

CAMINHO NO TEMPO



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

n.º04 | setembro 2015

Dia dos Avós

O papel dos avós na família vai muito além dos mimos dados aos netos, muitas vezes eles são o suporte afetivo e financeiro de pais e filhos. Por isso se diz que os avós são pais duas vezes. Muito frequentemente estão ao lado e mesmo à frente da educação dos seus netos, com a sua sabedoria, experiência e com um sentimento maravilhoso (...) - pág.5.

A coordenação óculo-manual tem como finalidade o domínio do campo visual, associado à motricidade fina das mãos.

Traduz-se na capacidade em utilizar (...) Pág.3

- Técnica de Psicomotricidade

Arraial Solidário

5 de setembro foi dia do primeiro arraial solidário de angariação de fundos para os projetos correntes da Misericórdia, entre eles, a última fase de reestruturação da ERPI - Lar de Idosos. Os que nos brindaram com a sua presença tiveram a oportunidade de desfrutar de uma noite muito agradável e de (...) - pág. 5.



Jogos de coordenação motora

As Férias de Verão

É verão: os dias são mais longos, os fins de semana muito preenchidos e as férias das crianças requerem muitas atividades para manter a pequenada entretila e feliz da vida! Por isso, neste verão as atividades foram pensadas para que as crianças se divertissem mas que adquirissem diferentes (...) - pág. 10.



Atividades de Verão - Infância (salas 2 anos)

Nesta Edição

- História de Vida - Pedro Mendes;
- Área administrativa e atendimento ao público;
- Vacinação sazonal;
- Alzheimer;
- Alimentação saudável na idade geriátrica;
- Ano letivo 2015/16;
- As férias de verão;
- Um pouco de história;
- Desfolhada (...).

Patrocínios:



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 04 - setembro 2015

Coordenação editorial,
design gráfico e
paginação: Corpo técnico
MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Anabela Costa
Ana Correia
Ana Oliveira
Ana Sofia Rodrigues
Ana Teresa Oliveira
Cristiana Almeida
Dulce Marques
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Gonçalo Paiva
Helena Gonçalves
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Maria Fátima Almeida
Olga Paixão
Olinda Batista
Pedro Mendes
Rosa Rodrigues
Sónia Bizarro
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Direção Qualidade - Eurest



Tesoureiro, António Paiva

Nota de Abertura

Aqui se apresenta a 4.ª edição do “Caminho no Tempo”, publicação que, ao longo deste último ano, nos tem demonstrado um forte espírito de colaboração que se reflete numa informação clara e cuidada do caminho que a instituição vai trilhando.

Há um ano estávamos a dar os primeiros passos, a discutir ideias e a estruturar o boletim. Hoje, estamos a discutir como tornar ainda melhor esta publicação, face ao envolvimento crescente de todos, ao seu testemunho, à informação técnica que se disponibiliza, à informação de novos projetos.

Para este terceiro trimestre de 2015, que vos fazemos chegar numa nova impressão, assinalamos de forma mais marcante as férias de Verão nas valências de infância e a respetiva estruturação do ano letivo 2015/16. Particularizamos vários aspetos no âmbito da saúde geriátrica e damos relevo a testemunhos individuais. Acompanhe-nos e visite-nos no nosso *site* e *Facebook*.

História de Vida - Testemunho de Pedro Mendes

Chamo-me Pedro Dias Mendes, nasci em Bodiosa – Viseu no dia 29 de junho de 1929.

Descendo de uma família de operários e agricultores. Passei uma época em que havia muita miséria, não havia nada, até o pão na maioria das casas era escasso, felizmente nunca aconteceu na minha casa. Tínhamos um pequeno comércio, eramos trabalhadores e muito respeitados por todos.

Durante a segunda guerra mundial havia senhas para adquirir os alimentos, eram racionalizados. Em minha casa fazia-se pão para vender no estabelecimento. Foi uma época em que se ganhou muito dinheiro com a extração de volfrâmio e do estanho. Aqueles que eram mais arrojados e com cabeça para explorar e negociar no minério governaram-se bem. Foi o que aconteceu com os meus irmãos mais velhos, para quem eu trabalhava a pisar os seixos que tinham volfrâmio. Havia muito dinheiro, mas havia muita pobreza e não havia o que precisávamos.

Este foi um período duro da nossa história e da minha vida, mas a minha história continua e no dia 29 de setembro de 1950 apresentei-me no quartel e assentei praça no regimento de infantaria 14 em Viseu, fui o nº 419. Andei lá até ao dia 11 de agosto de 1951.

A 14 de fevereiro de 1952 saí de Bodiosa rumo a Lisboa, onde embarquei no Pátria a 20 de fevereiro em direção à Beira. Cheguei a 14 de março. Fui para África chamado por um irmão que era mais velho 20 anos. Fui trabalhar para a construção civil para a obra onde o meu irmão era o encarregado de obra na cidade da Beira em Moçambique na dita África portuguesa.

O meu primeiro trabalho foi como armador de ferro, aquele terreno era pantanoso e quase ao nível do oceano Índico. Tivemos que construir um piso subterrâneo, o que na altura era um verdadeiro acontecimento, não havia máquinas para nada pelo que era tudo manual. O prédio era de quatro andares e os materiais eram subidos através de filas de homens que os passavam de mão em mão, chegavam a ser uma centena de homens, pois não havia gruas. Europeus éramos uma dúzia, o resto nem é bom recordar, eram uns escravos “livres”.



Pedro Mendes

Saí desta empresa a 4 de fevereiro de 1954 e fui trabalhar para a Cabral, Lda, a qual deixei em dezembro de 55. Em janeiro de 56 fui para a Rodésia do Sul, colónia Inglesa onde estava implementado o Apartheid. Trabalhei em Salisbury, Hartlei, Rusape, depois fui para Lusaca capital da Rodésia do Norte, hoje Zâmbia, nessa altura já se falava em independência. Também trabalhei no Niassalândia, outra colónia Inglesa e que é o atual Malawe. Como veem viajei e trabalhei em vários países de África, conheci muita gente de várias nacionalidades e culturas diversas.

Quando vim da Rodésia, vim de férias a Portugal e casei, embora já tivesse um filho com 8 anos. Regressei a Moçambique onde fui construir uma pousada em Vila Machado, que fica perto do parque natural de Gorongosa onde se pode encontrar todo o tipo de animais selvagens. Quanto terminei este trabalho convidaram-me para ir para Mutara construir um quartel e uma base aérea por conta de um empreiteiro de Lourenço Marques e depois ainda fui construir uma mini barragem em Mapulanguerne uma pequena povoação que fica perto da fronteira com África do Sul, onde estive diversas vezes.

Depois destas obras já estava farto de andar de um lado para o outro, tinha a mulher e os filhos a viverem comigo mas só vinha a casa aos fins de semana quando calhava. Então despedi-me e resolvi ir trabalhar por conta própria como empreiteiro. Construí várias casas grandes e pequenas no Xaixai Chibuto – Praia de Sepúlveda e Macia, algumas destas casas eram de Sul-africanos que foram enganados como eu: pensávamos que não ia deixar de ser uma colónia portuguesa. A seguir deu-se o 25 de Abril. Foi uma desgraça: cada um perdeu tudo o que lá tinha. No início continuei a pensar que ficava lá, mas quando começaram a assaltar e a roubar tudo comprei as passagens para mim, para a esposa e para o filho mais novo. O mais velho não quis vir, estava para casar e optou por lá ficar, ainda hoje trabalha para a mesma família que lhe deu o primeiro emprego.



Uma memória: Barragem Mapulanguerne 1971 | Zimbabwe 1963

Quero acrescentar que os funcionários e empregados do governo não perderam tudo, pois tinham autorização para trazerem tudo o que quisessem. Nós, os particulares que pagávamos os impostos e fazíamos descontos não tivemos direito a nada, nem ao tempo que lá trabalhamos, não contou para a reforma.

Quando cheguei à metrópole continuei na construção civil a trabalhar por conta própria. Depois fiquei velho e vim para o lar da Misericórdia de São Pedro do Sul, a minha esposa já cá estava há 8 meses e eu cá estou, sinto-me bem mas no início custou-me muito.

Pedro Mendes (Utente ERPI - Lar de Idosos).

Coordenação Óculo-manual

A coordenação óculo-manual tem como finalidade o domínio do campo visual, associado à motricidade fina das mãos. Traduz-se na capacidade em utilizar os olhos e as mãos para a realização de uma tarefa.

No dia 07 de julho realizou-se uma sessão óculo-manual aberta com os idosos. Tratou-se de uma nova abordagem na promoção da motricidade, consistindo a mesma em sessões práticas de exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade, nomeadamente basquete, malha, derrubar garrafas e a Baliza, de forma a manter ou melhorar os índices de independência dos idosos. Focar a atenção do utente e a sua precisão, com jogos apropriados a cada um é o objetivo.

Com os exercícios continuados, conseguimos diminuir os efeitos degenerativos provocados pelo envelhecimento, uma vez que se consegue estimular e obter um aumento da força muscular e da resistência, aumento da flexibilidade, aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, diminuição das lesões musculares, melhoria da coordenação motora e, ainda, promover o convívio. Em resumo, melhoramos a qualidade de vida, sendo esta, mais ativa e dinâmica. Esta capacidade funcional e força é vital e pode servir como um mecanismo protetor, por exemplo, às quedas.

É, assim, possível ajudar os idosos a readquirir estas competências e a prevenir o seu declínio, com exercícios psicomotores. O formato desta experiência foi bem aceite, pelo que se instituiu o mesmo com um carácter de realização quinzenal.

O Viver implica em manter-se num processo de aprendizagem eterno.

Maria Alice Oliveira.



Jogos de psicomotricidade



Equipa de apoio logístico e administrativo/atendimento

Área Administrativa e Atendimento ao Público

A área administrativa e de atendimento ao público é a porta de entrada para qualquer entidade. É aqui que são prestadas as primeiras informações e encaminhadas as pessoas para os vários setores da instituição ou mesmo utentes residentes.

A Misericórdia, apesar de ter serviços em edifícios distintos, tem uma única secretaria central, bem como gere centralmente todo o processo de economato e aprovisionamento, bem como a gestão corrente dos recursos humanos. Bem atender, acolher, dar resposta às solicitações, ser aprazível, cordial, caloroso, sempre com uma postura profissional, independentemente da postura do nosso interlocutor, são as linhas orientadoras que procuramos por na prática no dia a dia.

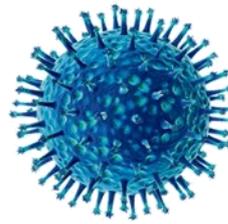
Entendemos que “o atendimento ao público pode ser muito gratificante, na medida em que conhecemos pessoas diferentes, de várias culturas e com personalidade distinta. Pessoas que trazem consigo todo o tipo de problemas e para as quais nem sempre podemos dar resposta, o que faz com que, por vezes, nos sintamos impotentes.

Face às várias situações que nos são colocadas diariamente, muitas são complicadas, no entanto, sempre que o “cliente” fica satisfeito, sentimo-nos realizadas e até felizes, porque conseguimos ajudar e vimos sorrisos.”

Testemunho da Equipa da Secretaria.



Vacinação Sazonal



A gripe é uma doença infecciosa causada pelo vírus influenza, que se aloja no sistema respiratório. Esta ocorre todos os anos, principalmente no Inverno e tende a manifestar-se por sintomas semelhantes aos de uma constipação: febre e calafrios, cefaleias, dores musculares, tosse, corrimento nasal e dores de garganta. Em casos mais graves, pode-se contrair doenças tais como bronquite e pneumonia, colocando a vida das pessoas em risco.

Para que o risco de contrair gripe seja menor deve-se proceder à vacinação sazonal, que se inicia, normalmente, no mês de outubro, sendo que, como o vírus da gripe muda todos os anos, é importante vacinar-se sempre.

As pessoas mais sensíveis de contrair gripe são os idosos e crianças, assim como indivíduos que tenham problemas cardíacos, respiratórios, renais, hepáticos, diabetes, doenças neurológicas, AVC, ou com imunidade reduzida devido a doença oncológica ou tratamentos que inibam o sistema imunitário.

Com a administração da vacina da gripe, o organismo começa a produzir defesas (anticorpos) contra o vírus. A vacina não contém o vírus da gripe vivo, logo esta não poderá causar-lhe a gripe. Pode acontecer, apenas, contrair outros vírus comuns no Inverno.

A vacinação é extremamente segura e observam-se apenas alguns efeitos secundários ligeiros, tais como hipertermia (elevação da temperatura corporal) e dor no local de injeção.

Caso pertença a um dos grupos de risco mencionados fale com o seu médico de família ou enfermeiro sobre a vacinação. A vacinação reduz o risco de infeção pelo vírus influenza. Mesmo que uma pessoa vacinada seja infetada pelo vírus da gripe, a gravidade da doença irá ser muito menor, os sintomas serão mais atenuados.

Equipa de Enfermagem

(fontes: www.dh.gov.uk/publications | <http://www.lifeclinic.pt>).



Equipa voluntária de colaboradores envolvida.



Isabel Silvestre/Vozes de Manhouce



Alafum



Grupo Mei

Nota histórica:

Em Portugal o Dia dos Avós celebra-se a 26 de julho, tendo a data tido origem na associação do dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo. Devido à sua história, Santa Ana é considerada a padroeira das mulheres grávidas e dos que desejam ter filhos. São Joaquim e Santa Ana são os padroeiros dos avós.

Dia dos Avós

O papel dos avós na família vai muito além dos mimos dados aos netos, muitas vezes eles são o suporte afetivo e financeiro de pais e filhos. Por isso se diz que os avós são pais duas vezes. Muito frequentemente estão ao lado e mesmo à frente da educação dos seus netos, com a sua sabedoria, experiência e com um sentimento maravilhoso de estar vivenciando os frutos de seu fruto, ou seja, a continuidade das gerações.

Celebrar o Dia dos Avós significa celebrar a experiência de vida, reconhecer o valor da sabedoria adquirida, não apenas nos livros, nem nas escolas, mas no convívio com as pessoas e com a própria natureza. E foi exatamente com este propósito que as crianças do CATL e os idosos do Lar se juntaram num piquenique convívio, no parque de merendas do Pisão. Entre todos reinou a alegria de partilhar experiências de vida, os mais novos surpreenderam com canções de outros tempos e os idosos com histórias de antigamente.

Testemunho de uma neta - Sónia Bizarro

Sónia Bizarro tem 20 anos, é voluntária no jardim-escola da Misericórdia e tem a sua avó, Conceição Antunes, no lar da Misericórdia desde fevereiro do presente ano. A D. Conceição tem 5 filhos e 8 netos, entre os quais somente três netos se encontram em Portugal.

Sónia considera que “os avós são importantes, pois são eles que muitas vezes ficam com os netos, tornando-se um auxílio essencial às famílias atarefadas, com as exigências das rotinas diárias”. Sónia refere, também, que as conversas com a avó são algo marcante na sua vida, pois é-lhe relatado uma realidade diferente da que está habituada. Percebeu o quanto era dura a vida no campo, onde a avó trabalhou grande parte da sua vida.

A relação de Sónia com a avó é bastante próxima, considerando-a mesmo como “uma amiga” e, em relação à sua estadia na ERPI, afirma que “a entrada da minha avó para o lar foi bastante benéfica, pois passou a ter a oportunidade de conviver com outras pessoas, evitando a solidão a que estaria mais exposta na sua habitação dado os afazeres profissionais da família e o seu estado de saúde.” A avó tem princípios de alzheimer mas a relação entre esta e a neta mantém-se. O sentido de proteção é que aumentou, pois “é nestes momentos que precisam mais de apoio e atenção”.

Sónia realça, ainda, a importância de haver um dia comemorativo dedicado aos Avós, contudo eles não devem ser só lembrados nesta data. “Os avós são como se fossem nossos segundos pais, por isso devem ser sempre valorizados e lembrados”.

Redação Teresa Almeida.



Atividade conjunta CATL/ERPI

Arraial Solidário

5 de setembro foi dia do primeiro arraial solidário de angariação de fundos para os projetos correntes da Misericórdia, entre eles, a última fase de reestruturação da ERPI - Lar de Idosos. Os que nos brindaram com a sua presença tiveram a oportunidade de desfrutar de uma noite muito agradável e de saborear as varias especialidades disponíveis nos stands do recinto. Destacamos o caldo verde, as bifanas, os doces e diversos cocktails.

A noite convidava ao convívio, à partilha e à diversão. Para tal, muito contribuíram os convidados musicais. Tivemos o prazer da animação proporcionada pelo Rancho da Misericórdia e o prazer de receber a Isabel Silvestre acompanhada pelas Vozes de Manhouce, o Alafum e o Grupo MeiaArte. A qualidade dos músicos, andou de mãos dadas com a generosidade por estes demonstrada. Enaltecemos e agradecemos a sua participação e a forma desprendida e altruísta como aceitaram participar neste evento.

A concretização do arraial implicou também a envolvência dos colaboradores, de parceiros institucionais e fornecedores. Partilhamos com todos o sucesso desta iniciativa. Uma experiência a repetir.



A ouvir ou com um pé de dança!

Ana Oliveira.

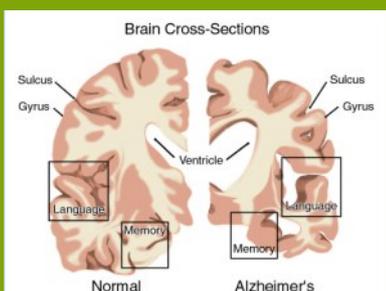
Alzheimer

A doença de Alzheimer foi descrita em 1906 pelo psiquiatra e neuropatologista alemão Alois Alzheimer que, ao fazer uma autópsia, descobriu no cérebro do morto lesões até então desconhecidas. Tratava-se de um problema dentro dos neurónios (as células cerebrais). Estes apareciam atrofiados em vários lugares do cérebro e cheios de placas estranhas e fibras retorcidas, enroscadas umas nas outras. A Doença de Alzheimer, também conhecida como Demência, é, assim, uma doença degenerativa do cérebro, cujas células se deterioram (neurónios) de forma lenta e progressiva, provocando uma atrofia do cérebro.

A doença afeta a memória e o funcionamento mental (por exemplo, incapacidade de raciocinar, de compreender e falar), mas pode também conduzir a outros problemas, tais como confusão, mudanças de humor e desorientação no tempo e no espaço, bem como diminuição da capacidade da pessoa em realizar tarefas comuns do quotidiano (higiene, vestir, gerir a vida emocional e profissional, ler, escrever, etc.).

Fatores de Risco:

- Idade - quanto mais avançada a idade, maior a percentagem de idosos com demência (40%, acima de 85-90 anos);
- Género - Alguns estudos têm sugerido que a doença afeta mais as mulheres do que os homens. No entanto, isto pode ser induzido em erro devido ao fator estatístico da "sobremortalidade masculina".
- Fatores genéticos e hereditariedade - Para um número extremamente limitado de famílias, a doença de Alzheimer é uma disfunção genética. Os membros dessas famílias herdam de um dos pais a parte do ADN que provoca a doença. Em média, metade das crianças de um pai afetado vai desenvolver a doença.
- Traumatismos cranianos - tem sido referido que uma pessoa que tenha sofrido um traumatismo craniano severo corre o risco de desenvolver a doença, tornando-se o risco maior se, na altura da lesão, a pessoa tiver mais de 50 anos, e tiver perdido os sentidos logo após o acidente.



Comparação cérebro normal / cérebro com Alzheimer

Causa

A causa da doença de Alzheimer ainda não é conhecida. Existem várias teorias, porém, de concreto aceita-se que seja uma doença geneticamente determinada, não necessariamente hereditária (transmissão entre familiares).

Sintomas

Na fase inicial: a doença começa, geralmente, a ser mais evidenciada a partir dos 60 anos. Os pequenos esquecimentos, normalmente aceites pela família como parte do processo de envelhecimento, vão-se agravando. Conscientes destes esquecimentos, os indivíduos podem tornar-se confusos e agressivos, apresentando mudanças de humor, personalidade e distúrbios de conduta, gerando um quadro de ansiedade e depressão. Ocorre a perda da memória recente, dificuldade para aprender e reter novas informações, distúrbios de linguagem, dificuldade progressiva para as tarefas da vida diária, falta de cuidado com a aparência pessoal, irritabilidade, desorientação. Nesta fase os pacientes ainda apresentam boa qualidade de vida social, permanecendo alerta.

Na fase intermédia: O paciente é completamente incapaz de aprender e reter novas informações. A pessoas tornam-se cada vez mais dependentes de terceiros, iniciam-se as dificuldades de locomoção, a comunicação inviabiliza-se e passam a necessitar de cuidados e supervisão integral, até mesmo para as atividades elementares do quotidiano como alimentação, higiene, vestuário, etc.. Inicia-se também a perda do controle da bexiga (incontinência).

Na fase final: O paciente está totalmente incapaz de andar (restrito ao leito), não fala mais, há o risco de pneumonia, desnutrição e úlceras por ficar deitado. Perda do controle da bexiga e do intestino (incontinência); dificuldades para engolir alimentos, evoluindo para o uso de sonda. Na maioria das vezes a causa da morte não tem relação direta com a Doença, mas sim com outros fatores.

Diagnóstico

Não há um teste específico que estabeleça de modo inquestionável a doença. O diagnóstico certo da doença de Alzheimer só pode ser feito por exame do tecido cerebral obtido por biópsia ou necropsia. Deste modo, o diagnóstico de provável DA é feito excluindo outras causas de demência pela história (depressão, perda de memória associada a idade), exames de sangue (hipotireoidismo, deficiência de vitamina b), tomografia ou ressonância (múltiplos enfartes, hidrocefalia) e outros exames.

Tratamento

O tratamento desta doença tem dois aspetos: um inespecífico, de alterações comportamentais (agitação, agressividade, humor, depressão,...) pela orientação de profissionais da saúde; um específico, pela correção apenas temporária do desequilíbrio químico no cérebro através de medicação.

Alimentação Saudável na Idade Geriátrica

Na idade geriátrica as necessidades energéticas poderão diminuir, devido a um eventual decréscimo da atividade física e da conseqüente redução da massa muscular. No entanto, grande parte das necessidades em vitaminas e minerais mantêm-se inalteradas ou podem mesmo aumentar.

De forma a otimizar o estado nutricional da população idosa aconselha-se algumas recomendações da Nova Roda dos Alimentos. Esta é constituída por 7 grupos de alimentos que indicam a proporção com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária. Embora a água não possua um grupo próprio esta faz parte da constituição de quase todos os alimentos e devido à menor percepção de sensação de sede, perdas de líquidos (diarreias, vômitos, queimaduras, etc.) por parte dos idosos deve-se ter especial atenção à ingestão desta.

Nutricionistas da Direção da Qualidade da Eurest.



Nova Roda dos Alimentos

Atividades de Animação

Cada pessoa internada nesta instituição tem uma história de vida diferente e como tal tem motivações diferentes. As atividades de animação servem para proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos utentes, tendo em conta a motivação de cada um e respeitando sempre a sua vontade individual. Se um utente não se interessa por teatro, por dança, ou por uma outra atividade, não o vamos obrigar a realizar essa mesma atividade, mas tentamos sempre encontrar algo do seu interesse para que possa sentir-se melhor e mais realizado.

Então, o que fazemos com os nossos utentes?

Entre um leque variado de atividades de animação sociocultural, destacamos: oficinas de trabalhos manuais; oficinas de teatro; grupo de cantares; sessões cinematográficas; jogos tradicionais; concursos; passeios culturais, etc..

Dentro das várias atividades, há a preocupação de articular a componente ocupacional com a promoção da saúde e bem-estar, bem como, de possibilitar a participação conjunta da família e utentes das restantes respostas sociais.

Eufémia Fernandes.



Oficina de Trabalhos Manuais



Incursoão Urbana - Viseu (Palácio do Gelo)



Jogos e Passeio - Lenteiro do Rio

Conselhos úteis:



Não "saltar" refeições, evitando estar mais de 3 horas sem comer.



Utilizar como gordura de eleição para temperar ou confeccionar o azeite.



Ingerir hortícolas na sopa, ensopados, jardineiras e deixa-los cozer bem.



Evite fritos, assados e estufados com excesso de gordura de adição.



Beber água ao longo do dia (8 copos).



Intercalar a carne, o peixe e os ovos nas refeições.



Ingerir menores porções e dar preferência a alimentos fáceis de mastigar.

Ano Letivo 2015/16

O arranque do ano letivo 2015/16 ocorreu no início de setembro, tendo já sido promovida uma reunião de sala com os pais, bem como reunião geral das valências de infância.

As nossas Salas

Aqui deixamos alguns dados úteis das salas para o presente ano letivo: constituição e horários de atendimento.

Pré-Escolar

Sala 3 anos (1)

Educ.: Isabel
Ferreira
Helena Gonçalves
H.At.: 4.ª 16h30-
17h30

Creche

Valores:

Educação, Segurança, Carinho, Participação, Respeito, Família.

Participe nas várias atividades abertas à Família. Dê a sua sugestão e opinião. Acompanhe-nos neste trilho.

Berçário

Orient.: Educ. Rita
Gomes
Bibiana Nereu
Amélia Bizarro
H.At.: 6.ª 16-17h

Berçário

Orient.: Educ. Rita
Gomes
Ana Paiva
Susana Centeio
H.At.: 6.ª 16-17h

Sala 1 ano (1)

Educ.: Gilberto
Carmo
Isaura Ribeiro
Helena Soares
H.At.: 3.ª 16-17h

Sala 1 ano (2)

Educ.: Rita
Gomes
Odete Costa
Carla Faia
H.At.: 5.ª 16-17h

Sala 2 anos (1)

Educ.: Vera Neves
Marta Saldanha
H.At.: 5.ª 16-17h

Sala 2 anos (2)

Educ.: Ana Sofia
Rodrigues
Clara Paiva
H.At.: 4.ª 16-17h

Projeto Educativo

Poderá consultar o Projeto Educativo e Plano de Atividades de Sala no site da Misericórdia ou, em alternativa, solicitar uma cópia impressa ao educador de sala.



Jardim da Misericórdia



CATL



Professora
Elisabete Oliveira
H.At. 2.º-5.º ano:
4.ª 13h30-14h30



Animadora
Cristiana
H.At. 1.º ano: 6.ª
14-15h



Fernanda Matos
Ormindia Lima

Horário de Funcionamento:

07h30 às 19h30

Prolongamento de Horário:

19h30 às 20h00

Atividades Extracurriculares:

- Zumba Kids;
- Expressão dramática (teatro);
- Expressão Musical;
- Dança;
- Natação.

Consulte as condições de frequência e horários junto do educador de sala.

Inglês lúdico e informática incluído no plano de atividades de sala a partir dos 4 anos.



H.At. - Horário de Atendimento.

As Férias de Verão

É verão: os dias são mais longos, os fins de semana muito preenchidos e as férias das crianças requerem muitas atividades para manter a pequenada entretida e feliz da vida! Por isso, neste verão as atividades foram pensadas para que as crianças se divertissem mas que adquirissem diferentes conhecimentos.

As atividades foram centradas em incursões ao exterior, jogos, brincadeiras lúdicas e atividades de expressão plástica.

Salas Berçário e 1 ano

Através da brincadeira e do jogo, as crianças divertem-se, relacionam-se e aprendem. Nos primeiros anos de vida, poucas atividades têm tanta transcendência como as de lazer. Brincar é, antes de mais, uma atividade agradável. Mas isto não significa que não represente um importante fator de aprendizagem e desenvolvimento das capacidades. O aspeto sociável das atividades lúdicas é particularmente relevante. As crianças desenvolvem o corpo e os sentidos, encontrando um equilíbrio emocional e afetivo; desenvolvem a memória, a linguagem e o pensamento.

É um facto que todas as crianças, de todas as culturas, brincam e que a atividade lúdica é o principal veículo da infância para aceder a grande parte do conhecimento de si próprio e do mundo que a rodeia.

Nas salas de 1 ano, preparamos uma atividade de expressão plástica planeada com base num animal que muito nos lembra o verão: o peixe. Iniciou-se a mesma sentando o grupo de crianças na mesa falando-lhe um pouco sobre os peixes e mostrando imagens dos mesmos.

As crianças começaram por pintar individualmente a mão com tinta e, seguidamente, decalcaram-na numa folha com o motivo de um aquário.

Com as atividades de expressão plástica pretendemos que as crianças toquem, manipulem, olhem, sintam e desta forma que sintam prazer e manifestem as suas emoções.

A exploração dos meios de expressão contribuiu para despertar a imaginação e a criatividade das crianças. Com estas atividades queremos proporcionar boas experiências e aprendizagens!

Ana Sofia Rodrigues e Vera Neves.



Sala de 1 ano - pintura com motivo "peixe"

Salas 2 anos

Com a chegada do Verão as crianças das salas dos dois anos viveram momentos de muita alegria e convívência...

Realizaram-se diversas atividades, tais como: pintura; passeio ao lenteiro do rio; brincadeiras na areia; corrida de triciclos e bicicletas; e momentos refrescantes nas piscinas.

Nós divertimo-nos muito, como podem ver...

Isabel Ferreira e Teresa Tojal.



Corrida de triciclos



Exploração - Lenteiro do Rio



Brincadeiras na água

Salas 3 anos

As brincadeiras ao ar livre são de simples organização e dinâmica, podendo as crianças interagir entre si, aprendendo a importância de um trabalho em equipa, mesmo que de maneira sucinta. É desde a infância que as crianças devem aprender a conviver com as outras pessoas, respeitando a dificuldade e os limites de cada um, aprendendo a ganhar e perder de maneira saudável. Para isto, nada melhor como umas boas brincadeiras para, de uma forma divertida, se ensinar.

Susana Campos e Luísa Almeida.



Construção de cartaz coletivo

Salas 4 anos

As grandes férias de verão chegaram ao fim e com elas a diversão e aprendizagem mais aberta desta estação.

Nesta época a nossa planificação ganha uma abordagem mais descontraída, menos rotineira e mais divertida. Proporcionamos às crianças uma enorme variedade de temáticas, desde música, dança, culinária, piscina, jogos tradicionais e pinturas, não faltando, também, os passeios ao Lenteiro do Rio, Biblioteca Municipal, Feira de São Mateus, Horto da Câmara Municipal, Centro Educativo das Termas, entre muitas outras.

Com estas atividades foi nosso objetivo, estimular a criatividade, aprender novas capacidades, assumir uma maior responsabilidade e autonomia, ao mesmo tempo que não descuidamos o espírito de equipa, entreadajuda e companheirismo.

Para as crianças das salas dos 4 anos, estas férias de verão foram especiais, cheias de atividades e muita diversão!

Idalina Barros e Helena Salazar.



Horto da C. Municipal S.P. Sul



Feira de São Mateus - Viseu

Desafios Diários de uma Auxiliar de Ação Educativa

Um dia como auxiliar de educação educativa significa ter como objetivo maior a garantia do bem-estar físico e emocional da criança: cuidar da sua higiene; garantir que se alimenta adequadamente; garantir que se encontra em segurança, prevenindo qualquer acidente e estar apta e preparada a prestar os devidos cuidados no caso de isto acontecer.

Estamos atentas, pois o mais importante é que a criança esteja feliz, por isso é essencial garantir um acolhimento tranquilo, transmitindo segurança, afeto e alegria, para que a criança se sinta bem e os pais tranquilos no momento em que nos entregam o seu rebento e, assim, nos confiam o mesmo para o acompanharmos ao longo das suas traquinices diárias.

Assim o dia se desenrola, entre estes cuidados e o apoio aos educadores nas diversas atividades pedagógicas.

No fim do dia, entregar aos pais uma criança feliz e saudável é sinónimo de que os nossos objetivos foram alcançados e de que aquela criança que regressa ao seio familiar leva consigo mais experiência, mais vivência. Enfim, que cresceu mais um pouco e, certamente, que irá procurar demonstrar e replicar o que aprendeu junto dos irmãos, dos pais ou outros familiares.

Helena Gonçalves.



Apoio nas atividades



Na horta, a dar o exemplo!

Salas 5 anos

Muitas vezes, com o fim das aulas, os pais ganham um novo problema o qual, por vezes, se transforma numa grande dor de cabeça: o que fazer com os filhos, agora que os tempos livres deles duram 24 horas?

É nesse sentido que a nossa Instituição oferece aos pais a possibilidade de usufruir de um espaço aberto, durante todo o ano, com um programa concebido que garanta momentos de diversão para as crianças.

Mergulhar em pequenas praias fluviais ou em praias artificiais, ir ao cinema, fazer piqueniques no parque da Misericórdia ou no Parque Natural do Fontelo, são apenas algumas das atividades e experiências que as crianças da sala dos 5 anos do Jardim de Infância da Misericórdia puderam usufruir durante o período de verão.

Gilberto Carmo.



Praia das Termas de S. Gemil



Live Beach - Mangualde



Oficina de sensibilização "Proteção Solar" - sala dos 3 anos

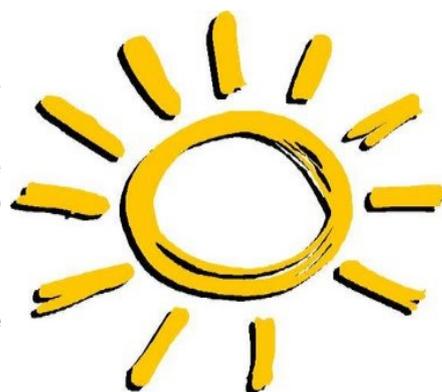
Proteção Solar

Com a chegada do verão estamos mais propensos à exposição solar e aos seus efeitos nocivos no nosso organismo, desta forma, em parceria com a Farmácia da Misericórdia, teve lugar no Jardim da Instituição, um ciclo de oficinas de sensibilização dinamizada pela Dr.^a Isabel Serra sobre proteção solar, junto das várias salas/idades.

A proteção ao sol deve ser um tema discutido e iniciado na infância e adolescência, até porque, segundo alguns estudos, quando iniciado nestas fases os riscos de desenvolver cancro de pele reduzem, por via de implementação regular de boas práticas.

Aqui ficam alguns conselhos e formas de nos protegermos:

- Reduzir o tempo de exposição solar;
- Evitar exposição solar entre 10h e as 15h;
- Usar t-shirt, chapéu de aba larga e óculos escuros com proteção ultravioleta (UV);
- Escolher um protetor solar que tenha ao menos um FPS-15 (Fator de Proteção Solar). Com ele a maioria das pessoas está protegida por 1/2h;
- Aplicar o protetor solar sempre 30 minutos antes de se expor ao sol.



Para melhor entendimento das nossas crianças sobre a proteção solar, foi passado um pequeno filme e atribuída a cada uma delas uma brochura com uma história e atividades, assim como uma amostra de protetor solar indicado para esta faixa etária.

À Dr.^a Isabel Serra agradecemos a disponibilidade que teve para connosco.

Susana Campos.



Moderadora: Dr.^a Isabel Serra

As Férias no CATL

Todas as semanas tiveram as suas próprias características e todas foram diferentes. As crianças; a animadora; a professora; as auxiliares; as atividades em si; tudo foi fator influente na construção desta “magia”, e no “toque pessoal” e “estilo” de cada semana. Foram semanas incríveis! Semanas e experiências para não mais esquecer.

A cada semana correspondeu um tema e as atividades eram direcionadas nesse sentido. Abordou-se a multimídia, o verão, as ciências da natureza, os oceanos, a saúde e bem-estar, a cultura, a solidariedade entre gerações, o ambiente, a reciclagem, os desportos radicais, as tradições, as colheitas. Enfim, temáticas cuja sua dimensão chama por si e nos leva a envolver em tudo o que é promovido.

Quanto às saídas culturais destacamos a ida à Praia da Costa Nova; ao Centro de Ciência Viva e Exploratório de Coimbra; à Estação Litoral da Aguda, Museu dos Oceanos; ao Centro Educativo das Termas de S. Pedro do Sul; ao Ecomuseu de Torredeita e à Feira de S. Mateus. Não esquecendo as atividades radicais no Parque Aquático Príncipe Perfeito e no Bioparque de Carvalhais.

Elisabete Oliveira e Cristiana Almeida.

Visita de Estudo - Litoral da Aguda:

A visita à Estação Litoral da Aguda, também conhecida por “Museu dos Oceanos”, decorreu no dia 9 de julho. Com os meus colegas do CATL fomos de autocarro desde S. Pedro do Sul até à Aguda, que fica perto do Porto, foi uma viagem demorada, mas divertida, pois cantámos e rimos pelo caminho.

Chegámos por volta das 11 horas mas, como a visita ao museu estava agendada para as 14 horas, de manhã fomos até à praia descontraír. Jogámos à bola e brincámos na areia. A maior parte dos meninos jogou com as minhas raquetes, outros divertiram-se a fazer castelos na areia com os seus baldes e pás, algumas meninas apanharam búzios e conchas para fazermos trabalhos manuais no CATL. Ainda tivemos tempo para ir molhar os pés na água do mar, antes de almoçar em piquenique junto à praia.

Depois do almoço começou a visita ao Museu dos Oceanos. Foi, digamos, uma nova aventura para explorar!

Dentro do Museu havia uma série de artefactos utilizados no mar. Olhei para cima e reparei que no teto haviam tantas armadilhas para caçar camarão, enguias e outros peixes que conhecemos. Em exposição havia também todo o tipo de anzóis, canas de pesca e redes, cada um para espécies diferentes de peixes. Havia ainda, um expositor com uma grande variedade de conchas e estrelas-do-mar, de vários tamanhos e formas. Não imaginava que poderiam existir tantas e tão diferentes!



Estação Litoral Aguda (Museu Oceanos)

Posteriormente, entrámos noutra sala e vimos vários aquários. Havia lá muitos peixes, lagostas, camarões, enguias, polvos, estrelas-do-mar e outras espécies. Uma das lagostas pesava 5,5Kg! Dois peixes tinham nomes de pessoas, o “Jorge” e a “Júlia!” Havia ainda espécies que se camuflavam para não serem vistas, tal como a “Lagosta de camuflagem cor de areia”.

Por fim subimos ao andar de cima onde haviam réplicas em barro de monumentos, barcos e estátuas que demonstravam o trabalho dos pescadores no mar. O meu preferido foi o barco baleiar que retratava a pesca das baleias.

Terminada a visita ao Museu regressámos a S. Pedro do Sul mas, durante a viagem, ainda parámos numa estação de serviço para lanchar e brincar um pouco num parque de diversão. Nada melhor do que acabar o dia a brincar!.

Testemunho:

“Há qualquer coisa de mágico e empolgante quando se fala no espaço férias do CATL da Misericórdia..”

Raquel Alexandra, 2.º ano
CATL, 7 anos.

Algumas atividades:

- Oficina de Culinária (Mini Masterchef);
- Oficina de Artes;
- Oficina de Ciências (Mini Cientista);
- Jogos Lúdicos;
- Jogos de Verão;
- Ida à Praia e às Piscinas;
- Exploração dos Espaços Verdes e caminhadas;
- Piqueniques;
- Karaoke;
- Projeção de filmes;
- Festas temáticas;
- Saídas Culturais.



Atividades na Praia Costa Nova

Gonçalo Paiva, 10 anos.

Um pouco de História

A história das Misericórdias inicia-se em 1498, altura em que foi fundada em Lisboa a primeira Misericórdia, pelas mãos da Rainha D. Leonor e Miguel Contreiras, com o propósito último de apoiar os mais carenciados nas adversidades da vida. Vontade de ajuda ao próximo que se tem vindo a disseminar por todo o país, refletindo o espírito de solidariedade e de resposta às 14 obras de misericórdia.

Em números, somos 386 Misericórdias, envolvemos 42.219 colaboradores diretos e apoiamos 157.984 pessoas por dia, distribuídas por 2.285 respostas sociais¹. Somos um marco da nossa cultura e civilização.

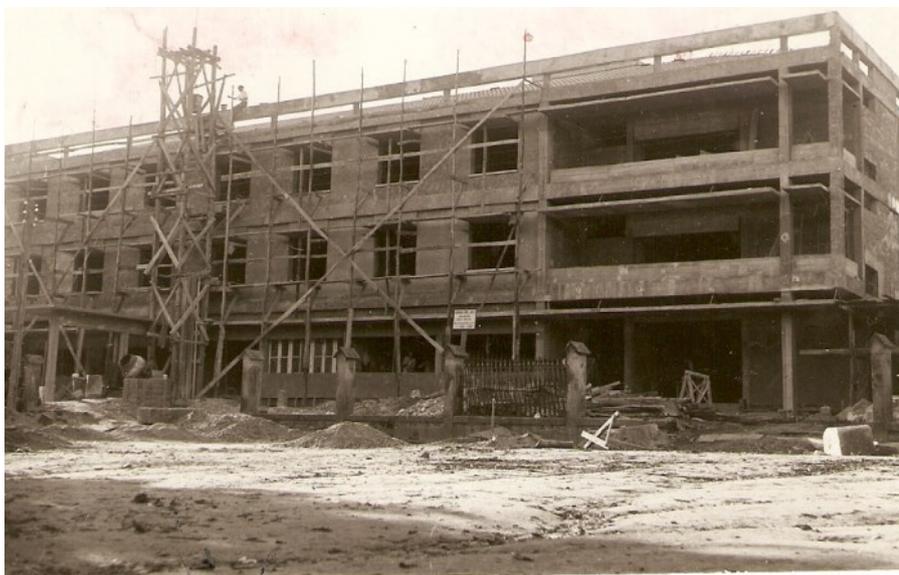
Com o mesmo pensamento de bem-fazer, em 1875 nasceu a Misericórdia de Santo António de S. Pedro do Sul, ou melhor, aparecem nesta data os primeiros estatutos aprovados, havendo documentos da sua atividade desde 1642.

A nível social, a Misericórdia tem vindo a desempenhar ao longo dos séculos de existência neste concelho um papel de auxílio e de ajuda à comunidade. O hospital da Nossa Senhora do Amparo foi a grande obra de assistência na doença. Foi aberto ao público em 1900 (ano da sua conclusão) e o seu projeto, da autoria do Eng. Francisco de Figueiredo e Silva, data de 31 de dezembro de 1891. Deste antigo hospital nada resta. No seu lugar, com projeto de remodelação e ampliação a cargo do Arq. Fernando José Estevão da Silva em 1961, nasceu um outro, o hospital concelhio que se manteve em funcionamento até 2013. Atualmente o edifício está a ser projetado para novas respostas/serviços.

Dois anos após o 25 de Abril de 74, os Serviços Hospitalares foram nacionalizados, ficando a Misericórdia numa situação muito difícil: sem dinheiro, sem instalações administrativas, sem lavandaria e sem cozinha para sustentar os utentes do asilo. Restavam, então, duas opções: acabar ou procurar inverter a situação. Apelando a todas as nossas capacidades, com dinamismo e grande esforço, deliberou-se revitalizar a Misericórdia, passando a solução pela criação de novas valências e contactos institucionais para angariação de apoios. A Misericórdia deixou, deste modo, um pouco de parte a área da saúde e dedicou-se ao melhoramento das condições e aumento da capacidade de resposta para a área social. O antigo asilo deixou de dar resposta aos inúmeros pedidos por parte da população o que levou esta instituição a crescer ao longo das últimas décadas para fazer face às necessidades da comunidade.

João Marques.

1. Fonte: Quem somos nas Misericórdias, 2015, União das Misericórdias Portuguesas.



Construção do edifício que esteve ao serviço do Centro de Saúde - década de 60

Compromisso

Decorreu no passado dia 27 de setembro uma Assembleia Geral Extraordinária dos Irmãos da Misericórdia de São Pedro do Sul, nos termos do disposto no n.º 2 e 3 do artigo 30.º do Compromisso desta Instituição.

Dentro da ordem de trabalhos prevista, estava a “Apresentação, discussão e deliberação / votação sobre aprovação do Compromisso da Santa Casa da Misericórdia de S. Pedro do Sul, nos termos e em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 172-A/2014 de 14 de novembro. Alteração legislativa que incorre numa atualização dos estatutos de todas as instituições particulares de solidariedade social.

Discutida a proposta em análise, prestados os esclarecimentos devidos e aprovadas pequenas retificações ao mesmo, o novo Compromisso da Misericórdia foi colocado à votação e aprovado. Segue-se agora a respetiva homologação do Bispo diocesano e a entrega no Centro Distrital da Segurança Social de Viseu para os registos legais.

O Compromisso aprovado está disponível para consulta no site da Instituição.

Aos irmãos, recorda-se que foi criada uma área reservada na página de Internet da Misericórdia, onde estão disponibilizados documentos de apoio, pelo que os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.

João Marques.



Mesa da Assembleia Geral

Desfolhada tradicional

Chegou o Outono, o cheiro a uvas maduras, as árvores que começam a mudar de roupa, época de colheitas, das desfolhadas, das vindimas.

Como tal, não podíamos deixar de assinalar a época das colheitas e, como tem vindo a ser tradição, realizamos uma desfolhada na nossa instituição para miúdos e graúdos.

No dia 30 de setembro fomos buscar memórias, recordar aquele tempo em que todas as pessoas da aldeia se juntavam para ajudar a desfolhar o milho e, no final, ainda tinham disposição para fazer um bailarico na eira ao toque do harmónio ou de alguma concertina à luz do gasómetro e das estrelas.

Na nossa desfolhada não faltou o contar de histórias de outros tempos, houve também música de arraial, não é a concertina nem o harmónio mas o órgão (e o João Paulo) que animou o bailarico e a desfolhada.

Temos os nossos idosos a quem estas atividades trazem um pouco de nostalgia, mas encham o coração de alegria, de recordações; e temos o convívio com as crianças onde há sempre oportunidade de lhes transmitir hábitos e tradições que se vão perdendo com a evolução do tempo.

Esta desfolhada não é apenas desfolhar o milho e procurar uma espiga de milho rei, é uma troca de experiências, um dia especial de reavivar memórias e de muito boa disposição.

Eufémia Fernandes.



Reavivar tradições: Desfolhada

Mecenato - Divulgação dos projetos

Já temos vindo a falar do programa de Mecenato e Patrocínio da Misericórdia de São Pedro do Sul, pelo que iniciamos, neste número, a apresentação de alguns projetos de investimento que dão corpo ao programa.

“REQUAL ERPI” - Requalificação do edifício da Unidade 1 da ERPI - Estrutura Residencial para Idosos (Lar de Idosos), é o projeto de maior intervenção e investimento já caracterizado e calendarizado.

Este projeto compreende a implementação de obras de requalificação e beneficiação da Unidade 1 desta resposta social, instalação de equipamento de renovação do ar e climatização, bem como equipamento geriátrico de apoio.

A unidade em referência é o antigo bloco do Lar de Idosos, encontrando-se o mesmo atualmente encerrado e com trabalhos de demolição de paredes internas e anulação de toda a rede de cablagem e de águas antiga.

Os trabalhos a implementar compreendem, deste modo, obras de construção civil e aquisição de equipamento, tendo um custo estimado de cerca de 700.000,00€.

Aproveite os benefícios fiscais até ao final do ano e faça-nos chegar o seu donativo.



Unidade 1 ERPI - trabalhos prévios



**Labirinto:
Vamos
ajudar o
Tomé a
salvar o
peixinho**

Protocolos Comerciais



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



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS





Mecenato e Patrocínios

- Programa -



Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.

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

Acompanhe-nos nesta causa social.

QUAL É A SUA CAUSA?

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



NUTRICIÊNCIA

Jogar, Cozinhar e Aprender

Um novo desafio.
Informações junto da educadora de sala.
Outubro|15 a Fevereiro|16

Nutriciência trata-se de um projeto da Universidade do Porto no âmbito das iniciativas em Saúde Pública, ao qual a Misericórdia de São Pedro do Sul aderiu. Compreende, além da componente educativa, uma plataforma online *gamificada* com desafios para as crianças e pais.

Objetivos:
Aumentar a literacia em nutrição;
Tornar a informação nutricional mais efetiva e compreensível;
Promover o consumo de produtos hortícolas e fruta;
Promover a redução do consumo de açúcar e de sal.

Destinatários:
Educadores, crianças dos 4 aos 9 anos e respetivas famílias.

U. PORTO

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



Tome Nota:

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

AVC - Sessão Informativa - 27 de outubro

Sessão informativa sobre o AVC - Acidente Vascular Cerebral, onde será abordado o conceito, sinais e sintomas, formas de atuação. Esta sessão de esclarecimento é de participação gratuita, mas sujeita a inscrição prévia, e estará aberta a familiares de utentes e cuidadores formais ou informais. Inscreva-se

Dia de S. Martinho - 11 de novembro

Dia de celebrações que marcam o outono, o Dia de São Martinho é o dia de excelência para a realização dos magustos tradicionais, para a degustação da castanha assada na caruma. A par desta tradição, promover-se-ão atividades de animação e serão realizados trabalhos alusivos à época. As crianças do jardim participarão, assim, num magusto coletivo com os idosos e os familiares estão desde já convidados.

Comemorações de Natal - 17 a 25 de dezembro

Natal é a festa da família, é momento de viagens e reencontros, é momento de partilha. Neste espírito, será divulgado oportunamente um programa cultural, cuja participação estará aberta aos familiares de utentes. Poderão participar na vida quotidiana dos utentes residentes, apresentar alguma animação ou simplesmente estar presente, acompanhar. Colabore. Estamos à sua espera.

Contacte-nos

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

Misericórdia de São Pedro do Sul

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

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

geral@mspsul.com.pt

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

www.facebook.com/
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): mspsul1