

Caminho no Tempo



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

n.º 044 | setembro 2025



Nesta Edição

- Ginásio laboral; Comunicar com pessoas com demência; As férias de verão; Adaptação à creche; Arranque do ano letivo 2025/26; Atividades de animação sénior; Debates “O Mundo Hoje”; SAD - viver com dignidade;...

Apoios:

 essity

 Farmácia Dias

 Visipapel®

 RUBis
GÁS

 paginadoze

 Óptica Médica
Santa Bárbara

Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral
N.º 044 - setembro 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 Margarida Mendes
Ana Oliveira
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Ana Sofia Rodrigues
Anabela Costa
António João Ferreira
Catarina Chaves
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno Tavares
Diana Amaral
Diana Pinto
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Hermínia Rocha
Inês Cruz
Isabel Correia
Joana Soares
João Marques
Luciana Pinto
Luísa Almeida
Márcia Pina
Maria Alice Oliveira
Milene Fernandes
Raquel Paiva
Regina Cruz
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal



Agostinho Bizarro, Tesoureiro da MA

Nota de Abertura

Trazemos a público a terceira edição de 2025 do "Caminho no Tempo", com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa e dando especial enfoque às atividades de verão e informação técnica.

Relevância que se destaca nas notas sobre a abertura de um ginásio interno e que está disponível para todos os colaboradores desta Misericórdia, bem como nas parcerias para a dinamização de debates junto dos utentes, a par de informação/conselhos técnicos que se disponibilizam no âmbito da prevenção de quedas e da comunicação com pessoas com demência.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente as notas sobre as férias de verão, a desfolhada tradicional e as fases de adaptação à creche e ao pré-escolar, para além de alguns testemunhos de encarregados de educação.

Nas páginas centrais abordamos o arranque do ano letivo 2025/26, ficando, nas mesmas, informação sobre a organização das salas e funcionamento geral.

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; uma perspetiva sobre o contributo do SAD - Serviço de Apoio Domiciliário para uma vida com dignidade; e o assinalar do "Dia mundial do Alzheimer".

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

Ginásio Laboral

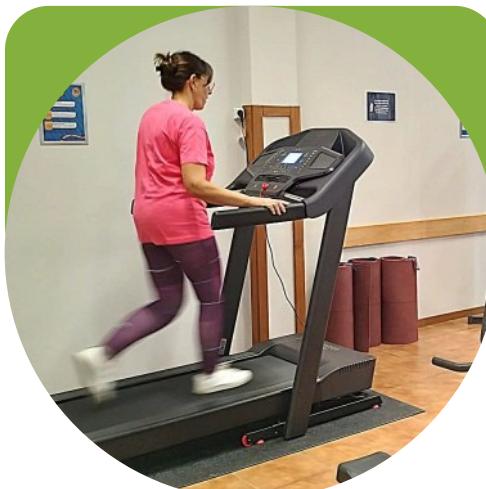
Trabalhar num jardim de infância é maravilhoso, mas também exigente. O dia passa rápido e a energia precisa de ser renovada constantemente. Por isso é visto ter essa possibilidade, aproveito a hora de almoço para frequentar o ginásio da instituição.

Os benefícios são muitos. Fisicamente, esta pausa ativa ajuda-me, sobretudo, a ganhar mais resistência e a aliviar tensões musculares acumuladas. Basta alguns minutos de exercício para fazer a diferença na postura e na disposição para o resto do dia.

Mas, os benefícios vão além do corpo. O exercício durante a pausa do trabalho tem um efeito positivo na mente: ajuda-me a relaxar, a reduzir o stress e a encarar o resto da tarde com mais energia. É como se recarregasse baterias.

Ter um ginásio tão próximo é uma verdadeira mais-valia. Facilita a prática regular de atividade física, promove hábitos saudáveis e ainda contribui para um ambiente de trabalho mais equilibrado e motivador.

Hermínia Rocha, Colaboradora do Jardim de Infância



Comunicar com Pessoas com Demência

A Demência não é uma doença específica mas um termo generalizado para referir a incapacidade de lembrar, pensar e tomar decisões no quotidiano.

É progressiva, prejudica a memória e outras capacidades cognitivas e comportamentais. Incide essencialmente nas pessoas idosas, com mais de 65 anos e, numa primeira fase, é de difícil diagnóstico, em consequência da sua associação às queixas relacionadas com o envelhecimento e à sintomatologia depressiva.

Existem diferentes tipos de Demência, sendo os principais a Demência de Alzheimer, a Demência vascular, a Demência com corpos de Lewy e a degenerescência lombar fronto-temporal. Todos interferem com a vida quotidiana e agravam com o passar do tempo.

Estima-se que, em Portugal, existam 150 mil pessoas com Demência e 35 milhões em todo o mundo. A Demência de Alzheimer assume, neste âmbito, um lugar de destaque, representando cerca de 60 a 70% de todos os casos diagnosticados de Demência.

Existem medidas estratégicas que podem facilitar a comunicação com pessoas com Demência, relacionadas com o grau de atenção, o tipo de linguagem e o nível de afeto.

Grau de Atenção:

- Capte a atenção da pessoa.
- Controle as distrações e o barulho.
- Identifique-se pelo seu nome e refira quem é.
- Mantenha o contacto visual.
- Considere défices auditivos ou de visão.
- Solicite uma tarefa simples de cada vez.

Linguagem:

- Utilize um tom de voz apropriado, associado a expressões faciais e a linguagem corporal que ajudem a compreender a sua mensagem.
- Use palavras simples, bem pronunciadas e espaçadas.
- Formule questões de forma que a resposta seja simples ou dê duas opções de resposta.
- Não infantilize a pessoa (não a trate como uma criança).
- Fale pausadamente.
- Use frases curtas.

Afeto:

- Seja respeitoso.
- Seja simpático e afetuoso.
- Se é familiar/amigo da pessoa, trate-o da forma como sempre fez.
- Se não é familiar/amigo da pessoa, trate-o da forma como ele estava habituado. Nessas circunstâncias, não use o nome próprio, a não ser que este seja o único reconhecido pela pessoa.
- Fale com a pessoa de acordo com o seu grau de proximidade/relacionamento.
- Adeque o contacto físico ao seu tipo de relacionamento com a pessoa, pois este pode ser interpretado de forma muito variável.

Equipa de Enfermagem da MSPS

Referências Bibliográficas:

- Pereira, J. (2024). Comunicar com utentes com demência: Uma abordagem de codesign participativo para promover a qualidade da experiência da comunicação durante os cuidados de saúde hospitalares. [Master's thesis, Politécnico de Leiria]. Repositório Institucional Politécnico de Leiria. <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/9766#:~:text=Este%20estudo%20testou%20a%20Framework%20de>
- World Health Organization. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- NORMA CLÍNICA: 053/2011 da Direção Geral da Saúde. (2023). Abordagem Diagnóstica e Terapêutica do Doente com Défice Cognitivo ou Demência. https://normas.dgs.min-saude.pt/wp-content/uploads/2011/12/norma_053_2011_abordagem-diagnostica-e-terapeutica-do-doente_04_2023.pdf

Fonte da Imagem: Mohamed Hassan por Pixabay (www.pixabay.com)



O que não deve fazer:

- Utilizar uma atitude paternalista (substituir a pessoa / ter um comportamento superior/autoritário).
- Transmitir várias informações ou instruções em simultâneo.
- Pressionar as respostas (se não conseguir obter uma resposta verbal, tente identificar na pessoa sinais associados à resposta que esta pretende dar).
- Corrigir respostas erradas e/ou demonstrar que reconhece esses erros?

Pior do que esquecer é ser esquecido.

Setembro lilás: mês mundial de conscientização da Doença Alzheimer.

As Férias de Verão

As férias de verão são sempre um momento aguardado com entusiasmo pelas crianças e, também, uma oportunidade especial para as creches e jardins de infância criarem experiências únicas de aprendizagens através da brincadeira.

Mais do que um simples intervalo no calendário escolar, para as crianças, esse período tem um papel fundamental no desenvolvimento emocional, físico e social, além de oferecer um tempo precioso de descanso e reconexão com a família e consigo mesmas.

Durante o verão, organizamos atividades diferenciadas, que saem da rotina pedagógica tradicional, para oferecer momentos de diversão, criatividade e socialização. Brincadeiras com água, piqueniques no parque, experiências sensoriais e jogos ao ar livre, são algumas das práticas comuns nesse período.

Mesmo nas férias, os espaços educativos continuam a ter um papel essencial: o de cuidar, acolher e promover o desenvolvimento integral das crianças. Tudo isso com muita alegria, segurança e afeto.

Outro aspecto importante das férias é o fortalecimento dos laços afetivos. Passar mais tempo com a família, conviver com irmãos, avós e amigos de outras idades, ou até fazer novas amizades fora do ambiente escolar, contribui para o bem-estar emocional da criança e para a construção da sua identidade social.

No fim das contas, o que fica são as lembranças: dos banhos de mangueira no pátio, das mãos sujas de tinta, das histórias inventadas em roda e das amizades que crescem em cada risada compartilhada.

Ana Rita Gomes e Ana Sofia Rodrigues



Desfolhada Tradicional

No passado dia 04 de setembro, tivemos uma tarde bastante animada, com a realização da desfolhada tradicional no Lar de Idosos da Misericórdia.

A desfolhada é uma forma de dar a conhecer às crianças as tarefas agrícolas que faziam parte da vida dos avós e bisavós, ajudando a preservar e a valorizar o património social e cultural de uma comunidade. O grupo da sala de 5 anos do pré-escolar, teve, assim, a possibilidade de participar nesta atividade lúdica e pedagógica.

Foi vivenciada a tradição de retirar as folhas das espigas e poder ser sorteado com um milho-rei, ao som de canções alusivas à época das colheitas, cantadas e dançadas pelo Rancho Folclórico de Nespereira Alta - São Pedro do Sul.

Todas as crianças participaram ativamente no processo, aprendendo sobre a cultura e as tradições do outono. Desenvolveram, também, habilidades sensoriais e experienciaram a importância da colaboração e da interação em grupo.

Susana Campos

Psicoespaço: Equipa Multidisciplinar ao Serviço das Famílias

A Psicoespaço está em São Pedro do Sul, com a parceria da Misericórdia de S. António de S. Pedro do Sul, a promover o bem-estar e o desenvolvimento saudável de crianças e jovens, através de uma equipa multidisciplinar nas áreas da psicologia, terapia da fala, terapia ocupacional e psicomotricidade.

Com mais de duas décadas de experiência, acreditamos que a qualidade faz a diferença e que todos devem ter acesso aos recursos necessários para crescerem felizes. A Psicoespaço, independentemente da condição ou dos recursos das famílias, encontra formas de chegar a todos, garantindo que nenhuma criança ou jovem fica para trás no seu percurso de desenvolvimento.

Através de rastreios gratuitos, a Psicoespaço consegue garantir que as famílias da região tenham oportunidade de identificar precocemente dificuldades e potenciar as capacidades de cada criança e jovem.

Na valência de Psicologia, intervemos no desenvolvimento emocional, social, comportamental e cognitivo da criança e do jovem. A intervenção pode, também, envolver a família e o contexto escolar, promovendo um trabalho colaborativo que visa reforçar o suporte emocional, melhorar a comunicação e desenvolver estratégias educativas eficazes no contexto familiar e escolar.

Na Terapia da fala, intervemos nas dificuldades de comunicação, linguagem oral e escrita, articulação, fluência (gaguez), voz e alimentação/deglutição. O objetivo é promover a eficácia comunicativa e o desenvolvimento das competências linguísticas e sociais.

Através da Terapia Ocupacional, promovemos a aquisição de competências para uma participação mais autónoma nas atividades do dia a dia, como o autocuidado, o brincar e as tarefas escolares. Intervemos em áreas como motricidade fina e global, integração sensorial, planeamento motor, organização e atenção, promovendo maior independência, confiança e qualidade de vida.

A Psicomotricidade, por fim, trabalha a ligação entre o corpo, o movimento, a emoção e a cognição, ajudando crianças e jovens a desenvolverem o controlo postural, a coordenação motora, a percepção corporal e espacial, bem como a regulação do comportamento e das emoções. A intervenção contribui para melhorar a aprendizagem, o brincar e as interações sociais.

Na Psicoespaço, trabalha-se todos os dias com um propósito simples: ser feliz é um direito e um dever.

Márcia Pina, Coordenadora e Assistente Social (Psicoespaço Viseu)

Dedicação Contínua

Desejamos expressar o mais sincero agradecimento a todos os trabalhadores que, ao longo do tempo, têm demonstrado compromisso, profissionalismo e dedicação ao serviço desta instituição. A nossa trajetória é motivo de orgulho e inspiração.

Nos últimos tempos, temos a clara percepção de que têm sido complicados, devido ao absentismo que se tem verificado. Nunca como agora, foi tão importante lembrar que, na dinâmica do nosso dia a dia, cada presença conta. O esforço individual contribui para o bom funcionamento da nossa instituição e para a construção de um ambiente de trabalho mais coeso e produtivo. Todos, sem exceção, devemos abraçar o compromisso com a assiduidade e a pontualidade. O absentismo, especialmente quando recorrente ou não justificado, pode ter impactos significativos nas equipas, nos resultados e, sobretudo, sobre carregar os colegas que acabam por acumular responsabilidades.

Sabemos que imprevistos acontecem e que há situações perfeitamente compreensíveis. No entanto, o que se pretende é a promoção de uma cultura de responsabilidade e entreajuda, em que cada um reconhece o seu papel e contribui ativamente para o sucesso coletivo.

No último trimestre e neste contributo para o sucesso coletivo, os seguintes colaboradores completaram mais um ciclo de antiguidade: Anabela Correia dos S. Almeida – 30 anos; Maria Silvina F. B. Pereira - 20 anos; Ana Cristina F. S. Rodrigues, Inês Marlene M. Cruz e Maria Alice de Paiva Oliveira - 15 anos; Maria Lurdes F. Almeida, Isabel Maria S. S. Leitão, Paula Cristina D. P. Rodrigues e Fernanda Glória F. Rodrigues – 10 anos; Paula Cristina O. Fernandes, Marina Fernandes Rodrigues e Ana Rita Figueiredo Gomes – 5 anos.

Bem-haja pelo vosso trabalho e dedicação.



Ana Oliveira



Adaptação à Creche: Um Caminho de Descobertas

O ingresso na creche é um marco importante na vida das crianças e das suas famílias. É um passo rumo à autonomia, à socialização e a novas aprendizagens. Contudo, esta etapa exige adaptação, paciência e compreensão de todos os envolvidos.

A adaptação à creche é o processo através do qual a criança se familiariza com um novo ambiente, novas rotinas, educadores, auxiliares e outras crianças. Este período é fundamental para construir laços de confiança e segurança emocional.

A participação ativa dos pais é essencial. A troca de informações com a equipa educativa, o envio de objetos familiares e a transmissão de segurança à criança ajudam a tornar a adaptação mais tranquila. Por sua vez, os profissionais têm um papel determinante ao acolher, respeitar o ritmo individual de cada criança e criar um ambiente seguro e afetivo.

Cada criança tem o seu tempo para se sentir segura e confortável. Respeitar esse ritmo é fundamental para que a adaptação seja bem-sucedida. Um período gradual, com permanências progressivamente mais longas, é a melhor estratégia.

Apesar dos desafios iniciais, a creche é um espaço privilegiado para o desenvolvimento integral da criança. Através da interação com outras crianças e adultos, desenvolvem-se competências sociais, cognitivas e emocionais que serão importantes ao longo da vida.

A adaptação à creche é, portanto, um momento de mudança, mas também de crescimento para toda a família. Com diálogo, paciência e colaboração entre pais e profissionais, esta transição transforma-se numa experiência positiva e enriquecedora para todos.

Isabel Correia e Luísa Almeida

A Perspetiva dos Pais da Integração na Creche

"A perspetiva dos pais da integração na creche", pelos meus olhos e nas minhas palavras.

Terminou o Verão e a chegada do mês de setembro traz com ele o regresso à rotina e um sentimento agriadoce. Um misto de emoções, entre o entusiasmo e a ansiedade.

O dia da receção no Jardim de Infância da Misericórdia foi de cor e alegria, com a Minnie e o Panda a convidarem à vinda para aquele novo mundo, repleto de outros meninos e brinquedos. Os pais e o mano fizeram questão de, todos juntos, participarem no início desta nova etapa e que felizes ficámos ao vê-la facilmente largar da mão.

Mas, no caso da Aurora, volvidos dois anos aos cuidados de avós extremosos, a passagem pelo período de adaptação tem sido um percurso de choro e alguma angústia no coração, tanto dela como nosso. Ter a experiência do mano mais velho (8 anos), que frequentou o Jardim de Infância da Misericórdia e que sempre ficou sem grande drama, levou-nos a ter uma falsa esperança e ilusão de que com ela seria "pêra doce"!

Reconforta a forma como temos sido acolhidos, criança e adultos, com um olhar de compreensão e apoio, um toque de carinho que nos diz para largar e confiar, o cuidado de mostrarem um local recatado para o conforto da maminha, antes de ter que os fazer sair do nosso colo.

Sente-se cuidado e respeito pelo *timing* de cada criança e, também, pelo nosso, o que ameniza o coração e dá confiança a cada dia que passa.

Aos poucos, o que era penoso e difícil, começa a tornar-se leve e agradável, por percebermos que os nossos pequenos ficam bem e que lhes estamos a abrir caminho a um novo ambiente de convívio e de aprendizagem saudável e respeitoso.

Sentir que a envolvência de quem agora lida diariamente com a nossa "ninica" não termina dentro de portas, mas sim que se estende para a família, faz-nos acreditar numa parceria e num futuro risonho para as nossas crianças.

Sou grata por, tal como aconteceu com o nosso filhote Artur, poder contar e lidar com profissionais dedicados e seres humanos com o coração no sítio certo.

Raquel Paiva (mãe da Aurora - sala 2 anos(2))



A Adaptação ao Pré-Escolar

Setembro chega e, com ele, um momento que muitos pais e crianças aguardam com expectativa (e algum nervosismo).

Mesmo antes do início do mês, já cá dentro surgem as dúvidas:

- Como irá correr?
- Será que a minha filha vai ter uma adaptação difícil?
- Vai sentir-se bem com pessoas novas, com as novas rotinas, com um novo espaço?

Tantos "ses", tantas dúvidas... e apenas uma certeza: estarei sempre lá para o que ela precisar.

E, assim começou o nosso ano letivo. Este é um desafio que envolve toda a família.

O primeiro dia foi difícil: ela chorou, pediu para não a deixar... e eu, de coração apertado, tive de confiar que ela ficaria bem e sair.

Nos dias seguintes, fomos encontrando estratégias para tornar a adaptação e a despedida mais fáceis:

- Criámos uma rotina matinal bem definida.
- Inventámos um ritual de despedida só nosso.
- Partilhámos um gesto especial que lhe lembrasse que, mesmo longe da vista, estamos sempre no coração uma da outra.

Dia após dia, a adaptação foi acontecendo com mais naturalidade.

Acredito que a frequência da creche da Misericórdia lhe deu segurança e o carinho da educadora e das auxiliares, respeitando o seu tempo, fez toda a diferença agora no pré-escolar.

Hoje, olho para trás (ainda não passou um mês) e percebo que cada pequeno passo valeu a pena.

A adaptação ao pré-escolar é um processo para toda a família. É um processo feito de amor, confiança, muitos abraços e algumas lágrimas no canto do olho!

Luciana Pinto (mãe da Isabella d'Aguiar - sala 3 anos)



O Arranque do Ano Letivo 2025/26

O início de um novo ano letivo na creche e no jardim de infância é sempre um momento muito especial, cheio de novidades, emoções e descobertas. Para muitas crianças, é a primeira experiência fora do seio familiar; para outras, é o reencontro com amigos, educadores e rotinas já conhecidas. O período de adaptação assume aqui um papel central, devendo ser vivido de forma gradual e tranquilo, permitindo que cada criança construa vínculos afetivos com os adultos e se sinta confiante na descoberta do novo espaço.

Nos primeiros dias, é natural que surjam algumas inseguranças, tanto nas crianças como nas famílias. Por isso, o acolhimento deve ser vivido com calma, paciência e muito afeto.

Nesta fase inicial, a preparação cuidada dos espaços e a planificação das rotinas são fundamentais para garantir um ambiente acolhedor, seguro e estimulante. Um objeto de transição trazido de casa, uma fotografia em família ou um simples abraço no momento da despedida, podem fazer toda a diferença para a criança se sentir confiante e confortável.

Também é essencial que exista uma relação próxima entre famílias e educadores, baseada no diálogo aberto e na confiança. Partilhar informações sobre as rotinas, os gostos e as necessidades de cada criança ajuda a criar um ambiente de cuidado e respeito pela individualidade de todos.

Mais do que cumprir rotinas, este arranque é uma oportunidade para transmitir segurança, carinho e entusiasmo. Cada sorriso, cada conquista e cada nova amizade são sinais de que a criança está a construir a sua confiança e a sentir-se parte desta nova comunidade.

O mais importante é que todos, crianças, famílias e educadores vivam juntos esta etapa com alegria, curiosidade e vontade de aprender no caminho que agora começa.

Gilberto Carmo





Valores:

Educação, Segurança, Carinho, Participação, Respeito, Família.

Participe nas várias atividades abertas à Família. Dê a sua sugestão e opinião.
Acompanhe-nos neste trilho.

Um Bom Ano Letivo.



Constituição das Turmas 2025/26: Creche:

- Berçário 1: Helena Gonçalves e Marli Pereira
- Berçário 2: Ana Paiva e Cristiana Fernandes.
- 1 ano (1): Ed. Mónica Almeida, Isaura Ribeiro e Helena Almeida.
- 1 ano (2): Ed. Luísa Almeida, Ana Maria Silva e Paula Figueiredo.
- 1 ano (3): Ed. Isabel Correia, Clara Monteiro e Odete Costa.
- 2 anos (1): Ed. Ana Rita Gomes e Susana Alves.
- 2 anos (2): Ed. Ana Pinto e Lúcia Rodrigues.
- 2 anos (3): Ed. Sofia Rodrigues e Leonor Bizarro
- 2 anos (4): a abrir de acordo com a necessidade.

Pré-Escolar:

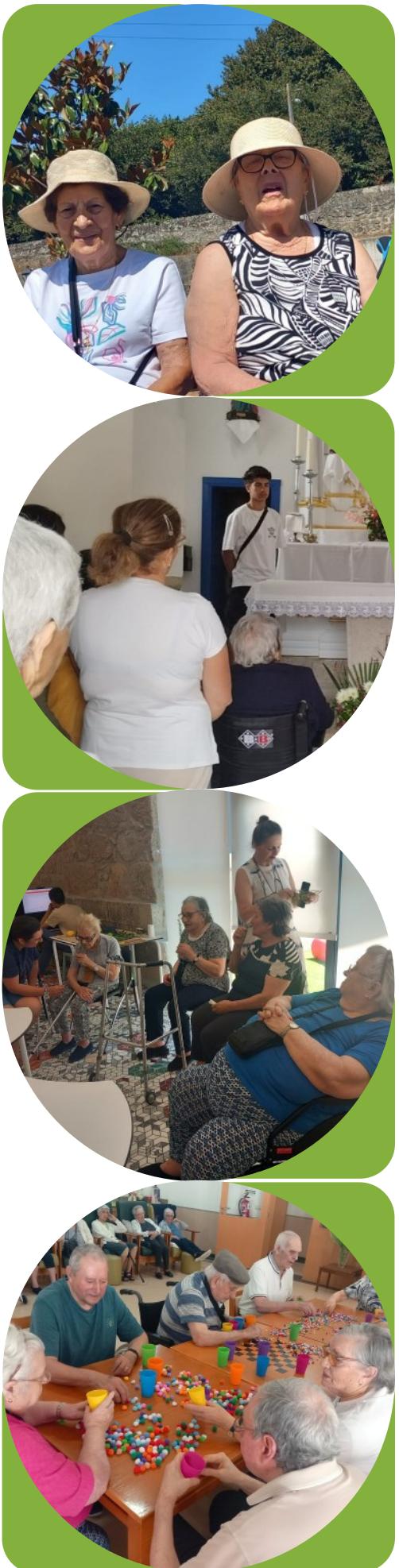
- 3 anos: Ed. Teresa Tojal e Marta Mendes.
- 4 anos: Ed. Ana Patrícia Correia e Helena Soares.
- 5 anos (1): Ed. Susana Campos e Anabela Almeida.

Horário de Funcionamento:

07h30 às 19h30

Prolongamento de Horário:

19h30 às 20h00 (Sujeito a condições)



Atividades de Animação Sénior

No decurso deste terceiro trimestre, do corrente ano de 2025, temos trabalhado para que os nossos utentes se mantenham o mais ativos possível, para que possam aproveitar os seus dias de forma aprazível.

Foram planeadas e realizadas várias atividades e passeios, com os utentes das várias valências, tendo o tempo favorável permitido que os utentes usufruissem mais do exterior.

Oficinas de Trabalhos Manuais

As oficinas funcionam como um momento de socialização, onde os utentes aproveitam para partilharem histórias da sua vida. Outro benefício das oficinas é a prevenção do declínio cognitivo e da destreza dos membros superiores. Todas as oficinas são planeadas em torno dos gostos dos utentes e das suas limitações, para que se sintam incluídos, capazes e participativos.

Durante este trimestre trabalhamos os temas de verão, do mar, das vindimas, etc. e enchemos a nossa casa de cores e elementos decorativos.

Temos um gosto especial em enfeitar os nossos espaços interiores com os trabalhos que são desenvolvidos, diariamente, com afincô, carinho e esmero e, por seu lado, os nossos utentes adoram e sentem-se orgulhosos ao mostrar o que aprenderam e fizeram, aos seus familiares e amigos.

Passeios às Terras

Nos meses de julho, agosto e setembro, os utentes do Centro de Dia, Lar de Idoso e Lar de Grandes Dependentes, realizaram vários passeios, quer às suas terras natal, quer a várias terras do concelho de São Pedro do Sul e Vouzela. Algumas das terras visitadas foram: Bordonhos, Figueirosa, Serrazes, Freixo, Sta. Cruz da Trapa, Landeira, Termas de São Pedro do Sul, Vouzela, Sra. do Castelo, Sacorelho, Bom Casal, Ventosa, Carvalhais, Sra. da Guia, Baiões, Fataunços, ecopista, etc.. Em alguns destes passeios os utentes tiveram, ainda, a oportunidade de lanchar ao ar livre.

Estes passeios ajudaram os nossos utentes a sair da rotina e a revisitar ou conhecer novas terras. São sempre momentos especiais e de muita emoção, nos quais os utentes podem mostrar a sua terra e as suas raízes aos demais, para além de aproveitarem para contar histórias e lembranças da sua vida e das suas gentes.

Visita à Biblioteca Municipal

No dia 03 de julho, um grupo de utentes do Lar de Grandes Dependentes foi visitar a nossa Biblioteca Municipal. Aí fez-se uma pequena tertúlia com as funcionárias da biblioteca, na qual os utentes contaram algumas situações engraçadas da sua juventude, bem como histórias que conheciam ou tinham vivido no edifício da biblioteca, quando este ainda era uma prisão.

No dia 31 de julho, por seu lado, foi a vez dos utentes do Lar de Idosos irem à biblioteca participar num *atelier* de aromas da Terra. Neste *atelier* foi dado a cheirar plantas e flores secas, naturais das nossas terras, para que os utentes tentassem adivinhar do que se tratava.

Jogos Cognitivos

Ao longo deste ano fomos criando alguns jogos cognitivos através de oficinas de trabalhos manuais. Os jogos cognitivos estão a ganhar espaço e a provar que a diversão não tem idade. Jogos de estratégia, quebra-cabeças, desafios lógicos ou até simples jogos de memória, ajudam os nossos idosos a manter a mente ativa, estimulando a concentração, a linguagem e até o raciocínio lógico.

Mas, os benefícios não ficam por aqui. Ao redor de uma mesa, entre risadas e desafios, surgem conversas, partilhas de histórias e laços reforçados. O jogo torna-se pretexto para combater a solidão e criar momentos de verdadeira convivência. É, assim, reconfortante saber que estas atividades não só exercitam a memória como, também, despertam a alegria e a autoestima. No fundo, jogar é recordar que a vida, em qualquer idade, deve ter sempre espaço para o riso, o desafio e a partilha.

Encontros Intergeracionais

Há algo de mágico quando crianças e idosos partilham tempo juntos. As atividades intergeracionais têm mostrado resultados surpreendentes: mais do que simples convívio, são oportunidades para aprender, ensinar e criar memórias.

Prova disso foi a celebração do “Dia dos Avós”, a 28 de julho, com um encontro entre os nossos idosos e as crianças das salas dos 3, 4 e 5 anos do nosso Pré-escolar, no Parque das Nogueiras (Parque da cidade). Aí assistimos a danças dinamizadas pelas várias salas e, com o grupo dos 5 anos, os nossos idosos fizeram um picnic maravilhoso, seguido da leitura do livro “O coração dos avós é de chocolate”. Livro que despertou muita curiosidade.

Já a 30 de julho, recebemos as crianças do ATL do Polo Escolar de S. Pedro do Sul, para uma manhã de Bingo em equipas. As crianças sentaram-se junto dos nossos idosos para, em conjunto, “descobrirem” os números e a equipa vencedora. Este é um jogo antigo que animava as festas populares, sendo uma lição de tradição e espírito de equipa para os mais novos.

Estes momentos valorizam os idosos e, para as crianças, são lições de vida que não se aprendem nos livros: paciência, respeito, história e afeto. No fim, o resultado é simples e poderoso: dois mundos diferentes que se completam e lembram a todos que aprender e brincar em conjunto é uma forma de cuidar do coração.

Oficinas de Culinária

Neste verão realizamos algumas oficinas de culinária, entre as quais, duas oficinas de gelados de Oreo, no Lar de Grandes Dependentes.

Dividimos os utentes participantes em dois grupos e, em dias diferentes, pusemos mãos aos ingredientes e, no final, foi dado a degustar o gelado a todos os utentes do Lar.

Os utentes gostaram muito de fazer este doce frio que seria, depois, degustado e partilhado por todos.

A outra das oficinas de culinária realizadas, foi para a festa de verão, a 12 de agosto, em que um grupo de utentes das ERPI's teve a oportunidade de fazer espetadas de frutos de verão, crepes e waffles para depois, saborearem com os restantes utentes das ERPI's e Centro de Dia na festa que se realizou durante a tarde.

Baile de Verão

No dia 12 de agosto comemoramos o verão na nossa instituição, com mais uma edição da nossa já famosa, festa de verão.

Os utentes das ERPI's e Centro de Dia reuniram-se no salão do Lar de Idosos, onde lhes aguardava um verdadeiro “festão”, com muita e animada música, cocktails variados (sem álcool), espetadas de fruta da época, gelados, crepes e waffles.

Foi uma tarde super animada, cheia de boa disposição, onde os nossos utentes puderam conviver uns com os outros e degustar dos “sabores de verão”.

Os utentes do Lar de Grandes Dependentes que não puderam estar presentes, devido às suas condicionantes físicas, não foram esquecidos e foram presenteados com um lanche especial, igual ao que foi servido na festa. Assim, mesmo com as suas limitações puderam, também, disfrutar destes miminhos de veraneio.



Dia Mundial do Cérebro

No Dia Mundial do Cérebro, celebrado a 22 de julho, lembramos os nossos utentes que manter a mente ativa é tão importante como cuidar do corpo. Na 3.^a idade, pequenos gestos podem fazer toda a diferença: resolver um jogo de palavras, partilhar histórias, aprender algo novo ou simplesmente rir em boa companhia são formas de fortalecer o cérebro e alimentar a alegria de viver.

Através de atividades criativas, dinâmicas e cheias de significado, criam-se momentos que estimulam a memória, a imaginação e a socialização. Mais do que exercícios cognitivos, são oportunidades para cada pessoa se sentir valorizada, integrada e feliz. Celebrar o Dia Mundial do Cérebro é, assim, recordar que nunca é tarde para investir na saúde mental e cognitiva, promovendo a qualidade de vida e o bem-estar em todas as fases da vida.

Feira de São Mateus

Uma das tradições desta casa, que tentamos manter sempre viva, é a ida à Feira de São Mateus (Viseu) com os nossos utentes. Assim, este ano não foi exceção.

Os nossos utentes do Centro de Dia, Apoio domiciliário e ERPI's foram, por três vezes (três grupos distintos de utentes), em setembro, à Feira, onde tiveram a oportunidade de lanchar as famosas farturas, acompanhadas com sumos. Como é habitual, nestas nossas visitas, são trazidas farturas para todos os utentes da instituição que, devido às suas condicionantes, não podem ir à Feira.

Estes grupos puderam, assim, passar uma tarde diferente, numa das feiras mais antigas do nosso distrito. Alguns recordaram, com saudoso, o tempo em que iam à feira na sua mocidade e relatam que, antigamente, é que a Feira era bonita, dado que agora nada tem a ver com o que recordam.

Sueca e Bingo: a Festa Entre Instituições

Quem disse que a competição não pode ser saudável e divertida?

Recentemente, várias instituições juntaram-se para um torneio especial de Sueca e Bingo, onde os protagonistas foram os nossos idosos: a 13 de agosto, a convite do Centro de Promoção Social - Carvalhais, o Torneio de Sueca; e, a 22 de agosto, a convite das nossas ERPI'S, o Bingo.

Entre cartas bem jogadas, números chamados com entusiasmo e muitas gargalhadas, as tardes transformaram-se numa verdadeira festa. Mais do que ganhar, o importante foi o convívio: rever amigos de outras casas; conhecer novas pessoas e sentir aquela energia boa que só surge quando estamos juntos.

Estes torneios foram, para muitos, também uma viagem às memórias da juventude, quando a Sueca era rainha nas tabernas e o Bingo animava as festas populares.

No final, todos saíram vencedores, sobretudo porque levaram o coração cheio de alegria.

Tradidâncias e o Projeto Retrançar

O concelho viveu momentos de verdadeira partilha cultural e intergeracional com a participação dos nossos idosos no Projeto Retrançar e no Tradidâncias. Nos ateliers de trabalhos manuais, promovidos pelas várias IPSS, mãos cheias de experiência e criatividade deram forma a peças únicas que hoje decoram o recinto do festival em cada realização. Cada traço, cada detalhe, transporta consigo histórias, memórias e identidade.

No dia 30 de julho, a alegria estendeu-se ao movimento: os nossos idosos marcaram presença no atelier de dança, provando que a música e o ritmo não têm idade. No dia seguinte, puderam visitar o recinto e ver, com orgulho, as decorações feitas por eles próprios a ganhar vida no espaço da festa.

Mais do que atividades, foram momentos de valorização, inclusão e celebração da cultura local, em que os idosos mostraram que continuam a ser protagonistas ativos e inspiradores da nossa comunidade.



(Re)viver Tradições - Desfolhada

No passado dia 04 de setembro realizou-se a tradicional desfolhada. Momento especial de (re)viver costumes de outros tempos e de promover o convívio intergeracional entre os idosos das várias valências e as crianças da sala dos 5 anos do nosso jardim escola.

O ambiente esteve em verdadeira sintonia com a tradição, com uma decoração cuidada e cheia de simbolismo: girassóis, fardos de palha, pipos e chapéus de palha, que transportaram todos para o espírito das desfolhadas de antigamente.

A tarde ganhou ainda mais vida com a presença do Rancho Folclórico de Nespereira, que animou o convívio com música e dança, criando memórias partilhadas entre miúdos e graúdos. Não faltaram, também, os petiscos típicos da época (figos, uvas, queijo, marmelada, doce de tomate e broa) que adoçaram o encontro e reforçaram o sabor da tradição.

Foi um momento cheio de alegria, onde se celebraram as raízes culturais e o valor do encontro entre gerações.



Comemoração do “Dia da Psicomotricidade”

No dia 30 de setembro comemoramos mais um “Dia da Psicomotricidade”, com um passeio à ecopista. Dois grupos de utentes aproveitaram para apanhar um pouco de sol, passear e visitar as cabrinhas anãs e porquinhos da Índia. Os animais fizeram as delícias dos nossos utentes.

Este passeio teve como intuito celebrar a profissão de psicomotricista, que detém uma acrescida importância no desenvolvimento humano, promovendo o equilíbrio entre o cognitivo e a motricidade. Assim, com um pequeno passeio, colocamos os nossos utentes em movimento e aproveitamos para conviver com os demais transeuntes que passeavam e se exercitavam na ecopista.

Cláudia Tavares, Diana Amaral e Joana Soares



Debates o “Mundo Hoje”

Nestes últimos meses promovermos duas sessões temáticas no âmbito dos debates “O Mundo Hoje”, tendo por base dois temas que afetam particularmente os idosos: a importância da hidratação e a prevenção de quedas.

Hidratação e sua Importância

O primeiro, a 28 de maio, teve por base a hidratação na pessoa idosa, e contamos com a pronta colaboração da farmácia Elvira Coelho. Iniciativa de extrema importância, para relembrar os cuidados a ter com a hidratação, principalmente nos dias quentes. Por isso, não se esqueça de beber água.

Com muita participação e curiosidade, os utentes questionaram a Dra. Carlota (farmacêutica), sobre a quantidade de água a ingerir diariamente. O ideal é de 1,5L a 2L por dia, confirmou. Indagaram, ainda, se para a quantia de líquido a ingerir contava o facto de comerem sopa e fruta (todos os alimentos líquidos contam). Outra questão colocada foi sobre as consequências da não ingestão de líquidos, apontando-se, entre muitas, o envelhecimento precoce da pele, a possibilidade de boca seca e, em casos extremos, a morte.



Prevenção de Quedas

Por seu lado, a 23 de setembro e com a colaboração direta da farmácia Arminda Coelho, abordamos o tema “Prevenção de Quedas”. Esta edição pretendeu conscientizar os nossos utentes sobre as medidas de segurança e riscos associados às quedas.

À semelhança do anterior, este debate também foi muito interativo e os utentes adoraram a exposição das farmacêuticas que, entre slides, jogos e brincadeiras, explicaram todos os riscos das quedas e apontaram algumas medidas para prevenir quedas. Houve, ainda, oportunidade para tirar dúvidas.

Joana Soares





SAD: Viver com Dignidade

Desde 2014, o Sr. António João é utente do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Um apoio que, segundo as suas palavras, “lhe permite manter a autonomia e a qualidade de vida dentro da sua própria casa”, em São Pedro do Sul. Com 81 anos e viúvo há 28, vive sozinho, mas não se sente só segundo o próprio.

Durante a sua vida ativa, o Sr. António contou que, durante um curto espaço de tempo, trabalhou na Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul em tarefas agrícolas, o que o fez conhecer a instituição.

Sempre habituado ao trabalho e à independência, foi ele próprio quem tomou a iniciativa de procurar este apoio, reconhecendo que, com o passar do tempo, algumas tarefas se tornavam mais difíceis de gerir sozinho.

Beneficia de um conjunto de serviços essenciais: a alimentação, a lavagem e tratamento da roupa e a higiene habitacional. Estes cuidados permitem-lhe manter a casa organizada, ter uma alimentação adequada e, acima de tudo, continuar a viver no seu ambiente familiar, com conforto e segurança.

“Só preciso de me sentar à mesa para comer e já está”, afirmou com um sorriso. A simplicidade desta frase traduz o impacto real que o SAD tem na sua rotina: proporciona-lhe tranquilidade, reduz o esforço físico diário e garante-lhe uma alimentação regular e adequada às suas necessidades.

Além da ajuda prática, o Sr. António destaca o papel humano das colaboradoras que o acompanham. “São todas muito boas para mim, dão-me atenção, tratam-me bem”, conta com gratidão. Este vínculo afetivo é um dos maiores benefícios, visto que o utente se sente ouvido, respeitado e valorizado, mesmo vivendo sozinho.

O Sr. António João pode continuar a viver no seu “canto”, como gosta de dizer, com dignidade, conforto e o apoio necessário para envelhecer com qualidade. A sua história é exemplo de como o SAD faz a diferença na vida de quem merece todo o cuidado e atenção.

Para os utentes, os benefícios são evidentes e vastos, destacando-se: a manutenção da autonomia; a prevenção do isolamento social; a segurança na rotina diária; a personalização do cuidado; a preservação das rotinas pessoais; uma maior sensação de controlo sobre a própria vida; o serviço ajustado às necessidades individuais; o apoio nas atividades da vida diária; o acompanhamento na toma de medicação; o ambiente doméstico limpo e organizado; o acesso a refeições nutritivas e seguras; a redução do isolamento e da solidão; o estímulo à comunicação e interação social; a promoção da autoestima e motivação; o alívio da carga física e emocional da família; a avaliação contínua do estado de saúde e funcionalidade; o encaminhamento para serviços de saúde em caso de urgência; o respeito pelo ritmo e decisões do utente; a estimulação da autonomia funcional e cognitiva; e, a contribuição para um envelhecimento com qualidade, de entre tantos outros.

Milene Fernandes (Em conversa com António João Ferreira, utente SAD)

“Dia Mundial do Alzheimer”

O “Dia Mundial do Alzheimer”, celebrado a 21 de setembro, foi assinalado de forma especial pela nossa instituição, envolvendo utentes, funcionários e técnicos das várias respostas sociais. A data, que pretende sensibilizar para a doença e combater o estigma associado, foi vivida com emoção e partilha.

O símbolo escolhido foi o laço verde, que representa a esperança e a necessidade de olhar para o futuro com solidariedade e compromisso. Numa iniciativa simples, mas cheia de significado, os utentes do Centro de Dia, do Lar de Idosos e do Lar de Grandes Dependentes pintaram um laço grande e as suas mãos de verde, deixando nelas uma mensagem de união. A cor, associada ao Alzheimer, tornou-se um sinal visível de apoio a todos os que enfrentam esta doença, bem como às suas famílias e cuidadores.

A participação não se limitou, contudo, apenas aos utentes. Funcionários e técnicos também se envolveram ativamente, reforçando a ideia de que só é possível enfrentar os desafios desta patologia em comunidade. Patologia que afeta tantas pessoas, em Portugal e no mundo. A atividade foi registada em vídeo, permitindo perpetuar este momento e partilhar com a comunidade a importância de não esquecer quem, tantas vezes, perde a memória.

Mais do que um gesto simbólico, este dia serviu para relembrar que o Alzheimer não deve ser encarado com silêncio ou vergonha, mas sim com compreensão, afeto e apoio. Através de iniciativas como esta, reafirma-se o valor da empatia, da dignidade humana e do compromisso em cuidar de quem mais precisa.

Porque cada mão pintada, cada sorriso e cada olhar contam. Porque juntos podemos fazer a diferença na vida de quem vive com Alzheimer, estamos aqui. Relembreamos, cuidamos, apoiamos.

Diana Amaral



A Prevenção de Quedas e o Envelhecimento Saudável

No dia 08 de setembro celebra-se o Dia Mundial da Fisioterapia, uma data dedicada a reconhecer a importância desta profissão na promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população. Na Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, esta data foi, também, uma oportunidade para sensibilizar para temas fundamentais, como a prevenção de quedas e o envelhecimento saudável. Áreas nas quais a fisioterapia tem um papel essencial.

Envelhecimento saudável significa continuar ativo, preservar relações sociais e continuar a fazer aquilo que se valoriza à medida que se envelhece. Através de um estilo de vida saudável ao longo do tempo, consegue-se reduzir o risco de muitas doenças crónicas e melhorar o bem-estar físico e mental. Desta forma, os adultos mais velhos devem ser fisicamente ativos quanto possível, para que se consiga prevenir as quedas nesta população.

As quedas são uma das principais causas de lesões entre os adultos mais velhos, resultando, frequentemente, em consequências graves, como fraturas, perda de independência e até mesmo a morte. Além do impacto físico, podem trazer consequências emocionais, como o medo de cair novamente, levando à diminuição da mobilidade e ao isolamento social. Deste modo, a prevenção de quedas é essencial para garantir não só a segurança mas, também, a independência e a qualidade de vida dos idosos.

Os fisioterapeutas podem aconselhar sobre a adoção, ao longo da vida, de um estilo de vida saudável e oferecer tratamentos e planos de exercício adaptados às necessidades em constante mudança.

O exercício físico é fundamental para a prevenção de quedas e os Fisioterapeutas são especialistas na prescrição de programas de exercícios individualizados para ajudar a melhorar a força, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Os exercícios devem ser desafiantes, mas seguros e progressivamente ajustados à medida que se tornam mais fáceis.

Estes profissionais de saúde podem, também, ensinar como realizar atividades diárias em segurança, avaliar a necessidade de um auxiliar de marcha, fornecer recomendações para tornar a casa mais segura, aconselhar sobre calçado adequado e, ainda, ajudar a identificar a necessidade de apoio de outros membros da equipa de profissionais de saúde.

Programa de Prevenção de Quedas

Para assinalar o Dia Mundial da Fisioterapia, realizámos uma atividade com os nossos utentes baseada no Programa OTAGO, um programa internacionalmente reconhecido para prevenção de quedas em idosos. Desenvolvido na Nova Zelândia, o OTAGO consiste num conjunto de exercícios simples e eficazes, com foco no fortalecimento muscular e treino de equilíbrio.

Durante a sessão, os nossos idosos participaram ativamente, experimentando os exercícios de forma lúdica e adaptada às suas capacidades. O momento proporcionou não só benefícios físicos, mas também socialização, alegria e motivação, elementos fundamentais para um envelhecimento ativo e saudável.

Na Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, acreditamos que investir na fisioterapia é investir em autonomia, segurança e qualidade de vida para os nossos idosos.

Ana Margarida Mendes e Regina Cruz

Envelhecer não significa parar, nem deixar de fazer o que se gosta... significa manter-se ativo, preservar relações sociais e continuar a fazer aquilo que se valoriza à medida que se envelhece!





Mecenato e Patrocínios

Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.



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

Acompanhe-nos nesta causa social.

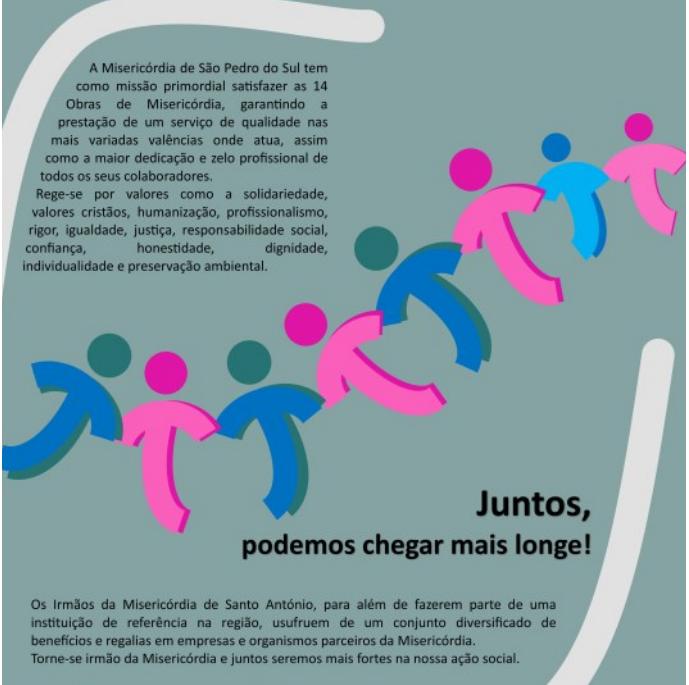
QUAL É A SUA CAUSA?

Informações:
R. da Misericórdia, n.º 16 | 3660-474 São Pedro do Sul | geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)



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 16 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)
geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt

Protocolos Comerciais



TEMPO GRISALHO
ANTO GOMARIZO



AMÉLIA SILVA
FARMÁCIA



MISERICÓRDIA
Farmácia



ESTAÇÃO DE SERVIÇO
desde 1964



TERMAS DE
S. PEDRO DO SUL



LafoDental
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS





Clipetrus
Policlínica



CLÍNICA DENTÁRIA
ANGELINO GONÇALVES



Unilabs



BeiraLab
Laboratório de Qualidade



Óptica Médica
Santa Bárbara

Tome Nota:

Plano anual de atividades

No âmbito das atividades de envolvência comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o quarto e último trimestre de 2025:

- Vacinação sazonal - ao longo de todo o mês de outubro.
- Comemorações de S. Martinho (Magusto tradicional) - 11 de novembro.
- Comemorações de Natal: Festa de Natal do Jardim e comemorações na área Séniors - ao longo da 2.º quinzena do mês, com programa a divulgar oportunamente.

Horários de Visitas (ERPI)

Relembramos que atualmente disponibilizamos um horário alargado de visitas nas ERPI:
10h00 - 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.

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 16
3660-474 São 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](https://www.facebook.com/misericordia.santoantonio)

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): [mspsul1](#)