

# Caminho no Tempo



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

n.º12 | Setembro 2017



## Nesta Edição

- Abertura da Casa das Amoreiras - Centro de Dia; Desfolhada Tradicional; Dia dos avós; Verão ativo - jardim; Ajudar a cuidar; Debates Mundo Hoje; Avaliação de satisfação - apresentação de resultados; (...).

Patrocínios:

**JOISEGUROS**

**HIGIMARTO**  
Indústria e Comércio de Produtos  
de Higiene e Limpeza, Lda.

**Sealed Air**  
Diversey Care

**CONSIPEL**  
"O FUTURO CONSTRÓI-SE"

**SCA**  
care of life

**LafoCarnes**  
Comércio e Produção de carnes

## Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 012 - setembro 2017

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 Cristina Rodrigues  
Ana Lúcia Pereira  
Ana Oliveira  
Ana Rita Gomes  
António Quintas  
Carminda Tavares  
Cláudia Madaleno  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Idalina Barros  
Inês Cruz  
Inês Figueiredo  
Isabel Ferreira  
Jéssica Santos  
João Marques  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Olga Almeida  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves  
Liliane Martins (Clipetrus)



António Henriques, Tesoureiro da MA

## Nota de Abertura

Abrimos a 12.ª edição do “Caminho no Tempo”, correspondendo ao terceiro trimestre de 2017, com mais um objetivo institucional cumprido, a abertura da Casa das Amoreiras e, conseqüentemente a disponibilização do serviço de Centro de Dia em São Pedro do Sul.

Apresentamos, ainda, um conjunto de atividades marcantes e assentes no nosso envolvimento social. É exemplo as atividades de verão seguidas com o arranque letivo no jardim, dos passeios culturais, do levantamento de histórias de vida de utentes, dos debates “O Mundo hoje”, entre outros.

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

## Abertura da “Casa das Amoreiras” - Centro de Dia

Concluído que foi o projeto de beneficiação de edifício e respetivo licenciamento para a instalação de Centro de Dia, a Misericórdia de São Pedro do Sul colocou em agenda o dia 02 de outubro para a abertura desta nova resposta social, alargando, deste modo, o espectro de áreas e serviços que coloca à disposição da comunidade.

O Centro de Dia da Misericórdia, “Casa das Amoreiras” como carinhosamente foi designado face à sua localização, está instalado na Rua das Amoreiras, n.º 70 em São Pedro do Sul. Local histórico para a Misericórdia, dado que foi onde se iniciou e funcionou o antigo jardim de infância. O edifício contempla vários espaços funcionais, dos quais se destaca a área administrativa, a área de refeições, as salas de estar e atividades, para além dos espaços técnicos.

A Casa das Amoreiras, em termos funcionais, é uma resposta social destinada a pessoas idosas que proporciona, em horário diurno, um conjunto diversificado de serviços e atividades de desenvolvimento pessoal tendentes ao bem-estar do utente e ao seu equilíbrio emocional e físico, e de apoio à respetiva família. São seus objetivos, entre outros, favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitacional de vida; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização; e contribuir para a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia, funcionalidade e independência



Casa das Amoreiras - Atividades motoras

peçoal e social do utente pela promoção de todo um conjunto de iniciativas sociais e culturais.

De entre os serviços e atividades desenvolvidas e adaptadas às necessidades de cada utente, destacamos: atividades socioculturais, lúdico-recreativas, motricidade e de estimulação cognitiva; nutrição e alimentação; administração de fármacos e articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário; transporte; cuidados de higiene pessoal; cuidados de imagem; tratamento de roupa; disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia; acompanhamento médico e de enfermagem.

Com uma capacidade instalada para 30 utentes e totalmente equipada, esta nova resposta social funcionará, inicialmente, durante os dias úteis da semana, em horário alargado (09h-18h30), podendo, posteriormente, também disponibilizar os serviços durante o fim de semana.

Todos os interessados em frequentar o Centro de Dia da Misericórdia poderão, desde já, proceder a inscrição junto dos serviços administrativos da instituição, bem como obter informações adicionais ou mesmo agendar uma visita às instalações.

João Marques




**Inscrições abertas**

**Casa das Amoreiras: Atividades lúdicas**

## Dia dos Avós

Celebrar o Dia dos Avós significa celebrar a experiência de vida, reconhecer o valor da sabedoria adquirida, não apenas nos livros, nem nas escolas, mas no convívio entre gerações.

Mas, porquê é que se comemora o Dia dos Avós em 26 de julho?

A origem da data comemorativa do Dia dos Avós tem a ver com o cristianismo. É que esse é o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo. Depois de muitas alterações, na festa de São Joaquim, o Papa Paulo VI associou num único dia, 26 de julho, a celebração dos pais de Nossa Senhora.

Foi precisamente a 26 de julho do corrente ano que, o jardim de Infância e o Lar da Misericórdia (ERPI), festejaram este grandioso dia, em conjunto, com muita alegria e convívio. De manhã, as crianças do CATL realizaram jogos no Lenteiro do Rio e da parte da tarde as crianças das salas dos 4 e 5 anos foram animar os nossos idosos, avós e avós, ao Lar com algumas danças. Por fim, deixámos uma pequena lembrança do Pré-Escolar e CATL aos nossos avós e avós do nosso Lar.

Com estas atividades realizadas, vivenciamos momentos de ternura, alegria e sabedoria entre gerações.

Isabel Ferreira



## Dedicação Contínua

Neste terceiro trimestre de 2017, os seguintes colaboradores completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia.

Maria Margarida A. Santos Tavares - 25 anos;  
Teresa Susana Almeida Campos - 20 anos;  
Maria Ermelinda Brito Coelho - 20 anos;  
Sara Isabel Varanda C. P. Rodrigues - 15 anos;  
Elisabete Maria Oliveira - 15 anos;  
Teresa Cristina Maia Tojal - 15 anos.

Desejamos as maiores felicidades para se assinalarem novas conquistas e/ou consolidação de objetivos pessoais e profissionais.

Deixamos, também, a nota de que, apesar do passar do tempo, a dedicação à causa social permanece.

Ana Oliveira



## Proteção Solar

O Jardim da Misericórdia de Santo António, em parceria com a UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade, da Unidade de Saúde Local e com o apoio da Liga Portuguesa Contra o Cancro, na pessoa da Enfermeira Rosa Gomes, realizou, por mais um ano consecutivo, um *workshop* sobre a proteção solar junto das crianças e colaboradores do jardim.

Sendo uma preocupação sempre presente, o objetivo da sua realização centra-se na necessidade contínua de alertar as nossas crianças sobre os benefícios e os malefícios de uma exposição solar.

A enfermeira Rosa Gomes fez chegar esta informação de uma forma lúdica, com a apresentação de uma dramatização de fantoches intitulada “Brinca e aprende com o Zé Pintas”, com base na publicação do mesmo nome da autoria da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo ([www.apcc.online.pt](http://www.apcc.online.pt)).

Após a mesma, surgiu um diálogo bastante participativo por parte de todas as crianças, no qual foram dados conselhos fundamentais para a realização de uma exposição solar saudável.

Às crianças envolvidas neste *workshop*, foi entregue um livro onde é apresentado um conjunto variado de atividades relacionadas com o tema.

### Para reter:

O protetor solar é uma loção, spray ou produto tópico que ajuda a proteger a pele das radiações ultravioleta (UV) A e B do sol. Ele ajuda na proteção das queimaduras solares, cancro da pele e outros danos que o sol possa causar à pele, como o envelhecimento da mesma.

Os protetores solares devem ser utilizados diariamente.

Ao adquirir o protetor, deve prestar atenção nalgumas características desejáveis do mesmo. Este deve ser anti UVA e UVB, ou seja, ter filtros que protegem tanto contra os raios ultravioleta A como ultravioleta B.

Susana Campos

## Conselhos úteis:

- Use um protetor solar adequado ao seu tipo de pele e com proteção UVA e UVB.
- Mesmo com protetor, use chapéu com aba para cobrir as orelhas, óculos de sol e uma t-shirt de algodão.
- Hidrate a pele.
- Permaneça na sombra sempre que possível.
- Evite a exposição exagerada ao sol das 10h00 as 16h00.
- Na praia, volte a aplicar o protetor a cada 2 horas.



Workshop Proteção Solar - CATL

## Desfolhada Tradicional

*“Um reviver de tradições”.*

Com o outono chegado, o cheiro a uvas maduras perdura no ar e as árvores começam a mudar de roupagem. É a época das colheitas, das desfolhadas, das vindimas.

A assinalar esta época das colheitas, e como tem sido prática na instituição, na tarde do passado dia 28 de setembro, revivemos a experiência da desfolhada tradicional na nossa instituição, tendo participado miúdos e graúdos. Revivemos memórias, recordamos o tempo em que todas as pessoas da aldeia se juntavam para ajudar a desfolhar o milho e, no final, ainda tinham disposição para fazer um bailarico na eira ao toque do harmónio ou de alguma concertina à luz do gasómetro e das estrelas.

Na nossa desfolhada não faltou a música de arraial. É a mestria do João Paulo, com o seu órgão, que tão bem nos entra no ouvido, na alma e assim anima o bailarico e a desfolhada.



O encontro do Milho Rei - desfolhada tradicional

Temos os nossos idosos a quem estas atividades trazem um pouco de nostalgia, mas enchem o coração de alegria, de recordações e temos o convívio com as crianças, as mesmas que estão com a ansiedade toda de desfolhar o milho à procura do milho rei.

Temos, assim, a oportunidade de transmitir às nossas crianças os hábitos e tradições que se vão perdendo com a evolução dos tempos e, simultaneamente, imaginar o que se pode fazer com as barbas das espigas de milho e com a palha das canas. Esta última já servirá para o telhado do presépio de natal.

Este reviver corporizado na desfolhada não é, assim, apenas o desfolhar do milho e a procura da espiga do milho rei, como desculpa para o beijo inocente. É, também, uma troca de experiências, um dia especial de reavivar memórias e de muito boa disposição.

Cláudia Madaleno



## A importância das Lengalengas na Educação de Infância

Tal como afirma Lourdes Custódia, “as lengalengas no Jardim de Infância são um divertimento para as crianças, permitindo-lhes desenvolver o seu imaginário”.

Brincar com as palavras, articular sons, repetir frases, voltar a repetir em som grave/agudo, depois juntar gestos etc., é sensibilizar a criança para a língua materna, despertando-lhe o gosto pela leitura e a escrita. E, porque não o dizermos, estes momentos lúdicos poderão constituir as primeiras “pinceladas” no mundo da poesia.

A criança pequena prende-se facilmente à sonoridade da rima. Este facto leva a que o educador encaminhe a mesma no mundo da expressão e da criatividade, interligando atividades de diferente natureza que partem da palavra e terminam na palavra. É esta, afinal, a tarefa das lengalengas.



Decoração da entrada



Sinalética dos espaços



Pormenor de decoração - CATL



Pormenor de decoração - Pré-escolar

## Arranque do Ano Letivo 2017/18

No arranque do ano letivo preparámos uma surpresa para todas as Crianças e Pais, já que todo o Jardim foi decorado tendo por base o tema “A Terra do Nunca”. Piratas com os seus barcos, chapéus, caveiras e tesouros, sereias de encantar e até o crocodilo “tic tac” estão por todo o lado para grande entusiasmo das crianças.

Todos os Educadores e Auxiliares vestiram-se de acordo com o tema para dar mais ênfase a esta iniciativa.

### A Terra do Nunca - o conto de histórias como base de trabalho

A Terra do Nunca (País de Nunca Jamais na versão mais antiga) é uma ilha fictícia do livro “Peter Pan”, do escritor escocês J. M. Barrie. É a morada de Peter Pan, Sininho e os Meninos Perdidos, entre outros. O seu principal residente, o Peter Pan, recusou-se a crescer, sendo a Terra do Nunca muitas vezes usada como uma metáfora para o comportamento eternamente infantil.

Um dos principais objetivos de se contar histórias é o da recreação. Mas, a importância de contar histórias vai muito além. Por meio delas podemos enriquecer as experiências infantis, desenvolvendo diversas formas de linguagem, ampliando o vocabulário, formando o caráter, desenvolvendo a confiança na força do bem, estimulando o imaginário. Além disso, as histórias estimulam o desenvolvimento de funções cognitivas importantes para o pensamento, tais como a comparação (entre as figuras e o texto lido ou narrado) o pensamento hipotético, o raciocínio lógico, pensamento divergente ou convergente, as relações espaciais e temporais (toda a história tem princípio, meio e fim). Os enredos geralmente são organizados de forma a que um conteúdo moral possa ser inferido das ações das personagens, o que colabora para a construção da ética e da cidadania nas nossas crianças.

No imaginário, a criança representa o mundo com a ajuda de um recurso de associação de imagens que, por sua vez, lhe atribuem um sentido.

Assim, as crianças ao imaginarem, ao “fazerem de conta”, ao brincarem, estão a aprender!

Portanto, de uma forma lúdica e pedagógica, o tema tem vindo a ser vivenciado e trabalhado com atividades diversificadas em todas as faixas etárias: com visualização de filmes e de livros; elaboração de desenhos e quadros; atividades de expressão plástica e de disfarces; e com a realização de um desfile de sereias e piratas.

Um “HURRA” à Terra do Nunca!!

Teresa Tojal





## Constituição das turmas 2017/18:

### Creche:

- Berçário: Helena Almeida e Marta Saldanha.
- Berçário 2 - a abrir de acordo com número de inscrições.
- 1 ano: Ed. Helena Salazar, Susana Oliveira e Amélia Bizarro.
- 1 ano (2): Ed. Luísa Almeida, Paula Figueiredo e Sónia Leonor.
- 2 anos (1): Ed. Idalina Barros e Ana Paiva.
- 2 anos (2): Ed. Ana Sofia e Fernanda Matos.

### Pré-Escolar:

- 3 anos: Ed. Gilberto Carmo, Helena Soares e Bibiana Nereu (apoio).
- 4 anos: Ed. Vera Cunha, Susana Centeio.
- 5 anos (1): Ed. Teresa Tojal, Sónia Pinto.
- 5 anos (2): Ed. Isabel Ferreira e Helena Gonçalves.

### CATL:

- Ed. Susana Campos, Prof. Elisabete Oliveira, Anabela Almeida, Odete Costa e Isaura Ribeiro.



## Verão Ativo - Jardim

Verão é poder falar de cores vivas e também de branco e de azul. Azul do céu, azul do mar com todas as suas nuances, numa paleta de tons que vão do anil ao alegre e vivo turquesa.

Verão é sonhar, imaginar cenários, criar imagens felizes na mente, na alma, no coração, reservas de inspiração e de energia para os dias que chegarão mais tarde.

Verão são os barcos, as casas e os espaços públicos com as suas varandas, terraços, esplanadas, calçadas, passeios, (...). Tantos locais ao ar livre para aproveitar o sol, a brisa e o mar.

Verão é colecionar pequenos objetos, tirar fotografias, fazer vídeos e álbuns de recordações, apanhar conchas na maré vazia, um pedaço de rede de pesca e enfeitar a casa com estes tesouros.

Verão é bom só porque é Verão.

As férias são essenciais ao desenvolvimento das crianças, pois estas descansam da rotina da escola, têm tempo para assimilar tudo o que aprenderam; e revestem-se num compasso de preparação para se enfrentar um novo ano letivo cheio de energia.

Elisabete Oliveira





## Atividades

Terminada a componente letiva é altura de viver a "folga" no trabalho dos conteúdos pedagógicos.

A componente lúdica impera, pelo que todas as semanas foram diferentes; tiveram as suas próprias atividades.

Deixamos nestas páginas algumas das nossas vivências, a cor do nosso verão, a alegria que sentimos ao participar em atividades como: jogos de água e areia, seja nas piscinas e no nosso parque, seja na ida à praia; oficinas de culinária e de artes; jogos lúdicos, de verão e tradicionais; exploração dos espaços verdes e caminhadas; saídas culturais; piqueniques; projeção de filmes; e festas temáticas, entre outros tantos.



Palestra de Fisioterapia - mobilizações



António Quintas com uma jovem conterrânea

## Ajudar a Cuidar - Dia Mundial da Fisioterapia

No âmbito da celebração do Dia Mundial da Fisioterapia, no passado dia 8 de setembro, realizou-se uma palestra com o intuito de dar a conhecer o que é a Fisioterapia; quais as suas áreas de atuação; como cuidar das posturas; e como ajudar a cuidar dos idosos. Esta palestra dirigiu-se a funcionários/cuidadores, porém, também contou com a presença de muitos idosos, que se quiseram juntar para saber um pouco mais.

A palestra teve a colaboração de técnicos da policlínica Clipetrus, os quais, durante cerca de quarenta minutos, foram abordando questões acerca da postura dos cuidadores, aquando da realização de várias tarefas.

Os cuidadores são, frequentemente, alvo de experiências mais ou menos traumáticas e dolorosas no ato de transferir pessoas com dependência, principalmente instabilidade postural. É, então, importante preparar os cuidadores face à necessidade de evitar posturas incorretas resultantes dos esforços de mobilização das pessoas dependentes.

No fim da palestra, todos ficaram a perceber que, na realização das transferências, há cuidados a ter: os pés devem estar afastados e totalmente apoiados no chão; a transferência deve ser realizada com segurança e calma; deve-se manter as costas direitas, usar o peso do corpo e fletir os joelhos em vez de curvar as costas; utilizar movimentos sincronizados; realizar a transferência o mais próximo possível do corpo do indivíduo; e usar roupa que permita liberdade de movimentos.

No fundo, o lema que surgiu desta apresentação foi “cuide de si, ao cuidar do outro” e, desta forma, se assinalou o Dia Mundial da Fisioterapia na Misericórdia de Santo António.

Liliane Martins (Clipetrus)

## Memórias e Lembranças de 87 Anos de Vida

Sou o António Martins Quintas Gonçalves e nasci a 30 de novembro de 1930 em Deilão, freguesia de São Martinho das Moitas.

Tinha uma irmã mais nova doze anos, que foi para Lisboa com catorze anos, contudo eu fiquei sempre na minha terra natal, onde frequentei a escola até à segunda classe. Tinha que me deslocar de Deilão para Covas do Rio, que ficava a uma hora de distância e, muitas vezes, funcionava a palmatória como castigo, pelo atraso.

Em criança ajudava os meus pais nos trabalhos agrícolas, mas era com gosto que o fazia.

Casei-me em 1954 com Maria dos Anjos Soares Gomes, também natural de Deilão e tivemos um filho, ao qual lhe demos o nome de Manuel Gomes Martins.

Em 1963 emigrei para França para trabalhar na construção civil. Estive neste país para conseguir algumas economias, durante vinte e um anos. Inicialmente custou-me ter deixado Deilão, pois era a terra natal e era onde deixava a família, contudo, com o tempo, fui-me adaptando.

Regresso de França em 1984 para cuidar da minha esposa e da quinta, pois o meu filho casou e deixou a terra natal. A minha esposa esteve quarenta e seis anos dependente fisicamente, ficando acamada nos últimos anos. Acabou por falecer a 19 de agosto de 2013, mas ainda hoje sinto saudades dela.

Fiquei sozinho em Deilão e, como tal, procurei a Misericórdia de São Pedro do Sul, na qual entrei em 16 de setembro de 2014. Foi uma escolha acertada, pois aqui consegui criar uma nova família.

António Quintas (Utente da ERPI - Lar de Idosos)

## Síndrome de Wernicke-Korsakoff

A síndrome de Wernicke-Korsakoff é um distúrbio cerebral causado pela falta de vitamina B1. Na verdade, esta síndrome é composta por duas doenças distintas, que podem ocorrer ao mesmo tempo. Em geral, o paciente apresenta sintomas de encefalopatia de Wernicke em primeiro lugar, como sangramento nas porções inferiores do cérebro, incluindo o tálamo e o hipotálamo. Regiões do cérebro que controlam o sistema nervoso e endócrino, pelo que o sangramento causa danos cerebrais que se apresentam por meio de sintomas envolvendo a visão, coordenação e equilíbrio.

### Causas e sintomas

O alcoolismo ou abuso crónico de álcool é a principal causa da síndrome de Wernicke-Korsakoff. A Síndrome de Korsakoff tem cura, porém, se não houver interrupção do alcoolismo, esta doença pode-se tornar fatal.

Esta síndrome pode, também, estar ligada a deficiências na dieta ou outras doenças que comprometam a absorção de vitamina B1, também chamada de tiamina, pelo que se deve privilegiar alimentos ricos em vitamina B1, nomeadamente arroz, ervilhas, pão integral, espinafre, laranja e leite.

Outras causas podem ainda incluir inalação de monóxido de carbono, infeções virais e traumatismos cranianos.

Como sintomas apontamos: perda parcial ou total da memória; paralisia dos músculos dos olhos e movimentos musculares descontrolados; visão dupla; hemorragia no olho; estrabismo; andar lento e descoordenado; confusão mental; alucinações; apatia; dificuldade em comunicar; relato de histórias fantásticas (confabulação).

### Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da Síndrome de Korsakoff é feito através da análise dos sintomas apresentados pelo paciente, exames de sangue, exame de urina, exame ao líquido cefalorraquidiano e ressonância magnética.

O tratamento da Síndrome de Korsakoff, nas crises agudas, consiste na ingestão de tiamina ou vitamina B1, por injeção endovenosa no hospital. Quando isto é feito, geralmente, os sintomas de paralisia dos músculos dos olhos, confusão mental e movimentos descoordenados são revertidos, bem como a prevenção da amnésia. É importante, nos meses a seguir à crise, o paciente continuar a tomar, por via oral, suplementos de vitamina B1. Pode ser necessário, em alguns casos, a ingestão de outras substâncias, como magnésio e potássio, principalmente em indivíduos alcoólicos.

A chave para a recuperação é manter os níveis adequados de vitamina B1. Para isso, a pessoa com síndrome de Wernicke-Korsakoff deve abster-se do abuso de álcool e promover uma dieta equilibrada.

Equipa de Enfermagem da MSPS

## Passeio por Ílhavo - Gafanha do Carmo

No passado dia 18 de julho embarcamos numa viagem que seria uma grande aventura para muitos de nós. Dizemos isto porque foi um dia verdadeiramente especial: levamos os nossos utentes a ver o mar na praia da Barra. Alguns conseguiram pela primeira vez descobrir que o nosso mundo não é só um lugar escuro e sombrio mas que tem, também, a sua parte mais bela, aquela que nos enche o coração pela sua imensidão, a imensidão que representa o mar.

Já cansados e famintos, depois de tantas emoções, encostamos o nosso “navio” à Costa Nova, onde fomos presenteados pelo maravilhoso banquete proporcionado pelas nossas melhores cozinheiras.

Mas esta aventura não ficou por aqui. Içámos a âncora e “velejamos” costa abaixo até à Gafanha do Carmo, onde fomos recebidos de braços abertos pelo Centro Comunitário da Gafanha do Carmo. Instituição que nos proporcionou uma maravilhosa recepção, com muito entusiasmo e brincadeiras. Ficamos a conhecer, também, o Vadio e a Viana que são os fiéis amigos de quatro patas dos utentes que estão nesta instituição.

Fizemos várias atividades como cantar, dançar e contar histórias que fizeram o tempo voar, até que chegou a hora mais difícil: a despedida.

Levantamos novamente a âncora com o coração cheio de alegria e, assim, partimos para o nosso lar, mas sempre com a promessa de voltar.

Alice Oliveira e Inês Figueiredo



Praia da Barra e Gafanha do Carmo



Passeio por Cambra

## Passeios Culturais - Seniores

Os locais para onde vamos são escolhidos pelos nossos utentes que, por algum motivo, querem rever ou visitar pela primeira vez aquele local.

Neste trimestre de verão diversificamos as nossas saídas entre locais de culto, visitas culturais, saídas sociais, entre outras. Andamos, assim, por praias fluviais, por parques de merendas e locais com sombra que convidavam ao descanso e a um bom lanche.

Destacamos, nestas saídas, o contacto com a natureza, o convívio com os transeuntes, os jogos tradicionais que habitualmente fazemos nestes espaços verdes, bem como as visitas a instituições congéneres como é o caso do Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, cujo passeio descrevemos na página anterior.

Deixemos, então e enquanto se preparam os próximos passeios, pequenas notas dos nossos últimos percursos.

### Passeio por Cambra - Vouzela

Iniciámos os nossos passeios de verão, a 07 de julho, precisamente a Cambra, freguesia do nosso concelho vizinho, Vouzela.

Aproveitamos para visitar a Torre Medieval de Cambra, dar um pulo à praia fluvial e alimentar o espírito na Igreja Matriz.

### Passeio pela Nossa Senhora da Lapa

Entrados em agosto e a pedido dos nossos utentes visitamos alguns lugares de culto (santuários) aqui da região centro.

O primeiro, a 21 de agosto, foi o santuário da Nossa Senhora da Lapa, erigido na Ermida da Senhora da Lapa, freguesia de Quintela (concelho de Sernancelhe).

Este santuário é uma referência para muitos utentes dado que para aí faziam peregrinações a pé quando eram jovens. Outros, não o conheciam mas tinham vontade em visitar.

Segundo a lenda associada ao local, em 1498, uma pastorinha de 12 anos, de nome Joana e muda de nascença, introduziu-se por entre as fendas das rochas encimadas pela grande lapa. Aí encontrou uma linda imagem da Virgem, que ali teria sido escondida, há mais de quinhentos anos, por umas religiosas fugindo de uma perseguição.

A devoção e todo o carinho que a menina dedicou à imagem, valeram-lhe uma especial proteção da Virgem que, por milagre, lhe concedeu o dom da fala.

Em 1576, a Lapa foi confiada aos Padres da Companhia de Jesus, sediados no Colégio de Coimbra, congregação que construiu o atual Santuário, abrigando a penedia no seu interior.

Recordando esta lenda e disfrutando da calma do local, todos ficaram encantados com o santuário, aproveitando para fazer as suas orações e cumprir algumas promessas.

### Passeio pelo Santuário da Nossa Senhora dos Remédios

O segundo passeio de agosto foi promovido praticamente no fim do mês, a 29, tendo como destino o Santuário da Senhora dos Remédios em Lamego. Santuário que é objeto de uma das maiores romarias de Portugal e cuja componente religiosa atinge toda a sua plenitude nos primeiros dias de setembro.



Uma pose junto à Torre de Cambra



Santuário da Nossa Senhora da Lapa



Santuário da Nossa Senhora dos Remédios

Antecipamos, assim, o ponto alto da romaria a este local eleito pelos nossos utentes, possibilitando-se o desfrutar, num clima mais calmo, toda a envolvência do Santuário (a paisagem envolvente, a extensão do “Escadatório”) e a beleza da cidade de Lamego.

## Feira de São Mateus

No início de setembro, mais precisamente no dia 05 e, como manda a tradição, fomos feirar a Viseu. Rumamos, assim, à Feira de São Mateus, onde visitamos os expositores do recinto e o Pavilhão multiusos.

Aproveitamos, ainda, para cometer o pecado da gula e disfrutar de umas belas e saborosas farturas.

## Participação no Mercado de Agricultura Tradicional e Familiar

Entre as várias saídas, tivemos uma atuação no mercado de Agricultura Tradicional e Familiar de São Pedro do Sul, no dia 16 de setembro, com o nosso grupo de cantares. Aqui, os nossos utentes acompanhados pelos nossos voluntários (Sr. Acácio, D. Cecília e Sr. Vaz) encantaram com as canções tradicionais que tão bem cantaram.

## 100 Memória - REPLICAR

Na reta final do trimestre, a 20 de setembro, fomos até à Anadia, ao hotel Cabecinho, a convite da Associação REPLICAR Socialform para, com utentes de instituições de todo o país, participarmos na atividade “100 Memória”, no âmbito da comemoração do Dia Internacional de Alzheimer.

Atividade promovida pela Replicar, com o apoio da REN, foi dinamizada pela prof. Susana Henriques e alunas da pós-graduação em “Intervenção com doentes de Alzheimer e outras demências”.

Participamos em vários ateliers como: musicoterapia; dança terapia; estimulação cognitiva; estimulação física e interação social.

Os nossos utentes gostaram muito desta atividade.

## Visita ao Museu da Misericórdia de Viseu

Para terminarmos as nossas saídas, a 27 de setembro, fomos visitar o museu da Santa Casa da Misericórdia de Viseu. Aqui fomos recebidos pelo Dr. Henrique Almeida (diretor do museu), ao qual agradecemos a maravilhosa visita guiada que nos proporcionou; os conhecimentos que connosco partilhou; e a simpatia que teve para ajudar todos a compreenderem o que viam e a responder a todas as questões formuladas pelos nossos utentes.

Neste núcleo museológico, designado por “Tesouro da Misericórdia”, encontramos um acervo de bens, obras de arte sacra e outros de interesse histórico e documental.

Tratou-se de uma visita, nas palavras dos nossos utentes participantes, “muito enriquecedora e interessante”.

Alice Oliveira e Eufémia Fernandes



Feira de São Mateus



Participação no Mercado Agricultura de SPS



Participação na atividade “100 Memória”



Museu da Misericórdia de Viseu



## Avaliação de satisfação: apresentação de resultados

Durante o mês de junho convidamos os nossos utentes e familiares dos mesmos a responderem a um breve questionário, no qual procuramos avaliar o seu grau de satisfação no âmbito das respostas sociais/serviços que promovemos.

O reporte da informação, enquanto familiar, prendeu-se com a experiência de contacto, a observação e perceção de cuidados prestados ao seu familiar.

Procurou-se, de igual modo, avaliar o grau de satisfação no âmbito da relação institucional e articulação com as respostas sociais/serviços que promovemos.

O questionário foi disponibilizado em suporte de papel e em suporte informático, nomeadamente com a possibilidade de preenchimento online através do "Google Forms", tendo estado aberto à receção de respostas entre os dias 13 e 30 de junho de 2017.

Apresentamos, agora, a análise dos resultados obtidos, fazendo uma agregação por área de atuação: Sénior – residencial (ERPI – Estruturas Residenciais para Idosos: Lar de Idosos e Lar de Grandes Dependentes); Sénior – não residencial (SAD - Serviço de Apoio Domiciliário); Infância (Creche, Pré-Escolar e CATL – Centro de Atividades e Tempos Livres); e Parceiros.

Numa análise global, rececionamos um total de 254 questionários de avaliação de satisfação preenchidos, dos quais 30 (12%) correspondem à área sénior não residencial (SAD); 78 (31%) à área sénior residencial – ERPI; 130 (51%) à área de infância; e 16 (6%) aos parceiros.

Em termos de resultados globais, colocada a questão "considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?", a avaliação dos utentes e familiares foi francamente positiva, revelando uma concordância ou concordância total junto de 92% dos inquiridos.

Situação análoga em relação aos parceiros, nos quais registamos uma concordância ou concordância total de 100%, quando confrontados com a questão equivalente – "considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição".

Utilizou-se, ainda, dois outros indicadores na avaliação de satisfação geral. Por um lado, a recomendação do serviço pelos utentes; por outro lado, a mudança de serviço em caso de possibilidade.

Assim, no que concerne ao primeiro indicador, 95% dos utentes/familiares, se lhes solicitado por terceiros, recomendariam o serviço prestado pela Misericórdia.

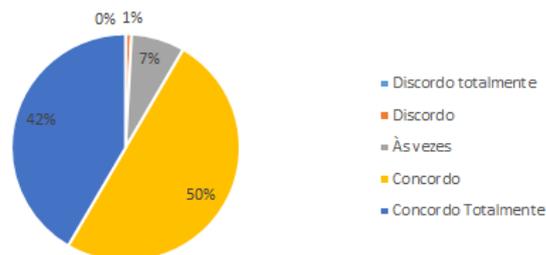
Por seu lado, perante a questão "se tivesse possibilidade mudaria de serviço", a resposta também é perentória, registando-se uma percentagem de 88% do não. Resultados mais uma vez francamente positivos.

Os resultados parciais, associados aos vários indicadores em análise, estão disponíveis nos placards informativos das valências. Não deixe de os consultar.

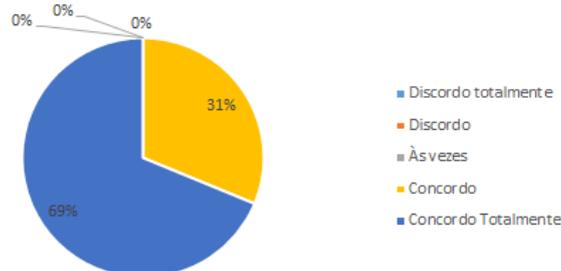
O nosso muito obrigado pela participação nesta avaliação e, acima de tudo, pela confiança depositada nos nossos serviços.

João Marques

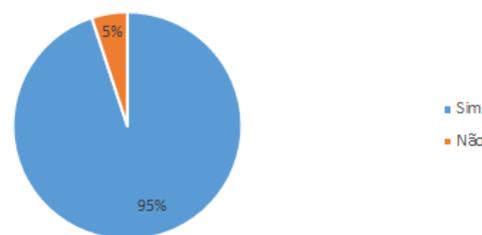
### Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a instituição?



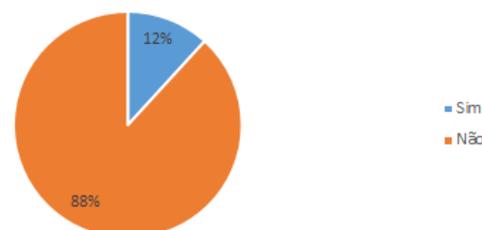
### Considerando todos os aspetos, estou satisfeito(a) com a relação de parceria com a instituição?



### Se mo solicitarem, recomendo este serviço.



### Se tivesse possibilidade mudaria de serviço?



## Receita Típica de Manhouce

Nesta edição deixamos uma receita de um prato típico da freguesia de Manhouce, partilhado pela nossa utente D. Carminda Tavares. Prato tradicional que, segundo a mesma, faziam quando ocorriam as desfolhadas, as tiradas e se juntavam muitas pessoas. É, também, um prato que supre muito.

### Escoado de Manhouce

Ingredientes:

- 1 Kg de carne de porco;
- 1 chouriça;
- 1 Kg de feijão;
- 0,5 Kg de batatas;
- 250g de massa cotovelinha;
- 0,5Kg de couve galega;
- Arroz e sal q/b.

Preparação:

Prepare de véspera a carne de porco, deixando-a a marinar com um pouco de sal. Em alternativa, se tiver carne salgada (da salgadeira) demolhe-a de um dia para o outro.

Coloque a carne de porco a cozer com os feijões. Quando esta estiver cozida, tire a carne e acrescente aos feijões as batatas cortadas em cubos pequenos, as couves talhadas grosseiramente, a massa, um bocadinho de arroz e a chouriça.

Quando tudo estiver cozido, retira-se o escoado para uma travessa e vai a servir.

Se sobrar algo no tacho, pode-se aproveitar e servir como sopa (caldo).

Bom apetite.

Carminda Tavares (Utente ERPI) - Recolha por Eufémia Fernandes



Carminda Tavares



## Debates Mundo Hoje - Guerra Colonial Portuguesa



No dia 28 de agosto realizou-se mais uma sessão dos Debates "O Mundo Hoje". Esta sessão foi protagonizada pela Professora Gracinda e teve como tema "A Guerra Colonial Portuguesa".

Este espaço de reflexão e de debate contou com a presença dos idosos da ERPI, que entusiasticamente partilharam os momentos e sentimentos vividos durante esta época, incluindo-se testemunhos de participação na mesma.

Face ao interesse, abrangência do tema em discussão e dado que o mesmo está muito presente na vida dos idosos, pois viveram-no de muito perto, realizar-se-á, no último trimestre do ano, mais um espaço de debate centrado noutros aspetos da Guerra Colonial Portuguesa.

Teresa Almeida



Debates "O Mundo Hoje"

### Protocolos Comerciais



**LAFOGÁS, LDA.**  
Soc. Comercial de S. Jo. de Lages, Lda



**LafoDENTAL**  
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS  
DAS BEIRAS





# Centro de Dia

## Inscrições abertas



# Casa das Amoreiras

Centro de Dia da Misericórdia de São Pedro do Sul

Rua das Amoreiras, n.º70  
(Visite-nos)

**Informações:**

R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 728 465  
Conselho eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

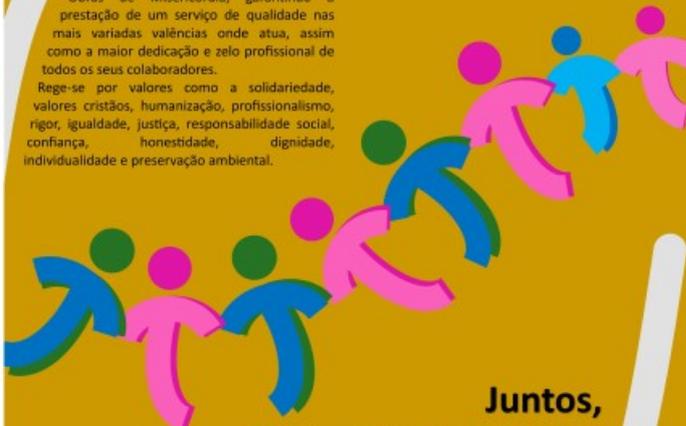
Sempre ao seu lado.



# 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.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 460 | Fax 232 728 465  
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.

### Magusto Tradicional - 10 de novembro

Dia de celebração que marca o outono, o "Dia de São Martinho" é o dia de excelência para a realização dos magustos tradicionais, para a degustação da castanha assada na caruma. A par desta tradição e como é hábito na Misericórdia, promover-se-ão atividades de animação na ERPI e Jardim, envolvendo utentes de todas as respostas sociais. Os familiares estão, desde já, convidados a participarem.

### Feira dos Piratas - 30 de novembro

Decorrerá no dia 30 de novembro, entre as 11h00 e as 19h30, no âmbito da temática do ano letivo 2017/18 e enquadrada nas campanhas de *fundraising* da instituição, a "Feira dos Piratas" no Jardim de Infância da Misericórdia.

Esta atividade compreenderá um programa de animação a preceito: mercado com artigos piratas construídos pelas crianças e produtos de outono; jogos temáticos.

Visite-nos.

### Comemorações de Natal - 18 a 26 de dezembro

Com o natal chega a festa da família, o momento de férias e viagens de entes queridos, de reunião, reencontros e partilha. Como tal, constituindo-se uma família alargada na Misericórdia, oportunamente será divulgado um programa cultural para esta semana do natal. Programa aberto à participação da comunidade e familiares de utentes que poderão, além da sua presença e acompanhamento, promover alguma atividade.

Estamos à sua espera, colabore.

## 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.º6  
3660-474 S. Pedro do Sul

Tel.: 232 720 460

geral@mspsul.com.pt

Visite-nos na Web em  
[www.mspsul.com.pt](http://www.mspsul.com.pt)

[www.facebook.com/misericordia.santoantonio](https://www.facebook.com/misericordia.santoantonio)

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1