

Caminho no Tempo



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

n.º017 | Dezembro 2018



Nesta Edição

- Os meus extraordinários 100 anos; Atividade solidária "Make-a-Wish"; Comemorações do dia do animal; Quadra natalícia na Misericórdia; Passeios culturais seniores; 1.º aniversário da Casa das Amoreiras; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 017 - dezembro 2018

Coordenação editorial,
design gráfico e
paginação: Corpo técnico
da MSPS

Tiragem: 300 exemplares

Impressão: Tipografia
Beira Alta
(www.bagrafica.com)

Colaboradores na edição

Anabela Costa
Ana Cristina Rodrigues
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Carolina Rodrigues
Cláudia Madaleno
Diana Pinto
Duartina Freitas
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Eufrazina Almeida
Fradique Lourenço
Gilberto Carmo
Graciosa Matos
Helena Salazar
Idalina Barros
Ilda Chaves
Ilda Figueiredo
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Ludovina Rocha
Luísa Almeida
Manuel Tavares
Maria Adelaide Loureiro
Maria Alice Figueiredo
Maria Alice Oliveira
Maximiano Bizarro
Olga Almeida
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Vítor Freitas



José Fernandes, Provedor da MA

Nota de Abertura

Iniciamos esta 17.ª edição do “Caminho no Tempo”, correspondendo ao último trimestre de 2018, a assinalar o centenário do nascimento de duas utentes. Com anos de idade repletos de vivências, histórias para partilhar e acompanhados de perto pela família.

Assinalamos, ainda, um conjunto de atividades assentes no nosso envolvimento social. São exemplo as atividades de comemoração do dia de S. Martinho; os passeios culturais seniores; o

Halloween; as histórias de vida; a atividade associativa da Instituição esplanada nas suas assembleias gerais; e as sempre marcantes comemorações natalícias.

Acompanhe-nos nestas páginas do novo número da nossa revista, ficando também o convite permanente para se juntar a nós nas atividades e no testemunho do que se faz. Visite-nos, ainda, nas nossas plataformas *online* do *site* e *Facebook*.



Os Meus Extraordinários 100 anos

Em novembro assinalámos os 100 anos de duas utentes da ERPI - Lar de Grandes Dependentes. No dia 10, tomou a iniciativa a D. Adelaide das Dores, senhora já muito dependente e com o peso assinalável da idade; e, no dia 16, a D. Ilda Figueiredo, que aceitou o desafio de partilhar as suas memórias, as suas vivências e o desejo de continuar a festejar todos os anos os “100 anos”.

História de Vida - D. Ilda Figueiredo

Chamo-me Ilda Figueiredo, nasci em Sul no dia 16 de novembro de 1918. Sou filha de José António de Almeida e de Maria da Costa Figueiredo.

O meu pai foi para o Brasil quando eu e as minhas irmãs eramos pequenas, tendo lá ficado todo o resto da sua vida, regressando a casa apenas para falecer. Ele sempre nos mandou dinheiro e alimentos durante a segunda guerra mundial. Na altura, em Portugal, a comida era racionalizada e eram distribuídas senhas para adquirirmos os alimentos. Como eramos 6 mulheres lá em casa, nem sempre tínhamos que comer.

Entre para a escola com 7 anos e fiz o exame da 3.ª classe. Depois, tive que sair para ajudar a minha mãe a criar as minhas irmãs. Trabalhava no campo e criávamos porcos, galinhas e coelhos, o que nos ajudava no sustento ao longo do ano.

A base da nossa alimentação era o feijão, as couves e a criação. Comíamos, também, sardinha salgada que era trocada por ovos. O pão nunca nos faltou.

Na juventude, juntávamo-nos a todos os jovens da aldeia e fazíamos grandes bailes ao som da concertina, do realejo e do cavaquinho. Fazíamos peças de teatro e vínhamos representá-las em São Pedro do Sul. Mas era no carnaval que nos divertíamos mais. Este durava mais de um mês: queimavam-se as comadres e os compadres; púnhamos as pulhas; vestíamos-nos de “velhos” (mascarados) e desfilávamos pelas ruas da aldeia. Eram momentos de muita alegria.

Eu casei-me aos 26 anos, com o Manuel da Rocha Júnior, de Nespereira Alta. Conheci-o nas minas de volfrâmio em Regoufe, onde trabalhávamos.

O Manuel era um rapaz bem-parecido e muito pouco falador, mas gostei logo dele.

Quando casamos ele trouxe um dote: um carro com uma vaca; um baú com o enxoval; cadeiras; e uma mesa. Foi uma admiração lá na terra, pois não era normal os homens levarem dote.

O meu marido esteve emigrado na África do Sul, em Moçambique, no Luxemburgo e na França. Enquanto isso, eu tratava dos animais e das terras para alimentar os 6 filhos que tivemos.

Comemoramos 50 anos de casados em 1996 e, passados 2 anos, ele faleceu. Ele sempre me tratou bem. Tive um casamento feliz.

O momento mais triste da minha vida foi a ida do meu filho para a Guiné. Todos os dias morriam soldados na guerra do Ultramar e a minha grande preocupação era que ele nunca mais voltasse.

O momento mais feliz, foi o casamento. Fomos de lua de mel para o Porto e para Espinho, de comboio.

Vim para o lar de idosos da Misericórdia em 2011, depois de ter partido uma perna. Quando vim caminhava com a ajuda de uma bengala, gostei do ambiente que encontrei, fiz algumas amigas, gostava de conversar, das festas e dos passeios. Passei bons momentos no lar de idosos, no entanto, o meu estado de saúde agravou-se e vim para o lar de acamados em 2017. Toda a gente me trata muito bem, cuidam de mim, as meninas são muito simpáticas e atenciosas e sinto-me bem. As forças começam-se a perder, mas sou uma pessoa feliz: tenho uma família muito boa e muita gente querida à minha volta.

O meu maior desejo era fazer os 100 anos. Consegui! Foi uma festa linda: tive cá a minha família, alguns dos meus filhos, alguns netos, bisnetos. Deram-me muito carinho e muitas prendas. Para o ano conto novamente com eles. A partir de agora posso fazer 100 anos todos os anos...

Segundo a filha Maria Alice, a D. Ilda é uma pessoa feliz, sempre com um sorriso nos lábios e uma palavra amiga. Sempre gostou de agradar a toda a gente e sempre se esforçou por manter a família unida.



D. Ilda Figueiredo e a família

Ilda Figueiredo e Maria Alice Figueiredo

(recolha da história por Eufémia Fernandes e Maria Alice Oliveira)

Envolvência de Natal

O natal é especial. É uma quadra de luz, amor, partilha e família. Espírito que tanto transmitimos no nosso meio familiar como o aplicamos na Misericórdia. Recordemos a decoração, que estava a preceito: no interior da instituição os presépios, árvores de natal, arranjos, davam mais vida, mais cor aos dias e noites desta quadra; no exterior, o frio e a chuva não foram impeditivos à criatividade, ao empenho e ao brio revelados em cada obra criada. O detalhe denunciava a dedicação e carinho na execução de cada trabalho e contribuíram para alimentar a saudade de outros natsais vividos com outras pessoas, noutros tempos.

Recordemos, também, as atividades realizadas neste período. Foram cuidadosa e carinhosamente pensadas para preencher os seus dias, com alegria e em sintonia com as suas vivências nesta época do ano. Da culinária ao culto religioso, houve a preocupação de manter vivas as tradições natalícias, de envolver utentes, familiares, colaboradores e a própria comunidade.

Agora, no início de um novo ano, não podemos deixar de desejar a todos os nossos utentes, colaboradores e respetivas famílias, as maiores felicidades. Que o novo ano seja generoso no que de mais importante se considerar.

Dedicação Contínua

Damos nota dos trabalhadores que, no período de outubro a dezembro de 2018, completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia. As nossas felicidades e votos de manutenção da dedicação à causa social.

Maria Hermínia Jesus Almeida - 35 anos;

João Paulo Pereira Rocha - 30 anos;

Maria Ascensão Figueiredo H. Almeida - 25 anos;

Elisabete Maria Almeida Rocha - 20 anos;

Bibiana Casais Rodrigues F. A. Nereu - 20 anos;

Maria Ondina Silva Correia - 20 anos;

Sandra Rosário Teixeira M. Rocha - 20 anos;

Isabel Maria Martins Fernandes - 20 anos;

Rui Manuel Silva Bettencourt Ávila - 20 anos;

Lucília Lima Ferreira Cardão - 10 anos;

Ana Isabel Bizarro F. Pereira - 10 anos.



Ana Oliveira

Gesto simbólico de boas festas

Colocação das estrelas *Make-a-Wish*Colocação das estrelas *Make-a-Wish*Colocação das estrelas *Make-a-Wish*

O resultado final

Atividade Solidária: *Make-a-Wish*

No âmbito da Comemoração do Dia Internacional dos Direitos da Criança, o Jardim da Misericórdia participou no programa "*Make-a-Wish*" vai à Escola, através da dinamização de uma campanha para o apoio à concretização de desejos de crianças e jovens.

A Fundação *Make-a-Wish* Portugal tem como missão a realização de desejos a crianças e jovens, entre os 3 e os 18 anos, em todo o território nacional, com doenças graves, progressivas, degenerativas ou malignas, proporcionando-lhes um momento de força, alegria e esperança. Concretização de desejos que ajudam a transformar a vida destas crianças e jovens.

Neste sentido, colaboramos porque acreditamos que juntos poderemos fazer chegar uma mensagem positiva de esperança.

Visão da *Make-a-Wish*

Conceder um desejo a cada criança elegível. A *Make-a-Wish* trabalha com o intuito de possibilitar a maior alegria possível no cumprimento da sua missão, tentando, deste modo, ir sempre ao encontro da forma de pensar e sentir das crianças. Acreditando no poder transformador da realização de um desejo, alia aquele que é o trabalho da *Make-A-Wish*® com a criatividade de cada criança/jovem, enriquecendo de emoções e recordações positivas todas as partes envolvidas.

Para uma criança que se encontra gravemente doente, a realização do seu desejo tem o poder de impulsionar a esperança e, a esperança, é o valor mais precioso que se pode proporcionar.

Em Portugal

A *Make-a-Wish* foi trazida para Portugal por uma pessoa que quis fazer algo pelas crianças. Pensou, procurou e identificou a *Make-a-Wish* americana, tendo, em 2007, dado a conhecer o trabalho da associação aos profissionais de saúde e, mais tarde, à população em geral. Proporcionam, também, ações junto de escolas e empresas, contando com mais de 500 voluntários.

Podemos falar de um cordão humano, que vive de pessoas e entidades que se juntam para ajudar a realizar desejos. Em Portugal, desde 2007, já se realizaram mais de 660 desejos. No ano de 2015 realizaram 174 e, este ano, querem realizar 190, sendo que a fundação ajuda a credibilizar os desejos, partilhando-os, bem como os nomes das crianças e jovens, desde que autorizados.

Na Misericórdia

O Jardim da Misericórdia, após a análise de diversas Instituições e causas a apoiar, optou por associar-se, no ano de 2018, à *Make-a-Wish*. Deste modo, satisfazer o desejo de uma criança passou a ser o nosso principal objetivo. Para tal, contamos com a contribuição dos familiares das crianças do nosso Jardim, que, por cada estrela "*make-a-wish*" adquirida contribuíram com um euro para entregar à Fundação em referência.

Com as estrelas adquiridas e outras, as crianças da nossa Instituição decoraram o pinheiro da entrada do Jardim. Nas estrelas "*make-a-wish*" podemos ler palavras de incentivo e apoio que, de certa forma, transmitem esperança na concretização dos desejos. Por fim, realçamos que um dos principais valores da Fundação *Make-a-Wish* incide na criança. Esta, tal como para nós no jardim, é a sua principal prioridade.

Em nome dos colaboradores do Jardim e da Fundação *Make-a-Wish*, um grande bem-haja a todos os que colaboraram para tornar realidade os desejos destas crianças.



Comemoração do Dia Mundial do Animal

O Dia Mundial do Animal celebra-se anualmente a 04 de outubro, data escolhida em 1931 durante uma convenção de ecologistas, em Florença. A escolha desta data teve em conta o facto de o dia 04 de outubro ser o dia de São Francisco de Assis, o santo padroeiro dos animais.

Esta efeméride tem como principais objetivos: sensibilizar a população para a necessidade de proteger os animais e a preservação de todas as espécies; mostrar a importância dos animais na vida das pessoas; e, celebrar a vida animal em todas as suas vertentes.

Este dia é celebrado em vários países, através de diversos eventos e iniciativas. Nas escolas, sobretudo no ensino pré-escolar, as atividades do Dia Mundial do Animal deixam os mais pequenos encantados, principalmente pelas experiências que se propiciam de contacto com alguns animais de companhia.

Atividades do dia na Misericórdia

Nesta data realizaram-se distintas atividades com base nos objetivos traçados para o dia. A título de exemplo, recordemos as seguintes atividades: atividade exterior com os enfermeiros da “Pets Home Viseu” (treino de cães); a participação na simulação de uma consulta com os enfermeiros da “Pets Home Viseu”; realização de campanhas de angariação de bens para animais abandonados, os quais foram entregues à associação de proteção animal “1 Mão por 1 Pata SPS” e a Clara Simões de Vouzela, que acolhe animais abandonados; pinturas faciais (figuras de animais); e contacto com animais de companhia.

Um dia em grande, refletido na alegria das nossas crianças, em que a mensagem principal que fica está associada aos cuidados e às condições essenciais a ter com os animais de companhia, sempre numa perspetiva de respeito pela vida animal.

Helena Salazar

Reviver o São Martinho

Corria o ano de 337, no século IV, e um outono duro e frio assolava a Europa. Reza a lenda que um cavaleiro gaulês, chamado Martinho, tentava regressar a casa quando encontrou a meio do caminho, durante uma tempestade, um mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro retirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. O milagre ficou conhecido como “o verão de São Martinho”.

O famoso cavaleiro da história era um militar do exército romano que abandonou a guerra para se tornar num monge católico e fazer o bem. Foi um dos principais religiosos a espalhar a fé cristã na Gália (a atual França) e tornou-se num dos santos mais populares da Europa. Foi sepultado na cidade francesa de Tours a 11 de novembro do ano de 397 e é por esse motivo que a data foi a escolhida para celebrar o Dia de São Martinho (em Portugal e em países como a França e Itália), com as tradicionais castanhas assadas.

Também no jardim da Misericórdia comemoramos esta efeméride. Não tivemos o tradicional “verão de S. Martinho”, dado que a chuva e o frio se fizeram sentir no exterior, mas o convívio, as castanhas, o caldo verde e as febras não faltaram. Fomos também aquecidos com a muita música ao vivo do João Paulo (grupo MeiArte), que colaborou connosco de forma voluntária e animou as crianças, os pais presentes e a comunidade educativa, incentivando-os a “um pezinho de dança”.

Esperamos que tenham gostado da iniciativa e contamos sempre com a vossa colaboração.

Teresa Tojal e Susana Campos



Contacto com os animais de companhia



Contacto com os animais de companhia



Lembrança de S. Martinho



Baile de S. Martinho



Fantasia: bruxinha



Doçura ou travessura



Fantasia: abóbora



Desfile de Halloween

Halloween, da Tradição à Influência Mundial

O *Halloween*, ou Dia das Bruxas, é uma celebração popular celebrada a 31 de outubro, tendo por base o culto aos mortos.

O termo tem a sua origem na expressão inglesa “All Hallow’s Eve” (Véspera de Todos os Santos), sendo comemorado um dia antes do feriado de 01 de novembro, em grande parte do mundo.

Acredita-se que a maioria das tradições de *Halloween* tenham origem nos antigos festivais celtas chamados *Samhain*, que marcavam a passagem de ano e a chegada do inverno. Para os celtas, o início do inverno representava a aproximação entre o mundo e o “Outro Mundo”, onde vivem os mortos.

Este festejo continuou a ser comemorado paralelamente às práticas cristãs, em particular na Irlanda católica, mas também na Escócia, Gales, Cornualha e noutras regiões de cultura céltica das Ilhas Britânicas.

Foi “exportado” para os EUA e Canadá com a emigração irlandesa, principalmente depois da Grande Fome da Batata na Irlanda, entre 1845 e 1849.

Naqueles países “novos”, a tolerância religiosa era maior e a continuidade dos festejos pagãos, como o Halloween, não tinha barreiras culturais ou constrangimentos de outra espécie.

Símbolos característicos do Halloween

A maioria dos símbolos característicos do *Halloween* possuem origem nos primórdios da tradição, enquanto outros foram agregados com o tempo. Entre os principais estão:

- As cores laranja e preto - O *Halloween* é associado com as cores laranja e preto, pois o festival do *Samhain* era comemorado no início do outono, quando as folhas se tornam laranjas e os dias são mais escuros.
- Lanterna de abóbora - A lanterna de abóbora (do inglês “*Jack o’lantern*”) tem origem num conto celta sobre um rapaz que foi proibido de entrar no céu e no inferno, pelo que vagueia eternamente com uma lanterna no Limbo. A tradição de enfeitar abóboras teve início nos EUA. Antes, os países de origem celta, enfeitavam nabos e inseriam velas no interior para afastar os espíritos.
- Máscaras e fantasias - Os celtas acreditavam que no dia do *Samhain* as máscaras e fantasias ajudavam a enganar os espíritos, que não reconheciam os humanos e continuavam vagueando pelo mundo sem incomodar. Atualmente, o *Halloween* é fortemente marcado por festas de fantasia, que geralmente seguem a temática sombria de bruxas, zombies, esqueletos, etc..
- Esqueletos e fantasmas - Para os celtas, os mortos assumiam, entre outras formas, a de esqueletos e fantasmas.
- Morcegos - Os festivais de *Samhain* envolviam sempre o uso de fogueiras, que acabavam por atrair morcegos.
- Doçuras e travessuras - Do inglês “*trick or treat*”, teve origem na Grã-Bretanha mas foi popularizado nos Estados Unidos nos anos 50. A atividade é voltada para as crianças que, fantasiadas, batem de porta em porta perguntando “doçuras ou travessuras?”. Caso a pessoa não dê algum brinde como doces ou dinheiro, as crianças fazem alguma travessura à casa.

Atividades no Jardim

Mais uma vez a nossa instituição envolveu-se nesta tradição, promovendo um desfile de fantasias, realizado no jardim da Misericórdia. Várias valências participaram na atividade, desde o Centro de Dia, a ERPI - Lar de idosos, o Pré-escolar e as salas de 2 anos da Creche. Tratou-se de uma iniciativa que promoveu o contacto geracional com muito divertimento e aprendizagem que, por si só, ocorre naturalmente nestes contextos.

CATL - Férias de Natal

Em meados de dezembro, as férias de Natal finalmente chegaram e, com elas, chegou também mais uma edição natalícia do Espaço de Férias do CATL. Especialmente preparado para a promoção de atividades com crianças entre os 6 e os 12 anos, o programa contou, este ano, com várias surpresas.

Aproveitando ao máximo as férias escolares, a iniciativa incluiu duas semanas recheadas de atividades, que decorreram de 17 de dezembro a 02 de janeiro de 2019. Desde as mais desportivas, às criativas, passando pelas científicas, as opções foram mais que muitas e prometeram estimular a aprendizagem e entreter a criançada.

Dessas atividades destacamos a participação na Tenda Mágica, promovida pela Biblioteca Municipal de Viseu, onde as crianças se divertiram a conversar com o Pai Natal, a serem pequenos artistas e a construir enfeites para o pinheirinho, a fantasiarem-se com pinturas faciais alusivas ao natal e, ainda, a assistirem a um filme sobre a importância de reutilizar o papel de embrulho, muitas vezes desperdiçado na época natalícia.

Para além desta atividade, ainda visitaram o Museu do Quartzo, que lhes ofereceu uma nova experiência de descoberta das rochas e minerais e, também, a construção de presépios de argila e árvores em cartão.

De destacar a realização de workshops de saúde oral, ervas aromáticas/herbário e de dança, incentivando as crianças a criar hábitos de vida saudável. Não esquecendo, também, as visitas à nossa Biblioteca Municipal onde puderam viver a magia do natal através de contos e histórias.

Foram duas semanas de férias de natal em cheio, em que as crianças vivenciaram momentos de plena alegria!

Isabel Ferreira e Elisabete
Oliveira



Tenda Mágica - Viseu



Workshop de dança



Museu do Quartzo



Workshop de ervas aromáticas



Quadra Natalícia na Misericórdia

A quadra natalícia é vivida com muita intensidade, não só pelo seu significado, como também pelo facto de “sermos uma grande família”. Procuramos, particularmente, estar ainda mais próximos e chamarmos à Instituição a comunidade.

Integrando as distintas áreas de atuação da Misericórdia e, conseqüentemente, as várias faixas etárias dos seus utentes, dinamizamos uma programação bastante diversificada, incluindo espaço de animação musical, de dança, de teatro, de cânticos e de celebrações religiosas.

Ligações familiares e tradições

Mais um natal que chega e mais umas quantas tradições que se repetem em casa das famílias. A tradição em casa de muita gente é fazer o pinheiro logo no início do mês de dezembro. Assim, o cheirinho a natal começa desde cedo. Da árvore, passamos para a ementa mais tradicional dessa noite, o bacalhau cozido, batatas e couves, acompanhado de saborosas sobremesas: rabanadas, sonhos de abóbora ou cenoura que deliciam a maioria das pessoas. Como manda a tradição, também é feita a troca de presentes entre a família para tornar a noite ainda mais mágica. Há quem vá, depois, celebrar com a famosa missa do galo. Tradição religiosa que, em certos locais, já se vai perdendo.

Para a maioria das pessoas a época natalícia é a mais bela do ano.

Para mim o Natal é
família. O mais
importante foi estar com
a família.
Desejo um feliz ano
novo a todas as
pessoas.
Maximiano Bizarro



Chegada do Pai Natal

A magia do Natal aconteceu no dia 07 de dezembro de 2018, com a tão esperada chegada do pai natal ao nosso Jardim da Misericórdia.

O ponto de encontro foi na entrada do nosso Jardim. As crianças estavam expectantes, ansiosas para ver a personagem mais desejada nesta época: “será que vem lá o pai natal?”, “ele traz prendas?”, perguntavam as crianças umas às outras.

Assim, com a colaboração dos Bombeiros Voluntários do nosso concelho, a figura mais aguardada chegou num carro de bombeiros centenário, para delícia de todas as crianças da nossa instituição, provocando-lhes sorrisos rasgados, muitas emoções e momentos inesquecíveis ao cumprimentarem o pai natal, que, como não podia deixar de ser, vinha acompanhado pelo seu ajudante, o duende.

Também os nossos idosos da ERPI e do Centro de Dia, com a colaboração da Universidade Sénior, presentearam as crianças com diversas canções natalícias.

E, como não há magia sem foto, também as crianças tiveram a oportunidade de tirar uma foto com o Sr. de barbas brancas, para mais tarde recordar.

Ainda, durante a tarde, todas as crianças foram levar a carta para o pai natal ao marco do correio. Carta esta que certamente continha pedidos muito especiais e que irão fazer as delicias de quem as pediu.

Resta-nos agradecer a todos os que contribuíram para que este dia se tornasse tão especial e inesquecível: todos os colaboradores do Jardim da Misericórdia e da ERPI; a Associação de Pais; a Universidade Sénior; e os Bombeiros. A todos um bem-haja.



Festa de Natal no Jardim

O Jardim da Misericórdia organizou, como é hábito anualmente, a festa de natal para as crianças e familiares.

A festa de natal deste ano decorreu na tarde do dia 17 de dezembro, realizando-se no salão de festas do Jardim da Misericórdia, onde participaram as crianças dos 2 anos ao CATL e alguns pais.

Nesta festa as crianças puderam participar num espetáculo de variedades com momentos de animação e magia. Num ambiente de muita alegria e interação, a festa foi contagiante e, em cada rosto, foi possível ver esboçado um sorriso de satisfação por estarem presentes neste convívio.

Aliados à diversão e à brincadeira, as crianças puderam ter momentos de convívio e partilha com crianças de outras salas, interagindo num espetáculo para todos e onde cada um foi interveniente.

O culminar da festa foi emocionante para as crianças que puderam estar novamente com o pai natal e receber o tão desejado presente, agradecendo a oferta com um sorriso de felicidade estampado no rosto.

Depois de uma festa marcante, um lanche convívio esperava as crianças, juntamente com os seus familiares e funcionários.

Foi uma tarde onde todos puderam desfrutar desta quadra em harmonia familiar e muita alegria.

Cláudia Madaleno, Idalina Barros e Luísa Almeida

Não há coisa mais
bonita no ano do
que o Natal.
Felicidades para
todos no novo ano.
Vitor Freitas



Para mim o Natal só faz sentido com a família, é juntarmo-nos todos.

Ludovina Rocha

Para mim o Natal é um dia triste. Passei o Natal com a minha irmã aqui na Misericórdia. Nestes dias fico muito pensativo. Penso em tudo o que me aconteceu ao longo da vida. Sinto uma enorme saudade de quem já partiu e me faz muita falta mas está sempre no meu coração.

Para 2019 desejo tudo de bom e muita saúde. Que todas as funcionárias da instituição tenham saúde e paciência connosco. Um bom ano para todos.

Fradique Lourenço

O ano novo foi aqui na instituição. Foi muito animado, gostei muito.

Desejo a todas as funcionárias um ano com muita saúde e felicidades.

Carolina Rodrigues



Varicela

A varicela é uma infeção viral, contagiosa, que provoca erupções com prurido (comichão). É formada por grupos de manchas pequenas, planas ou elevadas, flitenas (bolhas) cheias de líquido e crostas.

Transmite-se facilmente de indivíduo para indivíduo por duas formas: contacto direto com o vírus (quando alguém toca nas bolhas); através de gotículas da saliva existentes no ar (quando alguém com varicela espirra, tosse ou fala).

O vírus transmite-se mais facilmente um ou dois dias antes do aparecimento da erupção cutânea, podendo, no entanto, transmitir-se a infeção a outras pessoas enquanto as bolhas não estiverem secas.

Evolução da Varicela:



Cuidados a ter com a pele de modo a evitar infeções:

- Cortar as unhas;
- Vestir roupas leves;
- Tomar banho de água morna para ajudar a acalmar o prurido;
- Colocar a medicação tópica prescrita.



Se um dos indivíduos da família contrair varicela irá, provavelmente, contagiar outros elementos que ainda não estejam imunes. A infeção surge, normalmente, duas ou três semanas depois do primeiro elemento da família a ter contraído (período de incubação).

Um indivíduo que já contraiu varicela desenvolve imunidade e não pode contraí-la novamente. No entanto, o vírus da varicela zóster permanece inativo no corpo depois da infeção inicial de varicela, sendo, por vezes, reativada mais tarde sob a forma de herpes zóster, vulgarmente denominada por Zona. Princípio que se aplica às grávidas, no sentido de que se a mãe tiver varicela antes de engravidar, o feto recebe anticorpos através da placenta ou durante a amamentação, o que reduz a probabilidade de contrair a doença ou, caso ela surja, seja numa forma muito ligeira.

A varicela nas gestantes é um problema grave?

De facto, as grávidas são um grupo particular de risco, na medida em que se a mulher não teve a varicela na sua infância e a contrair durante a gravidez, sobretudo nas primeiras semanas, o feto pode nascer com anomalias congénitas. Por outro lado, se a doença for contraída na semana que antecede o parto, existe o risco de o bebé nascer com uma infeção que pode ser fatal.

Assim, é muito importante para a mulher que deseje engravidar ou já esteja grávida e que ainda não teve varicela, estar a par destes factos. Uma grávida que contraia a varicela pode transmitir-la ao feto, assim como o recém-nascido a pode transmitir a outros indivíduos.

Sintomas

Os sintomas começam entre o 10.º e o 21.º dia depois do contacto com o vírus. Crianças com mais de 10 anos apresentam normalmente ligeiras cefaleias, febre moderada e sensação de mal-estar geral. As crianças mais pequenas, normalmente, não apresentam estes sintomas. A sintomatologia no adulto costuma ser mais grave e pode até ser mortal. A varicela é facilmente reconhecível porque as erupções e os sintomas são muito característicos.

Após 24 a 36 horas do aparecimento dos primeiros sintomas, aparece uma erupção formada por pequenas áreas planas (manchas) de cor vermelha. As manchas começam a sobressair e formam bolhas redondas cheias de líquido (vesícula), que dão muito prurido.

Por fim, formam-se crostas. Ao 5.º dia, a formação de novas lesões tende a parar. A maioria das lesões formam crosta por volta do 6.º dia e tendem a desaparecer em menos de 20 dias.

Normalmente a face, os braços e as pernas apresentam poucas lesões, exceto em casos graves em que toda a superfície do corpo é afetada. As lesões, localizam-se, por norma, na parte superior do tronco e couro cabeludo. Também podem aparecer nas pálpebras, na boca e vias respiratórias superiores, no reto e órgãos genitais.

Existe vacina para prevenir a varicela?

Sim. Esta pode ser administrada a indivíduos que não tenham sido anteriormente vacinados e que corram um elevado risco de complicações (sistema imunológico deficiente).

Se o indivíduo no passado já contraiu varicela ou já está vacinado contra a mesma, não poderá voltar a ter a infeção. Mas, se nunca teve varicela nem foi vacinado e, nas últimas três semanas, teve contacto de perto com alguém com varicela, então poderá estar infetado. Contacto de perto significa tocar ou sentar-se junto de alguém infetado.

Informe imediatamente os profissionais de saúde de que o indivíduo/criança ficou exposta à varicela, dado que poderá ser necessário tomar cuidados especiais para que a infeção não se propague.

Equipa de Enfermagem da MSPS

(Fonte: CUF, in <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/doencas-a-z/varicela>, 20/12/2018)

1.º Aniversário da Casa das Amoreiras (Centro de Dia)

No passado dia 02 de outubro, a Casa das Amoreiras (Centro de dia), instalado em património integrante da Misericórdia, celebrou o seu primeiro aniversário. Esta “casa” oferece um conjunto diversificado de serviços e atividades aos seus utentes. É de referir que inicialmente, no arranque, este projeto contava apenas com 12 utentes e, ao longo deste ano, tivemos um crescimento notório, contando hoje já com 25 utentes. Estamos, assim, já muito próximo da capacidade máxima que é de 30 utentes.

O Centro de Dia é uma resposta social que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais. O seu principal objetivo passa, deste modo, por potenciar um conjunto de ações destinadas à promoção da convivência, da participação e da integração dos utentes na vida social.

Continuaremos a fazer o nosso trabalho com a maior dedicação.

Fica a promessa que faremos sempre mais e melhor para o bem-estar dos nossos utentes e familiares.

Cláudia Madaleno



1.º Aniversário - parabéns



É uma casa que nos dá proteção e apoio a mim e aos outros utentes. Gosto de frequentar este centro de dia.

Manuel Tavares



O meu objetivo é encontrar tudo de bom nesta casa, todos os dias quando me desloco para aqui sei que o carinho é o característico de todas as pessoas que aqui trabalham.

Ilda Chaves

Estou feliz por estar no centro de dia. As funcionárias são muito amáveis, carinhosas e simpáticas. Assim passo os meus dias acompanhada e entretida.

Maria Adelaide Loureiro

É muito bom existirem “estas casas” para nos dar carinho, amor e atenção. Nesta casa há pessoas muito boas para cuidar de nós.

Eufrazina Almeida

Gosto de estar aqui, é muito bom. Sinto-me feliz e sinto-me bem!!!

Graciosa Matos

Este serviço é absolutamente necessário, porque temos acompanhamento e, sobretudo, atenção. Aqui encontrei o que preciso, não nos podemos esquecer que é preciso ternura e saber ouvir.

Duertina Freitas





Passeio pelo S. Macário - Portal do Inferno



Passeio pelo S. Macário - Regoufe



Museu do Pão - Seia



Museu do Pão - Seia

Passeios Culturais - Seniores

Neste último trimestre do ano o tempo, nomeadamente o frio, já não apela a muitas saídas de exterior. Contudo, tal não foi motivo para não passearmos. Ainda fomos a Seia, a Regoufe (Arouca), a Santa Cruz da Trapa e às Lameiras no nosso Concelho de São Pedro do Sul.

Deixemos, então e enquanto se preparam os próximos passeios, pequenas notas dos nossos últimos percursos. Afinal o mais importante da vida são as boas experiências e aqui continuamos, dia após dia, a apostar em lhes proporcionar coisas boas.

Passeio pelo S. Macário (Portal do Inferno e Regoufe)

No dia 03 de outubro iniciamos os passeios deste último trimestre, aproveitando o sol de outono. Encetamos, então, um passeio pela serra do S. Macário e visitamos as minas de Regoufe. Os nossos utentes recordaram os tempos em que andaram no volfrâmio, como funcionavam as minas. Tivemos uma verdadeira aula de história na primeira pessoa: falámos sobre a extração do volfrâmio, como era transportado, os carris que saíam das minas, os tanques onde era lavado. Falámos, ainda, sobre as infraestruturas que existiam, as casas dos trabalhadores e das chefias, foi uma viagem ao passado com recordações e boas memórias.

No caminho, ainda paramos no Portal do Inferno e contemplamos a magnífica paisagem da serra que a vista alcança.

Passeio por Seia - Museu do Pão

Foi, no dia 16 de outubro, que os utentes do Centro de Dia e do SAD visitaram o Museu do Pão, situado em Seia, em plena Serra da Estrela. O Museu do Pão é um complexo museológico onde é possível fazer uma pequena viagem ao maravilhoso mundo do pão.

No museu é possível ver os objetos e o património do pão português nas suas vertentes: etnográfica, política, social, histórica, religiosa e artística.

Tivemos a possibilidade de desenvolver uma atividade com a massa do pão, que cada um decorou à sua maneira, para depois levar como recordação para casa.

O melhor ficou reservado para o fim, com a prova de vários tipos de pães.

Foi um passeio para reviver memórias e tradições.

Participação nas Olimpíadas do Boccia - Lameira (Várzea)

No dia 24 de outubro rumamos até ao pavilhão desportivo da Lameira (Várzea) para o primeiro encontro de boccia das IPSS do concelho de S. Pedro do Sul, organizado pelo Centro de Promoção Social (Carvalhais).

As várias equipas competiram saudavelmente entre si, mostrando os seus dotes, a sua estratégia de jogo. Quanto à nossa equipa, enquanto estreantes na modalidade, conseguimos um honroso 3.º lugar.

Foi uma tarde de competição muito divertida, de convívio entre os utentes das várias IPSS. Parabéns a todos os participantes.

Passeio por Carvalhais

Com o pretexto de preparar o Magusto Tradicional, a 25 de outubro deslocamo-nos à zona do parque florestal do Pisão (Bioparque) para apanhar a caruma para a fogueira. Enquanto a apanhávamos, já íamos “sentindo” o paladar das castanhas que esta iria assar.

Por seu lado, a 07 de novembro, voltamos a Carvalhais, desta feita a uma

propriedade do Sr. José e da D. Helena, aos quais desde já agradecemos, para apanharmos as castanhas que iríamos utilizar no magusto.

Ao som das cantorias e de alguma conversa, lá íamos separando as castanhas dos ouriços e enchendo o balde.

Passeios na natureza que nos fazem recordar as atividades agrícolas e as dinâmicas que muitos utentes tinham quando trabalhavam as suas terras.

Ida ao Cinema em Santa Cruz da Trapa

No dia 21 de novembro, fomos a Santa Cruz da Trapa, ao auditório da Casa do Povo, assistir ao filme português de comédia “A gaiola dourada”. Foi uma experiência diferente que os nossos utentes gostaram muito e pediram para repetir.

O filme do realizador luso-francês Ruben Alves retrata a comunidade de emigrantes portugueses radicados em França, nomeadamente das peripécias do casal Maria e José Ribeiro, após a notícia de que José irá ser herdeiro de uma grande herança do seu irmão que vivia em Portugal. É a grande oportunidade de regressarem ao país mas, que impactos é que esta mudança tem na família e para os patrões do casal? Este desenrolar possibilitou umas boas gargalhadas e alguma recordação de aspetos coincidentes com quem já foi emigrado.

Participação no Sarau da ARCA

A 12 de dezembro, regressamos novamente ao auditório da Casa do Povo de Santa Cruz da Trapa, desta feita a convite da ARCA - Associação de Solidariedade Social, para participarmos no seu sarau cultural.

Foi uma tarde de convívio entre os utentes das várias IPSS, com muito talento e diversidade de apresentações com que cada entidade presenteou os presentes.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes e Teresa Almeida

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

No dia 03 de dezembro de 2018, realizou-se na Misericórdia mais uma atividade relacionada com o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

Para este dia tão especial, a pessoa responsável pela atividade quis proporcionar algo de inovador na instituição, o “Boccia”, dado o “bichinho” criado com a participação em outubro nas olimpíadas do Boccia, na Lameira.

Como é habitual, os idosos ficam preparados, a seguir ao pequeno-almoço, para as atividades. Assim sendo, iniciou-se o jogo depois de uma breve explicação sobre o mesmo: o jogo é composto por dois conjuntos de 6 bolas cada, um de cor vermelha e outro de cor azul e 1 bola branca (bola alvo); e o objetivo é colocar as bolas de cor o mais perto possível da bola alvo (bola branca). Com mais ou menos dificuldades, todos conseguiram atingir os objetivos desejados.

O Boccia é um desporto misto, onde não existe divisão por sexos. Pode ser jogado individualmente, por pares ou por equipas de três jogadores. Não há limite de idade para a prática da modalidade e é um jogo que pode ser jogado por pessoas portadoras ou não de dificuldades físicas ou motoras. Os recursos materiais, assim como as regras de Boccia foram adaptados/as, de forma a possibilitar a prática a pessoas que tenham dificuldades motoras.

A habilidade, a agilidade e a inteligência tornam-se fundamentais no desenvolvimento das jogadas, assistindo-se muitas vezes a um verdadeiro espetáculo de alternância da vantagem, através da aplicação de técnicas e táticas adequadas a cada circunstância.

Os idosos que participaram eram aqueles que mais dificuldades físicas apresentavam. Embora seja difícil conseguirmos obter o *feedback* deles, a noção com que ficamos é que foi uma atividade muito positiva.

Maria Alice Oliveira



Olimpíadas do Boccia



Cinema - Casa do Povo S. Cruz da Trapa



Jogo do Boccia



Jogo do Boccia

Aprovação do Orçamento e Plano de Atividades de Gestão 2019

Decorreu, no passado dia 25 de novembro, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, nos termos do disposto na alínea c) do n.º 2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, para discussão e votação da Conta de Exploração Previsional e do Orçamento de Investimentos e Desinvestimentos e do Plano de Atividades para o exercício de 2019, bem como do Parecer do Órgão de Fiscalização.

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

Discutido o Orçamento de 2019 e o parecer do Conselho Fiscal, foram prestadas informações adicionais pelo Provedor e técnicos participantes na Assembleia, pelo que após terem sido colocadas a votação, foram aprovadas por unanimidade.

Do Orçamento destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Total de Gastos Previsionais: 3.347.416,00€
- Total de Rendimentos Previsionais: 3.350.727,00€
- Investimentos Previsionais: 351.000,00€
- RLE Previsional para 2019: 3.311,00€.

O plano e orçamento em referência contempla, como projeto central, o início da intervenção, em termos de obras de remodelação/beneficiação, na ERPI – Estrutura Residencial para Idosos – Lar de Grandes Dependentes; a aquisição de uma viatura para o Centro de Dia; e a conclusão do projeto de arquitetura para a remodelação do edifício do antigo hospital. Programa-se, assim, um ano de novos investimentos graduais.

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

João Marques



Assembleia Geral Eleitoral

No âmbito da dinâmica associativa e dos próprios compromissos estatutários, a 16 de dezembro decorreu, a fim de dar cumprimento ao disposto na alínea a) do n.º 2 do artigo 22.º dos Estatutos, a Assembleia Geral eleitoral desta Santa Casa, com o objetivo de eleição dos Corpos Sociais para o quadriénio 2019-2022.

As urnas estiveram abertas entre as 10h15 e as 13h00, tendo sido eleita a única lista concorrente a sufrágio (Lista A), com a seguinte composição de irmãos:

- Mesa da Assembleia Geral:
 - Presidente - Rui Jorge Ferreira Barros;
 - Valentim Francisco Bizarro;
 - Maria João Martins Figueiredo Fernandes.
- Mesa Administrativa:
 - Provedor - José da Cruz Fernandes;
 - Ana Maria Paiva Oliveira;
 - António Santos Pais;
 - António Henrique Pinho Correia Almeida;
 - António Fernandes Almeida Pinto.
 - Suplentes: Agostinho de Almeida Bizarro; José Manuel Martins Santos; e José de Almeida Viana.



• Conselho Fiscal:

- Presidente - Eduardo Rodrigues da Silva;
- Joaquim António Tavares Loureiro;
- Maria João Santos Tavares Jorge.
- Suplentes: António Fernando Moita Correia dos Santos; José de Almeida; e Manuel Inácio Correia

A tomada de posse, com o respetivo juramento compromissório, está programada para o dia 11 de janeiro de 2019, pelo que desde já se agradece toda a dedicação e trabalho *pro bono* dos elementos dos órgãos cessantes, bem como se desejam os maiores sucessos para os novos elementos dos corpos sociais, neste trabalho em prol da causa social que tanto nos orgulha.

João Marques

Receita Típica

Nesta edição deixamos uma receita típica das aldeias do São Macário, as “Sopas secas”, prato que se fazia antigamente em fogão de lenha, aproveitando as águas de cozedura das carnes. Uma receita muito apreciada e partilhada pela nossa utente Custódia Pinho.

Sopas Secas

Ingredientes:

- Pão com 2 ou 3 dias qb;
- Hortelã qb;
- Canela qb;
- Açúcar amarelo qb;
- Água de cozer a carne.

(Ingredientes a adaptar ao gosto e de acordo com a disponibilidade de pães ressecos e em dia de cozedura de carnes, sendo que 6 pães dá para 4 doses).

Preparação:

Corte o pão às fatias e molha-se na água da carne juntamente com a hortelã.

Distribui-se o pão numa assadeira de barro, às camadas, e polvilha-se com açúcar amarelo e canela por cima de cada camada.

Leva-se ao forno pré-aquecido a 180.º, até tostar.

Retire do lume e sirva quente, na própria assadeira de barro ou em pratos individuais como aperitivo. Pode decorar com paus de canela e hortelã.

Bom apetite!

Custódia Pinho (Utente da Casa das Amoreiras - Centro de Dia).
Recolha por Cláudia Madaleno



Casebres Dourados

Viva além do meu casebre
Onde há cheiro a rosmaninho
Onde nasceram os meus pais
E os rouxinóis fazem ninho.

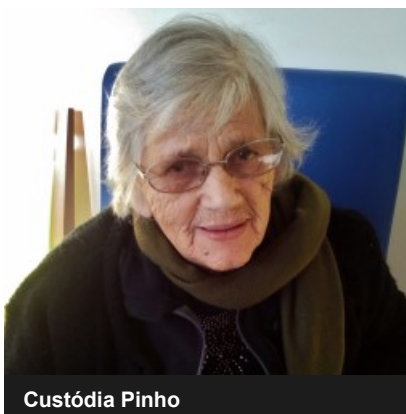
Foi lá que aprendi a rir
A trabalhar e a sonhar.
Saio sempre entre cantigas
E volto sempre a cantar.

Dizem que o meu casebre
Tudo aparenta pobreza.
Que me importa o que eles dizem
Se para mim tudo é riqueza.

Quando o sol nasce no outeiro
Cheio de ouro e alegria
Vem ter logo ao meu telhado
Para me dar os bons dias.

Eu não troco o meu casebre
Por um palácio dourado
Que não cheira a rosmaninho
Nem tem ninhos no telhado.

Ilda Chaves, Manuel Tavares e Eufrazina Almeida (utentes do Centro de Dia - recolha por Cláudia Madaleno)



Custódia Pinho

Protocolos Comerciais



desde 1964



Clinica Médica Lda.





ESCOLA DE NEGÓCIOS DAS BEIRAS





Policlínica








LABORATÓRIO DE ANÁLISES





Associe-se

A Misericórdia de São Pedro do Sul tem como missão primordial satisfazer as 14 Obras de Misericórdia, garantindo a prestação de um serviço de qualidade nas mais variadas valências onde atua, assim como a maior dedicação e zelo profissional de todos os seus colaboradores.

Rege-se por valores como a solidariedade, valores cristãos, humanização, profissionalismo, rigor, igualdade, justiça, responsabilidade social, confiança, honestidade, dignidade, individualidade e preservação ambiental.



Juntos, podemos chegar mais longe!

Os Irmãos da Misericórdia de Santo António, para além de fazerem parte de uma instituição de referência na região, usufruem de um conjunto diversificado de benefícios e regalias em empresas e organismos parceiros da Misericórdia. Torne-se irmão da Misericórdia e juntos seremos mais fortes na nossa ação social.

Informações:
R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | Fax 232 728 465
geral@mspsul.com.pt | www.mspsul.com.pt



- Campanha de Angariação de Fundos - ERPI Lar de Grandes Dependentes - Mecenato




Acompanhe-nos nesta causa social. Ajude-nos a iniciar a remodelação da ERPI Lar de Grandes Dependentes. O seu apoio, por pouco que seja, marcará a diferença.

Para todos os donativos recebidos será emitido recibo, consagrando-se ao mecenato os benefícios fiscais previstos em sede de IRS.

Conheça os restantes projetos.

QUAL É A SUA CAUSA?

Informações:
R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 728 465 | Correu eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

Tome Nota:

Apontam-se as seguintes datas/eventos que marcarão o próximo trimestre. Consulte a nossa agenda online para mais informações.

Projeto Formativo 2019 - início a 14 de janeiro

O projeto formativo de 2019 contempla um conjunto alargado de unidades de formação de curta duração, sendo promovida por entidades formadoras parceiras, no sentido da qualificação contínua do nosso quadro de colaboradores. Das unidades, destacamos, entre outras: Folha de cálculo; Ergonomia e movimentação manual de cargas; Ferramentas de comunicação humanizada; Cuidados de saúde; Liderança e trabalho em equipa. Inscrições também abertas a cuidadores informais. Consulte-nos.

Desfile de Carnaval - 01 de março

Máscaras, folia, animação contagiante, assim é o desfile de Carnaval dos mais pequenos, onde participam as crianças do jardim da Misericórdia, grupo de idosos da ERPI e CD e crianças da MUT e do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul. Previamente preparam-se os fatos, ensaiam-se as danças e coreografias. Concentração e desfile na Av. Dr. Sá Carneiro, a partir das 10 horas.

Não falte e traga as fitas e os confetes.

Festa da Primavera e dia Mundial da Floresta - 21 e 22 de março

Como é tradição nesta época, as equipas e comunidade da Misericórdia tomam a iniciativa de assinalar o arranque da primavera e do dia Mundial da Floresta, através de iniciativas colaborativas. Neste sentido, além do "Desfile de Primavera" a ocorrer no dia 22 na ERPI, participar-se-á em ação de reflorestação municipal, além de pequenas plantações de arbustos e flores nas valências da Instituição.

Descubra como pode colaborar e apoiar a Misericórdia. Contacte-nos ou visite-nos na Web.

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

geral@mspsul.com.pt

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1