

CAMINHO NO TEMPO

Boletim Trimestral Informativo da Misericórdia de S. António de S. Pedro do Sul

n.º05 | dezembro 2015

Dia da Música

A música faz parte da educação das crianças em idades pré-escolares, devido à importância que representa no seu desenvolvimento intelectual, (...) - pág.3.

Férias de Natal - CATL

Presentes, presentes, presentes... e o Pai Natal, claro! Para as crianças, a quadra natalícia resume-se, praticamente, a estes dois (...) - pág. 6.

Dia do Idoso

O dia Internacional do Idoso é comemorado anualmente a 1 de outubro e foi instituído em 1991 pela ONU - Organização das Nações Unidas, com (...) - pág. 13.

O Projeto Educativo representa a base e enquadramento de toda a atividade educativa da Escola. É, na sua especificidade, o instrumento base de referência permanente (...) Pág.6



Um gesto que vale mais que mil palavras



Expressão Plástica

Nesta Edição

- Nutrição; Magusto do S. Martinho; Halloween; Palavras soltas; Área de Manutenção; Stress e Burnout; Comemorações de natal; AVC; Um pouco de história; Incontinência urinária(...).

Patrocínios:



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 05 - dezembro 2015

Coordenação editorial,
design gráfico e
paginação: Corpo técnico
MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Anabela Costa
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Ana Rita Gomes
Ana Sofia Rodrigues
Ana Teresa Oliveira
Cidália Avó
Cristiana Almeida
Dulce Marques
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Olga Paixão
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Ana Alves (SCA/TENA)



Secretário, António Pais

Nota de Abertura

Abrimos a 5.ª edição do “Caminho no Tempo”, com o projeto Nutriciência, no âmbito da promoção da literacia em nutrição. Temática que muito nos preocupa pois é a base de um crescimento saudável.

Assinalamos, ainda, para o último trimestre de 2015 e de forma mais marcante, as comemorações de natal, num programa bastante alargado e participado; particularizamos vários aspetos no âmbito da saúde e bem-estar; damos relevo a atividades temáticas.

Continuamos, assim, com um boletim informativo reflexo do quotidiano da Misericórdia; com um boletim participado e que convida à leitura; com um boletim que regista as nossas ideias, projetos e memórias. Acompanhe-nos e visite-nos no nosso *site* e *Facebook*.

“Nutriciência”

A nossa Instituição aderiu a um projeto desenvolvido pela Universidade do Porto, financiado pelo programa EEA Grants, e que conta com apoios do Serviço Nacional de Saúde, da Administração Central do Sistema de Saúde e das Iniciativas de Saúde Pública.

Os principais objetivos apontados para este projeto são: aumentar a literacia em nutrição em populações de risco; tornar a informação nutricional mais efetiva e compreensível; promover o consumo de fruta e hortícolas; promover a redução do consumo de açúcar e de sal; e avaliar o impacto do programa de intervenção

Este projeto pretende envolver famílias, crianças e educadores com vários desafios.

Desafios para as Famílias

As famílias Nutriciência serão desafiadas a conceber e cozinhar receitas saudáveis e a submetê-las na plataforma *online* do projeto.

Serão, também, desafiadas a cumprir pequenos desafios relacionados com o estilo de vida (compras saudáveis, pequeno-almoço saudável,...).

Na página de cada desafio (na plataforma) será disponibilizada a sua contextualização, os seus objetivos e as regras. Serão, também, disponibilizados conteúdos informativos para ajudar a responder aos desafios.

Desafios para as Crianças

No site do Nutriciência, as crianças podem encontrar jogos relacionados com a temática da alimentação saudável (para idade pré-escolar e para idade escolar).

Informação e atividades disponíveis na plataforma nutriciência (www.nutriciencia.up.pt):

- Famílias Nutriciência;
- O que é que o Nutriciência espera das Famílias...;



Mascote Nutriciência - proposta da MSPS

- Participação ativa no projeto Nutriciência;
- Participação nos diferentes desafios da família;
- Preenchimento do questionário inicial e final;
- Motivação de todos os membros da família para o projeto Nutriciência;
- Acompanhamento da participação das crianças no projeto Nutriciência;



Ensaio e gravação do Hino da Nutriciência

Desafios para os educadores

Além de todo o acompanhamento ao projeto, aos educadores é lançado o desafio de criação de uma mascote do Nutriciência, do hino respetivo, bem como da criação da horta Nutriciência e escrita/encenação de teatro alusivo ao projeto.

Englobando todas estas atividades educativas pretendemos aumentar a literacia em saúde e nutrição através da sensibilização sobre a importância da alimentação.

Helena Salazar, Idalina Barros, Luísa Almeida e Susana Campos.



Tambor - 3 anos

Dia da Música

A música faz parte da educação das crianças em idades pré-escolares, devido à importância que representa no seu desenvolvimento intelectual, auditivo, sensorial, da linguagem e motor.

A criança que vive em contacto com a música aprende a conviver melhor com outras crianças, estabelecendo uma comunicação mais harmoniosa. Nesta idade a música encanta-as, dá-lhes segurança emocional e confiança, porque ao compartilhar as canções sentem-se compreendidas.

Ao nível da linguagem e da alfabetização a criança é mais estimulada com a música. Através das canções infantis, como as sílabas são rimadas, repetitivas e acompanhadas de gestos que se fazem ao cantar, a criança melhora a sua forma de falar e de entender o

significado de cada palavra.

A música também é benéfica para a criança quanto ao poder de concentração, além de melhorar a sua capacidade de aprendizagem ao nível da matemática. Além disso, facilita a aprendizagem dos temas abordados, potenciando a sua memória.

Com a música, a expressão corporal da criança é mais estimulada. Utilizam novos recursos ao adaptar o seu movimento corporal aos ritmos de diferentes músicas, contribuindo, desta forma, na potencialidade do controle rítmico do seu corpo. Através da música, a criança pode, assim, melhorar a sua coordenação e combinar uma série de movimentos.

Por todos estes motivos a Música está presente diariamente no nosso Jardim mas, no dia da Música, ainda foi vivida com mais intensidade e com diversas atividades por parte das nossas crianças: construímos instrumentos musicais (tambores, chincalhos, paus de chuva, entre outros), com os quais formamos verdadeiras bandas filarmónicas.

Isabel Ferreira e Teresa Tojal.



Tambor



Pau de Chuva



Animação no Berçário com Pau de Chuva



Equipa de manutenção

Área de manutenção

A nossa Instituição tem no momento uma equipa de manutenção de 11 elementos, que integram áreas tão diversificadas como obras, carpintaria, eletricidade, águas, manutenção, condução de veículos, portaria e economato. Dão resposta às inúmeras solicitações diárias que a dimensão e responsabilidades da Misericórdia impõem.

São profissionais com vasta experiência, saber e competência, que todos os dias contribuem para o melhor funcionamento da nossa casa.

Halloween

No dia 30 de outubro comemoramos o Halloween. As atividades foram variadas, adaptadas à realidade e interesse das crianças e ao seu nível de desenvolvimento.

Para os mais “pequeninos” (creche) criou-se um espaço celebrativo com diversas decorações alusivas: balões moldáveis; fantasmas pouco assustadores; e diversas criações de expressão plástica. Promoveu-se ainda uma sessão fotográfica divertida e cheia de sensações que motivou as mais diversas reações aos nossos bebés. Não nos esquecemos de enviar uma pequena lembrança para que estas primeiras experiências possam ser partilhadas e continuadas pelos pais e comunidade envolvente.

Os meninos “crescidos” (pré-escolar) desenvolveram diversas atividades de expressão plástica originais e divertidas; cantaram canções alusivas; e fizeram desfiles assustadores para recolher as suas doçuras e espalhar boas travessuras. Sem esquecer as lembranças para adoçar o final do dia.

Os “grandes” (CATL) fizeram as suas doces lembranças, decoraram os seus corredores e o espaço para o grandioso Baile de Halloween. Este primou pela animação e alegria e esteve aberto a todas as crianças, pais e familiares que se puderam juntar.

Toda a comunidade escolar foi ainda convidada a participar na 2.ª Mostra de abóboras promovida pela Associação de Pais (APEEAJIMSASPS) cuja forte participação deixou os corredores da instituição bastante apelativos.

Todos sabemos a importância que as equipas de trabalho assumem no respeito pelo cumprimento dos nossos compromissos e obrigações profissionais. Esta equipa não é exceção. Trabalham com brio e zelo, procurando em cada tarefa concluída, a satisfação do dever cumprido.

Agradecemos o empenho e dedicação de todos.

Ana Oliveira.

“Palavras soltas” - Helena Silva

Reconhecemos a iniciativa de Helena Silva, colaboradora do jardim e que viu recentemente exposta nos Paços do Concelho pensamentos seus corporizados em “Palavras Soltas”. Exposição atualmente patente na galeria do Centro Cultural Casa do Povo em Santa Cruz da Trapa.

No decorrer do ano, levaremos a cabo a exposição do referido trabalho na nossa instituição, para que possa ser partilhado por todos.

Os nossos parabéns a quem “gosta de sonhar acordada, de encarar os problemas como desafios e de viver o presente”.

A redação do Caminho no Tempo.



“Um olhar de menino”

Ana Rita Gomes, Ana Sofia Rodrigues, Gilberto Carmo e Vera Neves.



Pintura - preparativos



Fantasminhas à solta



Olha a fotografia



Fantasminhas

Nota histórica:

São Martinho, ou Martinho de Tours, nasceu em cerca de 316 na antiga cidade de Savaria na Panónia, província do Império Romano (atual Hungria). Com uma educação pagã, foi criado para seguir a carreira militar, após a qual foi batizado e mais tarde ordenado, seguindo a vida religiosa até chegar a bispo.

É na data do seu enterro, 3 dias depois do óbito, que se comemora o dia que lhe é dedicado. Acredita-se que, na véspera e no dia das comemorações, o tempo melhora e o sol aparece. O acontecimento é conhecido pelo "verão de São Martinho" e é muitas vezes associado à conhecida lenda de S. Martinho.

Segundo a lenda, S. Martinho, numa viagem de cavalo, ao se deparar com mendigos num dia de chuva e frio, dividiu o seu manto por estes e continuou viagem sem nada que o protegesse, contudo o tempo abriu e esse bom tempo prolongou-se por 3 dias.



Apanha das Castanhas

Magusto do dia de S. Martinho

No dia 11 de novembro comemorou-se uma vez mais o S. Martinho. Como manda a tradição não faltaram as castanhas nem as recordações da prática do magusto tradicional.

Aqui nos lares os preparativos iniciaram-se com a apanha da castanha nas Lajes - Carvalhais (obrigado D. Helena), onde um grupo de bravos corajosos, como quem diz, de idosos com a tenra idade de 85 anos, em média. Estes estão sempre prontos para desafiar as leis da gravidade e lá vão recordar os velhos tempos e matar saudades de quando iam diariamente apanhar as castanhas no outono. É sempre bom ver a alegria estampada nos seus rostos.

No dia do magusto, logo pela manhã, começamos a "espulga-las" para cozer e para assar. De tarde rumamos ao Jardim da Misericórdia para nos associarmos ao salutar convívio com as crianças, onde não faltou a tradicional fogueira. Esta foi uma tarde com magia pela alegria que as crianças transmitem aos idosos, por ver alguns a entrar nas danças de roda e todos sem exceção a divertirem-se com o *farruscar* das caras e a recordarem os seus tempos de juventude em que saltavam a fogueira, se *farruscavam* mutuamente e se divertiam nos arraias de outros tempos.

Foi um dia de convívio, de alegria e de reviver tradições.

Teresa Almeida.



O calor da fogueira



À roda da fogueira.

Realização de simulacro - jardim

No âmbito das medidas de autoproteção, decorreu no dia 01 de dezembro um simulacro no jardim da Misericórdia, com base num cenário de incêndio e algumas vítimas a necessitarem de assistência médica.

Com a realização deste exercício pretendeu-se avaliar o plano de emergência interno e as medidas de autoproteção, bem como testar e avaliar a capacidade de reação à emergência dos colaboradores e crianças, para estarmos o mais bem preparados possível para uma situação real. É uma aposta clara na segurança das crianças e a qual implicou algumas melhorias prévias a nível do edifício, treino e formação.

Contamos com a participação da GNR, do CDOS - Comando Distrital de Operações de Socorro de Viseu, das Corporações de Bombeiros Locais e da Proteção Civil Municipal.

João Marques.



Treino prévio com extintores

Evacuação



Baile de Halloween

Férias de Natal - CATL

Presentes, presentes, presentes... e o Pai Natal, claro! Para as crianças, a quadra natalícia resume-se, praticamente, a estes dois elementos. Coisas importantes, sem dúvida, mas limitativas. Afinal, o natal é muito mais do que isso e é fundamental que as crianças o percebam. Só assim podem viver e recordar, ano após ano, o verdadeiro espírito da quadra.

Por isso mesmo, é essencial envolver as crianças em todas as atividades. Só assim perceberão que a quadra é, de facto, mais do que a noite de consoada passada ansiosamente a olhar para o relógio, à espera que dê as 12 badaladas para que se possam abrir finalmente as prendas. Assim sendo, este Espaço Férias alargado do CATL teve como objetivo ocupar o tempo das crianças na sua pausa letiva do natal, de forma lúdica e pedagógica, em que as crianças pudessem usufruir de diversas atividades e experimentar várias técnicas a nível das expressões. Foram elaborados trabalhos de Expressão Plástica como caixinhas para biscoitos e colares para a passagem de ano, entres outros.

Além destas atividades práticas houve, ainda, visitas de estudo. Destas, salientamos a fantástica atividade de magia que maravilhou as crianças deste CATL, a nossa visita à “Cidade Natal” na Guarda, onde num “pequeno” espaço foi recriado todo o imaginário natalício na emblemática praça da Sé Catedral da Guarda. Aqui, as crianças puderam estar na “Casa do Pai Natal”, na “Árvore de Natal”, no “Bosque encantado” e participaram na oficina do Pai Natal, onde pintaram e até contaram uma história. Num outro espaço à parte, puderam visitar o “Jardim do Gelo”, onde as árvores desse referido espaço foram invadidas por bonecos de neve de vários tamanhos e feitios. Tratava-se de um trabalho executado pelas IPSS do concelho. Para complementar este “Jardim do Gelo” existiam bonecos de neve gigantes, trabalhos realizados pelo Agrupamento de Escolas da referida cidade.

Por fim, tivemos a nossa Festa de Passagem de Ano. Uma vez que a Passagem de Ano é um momento de alegria, as nossas crianças divertiram-se e descontraíram um pouco.

E assim se passaram mais umas férias divertidas e dinâmicas no nosso CATL, onde o nosso principal objetivo é proporcionar momentos lúdicos e de felicidade às nossas crianças. É nesse sentido que pensamos e que trabalhamos.

Cristiana Almeida e Elisabete Oliveira.



Viseu - Monumento a Viriato



Guarda - Cidade Natal



Os animais



Manta solidária

Atividades Pedagógicas - projeto educativo

O Projeto Educativo representa a base e enquadramento de toda a atividade educativa da Escola. É, na sua especificidade, o instrumento base de referência permanente ao qual todo o sistema educativo local, todas as ações educativas planeadas e desenvolvidas na escola (e fora dela), se devem referir, apontando, assim, os princípios pelos quais se concretiza o direito à educação das crianças e jovens que à escola são confiados.

Entre outros objetivos pedagógicos definidos, podemos apontar a estimulação do desenvolvimento global da criança no respeito pelas suas características individuais, incutindo comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diferenciadas; e o desenvolver a expressão e a comunicação através de linguagens múltiplas como meio de relação, de informação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo.

O projeto educativo é corporizado no plano de atividades anual de cada sala, segundo o qual são desenvolvidas atividades pedagógicas e lúdicas que contribuem para a prossecução dos objetivos traçados. Essas atividades são bastante diversificadas, participadas e dão cor e vida a toda a dinâmica institucional. Reconhecemos a curiosidade, o espanto, a descoberta, o receio, por vezes, mas também a ansia de fazer, de estar, de participar. Deixemos, então, que as imagens falem por si.

Gilberto Carmo.

Comemorações de Natal - 2015

A quadra natalícia na instituição é vivida com muita intensidade, não só pelo seu significado, como também pelo facto de sermos uma grande família. O natal é tempo de partilha, é tempo de harmonia, de esperança, mas também de proximidade com quem nos é querido. Neste espírito, promovemos um programa de celebração participativo e aberto à comunidade nesta quadra que passou.

Conciliando de forma transversal os vários setores de atuação da Misericórdia e, conseqüentemente, as várias faixas etárias dos utentes, levou-se a cabo uma programação bastante diversificada. Iniciamos no dia 12 de dezembro com teatro e terminamos no dia 27 ao som da música das concertinas de Lafões, havendo, no decorrer destas duas semanas, espaço para os cânticos, a dança, o teatro, o desporto, os autos, o convívio com outras instituições e as celebrações religiosas.

Do programa, destacamos pelo reforço dos laços familiares, no âmbito da 3.ª Idade, o almoço de natal com os utentes do SAD, decorrido no dia 22 do mês em questão, tendo os participantes também assistido à programação da tarde recreativa desse dia. Destacamos, também, o almoço de natal no dia 24, com os familiares que não puderam levar os seus entes para casa, mas que marcaram o dia participando no almoço com os mesmos na Misericórdia. Ser família é estar presente, não importa onde.

Por seu lado, a nível da Infância, destacamos a festa de natal que decorreu a 18. Evento para o qual se decorou o espaço para o efeito e se brindou as crianças com várias atuações dos pais, auxiliares, educadores e de alguns idosos desta instituição.

Para a alegria que se propiciou e, assim, o sucesso do programa, em muito agradecemos a colaboração sempre pronta de muitos dos nossos parceiros. Um muito obrigado à ADRL, à Escola Secundária de São Pedro do Sul, ao Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul, à EPC – Escola Profissional de Carvalhais, à Câmara Municipal no âmbito do Desporto sem Idade e Universidade Sénior, ao Grupo de Concertinas Jorge Manuel, à Associação da Ponte, ao Rancho Folclórico a Tileira, ao Grupo de Concertinas de Lafões. Uma palavra, também, para os voluntários que se juntaram na tarde de talentos e zumba sénior, ao Rancho da Misericórdia, ao grupo de Zumba e à Associação de Pais do Jardim da Misericórdia.

Por fim, também, uma palavra de incentivo e agradecimento aos utentes, crianças e idosos, que desde logo se envolveram e a todos os colaboradores que, com a sua alegria e prontidão, lá estão com todo o seu gesto amigo. Fazemos o natal, vivemos o natal e partilhamos alegria.





Exposição de pais natais:

A convite da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, as três valências do Jardim de Infância da Misericórdia participaram com três trabalhos para a "Exposição de Pais Natais".

Esta exposição esteve patente ao público entre 7 de dezembro e 8 de janeiro, nos Paços do Concelho.

Realçamos que a Misericórdia organizou um atelier para pais, no sentido de interação escola/família, com objetivo de trabalhar um trabalho para a exposição. O resultado foi uma casa bafejada pela sorte de receber a visita do "Pai Natal". Obrigado a todos pelo esforço, tempo e dedicação.



Feira de Natal

A Feira de Natal decorreu nos dias 26 e 27 de novembro, respetivamente no Jardim e na ERPI desta instituição. No decorrer do certame encontrou-se em exposição e venda diversos objetos de decoração para a época de Natal feitos pelos nossos utentes idosos nas várias oficinas de trabalhos manuais.

Nas oficinas procuramos incutir uma preocupação ecológica, pelo que demos prioridade aos materiais recolhidos na natureza, os quais, com muita criatividade, carinho e empenho por parte de todos, foram transformados em belos arranjos florais, em pinheiros de Natal, em objetos de decoração, entre outros. Também tentamos, sempre que possível, reaproveitar e reutilizar materiais, renovando-os e dando-lhes, outra utilidade.

O grande objetivo desta feira foi mostrar os trabalhos dos nossos utentes que, apesar da idade e das limitações físicas, são pessoas que se empenham, que gostam de participar, de fazer coisas bonitas e de, com orgulho, explicar e falar dos trabalhos que fizeram, de os mostrarem aos familiares e ao público em geral.

Nesta feira também fomos ao baú das memórias desencantar algumas receitas de bolinhos de Natal. Assim, na oficina de culinária, pusemos literalmente mãos à massa e, com a vasta experiência das nossas idosas na cozinha, fizemos muitos bolinhos, broinhas, biscoitos e outras coisas tradicionais da época de natal, verdadeiros pecados para quem estiver de dieta. Relembramos que a oficina de culinária serve como um despertar dos sentidos e das memórias através dos aromas e o amassar da massa, ver e sentir as várias texturas, fazer bolinhas. Enfim foi uma boa experiência para todos os que participaram. Todos estes bolinhos foram vendidos nesta feira.

Todos os trabalhos expostos estavam para venda, a receita obtida reverte para a realização de passeios culturais e aquisição de equipamento geriátrico.

Eufémia Fernandes.



Exposição - Feira de Natal (jardim)

Terapias Expressivas

As terapias expressivas, são consideradas como práticas psicoterapêuticas de mediação corporal. Têm a finalidade de propiciar um ambiente de liberdade expressiva, possibilitando ao idoso trabalhar as suas questões com a ajuda de diversas técnicas artísticas.

Associando esta finalidade à ideia de expressão para todos, no passado dia 01 de dezembro, marcamos o dia internacional da pessoa com deficiência, organizando uma manhã especialmente dedicada a jogos com bolas, para os idosos sem mobilidade (cadeira de rodas).

O objetivo da atividade foi avaliar os efeitos no controle de movimentos alternados, utilizado as bolas. A aula decorreu num período de 2h30m, onde os idosos se mostraram muito participativos e comunicativos. No início da sessão, alguns idosos, mostraram-se receosos quanto à atividade, pois não sabiam o que ia acontecer. No final, todos gostaram e queriam repetir.

Possibilitou-se, desta forma, à pessoa idosa expressar-se de forma criativa, cognitiva e social, ajudando-a a descobrir ou redescobrir-se a si própria, da melhoria da sua autoestima e o alcance de uma melhor qualidade de vida.

Maria Alice Oliveira.

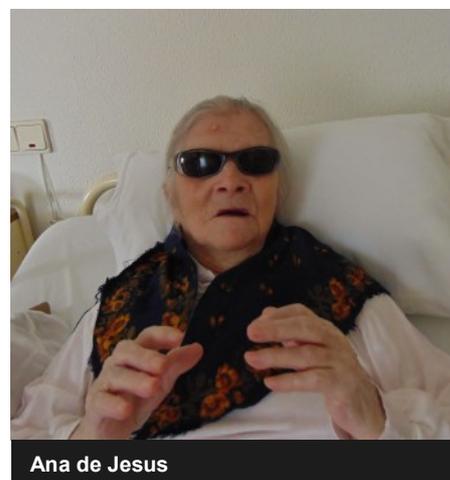
A vida num relance

Ana de Jesus tem 97 anos e, desde cedo, começou a trabalhar na agricultura, nunca tendo tido a oportunidade de frequentar a escola, nem tão pouco de aprender a ler ou a escrever. Casou e teve sete filhos dos quais atualmente só cinco se encontram vivos.

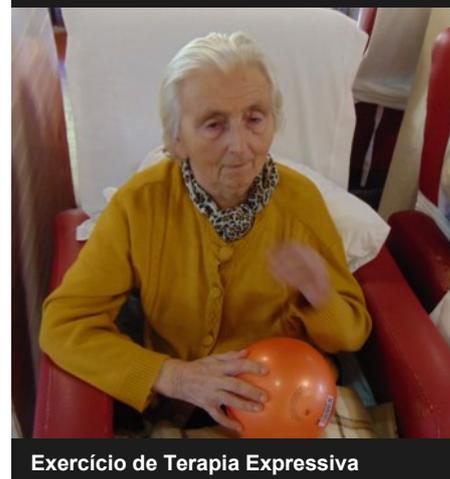
É originária de S. Miguel do Mato, pertencente ao Concelho de Vouzela, contudo mudou a sua residência para São Pedro do Sul com os filhos ainda pequenos. Esta veio viver para casa dos senhorios, para os quais cultivava as suas propriedades. Não tinha assim residência própria. Em São Pedro do Sul teve habitação na Quinta do Outeiro e posteriormente na Quinta de S. José.

Ficou viúva e mais tarde, por questões de saúde, integrou o lar da Misericórdia em 2006, onde se sente acompanhada e acarinhada.

Recolha de testemunho por Teresa Almeida.



Ana de Jesus



Exercício de Terapia Expressiva

A única maneira de realizar um grande trabalho é... AMAR O QUE SE FAZ

Assim se passou quase um ano de estágio profissional.

Enfrentei realidades e medos interiores que julgava não conseguir ultrapassar. Mas, com os sorrisos e as palavras meigas dos utentes e colegas e, com muito trabalho e dedicação, tudo se foi ultrapassando.

Nem todas as situações foram fáceis, no entanto, os sorrisos, os abraços que se recebem de retorno, são tão bons que compensam tudo o resto.

Ficou registado na memória algo muito importante, que se tornou uma reflexão no meu interior e que me faz pensar muitas vezes: se amarmos o próximo como gostaríamos que nos amassem a nós próprios, tudo é mais fácil, mesmo quando os sentimentos estão à flor da pele.

Trabalhar e conviver com todos aqueles que se tornaram uma segunda família, foi enriquecedor em todos os sentidos.

Fiquei com a noção que envelhecer é uma dádiva que deve ser aceite não como uma perda de faculdades mas, como uma oportunidade de continuar a transmitir os conhecimentos adquiridos ao longo da vida.

Desejo a todos muita vontade de viver porque com ela se faz tudo e, sem ela não se faz nada. !

Cidália Avó.



Uma palavra amiga: Cidália e Victor Freitas

Ginástica Geriátrica

A ginástica geriátrica é uma forma de promoção da atividade física adaptada à condição física dos idosos, sendo promovida com regularidade na Misericórdia.

Nas sessões, as atividades vão sendo trabalhadas de uma forma progressiva, tanto no que se refere à intensidade quanto à dificuldade dos exercícios. No início a intensidade da sessão era baixa, tentando não chegar à fadiga nem ao cansaço, de modo a não provocar dificuldades de respiração. Por outro lado, os exercícios foram sendo diversificados de modo a que a mesma não se torna-se monótona.

Esta atividade é uma mais-valia, pois transmite alegria, emoção, animação e tranquilidade. Também contribuiu para a melhoria das capacidades físicas dos idosos e para a socialização, ao proporcionar um convívio salutar.

Os idosos têm demonstrado bastante motivação, entusiasmo e apreciação de todas as atividades propostas, chegando mesmo a dizer “a ginástica podia ser diária, ou passar a três vezes semanais, é a hora melhor, pois distraio-me”.

O trabalho desenvolvido é muito gratificante, pois há por parte dos idosos uma resposta muito positiva, que extravasa a relação técnico/ idoso e atinge um nível de convivência muito agradável.

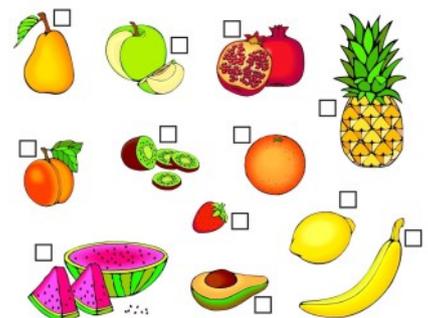
Maria Alice Oliveira.



Ginástica com fitas

Ginástica com voluntários ESSPS

Sopa de letras: Vamos encontrar as frutas.



A	R	L	A	R	A	N	J	A	Q
N	S	P	Ê	R	A	I	Z	D	E
A	G	I	T	B	A	N	A	N	A
N	O	Ã	M	O	R	N	U	F	I
Á	M	O	R	A	N	G	O	B	C
S	C	G	F	Ã	C	A	M	D	N
P	Q	U	I	V	I	L	C	Ã	A
R	A	Ã	J	L	O	Ã	M	I	L
E	T	A	C	A	B	A	B	R	E
P	P	Ê	S	S	E	G	O	T	M



Etiologia

Os fatores etiológicos de um AVC mais comumente verificados são aqueles como a idade do paciente, aumentando o risco de ocorrência a partir dos 50 anos; uma alimentação desequilibrada; o consumo de tabaco, estupefacientes e álcool.

Os fatores genéticos como a hipertensão, doença cardíaca, diabetes, colesterol e mal formações vasculares podem afetar a vascularização cerebral do sujeito, a que se junta uma vida sedentária (pouco exercício físico) e a obesidade como fatores potenciadores do surgimento súbito da patologia.

Sintomas

Segundo Silva e Correia (2008) o AVC inicia-se com um Acidente Isquémico Transitório (AIT), ou seja, um défice neurológico que começa por retirar a força de um membro, como um braço ou uma perna, a boca que fica paralisada, (ou de lado), alterando a fala e, seguidamente, a visão que poderá ficar turva. Estes sintomas são os primeiros a ocorrer e têm a duração de um curto período de tempo (15 a 30 minutos), após o qual desaparecem sem deixar qualquer vestígio visível do défice neurológico. Esta perturbação da irrigação do fluxo sanguíneo interrompido num curto espaço de tempo verifica-se numa área do cérebro, correndo o risco de suceder o desenrolar de um AVC durante as primeiras 48 horas.

Acidente Vascular Cerebral (AVC)

Um Acidente Vascular Cerebral (AVC) “manifesta-se com o aparecimento súbito de um deficit neurológico limitado, bem como debilidade ou paralisia de um membro ou a súbita incapacidade de falar.” (Purves; Augustine; Fitzpatrick; Katz; LaMantia, McNamara & Williams, 2005, p. 33).

Existem dois tipos de AVC, o Isquémico e o Hemorrágico.

A Isquemia cerebral é um processo no qual um tecido deixa de receber nutrientes, nomeadamente oxigénio, sendo este indispensável ao metabolismo das células. O tecido cerebral é privado de sangue arterial seguindo-se um sofrimento celular, consoante a sua intensidade. Pode manifestar-se como uma perturbação funcional ou persistente. Relativamente à primeira, as lesões variam conforme as áreas atingidas e são de curta duração (menos de 24 horas). As suas consequências são reversíveis, na medida em que as alterações provocadas poderão regressar à normalidade. Esta perturbação funcional também é conhecida como Acidente Isquémico Transitório (AIT). Relativamente à perturbação persistente (mais de 24 horas), as consequências são irreversíveis, pois ocorre a morte cerebral de um considerável número de neurónios. A recuperação total é impossível, mas podem ocorrer melhorias parciais que são bastante morosas. Esta perturbação persistente também é denominada como enfarte ou amolecimento cerebral (Habib, 2000).

A hemorragia cerebral consiste numa extravasão de sangue que causa um derrame intracerebral. A rutura do vaso sanguíneo impede a circulação normal, o que faz com que o sangue inunde uma determinada área cerebral, levando à sua destruição. As hemorragias podem ser subaracnoides, ou seja, entre o cérebro e o espaço subaracnoideo; podem ser também subdurais, entre as camadas do revestimento do cérebro e por fim epidurais, entre o crânio e o revestimento do cérebro.

Reabilitação

A melhor forma de tratamento de um Acidente Vascular Cerebral consiste num programa de reabilitação que preencha as necessidades físicas, sociais e emocionais do doente. A reabilitação do paciente deve ter início imediatamente após o AVC. As diferentes técnicas que podem ser usadas dependem da área do cérebro que deixou de funcionar ou passou a funcionar com algumas limitações após o AVC. Por exemplo, quando estamos perante uma paralisia recorremos a reabilitação motora (fisioterapia) e a terapia da fala quando estamos perante alterações da linguagem (Smith, 1993).

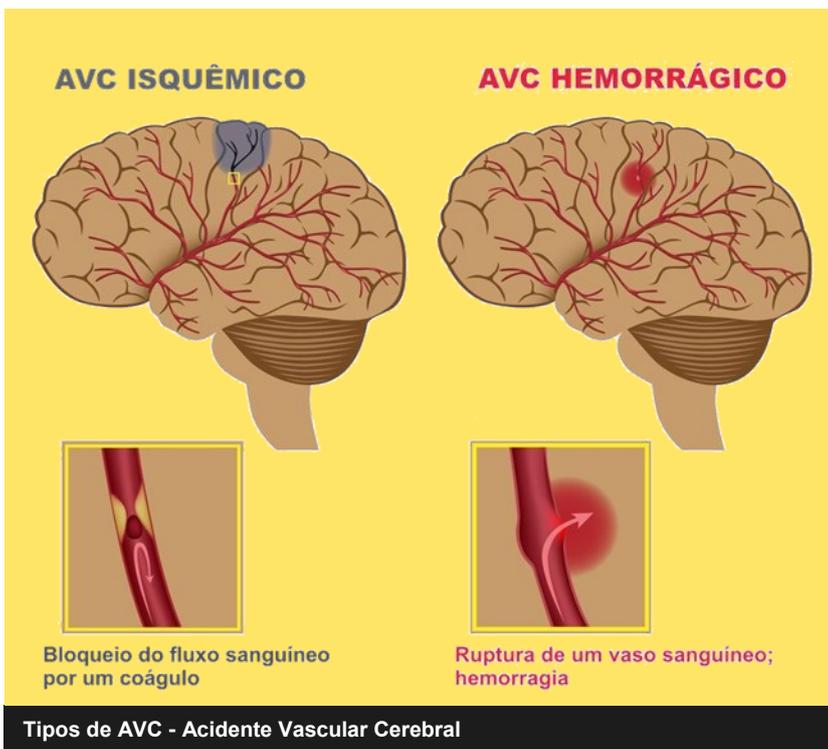
Profissionais de enfermagem, fisioterapia, terapeutas da fala e ocupacionais, assim como Psicólogos e/ou Neuropsicólogos conjugam frequentemente os seus esforços para darem às vítimas de um AVC um tratamento multidisciplinar que também deve contar sempre que possível com o envolvimento dos familiares e amigos.

Prevenção

Através do combate possível aos fatores de risco descritos na etiologia, apostando-se, assim, na prevenção e no acompanhamento médico como fatores importantes para evitar danos causados por um AVC.

Os especialistas dão algumas dicas para a sua prevenção, tal como ter uma vida mais ativa com atividades físicas regulares, acompanhada com uma dieta rica em frutas e fibras e pobre em gorduras e sal. Além destes comportamentos prevenir a ocorrência de um AVC, diminuem também os níveis de colesterol e a hipertensão arterial.

O consumo de álcool e o tabagismo aumentam o risco de um AVC. Contudo, a ingestão de pequenas quantidades de álcool nas refeições, especialmente de vinho tinto, é comprovadamente um hábito que contribui para a prevenção do AVC.



Dia do Idoso

O dia Internacional do Idoso é comemorado anualmente a 1 de outubro e foi instituído em 1991 pela ONU - Organização das Nações Unidas, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e da necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa.

Para marcar a data, realizou-se na ERPI da Misericórdia uma passagem de modelos. As nossas estrelas reproduziram-se e desfilaram como verdadeiras modelos profissionais. Foi um desfile cheio de glamour e uma boa forma de valorizar todos os idosos. Na verdade, a beleza existe em todas as idades e nunca é tarde para experimentarem coisas novas e aceitarem novos desafios. Pelo contrário, valorizar aquilo que cada um é, foi a melhor forma de comemorarmos este dia.

A seguir ao nosso ilustre desfile de moda foi altura de mostrar outros talentos. Assim, com a colaboração dos nossos voluntários (Sr. Acácio e D. Cecília), cantamos músicas populares que despertam sempre sorrisos.

A 29 de outubro, por seu lado, não deixamos de comemorar o dia Nacional da Terceira Idade, pelo que tivemos uma tarde recheada de talentos com atores e atrizes muito dinâmicos. Houve vários *sketches* e peças de teatro em que os atores principais foram os nossos idosos, alguns mais inibidos que outros, mas com todos a mostrarem que decorar trechos de textos é fácil e que são capazes de fazer o que nunca fizeram na vida - teatro. O mais interessante foram os ensaios e o quanto se divertiram a fazê-los: as falas que inventavam, a espontaneidade com que diziam e brincavam com as coisas, enfim, o espírito de salutar convívio, partilha e camaradagem.

Como não poderíamos ter um dia nacional da terceira idade sem movimento, convidamos o grupo de dança da Universidade Sénior, cujos elementos trouxeram muita música e movimento ao resto da tarde. Os nossos bailarinos lá estavam prontos para se associarem à coreografia.

Comemorar o dia do idoso é relembrar que ainda se tem muito para viver, é desafiar para novas experiências. Aqui todos os dias são dias do idoso.

Eufémia Fernandes.

Oficina de artes

Nas oficinas de artes ou trabalhos manuais fazemos as lembranças de aniversário para os utentes das ERPI e SAD (este ano, um porta-chaves em feltro com a letra inicial do nome e um broche em fuxico ou feltro); preparamos as decorações das épocas festivas, (S. António, páscoa, carnaval, natal, etc.); e, entre outros, preparamos alguns trabalhos para venda em feiras que vamos fazendo ao longo do ano.

O grande objetivo desta oficina é manter a mente e o corpo ocupados, trabalhando-se a motricidade fina.

Aos participantes da oficina destacamos a sua criatividade, disponibilidade e prontidão para agarrarem novos desafios .



Eufémia Fernandes.

Pormenor de arranjo floral



Helena Baptista preparada para o desfile de moda



Dança com a Universidade Sénior de SPS

Um pouco de História

Recordemos um pouco da origem da ERPI – Lar de Idosos e a sua evolução até à atual constituição enquanto serviço de apoio à 3.ª Idade, partindo da situação em que a Misericórdia se encontrava no pós 25 de Abril. A sua atuação estava reduzida praticamente apenas a um Asilo com cerca de 20 camas, sem cozinha, lavandaria, espaços de apoio, para além de qualquer fonte de rendimento. Asilo que datava de 1958, impulsionado por Américo Correia de Paiva.

Este antigo asilo foi, assim, o ponto de partida: ou se cruzavam os braços ou se evidenciavam esforços para recuperar e projetar a sua intervenção social. Os corpos dirigentes da altura optaram, e bem, por esta última opção. Dinamizaram-se, assim, esforços para a construção do Lar de Idosos, iniciando-se, precisamente, pela construção de uma cozinha de apoio ao asilo.

Depressa se fez obra com o apoio da comunidade e do Ministério dos Assuntos Sociais da altura, pelo que em 26 de junho de 1980 se procedeu, com a colaboração sempre presente das gentes do Bairro da Negrosa, à inauguração do Lar de Idosos pelo Ministro Morais Leitão, abrangendo, nessa data, 60 camas.

Daqui fizeram-se novas adaptações, tendo sido alargada a capacidade para 75 idosos. Em 1983 o Lar funcionava integrado em dois setores: um dos utentes internados (residencial); e um outro de apoio diurno (na altura designado de Centro de Dia) e que veio a estar na origem do SAD – Serviço de Apoio Domiciliário.

O espírito empreendedor da Misericórdia não para e os serviços aí prestados foram sendo melhorados e acrescidos, bem como as atividades de ocupação disponibilizadas. Pode-se dizer que as exigências legais foram crescendo mas o dinamismo e as exigências da própria estrutura da Misericórdia também. Assim, chegamos ao século XXI onde iniciamos a intervenção de fundo na atual ERPI – Estrutura Residencial para Idosos (Lar de Idosos). Primeiramente renovando todo o setor de saúde/enfermagem e área administrativa (concluída em 22/07/2011); mais recentemente a construção de uma nova unidade residencial, concluída em 30/04/2014 e que nos permitiu encerrar a unidade original para iniciar os trabalhos preparatórios à remodelação desse edifício. Intervenção apresentada no último boletim (Mecenato) e que possibilitará a disponibilização de quartos individuais e duplos, todos com casa de banho privativa, para além de novos espaços de lazer. Obra que entrará em concurso público neste primeiro trimestre de 2016 e novamente, apelamos ao contributo e solidariedade de todos.

Procuramos melhorar continuamente pois assemelhamo-nos, aproveitando as palavras de Manuel de Oliveira, a “uma mãe, em cujo regaço cabemos todos, graças à competência, abnegação e cuidado dos seus gestores...”, como da sua equipa de colaboradores, onde “é notório o interesse dispensado por todos ao idoso, ao doente para que nada lhe falte... calor humano, tudo dentro de um funcionamento eficiente dos recursos sanitários e económicos disponíveis.” (Manuel

de Oliveira à Tribuna de Lafões n.º1047, de 15/02/1989). Espírito de entrega e bem-fazer que ainda hoje é um dos pilares de todos os que colaboram nas várias áreas de intervenção da Misericórdia.

João Marques.

Mecenato - “Casa das Amoreiras”, Centro de Dia

Continuando a abordagem ao programa de Mecenato e Patrocínio da Misericórdia de São Pedro do Sul, apresentamos, neste número, outro projeto de investimento que dá corpo ao referido programa, a “Casa das Amoreiras” – Centro de Dia.

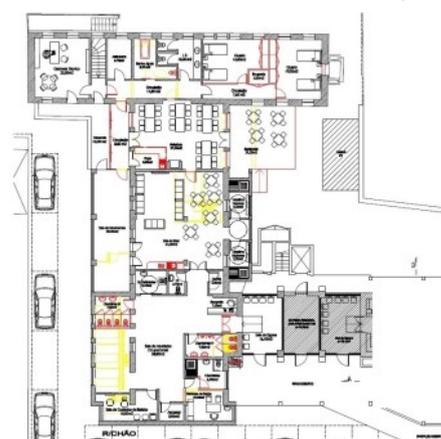
Face às constantes solicitações e como forma de adiarmos a institucionalização, mantendo os idosos no seu meio sociofamiliar, pretendemos reconverter as instalações do edifício que possuímos na Rua das Amoreiras, em São Pedro do Sul, capacitando-o para a implementação de um Centro de Dia – a “Casa das Amoreiras”.

Esta nova resposta social prevê vários espaços funcionais, dos quais destacamos uma área administrativa, área de refeições, salas de atividades, área de alojamento temporário e espaços técnicos.

Os trabalhos a implementar compreendem, deste modo, pequenas obras de construção civil (remodelação / beneficiação) e aquisição de equipamento mobiliário, tendo um custo estimado de cerca de 55.000,00€.

Aproveite os benefícios fiscais e façamos chegar o seu donativo.

João Marques.



Pormenor de arquitetura - Centro de Dia



Vista aérea do Lar de Idosos - 1988

Incontinência Urinária

Por incontinência urinária entende-se as perdas de urina que ocorrem de forma involuntária ou não controlada. Trata-se de um problema de saúde que tem importantes consequências sociais e psicológicas.

Estudos realizados na população portuguesa apontam para a existência de 600 mil incontinentes nos diferentes segmentos etários. Estima-se que 15% da população masculina e 40% da população feminina em Portugal seja afetada por este problema. Muito embora a incontinência urinária seja transversal a ambos os sexos e a todas as idades, o grupo de mulheres em fase ativa (45 a 65 anos) é aquele onde o problema assume um caráter mais marcante. Em termos comparativos, nestas faixas etárias, por cada três mulheres existe um homem afetado pela doença (2011).

A causa dessas perdas que afetam seriamente a qualidade de vida da pessoa, responde a situações diferentes, sendo que o parto vaginal, alguns desportos, a obstipação ou a obesidade são fatores de risco que podem levar à incontinência.



Incontinência de urgência - a pessoa sente um desejo brusco e repentino de urinar (várias vezes ao dia e até de noite), não o sendo capaz de controlar até chegar à casa de banho, pelo que há perda inevitável de urina. A sua origem é uma bexiga hiperativa, que pode ser provocada por uma cirurgia vaginal, administração de certos medicamentos ou o consumo de tabaco.



Incontinência de esforço - a que ocorre quando realizamos uma atividade física ou temos um acesso de tosse, um espirro ou uma gargalhada, estando a sua origem associada a uma alteração do períneo, sofrida após a gravidez e/ou o parto.



Incontinência mista - combinação de ambas as patologias.

A incontinência só pode ser tratada se as causas que a originaram forem identificadas e tratadas. É de máxima importância que se consulte sempre um médico, isto porque, poder-se-á solucionar o problema através de tratamentos, tais como: exercícios para fortalecimento do períneo (ex. exercícios de Kegel/electroestimulação); e, intervenções farmacológicas e cirúrgicas. Outras alternativas aos tratamentos passam por: urinar com intervalos regulares (2/3 horas) para manter a bexiga relativamente vazia (indicado para a incontinência de urgência); beber quantidades suficientes de líquidos (6/8 copos/dia) para impedir que a urina se concentre em demasia; evitar a cafeína e bebidas gaseificadas, que podem irritar a bexiga, bem como bebidas alcoólicas.

Atualmente apenas 10% da população faz tratamento medicamentoso e a taxa de cura da incontinência de esforço é de 90%.

A incontinência e o envelhecimento:

O envelhecimento causa diversas alterações no sistema urinário que podem causar incontinência: menor elasticidade da bexiga (reduz a capacidade e causa esvaziamentos da bexiga mais frequentes); maior volume de urina (os rins são menos eficientes na concentração da urina); enfraquecimento do músculo vesical (detrusor) que causa esvaziamento incompleto; aumento das contrações espontâneas do músculo vesical; e menor capacidade de retardar a micção.

Contudo, apesar de afetar um grande número de homens e mulheres de idade mais avançada, a incontinência urinária não deve ser vista como uma parte normal do envelhecimento. É uma perturbação dos processos físico e/ou mental do armazenamento de urina e esvaziamento da bexiga.

Muitas pessoas com mais de 65 anos são afetadas pelo incómodo e embaraço da incontinência. Os cuidados profissionais podem ajudar muitos pacientes e as suas famílias a gerirem a situação com êxito. Uma proteção para a incontinência discreta e eficaz desempenha um papel importante na minimização dos efeitos e ajuda a restabelecer a vida normal.

Reportando o problema à realidade na Misericórdia de S. Pedro do Sul, verificamos que, segundo os dados recolhidos em outubro de 2015, 78% dos utentes das duas ERPI apresentam algum tipo de incontinência. Destes incontinentes identificados, 79% são mulheres e apenas 21% são homens.

Ana Alves (Enfermeira - SCA/TENA)

(Fontes: www.tena.pt/profissionais/centro-de-gestao-da-incontinencia/sobre-a-incontinencia/; <http://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/incontinencia-urinaria>).

Protocolos Comerciais



LAFOGÁS, LDA.
Soc. Comercial de S. Pedro do Sul, Lda



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS





Mecenato e Patrocínios

- Programa -



Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.

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

Acompanhe-nos nesta causa social.

QUAL É A SUA CAUSA?

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

Carnaval 2016

05 de fevereiro de 2016
10h00 - Desfile de Carnaval

Percurso:

- Formação junto ao Jardim da MSPS - Av. Dr. Sá Carneiro - Av. 25 de Abril - Largo da Feira Nova - Av. Dr. Sá Carneiro - Jardim da MSPS

Participantes
Crianças do Jardim da MSPS | Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul
MUT - Associação Mutualista | Idosos da ERPI da MSPS.






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

Tome Nota:

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

Desfile de Carnaval - 05 de fevereiro

Máscaras, folia, animação contagiante, assim é o desfile de Carnaval dos mais pequenos, onde participam as crianças do jardim da Misericórdia e grupo de idosos da ERPI. Previamente preparam-se os fatos, ensaiam-se as danças e coreografias. Concentração e desfile na Av. Dr. Sá Carneiro a partir das 10 horas. Não falte e traga as fitas e os confetes.

Feira do Livro - 02 a 04 de março

A promoção da leitura é já uma tradição enraizada na instituição. Aqui poderás ter contacto com vários livros, ouvir histórias e falar com um escritor, para além de atividades paralelas no âmbito da promoção da leitura. Traz os teus pais, familiares e amigos numa visita ao certame.

Festa da Primavera - 21 de março

No âmbito da comemoração do dia mundial da Floresta, pretende-se assinalar a data com iniciativas de âmbito e promoção ecológica. É a Festa da Primavera, na qual pretendemos inaugurar uma estufa no recinto da ERPI, para o cultivo de flores pelos nossos idosos, bem como proceder à plantação de árvores e plantas nos espaços exteriores do jardim e sede da Misericórdia.

Contacte-nos

Telefone-nos para obter mais informações sobre os nossos serviços e produtos.

Misericórdia de São Pedro do Sul

R. da Misericórdia, n.º 6
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

geral@mspsul.com.pt

Visite-nos na Web em
www.mspsul.com.pt

www.facebook.com/
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): mspsul1