

# Caminho no Tempo



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

n.º 042 | março 2025



## Nesta Edição

- O arranque das comemorações dos 150 anos; Brincar na rua em tempo de chuva; Alergias na Infância; Dia dos Afetos; A importância de cuidar da floresta; Viva o carnaval; Atividades de animação sénior;...

Apoios:



## Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 042 - março 2025

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  
Catarina Chaves  
Cátia Henriques  
Cláudia Madaleno Tavares  
Diana Amaral  
Diana Pinto  
Emília Salgueiro  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Inês Cruz  
Isabel Correia  
Joana Soares  
João Marques  
José Fernandes  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Maria Célia Serôdio  
Maria Luz Fonseca  
Nuno Pinto Martins  
Rita Cardão  
Sónia Leonor Bizarro  
Teresa Almeida  
Teresa Susana Campos  
Teresa Tojal



José Fernandes, Provedor da MA

## Nota de Abertura

Trazemos a público a primeira edição de 2025 do “Caminho no Tempo”, com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa e num ano de especial relevância institucional.

Relevância que assinalamos logo no primeiro artigo, por referência ao arranque das comemorações dos 150 anos desta Misericórdia, enaltecendo-se o trabalho de todos quantos os que fizeram esta casa desde a sua fundação, até aos dias de hoje.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente as notas sobre a importância de brincar na rua, mesmo em tempo de chuva; as alergias na infância; as dinâmicas no âmbito do dia dos afetos; uma reflexão de um pai sobre a importância do papel do pai; a importância de cuidar da floresta; e a visita de estudo a Seia, ao museu do Pão e CISE - Centro Interpretativo da Serra da Estrela.

Segue-se informação, nas páginas centrais, das dinâmicas e espírito folião, de comunidade e participação, vivido nas várias áreas funcionais, no âmbito das comemorações do carnaval.

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*.



## Arranque das Comemorações dos 150 Anos

A Misericórdia de São Pedro do Sul completou, no passado dia 17 de janeiro, 150 anos de serviço à comunidade e dedicação ao próximo, considerando a aprovação dos seus primeiros estatutos (17/01/1875). Efeméride que se aproveitou para iniciar o programa comemorativo e que se desenvolverá ao longo deste ano.

Partilhamos o discurso do Provedor no arranque das comemorações:

“É com grande honra que me encontro aqui hoje para celebrar um marco tão significativo: os 150 anos da nossa Misericórdia. Uma história longa, repleta de dedicação, superação e, acima de tudo, de compromisso com os valores fundamentais da nossa sociedade: a ajuda ao próximo, a solidariedade e a justiça social.

Em 17 de janeiro de 1875, faz precisamente hoje 150 anos, reuniu a Assembleia de Irmãos da Irmandade de S. António da Vila de São Pedro do Sul (Irmandade que detém registos desde os anos de 1642), para a sua conversão em confraria e constituição formal da Misericórdia de S. António.

Esse grupo de pessoas visionárias e altruístas fundou esta Misericórdia com um único propósito: acolher, cuidar e apoiar aqueles que mais precisavam.

Os fins iniciais de prática de beneficência e piedade foram sendo alargados ao longo deste século e meio de existência, tendo a confraria adquirido personalidade jurídica civil em 1981, ano em que, com a aprovação de alteração de estatutos, passou a ser reconhecida como IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social e com um campo muito mais alargado de serviços na área social.

Esta instituição tem sido, assim, um farol de esperança para milhares de vidas, adaptando-se aos tempos e aos desafios que cada época trouxe consigo.

Ao refletirmos sobre o passado, vemos como a nossa missão tem evoluído, respondendo com agilidade e inovação às necessidades da nossa comunidade. De um trabalho de acolhimento e assistência em tempos de grandes dificuldades, para um apoio cada vez mais integrado e especializado, cobrindo uma vasta gama de serviços nas áreas da saúde, educação, bem-estar social e desenvolvimento comunitário. E, ao longo desse caminho, sempre com um princípio que nunca mudou: a dedicação incondicional ao próximo.

Hoje, celebramos não só o passado, mas também o futuro. O contexto em que as instituições de solidariedade social se inserem está em constante transformação, com novos desafios a surgirem a cada dia: o envelhecimento da população, a transformação digital, as novas necessidades sociais e económicas das famílias, a crescente complexidade das questões de saúde mental, entre outros. Mas estamos prontos para continuar a nossa missão.

A nossa Misericórdia, com o espírito de sempre, continua a evoluir e a inovar, preparando-se para os tempos vindouros. Com o olhar voltado para o futuro, mas sem nunca esquecer as nossas raízes, com a força de quem sabe que o que nos define é o compromisso com a dignidade humana e com a promoção do bem-estar de todos. É este o nosso desafio: continuar a ser um pilar de apoio à nossa comunidade, com a mesma dedicação de sempre, mas com a flexibilidade e visão necessárias para enfrentar os desafios do futuro.

Nesta evolução, hoje somos cerca de 590 irmãos e apoiamos cerca de 700 utentes/beneficiários através dos nossos serviços: Creche; Pré-escolar; SAD – Serviço de Apoio Domiciliário; Casa das Amoreiras – Centro de Dia; ERPI Casa da Quinta (Lar de Idosos); ERPI Lar de Grandes Dependentes; Cantina Social; e as restantes valência de apoio à comunidade, como o Apoio Alimentar, a Horta Comunitária e o Banco de Ajudas Técnicas.

Em nome da nossa Instituição, agradecemos a todos que ao longo destes 150 anos contribuíram para o nosso sucesso. Aos nossos colaboradores, voluntários, parceiros, benfeitores e, claro, aos nossos utentes, que são a razão da nossa existência.

150 anos depois, estamos aqui reunidos num outro tipo de assembleia. Uma assembleia mais alargada, com as pessoas que diretamente fazem esta casa e é junto de Vós que lanço este desafio: Vamos continuar juntos a escrever esta história de solidariedade, com coragem, humildade e a certeza de que, mesmo em tempos de incerteza, o nosso compromisso com o próximo será sempre mais forte do que qualquer obstáculo. Reforcemos e nunca esqueçamos um *slogan* desta Misericórdia: Uma Instituição “Sempre ao seu lado”. Muito obrigado.”

José Fernandes, Provedor (17/01/2025)

## Brincar na Rua em Tempo de Chuva

Calçamos as galochas, vestimos o impermeável e fomos à procura de novas sensações. Assim começou o nosso dia, entre risadas e admiração, com as crianças a explorarem tudo o que estava ao seu redor, ou quase tudo, pois bastou uma poça de água para alguns ficarem a contemplar os saltos e a chapinhar o mais que conseguiram.

Alguns quiseram provar o sabor da água da chuva, outros apenas chapinhavam e ainda houve os mais aventureiros, os que, além destas sensações, exploraram as folhas molhadas, tocaram nos troncos das árvores e nos paus que a chuva tinha derrubado durante a noite.

As brincadeiras ao ar livre são essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Estimulam a imaginação e criatividade, a coordenação motora e, claro, permitem explorar prazerosamente o mundo que nos rodeia. A ideia de que quando está a chover não devemos vir para o exterior, há muito que está ultrapassada. Muitos pediatras aconselham os pais e usam a expressão “Não há mau tempo, há má roupa”. Ou seja, vistam roupa quentinha, um impermeável e umas galochas e vão explorar o que de melhor a natureza nos pode dar.

Nos países Nórdicos, os pais preferem que os filhos passem o máximo de tempo possível na rua. Hábitos que, para nós, têm vindo ao longo dos tempos a cair em desuso, a tornar-se cada vez menos prováveis. Há que mudar paradigmas e essa mudança cabe a cada um de nós. A cultura dos ecrãs e a forte aversão ao risco afeta as nossas crianças diariamente e este problema tem vindo a tornar as nossas crianças cada vez mais imaturas e com problemas emocionais. Citando o professor Carlos Neto, “a investigação científica tem demonstrado claramente que quem mais faz atividade física, mais brinca na infância, mais tem relação com os amigos, são crianças que normalmente tem mais sucesso no futuro, mais rendimento escolar e, obviamente, têm um índice de felicidade e de empatia muito maior”.

Façamos a diferença!



Ana Rita Gomes



#### A reter:

- Alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico após o contacto com um alérgeno.
- Como alérgenos comuns temos os ácaros do pó, os pólenes, os fungos e alimentos como o leite, ovo, marisco, frutos secos, entre outros.
- Anafilaxia é a manifestação mais grave de reação alérgica e requer tratamento urgente e imediato.
- Existem diferentes tipos de alergias, bem como várias formas de manifestação.

## Alergias na Infância

As doenças alérgicas são muito frequentes na idade pediátrica tornando-se, em muitos casos, “companheiras para a vida”. Mas afinal o que é a alergia?

A alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico após o contacto, ingestão ou inalação de uma substância inocente. Estas substâncias são chamadas de alérgenos e são, habitualmente, toleradas pela maioria das pessoas. Mas, no caso de uma reação alérgica, estas substâncias são identificadas pelo nosso corpo como nocivas e, por isso, são iniciadas estratégias para as eliminar. São exemplos de alérgenos comuns os ácaros do pó, os pólenes, os fungos, alimentos como o leite, ovo, marisco, frutos secos, entre muitos outros.

Muitas das alergias manifestam-se na fase da infância, no entanto, algumas podem surgir apenas em idade adulta. Existem fatores genéticos que predis põem a pessoa a ser alérgica e fatores ambientais que podem funcionar como desencadeantes. No caso da criança, se o pai ou a mãe têm uma qualquer alergia, a probabilidade de o filho sofrer de alergia é aproximadamente 2 a 3 vezes superior ao da população em geral. Porém, se ambos têm alergia, então a probabilidade do filho aumenta para 3 a 5 vezes mais. Esta probabilidade pode ser diferente dependendo do tipo de alergia. Importa referir que não se nasce alérgico. Pode nascer-se com uma predisposição genética e, em função de fatores ambientais, poder desenvolver alergia a determinadas substâncias.

### Sinais e Sintomas

Os sinais e sintomas mais comuns da alergia ocorrem ao nível da pele e do trato respiratório e gastrointestinal com: espirros, aumento das secreções nasais e comichão no nariz, tosse, pieira, vermelhidão da pele, comichão (na pele, na garganta), olhos vermelhos com comichão e lacrimejo, entre outros.

A anafilaxia é a forma mais grave de manifestação de uma reação alérgica. Requer tratamento urgente e imediato. Devemos suspeitar de uma anafilaxia perante a presença de sintomas graves como falta de ar, dificuldade respiratória, tonturas, perda de consciência, sensação de aperto na garganta, edema da face ou da língua.

### Tipos de Alergias

Existem diferentes tipos de alergias, assim como várias formas dessas mesmas alergias se manifestarem. Alguns exemplos são alergias respiratórias (asma, rinite, sinusite...), alergias alimentares, alergias cutâneas (dermatite, urticária...), alergias medicamentosas, entre outras.

Perante a suspeita de uma alergia, a criança deve ser avaliada pelo médico, de forma a confirmar a alergia e, assim, ser orientada quanto ao tratamento. É, também, necessário que em casa e nos restantes ambientes em que a criança permanece, se adotem estratégias de prevenção.

### Tratamento

O tratamento das alergias é dirigido ao alívio dos sinais e sintomas. Dependendo do tipo de reação, pode incluir medicamentos para aliviar os sintomas (anti-histamínicos, corticoides, beta agonistas, soluções salinas de lavagem nasal, emolientes, etc.) e, nalguns casos, são também usadas vacinas antialérgicas. Estas são um tratamento específico, dirigido ao alérgeno implicado, que têm uma grande eficácia desde que administradas corretamente e sob vigilância estrita do médico da especialidade de imunoalergologia. É um método que visa modificar a evolução da doença alérgica.

As doenças alérgicas são quase sempre crónicas, mas é possível um bom controlo. Por isso, fique atento aos sinais e sintomas da sua criança. Sempre que haja a suspeita de alergia, não hesite em procurar ajuda.

Rita Cardão (Enfermeira e mãe do Dinis e da Sara da Creche)

## Dia dos Afetos

No nosso dia a dia, os afetos desempenham um papel fundamental no desenvolvimento das crianças. Por isso, dedicamos um dia especial para celebrar o amor, a amizade e o carinho entre todos.

No dia 14 de fevereiro, realizámos atividades que incentivaram os mais pequenos a expressarem os seus sentimentos de forma genuína e espontânea. Entre abraços, sorrisos e palavras doces, as crianças participaram em dinâmicas de grupo sobre empatia e respeito, que ensinam a importância de demonstrar amor e gratidão.

Este dia reforça valores essenciais como a amizade, a solidariedade e o respeito pelo outro, contribuindo para um ambiente mais harmonioso e acolhedor. Um simples gesto pode fazer toda a diferença onde o amor se constrói, todos os dias, nos pequenos momentos que partilhamos.

Porque na nossa escola, educamos com o coração!

Luísa Almeida



## Dia do Pai

Com o “Dia do Pai” ainda bem presente, lanço-lhe o desafio de refletir sobre a relevância do papel do pai na vida dos filhos.

Ao longo dos anos, compreendi que a importância de um pai transcende a satisfação de necessidades básicas como alimentação ou uma casa para viver. O amor incondicional, a presença e o exemplo são igualmente importantes e decisivos na construção da personalidade da criança.

Lembro-me bem de propor ao meu filho mais velho, então com 8 anos, passar a ir buscá-lo à escola uma vez por semana, para almoçarmos. A ideia era passarmos algum tempo juntos, sem a pressão das rotinas da manhã ou do fim do dia. Este gesto simples teve um impacto profundo na nossa relação, reforçando os laços e criando um tempo especial para falarmos de tudo, mantendo-se, ainda hoje, como parte da nossa rotina semanal – tentamos que seja sempre no mesmo dia da semana – e representando, sem dúvida, um dos momentos altos da minha semana.

O papel do pai tem evoluído de geração em geração, assumindo hoje um papel muito mais interventivo na educação, embora na maior parte das casas portuguesas ainda seja a mãe a chegar-se à frente nestes temas. Não é por acaso que apenas conto com cerca de 5% de homens nas minhas sessões sobre educação positiva...

## O Que é Ser Um Bom Pai?

Não é fácil responder a esta pergunta. Porque ser um “bom pai” é relativo, depende de muitos fatores. Mas, no fundo, considero que ser um “bom pai” até é simples. Basta estar presente, atento, orientar, ouvir, estabelecer limites com firmeza e carinho.

Desde os meus 20 e poucos anos que sonhava constituir família, mas quando finalmente concretizei esse sonho, com o nascimento do meu filho em 2010, aos 32 anos, percebi que estava longe de ser o pai que ambicionava. Faltavam-me “ferramentas” para educar, porque os métodos tradicionais não estavam a resultar.

O nascimento do meu segundo filho - uma menina – veio representar muito mais do que uma simples mudança de rotinas. Trouxe também novos desafios. Passei a ser pai de duas crianças muito ativas, extremamente enérgicas, exigentes e desafiadoras. O que passou a exigir de mim o dobro (ou o triplo!) da atenção, do trabalho... da firmeza e do carinho!

A certa altura, senti que precisava de ajuda. Não só para melhorar a relação com os meus filhos, mas, sobretudo, para lidar comigo mesmo. Com as minhas (re)ações perante os comportamentos desafiantes. Sentia-me muitas vezes incapaz de impor a ordem, de estabelecer limites e rotinas. Em minha casa reinava, mais





vezes do que gostaria, o caos. Irritava-me facilmente e resolvia quase sempre os conflitos com base nos métodos “tradicionais”: os sermões, as ameaças, os castigos e, uma ou outra vez, até me saía a palmada “na hora certa”. Perguntava-me sobre se estaria, afinal, a ser um bom pai. O pai que, um dia, sonhara ser. E que crianças estava eu a criar?

## Disciplina Positiva

Fui à procura de soluções e encontrei na “Disciplina Positiva” as respostas que procurava. Fascinou-me este modelo educativo, que rompe com as formas tradicionais de educação que conhecemos e que assentam em dois modelos de extremos: autoritarismo versus permissividade.

Cativou-me, desde logo, uma das ideias-chave da “Disciplina Positiva”: de que devemos procurar agir, com as crianças, com firmeza e carinho ao mesmo tempo. Outras duas premissas reforçaram ainda mais o meu entusiasmo inicial: o foco na procura de soluções (e não na punição) e a busca pelas razões por detrás do “mau” comportamento (para depois atuar sobre ele de uma forma mais efetiva).

Não, a “Disciplina Positiva” não é uma varinha mágica. Não existem varinhas mágicas na educação. Educar dá trabalho. Muito trabalho. Exige paciência, tempo, compromisso. Exige presença, amor, respeito, carinho e atenção. Exige firmeza, regras, rotinas e limites.

A “Disciplina Positiva” trouxe-me uma nova forma de ver o exercício da parentalidade e de encarar a vida. Trouxe-me uma mudança de consciência, em primeiro lugar. A simplicidade das suas técnicas e a coerência dos seus princípios, deram-me a tranquilidade necessária para confiar em todo processo. Com as naturais dúvidas e “dores de crescimento” pelo caminho. Com avanços e recuos. Porque não há uma só receita para todas as crianças, cada criança é única.

Nuno Pinto Martins

(Fundador da Academia Educar pela Positiva; Educador Parental em Disciplina Positiva; Educador de disciplina Positiva em contexto de sala; Tem editados os livros “Educar pela Positiva: um guia para pais e educadores”, desde 2019 e, o livro infantil “O Comboio das Emoções”, desde 2024)

## A Importância de Cuidar da Floresta

O dia 21 de março é o “Dia Internacional da Floresta” e é comemorado para consciencializar o ser humano sobre a importância das florestas nas nossas vidas. É fundamental saber transmitir esta mensagem aos mais pequenos, ensiná-los a fazer um uso responsável dos recursos oferecidos pela Floresta e a melhor maneira de o fazer, é dar o exemplo, é garantir que eles mesmos vejam como estamos conscientes e fazemos diferentes ações para contribuir para a melhoria do meio ambiente.

Há muitas maneiras de motivar as crianças e ensinar-lhes a importância das florestas. Podemos explicar a importância do seu ecossistema, os diferentes tipos de árvores e como distingui-las, que elas produzem parte do oxigénio que respiramos, que ajudam outros animais a construir as suas casas, que controlam a poluição e que nos fornecem muitos recursos naturais.

Desenvolver com as crianças projetos ligados à educação ambiental são, com toda a certeza, importantes alicerces que se estão a construir para um futuro mais consciente. Caminhar na floresta é uma ótima maneira das crianças estarem em contacto com a natureza e verem a importância que ela tem nas nossas vidas. Realizar jogos educativos, explorar histórias, músicas, mas o que eles mais vão gostar é poder investigar pequenos insetos com lupas, seguir trilhos de animais ou colecionar folhas de árvores, são atividades perfeitas e que irão ficar registados na sua memória.

Na sala de 4 anos, desenvolvemos neste dia um quadro comemorativo, com o qual decoramos o corredor de acesso à nossa sala, para que a mensagem seja transmitida.



# Chegou a Primavera

A Primavera é o tempo em crescimento. Ela traz os dias mais longos e as noites mais curtas. Traz as andorinhas, as flores, o chilrear dos passarinhos e a construção de magníficos ninhos nas árvores que brotam lindas flores.

É tempo de trabalho nas hortas e nos campos, iniciando-se as sementeiras que rapidamente cobrem a natureza de uma verdura ondulante, por vezes salpicada de belas flores silvestres.

A vida morta do Inverno dá lugar a uma vida exuberante, cheia de beleza e alegria. E, quando está no seu esplendor, já aparecem alguns frutos saborosos!

Bem-vinda primavera! Vem colorir os nossos dias e a nossa vida!

Sofia Rodrigues

## Se Eu Fosse a Primavera

Se eu fosse a primavera  
Eu semeava amor  
Para colher esperança  
E muita cor.

Se eu fosse a Primavera  
Eu seria uma cerejeira em flor  
Para acolher o passarinho  
Que é um bom cantor.

Se eu fosse a primavera  
Eu seria um girassol  
Para estar sempre  
Virado para o sol.

Se eu fosse a primavera  
Eu seria uma flor  
Daquelas bonitas  
Que se dá com muito amor.

Se eu fosse a Primavera  
Eu seria uma borboleta  
Para pousar na tua mão  
E encantar o teu coração.

Na magia da Primavera  
O que importa é acreditar  
Que há imaginação no ar  
Que nunca poderá acabar .

Sónia Leonor Bizarro



## Visita de Estudo a Seia: Museu do Pão e CISE

No passado dia 26 de março, o grupo de 5 anos realizou uma visita de estudo ao Museu do Pão e, aproveitando a saída das crianças da escola, visitou-se, também, o CISE - Centro de Interpretação da Serra da Estrela.

No Museu do Pão, foi com interesse e entusiasmo que as crianças acompanharam o ciclo do pão, desde a sementeira até à nossa mesa, passando pelos trabalhos da terra, da eira, do moinho, do forno e da distribuição tendo, também, a oportunidade de experienciar o trabalho da padaria, moldando uma pequena lembrança em massa pão, tornando-se desta forma uma atividade prática, formativa, de carácter lúdico que lhes proporcionou novas aprendizagens e experiências.

No CISE, tiveram a oportunidade de visitar a exposição permanente dedicada à geodiversidade, biodiversidade, paisagens, tradições e história da Serra da Estrela.

Duas visitas fantásticas que proporcionaram momentos de partilha e de aprendizagens diversificadas. É muito interessante ter-se a possibilidade de aprender noutros locais, com outras pessoas, noutros espaços, fora do contexto da sala de atividade. Foi um dia de enriquecimento curricular e pessoal.

Helena Salazar





## Viva o Carnaval...

### Carnaval no Jardim de Infância

A verdadeira essência de ser-se criança é algo que ultrapassa a fase da infância. O Carnaval é, sem dúvida, a época do ano em que a folia, a animação e a criança dentro de cada um de nós se manifesta.

Nas salas do nosso Jardim de Infância foram realizadas atividades e brincadeiras relacionadas com esta temática.

Na manhã de sexta-feira, dia 28 de fevereiro de 2025, as ruas de São Pedro do Sul foram novamente invadidas pela alegria e festividades do Carnaval. As crianças e funcionários do Jardim de Infância, utentes do Centro de Dia e ERPI da Misericórdia de Santo António, as crianças da MUTKids e o Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul, participaram no tradicional desfile de Carnaval, percorrendo as ruas da cidade.

Alguns alunos do 2.º ciclo formaram um grupo de Bombos com a ajuda dos professores de música e, mais uma vez, deslumbraram-nos com a sua participação no desfile de Carnaval.

Assistiu-se, assim, ao resultado de um enorme trabalho, por parte de todos os intervenientes, na elaboração dos disfarces de Carnaval. Na Misericórdia, o tema escolhido foi “As Tradições de Portugal”, dando continuidade ao tema central em trabalho no presente ano letivo. A importância de passar as tradições para as crianças é grande, a cultura desempenha um papel essencial na forma como a criança interpreta o mundo e também é uma forma de dar a conhecer o “nosso” Portugal a quem escolhe Portugal como nova residência.

O cortejo teve um grande impacto, com a participação ativa ou indireta da população. Demonstrou-se uma grande ligação entre a população local e as crianças, idosos e instituições que os acolhem.

Agradecemos à Câmara Municipal, à Proteção Civil e à GNR, por todo o apoio que, mais uma vez, prestaram ao evento.

Durante a tarde, as crianças do Jardim de Infância da Misericórdia continuaram com os festejos, sendo que ainda tiveram energia e muita alegria para participar no Baile de Carnaval.

O Carnaval é uma festa que celebra a vida e a alegria.

Ana Pinto



## Carnaval na Área Sénior

Este ano, no dia 28 de fevereiro, voltamos a participar no desfile de carnaval, em conjunto com as escolas de São Pedro do Sul. Foram semanas de preparação e muito trabalho, que antecederam o desfile, onde os carros foram criados de raiz e o tempo muito chuvoso (e frio) não facilitou o trabalho mas, no final, valeu a pena. Os nossos utentes adoram participar e, especialmente, de verem as crianças a desfilarem com eles. Outro dos pontos altos do desfile é quando os nossos utentes vêm os seus familiares e amigos a assisti-los no cortejo. É uma manhã de muita alegria e emoção, onde muitos desfilam pela primeira vez nas suas vidas, algo que já pensavam que nunca iriam experienciar. Outros, com algum receio inicial, juntam-se ao grupo e, depois de experimentarem, confessam ser uma experiência única a repetir sempre que possam.

Por sua vez, no dia 03 de março, realizamos o nosso famoso concurso e baile máscaras. O carnaval não seria o mesmo sem estas atividades, dado que a tarde de festejos que se programa, permite a participação de um maior número de utentes, que, mesmo com as suas limitações, gostam de se mascarar e de festejar. No final do concurso foram atribuídos os prémios para os primeiros três lugares.

## Carnaval Interinstitucional

Anteriormente, a 26 de fevereiro rumamos até Santa Cruz, a Convide da ARCA, para o “4.º Carnaval interinstitucional”.

Desde os preparativos das vestes até aos ensaios musicais, tudo é levado com empenho e, ao mesmo tempo, com imensa diversão, pois a descontração e a alegria são o nosso grande propósito.

Num período de tanta folia e alegria, mais do que a diversão garantida, é a união de mais uma tarde de partilha de momentos entre os utentes das várias instituições. Todos se envolvem com entusiasmo e dedicação para estes momentos que tanto aquecem o coração e a alma.

Diana Amaral e Joana Soares





## Atividades de Animação Sênior

Arrancámos o ano de 2025, com um conjunto de atividades culturais alargadas e apelativas, pelo que aqui fazemos um balanço deste primeiro trimestre.

Foi um período cheio de animação e comemorações que nos deixam com o coração repleto de sentimentos maravilhosos e boas memórias. A alegria é constante!

### Dia dos Reis - Janeiras

A 06 de janeiro celebramos o “Dia dos Reis”, com um dia repleto de reis e rainhas, pois todos os nossos idosos foram “coroados”.

No período da manhã fomos presenteados pelas crianças do jardim escola (salas dos 3, 4 e 5 anos) com um momento musical alusivo à temática do dia.

Durante a tarde contamos com a participação do grupo de cantares do Rancho de Figueiredo de Alva, com as suas vestes tradicionais/típicas e que nos presentearam com algumas músicas relacionadas com o tema e com as modas antigas que fizeram lembrar a mocidade dos nossos utentes.

Foi um dia em cheio. Estes momentos intergeracionais são de extrema importância, dado que estes encontros, estas partilhas, têm o intuito e a capacidade de fortalecer relações humanas e de dignificar a existência. São suportes emocionais que otimizam funções cognitivas, motivacionais de criatividade e de sentido de vida, fortalecendo a esperança.



### VI Janeiras Interinstitucionais

No dia 16 de janeiro, a convite de Centro de Promoção Social - Carvalhais, abraçamos este VI Encontro de Janeiras Interinstitucionais e lá fomos ver, ouvir e também representar, para encher esta tarde maravilhosa, cheia de vários momentos musicais. Contou-se, ainda, com uma atuação especial das crianças e com um maravilhoso lanche proporcionado pela nossa anfitriã.

A existência destes grupos de convivência e união têm como principal foco proporcionar qualidade de vida e momentos prazerosos e harmoniosos. É sempre uma troca de experiências, um momento de partilha de memórias, de gargalhadas e de muitos abraços, bem como um momento para lembrar um ou outro amigo.



### Desporto 100 Idade

Após a pausa de Natal e ano novo, retomamos as nossas terças-feiras de desporto.

É sempre com muita alegria e satisfação que os nossos utentes aguardam pela atividade. O carinho com que o professor os trata e o cuidado com que programa as atividades, sempre pensadas nas suas limitações, deixa-os mais motivados e disponíveis para a realização dos exercícios, sempre ao som de umas boas modas.



### Oficinas de Trabalhos Manuais

Durante este primeiro trimestre de 2025, executamos diariamente diversos *ateliers* de temáticas várias com os nossos utentes. Aproveitamos estes momentos para elaborar decorações para colocar nos espaços interiores da nossa instituição, fazer as prendas de aniversário dos utentes, etc..

Estes *ateliers* são de extrema importância, pois fomentam o convívio entre os utentes, permitem momentos de regozijo, estimulam os membros superiores, o cérebro e permitem a integração dos utentes.

Cada vez há uma maior preocupação em mantermos um envelhecimento saudável, que permita à pessoa idosa manter-se ativa e feliz consigo mesma. O

trabalho que desenvolvemos diariamente na instituição é no sentido de permitir que os nossos utentes tenham uma velhice feliz e saudável, que se sintam como uma parte ativa, que participa das atividades da instituição, que são parte integrante das comemorações e ajudam a manter vivas as tradições.

Tentamos criar todos os dias vários tipos de atividades, recreativas e manuais, que vão de encontro aos seus gostos, mas que sejam também elementos de novidade, porque a vida é feita de aprendizagem.

Há um cuidado no contacto com vários materiais, mas também com a reutilização de materiais. A consciencialização para com a reciclagem é muito importante e, por isso, tentamos mostrar que se podem criar peças bonitas de materiais que seriam para o lixo.

Os *ateliers* são das atividades que os utentes mais gostam e que proporcionam momentos muito importantes na sua estadia na instituição.

## Dia do Amigo

No dia 14 de fevereiro realizamos mais uma edição do amigo secreto. É uma nova abordagem de atividade que se insere nas comemorações do “dia dos namorados”, dirigida aos nossos utentes, como forma de os presentearmos.

Assim, neste mês de fevereiro e até ao dia 14, cada um dos nossos funcionários, presenteia um utente, que lhe foi sorteado aleatoriamente, contudo, só no dia 14 é que o utente fica a saber quem era o seu amigo secreto.

Esta atividade é muito bem acolhida por todos os funcionários, que neste período se esmeram por trazer miminhos especiais para os seus amigos. No fundo, esta atividade é mais uma forma de os nossos colaboradores demonstrarem a sua dedicação contínua. O trabalho e cuidados que prestam diariamente aos nossos utentes são muito importantes mas, nesta data, dedicam um miminho especial para um só utente.

Os nossos utentes, por sua vez, vão tentando descobrir quem será o seu amigo secreto. Vão pedindo dicas para tentarem saber quem possa ser, pelo que o dia 14 é sempre um dia de muitas emoções com a descoberta do seu amigo.

## Dia de São Valentim no Centro de Dia

Foi no dia 14 de fevereiro, “Dia de S. Valentim” que proporcionámos a um casal da Casa das Amoreiras - Centro de Dia, um almoço a dois muito especial.

Num cenário simples, mas encantador, cheio de amor e emoção, o Sr. Joaquim e a D. Conceição tiveram um momento que nunca tinham tido durante estes 50 anos de vida em conjunto. Um amor como já não se vê tinha que ser celebrado de forma especial e foi assim que aconteceu, com um almoço romântico.

## Atividades Intergeracionais

Como tem vindo a ser habitual, continuamos de “portas abertas” a receber as gerações mais novas das mais diversas faixas etárias e com grande entusiasmo.

A 20 de fevereiro recebemos os alunos do 3.º ano da escola primária do Polo Escolar de São Pedro do Sul, para a interpretação de uma peça de teatro sobre vários autores portugueses. Estes momentos de leitura com a representação dos textos são imensamente bem-recebidos.

Já a 31 de março, recebemos os alunos do Curso de Saúde do 12.º ano, para uma representação teatral sobre o ditado “A Galinha da vizinha é melhor que a minha”, na qual envolveram vários objetos figurativos, personagens e uma narradora para dar mais entusiasmo na representação.

Os nossos idosos adoram receber crianças. É sempre com um brilho nos olhos que é esperada a sua vinda. Ficam entusiasmados e a sua autoestima fica em alta, querendo sempre ter um momento de conversa, para perceberem os seus nomes e as suas origens.

Obrigado por estes momentos tão apreciados pelos nossos utentes. São sempre bem-vindos.





## Dia da Mulher

O dia 08 de março marca uma data muito especial, o “Dia da Mulher” e, na nossa instituição, fazemos questão de assinalar esta data tão importante. É comemorada não só pelo que representa mas, também, porque a nossa casa é constituída maioritariamente por mulheres: o nosso universo de utentes é maioritariamente feminino, assim como o de colaboradores.

As mulheres desta casa são lutadoras, mães, amigas, avós, tias, irmãs, filhas, trabalhadoras, sofredoras, leais, etc.. São a referência do amor, do carinho, do cuidar, do porto seguro, daquele abraço que é casa, daquela palavra que conforta e aquece o coração, do sorriso que nos enche a alma. São dedicação, são força, são sentimento, são as paredes desta casa e os alicerces das suas famílias. E, por isso, neste seu dia, fazemos questão de lhes agradecer, de relembrar a sua força e a sua importância.

Às nossas mulheres e a todas as mulheres do mundo fica o nosso obrigado e a certeza de que não nos esquecemos dos seus esforços e lutas diárias. Obrigado mulheres.



## Visita ao Centro Cultural

Foi no passado dia de 12 março, à tarde, que um grupo de utentes do Centro de Dia visitou o novo Centro Cultural de São Pedro do Sul. Foi uma tarde muito bem passada, de muita partilha e onde os utentes recordaram o passado daquele edifício, antiga prisão. Ficaram encantados com o todo espaço, com a exposição presente e com a simpatia com que fomos recebidos.

Ainda houve tempo para umas leituras de revistas de “fococas” dos famosos, de jornais, etc..

Prometemos voltar em breve para uma nova visita e, quiçá, uma nova atividade.



## Ida ao Teatro

Pouco tempo depois, a 14 de março, um grupo de utentes da Casa das Amoreiras - Centro de Dia e das ERPI da nossa instituição, como forma de assinalar o “dia mundial do teatro”, rumaram até Viseu para assistir a uma comédia musical. Tratou-se da peça “Até parece uma revista” da Associação Cultural Farrapo d’arte.

Cantamos e recordamos grandes nomes da revista à Portuguesa que ainda estão na memória de muitos que assistiram. Camilo de Oliveira, Ivone Silva e o Raul Solnado com a “guerra de 1908”, foram uns dos grandes exemplos que recordamos durante a tarde.

## Dia do Pai

A 19 de março celebramos o “Dia do Pai” e, deste modo, todos os nossos utentes tiveram o seu momento e o seu miminho. Esta é uma atividade que tem como finalidade prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionando acontecimentos que os idosos experienciam, desenvolvendo a atenção, a memória e o raciocínio, o sentido da própria identidade, assim como o convívio entre todos os utentes.

São partilhados abraços, beijinhos e mimos por todos. Não só hoje, mas todos os dias do ano, podendo assim minimizar, por vezes, a ausência dos seus familiares e, acima de tudo, fazer com que se sintam que são sempre especiais.



## Dia da Árvore

Este ano, devido às más condições climáticas que se fizeram sentir, só comemoramos o “Dia da árvore” no dia 25 de março. Não poderíamos deixar passar em branco esta data e, assim que o mau tempo nos deu uma folga, arregaçamos as mangas e colocamos as mãos na terra. Este ano optamos por fazer uma sementeira de flores várias, para mais tarde transplantarmos para a estufa.

Os nossos utentes das ERPI's e Centro de Dia juntaram-se todos nos jardins da nossa instituição e ajudaram a colocar as sementes nos respetivos tabuleiros já preparados com terra. A ideia é que esta atividade não termine aqui e que os nossos utentes possam regar e cuidar das sementes até à sua transplantação. Assim que as flores estejam prontas, vão ser então colocadas na estufa, para usufruto dos utentes e podermos enfeitar os pisos e os salões ou, para os utentes que queiram, poderem levar algumas para o cemitério.

Cláudia Tavares, Diana Amaral e Joana Soares



## Dedicação Contínua

Os recursos humanos são a força motriz da nossa instituição. A eles se deve a concretização com sucesso dos nossos objetivos.

No 1.º trimestre do ano de 2025, as seguintes trabalhadoras completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia. Desejamos a todas as maiores felicidades e a realização de novos e desafiantes projetos profissionais.

- Maria de Fátima Rodrigues Pereira da Silva – 35 anos;
- Olinda de Fátima Colaço da Silva Baptista – 35 anos;
- Ana Maria da Cunha Correia – 30 anos;
- Maria Isabel Pinto Silva Ferreira – 15 anos;
- Anabela Figueiredo Costa Ferreira – 10 anos;
- Joana Isabel Rodrigues de Matos Soares – 5 anos.

*“...Tal como os penteados e as roupas, as ideias na gestão vão e vêm. Todavia, há uma que tem prevalecido de forma consistente nos últimos vinte anos: as organizações mais bem sucedidas são as que utilizam de forma mais eficaz os seus recursos humanos”.*

PRICE (1997, p.6)



Ana Oliveira



## Páginas de Vida: M.<sup>a</sup> Célia Serôdio

Chamo-me Maria Célia Bandeira Santos Serôdio, tenho 74 anos e em maio faço os 75. Andei na escola até à 4.<sup>a</sup> classe e depois fui trabalhar para as terras com os meus pais. Tenho cinco irmãos, sou a segunda mais velha. Somos duas raparigas e três rapazes.

Eu comecei a namorar com 16 anos. Ele era meu vizinho e foi o meu único namorado. Casamo-nos tinha 25 anos, não me recordo do ano nem do dia, mas sei que casei no início de janeiro. Já era casada e fui trabalhar para as Termas de S. Pedro do Sul, para a pensão Avenida. Com 27 anos tive o primeiro filho, a Cláudia e, depois, o Bruno e, por último, tive outro que morreu de cancro com 11 anos.

Trabalhei nas Termas durante 19 anos, incluindo na pensão David e depois fui para casa. Cuidava da casa e das terras. Estive casada durante 40 anos. No início era feliz, mas para o final o meu marido começou a beber e não era nada fácil. Foi-lhe detetado Parkinson e teve um problema na cabeça. Esteve assim durante 6 anos. Fiquei viúva há cerca de 10 anos.

O problema que eu tive foi um AVC, aos 72 anos. Felizmente que eu não estava sozinha. A minha filha e o meu neto estavam comigo, pelo que fui socorrida a tempo. Depois da alta hospitalar fui para a UCC de Oliveira de Frades e, de seguida, fui para o Lar das Termas. Só depois é que vim para aqui. Gosto muito de estar aqui, tratam-me muito bem: as funcionárias são simpáticas e muito trabalhadoras. Não me falta nada, tenho aqui enfermeiras, médicas, medicação, tenho tudo! E tenho sobretudo companhia, coisa que não tinha em casa, pois os meus filhos trabalham.

Maria Célia Serôdio, utente da ERPI Lar de Grandes Dependentes (Recolha por Alice Oliveira)

## Retratos de Uma Vida: Maria da Luz Fonseca

Chamo-me Maria da Luz Correia Fonseca e nasci em Cotões de S. Pedro do Sul. Sou filha de José da Fonseca e de M.<sup>a</sup> Alzira Correia. O meu pai era de Resende e a minha mãe era de Cotões. Eramos 11 irmãos (agora somos 10).

Fiz a 3.<sup>a</sup> classe e ajudava a minha mãe com os meus irmãos mais novos. Depois comecei a trabalhar, fui servir para várias casas da vila: servi na casa da D. Glória e na casa da D. Mariazinha. Depois queria concorrer para o hospital, mas tinha que ter a 4.<sup>a</sup> classe, então falei com o professor Sousa que era o inspetor das escolas e ele marcou-me o exame. Fiz o exame com três professores e passei. Concorri para o hospital, mas vim para o antigo asilo da Misericórdia trabalhar na cozinha que era onde agora são os vestiários. Cozinhávamos para os doentes.

Assisti em 1980 à inauguração do lar de idosos. Veio cá o Ministro da Segurança Social. Depois passei para o hospital e trabalhei lá durante 26 anos.

Casei com o Gastão, que era alfaiate e tive três filhos. O mais velho já faleceu, mas deixou-me dois netos lindos e muito meiguinhos: um rapaz muito parecido com o meu filho e uma rapariga muito bonita. Estão na Suíça, mas ligam-me muitas vezes. Gosto muito deles e também adoro os meus outros dois netos. Tenho uns filhos fantásticos que fazem tudo o que podem por mim. São a melhor coisa que me aconteceu na vida.

O início da vida não foi fácil porque o meu marido ganhava pouco como alfaiate e eu ia para o Vouga lavar os colchões das Termas. Tinha que tirar os folhelhos, lavá-los, secá-los e voltar a encher o colchão e depois levava-os às costas até às Termas pela linha do comboio. Trabalhava aos dias em muitas casas. A minha vida foi dura. Tive que trabalhar muito: trabalhava durante o dia no emprego e, à noite, passava a ferro para fora e fazia renda. Às vezes para não adormecer bebia uma caneca de café para, no dia seguinte, ter a roupa toda passada e dobrada para entregar. Estive casada quase 60 anos. O meu marido era muito meu amigo, fomos um casal muito feliz. No fim da vida, ele deixou de ver e isso afetou-lhe muito a vida: ficou doente e veio para o lar. Foi uma fase difícil para mim, a minha sorte foram os meus filhos que sempre me apoiaram.

Agora estou aqui no lar, mas sinto falta da azáfama do dia a dia, de limpar a casa. Gosto de ter tudo muito limpo, de fazer as minhas coisas. Aqui participo nas atividades, converso, entretenho-me nas minhas orações e estou bem. Os meus filhos não estão preocupados, sabem que tenho quem cuide de mim.

Maria da Luz Fonseca, utente da ERPI Casa da Quinta, Lar de Idosos (Recolha por Eufémia Fernandes)



# Aprovação do Relatório de Gestão e Contas de Gerência 2024

Decorreu, no passado dia 28 de março, uma Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, a fim de dar cumprimento ao disposto na alínea b) do n.º 2 do artigo 22.º dos Estatutos, nomeadamente para a apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício de 2024 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Procedeu-se ao balanço da execução dos objetivos de gestão para o ano em referência (previstos no respetivo Plano de Atividades de Gestão), quer no setor patrimonial em termos de investimento e desinvestimento, quer em termos de ações de natureza estratégica; a um enquadramento com a apresentação dos principais indicadores de execução e resultados; à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos; bem como à apresentação dos resultados por valência funcional.

A destacar, também, o registo no relatório das atividades de sustentabilidade e responsabilidade social, de entre as quais se pormenoriza as seguintes iniciativas: em termos de apoio e relação com a comunidade local, a disponibilização de instalações e energia elétrica para o acantonamento de equipas no âmbito do XII Termas Andebol Cup e a colaboração em campanhas locais e nacionais como é o caso da campanha "Energia Solidária - 2024" da Galp (distribuição gratuita de garrafas de gás); no campo da educação e cultura, a publicação trimestral da revista "Caminho no Tempo" e as atividades culturais promovidas ao longo do ano; e, por fim, em termos de respeito pelo meio ambiente, a parceria com a rede "Zero Desperdício", o alargamento da UPAC e respetivos resultados anuais de produção. Em termos dos indicadores económicos, assinalou-se o agravamento generalizado dos resultados das valências sociais (com exceção do Centro de Dia e do Pré-escolar) e que resultam num total de rendimentos de 4.560.758,60€ (acréscimo de 5,29%), inferior ao total de gastos, que se cifrou em 4.774.994,65€ (acréscimo de 11,79%).

Do relatório, destacam-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 38.933,29€;
- Autonomia Financeira de 88,50%;
- Gastos com pessoal no montante de 3.258.039,22€ (68,23% do total de gastos);
- Liquidez geral: 2,72;
- EBITDA (Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos): 23.157,14€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2024 de -214.236,05€.

Foi mais um ano difícil, em que a alteração da Retribuição Mínima Mensal Garantida teve um forte impacto na estrutura de custos com Recursos Humanos, a par das atualizações gerais verificadas, dos encargos resultantes do encerramento do CATL e dos investimentos realizados, para os quais ainda não se recebeu a verba comunitária alocada ao abrigo do PRR/Fundo Ambiental, no montante previsto de cerca de 426 mil euros, o que representa um enorme esforço de tesouraria.

Assim, foi um ano em que se voltou a refletir a perseverança, espírito e valores de entrega do grupo de colaboradores da instituição, bem como da atuação institucional de e para uma sociedade solidária. O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição (Menu "A Instituição/Corpos Sociais") e na área reservada aos irmãos, incluindo-se, nesta última, as respetivas atas.

João Marques

## Receita: Folar da Páscoa da D. Emília Salgueiro

### Ingredientes:

- 1 kg de farinha;
- 100g de manteiga;
- 400g de açúcar;
- 6 ovos;
- 2,5dl de leite;
- 250g de pão em massa;
- Canela, sal e erva doce q.b..

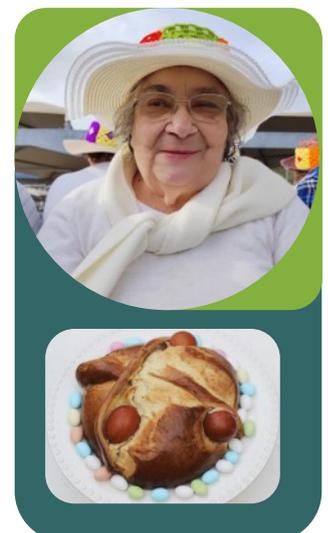
### Modo de preparação:

Amassa-se a massa de pão no leite e junta-se-lhe a farinha, voltando a amassar; Em seguida, junta-se o açúcar, a manteiga, o sal, a canela, a erva doce e, por último, os ovos, amassando-se tudo com o pão.

Deixa-se repousar entre 2 a 4 horas em local aquecido e coberta com um pano, até a massa crescer para o dobro.

Divide-se a massa em bolas, tendem-se os folares, coloca-se ao meio um ou mais ovos cozidos com casca de cebola, presos com tiras de massa. Pincelam-se os folares com gema de ovo e levam-se a forno esperto.

Emília Salgueiro (Utente do Centro de Dia - Casa das Amoreiras)





Sempre ao seu lado.

NIPC: 501 157 506

Muito Obrigado.  
Juntos chegamos mais longe.



**Informações:**  
R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)  
geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt



## Torne o Seu IRS Solidário

**501 157 506**

Este é o número que lhe permitirá indicar ao Estado que parte do IRS seja entregue para fins solidários.

Mas como é que 1% do seu IRS (este ano a percentagem duplicou de 0,5% para 1%) pode apoiar a causa Social da Misericórdia de S. António de São Pedro do Sul?

Através do simples ato de Consignação do IRS e sem qualquer custo para o contribuinte, através de:

- Pela pré-consignação: Portal das Finanças | Serviços | Dados pessoais relevantes | Comunicar Entidade a Consignar IRS/IVA | Pesquisar NIPC da MSPS.
- A partir de 01 de abril, com a entrega da declaração Modelo 3: seja pelo IRS Automático - Área "Pré-liquidação" | Campo "consignação"; ou pela Declaração Rendimentos Modelo 3 | Quadro 11 folha de rosto | Campo 1101.

(Indicando o NIPC 501 157 506)



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  
Município de Vouzela:  
Tel. 232760740 | geral@cm-vouzela.pt  
Município de Oliveira de Frades:  
Tel. 232760500 | geral@cm-oliveira.pt  
(Chamadas para a rede fixa nacional)



## Programa Privação Material - Cartões Sociais -

Distribuição indireta de géneros alimentares, através da atribuição de cartões eletrónicos para a sua aquisição nos estabelecimentos comerciais aderentes e medidas de acompanhamento: concelhos de São Pedro do Sul, Vouzela e Oliveira de Frades

## Informe-se Aqui








### Protocolos Comerciais

  
TEMPO GRISALHO  
ANTICONGESTIVO

  
ELVIRA COELHO  
FARMÁCIA

  
ARMINDA SILVA  
FARMÁCIA

  
MISERICÓRDIA  
Farmácia

  
paginadoze  
SOLUÇÕES INFORMÁTICAS

  
ESTACÃO DE SERVIÇO  
desde 1964

  
TERMAS DE  
S. PEDRO DO SUL

  
LafoDENTAL  
Clínica Médica Lda.

  
EN  
ESCOLA DE NEGÓCIOS  
DAS BEIRAS

  
erqouisão

  
Clipetrus  
Policlínica

  
CLÍNICA DENTÁRIA  
ANGELINO GONÇALVES

  
Unilabs

  
BerLab  
Laboratórios de Qualidade

  
Óptica Médica  
Santa Bárbara

## 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 (familiares): mspsul1

## Tome Nota:

### Plano anual de atividades

No âmbito das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o segundo trimestre de 2025:

- Aniversário dos 150 anos da Misericórdia - 24 maio - caminhada institucional.
- Revalidações de matrícula do jardim - ao longo de todo o mês de maio (formulário eletrónico a disponibilizar oportunamente).
- Festa de Santo António - 15 de junho, com procissão da capela, seguida de missa campal, na instituição.

#### 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.**