

Caminho no Tempo



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

n.º011 | junho 2017



Nesta Edição

- Festa de S. António; Dia mundial da criança; Festa da Família; CATL - férias da páscoa; Festa de final de ano letivo; Memórias e lembranças de 88 anos de vida; Passeios culturais; Esclerose múltipla; (...).

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 011 - junho 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 Ferreira
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Ana Rita Gomes
Carlos Rodrigues
Eljana Gomes
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
Isabel Martins
Joana Boloto
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Pedro Dias Mendes
Sara Aido
Susana Campos
Saudade Martins
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves



Vice-Provedor, Carlos Daniel Simões

Nota de Abertura

Abrimos a 11.ª edição do “Caminho no Tempo”, correspondendo ao segundo trimestre de 2017, com uma iniciativa religiosa e cultural enraizada na instituição, a Festa de S. António, padroeiro desta Misericórdia.

Apresentamos, ainda, um conjunto de atividades marcantes e assentes no nosso envolvimento social. É exemplo o caso da festa de final de ano no jardim, dos passeios culturais, da festa da família, da participação em iniciativas de outras instituições.

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*.

Festa de S. António

Foi no passado dia 18 de junho que se realizou a festa de Santo António, padroeiro da nossa Misericórdia.

Sendo uma das efemérides mais importantes do ano na Instituição, a envolvimento dos vários setores procura não deixar nada ao acaso. Assim, a organização começou nos dias anteriores, designadamente, nos contactos com entidades, na programação e licenças para a ocupação da via pública, na decoração do exterior e na elaboração da passadeira de flores, com a envolvimento dos colaboradores que se associaram a esta iniciativa.

No domingo, tudo estava a postos para o início das festividades. A concentração, junto à capela de Santo António, aconteceu à hora marcada (10h) e a procissão desfilou pela rua com orgulho e brio. A participação da Sociedade Filarmónica “Harmonia de São Pedro do Sul”, das corporações que constituem o Agrupamento de Bombeiros de São Pedro do Sul, de elementos da comunidade e a representação de colaboradores e irmãos da Misericórdia, bem como a decoração dos andores, conferiram uma imagem de cor, solenidade e harmonia à procissão.

A eucaristia, presidida pelo capelão da Instituição, Pe. Lindoval, contou com a participação de colaboradores e utentes na leitura das preces, bem como foi animada com a juventude e vozes do Grupo Coral e Infantil da Paróquia de São Miguel do Mato.



Procissão S. António

A todos aqueles, individuais e coletividades, que neste dia fizeram questão e nos honraram com a sua presença, para connosco festejarem a Festa de Santo António, o nosso bem-haja e votos de que para o ano nos possamos reencontrar com a mesma alegria.

João Marques

Marchas de S. António e encontro de IPSS

Ainda no âmbito das comemorações do S. António, anteriormente à Festa do padroeiro da Misericórdia e no próprio dia da comemoração da efeméride de S. António (13 de junho), promovemos as Marchas Populares alusivas a este Santo Popular. Tratou-se de uma atividade de convívio e encontro de IPSS locais, onde cada instituição participante apresentava uma marcha ou animação temática.

Contamos com a presença e participação da ASSOL, da ARCA, do Centro de Promoção Social de Carvalhais, do Centro Social de Vila Maior, do Centro Social da Freguesia de Valadares e do Centro Social da Paróquia de Manhouce, sempre com um forte espírito de convívio e alegria.

Nesta participação coletiva de IPSS locais, na ERPI - Lar de Idosos da Misericórdia, contamos, ainda, com a presença de alguns familiares de utentes e pessoas da comunidade que não quiseram deixar passar o espírito de alegria, partilha e encontro.

Eufémia Fernandes

Vou Trabalhar, e... Quero Ser Ajudante de Lar

Mas ser ajudante de lar, é um enorme desafio. É um trabalho exigente, de muita responsabilidade, que requer devoção, dedicação, ação e coração. Não basta saber fazer, é preciso saber ser e saber estar. Tão ou mais importante do que aprender todos os requisitos inerentes à categoria, é importante nunca esquecer quem somos. É revelar humildade pelo que temos e pelo que podemos adquirir. É ter educação para conquistar o respeito dos outros e demonstrarmos, por gestos e atitudes, a nossa formação. É sermos generosos e disponíveis para aqueles que nos rodeiam. É ter "colo" para os lamentos, queixumes e desabafos. É saber ouvir as histórias que se repetem diariamente e que estão carregadas de sentimentos contraditórios: a alegria e orgulho ao recordar os que se ama e/ou a dor e saudade provocada pela perda ou distância dos que são próximos.

Avisei que se tratava de uma profissão "Exigente"!

E não se esgota aqui...

As rotinas obrigam a uma entrega permanente, a um esforço contínuo para que em cada novo dia, a disposição não belisque o zelo e o brio que se pretende na execução do trabalho. As dificuldades são um desafio permanente e, as responsabilidades transformam-se em aprendizagens.

A pessoa idosa é o espelho onde a nossa imagem futura se reflete. As suas fragilidades e anseios, são as nossas inquietudes.

Fazer melhor é o nosso lema. Merecer o seu afeto, a nossa melhor conquista.

Ana Oliveira



Saída da Capela S. António



Marchas S. António (encontro IPSS)

Dedicação Contínua

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

Rosa Santos Tavares Rodrigues - 30 anos;

Carlos Agostinho Fernandes Alves - 30 anos;

Maria de Fátima Regada Ferreira Pereira - 25 anos;

Natália Maria Almeida Gomes - 15 anos;

Ana Maria Borges Peixoto - 10 anos;

Irene Santos Bizarro - 5 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 Mundial da Criança

A origem da efeméride

Esta efeméride assinalou-se pela primeira vez em 1950 por iniciativa da Organização das Nações Unidas (ONU) e com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças então enfrentavam. Neste ano, os Estados-Membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade.

Oficialmente, o dia é assinalado pela ONU a 20 de novembro, data em que no ano de 1959 foram aprovados pela Assembleia-Geral da ONU os Direitos da Criança. Na mesma data, mas no ano de 1989, foi adotada pelo mesmo órgão da ONU a Convenção dos Direitos da Criança que Portugal ratificou em 21 de setembro de 1990.

Em Portugal, o dia das crianças é festejado no dia 01 de junho.

As comemorações no jardim

A iniciativa, organizada pelo Jardim da Misericórdia, decorreu na quinta-feira, 01 de junho, no Lenteiro do Rio - em São Pedro do Sul, e juntou cerca de 100 crianças das valências de creche e pré-escolar. As crianças puderam disfrutar deste dia especial com a participação em diversos jogos tradicionais, dançar ao som de música ambiente e, posteriormente, com um almoço volante ao ar livre, proporcionando um clima de amizade e convívio entre todos os presentes.

No período da tarde, as crianças tiveram a oportunidade de assistir a uma sessão de cinema, com a projeção de um filme infantil e onde não faltaram as habituais pipocas, gerando momentos de grande diversão.

Para recordar este dia especial, a equipa docente do Jardim, juntamente com a Mesa Administrativa da Misericórdia e com o apoio da Tena, ofereceram um boné/panamá a cada criança da Instituição.

Ana Rita Gomes e Gilberto do Carmo



Atividades jardim



Jogos tradicionais - Lenteiro do Rio



Jogos tradicionais - Lenteiro do Rio



Trabalhando a lembrança do Dia da Mãe

Dia da Mãe

O Dia da Mãe é uma data comemorativa que, em Portugal, se celebra no primeiro domingo do mês de maio.

O Dia da Mãe ou Dia das Mães é uma data comemorativa de homenagem ao amor infinito que liga mães e filhos. Por detrás de cada um de nós existe uma figura materna fundamental que nos ensinou a amar e a viver num mundo de obstáculos. Não importa a idade do filho, para as mães ele será sempre pequenino.

Neste dia, as crianças de todas as respostas sociais do jardim da misericórdia ofereceram presentes às suas mães, de forma a demonstrarem o quanto gostam delas e para agradecer todo o seu empenho e dedicação.

Estas foram as surpresas e a forma que as nossas crianças encontraram para dizer: obrigada Mãe!

Isabel Ferreira e Susana Campos



Mega aula de zumba no parque infantil do jardim da MSPS

Sobre o laço azul: (Blue Ribbon)

A ideia nasceu em 1989, na Virgínia, EUA quando Bonnie W. Finney, uma avó atenta e preocupada, amarrou uma fita azul à antena do seu carro. A trágica história de maus tratos aos seus netos levou Bonnie a alertar a comunidade para este problema da sociedade atual, muitas vezes camuflado no seio familiar. A cor azul foi especialmente escolhida como constante lembrança aos corpos espancados e nódos negros resultantes das agressões.

Abril - Mês da Prevenção dos Maus-tratos na Infância e Juventude

“A melhor forma de tratar o problema é impedir que aconteça”.

Abril é o mês da Prevenção dos maus-tratos na Infância e Juventude. Tornando mais visível esta preocupação, o Jardim da Misericórdia de S. Pedro do Sul lançou a campanha de sensibilização “A melhor forma de tratar o problema é impedir que aconteça”.

No âmbito da campanha em referência, iluminou-se de azul a fachada do edifício da área de infância, alertando para a prevenção, e realizou-se, no dia 7 de abril, uma mega aula de zumba pela causa. Esta última atividade foi dinamizada no nosso parque infantil com o instrutor José Bordonhos, envolvendo as crianças de todas as valências. As crianças e colaboradores vestiram-se de azul para alertar sobre a importância da proteção das crianças.

Com os Pais, desenvolveu-se uma atividade envolvendo a construção de laços azuis, formando um laço colaborativo (o famoso estendal no átrio de entrada) e os colaboradores da área da infância usaram um laço azul, dando assim mais visibilidade à mensagem a transmitir.

A nossa instituição juntou-se, assim, aos milhares de pessoas que durante este mês de abril, em vários locais icónicos do país, desenvolveram ações de campanha apelando à população, às instituições, às crianças e aos jovens, ao uso do laço azul ou de uma peça de roupa azul, simbologias associadas à prevenção dos maus-tratos contra crianças e jovens.

Desenvolvida a nível nacional pelas CPCJ, a campanha de sensibilização “Abril - Mês da Prevenção dos Maus-tratos na Infância e Juventude” pretende consciencializar a comunidade para o seu papel na prevenção do abuso infantil, bem como promover nas famílias o exercício de uma parentalidade positiva, sem recurso à violência verbal ou física. E são vários os conselhos fáceis de adotar pelos pais e familiares, como, por exemplo, elogiar uma tarefa desempenhada, brincar ao jogo preferido, atribuir uma tarefa de responsabilidade, abraçar e verbalizar o seu amor.

Ao assumir a violência como um dos mais graves problemas de saúde pública pela sua dimensão e consequências, a OMS - Organização Mundial de Saúde alerta-nos para a importância das medidas preventivas como o investimento que maior retorno oferece, a médio e longo prazo.

Maior Mês do Coração - rastreio

Associadas à promoção da saúde e bem-estar, foram promovidas no dia 24 de maio, um conjunto de atividades abertas aos colaboradores e familiares de utentes, das quais destacamos: ação de rastreio, com a colaboração da Farmácia Eugénia Rito, no jardim e na ERPI, da tensão arterial, IMC, frequência cardíaca, glicémia capilar, peso e colesterol, no período da manhã; exercícios físicos e de motricidade, no período da tarde.

Estas atividades foram o culminar da mensagem que a Misericórdia procurou transmitir no passado mês de maio, mês do Coração e que aqui recordamos: “Cuide do seu coração”.

Teresa Almeida



Ação de rastreio



Visita à Bioquintinha - Bioparque



Visita à Oficina do Doce - Aveiro



A foto de família no Jardim



Coreografias do grupo Mafizona

CATL - Férias da Páscoa

No decorrer da interrupção letiva da Páscoa o CATL promoveu uma série de atividades, nomeadamente: diversas oficinas (trabalhos manuais, culinária, karaté e suporte básico de vida); percursos pedestres na natureza (caminhada na Ecopista); circuito de bicicletas; caça aos ovos na ERPI; Bibliomóvel; sala Snoezelen na ERPI; entre outras.

Para além destas atividades tivemos, ainda, algumas visitas de estudo, das quais destacamos a ida à Bioquintinha no Bioparque de Carvalhais, a visita à Oficina do Doce e às Salinas e Museu Marítimo de Aveiro.

Visita à Oficina do Doce

Destacando uma das atividades promovidas, recordamos a visita à Oficina do Doce, situada em pleno centro da cidade de Aveiro, no canal central, coabitando com os tradicionais barcos moliceiros.

Na Oficina do Doce o CATL teve a oportunidade de conhecer toda a envolvente histórica associada aos Ovos Moles e a outros tantos doces conventuais da região de Aveiro. Usufruímos de um espaço didático, historicamente representativo, onde podemos ver ao vivo, com muita magia, a forma de fabrico mais tradicional dos Ovos Moles. Tivemos, ainda, a oportunidade de experimentar a nossa arte de “doceiros” à moda antiga, procedendo ao enchimento e corte daqueles doces com desenhos marítimos. Na sequência desta demonstração, tivemos o prazer de provar estes deliciosos doces, o ex-líbris da cidade de Aveiro.

Entusiasmo, sorrisos espalhados, diversão e alegria, fizeram com que estas férias da Páscoa no CATL fosse o melhor das férias escolares.

Elisabete Oliveira e Helena Salazar

Festa da Família

A Vida e a Família andam, em boa verdade, entrelaçadas, pois é na Família que a Vida nasce, floresce, cresce, frutifica...

Para marcar a importância da família, a 15 de maio celebra-se o Dia Internacional da Família, efeméride que acolhe especial relevo no seio da Misericórdia e que é sempre marcada por um conjunto de atividades colaborativas e que procuram envolver a família dos utentes nas atividades da instituição.

A comemoração no Jardim

Com o intuito de fortalecer os vínculos familiares e promover a aproximação entre os pais e a comunidade escolar, como em anos anteriores, não deixámos escapar o dia e fizemos a nossa Festa da Família. As famílias trouxeram um doce para ser vendido posteriormente numa “esplanada”, oferecendo o Jardim a bebida. Este dinheiro reverteu para a angariação de material lúdico-didático para o jardim. Houve um tempo que os encarregados de educação, avós, tios e primos dispensaram para estar com as suas crianças e conviver com estas no seu ambiente escolar.

Para alegrar ainda mais o dia e aproximar ainda mais a família à escola, convidamos as famílias da nossa comunidade escolar a assistir/participar nas coreografias do grupo Mafizona, que nos apresentaram com o Panda, a Ovelha Choné e a Minnie. Todas as crianças, de todas as valências, puderam conviver de diferentes maneiras (dançar, tocar, abraçar, ou até, simplesmente, olhar com receio), com estas simpáticas personagens do meio artístico infantil.

O evento decorreu com muita animação, havendo muita adesão por parte dos pais e de outros familiares.

Agradecemos a todos a colaboração por mais um dia de convívio, festa, animação, alegria.

Idalina Barros e Luísa Almeida

A comemoração nas ERPI - testemunho de um familiar

Fui desafiada para escrever uma pequena nota sobre o Dia da Família no Lar da Misericórdia de São Pedro do Sul, o que desde já agradeço.

Assim, penso que tenho que começar por contextualizar este dia, porque sim não é o dia só por si, é tudo o que o mesmo envolve e como sou uma visita regular (se calhar demasiado regular, mas não consigo resistir a ir visitar a minha “amiga” mãe sempre que posso... sim “amiga” porque ela já não sabe que na verdade sou filha!) testemunho todo o entusiasmo com que organizam este dia.

Porque tudo dá trabalho, é preciso pensar o que fazer e motivar os idosos para se envolverem neste projeto, e é com um carinho desmesurado com que vejo a procura de fatos regionais e de cerimónia para desfilarem, os ensaios, os arranjos que é preciso fazer porque o corpo hoje já não é o que eles gostariam que fosse, eles e elas claro, porque como disse anteriormente o entusiasmo é grande e a expectativa que seja desta que as famílias os vão visitar não tem tamanho...

E chega o dia...

E então percebo aqueles que à partida já não se querem envolver, “não vale a pena, não vem ninguém...” mas estão lá para apoiar os amigos/companheiros do dia-a-dia, aqueles que ainda mantêm a esperança nas respetivas famílias e estamos lá nós os assíduos, poucos muito poucos, os que participamos no lanche, os que batemos palmas por nós e pelos ausentes...

Escrevo esta nota, com as lágrimas nos olhos, não acredito que pelo menos neste dia, todos os idosos não tenham um filho, um neto, um sobrinho, um tio, um primo e porque não um amigo que tantas vezes substitui a família, que não possa tirar uma hora (quando se para para conversar com o vizinho do lado, se tira um dia para ir à praia ou ao cinema ou... ou...) para dar um abraço e bater palmas, muitas palmas!!

A vocês colaboradoras só tenho a agradecer o carinho que vão distribuindo por todas e todos, fazendo do impossível possível, com a certeza de que são muito poucas para o muito que há a fazer para compensar as ausências correntes da família!

Ana Ferreira (Filha de Maria Augusta Almeida, utente da ERPI Lar de Idosos)



A visita do Panda aos mais pequenos



Desfile na ERPI com presença de familiares



Alguns dos modelos no desfile de moda

Objetivos do Dia Internacional da Família:

- Reforçar a importância da família na estrutura do núcleo familiar e o seu relevo na base da educação infantil;
- Reforçar a mensagem de união, amor, respeito e compreensão necessárias para o bom relacionamento de todos os elementos que compõem a família;
- Chamar a atenção da população para a importância da família como núcleo vital da sociedade e para seus direitos e responsabilidades desta;
- Sensibilizar e promover o conhecimento relacionado com as questões sociais, económicas e demográficas que afetam a família.



A presença familiar

Festa de Final de Ano Letivo - Infância

Na tarde de 24 de junho registamos uma festa cheia de alegria, música e cor, repleta de emoções sentidas por todas as crianças, colaboradores da Misericórdia e familiares presentes, a marcar o fim do ano letivo.

Participaram crianças desde os dois aos nove anos com atuações muito diversificadas: deste modo sentimos a batida dos “índios na ilha”, vibrámos com a aula de educação física animada com a canção “fazer exercício faz bem à saúde”, surpreendemo-nos com a originalidade da representação “o nabo gigante”, ficámos animados com a música “vamos fazer uma orquestra” e encantámo-nos com a peça de teatro “a Alice no País das Maravilhas”.

Os finalistas abrilhantaram a festa com uma representação que mostrou “a evolução do Homem”, desde o Homem Primitivo, passando pelos reis e rainhas até à incessante busca pelo universo através dos astronautas, para chegar à conclusão que é numa Criança que se encontra o maior tesouro da vida: “O Homem foi evoluindo... O Homem dominou a Terra... O Homem viajou pelo Universo... Mas, sendo o essencial invisível aos olhos, a essência da vida está... num “Sonho de criança”!

Os pais dos finalistas quiseram surpreender com um medley que representava as vivências dos filhos nesta escola, num ambiente de união e alegria e as aulas extracurriculares de ballet com a professora Ilyona, dança com a professora Raquel e de zumba com o professor Zé também estiveram presentes através de filmagens cheias de música, dança e movimento.

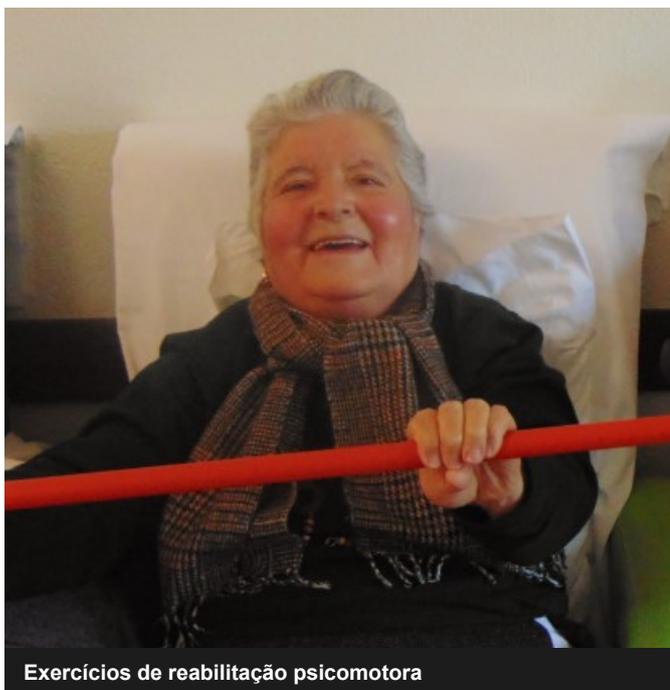
Também ocorreu uma cerimónia em que os finalistas receberam o diploma, a cartola, a bengala e o livro de finalistas da mão de Mesários e Colaboradores da Misericórdia. Momento sempre muito emotivo em que crianças, pais e educadores recordam em conjunto momentos vividos na nossa escola, sentindo já saudade do caminho percorrido e pensando já com um pouco de receio pela próxima etapa que tem que ser vivida por cada um.

As Crianças Finalistas cantaram uma canção, com letra e música do professor de música, Jorge, recordando as situações aqui vividas e deixando um obrigado a todos pelo contributo que deram.

Para o ano outras crianças seguirão os mesmos passos e algumas deixarão o Jardim da Misericórdia, sendo que o mais importante é levarem com elas estes sentimentos de familiaridade, amizade, proteção e partilha; carregarem os conhecimentos que aqui adquiriram e a vontade de aprender sempre mais; e transportarem recordações, que as acompanharão pela sua vida futura!

Teresa Tojal





Exercícios de reabilitação psicomotora



Pedro Dias: na entrega dos prémios das Olimpíadas Seniores

Dia do Psicomotricista

O dia internacional do Psicomotricista comemora-se a 19 de abril e a Misericórdia programou para esse dia um conjunto de atividades físicas e motoras para os nossos idosos, abertas aos seus familiares.

As atividades promovidas centram-se no âmbito da reeducação e terapia psicomotora e, assim sendo, fomos buscar o conhecimento de jogos “antigos”, estipulando uma duração de 45 minutos e possibilitando a participação e acompanhamento de familiares e amigos. A título de exemplo, apontamos os seguintes jogos: a malha; o futebol (bola e baliza), o basquete e o bowling de garrafas.

Muitos dos nossos utentes, devido à sua condição física, participaram nos jogos, na sua maioria, sentados.

Não obstante este carácter mais alargado a assinalar o dia do Psicomotricista, estas atividades são muito enriquecedoras porque permitem a concentração e ajuda aos idosos nas AVD'S – Atividades da Vida Diária (auto cuidado, mobilidade, alimentação, higiene pessoal, vestir, calçar, etc.), fazendo, por isso, parte da programação contínua de atividades disponíveis na instituição, enquanto elemento de animação e, simultaneamente, de trabalho de reabilitação psicomotora.

Maria Alice Oliveira



Exercícios de reabilitação psicomotora

Memórias e Lembranças de 88 Anos de Vida

Venho aqui recordar os meus anos de infância, a partir de quando fui para a escola, para a instrução primária, em que fiz exames da terceira e quarta classe.

Naquele tempo havia exames de terceira classe e de quarta classe, que era a universidade dos pobres.

O meu professor era o senhor Belchior, natural e residente em Carvalhal do Estanho, freguesia de Queirã, concelho de Vouzela. Havia certas lições que vinham nos livros, que ainda hoje recordo, nós chamávamos lições a uma página ou duas, que relatavam as histórias de forma como as coisas se passavam. Todos os dias formávamos um círculo em volta do Sr. Professor e cada dia era um que lia a lição à sua frente.

Existiam também os ditados, que era o professor a ler em voz alta e nós a escrevermos cada um em seu caderno e depois íamos mostrar aquilo que tínhamos escrito ao professor. Embora estivéssemos juntos (mesmo ano), ele mandava-nos ler um de cada vez, ao que nós chamávamos de Prova.

Na Prova, o professor via os erros que tínhamos dado e mandava-nos corrigir, mas se os erros fossem graves, levávamos com a palmatória nas mãos. Tínhamos de estender as mãos, uma de cada vez e ele dava, no mínimo, uma em cada mão. Doía um pouco mas nós aceitávamos, pois não tínhamos outro remédio.

Agora vou recordar uma das lições que tinha como título “O Lobo e o Rapaz”. A história relatava que o rapaz andava no monte com as ovelhas a pastar e, certo dia, começou a gritar por socorro, mas nunca viram lobo nenhum. Até que um dia veio mesmo um lobo e levou-lhe uma ovelha. Ele gritou a pedir ajuda mas ninguém apareceu, porque ele costumava mentir e ninguém acreditou. Aqui está uma prova que não se deve mentir.

Outra lição que eu aqui recordo foi a dos “Pregões de

Lisboa”, que começava assim: “oito horas à nossa porta passa agora a tia Chica com a sua voz compensada, apregoando a Fava-rica; R.R. Ó mexilhão, ó pescadinha marmota, quem quer amêijoas para arroz ou figos da capa rota; lá vem também a peixeira com o seu traje pitoresco, dizendo “ó vida da costa” ou então “carapau fresco”.

Recordo ainda a Matemática e como naquele tempo não havia computadores, nós tínhamos que aprender a tabuada, que era em livro e ensinava as contas todas: a somar, subtrair, dividir e multiplicar. Aprendíamos a tabuada a cantar: “um vez um, um; um vez dois, dois”, e por aí fora.

Depois vinham os problemas, que levávamos para casa e fazíamos as contas e ao outro dia mostrávamos ao professor, eu em contas era bom. Depois a Geografia, em que nós tínhamos de aprender os rios de Portugal, os caminhos-de-ferro, as serras e outros assuntos.

Eu quero aqui recordar que sempre tive boa memória, mas é claro que agora ninguém anda pelas ruas a fazer pregões. Eu lia o jornal todos os dias, menos ao domingo que não havia carteiro, era o Primeiro de Janeiro o nome do jornal. Eu lia muito o desporto porque era o que mais me despertava. Eu ainda hoje sou capaz de dizer os nomes dos jogadores de há 60 anos atrás, o nome das equipas completas do Benfica, do Sporting, do Porto e do Belenenses, que só foi campeão uma vez e se alguém quiser saber os nomes das equipas que referi, ainda hoje sei dizer como alinhavam, pois naquele tempo alinhavam com 5 avançados, 5 defesas e o guarda-redes. Sempre gostei de ler o jornal, mesmo agora já com dificuldades. Leio o jornal todos os dias pois o senhor doutor João faz-me chegar à mão, embora com algum atraso o Diário de Viseu, aqui fica o meu muito obrigado ao senhor doutor e às pessoas que me vêm aqui entregar, pois eu sou muito bem tratado por todos, estou muito contente por aqui estar.

Todos os dias escrevo uma página de 32 linhas no meu diário.

Também cá tenho a minha esposa, está na parte dos acamados, veio para cá primeiro do que eu. Ela chama-se Maria do Rosário Rodrigues Mendes e todos os dias lá vou passar um pouco de tempo com ela, a maioria das vezes vou às 7h da noite ou de tarde, conforme a hora do ano e vimos, no canal da RTP, o Preço Certo, hábito que já vem de há muitos anos. Ela tem dias que é um amor, mas outros dias diz que estão homens dentro do guarda-fatos e outras coisas, porque já está afetada pelo Alzheimer. Ela foi sempre uma senhora muito trabalhadora e lutadora pela vida. Também foi até África ter comigo e ainda lá esteve 14 anos, onde tínhamos uma convivência muito boa com as pessoas da administração, em que ela se dedicava a fazer o bem, uma vez que lá também havia quem precisasse de ajuda.

Depois ainda fundei uma pequena empresa de construção civil e ainda ganhei algum dinheiro, mas empreguei tudo lá.

A seguir apareceu o 25 de Abril de 1974 e foi-se tudo, vim embora sem nada e recomecei a vida do nada. Tanto trabalhei e tanto poupei e fiquei sem nada, mas depois tive quem me acolhesse, a Misericórdia de Santo António de S. Pedro do Sul e, aqui terminarei os meus dias. Comecei estas memórias de infância e acabo na velhice. Eu sou o velhote Pedro Dias Mendes.

Pedro Dias Mendes (Utente da ERPI - Lar de Idosos)

Espaços Oficiais

Espaços de criatividade e imaginação, dos quais destacamos:

Oficina de Teatro

Nesta oficina experimentamos coisas, ensaiamos sketches que por vezes não são apresentados ao público por vergonha dos atores. Ensiamos peças de teatro, umas simples, outras mais elaboradas, mas, o mais importante, não é apresentarmos um espetáculo majestoso é sim fazer com que os utentes se divirtam durante o tempo que passam juntos nesta oficina, é a experiência de representar, de fazer uma personagem ou outra coisa qualquer, de estimular a criatividade, de se inventarem diálogos.

Em abril, no âmbito das comemorações da Via Sacra, representamos na 5.ª feira santa, no salão da ERPI, a “Prisão de Cristo”, peça alusiva à última Ceia, ritual do “lava pés” e prisão de Cristo, bem como a Via Sacra.

Oficina de Jardinagem

Paralelamente aos trabalhos que vamos desenvolvendo na nossa estufa, no dia 03 de junho contamos com a colaboração da monitora Sílvia Martins, na dinamização de uma oficina de horticultura social e terapêutica, na qual, embrenhando o espírito de harmonia, amizade, música nas tarefas agrícolas, procedemos a passeio matinal pelos jardins para recolher plantas e frutos.

Durante a tarde, antes de fazermos umas infusões, colocámos os sentidos à prova ao tocar, cheirar e sentir as plantas, falando, igualmente, sobre as várias aplicações das mesmas.

Aqui, o alecrim foi a desculpa para lembrarmos a moda “alecrim, alecrim aos molhos por causa de ti choram os meus olhos. Ai meu amor(...) e por aí adiante.

Eufémia Fernandes



Via Sacra - representação



Oficina de Horticultura Social



Passeio religioso a Fátima



Mangualde - Senhora do Castelo



Olimpíadas Seniores



Concurso "Miss e Mister Sénior" (CEDIARA)

Passeios Culturais - Seniores

Aproveitando a primavera, passeamos à (re)descoberta dos recantos da nossa região, do contacto com o património local e participamos em iniciativas de outras instituições. Aqui ficam pequenas notas dos nossos percursos.

Passeio religioso a Fátima

A peregrinação anual ao Santuário de Fátima, este ano enquadrada nas comemorações do Centenário das Aparições e no ano da Peregrinação do Papa Francisco ao Santuário, decorreu a 11 de abril. Muitas são as razões que nos levam e justificam que todos os anos se realize esta viagem, onde contamos com a participação dos idosos da ERPI – Lar de Idosos e do Serviço de Apoio Domiciliário. Estes, antecipando o mês de Maria, puderam assistir ao rezar do terço, na Capelinha das Aparições, bem como à eucaristia, que se seguiu.

Esta viagem permite que cada um possa manifestar a sua fé e realizar as suas promessas. É, também, um bom momento de convívio e partilha entre todos.

Passeios - Castro Daire e Mangualde

A 21 de abril aproveitamos o sol e fomos até à vila de Castro Daire, onde visitamos a Igreja matriz e o Museu Municipal de Castro Daire. Por sua vez, a 23 de maio, deslocámo-nos à ermida da Senhora do Castelo, onde se encontra a igreja neoclássica dedicada a Santa Maria do Castelo, seguida de visita a património da cidade de Mangualde.

Olimpíadas Seniores

No dia 04 de maio, realizou-se no Pavilhão David Correia de Andrade nas Lameiras, as Olimpíadas Seniores do nosso Concelho. Organização do Centro de Promoção Social, a atividade iniciou-se às 14h e contou também com a participação da nossa Misericórdia (com 10 utentes mais a claque), ARCA de Santa Cruz da Trapa, Centro Social de Vila Maior e Centro Social de Manhouce.

Os jogos realizados foram diversos, nomeadamente: enrolar a corda; bola ao cesto; bowling adaptado; estafeta; jogo das argolas; e pesca adaptada. A dinâmica permitiu um forte convívio entre as instituições, muito boa disposição, para além do bem-estar físico dos utentes. Parabéns pela iniciativa e por as instituições participantes manterem presente o convívio e envelhecimento ativo.

Concurso Miss e Mister Sénior (CEDIARA)

Já em junho, no dia 08, participamos no V concurso "Miss e Mister Sénior" promovido pela CEDIARA - Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas e que teve lugar no pavilhão gimnodesportivo do Grupo Recreativo e Cultural de Telhadela, em Albergaria.

Participamos pela primeira vez neste concurso e em representação da Instituição tínhamos o Sr. António Duarte e a D. Glória Martins, bem como uma grande claque para apoiar os nossos participantes. A concorrer, neste dia de moda, glamour, boa disposição e muita música, estavam representadas 23 instituições e o concurso pressupunha o desfile com três trajes: tradicional, desportivo e gala.

O que os nossos utentes mais apreciaram foi terem tido a oportunidade de falarem para a televisão, de darem um beijinho ao Hélder Reis e, claro, de mandarem beijinhos para os familiares através do programa da Praça da Alegria. Também fizeram questão de cumprimentar o Nel Monteiro, de tirar fotografias com ele e de dançarem ao som da sua música. Festividade a repetir, certamente, em próximas realizações.

Alice Oliveira e Eufémia Fernandes

Esclerose Múltipla

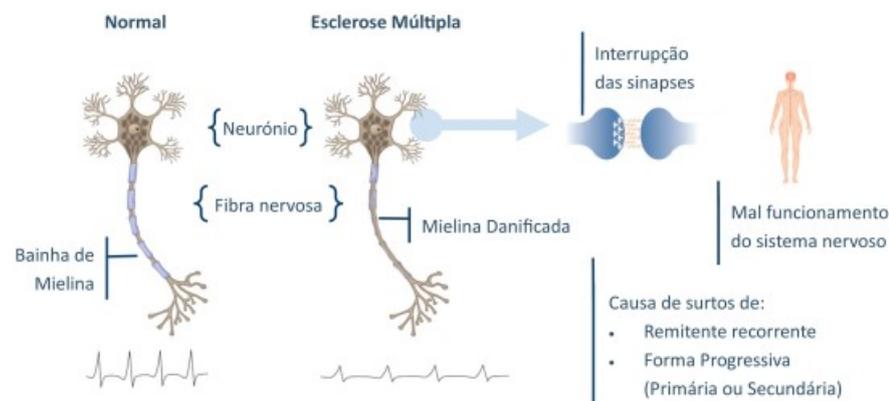
A esclerose múltipla é uma doença autoimune que afeta o cérebro, nervos óticos e a medula espinhal (sistema nervoso central). Isto acontece porque o sistema imunológico do corpo confunde as células saudáveis com "intrusas", e ataca-as provocando lesões. O sistema imune do paciente corrói a bainha protetora que cobre os nervos, conhecida como mielina.

Os danos à mielina causam interferência na comunicação entre o cérebro, medula espinhal e outras áreas do sistema nervoso central. Esta condição pode resultar na deterioração dos próprios nervos, resultando num processo potencialmente irreversível. Ao longo do tempo, a degeneração da mielina provocada pela doença vai causando lesões no cérebro, que podem levar à atrofia ou perda de massa cerebral. Em geral, pacientes com esclerose múltipla apresentam perda de volume cerebral até cinco vezes mais rápida do que o normal.

Os sintomas variam amplamente, dependendo da quantidade de danos e os nervos que são afetados. A esclerose múltipla (EM) caracteriza-se por ser uma doença potencialmente debilitante. Pessoas com casos graves de esclerose múltipla podem perder a capacidade de andar ou falar claramente. Nos estágios iniciais da doença, a esclerose múltipla pode ser de difícil diagnóstico, uma vez que os sintomas aparecem com intervalos e o paciente pode ficar meses ou anos sem qualquer sinal da doença.

A esclerose múltipla atinge cerca de 2,5 milhões de pessoas no mundo. A doença não tem cura, mas os tratamentos podem ajudar a controlar os sintomas e reduzir a progressão da doença.

Sistema Nervoso



Sistema nervoso - esquema conceptual dos danos na mielina

Sintomas usuais:

Pessoas com esclerose múltipla tendem a apresentar os primeiros sintomas na faixa dos 20 a 40 anos. Alguns podem ir e vir, enquanto outros permanecem.

Não há duas pessoas que apresentem rigorosamente os mesmos sintomas de esclerose múltipla. Isso porque as manifestações irão depender dos nervos que são afetados. No entanto, os primeiros sintomas de esclerose múltipla no geral são:

- Visão turva ou dupla;
- Fadiga;
- Formigueiro;
- Perda de força;
- Falta de equilíbrio;
- Espasmos musculares;
- Dores crônicas;
- Depressão;
- Dificuldade cognitiva;
- Problemas sexuais;
- Incontinência urinária.

Perante a grande variedade e remissão dos sintomas, o diagnóstico da doença é difícil. Em geral, os primeiros médicos a serem procurados variam de acordo com o sintoma apresentado, pelo que, apenas após diferentes sintomas é que o paciente é encaminhado para neurologista que, com a ajuda de exames complementares (ex. ressonância magnética e exame do líquido) consegue chegar ao diagnóstico.

Causas

As causas exatas da esclerose múltipla não são conhecidas, mas há dados interessantes que sugerem que a genética, o ambiente em que a pessoa vive e até mesmo um vírus podem desempenhar um papel no desenvolvimento da doença. Embora a causa ainda seja desconhecida, a esclerose múltipla tem sido foco de muitos estudos no mundo todo, o que tem possibilitado uma constante e significativa evolução na qualidade de vida dos pacientes.

Há cada vez mais evidências sugerindo que hormonas, incluindo as sexuais, podem afetar e serem afetadas pelo sistema imunológico. Por exemplo, tanto o estrógeno quanto a progesterona, duas importantes hormonas sexuais femininas, podem suprimir alguma atividade imunológica. A testosterona, a principal hormona masculina, também pode atuar como um supressor da resposta imune.

Durante a gravidez, os níveis de estrogénio e progesterona são muito elevados, o que pode ajudar a explicar por que as mulheres grávidas com esclerose múltipla geralmente têm menos atividade da doença. Os níveis mais elevados de testosterona em homens podem parcialmente explicar o facto de que as mulheres têm mais hipóteses de desenvolver a doença do que os homens, uma vez que a testosterona também pode inibir o sistema imunológico. Contudo, os fatores hormonais isoladamente não são suficientes para explicar a maior prevalência da doença em mulheres.

Fatores de risco

Vários fatores podem aumentar o risco de EM, incluindo:

- Idade - pode ocorrer em qualquer idade mas, mais comumente, afeta as pessoas entre os 20 e os 40 anos. Nessa faixa etária são feitos 70% dos diagnósticos.
- Género - as mulheres são mais propensas que os homens a desenvolver a EM. A proporção real é de três mulheres para cada homem.
- Histórico familiar - se um dos pais ou irmãos tem EM, há a probabilidade acrescida de 1 a 3% de desenvolver a doença face à população em geral.
- Etnia - os caucasianos, em especial aqueles cujas famílias se originam do norte da Europa, estão em maior risco de desenvolver EM. As pessoas de ascendência asiática, africana ou americana tem menor risco.
- Regiões geográficas - é mais comum na Europa, sul do Canadá, norte dos Estados Unidos, Nova Zelândia e sudeste da Austrália. Não se sabe ainda o porquê.
- Outras doenças autoimunes - pode ser-se um pouco mais propenso a desenvolver EM se tiver outra doença que afeta o sistema imunitário como distúrbios da tiroide, diabetes tipo 1 ou doença inflamatória intestinal.

Prevenção e tratamento

Considerando o número e a variedade de possíveis causas para a EM, é difícil prevenir a sua ocorrência. Contudo, deixar de fumar, aumentar os níveis de vitamina D e evitar o contacto com tóxicos ambientais são passos significativos para a prevenção.

Um tratamento relativamente recente, o interferão beta em injeções, reduz a frequência das recidivas. Outros tratamentos prometedores, ainda em investigação, consistem noutros interferões, mielina oral e copolímero 1, que ajudarão a evitar que o organismo ataque a sua própria mielina. Ainda não se estabeleceram os benefícios da plasmaférese nem da gamaglobulina endovenosa e, além disso, estes tratamentos nem sequer são práticos para uma terapia de longa duração.

Os sintomas agudos podem controlar-se com a administração, durante breves períodos, de corticosteroides como a prednisona, administrada por via oral, ou a metilprednisolona, por via endovenosa. Embora os corticosteroides possam reduzir a duração das crises, não atrasam a debilidade progressiva a longo prazo e os benefícios podem ser contrariados pelos muitos efeitos secundários potenciais (predisposição para as infeções, diabetes, aumento de peso, cansaço, osteoporose e úlceras).

Equipa de Enfermagem da MSPS

Evolução:

A esclerose múltipla é classificada em:

- Remitente recorrente: é a forma mais comum, na qual os sintomas ocorrem na forma de surtos. Nos surtos há um sintoma neurológico que dura alguns dias ou semanas, podendo haver recuperação total ou parcial, seguindo-se um período de remissão.
- Forma progressiva: na qual os sintomas neurológicos evoluem com degradação gradual, sem intervalos ou remissões. Geralmente esta fase advém após anos de doença remitente recorrente, sendo por isso chamada de forma secundariamente progressiva. Quando a fase progressiva se apresenta desde o início, o que é ainda mais raro, é chamada de forma progressiva primária.



Lidar com Esclerose Múltipla - Testemunho

O meu nome é Carlos Rodrigues, tenho 49 anos e sou de Covelas, freguesia de Serrazes. Aos 11 anos de idade fui para França com o meu pai e frequentei lá a escola até aos 16 anos. Comecei a trabalhar na Peugeot, onde estive durante 20 anos. Vim para Portugal em 1995 e fui trabalhar para Lisboa, até 1999. Nesta data regresssei à minha terra e fui trabalhar para a Perfisa, em Carvalhais. Em 2004, devido ao meu estado de saúde tive de deixar de trabalhar.

No ano de 2002 foi-me diagnosticada a doença de Esclerose Múltipla. Antes de ter tido um diagnóstico médico o meu patrão apercebeu-se que eu não andava bem, pensava que a causa de eu tropeçar era das botas e comprou-me umas novas. No entanto, eu continuei a arrastar as pernas, principalmente a direita, o meu estado agravou-se e ele mandou-me ir ao médico. Foi a minha mãe que cuidou de mim desde 2004 até 2008, ano em que faleceu e fiquei completamente sozinho. A partir desta data tive o apoio da Arca, no Serviço de Apoio Domiciliário e da Junta de Freguesia de Santa Cruz da Trapa, que disponibilizou uma cadeira de rodas elétrica. Nessa altura ainda conduzia, mas a mobilidade já era reduzida. Eu fui piorando e esta ajuda não era suficiente. Em 2011 perdi a autonomia total, já não conseguia pegar no garfo para comer. O Presidente da Junta de Freguesia de Santa Cruz da Trapa inscreveu-me na Santa Casa da Misericórdia de Santo António de S. Pedro do Sul e em 2012 vim para cá, onde encontrei muito carinho e atenção por parte de todos e alguma qualidade de vida, dado o meu problema de saúde.

Neste momento não tenho nenhuma mobilidade mas, apesar de tudo, sinto-me muito feliz por tantos cuidados e tanta gente a gostar de mim.

Carlos Rodrigues (Utente ERPI - Lar de Grandes Dependentes, recolha do testemunho por Sara Aido)



Carlos Rodrigues

Receita Doce

Nesta edição deixamos uma receita de uma sobremesa bastante doce e apelativa: a torta de limão e chocolate à moda da D. Isabel Martins.

Torta de limão e chocolate

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 125g de açúcar;
- Raspa e sumo de 1 limão;
- 100g de farinha;
- 2 a 3 colheres de chocolate em pó para o creme;
- Café e água q/b.

Preparação:

Separe as claras das gemas e bata muito bem as gemas com o açúcar até obter um creme homogéneo. Junte a farinha, o sumo e a raspa de limão, mexendo sempre. Reserve.

Bata as claras em castelo e junte-as ao preparado anterior até obter um creme homogéneo. Verta num tabuleiro previamente polvilhado com farinha ou forrado com papel vegetal e leve ao forno a cozer durante 30 minutos.

Depois de cozido recheia-se com o doce que se quiser e enrola-se. Depois de frio cobre-se com creme de chocolate e enfeita-se com fruta fresca a gosto.

Preparação do creme de chocolate:

Desfaz-se o café com uma colher, junta-se um pouco de água, 2 ou 3 colheres de chocolate em pó e uma colher de açúcar. Leva-se ao lume até engrossar. Bom apetite.

Isabel Martins (Utente ERPI) - Recolha por Eufémia Fernandes



Isabel Martins



Junho e os Santos Populares

O mês de junho tem três santos populares.

Primeiro vem o Santo António para as meninas ajudar a casar.

Depois vem o S. João com as suas maroteiras: gostava muito de brincar, fazia grandes fogueiras para as pernas das meninas queimar.

Depois vem o S. Pedro muito atrasado e muito cansado, com uma grande chave para as portas do céu fechar.

Aqui neste lar fazem-se festas muito lindas: uma missa campal muito bonita para o padroeiro comemorar; umas marchas para todos os idosos do concelho participarem e o santo António festejar, o que é bom para os amigos encontrar; uma grande sardinhada ao ar livre e a tuna da universidade sénior para nos animar.

Este mês foi de encantar e ainda tivemos tempo para ginastacar e à Sr.ª da Guia ir apanhar ar.

Saudade Martins (utente ERPI)



Sardinhada - Animação pela Tuna US

Protocolos Comerciais



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



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS DAS BEIRAS



SANFIL



ergonissão



Clipetrus
Psicóloga



NELINHA



base
Beira 20



CLÍNICA DENTÁRIA
ANGELINO GONÇALVES



TERMAS DE S. PEDRO DO SUL



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.

Informações:

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

QUAL É A SUA CAUSA?

Tome Nota:

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

Dia dos avós - 26 de julho

Marcamos o dia dos Avós com um programa partilhado entre crianças e idosos, dividido entre os jogos tradicionais durante a manhã no Lenteiro do Rio e as atuações temáticas pelas crianças na ERPI, no período da tarde, contando, também, com o grupo "Os Vouguinhas". Avós que nos cercam de carinho e amor!. A atividade está aberta à participação de familiares. Apareça.

Debates "O Mundo Hoje - a guerra colonial portuguesa" - 25 de agosto

"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, de debate aberto e diálogo construtivo com partilha de ideias e experiências sobre temas da atualidade ou vivências, junto dos idosos da Misericórdia. O tema em discussão neste mês é a "Guerra colonial portuguesa", no qual se procurará, por intermédio da convidada Prof. Gracinda, enquadrar esta efeméride historicamente e dialogar com base em testemunhos de vivência da mesma. Em agenda a partir das 14h30 no salão nobre.

Desfolhada tradicional - 28 de setembro

As tradicionais desfolhadas são atividades agrícolas das nossas aldeias, reunindo à sua volta novos e velhos, amigos ou vizinhos. Durante as desfolhadas, o aparecimento das espigas de milho Rei é o momento que se procura. É o momento do abraço e do beijo. Neste espírito tradicional, convidamos os familiares dos utentes a juntarem-se à desfolhada tradicional que terá lugar a partir das 14h30 no espaço exterior da ERPI.

Descubra como pode colaborar e apoiar a Misericórdia. Contacte-nos ou visite-nos na Web.

Contacte-nos

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

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

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): mspsul1