

CAMINHO NO TEMPO

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

n.º01 | Dezembro 2014

O meu dia, o Vosso dia!

O despertador toca cedo e não nos apetece levantar. E agora! De inverno, a cama sabe tão bem! O mais engraçado, é que tal como nós, os nossos utentes, também gostam da caminha quentinha e não é de estranhar, quando batemos à porta, que sejamos recebidas com um “já?!” de olhos ensonados!

Sim. O dia começa (...) - Reportagem do SAD, pág.10.

A Rotina na Creche
“As rotinas que se oferecem às crianças desta idade (0-24 meses) intercalam-se entre as brincadeiras livres, atividades orientadas, o sono, a higiene corporal e a alimentação. Criar rotinas nestas idades é muito importante para as (...) Pág.5
- Educadoras da creche

Comemorações de Natal

A quadra natalícia na instituição é vivida com muita intensidade, não só pelo seu significado, como também pelo facto de sermos uma grande família. O Natal é tempo de partilha, é tempo de harmonia, de esperança, mas também de proximidade com quem nos é querido. Neste espírito,(...) - pág. 8 e 9.



Presépio do Jardim da MSPS

Primeiras Descobertas - O Outono

Com esta atividade pretendemos que as crianças comecem a ter as primeiras impressões com os elementos do outono (que interiorizem e reconheçam conteúdos do envolvente) mas também que desenvolvam as capacidades motoras, a coordenação e controlo da motricidade fina em (...) - pág. 4.



Xilofone de Água (construção pelas crianças) - Sala dos 5 anos

Nesta Edição

- Dia de São Martinho;
- Atividades de Sala - Infância;
- A Diabetes;
- Comemorações do Natal 2014;
- Um dia no SAD;
- O papel do psicólogo/ neuropsicólogo;
- Passeios dos Idosos na Região; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 01 - dezembro 2014

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

Email.:
geral@msspsul.com.pt

Página Web:
www.msspsul.com.pt

Skype - contacto
familiares com idosos:
msspsul1

Morada:

R. da Misericórdia, n.º6
3660-474 São Pedro do
Sul

Colaboradores na edição

Ana Cristina Soares
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Ana Sofia Rodrigues
Cristiana Almeida
Dulce Marques
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Helena Soares
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Luísa Almeida
Olga Paixão
Rita Cardoso
Susana Campos
Teresa Tojal
Vera Neves



Provedor, José da Cruz Fernandes

Nota de Abertura

No último triénio temos potenciado uma mudança de paradigma institucional, refletido na maior participação de todos quantos constituem a MSPS, na estruturação do pensamento organizacional, na partilha de responsabilidades e na assunção de dinâmicas.

Hoje, estamos perante um novo desafio de comunicação, que espelha parte das experiências que são vividas na MSPS. Apresentamos um boletim

informativo, espelho desta “família”, que nos apela ao contributo com a nossa história, testemunho ou informação técnica da atuação da instituição ao longo do ciclo da vida, ou melhor, ao longo do “Caminho no Tempo” que vamos acompanhando e percorrendo.

Entre outras, estas linhas de esforço permitem-nos conduzir a MSPS, enquanto entidade de referência e excelência. Este é o nosso caminho, este é o nosso desafio constante.

Entrevista a Helena Soares

A Helena Soares trabalha no Jardim de Infância desde Janeiro de 2002 e, desempenha atualmente funções de Ajudante de Ação Educativa e é a nossa entrevistada, porque foi a vencedora no concurso para a escolha do nome para o jornal da Misericórdia.

No decurso da entrevista, procuramos conhecer um pouco mais a sua pessoa, dado que a azafama do dia-a-dia, as responsabilidades e exigências que se colocam diariamente no exercício das nossas funções, condicionam a nossa disponibilidade para conhecer quem trabalha e colabora profissionalmente connosco.

CT: Que mensagem queria passar com este título: Caminho no Tempo?

HS: O título do jornal “Caminho no Tempo”, foi para mim uma primeira escolha, porque pareceu-me o mais adequado, uma vez que a nossa instituição acompanha todo o ciclo de vida. Acolhemos crianças desde o berçário, passando pelo pré-escolar e CATL e, finalizamos com a assistência e apoio à terceira idade. Nesta última fase de vida é muito importante os idosos terem pessoas capacitadas para as ajudar, principalmente quando o envelhecimento vem acompanhado de limitações físicas e crónicas.

CT: Quem é a Helena Soares?

HS: Eu sou uma pessoa que gosta de sonhar acordada. Encaro os problemas como desafios. Não gosto de me comparar aos outros. Vivo o presente. Tenho defeitos e virtudes. Gosto de me relacionar com as pessoas e faço o que gosto.

CT: Considera-se uma pessoa feliz?

HS: Para ser feliz é preciso ter uma visão positiva da vida e permanecer em paz comigo mesma. Sem dúvida alguma que, apesar de ser uma pessoa sofrida, sou feliz.

CT: Como lida com as críticas?

HS: Bem. O que as pessoas pensam a meu respeito não vai determinar quem sou. Quando alguém considerar que não valho nada, não vou discordar porque, eu valho a pena e sei o meu verdadeiro valor.

CT: Se pudesse, o que mudava em si?

HS: A minha espontaneidade, principalmente em momentos em que devemos falar mais com a cabeça do que com o coração.



Helena Soares

CT: Qual é o seu pequeno “crime” diário?

HS: Algo doce, não digo que seja diário mas...

CT: Quais são as palavras que mais repete?

HS: A palavra que mais repito é o termo “Meu (minha) jeitosinho(a)”, quando me dirijo às crianças com quem trabalho.

CT: Quais são os seus heróis da vida real?

HS: A minha avó materna. Era uma mulher com muita determinação e força interior. Lembro-me de ela me dizer várias vezes algo assim: “ o homem que apanha o lixo, limpando ruas, vale tanto ou tem tanto ou mais valor, como o cientista que pesquisa a saúde no mundo, se trabalhar com mais amor.

CT: Qual foi a sua maior extravagância?

HS: A mais linda declaração de amor que fiz ao meu marido, no momento em que ele estava a partir. A despedida emotiva aconteceu na presença de todo o pessoal hospitalar e, nada ficou por dizer.

CT: O que a faz rir?

HS: Um sorriso de criança, com um abraço e um beijo lambuzado. São estes pequenos momentos que fazem a vida valer a pena.

CT: O que a faz chorar?

HS: Saudades de alguém que já partiu e que muito amei.

CT: O que mais aprecia nos seus amigos?

HS: A sua presença tanto nos momentos bons como nos momentos menos bons.

CT: Acha que a vida tem sido justa consigo?

HS: A vida tem sido muito dura comigo. Mas, a minha determinação e força para lutar, têm sido dois guardadinhos muito fortes para me içarem nos momentos em que estou soterrada na infelicidade.

CT: Como ocupa os tempos livres?

HS: Adoro o contacto com a natureza. Faço caminhadas pelo campo, ando de bicicleta, leio, gosto muito de escrever, vejo televisão, gosto de fotografar paisagens, trato do meu jardim. Enfim, gosto das coisas simples da vida.

Redação: Ana Oliveira.,

Comemoração do S. Martinho

Uma vez mais mantivemos a tradição na instituição e comemoramos o S. Martinho.

No dia 11 de novembro rumamos ao Jardim Escola e com as crianças convivemos um pouco ao som de músicas tradicionais que iam sendo acompanhadas pelos aplausos de todos. Foi uma tarde com sol envergonhado onde a chuva predominou e não houve oportunidade de acendermos a fogueira, no entanto as rainhas da festa estiveram presentes e com muita abundância.

No dia 12 foi altura de comemorarmos o S. Martinho nos lares. A azáfama iniciou-se pela manhã com a preparação das castanhas para cozer e para assar na fogueira, seguido à tarde a animação.



S. Martinho com materiais recicláveis



Helena Soares com algumas crianças da sala 1 ano (2) - atividades de motricidade



Lanche Convívio S. Martinho - Jardim



Painel de Outono - Sala 1 ano

Primeiras Descobertas - O Outono

Com esta atividade pretendemos que as crianças comecem a ter as primeiras impressões com os elementos do outono (que interiorizem e reconheçam conteúdos do envolvente) mas também que desenvolvam as capacidades motoras, a coordenação e controlo da motricidade fina em atividades que implicam o movimento da mão (agarrar carimbo, manipular o lápis) e estimular o gosto pela pintura.

Tivemos o cuidado de adequar a atividade às suas capacidades individuais e à sua idade. Coube-nos assim, planejar situações de aprendizagens desafiantes, de modo a estimular na criança o interesse pelas atividades pedagógicas e de aprendizagem orientada (estampar a mão com uma tinta, sentir sensações, etc.).

Iniciámos a atividade sentando o grupo de crianças na manta falando-lhe um pouco sobre o outono e mostrando elementos do mesmo. De seguida, as crianças exploraram a técnica do café, utilizando pintura com rolo, e puderam criar uma árvore de outono. Seguidamente decalcaram individualmente os seus pés pelo tronco da árvore. Exploraram sensações e técnicas que lhes transmitiram prazer, divertimento, experiência e aprendizagem.

Para complementar a atividade de outono as crianças mais novas utilizaram a técnica da pintura para carimbarem e criarem uma maçã. Já as crianças mais velhas pintaram a maçã iniciando a manipulação dos lápis de cor e de cera.

Posteriormente as crianças experienciaram a pintura com os dedos dos pés. Num misto de curiosidade e estranheza criaram uma simpática minhoca na maçã ao estamparem os seus deditos.

No geral, as crianças foram bastante recetivas e interessadas. Algumas, um pouco mais apreensivas, vendo o desempenho dos colegas ganharam vontade em experimentar.

“Ao ver as crianças fazerem coisas semelhantes ou idênticas pode tentar encorajar experiências semelhantes no tempo do pequeno grupo”. (Hohmann, M., Weikart, D., 1997, p.690).

Educadoras Ana Sofia e Vera Neves.

Dia Nacional do Pijama

As crianças do Infantário, no dia 20 de novembro trocaram a sua roupa de uso quotidiano por pijamas. Em causa esteve a celebração do Dia Nacional do Pijama, data em que se promove a solidariedade, incentivando crianças a ajudar outras crianças, sendo o pijama apenas o pretexto para celebrar a importância de se trabalharem valores como a solidariedade, partilha, família e amizade, envolvendo escola e famílias.

Ao longo de todo o dia participaram em atividades em que o pijama e a solidariedade foram denominadores comuns. A isto juntou-se a recolha de donativos para a Mundos de Vida. Uma angariação em que as crianças estiveram diretamente envolvidas, levando para casa uma “casinha do pijama” para recolha de donativos, junto dos familiares e amigos.

Educadora Susana Campos.



Sala de 3 anos (1) em atividade temática



Casinha para ser montada com os pais

Sala de Berçário e 1 ano - a reter:

Rotina: “Uma rotina é mais do que saber a hora a que o bebé come, dorme, toma banho e se vai deitar. É também saber como as coisas são feitas... as experiências do dia-a-dia das crianças são as matérias-primas do seu crescimento.”

(Evans, J., Ilfield, E. 1982, cit. Post, J. & Hohmann, M., 2003, p.193)

Sesta: “A hora da sesta num programa de educação infantil ocorre tanto por imposição do cansaço das crianças, como por ser uma parte regularmente programada do dia no infantiário. A sesta proporciona o sono e o descanso necessários para o crescimento e o desenvolvimento das crianças.”

(Post, J. & Hohmann, M., 2003, p. 241)

Refeição: “Para um bebé mais crescido, a refeição é uma altura para comer mas também para explorar novos sabores, cheiros e texturas ...”

(Post, J. & Hohmann, M., 2003, p. 220)

A rotina diária oferece às crianças uma sequência de acontecimentos que elas podem seguir e compreender. Ajuda os adultos a organizarem o tempo de forma a promoverem experiências de aprendizagem ativas e motivadoras.



Hora a hora - o que fazer?

As rotinas criadas na creche iniciam-se com a chegada das crianças, de manhã, com os seus pais. Este momento é significativo para a criança, pois é quando se dá o momento da separação com os seus pais, pelo que deve ser pacato, acolhedor e descontraído, para transmitir à criança segurança, mesmo estando esta separada dos pais.

Após a chegada à creche cria-se um ambiente acolhedor e simpático para uma melhor adaptação da criança ao novo ambiente. Os pais ajudam a tirar os casacos às crianças e trocam informações importantes com a educadora e auxiliares.

Na sala do berçário as crianças são retiradas das suas cadeirinhas e são colocadas nas alcofas da creche, onde ficam aconchegadas com cobertores e, se estas desejarem, com os brinquedos. Ainda no berçário as crianças que já gatinham ou que já se conseguem sentar, ficam nas mantas de atividades a explorar os brinquedos e o espaço envolvente.

Enquanto algumas crianças procuram a atenção das auxiliares ou da educadora, outras dormem. A hora da sesta é então outra fase essencial na rotina do berçário. Esse momento torna-se imprescindível para o bebé, pois ajuda no seu desenvolvimento e crescimento. Devemos ter o cuidado e atenção à hora de sono de cada bebé individualmente, não impondo rotinas rígidas que transtornem as crianças.

Para além destas rotinas, também há as centradas apenas nas crianças, tais como a higiene corporal, entretenimento e estimulação. Nestes momentos existe uma grande interação entre adulto e a criança. Os gestos de carinho e as mostras de atenção estimulam o pensamento infantil desde cedo. As brincadeiras também têm um papel importante na medida em que permitem ativar o quadro intelectual através da criatividade.

Na sala de 1 Ano, como as crianças já adquiriram a marcha, as rotinas intercalam-se entre a chegada à creche, as brincadeiras livres, as atividades orientadas, a hora da alimentação e a hora da sesta.

Destacamos a sala enquanto mundo das crianças, o mundo da infância, o mundo das brincadeiras! Aqui, enquanto algumas brincam com os brinquedos, outras exploram o espaço, correndo, rebolando. As brincadeiras livres, são um motor essencial para a curiosidade e para a experiência, associando-se a realização de uma atividade referente ao tema que se encontra planificado. Por seu lado, a hora da alimentação começa dentro da sala e segue umas quantas normas concretas que obedecem às características e necessidades do momento evolutivo de cada criança. Biberão com o leite aconselhado pelo pediatra, sopa de acordo com a idade e que pressupõe ao longo do tempo novos sabores, passagem dos líquidos aos purés e, a mais importante, a transição do biberão à colher.



Educadoras Ana Sofia e Vera Neves.

Novos alimentos - primeiro contacto



Visita de Estudo aos CTT - salas dos 4 anos

A Brincar e a Aprender

As expressões (plástica, musical, motora) são elementos indispensáveis no desenvolvimento social, pessoal e cultural do aluno. São formas de saber que articulam imaginação, razão e emoção. Elas trazem novas perspectivas, densidades e formas de ver o ambiente e a sociedade em que se vive. Influenciam o modo como se aprende, como se comunica e como se interpretam os significados do quotidiano. Desta forma, contribuem para o desenvolvimento de diferentes competências e reflete-se no modo como se pensa, no que se pensa e no que se produz com o pensamento.

A necessidade natural que a criança tem de exprimir e de comunicar sensações corporais, sentimentos, desejos, ideias, curiosidade e experiências, um conjunto de factos emotivos, impõe que o educador, como orientador, a ajude a exprimir-se pela pintura, pelo desenho, pelos trabalhos manuais ou por qualquer outra expressão. Deixemos alguns exemplos do que fizemos.

Começamos pelo Outono, onde todas as atividades foram trabalhadas nas diferentes áreas, para um melhor desenvolvimento das suas competências. Depois de ouvirem a história, fizemos em conjunto a exploração da mesma, ficando alguns registos que partilhamos: “a árvore é colorida”; “no Outono caem muitas folhas”; “recortamos quadrados para fazer as folhas”; “os quadrados das folhas são de muitos tamanhos”. Nesta época fizemos, também, uma bonita maçã para sensibilizar para uma alimentação saudável. Esta foi feita com diferentes materiais: cola branca, papel revista, tinta. Fizemos, ainda, um delicioso doce de abóbora e depois colocamos num frasco para oferecer aos papás.

As nossas Visitas de Estudo

No âmbito do tema “Bens e Serviços”, as salas dos 4 anos realizaram algumas visitas de estudo. Estas visitas foram feitas com vista a atingir alguns objetivos: fomentar a interação e o convívio entre toda a comunidade, conhecer os diferentes serviços que as pessoas contam para viver melhor, saber a utilidade dos vários tipos de serviços, conhecer diferentes meios de comunicação e as suas características significativas, valorizar a importância de todos os trabalhos para o bem-estar da comunidade.

Educadoras Helena Salazar e Idalina Barros.

Dia da Alimentação

O dia da alimentação comemora-se a 16 de outubro e é uma comemoração que teve início em 1981, para consciencializar a opinião pública sobre as questões da nutrição e alimentação.

Uma alimentação equilibrada é aquela que contém alimentos em quantidades suficientes para o crescimento e a manutenção de um corpo saudável. As frutas e os legumes são elementos essenciais nas refeições. Fornecem vitaminas, minerais, fibras e muitas outras substâncias com benefícios para a nossa saúde.



A nossa Roda dos Alimentos

Em cada refeição, deve-se comer um alimento de cada grupo da Roda dos alimentos. Quanto mais variada for a alimentação, mais equilibrada ela será.

Elaborámos uma roda dos alimentos, construímos um tabuleiro, talheres e frutas e legumes com massa de farinha.

Educadora Luísa Almeida.



Da abóbora ao doce. É Pegajoso!

Dia da Música



Ao som do chocalho - sala 4 anos (1)

O Dia Mundial da Música comemora-se a 1 de outubro, data instituída em 1975 pelo *International Music Council* - instituição fundada em 1949 pela UNESCO, que agrega vários organismos e individualidades do mundo da música.

Esta tem uma importância fulcral no Pré-Escolar: é reconhecida, nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, onde se pode ler que a educação musical se desenvolve "...em torno de cinco eixos fundamentais: escutar, cantar, dançar, tocar e criar".

Para assinalar esse dia as crianças da sala dos 4 anos (1) construíram um Chocalho - instrumento tradicional português, usando materiais como um pau, pregos e caricas. Ao construírem o seu próprio instrumento, para além de explorarem melhor o que estão a criar, as crianças divertem-se imenso e têm a oportunidade de explorar os diferentes sons, de cantar e dançar ao som do instrumento que criaram. O ouvir, o brincar, o fazer brinquedos rítmicos, o aprender uma canção são elementos que tornam o contexto educacional mais propício e interessante para as crianças.

Educadora Helena Salazar.

CATL

As nossas crianças usufruem de uma panóplia de atividades, tais como jogos lúdico-pedagógicos, visitas de estudo, jogos de interior e exterior, expressão motora, expressão plástica, inglês e informática lúdicos e diversos ateliers.

Aprendo e divirto-me. (6-12 anos).



Visita a uma Exploração de Mirtilos

Síndrome Mãos, Pés e Boca

É uma doença humana que surge de infeção intestinal pelo vírus Coxsackie A16 do grupo dos Enterovírus. Esta doença é mais frequente até aos 4 anos, podendo, contudo, atingir crianças maiores, adolescentes e adultos, apesar de ser mais raro.

A reter:

Sintomas semelhantes à varicela mas distintos pela sua localização;

Tratamento simples;

Por ser altamente contagiosa as crianças não devem estar em contacto com outras.

A doença transmite-se através do contacto direto com saliva, fezes, fluidos das vesículas e gotículas respiratórias de pessoas infetadas, ou indiretamente por objetos contaminados. É altamente contagiosa e geralmente ocorre como evento isolado, sendo o seu período de incubação mais frequente de 3 a 5 dias (pode durar até 1 semana).

O quadro clínico (sintomas e sinais) manifesta-se por: febre (não muito alta); irritabilidade; perda de apetite; recusa alimentar (pelas lesões na boca); bolhas/úlceras/"aftas" na boca ("céu-da-boca", língua, gengivas e zona à volta da boca); erupção cutânea (manchas/"pintas"/bolhas). Estas lesões são parecidas com a varicela, mas distinguem-se pela localização nas mãos, pés, boca e zona genital, podendo existir prurido nas mãos e pés. Os sintomas e sinais desta doença vão evoluindo ao longo de 3 a 4 dias, prolongando-se a mesma por uma semana, deixando a criança, como em todas as viroses, debilitada.

As crianças de infantário estão muito mais suscetíveis pela maior exposição e contacto de umas pelas outras. Assim, durante o período de doença não devem frequentar o infantário (1 semana).

O tratamento deve ter em conta: alimentação mole sem alimentos ácidos, à temperatura ambiente ou mesmo fria (nunca insistir para comer) e boa ingestão de líquidos; medicação dirigida para os sintomas (febre e desconforto da criança); as lesões devem "lavar-se" com água morna salgada e eventualmente, se infetadas, deve aplicar-se um anticético.

As crianças que apresentam este quadro clínico devem ser observadas pelo seu médico assistente, para o diagnóstico e orientação terapêutica adequados.



Manifestação de sintomas

Equipa de Enfermagem da MSPS,



Parte do Presépio geral - construção das estruturas e montagem do João Paulo

Festa de Natal - Jardim: atuação da sala dos 2 anos (2)

Comemorações de Natal

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

Conciliando de forma transversal os vários setores de atuação da Misericórdia e, conseqüentemente, as várias faixas etárias dos utentes, levou-se a cabo uma programação bastante diversificada, incluindo espaço de animação musical, de dança, de teatro e até de serão com cânticos. Aqui em muito agradecemos a participação de vários parceiros que aceitaram o desafio e se juntaram às comemorações, nomeadamente as escolas Básica de São Pedro do Sul, Secundária de São Pedro do Sul e EPC – Escola Profissional de Carvalhais; Grupo de Cavaquinhos da Família Correia; o grupo de concertinas do Jorge Manuel; o grupo Vozes; e Associação de Pais e Encarregados de Educação do Jardim da Misericórdia.

Da festa geral no jardim, dinamizada no dia 19 de dezembro às atividades nas ERPIS, vivenciou-se novas experiências, novas partilhas e ficou a promessa de para o ano fazer ainda melhor.

Comemorações Natalícias - 3.ª Idade

Destacamos o almoço de natal com os utentes do SAD, decorrido no dia 18 do mês em questão, tendo os participantes também assistido à programação da tarde recreativa desse dia (cantares pelos colaboradores, grupo de concertinas e grupo de cavaquinhos). No dia 22 os idosos da ERPI fizeram serão para assistir aos cânticos do grupo Vozes - valeu a pena deitarem-se mais tarde pois a musica e a voz foi de todo relaxante e emotiva.

Por fim, sem demérito do restante programa, fica o obrigado aos familiares que não puderam levar os seus entes para casa mas que marcaram o dia participando no almoço de natal com os idosos no dia 24. Ser família é estar presente.

Comemorações natalícias 2014

Programa participativo e inclusivo levado a cabo pela Misericórdia para o qual contribuíram parceiros, colaboradores e familiares de utentes.

Marcas da quadra natalícia desde os mais pequenos na creche até aos idosos mais dependentes na ERPI (Lar de Acamados).

Promoção de valores de partilha, comunhão, esperança, comunidade e família, com desejos de um Bom Ano de 2015.



Auto de Natal



Atividades de Natal - Infância

O Jardim de Infância da Misericórdia de Santo António realizou no passado dia 19 de dezembro a sua Festa de Natal, pelas 15:00 horas no salão de festas desta instituição.

Como é tradição desta época Natalícia o espaço estava decorado para o efeito e as crianças preparadas para atuarem, ainda que, para algumas, fosse a sua primeira vez em palco. A festa foi decorrendo com as atuações de grupo em grupo e este ano também com a presença de alguns idosos desta instituição que entoaram umas canções de Natal.

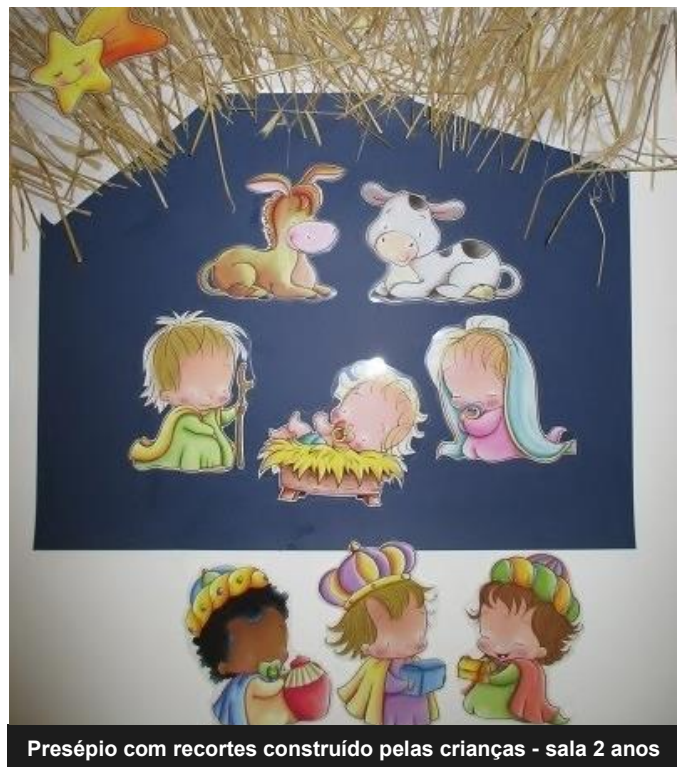
Em colaboração com a Associação de Pais e Encarregados de Educação do Jardim de Infância realizou-se este ano, mais uma vez, o concurso da árvore de Natal, no qual crianças e pais em conjunto puderam decorar um pinheirinho a seu gosto e levá-lo a concurso, tendo sido estes avaliados por um júri nomeado pela referida Associação. Este momento fez parte do decorrer da nossa festa e resultou na atribuição de três primeiros prémios, uma medalha, aos contemplados: Diego Moreira, sala de 1 ano, Dinis Lopes sala de 3 anos e Inês Girão sala de 5 anos.

Ainda em colaboração com a Associação de Pais e Encarregados de Educação, depois do lanche convívio, foi feita a entrega dos presentes às crianças de uma forma bem animada, tendo sido criado um momento de magia natalícia onde Rena, Duendes e Pai Natal interagiram com os demais tendo desta brilhante forma feito a distribuição dos presentinhos.

É Natal, é festa da Família - o Natal nos mais pequenos

No âmbito da celebração da tradição do Natal, levamos os nossos mais pequenos a conhecer esta tão grande festividade. Iniciamos este conhecimento pela importância da família, onde mostramos um presépio simples, e se explicou quem é e o significado de cada personagem que entra nele. Deixámos que eles olhassem, manipulassem e experimentassem verbalmente com liberdade.

Aproveitando estas vivências, falamos um pouco sobre a família mais próxima de cada criança (pai, mãe e irmãos). Então pedimos a colaboração dos pais para a realização de uma atividade neste sentido. As crianças pintaram um telhado de uma casa numa folha de cartão, levando-a depois para casa, para, com os pais, colarem uma fotografia da família e decoraram a seu gosto. Para além desta atividade realizamos muitas mais alusivas ao tema, onde as crianças puderam conhecer, explorar e vivenciar esta festividade tão importante, nomeadamente a construção de presépios, de estrelinhas, do pinheirinho, para além das diversas canções sobre esta época festiva que fomos cantarolando.



Presépio com recortes construído pelas crianças - sala 2 anos



Cantares do Jardim na ERPI



Atuação Grupo Vozes



Almoço de Natal com familiares

SAD - Serviço de Apoio Domiciliário

A valência de SAD - Serviço de Apoio Domiciliário, é uma resposta social em regime de Acordo de Cooperação com a Segurança Social, que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio das pessoas idosas quando, por motivos de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividade da vida diária.

Alimentação, cuidados de higiene pessoal e habitacional, tratamento de roupas, apoio em deslocações e acompanhamento ao médico, aquisições diversas, pagamentos de serviços, animação sociocultural, são alguns dos serviços prestados na resposta que abrange toda a localidade da União das freguesias de S. Pedro do Sul, Várzea e Baiões.

Acoplado ao SAD, a MSPS disponibiliza, também, Cantina Social inserindo-se esta na Rede Solidária das Cantinas Sociais e constitui-se como uma resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Social, que tem como objetivo suprir as necessidades alimentares dos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica, através da disponibilização de refeições.



Equipa de SAD

O meu dia, o Vosso dia!

O despertador toca cedo e não nos apetece levantar. E agora! De inverno, a cama sabe tão bem! O mais engraçado, é que tal como nós, os nossos utentes, também gostam da caminha quentinha e não é de estranhar, quando batemos à porta, que sejamos recebidas com um “já?!” de olhos ensonados!

Sim. O dia começa cedo. Mas só assim conseguimos dar o tempo que eles necessitam. Alguns, meio relutantes, cedem à boa disposição matinal e enfrentam o duche; outros, a mais custo, deixam-se levar, mas quando de lá saem, sim, parecem novas pessoas e pessoas novas, mais animados e leves...

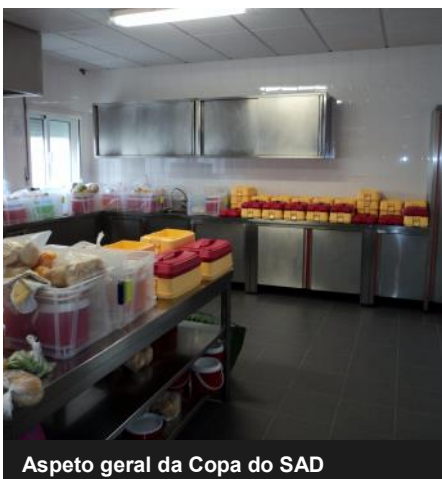
Todos os dias são diferentes, nem sempre encontramos bom humor. A idade e as doenças não ajudam, mas há sempre o sorriso rasgado do “ai menina, parece que saí do cabeleireiro!”, ou “já vão? Não podem ficar mais um bocadinho?”, “espalhe mais creme menina”, e embora não reconheçam, pois não estão habituados, gostam de ser bem embonecados, perfumados e mimados!

A manhã passa a correr e cedo chega a hora de almoço, aqueles que apenas recebem a nossa visita neste período, anseiam pela nossa chegada e por dois dedos de conversa: falamos do tempo, das dores, da comida e das notícias que veem nos programas da TV durante a manhã.

À tarde, voltamos novamente. Neste caso para limparmos a casa, que é o pretexto perfeito para mais uns minutinhos de conversa.

Por mais apoio que tenham da família, somos nós que vamos a sua casa diariamente e a quem eles acabam por confidenciar as dores, as angústias, e também as alegrias! Quando alguma de nós não aparece tão regularmente como seria de esperar, a preocupação e o carinho com que procuram por nós e se certificam que está tudo bem, enche-nos o coração!

É com eles que passamos a maior parte do nosso dia, a quem nos dedicamos, mimamos, preocupamos. Na verdade, somos a segunda família e, noutros casos, a única família, pelo que, se por um lado lamentamos, por outro, torna-se ainda mais reconfortante irmos para nossa casa, depois de um dia de trabalho, com a sensação de dever cumprido!



Aspetto geral da Copa do SAD

Passeios dos Idosos na Região de Lafões

Semanalmente realizamos uma saída à terra dos nossos utentes. Vamos no autocarro e damos oportunidade a todos os residentes de visitarem as suas aldeias e aos outros que os acompanham, de conhecerem terras novas. Estas saídas são uma forma de aproximarmos os utentes das suas origens, terem oportunidade de conversarem com os vizinhos de reverem amigos e até visitar familiares.

Vamos fazer uma viagem pelas nossas últimas saídas: fomos a Fornelo do Monte visitar a terra do Sr. Joaquim Antunes e da D. Belmira. Para quem não conhece é um lugar com uma paisagem fantástica, plantado em plena serra do Caramulo, pertence ao concelho de Vouzela. As pessoas foram extremamente simpáticas e fizeram uma visita guiada pela aldeia, mostraram-nos a capela, o parque de merendas e outros pontos de interesse e convidaram-nos para a apanha da azeitona, este convite tivemos que declinar por falta de tempo.

Fomos, de igual modo, a Valadares visitar o Lar recentemente aberto. Fomos muito bem acolhidos e os utentes partilharam histórias. O Sr. Benjamim reencontrou a irmã, tal como outros utentes reviram amigos, familiares e outros conhecidos.

Também andamos por terras de Manhouce que encantaram quem não conhecia e nasceu uma nova alma a quem já havia andado por aquelas paragens.

Não podemos deixar de mencionar a nossa saída a Sul e a algumas aldeias da freguesia. Fomos a Adopisco onde a D. Fátima, a D. Conceição e a D. Benilde tiveram oportunidade de por a conversa em dia com as vizinhas e amigos lá da terra e matar saudades da sua casa. Os outros não deixaram de pedir dióspiros para provarem e de travar conhecimentos.



Alguns aniversariantes - outubro

Mensalmente realizamos uma festa de aniversário, com o intuito de comemorar o aniversário dos nossos utentes verificados durante aquele mês. Estas festas são sempre animadas com música ao vivo, chamam os nossos utentes para um pé de dança, contudo os mais acanhados podem simplesmente ouvir música popular.

Após todo o esforço de acompanhar a música com palmas ou de dançar na pista de dança, vamos ao lanche que neste dia tem direito a bolo de aniversário e a champanhe, além da bola de carne e outras iguarias para o “pecado” mensal.

Utentes, colaboradores e familiares que se juntam, dão sempre uma alegria acrescida e animação reforçada no convívio entre todos. Aguardemos pela próxima festa.

Viajando por:

- Fornelo do Monte;
- Valadares;
- Manhouce;
- Sul.

Na verdade as nossas saídas são um momento sempre agradável, de partilha e de reencontros, pelo que iremos continuar as nossas viagens por terras de Lafões na nossa próxima edição.



Saída a Fornelo Monte



Prontos para o passeio: Manhouce

Festas de Aniversário na ERPI

Mensalmente realizamos uma festa de aniversário, com o intuito de comemorar o aniversário dos nossos utentes verificados durante aquele mês. Estas festas são sempre animadas com música ao vivo, chamam os nossos utentes para um pé de dança, contudo os mais acanhados podem simplesmente ouvir música popular.

Após todo o esforço de acompanhar a música com palmas ou de dançar na pista de dança, vamos ao lanche que neste dia tem direito a bolo de aniversário e a champanhe, além da bola de carne e outras iguarias para o “pecado” mensal.

Utentes, colaboradores e familiares que se juntam, dão sempre uma alegria acrescida e animação reforçada no convívio entre todos. Aguardemos pela próxima festa.



O papel do Profissional de Neuropsicologia

O Neuropsicólogo é um profissional que atua em diversas instituições, desenvolvendo atividades como a avaliação, o diagnóstico, a reabilitação, orientação aos familiares e/ou cuidadores e o trabalho em equipa multidisciplinar. Usualmente os locais onde o Neuropsicólogo atua e onde é requisitado passam por misericórdias, instituições hospitalares, académicas, judiciais/forenses, clínicas, consultórios privados e atendimento domiciliário.

O trabalho do Neuropsicólogo também vai para além destas áreas. Ele fornece dados objetivos e formula hipóteses sobre o funcionamento cognitivo, atua como auxiliar na tomada de decisões de outros profissionais (Psiquiatras, Neurologistas, Pediatras, Médicos de família, Professores, etc.) fornecendo dados que contribuam como complemento ao diagnóstico.

Estes profissionais são procurados por indivíduos portadores de patologia e lesões que envolvam o cérebro e a cognição, assim como por utentes encaminhados por outros clínicos, bem como por pessoas motivadas por preocupações de desempenho cognitivo, como por exemplo, esquecimentos, falta de concentração em uma ou várias atividades, desorientação, etc..

Dulce Marques, Psicóloga e Neuropsicóloga clínica.

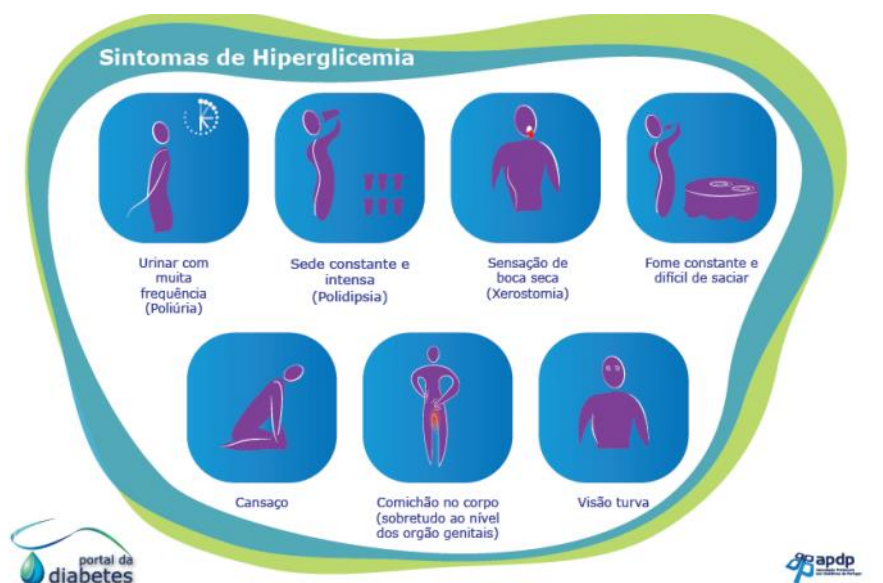
Diabetes

A Diabetes Mellitus é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue. Atinge mais de 350 milhões de pessoas em todo o Mundo e, em Portugal, calcula-se que existam mais de 1 milhão de pessoas com Diabetes.

As células utilizam a glicose como fonte de energia, no entanto para que a glicose seja capaz de entrar para as células, ela precisa de insulina. Num organismo saudável, por exemplo, após uma refeição completa, aumentam os níveis de glicemia (níveis de glicose no sangue), quando isto acontece o pâncreas vai libertar insulina para que a glicose possa entrar nas células e ser utilizada como energia.

A Diabetes é uma doença que se caracteriza pela hiperglicemia (aumento excessivo da glicémia) que se deve em alguns casos, à insuficiente produção de insulina pelo organismo, noutros à insuficiente ação da insulina ou à junção das duas. Há outras causas bastante mais raras de Diabetes como, por exemplo, doenças do pâncreas, como alguns tumores.

As pessoas sem diabetes devem ter uma glicemia entre 80 e 110 mg/dl antes das refeições e entre 110 e 140 mg/dl depois das refeições.



Sintomas de Hiperglicemia

Existem diferentes tipos de Diabetes:

A Diabetes Tipo 1, também conhecida como Diabetes Insulinodependente é mais rara e atinge na maioria das vezes crianças ou jovens, podendo também aparecer em adultos e até em idosos, não estando diretamente relacionado com hábitos de vida errados. Na Diabetes do Tipo 1, as células do pâncreas deixam de produzir insulina pois existe uma destruição maciça destas células produtoras de insulina. Estas pessoas com Diabetes necessitam de terapêutica com insulina.

A Diabetes tipo 2, por seu lado, tem como principais fatores de risco a obesidade, o sedentarismo e a predisposição genética. Nesta, apesar do pâncreas produzir insulina, existe um défice de insulina e resistência à mesma.

Embora tenha uma forte componente hereditária, este tipo de Diabetes pode ser prevenido controlando os fatores de risco modificáveis.

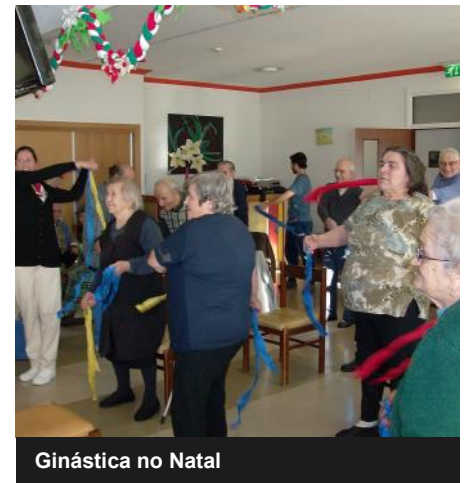
A Diabetes Gestacional é a que ocorre durante a gravidez. Esta forma de diabetes surge em grávidas que não tinham Diabetes antes da gravidez e, habitualmente, desaparece quando esta termina. Contudo, quase metade destas grávidas com Diabetes virão a ser, mais tarde, pessoas com Diabetes do tipo 2 se não forem tomadas medidas de prevenção.

Existem, ainda, alguns tipos de Diabetes que não se enquadram em nenhuma das categorias anteriores e que são pouco frequentes. Em qualquer dos casos, o diagnóstico da Diabetes é feito através dos sintomas que a pessoa manifesta (quando existam) e é confirmado com análises de sangue.

A Diabetes não tem cura. No entanto, é perfeitamente possível que leve uma vida completamente normal. Alguns fatores de risco são possíveis de controlar, os designados como fatores de risco modificáveis (hipertensão arterial; obesidade; sedentarismo tabagismo; privação de sono); outros, contudo, não podemos controlar. São os designados fatores de risco não modificáveis (doenças do pâncreas/endócrinas; historia familiar). Assim, a prevenção e o controlo da Diabetes envolvem cinco pontos importantes: conhecer bem a Diabetes, adotar uma alimentação saudável e equilibrada, praticar exercício físico de forma regular, controlar periodicamente os níveis de glicemia no sangue e tomar a medicação quando prescrita pelo médico.

A forma como se lida com a doença será o principal fator de sucesso no seu tratamento.

Equipa de Enfermagem da MSPS, baseado em informação consultada no site da Direção-Geral de Saúde (www.dgs.pt) e no Portal da Diabetes (www.apdp.pt).



Ginástica no Natal

Desporto sem Idade: CMSPS

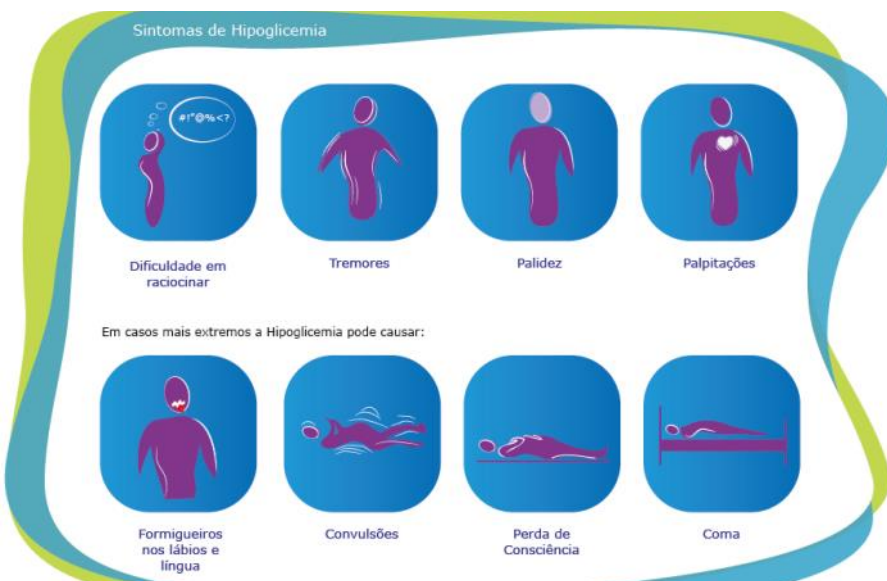
Uma vez mais aderimos ao projeto “Desporto sem idade” da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, pelo que todas as terças-feiras temos uma sessão de ginástica com o professor Paulo Lima que nos acompanha já há algum tempo.

Nestas sessões de ginástica os nossos utentes (grupo de 20) esforçam-se para acompanhar o ritmo dos exercícios, revelando-se uns verdadeiros ginastas. Não há idade e os 92 anos de alguns passam despercebidos, estando contudo os exercícios adaptados à sua condição física.

Estas sessões têm um ótimo impacto na condição física dos utentes, como também é enriquecedor a nível social, porque interagem e entretêm-se de forma direta o que contribui para solidificar amizades e atenuar alguns conflitos.

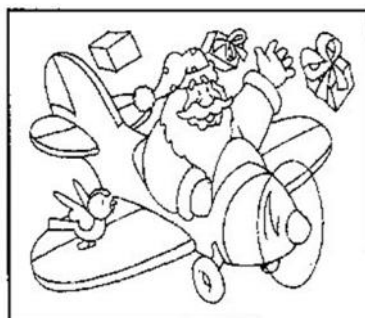


Sempre em forma - exercício de braços



Sintomas de Hipoglicemia

Descobre as Diferenças



Sempre em forma - exercício de braços

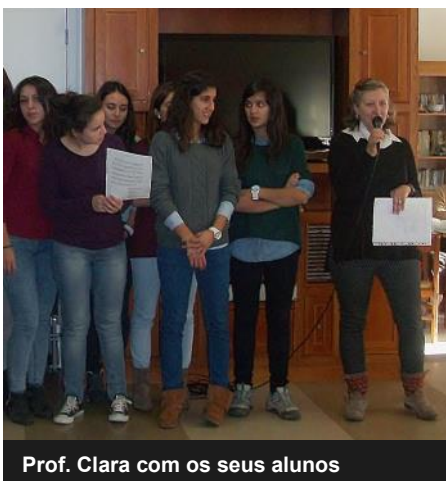
Ler para Ser: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

Mensalmente temos a visita de um grupo de estudantes da Escola Secundária de São Pedro do Sul. Este grupo vem acompanhado com a professora Clara Esteves ou com a professora Teresa Governo.

Estas visitas estão integradas num projeto de leitura que já vem de longa data (2007) intitulado “Ler para Ser”. Este projeto tem como objetivo uma colaboração entre as duas instituições bem como dinamizar o convívio intergeracional. É um projeto enriquecedor para os alunos que trocam experiências com os nossos utentes. Em contrapartida, os nossos utentes convivem com os mais jovens que trazem sempre muita alegria, música, canções, concursos de provérbios e adivinhas, leitura de trechos de alguma história ou poema, entre outras atividades como jogos.

Estas tardes de convívio são muito interessantes e enriquecedoras para ambas as partes, tendo já resultado em verdadeiras amizades entre os utentes e os jovens.

Com vontade e esforço por parte dos professores que dinamizam o projeto este terá uma longa duração e continuará a gerar amizades e cumplicidade entre duas gerações tão diferentes.



Prof. Clara com os seus alunos



Conceição Domingues - numa saída a Lamego

História de Vida - testemunho de Conceição Domingues

Sou a Conceição Domingues, tenho 86 anos, nasci em Vilar de Bordonhos e a minha história começa com a particularidade do meu nome. O meu pai chamava-se Manuel Domingos ao registarem-me enganaram-se e eu fiquei Domingues e toda a gente me pergunta se sou de origem Espanhola, afinal foi um engano do Registo Civil.

Sou de uma família grande: tinha 9 irmãos e o meu pai faleceu estava ainda na barriga da minha mãe. As minhas irmãs foram para o instituto militar em Odivelas, os meus irmãos foram para um colégio de padres em Lisboa e eu fiquei com a minha mãe. Guardava rebanhos e trabalhava nos campos. Fui trabalhar para Viseu em casa de uma senhora, aos 15 anos, no tempo da Segunda Guerra Mundial, quando os alimentos eram racionados. Nessa altura passei bastante fome.

Aos 16 anos rumei até Lisboa onde trabalhei durante 19 anos numa casa particular, a patroa queria-me perfilhar, mas recusei.

Passados estes anos fui como dama de companhia para a ilha da Madeira com uma professora do liceu, foi o sítio onde me senti mais feliz. Após 2 anos fomos para Angola, mais precisamente, para Uíge (Carmona) no Norte de Angola. Depois fui para Luanda onde estive 19 anos a trabalhar num café até ao 25 de Abril.

Após o 25 de Abril tivemos que regressar ao país. Nesta altura não consegui passagem para vir para Portugal porque o meu nome não constava da lista de passageiros. Tive que arranjar os papéis para poder embarcar o mais rapidamente possível. Pernoitei no aeroporto onde ouvíamos o tiroteio e o pânico estava instalado.

Embarquei. Quando cheguei tivemos direito a uma pensão do estado para os retornados que era do valor de 7 contos. Depois arranjei trabalho a cuidar de um senhor mais ou menos durante 16 anos. O Senhor faleceu e eu tive que vir para o lar, onde estou há um ano.

Preparação do S. Martinho

Para no dia 12 de novembro nos podermos deliciar com as castanhas assadas, aproveitamos para na semana anterior, numa das nossas saídas por terras de Pindelo dos Milagres, apanhar caruma. Esta preocupação levou-nos, como sempre, para um momento de recordações, de contar histórias de outros tempos em que se ia aos montes apanhar caruma e se era multado e os molhos confiscados, em que as florestas eram vigiadas, e as aventuras de cada um multiplicavam-se ao guardar os rebanhos, a esconderem-se dos guardas florestais, e depois vêm as histórias dos lobos, dos javalis, das sanchas e outras tantas que será melhor continuar com a comemoração do S. Martinho.

Já temos a caruma, as castanhas, acendemos a fogueira e comemoramos o S. Martinho. Recordar através do paladar foi o mote, os sabores das castanhas assadas na caruma, a jeropiga que não faltou fez as memórias recordarem a mocidade, os magustos na aldeia e um despertar de emoções e histórias que todos querem partilhar. Tivemos a atuação do nosso grupo de cantares dos utentes que foram entoando canções tradicionais guiados pelos nossos voluntários: Sr. Acácio e D. Cecília.

E assim foi o nosso magusto.



Preparação das castanhas - o corte para não rebentarem na fogueira



Fogueira com as Castanhas

Protocolos Comerciais

Enquanto instituição aberta e mobilizadora de sinergias, a Misericórdia tem procurado, na sua atuação institucional, estabelecer parcerias e protocolos com empresas de vários setores de atividade, por forma a disponibilizar benefícios comerciais para os seus colaboradores e irmãos da Misericórdia. Nalguns casos os benefícios são extensíveis aos respetivos familiares diretos.

Destacamos as entidades protocoladas.



"Novos Sorrisos"



Campanha de angariação de brinquedos, livros e jogos didáticos

Novos Sorrisos: Um brinquedo, um sonho; um livro, um projeto futuro; um jogo, uma partilha.

Nesta filosofia, apelamos à contribuição de brinquedos, livros e jogos didáticos, para reforço dos materiais lúdico-pedagógicos do jardim da Misericórdia.

Participe, faça uma criança feliz. Entregue os materiais que não necessita no secretária ou jardim da Misericórdia.



Seja Solidário.
Participe!

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



Consignação de IRS

Destine 0,5% do seu IRS
sem gastar nada!

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.

Contribua para a melhoria dos Serviços prestados pela Misericórdia de S. Pedro do Sul. Aquando da entrega do IRS, preencha o campo 9 do anexo H com o NIPC 501 157 506:

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IMPOSTO LIQUIDADO (LEI N.º 16/2001, DE 22 DE JUNHO)	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS DO IRS CONSIGNADO	
	NIPC
Instituições Religiosas (art. 32.º, n.º 4)	
Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública (art. 32.º, n.º 8)	901 501 157 506



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
Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

Tome Nota:

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

Dia de Reis - 06 de janeiro

Dia para a veneração aos Reis Magos Belchior, Gaspar e Baltazar, assinalando a sua visita e oferendas (ouro, incenso e mirra) ao Menino Jesus. A data encerra, ainda, os festejos natalícios. Para marcar a tradição, as crianças do jardim da Misericórdia vão encetar os cânticos das janeiras na ERPI da Instituição e Câmara Municipal.

Desfile de Carnaval - 13 de fevereiro

Mascaras, folia, animação contagiante, assim é o desfile de Carnaval onde participam as crianças do jardim da Misericórdia e os idosos das ERPI. Previamente preparam-se os fatos, ensaiam-se as danças e as coreografias. Não falte.

Feira do Livro - 25 a 27 de março

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

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1