ajudando, assim, a alegrar ainda mais a tarde, ao nos brindarem com uma linda coreografia de uma música tradicional portuguesa.

Já cansados de tanto dar ao dedo, foi servido um lanche numa mesa comprida repleta de boas coisas: broa, presunto, figos, azeitonas, chouriça, doce de abóbora, queijos, marmelada. Uma mesa “farta” que os nossos utentes tanto apreciaram.

Foi uma tarde feliz para todos os que nela participaram, ressaltando-se sempre a importância da interação entre as nossas crianças e idosos, um encontro de duas gerações onde os laços sempre se fortalecem.

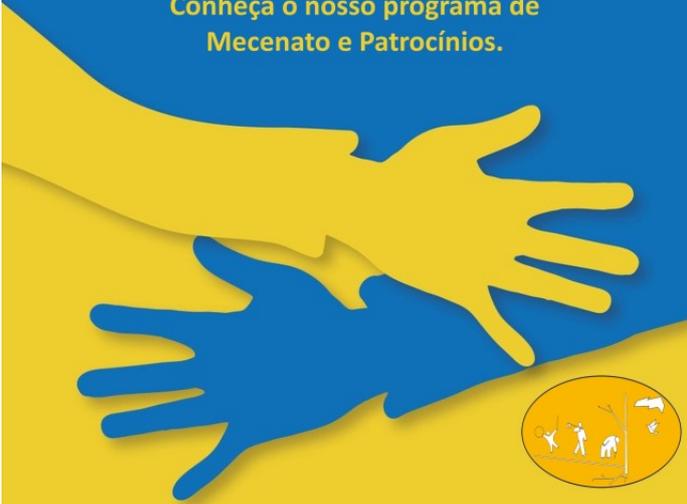
Cláudia Tavares





Mecenato e Patrocínios

Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.



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

Acompanhe-nos nesta causa social.

Informações:

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

QUAL É A SUA CAUSA?




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.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | geral@mspsul.pt

Centro Paroquial de Fatunços:
Tel. 232772400 | centro@fatunçoscpo.pt

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

Município de Oliveira de Frades:
Tel. 232760300 | geral@cm-ofrades.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.º6
3660-474 S. Pedro do Sul

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

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

Skype para contacto com idosos residentes

Tome Nota:

Plano anual de atividades

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

- Magusto - 11 de novembro, nas ERPI's, Centro de Dia e Jardim.
- Festividades de natal - 18 a 25 de dezembro, nas ERPI's, Centro de Dia e SAD.
- Festa de natal do Jardim - dezembro (dia a agendar).

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.