

Caminho no Tempo



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

n.º10 | março 2017



Nesta Edição

- XIV Feira do Livro; Dia de S. Valentim; Primeiros Socorros; Nutrição; CATL - visita ao Museu do Quartzo; Carnaval; História de Vida; Glaucoma; Relatório e Contas de Gerência de 2016; Mundo Hoje; (...).

Patrocínios:

JOISEGUROS

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

Sealed Air
Diversey Care

Eurest

Nsistemas
SISTEMAS DE GESTÃO

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 010 - março 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
Eliana Gomes
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Fernando Rodrigues
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Irene Rodrigues Silva
Isabel Ferreira
Joana Boloto
João Marques
João Paulo Rocha
José Miguel Figueiredo
Lucinda Almeida
Maria Alice Oliveira
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves



Provedor, José Fernandes

Nota de Abertura

Neste primeiro trimestre de 2017, abrimos a 10.ª edição do “Caminho no Tempo” com uma iniciativa cultural enraizada na instituição, a Feira do Livro do jardim que conta já com a sua XIV edição.

Apresentamos, ainda, um conjunto de atividades marcantes e assentes no envolvimento social desta Misericórdia. É exemplo o caso do Nutriciência, do carnaval, dos passeios culturais, do dia internacional da mulher entre outras temáticas festivas ou de informação mais técnica.

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*.

XIV Feira do Livro

O livro é um amigo, é um fiel companheiro. Quando desfolhamos as páginas de um livro sentimo-nos navegar num mar de emoções, sonhamos com um mundo fantástico onde há princesas, dragões e muito mais.

Ler é brincar ao faz de conta...

Ler é aprender...

O Jardim da Misericórdia, neste espírito, promoveu de forma renovada a XIV edição da Feira do Livro, entre os dias 6 e 8 de março, compreendendo um leque alargado de atividades culturais e recreativas.

Os principais objetivos deste evento centram-se na divulgação do livro como fonte principal de informação e de enriquecimento sociocultural, bem como na consciencialização das crianças e do público em geral para a importância do livro como instrumento de formação escolar, moral, intelectual e pessoal, ou seja, uma ferramenta essencial para a formação integral do cidadão.

A sessão de abertura teve lugar no dia 6 de março, pelas 10h, e contou com a participação do Presidente da Câmara Municipal, Sr. Vítor Figueiredo, para além da representação da Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia. De seguida os utentes da ERPI apresentaram-nos com as suas peças de teatro “Os passarinhos” (conto alentejano) e a “Carochinha”. Ainda neste dia realizou-se um Workshop de Reciclagem de Papel, com a colaboração das técnicas do ambiente do município, no qual as nossas



Abertura da XIV Feira do Livro

crianças aprenderam a reciclar papel e, individualmente, experimentaram as técnicas usadas e fizeram uma folha de papel reciclado para si.

No dia 7 de março, recebemos a visita de pais de algumas crianças da Instituição para contar uma história na sala do seu/sua educando/a. Também houve atividades de leitura e audição de histórias com a Bibliomóvel da Biblioteca Municipal de São Pedro do Sul. A encerrar o programa do dia, tivemos uma palestra para os Pais sobre “Primeiros Socorros e suporte básico de vida”

Por fim, no dia 8, iniciou-se o encontro com o escritor Fernando Mendonça, o autor de “Coisas de Bichos”, livro que serviu de base a muitas atividades das nossas crianças, as mesmas que tiveram a oportunidade de contactar com o autor e de ficar com um autógrafo deste no livro por elas adquirido. Ainda uma caminhada na ecopista com os grupos de 5 anos e com as utentes da ERPI, comemorando assim, em simultâneo, o Dia Internacional da Mulher. Mais tarde, para libertar toda a energia que existe dentro de cada criança, a Associação de Educação Física e Desporto trouxe até nós o seu insuflável e todas as crianças pularam, caíram e riram até mais não.

Todas as crianças, nas suas salas, realizaram uma atividade de expressão plástica, depois de ouvirem e explorarem a história “Coisas de Bichos” do escritor já referido, para decorar o espaço onde se realizou a Feira do Livro. Também foi elaborada pelas crianças uma lembrança para levarem depois da visita à Feira do Livro: um bloco de desenhos para mais tarde inventarem a sua própria história.

Agradecemos a todos os convidados pela sua presença, ao parceiro Porto Editora e a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para que mais uma vez a Feira do Livro do Jardim da Misericórdia fosse um sucesso e o nosso objetivo fosse cumprido. Não se esqueça, leia livros!

Idalina Barros, Eliana Gomes



Dedicação Contínua

Neste primeiro trimestre de 2017, um número significativo de colaboradores completou mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia.

Colaboradores da área sénior:

Manuel Henrique Rodrigues Mões - 25 anos;

Maria Fátima Almeida Rodrigues Correia - 25 anos;

Maria Antónia Gomes Bernardo Figueiredo - 25 anos;

Maria Palmira Almeida B. Rodrigues - 25 anos;

Dolores Duarte Marques - 15 anos;

Eufémia Gomes Fernandes - 15 anos;

Tânia Sofia Pereira Loureiro - 10 anos;

Maria Deolinda Amaral Rebelo - 10 anos.

Colaboradores da área de infância:

Helena Maria Correia Silva Soares – 15 anos.;

Ana Maria dos Santos Figueiredo Paiva - 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

Dia de S. Valentim - os afetos na infância

A versão mais disseminada conta que, por alturas do séc. III, o Imperador Cláudio II, querendo formar um poderoso exército romano, decidiu proibir temporariamente a celebração de casamentos para garantir que os jovens se concentrassem mais facilmente na guerra e na vida militar.

Contudo, o Bispo Valentim contrariou as ordens e continuou a celebrar casamentos, agora na clandestinidade. A afronta à vontade do Imperador levou a que Valentim acabasse preso e condenado à morte.

Até à sua execução, foi recebendo flores e bilhetes (o que explica a troca de postais, cartas e presentes, hoje em dia) enviados por anónimos como demonstração de apoio e consideração pela sua conduta.

A milagrosa história de amor

A filha do carcereiro de Valentim, que era cega, movida pela curiosidade, terá pedido para o visitar no cárcere e, mal se aproximou dele, recuperou a visão. Ambos se apaixonaram um pelo outro. Numa carta escrita à sua amada, o Bispo ter-se-á despedido com a expressão “do seu Valentim”, que ainda é usada na língua inglesa (“valentine”) para designar namorado.

Mas esta história não tem final feliz: Ainda segundo a lenda, a ordem de execução dada por Cláudio II foi cumprida e Valentim acabaria por ser decapitado num 14 de fevereiro de finais dos anos 200 (séc. III).

Devido à indefinição e à falta de factos históricos comprovados para além de qualquer dúvida, a Igreja Católica não celebra oficialmente esta data. Não é por isso, no entanto, que o Dia de São Valentim, dia dos namorados (14 de fevereiro) deixa de ser festejado em todo o mundo, tendo passado a fazer parte das tradições nacionais. Assim sucede há séculos em Portugal, por exemplo.

Tradições do Dia de São Valentim

Muitas são as tradições associadas ao dia de São Valentim, variando de país para país.

Ao longo dos tempos, as tradições de São Valentim foram adquirindo um grau de complexidade cada vez maior. A cada ano que passava, foram-se criando novas tradições, lendas e brincadeiras, como é o caso das mensagens apaixonadas.

Nos dias de hoje, é entre os mais novos que estas mensagens de São Valentim são mais populares, sendo uma forma de expressarem as suas paixões.

As nossas crianças participaram nesta celebração com atividades diversas e tendo por base a criança e os afetos, permitindo sensibilizar para a importância dos afetos e para o desenvolvimento pessoal, bem como para reforçar os laços de afetividade entre os membros da comunidade educativa.

Vera Neves



Trabalhos 5 anos



Trabalhos Berçário e 1 ano



Trabalhos 4/5 anos

Primeiros Socorros

Os acidentes acontecem quando menos esperamos e a correta e eficaz aplicação de técnicas de primeiros socorros pode fazer a diferença entre a vida e a morte.

A forma mais eficaz de eliminar ou reduzir nas vítimas as sequelas que resultam destes acidentes é através do socorro prestado nos primeiros minutos seguintes ao acidente. A eficácia deste primeiro socorro será tanto maior quanto maior for a formação do socorrista.

Nesse sentido, a Misericórdia de Santo António proporcionou a todos os colaboradores do Jardim, às crianças das salas dos 4/5 anos, 5 anos e CATL uma Formação em Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida, na qual aprenderam a prestar os primeiros socorros a uma vítima.

O Workshop Formativo, para os colaboradores, decorreu de 1 a 6 de fevereiro, para as crianças da sala dos 5 anos no dia 10 de fevereiro e para as do CATL no dia 27 de fevereiro.

A formação para os colaboradores incidiu em duas vertentes, teórica e prática, com recurso ao suporte audiovisual e participação ativa dos formandos e a qual teve como principal objetivo a aquisição de conhecimentos gerais de Primeiros Socorros para que o formando fique habilitado a identificar as situações e executar as técnicas adequadas, visando a estabilização da vítima até à chegada dos meios de socorro. Para tal, foi necessário aos colaboradores obterem determinadas competências, de modo a conhecerem, identificarem e distinguirem os mais diversos cenários que possam surgir no quotidiano.

Relativamente às crianças, as medidas de Primeiros Socorros foram ensinadas de uma forma lúdica e posteriormente colocadas em prática, através de um boneco que cada criança trouxe para poder prestar os cuidados necessários, além das simulações de chamadas para pedido de auxílio.

Com esta formação, os colaboradores sentem-se mais preparados para intervir em situações de emergência em que o tempo, tal como as medidas que se tomam, podem fazer toda a diferença. Além disso, também, teve como objetivo preparar as crianças para lidar com possíveis situações do quotidiano, além de ajudá-las a desenvolver uma cultura que preza pela saúde e bem-estar do outro.

Gilberto Carmo



Formação às crianças



Aplicação prática em bonecos



Formação aos colaboradores



Elaboração da lembrança



Trabalhos realizados (lembranças)

Dia do Pai

A celebração do Dia do Pai tem origem em duas histórias, uma conta que na antiga Babilónia, por volta do ano 2000 a.C., um menino chamado Elmesu, terá escrito uma mensagem ao seu pai, numa placa de argila, desejando saúde, felicidades e muitos anos de vida... Outra, que teve origem nos Estados Unidos da América no ano de 1909, relata que Sonora Luise, filha de William Jackson Smart, militar, resolveu assinalar como Dia do Pai o dia de aniversário do seu pai, motivada pela admiração que por ele nutria, porquanto William Jackson Smart criou seis filhos sozinho após a morte da mãe das crianças no último parto. Esta história de afeto e cuidado foi sendo conhecida até que, em 1972, o presidente americano Richard Nixon oficializou esse dia como o Dia do Pai.

De ambas as histórias a mensagem a retirar é a do reconhecimento da versatilidade do papel do pai no seio da família enquanto homem cuidador.

O dia do pai em Portugal comemora-se a 19 de março e, na nossa escola, este tema foi abordado de uma forma lúdica: ouvimos histórias, aprendemos canções e ainda houve tempo para a habitual lembrança e postal.

Nas salas de berçário e 1 ano as crianças mimaram os seus pais com um pano decorado e um porta chaves; nas salas de 2 anos as crianças fizeram a impressão das suas fotos com o pai em espátulas; na sala de 3 anos as crianças fizeram um belíssimo porta recados; na sala de 4 anos as crianças realizaram um livro de apontamentos; nas salas de 4/5 e 5 anos as crianças elaboraram um chaveirinho na forma de carro; o CATL, por sua vez, preparou uma moldura.

Assim sendo, as crianças construíram o presente com todo o amor para aquele que consideram o primeiro homem da sua vida.

Ana Rita Gomes



Coreografia do Hino Nutriciência da MSPS



Roda dos Alimentos



Confeção de sopa



Cerimónia de encerramento

Nutriciência – Jogar, Cozinhar e Aprender

A segunda fase do projeto Nutriciência, jogar, cozinhar e aprender, no qual fizeram parte integrante as crianças de 3, 4 e 5 anos, terminou, mas as atividades realizadas deixaram as nossas crianças mais conhecedoras sobre o tema “A Alimentação”.

Às Misericórdias foi-lhes atribuído três desafios: o primeiro consistiu em realizar a mascote do Nutriciência, inspirada num dos personagens do projeto; o segundo a criação do hino do Nutriciência e a sua coreografia; o terceiro desafio constou na realização de um teatro com a participação da mascote do Nutriciência.

Como tal, a sala dos três anos realizou um teatrinho de fantoches e elaborou um cozinheiro para mascote do Nutriciência com uma pega da cozinha.

As salas dos 4/5 e dos 5 anos cantaram uma música da autoria do Professor de Música Jorge Almeida para, posteriormente, a dançaram com muita alegria de acordo com a coreografia do Professor de Zumba José Bordonhos, professores que nos apoiam sempre nestas iniciativas.

Por seu lado, a sala dos quatro anos representou uma peça de teatro “O Natal e a importância da Alimentação”, com muito entusiasmo.

Todas as crianças realizaram diversas atividades tendo como tema “A Alimentação” e ficaram a saber que para ficarem fortes e saudáveis têm que ter uma alimentação rica, variada e equilibrada. De uma forma lúdica e pedagógica as crianças ouviram e visualizaram histórias, cantaram canções, elaboraram fichas, foram cozinheiros confeccionando sopa de legumes, pão, salada de frutas, sumo de laranja e realizaram diversos trabalhos de expressão plástica, nomeadamente a roda dos alimentos. Enfim, ficaram a conhecer melhor os diversos alimentos, sobretudo os alimentos mais saudáveis.

As famílias das crianças também foram chamadas a participar em diversos desafios, (re)aprendendo orientações para uma alimentação de forma saudável e equilibrada. Participação que deu frutos, como é o caso da receita da família Azevedo: a vitela assada foi uma das trinta receitas selecionadas para ser confeccionada pelo Chefe Hélio num programa de televisão na RTP1, que teve início no dia 4 de março pelas 12h. Estas receitas também foram compiladas, posteriormente, num livro de receitas.

Cerimónia de encerramento

A cerimónia de encerramento e entrega de prémios desta iniciativa teve lugar no dia 30 de março na Reitoria da Universidade do Porto. Neste evento falou-se do sucesso do projeto, assim como do facto de se ter alcançado o objetivo principal de “aumento da literacia em saúde e nutrição das Famílias e Educadores, sensibilizando para os benefícios de uma alimentação saudável junto das crianças”.

Houve lugar, ainda, à apresentação do programa de televisão na RTP 1 com o Chefe Hélio e a Nutricionista Patrícia Padrão, bem como do livro do Nutriciência com adaptação das receitas das Famílias Nutriciência.

Por fim, procederam à entrega de prémios às Misericórdias e Famílias participantes, como forma de elogiar as atividades realizadas, a criatividade e o empenho dentro desta temática.

À Misericórdia de São Pedro do Sul foi-lhe atribuído o prémio “Tradição” e teve por base a realização de atividades que envolveram as crianças na preparação de alimentos, nomeadamente do pão e da sopa, dois alimentos que devem integrar a nossa alimentação diária.

O mais importante foi termos (re)aprendido a importância de uma alimentação equilibrada e saudável,

CATL – Visita ao Museu do Quartzo

Inaugurado em 2012, o Museu do Quartzo pretende suscitar interesse pelo património geológico como parte integrante do património natural, promovendo a sua proteção, preservação e valorização. Visa dar a conhecer a geologia regional e o quartzo no contexto geológico e mineralógico e constituir-se como mais-valia pedagógico-didática para os vários níveis de escolaridade. O projeto em que se enquadra o museu visou a requalificação do Monte de Santa Luzia que, durante alguns anos, foi alvo de exploração desse mineral. O aproveitamento deste recurso deixou uma cratera, como que uma janela aberta na crosta terrestre que vale a pena observar.

O Museu conta com um piso inferior onde funciona a exposição permanente com uma forte componente interativa onde o quartzo é explorado em toda a sua importância mineralógica, geológica e económica. O primeiro piso disponibiliza um auditório, uma sala de estudo e uma biblioteca. O piso superior do edifício conta com uma exposição denominada "A tua casa - O teu Reino Mineral" onde se pretende dar a conhecer a aplicação dos recursos minerais no dia-a-dia. Dispõe também de uma área adaptada para experimentação pedagógica e um espaço para os mais pequenos - "Rochas, Rochinhas, Minerais e Miúdos".

No passado dia 1 de março o CATL realizou uma visita guiada ao referido Museu do Quartzo e, como não podia deixar de ser, aprendemos uma série de curiosidades sobre este mineral, que tantos denominam erradamente de rocha. O quartzo é um mineral composto por sílica. É um composto químico quase puro e tem propriedades constantes. Contudo, análises têm revelado que até os cristais quase perfeitos contêm impurezas de lítio, sódio, potássio, alumínio, manganésio e titânio, podendo observar-se, com técnicas muito específicas, que as propriedades físicas variam com a presença destas impurezas. É frequentemente corado por diversas impurezas, o que lhe confere uma grande variedade de cores. A cor é a responsável pelas diversas variedades, existindo uma grande variedade de formas de quartzo, que são designadas em função de alguma ou algumas das suas propriedades físicas.

O quartzo aparece como constituinte importante de rochas ácidas e granitos. É extraordinariamente resistente a alterações mecânicas ou químicas. Nas rochas, o quartzo aparece associado principalmente com o feldspato e mica e, nos filões, aparece associado aos mais diversos minerais.

O quartzo tem larga aplicação, como material de adorno, como fundente, como abrasivo, etc.. É, também, utilizado em aparelhos óticos e eletrónicos, bem como em objetos do quotidiano como um lápis.

Estas e outras curiosidades enriqueceram o saber dos mais pequenos que ficaram fascinados ao ouvir e explorar todo o universo que envolve este mineral típico da nossa região.

Helena Salazar e Elisabete Oliveira



Enquadramento geológico



Cratera a céu aberto



Explicação e amostra de quartzo

Variedades de quartzo mais importantes:

- Quartzo hialino ou cristal de rocha, que é incolor;
- Quartzo ametista corado de cor púrpura ou violeta;
- Quartzo róseo, cristalino de cor avermelhada ou rosa;
- Quartzo fumado, que ocorre frequentemente em cristais de cor amarelo fumado, castanho ou quase negro;
- Quartzo leitoso, de cor branco leitoso.



Entrada do Museu do Quartzo

Viva o Carnaval... Viva a Folia...

Na manhã de sexta-feira, 24 de fevereiro de 2017, as ruas de São Pedro do Sul foram novamente invadidas pela alegria e festividade do Carnaval. Crianças, idosos e funcionários do Jardim e Lar da Misericórdia de Santo António de S. Pedro do Sul, crianças e funcionários do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul (Jardim de Infância e Escola Primária) e crianças da MUT de São Pedro do Sul, participaram no tradicional desfile de Carnaval, percorrendo as ruas da cidade.

Assistiu-se, assim, ao resultado de um enorme trabalho, por parte de todos os intervenientes, na elaboração dos disfarces de Carnaval. Na Misericórdia, o tema escolhido foi "O Fantástico Medieval", dando continuidade ao tema central em trabalho no presente ano letivo.

O Carnaval e as atividades associadas, permitem criar um mundo cheio de magia e imaginação, onde as crianças, adultos e idosos podem fantasiar e brincar ao faz de conta.

Desta forma, o cortejo foi um evento de grande impacto, pelo que registamos a participação ativa ou indireta da população, a qual demonstrou a importante ligação entre a população local e as crianças, idosos e instituições que os acolhem.

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

No período da tarde, para as crianças do jardim da Misericórdia, ainda houve lugar para baile de carnaval, no salão de atividades da instituição.

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

Concurso de máscaras

Ainda no âmbito das festividades do Carnaval, decorreu, no período da tarde do dia 27, no salão de atividades da ERPI - Lar de Idosos, um concurso de Máscaras de Carnaval. Este concurso teve como objetivo o convívio intergeracional, promovendo, ao mesmo tempo, a dinamização de uma tarde lúdica diferente junto dos utentes da instituição. A todos os participantes que se apresentaram envolvidos num espírito bastante criativo e disponível para transmitir alegria e animação, deixamos os nossos parabéns e um muito obrigado. Para o ano há mais.

Isabel Ferreira e Susana Campos







Fernando Coelho

História de Vida

Eu sou o Fernando Rodrigues Coelho, tenho 77 anos acabados de fazer.

Nasci em Drizes - antiga freguesia de Várzea, a 23 de março de 1940 e frequentei a escola primária até à 4.ª classe, tendo sido aprovado com distinção no exame.

Aos 11 anos fui para aprendiz de serralheiro na travessa de S. Bernardo em S. Pedro do Sul, onde tive como meu mestre Joaquim de Almeida Fernandes. Estive nesta serralharia mais ou menos 2 anos e meio.

Do trabalho de aprendiz de serralheiro, fui para Fornos de Algodres, para o Seminário, por insistência do padre Sebastião Gomes da Costa. Lá permaneci durante dois anos e vim-me embora por não ter um bom relacionamento com o Cónego Melo.

Regressei a São Pedro do Sul e fui trabalhar para a Fábrica Manuel Vieira da Cruz e Filhos, onde aprendi a profissão de serrador de madeira. Permaneci nesta fábrica 7 anos, até ir fazer o serviço militar obrigatório.

Após a tropa, fui trabalhar para o Pombal como serrador numa filial da mesma fábrica. Passado 5 anos fui trabalhar para a Marinha Grande para a indústria vidreira, onde fui vidreiro até 1974.

Regressei a Drizes e aos Bombeiros voluntários, onde fui voluntário durante 32 anos. Trabalhei como pedreiro, agricultor e electricista até à reforma.

Trabalhei, ainda, aqui na Misericórdia onde fiz parte da equipa que construiu o jardim infantil das Amoreiras, o lar de idosos e o lar de acamados. Já faço parte desta família há muitos anos.

Agora vivo na Misericórdia. Em 2011 pedi o serviço de apoio domiciliário e em 2016 vim para a ERPI. Gosto muito de cá estar e agora sou o responsável pela estufa, é o meu entretém.

Fernando Rodrigues Coelho (Utente ERPI)



Caminhada pelo Dia da mulher

Dia da Mulher

Este ano, no dia da Mulher, lembramo-nos de apresentar duas propostas para que as nossas idosas, neste dia, se sintam ainda mais especiais.

Pela manhã, depois de tomado o pequeno-almoço, dirigiram-se para a sala de atividades onde estavam sobre a mesa vários trabalhos. Todos eles eram referentes à efeméride que se estava a comemorar, o "Dia da Mulher". Começou-se, assim, por pintar os trabalhos e não foi a falta de escolaridade ou idade que impediu de que pintassem lindamente. No final, as idosas receberam um diploma.

Depois de almoço, dirigimo-nos para o autocarro e fomos até às Lameiras, povoação onde aguardamos pela chegada das crianças do Jardim (sala dos 5 anos). Crianças com as quais iniciamos uma caminhada (e passeio com utentes em cadeiras de rodas) pela ecopista, até à Ponte do Pego.

Algumas idosas pararam no meio do trajeto para descasarem e outras, a maioria, foram até ao destino e regressaram, mesmo sabendo que "as pernas já não são o que eram".

A marcar ainda o Dia da Mulher, a Mesa Administrativa presenteou todas as colaboradoras da casa com uma flor. Gesto simbólico de reconhecimento da dedicação de cada uma e da sua importância no dia-a-dia da instituição.

Alice Oliveira



Caminhada

Entrega das flores



Participação no 1.º Encontro Janeiras

Passeios Culturais - Seniores

Os passeios culturais são momentos de viagem, encontro e reencontro com familiares, amigos. São, ainda, momentos de (re)descoberta dos recantos da nossa região, de contacto com o património local, cultura e outras gentes.

Apesar do Inverno não dar muito descanso e o frio convidar para a lareira, durante o trimestre ainda nos atrevemos a dar umas espreitadelas pela região.

Não visitamos lugares novos, mas tivemos a oportunidade de reencontrar amigos, de rever as terras de origem de alguns utentes e de visitar familiares, constando sempre o bom acolhimento por onde passamos. Fazemos, então, um pequeno percurso por alguns dos locais por onde andamos neste trimestre.



Passeio por Sul

Participação no 1.º Encontro de Janeiras no Centro de Promoção Social

A iniciar o ano, logo no dia 11 de janeiro, a convite do Centro de Promoção Social de Carvalhais, fomos assistir e participar no 1º encontro de Janeiras. Foi uma tarde com muita música, muito convívio entre utentes de várias instituições do concelho.

Aqui, cada instituição participante apresentou a peça que levou previamente preparada, alusiva ao tema das janeiras. Seguiu-se um lanche convívio e, naturalmente, dado o reencontro com amigos que estão noutras instituições, o obrigatório tempo para se pôr a conversa em dia.

Visita por terras de Sul

A 8 de fevereiro aproveitamos o sol que espreitou e fomos até à aldeia de Adopisco, em Sul. Os utentes que têm lá familiares tiveram a oportunidade de os visitar ou simplesmente de visitar as suas casas e matar algumas saudades da sua aldeia natal. Uns foram respirar o ar da sua terra, outros conhecer alguns recantos do concelho onde nunca tinham ido.

A 26 de março voltamos a estas paragens, desta feita, para irmos à inauguração da igreja de Sul, a pedido dos utentes de Sul. Tratou-se de uma cerimónia religiosa muito apreciada pelos nossos utentes. Segundo as palavras da D. Saudade “foi uma cerimónia muito bonita, estava um mar de gente”.



Preparação das flores silvestres recolhidas

Passeio pelo S. Macário e desfile da Primavera

A 16 de março, já debaixo de um sol radiante, fomos dar uma volta pela serra do S. Macário, com o intuito de aproveitarmos para apanhar algumas flores da serra como a carqueja, o mato, a urze e alguns troncos para a nossa festa da Primavera que se iria realizar no dia 20.

Nada melhor do que trabalharmos com elementos da natureza para decorarmos a nossa instituição e assinalarmos o início da Primavera.

Para muitos dos nossos utentes, visitar a serra do S. Macário é como reviver as suas vidas, uns porque passaram lá muitas vezes a pé, outros porque trabalharam na zona em minas de volfrâmio.



Desfile da Primavera

Eufémia Fernandes



Glaucoma

O glaucoma é uma consequência do aumento da pressão intraocular (pressão interna do olho).

O fator que mais contribui para a conservação da pressão intraocular é a produção do humor aquoso. O humor aquoso é um líquido transparente, constituído por água e sais dissolvidos e tem como função nutrir a córnea e o cristalino, além de regular a pressão interna do olho. Se a drenagem do humor aquoso não se fizer nas quantidades iguais às de produção do mesmo, as pressões oculares aumentam, provocando dano irreversível do nervo ótico e conseqüente perda de visão.

O nervo ótico é comparável a um cabo elétrico formado por inúmeros fios (axónios). Nos doentes com glaucoma essas fibras encontram-se atrofiadas, tornando-se impossível a condução das imagens até ao cérebro.

O glaucoma ocular é uma doença habitualmente assintomática, nas fases iniciais, que pode provocar cegueira, ou perda de visão severa, se não for diagnosticada e tratada de forma atempada e adequada.

Causas

A origem do glaucoma ocular pode estar associada a algumas doenças. De entre estas destaca-se a diabetes, nomeadamente pela consequência que esta pode ter na lesão da retina (retinopatia diabética), a qual se não for tratada atempadamente origina glaucoma.

Glaucoma congénito

Fala-se de glaucoma congénito quando a criança já nasce com a doença. O glaucoma infantil (em crianças) é diagnosticado facilmente, já que está presente o aumento do globo ocular com a córnea aumentada e turva. O glaucoma congénito não tratado é uma das principais causas de cegueira infantil e juvenil.

Tratamento

Os doentes com glaucoma ou suspeitos de terem esta patologia devem realizar vários exames para um correto diagnóstico, tais como a campimetria e OCT (Tomografia Ótica Coerente).

Infelizmente, o glaucoma não tem cura. Contudo, estão disponíveis diversas formas de controlo da doença, que nos permitem oferecer aos doentes com glaucoma uma vida perfeitamente normal.

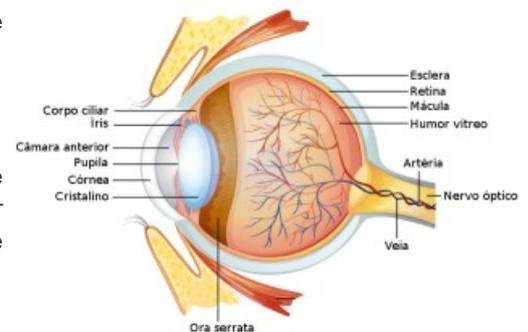
Na maioria dos casos, o tratamento de glaucoma pode ser efetuado apenas com o recurso a colírios que permitem reduzir ou estabilizar a pressão intraocular. No entanto, podem surgir casos em que é necessário tratamento cirúrgico. A cirurgia de glaucoma visa diminuir a produção do humor aquoso e/ou aumentar a sua drenagem de modo a reduzir ou estabilizar a pressão intraocular. O procedimento mais comum é realizado com laser.

A recuperação na cirurgia de glaucoma e o respetivo tempo depende, essencialmente, do tipo de procedimento cirúrgico efetuado. É, contudo, curto na maioria dos casos.

A prevenção e tratamento adequado de doenças crónicas, como é exemplo a diabetes e as suas complicações nos olhos, são também de crucial importância de modo a evitar o glaucoma ou retardar a sua progressão.

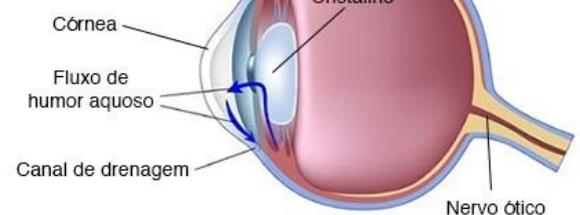
Sintomas mais frequentes:

- Escotomas (manchas escuras) no campo visual periférico (à medida que a doença evolui, as manchas vão aumentando e a visão vai-se deteriorando);
- Olhos ruborizados e lacrimejantes;
- Fotofobia e dor nos olhos;
- Cefaleias (dor de cabeça).



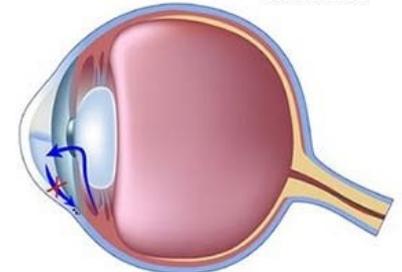
Anatomia do olho humano

OLHO SAUDÁVEL

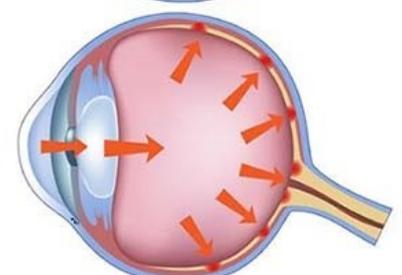


GLAUCOMA

1. Obstrução da drenagem do humor aquoso



2. Aumento da pressão intraocular e lesão de vasos e do nervo ótico



Aprovação do Relatório e Contas de Gerência 2016

Decorreu, no passado dia 26 de março, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, nos termos do disposto na alínea b) do n.º2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, para apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício de 2016 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Procedeu-se à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos, bem como aos resultados por valência funcional.

Discutido o relatório de contas, o respetivo mapa de prestação de contas e o parecer do Conselho Fiscal, foram prestadas informações adicionais pelo Provedor, pelo que após terem sido colocadas a votação, foram aprovadas por unanimidade.

Do relatório destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 296.171,98€;
- Autonomia Financeira de 91 %;
- Custos com pessoal no montante de 1.859.342,75€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2016 de 53.338,44€.

Os indicadores de atividade anteriores revelam uma estabilidade a curto e médio prazo, sustentada e em linha com os resultados de anos anteriores, juntando-se aos mesmos, a prossecução dos objetivos traçados para o ano em questão, no respetivo Plano de Atividades de Gestão.

Apesar do resultado líquido positivo, continua a verificar-se nas valências de infância um resultado líquido negativo. Perante este facto, dado o seu carácter social, os corpos sociais têm procurado estabilizar o resultado e manter as mesmas respostas sociais em funcionamento, tendo, inclusive, nas respostas de creche e CATL sido registado já um movimento de recuperação.

Aproveitando a oportunidade, a Mesa Administrativa agradeceu e expressou o seu reconhecimento por toda a colaboração, aos Representantes do Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Viseu, à União das Misericórdias Portuguesas, ao Instituto de Emprego e Formação Profissional, aos Órgãos Sociais, parceiros institucionais, bem como aos Colaboradores que, de uma forma muito profissional e dedicada, aplicam no seu dia-a-dia todo o seu empenho e carinho a todos os que usufruem dos nossos serviços.

Para além do relatório e contas de 2016 e entre outros assuntos abordados nesta Assembleia Geral, estava prevista a discussão da proposta do Regulamento Eleitoral, documento que foi de igual forma aprovado, constituindo-se, assim, as linhas orientadoras dos próximos atos eleitorais na Instituição.

O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição – área de irmãos, bem como o Regulamento Eleitoral e respetivas atas. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.

João Marques



Mesa da Assembleia



Sessão de Ginástica

Ginástica Sénior

A ginástica sénior tem como principal objetivo: Viver Mais e Melhor!

As aulas de desporto 2016/2017 iniciaram-se em setembro do ano anterior e terminam em julho do corrente ano. Desenvolvem-se todas as terças-feiras das 15h00 às 15h50 na nossa sala de atividades (ginásio).

As aulas são efetuadas de uma forma descontraída, com o intuito de manter os idosos interessados na execução dos respetivos exercícios. As atividades são acompanhadas com música e materiais diversos, mantendo sempre um clima relaxado e de boa disposição.

Os idosos mostram-se muito interessados e todas as terças-feiras aguardam a chegada do professor!

Alice Oliveira

Receita doce

Nesta edição deixamos uma receita de uma sobremesa bastante doce e apelativa: o Pudim de Laranja à moda da D. Lucinda Almeida.

Pudim de Laranja

Ingredientes:

- 16 ovos;
- 2 cálices de vinho do porto;
- Raspa de 1 laranja (e sumo);
- 300g de açúcar;
- 0,5L leite;
- Caramelo q/b.

Preparação:

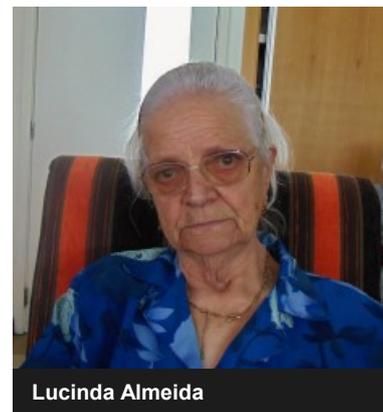
Separe as claras das gemas dos ovos e misture estas últimas com o açúcar até obter um creme homogéneo. Acrescente o vinho do porto, o leite e a raspa de laranja. Pode também acrescentar o sumo, consoante o gosto. Reserve.

Bata as claras em castelo e junte-as ao preparado anterior, mexendo sempre até ter um creme homogéneo.

Leve ao forno numa forma previamente untada com caramelo e deixe o pudim cozer em banho-maria durante cerca de 50 minutos.

Bom apetite.

Lucinda Almeida (Utente ERPI) - Recolha por Eufémia Fernandes



Lucinda Almeida



Debates Mundo Hoje

O "Mundo Hoje" é o mote dos debates que continuamos a promover no decorrer de 2017, com o pretexto de dinamizarmos um espaço de reflexão e de debate aberto sobre temas da atualidade, junto dos idosos da Misericórdia, seus familiares e amigos que se queiram juntar.

Para o efeito, tem-se procurado em cada debate ter convidados externos que contextualizem o tema que está na agenda e que, perante as questões que lhes sejam colocadas pelos participantes, possam dar a sua opinião pessoal, além de incentivarem a troca de opiniões entre os participantes. Nesta dinâmica, a 17 de março, o tema escolhido foi "Religião e Crenças", pelo que contamos no mesmo com a energia e conhecimentos do Pe. Lindoval e da Professora Fátima.

Esteve presente, ainda, uma turma da escola Secundária de São Pedro do Sul, cujos alunos também aproveitaram a oportunidade para colocar as suas questões ou partilhar as suas ideias.

Teresa Almeida



Debates "Mundo Hoje"

Reis

Guiados p'la estrela cadente

Vieram do Oriente

Cada um com seu presente

Adorar o Deus menino

Tão belo, tão frágil, tão pequenino

Gaspar, Baltazar e Belchior

"eram os três Reis Magos"

Traziam muita Fé e seus afagos

E muito amor para dar

A Jesus nosso Deus, e

nosso Salvador.

Irene Rodrigues Silva (utente do SAD)

Protocolos Comerciais



LAFOGÁS, LDA.
Soc. Comercial de São de Indifer. Lda



LafoDental
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS





Consignação fiscal de IRS

A consignação fiscal permite aos contribuintes encaminharem, no momento do preenchimento da declaração de IRS, 0,5% do imposto liquidado (imposto que o Estado liquida e não o imposto que será devolvido ao contribuinte em caso de reembolso) para uma instituição de solidariedade social que integre a lista publicada pela Autoridade Tributária. Este contributo não penaliza, deste modo, em nada o contribuinte.

Por seu lado, a consignação fiscal também poderá ser estendida ao IVA, com a doação do benefício fiscal alcançado com o IVA, ou seja, quem solicitou a inserção do seu número de identificação fiscal nas faturas dos setores de atividade abrangidos pelo novo regime, poderá optar por reverter esse benefício a favor da mesma instituição de solidariedade social que indicar para efeitos de consignação de parte da sua coleta de IRS.

Contribuir é simples: aquando da entrega do IRS, preencha o campo 1101, quadro 11 da folha de rosto do Modelo 3 da sua declaração de IRS, conforme o exemplo:

ENTIDADES BENEFACIÁRIAS		1101	1102	1103
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 102/01, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>			
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 5, da Lei n.º 102/01, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>			
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.º 1 e 2, da Lei n.º 50/06, de 19 de junho)	<input type="checkbox"/>			
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 102.º, n.º 6.º)	<input type="checkbox"/>			

Seja Solidário. Colabore nesta causa de indiscutível valor social e humano.
Envie esta informação aos seus amigos e conhecidos.

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



Associe-se

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

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



Juntos, podemos chegar mais longe!

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

Informações:
R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 465
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.

Mês da Prevenção dos Maus-tratos na Infância - abril

Durante todo o mês de abril iluminamos de azul a fachada do edifício do jardim, alertando para a prevenção dos maus-tratos na infância. Serão promovidas, de igual forma, atividades paralelas como a mega aula de zumba e a construção colaborativa com os pais de um laço azul. Não esqueça, diga ao seu filho que o ama.

Dia Mundial das Famílias - 16 de maio

Assinalando a importância da família, serão promovidas atividades em paralelo no jardim e ERPI's, envolvendo jogos, dinâmicas de grupo, animação musical, lanche convívio, entre outros, onde o importante é o sentimento de presença e afeto.

Festa de Santo António - 18 de junho

Comemorações do padroeiro da Instituição, assinalados com a procissão entre a Capela de S. António e o palco exterior da ERPI, onde se realiza a Celebração Eucarística. Dia de forte envolvimento comunitária. Acompanhe-nos nas celebrações.

Festa de Final de Ano do Jardim - 24 de junho

Festa de encerramento do ano letivo 2016/17, onde as crianças dos vários anos das valências de infância apresentam as suas coreografias cheias de energia, cor e brilho. Assinale já na agenda e apareça.

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