

# Caminho no Tempo



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

n.º 041 | dezembro 2024



## Nesta Edição

- O passado, o presente e o futuro; Adaptação de uma família em Portugal; O sistema solar em contexto Pré-escolar; O espírito de Natal vivido na Misericórdia; Atividades de animação sénior; Histórias de vida;...

Apoios:



## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 041 - dezembro 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

Ana Sofia Rodrigues

Anabela Costa

Arlinda Rodrigues Silva

Catarina Chaves

Cátia Henriques

Cláudia Fernandez

Cláudia Madaleno Tavares

Diana Amaral

Diana Pinto

Eufémia Fernandes

Gilberto Carmo

Helena Salazar

Inês Cruz

Isabel Correia

Joana Soares

João Marques

Laura Paiva

Luísa Almeida

Maria Alice Oliveira

Maria Alice Ribeiro

Rita Carpinteira

Teresa Almeida

Teresa Susana Campos

Teresa Tojal



Ana Oliveira, Vogal da MA

## Nota de Abertura

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

Variedade que fica bem espelhada logo no primeiro artigo: um artigo de opinião de uma técnica da Misericórdia sobre o passado, o presente e o futuro. Uma visão pessoal sobre os desafios dos últimos tempos (a última década), para a qual se ilustrou com as capas das publicações desta revista ao longo desse período.

Uma verdadeira viagem pelo tempo e de recuperação de memórias.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente uma pequena nota sobre a intervenção de melhoria infraestrutural verificada na creche; o sistema solar em contexto Pré-escolar; e o testemunho de uma encarregada de educação a propósito da adaptação de uma família em Portugal.

Segue-se informação da última Assembleia Geral da Instituição e, nas páginas centrais, fazemos destaque a um conjunto alargado das comemorações do último Natal e do respetivo espírito natalício que caracteriza esta casa.

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

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

## O Passado, o Presente e o Futuro: Uma Visão Pessoal

A Misericórdia de São Pedro do Sul sempre foi uma instituição com um grande destaque no nosso concelho, abrangendo o apoio à comunidade desde a infância até à 3.ª idade.

Como colaboradora desta instituição (há já 22 anos), tenho a minha visão pessoal sobre o passado, o presente e o futuro e é esta perspetiva que pretendo partilhar nesta edição do “Caminho do Tempo”.

Nesta última década foram visíveis algumas mudanças: mudaram mentalidades; foram admitidos novos colaboradores, incluindo homens nas equipas de auxiliares; foram feitas obras que melhoraram significativamente a qualidade de vida dos nossos utentes; adequamo-nos às exigências e restrições de uma pandemia, o que nos fez repensar todo o funcionamento da instituição; houve isolamento e houve a união de todas as equipas para se ultrapassarem as dificuldades impostas pela pandemia. Foram 10 anos de exigência e de novos desafios que se foram ultrapassando com a colaboração de todos.

Hoje, temos desafios diferentes. As demências, cada vez mais visíveis na nossa população idosa e entre os nossos utentes, são um desses desafios que fazem com que tenhamos a necessidade de nos adaptarmos, de aprendermos diariamente para conseguirmos dar resposta às exigências novas e cada vez maiores da nossa sociedade.

Os desafios de hoje levam-nos a pensar no futuro e, nos próximos 10 anos, provavelmente, teremos que ultrapassar novas crises económicas, epidemias, catástrofes naturais. Mas, o grande desafio que se põe, é termos uma equipa coesa, que trabalhe para o bem-estar dos nossos utentes, que seja empática, para podermos responder às novas exigências dos utentes, das famílias, da sociedade e, juntos, ultrapassarmos as dificuldades que irão surgir ao longo desta caminhada.

Acredito que esta é uma instituição em constante crescimento e desenvolvimento, com capacidade para se adaptar e ultrapassar as dificuldades que surjam.

Daqui a 10 anos teremos uma Misericórdia diferente, pois o passado e o presente dar-nos-ão força e experiência para o futuro.

A mudança, os desafios sentidos e que espelho nesta pequena reflexão, têm estado espelhados nas edições do “Caminho no Tempo” que Vos temos feito chegar. De facto, a nossa revista tem sido o espelho, nestes últimos 10 anos, dessa evolução, seja no conteúdo dos artigos que fizeram as várias edições, seja nas próprias capas. Recordemos um pouco esses destaques.

Eufémia Fernandes

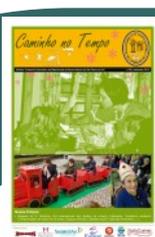
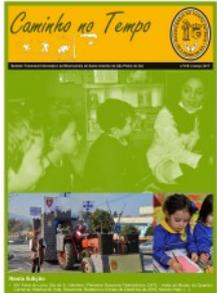
2014 - Edição n.º 1



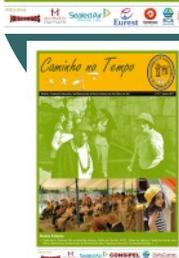
2015



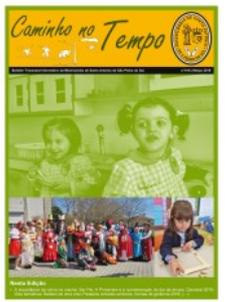
2017



2016



2018



2020



2019

2021



2022



2023

2024

Venham mais 10!  
Sempre ao Seu lado.



## Obras no Edifício de Infância

No dia 29 de outubro de 2024, foi assinado com o Instituto da Segurança Social (Centro Distrital de Viseu), o novo acordo de cooperação, com o alargamento da capacidade da nossa “Creche Girassol”, após o processo de obras no edifício, ampliando, assim, a oferta na área da Infância no nosso concelho.

Esta intervenção/obra teve comparticipação financeira do PRR - Plano de Recuperação e Resiliência e permitiu melhorar as condições da infraestrutura, incluindo, também, o apoio na eficiência energética do edifício, garantindo, desta forma, mais conforto e segurança às nossas crianças.

O projeto de intervenção incluiu, assim, duas componentes de investimento: a intervenção nas obras de beneficiação e aumento de capacidade da creche, com o apoio PRR TO 1.2 Requalificação e alargamento da rede de equipamentos e respostas sociais; e a intervenção na eficiência energética do edifício na sua totalidade, com o apoio do Fundo ambiental, PRR Transição Climática (Componente – C13 Eficiência Energética em Edifícios).

Foi uma intervenção de 725.001,69€ executado, com apoio financeiro público global de 577.678,32€ (ainda a receber), correspondendo 139.980,58€ ao Fundo Ambiental e 437.697,74€ à requalificação PRR - Creche.

Os projetos em apreço possibilitaram o aumento da capacidade dos berçários e a disponibilização de três novas salas, passando-se de uma capacidade de 76 crianças para 134, com efeitos a 01 de novembro/24. Aumenta-se, deste modo, a oferta em 58 vagas, todas enquadráveis na medida de gratuitidade das creches.

Dispomos, agora, de um equipamento com mais capacidade, modernizado e energeticamente mais eficiente, estando já a trabalhar-se nas próximas melhorias que, eventualmente, se possam aplicar ao mesmo.

Verificamos que o preenchimento das vagas foi imediato, o que comprovou uma necessidade emergente, dado o aumento significativo do número de crianças a residirem no concelho.

Foi um dia de grande alegria para as famílias, que se viam privadas de permanecer ou ingressar no mundo de trabalho.

Deixamos, também, o nosso obrigado a todos os encarregados de educação e familiares, pela compreensão para com os constrangimentos com que nos fomos deparando ao longo das obras, dado que as respostas se mantiveram em funcionamento ao longo de todo esse período. Foi, sem dúvida, um período desafiante mas que valeu a pena.

Gilberto Carmo e Ana Rita Gomes

## Adaptação de Uma Família em Portugal

No dia 13 de novembro fez um ano que eu, a Valentina, a Delfina e o Luka chegámos a Portugal. O meu marido já tinha chegado há seis meses.

A adaptação ainda está a decorrer, mas graças a Deus existem muitas pessoas que nos ajudam a alcançá-la. É preciso adaptar-nos ao facto da família não estar totalmente completa, o que causa saudades e ao facto dos costumes locais serem totalmente diferentes mas, aos poucos, vamo-nos acostumando.

A língua foi difícil, principalmente para os mais velhos. A Delfina começou as aulas um mês depois de termos chegado a Portugal e aprendeu português rapidamente. Hoje fala de forma quase perfeita. Na escola tivemos alguns problemas, mas aos poucos foram-se resolvendo com a ajuda de alguns professores e de colegas.

Encontramos muitas pessoas que hoje são como família e graças a elas o processo de imigração é um pouco mais fácil. Ao longo deste ano conhecemos todo o tipo de pessoas, mas graças a Deus houve muitas que nos ajudaram e essas são as que valorizamos.

Cláudia Romina Lamas Fernandez - Mãe do Luka Fernandez (sala 3 anos)

# O Sistema Solar em Contexto Pré-Escolar

É hoje consensual que as ciências, como forma racional de descobrir o mundo (Reis, 2008), devem ser abordadas desde as idades mais precoces. A atividade aqui descrita foi dinamizada na sala dos 5 anos.

O tema da atividade é o Sistema Solar, que é referido nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (Silva, Marques, Mata & Rosa, 2016), no seguinte excerto: “As aprendizagens em ambiente pré-escolar podem ampliar-se e diversificar-se, para além do meio imediato, (...) o planeta Terra, algumas noções do sistema solar e da influência do sol na vida da terra, os rios, os mares, os acidentes orográficos, etc.)” (pp. 93-94)

Para além da Área de Conteúdo de Conhecimento do Mundo, foi feita a articulação com a Área da Expressão e Comunicação (Domínios da Educação Motora, da Educação Artística, da Matemática e da Linguagem Oral e abordagem à Escrita) em diversos momentos da atividade.

## Descrição da Atividade

### Observação e descrição de um globo Terrestre

Surgiram as questões: O que representa? Para que nos serve? Cada cor diz-nos algo: o que haverá onde está o azul..., e o verde?

### Indagação de ideias e conhecimentos

Coloquei as seguintes questões: Porque é de dia? O que se vê de dia? O que se vê no céu, Como é o Sol? Para que serve? O que se vê no céu quando é de noite? O que fazes de noite?

### “Dia e noite”

Materiais:

- Uma lanterna.

Desenvolvimento:

- Escurecer a sala. Uma criança representou a Terra “A”.
- Outra criança, com uma lanterna acesa, representa o Sol “B”.
- Ambas de pé, frente a frente, a uma distância de um metro, a criança “A” começa a rodar sobre si mesmo, lentamente. A criança “B” simplesmente o iluminará, sem se mover. Surgiu a questão: O que acontece à Terra?

### Ouviram a poesia “À Lua”

Todos nós aqui da sala  
Uma viagem vamos fazer,  
Desde a terra até à Lua,  
Vai ser um grande prazer.

Vamos vestir nossos fatos  
E à nave subirmos.  
Sentadinhos, todos juntos,  
À Lua nós chegamos.

Espreitem lá pelas janelas!  
Já estamos a alunar!  
Tirem fotos, não se afastem.  
Estamos todos a flutuar.

Os astronautas regressam  
Ao seu planeta querido:  
“é a Terra”, sim, valentes,  
Onde estão vossos amigos.

### Uma viagem à Lua

Dramatizaram na sala as seguintes ações: flutuar; treinos de astronautas; equipar a nave com alimentos e garrafas de líquidos, segura-los com fita adesiva; descolar da Terra; controlar os instrumentos da cabine de comando, pronto para alunar.





### Caminhando sobre a Lua

Após se ter conversado e visualizado as características lunares, propus a realização de uma maquete que mostre o seu relevo.

- Projeto - Cenário da Lua: as crianças escolheram o que queriam que constasse no cenário, tendo, depois, desenhado com ajuda de projeção de imagens.
- Astronauta - Cada criança pintou um pequeno astronauta e, depois, os “dedinhos da sala” puderam realizar uma caminhada sobre a Lua.

### O cantinho dos Planetas

Ofereci às crianças um poster, com os planetas do Sistema Solar, que as crianças pintaram e recortaram. Distribuíram os planetas por ordem.

### Ouviram histórias

“A que sabe a Lua?” de Michael Grejniec e “O rapaz que desligou o Sol” de Paul Brown.

### Realizaram movimentos de rotação

Girar sobre si próprios e no mesmo lugar: uma criança disfarçou-se de Sol e os outros de planetas. Depois do disfarce, realizaram o movimento de translação, caminhando, saltando, rodando no Chão, saltando de pés juntos.

Helena Salazar

Bibliografia: Reis, P. R. (2008). Investigar e Descobrir - Atividades para a Educação em Ciências nas Primeiras Idades, Chamusca, Edições Cosmos.  
Silva, I. (coord.) Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016) Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, Lisboa, Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

## Dia das Bruxas

O *Halloween* é conhecido como o “Dia das Bruxas” e é uma celebração popular de culto aos mortos. A popularidade do *Halloween* é maior em alguns países de língua anglo-saxónica (especialmente nos EUA), cujo significado se refere à noite sagrada de 31 de outubro, véspera do feriado religioso do Dia de Todos os Santos.

A tradição do Halloween foi levada pelos irlandeses para os Estados Unidos, onde a festa é efusivamente comemorada.

Para festejar o dia mais aterrador do ano, a 31 de outubro passado, as crianças do nosso Jardim assinalaram o “Dia das Bruxas”, através de uma festa assustadoramente animada. Os mais pequenos vestiram-se a rigor, com roupas, acessórios e pinturas faciais alusivas à data, para participarem no baile de *Halloween* com música e muita animação.

Para tornar o dia ainda mais assustador, as crianças foram surpreendidas com decorações relacionadas com o tema, o que tornou o ambiente escolar ainda mais especial, havendo ainda tempo para um lanche a preceito.

Importa salientar a participação dos pais na exposição de abóboras e decorações assustadoras, que ajudaram a melhorar o espaço dos nossos corredores. Foram múltiplas as abóboras e decorações que brotaram da imaginação criativa e das mãos mágicas das nossas crianças e familiares.

Nas várias salas, as crianças realizaram múltiplos trabalhos alusivos à temática, com muita criatividade e grande originalidade.

Ana Pinto

## S. Martinho

Com o Verão de São Martinho que se fez sentir, a tradição voltou, uma vez mais, a juntar alunos e colaboradores do jardim da nossa instituição, para o magusto.

Além das tradicionais castanhas assadas na fogueira, a manhã foi recheada de muita música e boa disposição.

A celebração decorreu num ambiente descontraído, onde não faltaram danças e boas conversas entre colegas das diferentes valências. Esta ocasião especial destaca-se como um momento de união e convívio, valorizado por todos.

Luísa Almeida



# Aprovação do Orçamento e Plano de Atividades de Gestão 2025

Decorreu, no passado dia 29 de novembro, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Misericórdia de S. Pedro do Sul, nos termos do disposto no Compromisso desta Instituição, para discussão e votação da Conta de Exploração Previsional e do Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos e do Plano de Atividades para o exercício de 2025, bem como do Parecer do Órgão de Fiscalização.

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

Do Orçamento destaca-se, de entre os vários indicadores de atividade, um total de gastos previsionais no montante de 4.760.247,00€, coberto por um total de rendimentos previsionais de 4.837.352,00€, pelo que obtemos um Resultado Líquido Exercício (RLE) previsual para 2025 no valor de 77.105,00€.

O plano e orçamento em referência reflete a incerteza dos condicionalismos económicos para 2025, pelo que se apresentou um orçamento prudente, cauteloso e com pequenos investimentos de projetos em carteira, orçados em 177.650,00€.

Nestes termos e no campo dos investimentos, prevê-se para o ano de 2025: a conclusão das obras de beneficiação/remodelação do apartamento do R/c do Bloco da Bela Vista (previsão de conclusão em março); as obras e equipamentos da clínica de fisioterapia; e a concretização da escritura para a aquisição das casas da R. de S. Vicente de Paula.

Discutido o Orçamento de 2025 e apresentado o parecer do Conselho Fiscal, foram colocados a votação, tendo sido aprovados por unanimidade.

O Plano de Atividades e Orçamento está disponível para consulta na página de Internet da Instituição – área de irmãos, bem como as respetivas atas da Assembleia Geral. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.

## Outros pontos da ordem de trabalhos:

Nos restantes pontos da ordem de trabalhos, foi aprovada a proposta de alienação dos seguintes imóveis: Tapada da Barroca, na freguesia de Valadares; Propriedades da Ameixiosa (UF São Martinho das Moitas e Covas do Rio), nomeadamente casa de habitação em ruínas e os prédios rústicos Parcelada de Cima e Bau; e, casa de habitação em ruínas, na R. do Outeiro – Figueirosa (Bordonhos).

Discutiu-se, ainda, novas possibilidades de intervenção para as instalações do antigo hospital, considerando que a anterior perspetiva (Hotel Geriátrico) não teve acolhimento em termos de parceria privada nem financiamento público por falta de dotação financeira do PRR. Falta de apoio financeiro que, conjugado com o escalar da previsão orçamental (passou para cerca de 5 a 6 milhões de euros), levou a repensar o investimento, ponderando-se, atualmente, habitação nos pisos superiores e serviços no R/c.

João Marques

## Dedicação Contínua

No quarto trimestre do ano, registamos a conclusão de mais um quinquénio de antiguidade em quatro dos nossos estimados trabalhadores. Como sempre acontece, queremos desejar aos mesmos as maiores felicidades, para que se completem mais ciclos de antiguidade, alicerçados em saúde, realização pessoal e profissional.

- Maria Isabel dos Santos Silva Oliveira – 20 anos;
- Fernanda Maria Rocha da Silva – 15 anos;
- Aline Vieira Martins – 5 anos;
- Mariana Rafaela Macedo Nunes – 5 anos.

Ana Oliveira



### Do orçamento destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Total de Gastos Previsionais: 4.760.247,00€.
- Total de Rendimentos Previsionais: 4.837.352,00€.
- RLE Previsual para 2025: 77.105,00€.
- Investimentos previsionais: 177.650,00€.

### Mais Informação em:

[www.mspsul.pt](http://www.mspsul.pt)





## O Espírito de Natal Vivido na Misericórdia

Partilhamos mais um ano e, com este, as atividades natalícias realizadas na área de infância e sénior, onde o espírito da partilha e do amor estão presentes em todos os momentos.

### Festa de Natal no Jardim de Infância

No dia 20 de dezembro, as crianças da Creche e do Pré-escolar, reuniram-se para celebrar o Natal numa festa inesquecível.

O primeiro momento foi dinamizado pelo Duende Pintas, que nos presenteou com magia, malabarismos e palhaçadas. O animador criou um ambiente alegre e dinâmico, tornando a celebração ainda mais divertida, envolvente e cheia de magia para as crianças. Seguiu-se a chegada do Pai Natal e os seus duendes. Este foi um momento memorável e cheio de emoções.

O entusiasmo tomou conta das crianças quando viram o Pai Natal chegar no seu carro amarelo... aparentemente mágico, com a GNR a abrir caminho. As crianças foram ainda presenteadas com uma prenda. Foi uma manhã/tarde repleta de sorrisos, de muita energia e momentos de verdadeira magia natalícia.

A magia de Natal entrou no coração das nossas crianças!

#### Natal é...

**Ariana** – “é brincar com os amigos na neve; é amor; é fazer o pinheirinho e escrever a carta ao Pai Natal”.

**Camila** - “é bom; é o pinheiro; é o nascimento de Jesus”.

**Dinis** - “é feliz; é prendas”.

**Cibele** - “é dar abraços; é miminhos; é o dia de Jesus”.

**Dulce** - “é confiança; é estar com a família; é ser gentil com as pessoas”.

**Jade** - “é doces; é bolo-rei; é o nascimento de Jesus”.

**João** - “é bom; é dar prendas; é ver o Pai Natal”.

**Larissa** - “é amor; é comer doces; fazer a árvore de Natal”.

**Inês** - “é decorar as coisas; é decorar a árvore de Natal; é feliz”.

**Martim** - “é amor; é beijinhos; é Jesus”.

**Miguel** - “é prendas; é neve; é partilhar”.

**Núria** - “é amizade; é prendas; é Jesus fazer anos no Natal”.

**Rita** - “é amizade; é fazer a árvore de Natal; é presentes”.

**Santiago** - “é festa; é comida; é bonito”.

**Zoe** - “é o nascimento de Jesus; é amor no coração; é presentes”.

(Registo oral – sala 5 anos) Helena Salazar e Ana Sofia Rodrigues



## Natal nas ERPI's

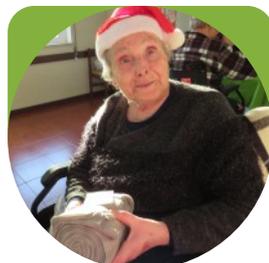
A quadra Natalícia é a festividade mais esperada e desejada do ano pelos utentes. É uma quadra que “preenche” este trimestre por completo, enchendo de cor, alegria e magia os nossos atelieres de atividades manuais. A magia do Natal começa aí mesmo, na imaginação dos espaços enfeitados, no planeamento das decorações e, depois, na execução das mesmas.

O momento em que os utentes se juntam, para criarem todos os elementos que vão compor a decoração da instituição, é repleto de conversas que “chamam” à memória histórias antigas, tradições de família, momentos caridosos, etc.. É aí que o aconchego das memórias, o calor das gargalhas e a troca de vivências, começa a encher de calor os corações dos nossos utentes. Mas, o Natal não é só feito de recordações boas, também traz à memória todos os que perdemos, a juventude que passou tão rápido, os momentos em família que já não são iguais, a falta das suas casas. A melancolia também assombra esta época e estes encontros, mas a partilha é isso mesmo.

Os atelieres de Natal e as comemorações não são feitas, assim, só de momentos bons. Aqui se lembra o primeiro Natal institucionalizados, aqui se lembram “as perdas”, mas também se criam novos laços de afeto, novas tradições, novas memórias. É um trabalho que construímos diariamente com todos, nos atelieres, nos jogos que fazemos, nas saídas e em todas as atividades que criamos para os nossos utentes.

Esta também é uma quadra dedicada aos outros, em que todos nós tentamos levar um pouco de amor, carinho e alegria aos que mais precisam. Este ano, dentro das comemorações de Natal, fomos brindados por vários grupos de alunos, do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos que, junto dos seus professores de moral e música, nos brindaram com músicas, declamações de poemas, entrega de postais, chocolates e canções. Este gesto tão bonito, carregado de emoção e de boas energias, encheu os nossos utentes de alegria. É sempre bom vermos os mais novos tão envolvidos na sua comunidade e com vontade de estarem com os “mais velhos”. Estes gestos tão simbólicos e simples, carregam boas e fortes emoções aos que mais precisam.

Sabemos que muitos dos nossos utentes não têm já família ou, por questões alheias, não poderão estar este Natal junto dos que mais amam. Facto que carrega em si uma tristeza imensa, por isso, nestes momentos, esquecem tudo, sorriem e conseguem que um bocadinho da magia do Natal entre nos seus corações.





O nosso muito obrigado a todos os professores envolvidos nestes projetos de partilha intergeracional e a todos os alunos que, generosamente, quiseram vir celebrar esta época com os nossos utentes. Vieram verdadeiramente imbuídos do espírito da generosidade e do amor pelo outro.

Um outro momento marcante das nossas celebrações foi realizado no dia 08 de dezembro, pelo grupo de Cantares de Lafões, o Alafum, que ao abrigo da Fundação Inatel – Viseu, nos “presenteou” com um momento cultural.

Dentro da sua missão sociocultural, a Fundação INATEL (Viseu), tem vindo a organizar atividades de atuações de grupos culturais em diversos lares do distrito, com a denominação de “Abraço fraterno”, levando aos lares as tradições regionais, através de cânticos populares da zona. Foi uma tarde fantástica, com muita música típica da mocidade dos nossos utentes e bailarico à mistura.

Outro momento extremamente relevante e que é aguardado com muita ansiedade por todos os nossos utentes, é o almoço de Natal na Instituição com as suas famílias. Como já vem sendo tradição, esta Misericórdia dá primazia ao contacto e proximidade dos nossos utentes com os seus familiares, pelo que, nesta quadra, todos os anos se promove um almoço convívio entre utentes e os seus familiares. Este ano teve lugar no dia 18 de dezembro nas ERPI's, Centro de Dia e SAD, com muita adesão por parte dos familiares. Estes aproveitam para passar um dia especial junto dos que mais amam, dentro da instituição.

Nos refeitórios das respetivas valências são realizados todos os esforços para que os espaços estejam bonitos e acolhedores, preparados para receber todos os familiares e utentes desta casa. Há um frenesim no ar, a agitação e as emoções de todos estão ao rubro. Este dia tão especial é planeado e pensado ao pormenor para que todos tenham um momento mágico.

Após o almoço, foi promovido um momento musical, oferecido pelo músico Jorge Manuel, que com a sua concertina e acompanhado de uma das suas alunas, promoveu um momento musical cheio de diversão e alegria.

A festa de Natal, por seu lado, este ano foi realizada em moldes diferentes do ano transato, contando com a participação apenas de grupos externos à instituição. Contamos, assim, com a apresentação de dois grupos de dança do grupo “Dance Emotion”, que trouxeram novos ritmos e alegria à nossa festa. Assistimos a uma peça de teatro e declamações, do projeto “Férias de Teatro”, promovido pelo Grupo Cénico, com a participação de jovens com idades entre os 7 e os 15 anos. Foi um momento de grande emoção, com uma peça adaptada de Natal, onde as crianças deram azos à sua veia criativa. Estes dois momentos culturais, preencheram parte da nossa tarde, deixando os nossos utentes enternecidos com estes pequenos grandes artistas, que souberam interpretar tão bem os seus papéis e se portaram como grandes profissionais.

Terminamos a nossa festa de Natal com chave de ouro, com a fantástica atuação da Tuna da Universidade Sénior, um grupo pelo qual os nossos idosos nutrem um especial carinho, dado que já vêm fazendo parte das celebrações desta nossa casa. Trazem a interpretação de várias músicas da sua mocidade, o que cria sempre um frenesim, levando a que todos cantem a unísono, proporcionando momentos de dança e alegria.

O Natal é tudo isto, a magia da partilha, os laços intergeracionais, a alegria do convívio, a celebração em conjunto, a emoção, as cantorias, etc.. O Natal é a altura do ano em que os nossos utentes mais se sentem fragilizados emocionalmente e mais necessitam de atenção, carinho e momentos de convívio. Na instituição trabalhamos arduamente para que esta seja uma altura de paz e de momentos de alegria, que as saudades sejam apaziguadas pelo conforto destes momentos especiais. Para a instituição é muito importante que todos os utentes não percam a magia do Natal e continuem a celebra-lo como o faziam nas suas casas, embora agora o façam de forma diferente. Queremos que esta continue a ser a época da família, do amor, da alegria, da partilha e da fraternidade. O nosso muito obrigado a todos os que, de forma generosa e autêntica, nos ajudaram a proporcionar mais um Natal especial a todos os nossos utentes.

## Atividades de Animação Sênior

O último trimestre do ano é marcado essencialmente pela quadra do Natal. Os vários ateliers de atividades manuais focaram-se, assim, na elaboração das várias decorações que foram utilizadas para enfeitar os espaços interiores e exteriores. A magia do Natal começa aí, em cada atelier e em cada momento de partilha. A valorização do seu esforço contínuo, na execução de todos os enfeites que depois vão preencher os nossos espaços, é de suma importância para eles. O poderem exibir aos seus familiares e amigos, o esforço de meses, enche-os de vaidade e orgulho, um sentido de propósito, uma valorização pessoal, um mérito.

É esse esforço, essa dedicação de cada um dos nossos utentes, que todos os anos nos ajuda a criar espaços bonitos, cheios de cor e alegria, para receber os familiares e amigos, que nos visitam diariamente. Recordemos, então, algumas das atividades do trimestre.

### Dia Internacional do Idoso

Iniciamos este último trimestre com as celebrações do “Dia Internacional do Idoso”, a convite do Centro Social de Vila Maior. No dia 01 de outubro de 2024 os nossos utentes rumaram até as instalações da Associação de Vila Maior, para mais um encontro interinstitucional, onde usufruíram de uma tarde de muita alegria, música, dança e convívio.

Agradecemos o convite feito, pois são momentos como estes, de interação social, que permitem a partilha de experiências e conhecimentos. O contacto com outras pessoas, de diferentes zonas, ajuda a criar partilhas e a proporcionar momentos de diversão, humor e alegria, tornando a vida mais leve e prazerosa.

### Exposição “Ainda sou do Tempo”

A convite do Centro de Dia de Carvalhais, a 17 de outubro, fomos até Carvalhais, ver a magnífica exposição de fotografia e história de vida “ainda sou do tempo” dos utentes do Centro de Dia. Aqui podemos ver, ouvir e mexer em adereços antigos, associados à vida antiga destes utentes, em que as memórias nos encheram de sorrisos e lembranças. Como curiosidade, para o mesmo objeto, por vezes cada terra dava um nome e até uso diferente.

Estes momentos de partilha de histórias, permitem lembrar acontecimentos antigos e repassar tudo o que viveram às novas gerações, permitindo reviverem as suas próprias experiências, estimulando o cérebro e proporcionando sentimentos de prazer e empatia.

### Oficinas de Trabalhos Manuais

O trabalho com as mãos é liberdade e individualidade que, por vezes, permite contar parte da história de cada um. Cada trabalho manual carrega em si a subjetividade de quem o fez, tornando-o único e especial.

Aproveitando os dias solarengos, resolvemos trazer o outono para “dentro” de portas, pelo que nas oficinas de trabalhos manuais fizemos recortes de folhas de outono e aboboras, pintura de caixa de ovos e criámos uns cogumelos em colagem. Criámos, ainda, uns morais alusivos ao outono, recorrendo a musgo, bolotas, galhos de castanheiro e ouriços. Continuamos a trabalhar na arte do grafismo, uma vez que tem inúmeros benefícios para a sua saúde, reduzindo o *stress* e ajudando no seu bem-estar, sendo que a prática regular desta atividade ajuda a reduzir a deterioração cognitiva, trabalha a autoestima, a psicomotricidade fina e grossa e melhora a saúde emocional e a criatividade.

Iniciamos os nossos preparativos para o Natal, tendo sido escolhido o tema da “neve”, pelo que trabalhamos as cores brancas, pratas e os vários tons de azul. Inicialmente estranhou-se, mas o resultado final ficou sensacional. Fugimos às cores e aos padrões tradicionais e todos os flocos de neve recortados e trabalhados pelos nossos utentes fizeram um brilharete.





Estes momentos trabalhados em pequenos grupos, permitem-nos estar mais unidos e partilhar conversas que se avivam pelo trabalho que estão a fazer, despertado pela forma, cor, textura e até mesmo o cheiro que estas oficinas lhes transmitem.

## Desporto Sem Idade

Depois de uma paragem para as férias de verão, temos o regresso do Professor Paulo todas as 3.ª feiras. Continuamos a dar sorrisos à sua chegada para a realização de exercícios pensados para a terceira idade. A prática de exercício físico é importante em todas as fases da vida, mas para os mais velhos é essencial ao seu bem-estar: a combinação de diferentes exercícios de força, cardiovasculares e de equilíbrio, contribui para o bem-estar generalizado do corpo e para a manutenção de um estilo de vida mais independente.

## Halloween



No dia 31 de outubro cumpriram-se as comemorações do *Halloween* na nossa instituição. Esta festividade possibilitou, ao longo do mês de outubro, a criação de vários ateliers de atividades manuais, dedicados à criação de decorações que, posteriormente, foram colocadas nos vários espaços de passagem e de estar dos nossos utentes, criando um ambiente adequado à festividade que se avizinhava. Os salões, halls, escadarias, salas de visitas e corredores, foram “invadidos” por fantasmas, aranhas, morcegos, gatos pretos, abóboras e caveiras, que encheram de cor e vida as nossas instalações.

Por fim, no dia 31, foram elaborados dois cenários que recriaram um “espaço de terror”: criou-se uma envolvência com música, sons característicos, fumo e projeção de luzes e cada um dos utentes teve a oportunidade de se mascarar, pregar alguns sustos e participar numa sessão fotográfica muito especial. Esta atividade uniu os vários utentes das ERPI's num momento assustadoramente divertido, onde não faltaram sustos, risos e muitas traquinices.

## Magusto



No dia 12 de novembro realizamos o nosso tradicional magusto. Alguns dias antes, demos início à preparação de tudo: fomos recolher a caruma, as castanhas e, de seguida, reunimos braços, sorrisos e muita conversa numa manhã de “corte à castanha”, para que nada falta-se ao nosso magusto.

Assim, na tarde do dia 12 de novembro, fomos presenteados pelos meninos da sala dos 5 anos do Jardim, com umas cantigas alusivas ao S. Martinho e uma dança, que deixou todos os nossos idosos imensamente felizes. Apesar do tempo não ter ajudado à saída dos utentes para o exterior, a nossa tradicional fogueira não faltou, tal como a castanha assada e cozida, a famosa jeropiga e até uma aletria.

Estes momentos intergeracionais trazem muita luz, alegria e sorrisos aos nossos utentes.

## Missas de Natal



O presépio, a missa de Natal, a oferta de presentes e as decorações são tradições de Natal fundamentais que dão vida e promovem um sentido de comunidade e de significado espiritual. Na 6.ª feira, dia 27 de dezembro, celebrámos a nossa missa de Natal juntamente com os utentes do Centro de Dia e contámos com a presença de elementos do coro de Várzea e a companhia do menino Jesus durante toda a celebração.

Após a finalização da eucaristia, o Sr. Padre deu o menino a “Beijar” a todos os presentes, mas o tradicional beijo no pé do Menino Jesus foi substituído por um aceno, por um “atirar” um beijo ao menino e/ou carícia no pé, para evitar a propagação de vírus. Deslocamo-nos, também, a todos os pisos das nossas ERPI'S para que todos os nossos utentes pudessem saudar o menino.



## Final de Ano

A 31 de dezembro despedimo-nos de 2024 com um pequeno momento musical, de forma a potenciar a interação social, uma vez que é fundamental o seu bem-estar e estes momentos ajudam a sua autoestima.

Realizámos, também, uma sessão de fotos com os desejos dos nossos utentes para o novo ano, criando interação entre eles e proporcionando momentos únicos, genuínos e divertidos onde se “arrancaram” sorrisos e gargalhadas.

## Aniversário da Casa das Amoreiras

Foi no dia 02 de outubro de 2017 que abrimos as portas do nosso Centro de Dia, a Casa das Amoreiras, pela primeira vez. Já passaram sete anos e comemoramos em grande este 7.º aniversário, na presença de todos os utentes, colaboradores e alguns membros da direção, com direito a um almoço especial e uma tarde musical com a alegria do nosso colaborador João Paulo.

Continuamos com o compromisso de fazer o bem e tratar dos nossos utentes com muito amor, afeto e carinho. Esperemos continuar a ter motivos para festejar e que venham os próximos anos que nós estaremos prontos para celebrar.

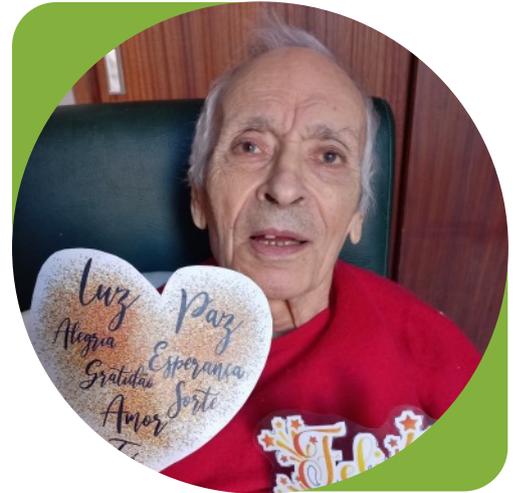
Obrigada a quem nos acompanha de perto, utentes, familiares e amigos desta casa. Vamos a caminho do 8.º ano.

## Almoço de Natal do Centro de Dia e SAD

À semelhança dos outros anos, comemorou-se mais um almoço de Natal, entre utentes do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, no dia 18 de dezembro. Natal é sinónimo de partilha, convívio, alegria e, por isso, não deixamos de celebrar este encontro. Ao almoço foi servido o tradicional bacalhau cozido, com batatas e couves e bolo rei, com doces de Natal, na sobremesa.

A animação ficou a cargo do colaborador João Paulo, que animou a festa, ao som do seu órgão. Os utentes gostaram do convívio, pois puderam rever caras conhecidas, quebrar a rotina e combater a solidão sentida por muitos no seu domicílio.

Cláudia Tavares, Diana Amaral, Joana Soares e Teresa Almeida





## História de Vida de Arlinda Rodrigues Ferreira da Silva

Nasci no dia 01 de novembro de 1940 em Paçô - Santa Cruz da Trapa. Sou filha de Joaquim Ferreira e de Maria da Conceição Rodrigues. Éramos 5 irmãos e uma das minhas irmãs faleceu antes de eu nascer.

Quando era pequena, ajudava os meus pais: ia guardar as ovelhas e trabalhava no campo. Aos 7 anos fui para a escola, fiz o exame da 3.ª classe. Depois, fui servir para casa da Ermelinda do Teixeira, em Vila Nova. Guardava as ovelhas no monte. Quando saí de lá, estive um tempito em casa e, depois, fui servir para a Trapa. Aí guardava os animais e trabalhava no campo mas pagavam muito pouquinho. Fui, então, para o Bacalhau para a Azinheira, com o meu irmão. Andei lá 6 meses para ganhar 200 escudos. Vim outra vez para casa e fui servir para o Calvário, onde fiz um acordo com os meus patrões: de verão vinha trabalhar para eles e no inverno ia para o bacalhau.

Foi no bacalhau que conheci o meu marido, o Albano Henriques Silva. Começamos a namorar e casei aos 19 anos, mas o meu pai teve que autorizar, pois na altura a maioridade era aos 21 anos.

Fomos viver para Abados, para casa dos meus sogros, mas estivemos lá só 6 meses. O meu marido arranjou trabalho como capataz de uma quinta no Ribatejo, onde estivemos durante algum tempo. Foi um tempo difícil: estava longe da terra, o meu filho nasceu e a vida não era fácil, por isso decidimos voltar para casa dos meus pais e construímos a nossa casa com muita dificuldade.

O meu marido foi trabalhar para a madeira, o meu filho depois emigrou para o Canadá e custou-me muito quando ele se foi embora (era filho único). A vida foi bastante dura. Eu e o meu marido trabalhamos muito, mas fomos felizes, sempre nos entendemos bem.

Fizemos uma grande festa nos 50 anos de casados. O meu marido entretanto faleceu e eu fiquei sozinha. Depois comecei a ficar doente e tive que vir para o lar. Estou aqui há uns meses.

Arlinda Rodrigues, utente da ERPI Casa da Quinta (Recolha por Eufémia Fernandes)



## Receita: Bolo Rei da D. Laura Paiva

### Ingredientes:

- 1 kg de farinha;
- 100g de açúcar;
- 5 ovos;
- 200g de manteiga;
- 2,5dl de leite;
- 1 cálice de vinho do Porto;
- Passas, frutas cristalizadas, nozes qb;
- 50g de fermento de padeiro;
- 1 colher de chá de sal.

### Modo de preparação:

Coloca-se a farinha em cima da mesa e ao meio deitam-se todos os ingredientes, indo o fermento desfeito num pouco de leite. No fim de tudo bem amassado, enfarinha-se e deixa-se levedar.

Depois de bem junto, deitam-se as frutas e mexe-se bem. Deixa-se repousar mais meia hora e segue para o forno, a 180°C, por 40 min. Depois de cozido coloca-se o molho que se faz com 10g de açúcar, 1dl de água e um pouco de canela. Deixa-se ferver até ficar em meio ponto. Rega-se o bolo, por fim.



Laura Paiva (Utente da ERPI – Lar de Grandes Dependentes)

## Retratos de Uma Vida: Maria Alice Paiva Ribeiro

Chamo-me Maria Alice Paiva Ribeiro, tenho 84 anos e nasci a 21 de junho de 1940.

Sou natural de São Pedro do Sul, nascida e criada na rua Cimo da Vila. Andei na escola até à 3.<sup>a</sup> classe. Depois fui aprender costura e comecei a namorar com o meu marido que era também aqui de São Pedro do Sul. Morava nas Moitinhas e foi o meu primeiro e único amor. Nós brincávamos, íamos aos bailes mas não íamos sozinhos, tínhamos muitos colegas. Namoramos alguns anos e ele trabalhava no Caramulo, numa garagem de São Cristóvão. Era lubrificador. Mais tarde, resolvemos casar no dia 10 de junho de 1961.

Tive cinco filhos, dois rapazes e três raparigas. Deles tenho nove netos e três bisnetos e o quarto bisneto já vem a caminho! O meu marido, o Miguel, quando veio do Caramulo teve algum tempo, mas pouco, no desemprego. Logo a seguir, umas pessoas amigas, Sr. António, o manco barbeiro, disse-lhe que a escola de condução Beira Alta estava a precisar de um instrutor. Ele dirigiu-se lá e ficou como instrutor por mais de quarenta anos.

Eu fiquei sempre por casa, a cuidar dos filhos e da casa. Fazia camisolas de malha e, como tinha um tio alfaiate que fazia blusões, também comecei a fazer os punhos em lã para os casacos.

Fomos muito felizes, o meu marido era muito poupado. Quando lhe pagavam ele chegava a casa com o envelope e virava-se para mim e dizia: “ó Alice pega lá o teu ordenado”. Eu é que punha e dispunha. Entretanto, o meu marido faleceu e eu fiquei em casa, mas nunca sozinha: tinha sempre a companhia de algum filho. Eu dizia sempre aos meus filhos vocês não se preocupem comigo, se for preciso eu ir para o lar eu vou para lá. Aqui estou, estou muito bem, as meninas são muito boas, não preciso de nada.

Tenho todos os dias visitas dos meus filhos e netos, que nunca se esquecem de mim. Eu fui sempre boa para eles e para as minhas noras. Dei uma ferramenta de trabalho para a mulher do meu filho “Kika”, a “Tá”, que foi a arte de fazer rissóis. São todos muito bons para mim!

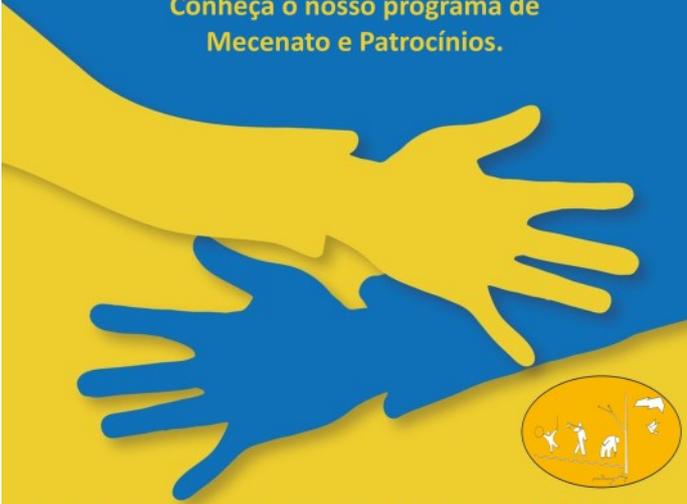
Maria Alice Paiva Ribeiro - utente da ERPI Casa da Quinta (Recolha por Alice Oliveira)





# 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-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.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 primeiro trimestre de 2025:

- Aniversário dos 150 anos da Misericórdia - 17 janeiro - Sede da Instituição (Arranque das comemorações anuais).
- Dia do Amigo - 14 fevereiro, nas ERPI's.
- Desfile de Carnaval - 28 de fevereiro, na Av. Sá Carneiro.

#### 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.