

Caminho no Tempo



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

n.º09 | dezembro 2016



Nesta Edição

- Magusto de S. Martinho; Dia internacional dos direitos da criança; Halloween; Fantástico medieval; Comemorações de natal; Dia do idoso; Espaços oficiais; Catarata ocular; Casa das Amoreiras; (...).

Patrocínios:

JOISEGUROS

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

Sealed Air
Diversey Care

Eurest

Nsistemas
SISTEMAS DE GESTÃO

SCA
Care of Life

LafoCarnes
Comércio e Produção de carnes

Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 09 - dezembro 2016

Coordenação editorial,
design gráfico e
paginação: Corpo técnico
MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Anabela Costa
Ana Cristina Rodrigues
Ana Filipa Pereira
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Ana Rita Gomes
Ângela Pinto
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Irene Rodrigues Silva
Isabel Ferreira
Joana Boloto
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Maria Virgínia Simões
Maria Saudade Torres
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves



Vice-Provedor, Carlos Simões

Nota de Abertura

Neste último trimestre de 2016, abrimos a 9.ª edição do “Caminho no Tempo” com uma iniciativa tradicional, partilhada entre crianças, idosos e colaboradores e que tanta alegria nos traz: é o magusto tradicional de S. Martinho.

Apresentamos, ainda, um conjunto de atividades marcantes e assentes no envolvimento social desta Misericórdia. É exemplo o caso do dia internacional dos direitos das crianças; das atividades de natal; dos espaços oficinais; e do fantástico medieval.

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

Magusto de S. Martinho

No passado dia 11 de novembro comemorou-se o dia de S. Martinho na nossa instituição, não faltando o obrigatório magusto tradicional.

Na ERPI tivemos um dia bastante diferente. Durante a manhã preparamos a fogueira com a caruma que havíamos ido apanhar uns dias antes. É sempre bom ter oportunidade de realizar novamente algumas atividades que se faziam em casa: ir à caruma nesta altura era algo habitual, pelo que ver os nossos utentes entre os pinheiros, escutar as suas histórias e ver a alegria de encontrarem um pouco de rosmaninho, ou poderem explicar o nome de uma qualquer planta (entre outras tantas coisas que veem à memória), são verdadeiros momentos de prazer.

Deixemos a azáfama da caruma e regressemos à nossa fogueira que já arde, que vai libertando o aroma da castanha assada e que necessita de alguém atento para mexer as castanhas. Esta é uma tarefa que exige perícia e experiência, por isso os conselhos vão-se multiplicando entre: “ponham mais caruma”; “falta o sal”; “mexe aquelas castanhas”.

A fogueira foi-se apagando e começaram a surgir as primeiras castanhas quentinhas. Estas rapidamente foram devoradas pelos utentes que esperavam ansiosamente por elas. Este é um dia cheio de recordações e que envolve várias atividades como a apanha da caruma e a apanha das castanhas, as quais se foram apanhar a Carvalhais e a Deilão. À D. Helena/Sr. José e ao Sr. António Quintas, que nos deixaram apanhar as castanhas nos seus terrenos, o nosso bem-haja.

O nosso magusto prolongou-se durante o dia. Ao almoço todos tiveram direito às castanhas, à jeropiga e até ao pudim de castanha, para ninguém se esquecer do S. Martinho, nem das lembranças da infância. Para melhor recordar essa infância durante a tarde juntamo-nos ao magusto no infantário, onde não faltou a tradicional fogueira, alimentada com as castanhas trazidas pelos pais, e o obrigatório enfarruscar entre os mais pequeninos. As danças de roda entre crianças e idosos foi um momento ternurento deste dia.

E, assim, entre crianças e idosos, entre recordações e construções de lembranças terminou o nosso dia.

Eufémia Fernandes



A degustação das castanhas na ERPI



A fogueira no Jardim

Dedicação Contínua

No quarto e último trimestre de 2016, as seguintes colaboradoras completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia:

Maria de Lurdes Almeida Rodrigues Pereira - 35 anos;

Maria de Fátima O.C.R. Figueiredo Almeida - 35 anos;

Helena Margarida Silva Gonçalves - 25 anos;

Ana Cristina Rodrigues Girão Almeida - 15 anos;

Maria Patrocínio Almeida Pinto - 15 anos.

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

Ana Oliveira



Saúde Oral na Infância

Uma boa saúde oral começa no início de vida das crianças, pelo que todos os encarregados de educação devem ter uma atenção particular com os hábitos de higiene e controlo das doenças da boca.

Apoiando esta preocupação, no dia 14 de outubro, realizou-se uma palestra sobre “Saúde Oral na Infância”, com a participação dos futuros médicos dentistas Melissa Pinto e Miguel Oliveira, estudantes no Mestrado Integrado em Medicina Dentária. Esta palestra teve como objetivo sensibilizar e alertar os pais para algumas situações importantes na saúde da dentição infantil e às quais devem estar atentos.

Aqui ficam algumas dicas: a primeira consulta no dentista deve ser realizada quando se dá a erupção dentária dos primeiros dentes “de leite” ou, no máximo, até a criança completar um ano de vida. A escovagem dos dentes deve começar nesta altura, pelo menos duas vezes por dia, uma das quais obrigatoriamente ao deitar.

Os cuidados alimentares são também importantes: há que reduzir o consumo de açúcares, pois é através deles que as bactérias causadoras de cáries se alimentam. O uso da chupeta após os 3 anos de idade leva a deformações permanentes dos maxilares, que terão de ser corrigidos posteriormente por um aparelho. No caso de traumatismo, nunca tentar colocar o dente no lugar, mas sim procurar atendimento imediato e transportar o dente em leite, água ou solução fisiológica.

Para conhecimento geral, foram também informados para algumas características da dentição: erupção do 1.º dente (sintomas e queixas), dentição permanente; técnicas de escovagem; aplicação de selante; etc..

Cheque-dentista

A propósito do tema/atividade, relembramos que o número de cheques-dentista a atribuir às crianças e jovens em meio escolar da rede pública e instituições particulares de solidariedade social é o seguinte: às crianças com idade igual ou inferior a 6 anos, com situações de considerável gravidade ponderadas por critérios de dor e de grau de infeção em dentes temporários, pode ser atribuído um cheque-dentista por ano; das coortes de 7 e 10 anos, podem ser atribuídos até dois cheques-dentista por ano letivo; da coorte dos 13 anos, podem ser atribuídos até três cheques-dentista por ano letivo; da coorte dos 15 anos completos, que tenham sido utentes beneficiários do PNPSO e seguido o respetivo plano de tratamentos aos 13 anos de idade, pode ser atribuído um cheque-dentista por ano letivo; às crianças da coorte dos 8, 9, 11, 12, 14 e 15 anos, com situações de cárie em dentes permanentes, que tenham sido utentes beneficiários do PNPSO e seguido o respetivo plano de tratamentos, pode ser atribuído um cheque-dentista por ano letivo e por coorte.

Consulte o seu médico de família.

(Despacho do Ministério da Saúde n.º7402/2013, DR, 2.ª série, n.º 110 de 07/06/2013.)

Idalina Barros



A reter:

- 1ª consulta com a 1.ª erupção dentária;
- Incentivo à escovagem desde pequeno, pelo menos 2 vezes ao dia;
- Cuidado na alimentação - redução dos açúcares;
- Desincentivar o uso da chupeta, principalmente a partir dos 3 anos.



Palestra “Saúde oral na infância”



Resenha histórica

A origem do Dia Internacional dos Direitos da Criança teve início a 20 de novembro de 1959, quando se proclamou mundialmente a Declaração dos Direitos das Crianças e a 20 de novembro de 1989, quando se adotou a Convenção sobre os Direitos das Crianças.

O objetivo da data é salientar e divulgar os direitos das crianças de todo o mundo.

Declaração Universal dos Direitos das Crianças:

- Todas as crianças têm o direito à vida e à liberdade.
- Todas as crianças devem ser protegidas da violência doméstica.
- Todas as crianças são iguais e têm os mesmos direitos, não importa a sua cor, raça, sexo, religião, origem social ou nacionalidade.
- Todas as crianças devem ser protegidas pela família e pela sociedade.
- Todas as crianças têm direito a uma nacionalidade.
- Todas as crianças têm direito a alimentação e ao atendimento médico.
- As crianças portadoras de dificuldades especiais, físicas ou mentais, têm o direito à educação e cuidados especiais.
- Todas as crianças têm direito ao amor e à compreensão dos pais e da sociedade.
- Todas as crianças têm direito à educação.
- Todas as crianças têm direito de não serem violentadas verbalmente ou serem agredidas pela sociedade.
- Todas as crianças têm direito a serem protegidas contra o consumo e tráfico de droga.

Dia Internacional dos Direitos da Criança

O Dia Internacional dos Direitos das Crianças é comemorado todos os anos a 20 de novembro, realizando-se em Portugal, nesta data, diversas atividades solidárias, tal como o Dia Nacional do Pijama, pertencente à Instituição “Mundos de Vida”, no qual as crianças veem de pijama para a escola, relembrando o direito de todas as crianças a terem um lar e uma família. Esta causa foi apoiada pela nossa Instituição nos últimos anos e, portanto, contrariamente aos anos anteriores, a equipa técnica do Jardim da Misericórdia decidiu apoiar uma outra Instituição de Solidariedade.

No seguimento desta base, analisaram-se diversas possibilidades e concluiu-se que a Instituição a ser apoiada em 2016 seria a “Cáritas Diocesana de Viseu”. Assim, substituímos o Dia Nacional do Pijama pelo Dia Internacional dos Direitos das Crianças no dia 20 de novembro.

O desafio para a oferta de produtos foi lançado aos Encarregados de Educação e o resultado foi muito positivo. No momento da entrega dos produtos, a responsável presente da Cáritas Diocesana agradeceu e elogiou a iniciativa do Jardim de Infância da Misericórdia de São Pedro do Sul.

Como seria de esperar, no âmbito desta temática, a equipa docente também programou diversas atividades para as crianças da Instituição, quer ao nível de sala, quer ao nível geral da Instituição.



Campanha Solidária - Cáritas

O menino de todas as cores

De um modo geral, a equipa docente proporcionou a todas as crianças a visualização de uma peça de teatro intitulada “O menino de todas as cores”, de Luísa Ducla Soares. Uma dramatização que contava a viagem de um menino por alguns países no mundo e nos quais conhecia outros meninos que lhe ensinavam partes das suas culturas. Na produção do teatro foram utilizados e misturados sons, vídeos, músicas, danças e narrações, transportando as crianças até essa cultura, realidade social e cultural.

Trabalhos colaborativos

Ao nível de sala de atividades, foi feita uma exposição de trabalhos realizados pelos pais, com o objetivo da consciencialização para os Direitos da Criança e, para além disso, através de atividades estratégicas, durante a semana, foram proporcionadas experiências, nas quais se pretendia que as crianças contactassem novas vivências, tais como: as danças de outros países, canções, roupas, pinturas faciais, entre outras, transmitindo a mensagem fulcral de que, apesar de existirem diversas crianças com fisionomia diferente, no fundo são todas iguais e todas têm os mesmos Direitos.

Ana Rita Gomes e Gilberto do Carmo



Teatro: O menino de todas as cores

Exposição de trabalhos

Fantástico Medieval

As Feiras representam um fenómeno sociocultural e económico proveniente dos aglomerados de pessoas e barracas, donde são comercializados diversos tipos de produtos nas ruas (alimentos, roupas, sapatos, acessórios de casa, artesanato, etc.), com o intuito de oferecer mercadorias a preços mais baixos.

A sua origem é incerta, embora os historiadores afirmem a presença desse evento social desde 500 a.C., em algumas civilizações antigas, tal como a fenícia, grega, romana, árabe.

Mais adiante, no fim da Idade Média (entre os séculos XI e XIV), os burgos (cidades medievais amuralhadas) representaram o local de origem das feiras medievais, de forma que se desenvolveram a partir da intensificação do comércio a partir do século XI e, mais adiante, com o surgimento da burguesia e do crescimento demográfico.

Perante isto, as feiras desenvolveram-se até aos dias de hoje, em todas as partes do mundo. É de notar que mesmo com o aparecimento das lojas, supermercados e shoppings, as feiras permanecem colorindo as pequenas e grandes cidades; permanecem reafirmando uma das mais antigas tradições do Homem.

Feira Medieval no jardim

Pegando nestas tradições antigas, integrámo-las no âmbito do projeto Fantástico Medieval inserido no início do ano letivo e desenvolvemos, no dia 21 de outubro, uma Feira Medieval.

De manhã, integrada dentro desta temática, realizaram-se variados jogos tradicionais onde os grupos das crianças participaram com grande entusiasmo.

O espaço destinado foi organizado com várias barraquinhas decoradas com motivos alusivos à época. Os vendedores estavam vestidos a rigor e proporcionou-se música ambiente enquadrada no tema, enquanto se vendiam os trabalhos realizados com as crianças durante a semana anterior.

Com tudo isto, as nossas crianças, respetivas famílias e comunidade vivenciaram um mundo fantástico e comercial de outrora.

A realização da mesma teve como objetivo a envolvência da comunidade escolar e famílias, participando estas com produtos da época e regionais para venda a toda comunidade envolvente.

As angariações destes fundos reverteram para a aquisição de material e equipamento para o nosso jardim de infância e creche.

Com tudo o que foi promovido, podemos afirmar que foi muito divertido.

Isabel Ferreira e Susana Campos



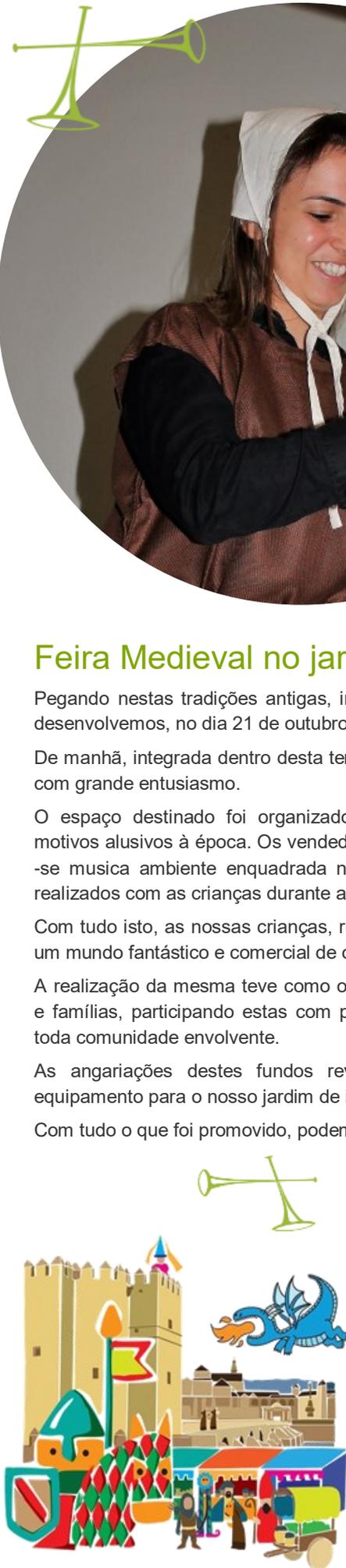
Jogos Tradicionais



Feira Medieval - barraquinha



Feira Medieval - animação





Mostra de abóboras - foto de grupo



Prontos para o baile



Bruxinha carinhosa



Os morcegos

Halloween: *Buuh!* Doces ou travessuras?

O Halloween ou dia das bruxas em português, é celebrado na noite de 31 de outubro. Teve origem nos antigos povos da Grã-Bretanha e Irlanda, que acreditavam que, na véspera do Dia de Todos os Santos, os espíritos voltavam para as suas casas.

Aos poucos, a comemoração foi-se tornando pública e muitos rituais começaram a ser praticados, mas sempre em tom de brincadeira, como adivinhas e jogos para saber quem iria casar ou ganhar muito dinheiro naquele ano.

Com isso o costume de festejar a data foi ganhando adeptos, principalmente entre crianças e adolescentes.

Levado para os Estados Unidos pelos colonizadores, o Halloween é, hoje em dia, uma das festas mais populares do país. Fantasiados conforme manda o figurino fantasmagórico, meninos e meninas percorrem as casas vizinhas repetindo a frase: "Trick or Treat?" (doçuras ou travessuras), e recebem doces em troca do sossego dos donos da casa.

Uma parte da magia do Halloween consiste no disfarce e no Baile temático, pelo que no decorrer do dia 31, as nossas crianças envolveram-se nesta tradição, que se alargou às várias valências com as mais variadas vertentes de divertimento e aprendizagem. Foi neste espírito que não deixamos passar a oportunidade para dar asas à imaginação e comemorar a festividade num ambiente de alegria e partilha.

Promoveram-se varias atividades, adaptadas à realidade e interesse das crianças e ao seu nível de desenvolvimento, das quais destacamos as atividades plásticas temáticas, os desfiles para a recolha das doçuras ou para espalhar boas travessuras, o baile e dança, bem como a Mostra de Abóboras.

Doce ou travessura, para o ano voltaremos!!

Vera Neves

Mostra de abóboras

Os símbolos deste dia são: as abóboras; as bruxas; as aranhas; os morcegos; e as velas.

Pegando no mote das abóboras, tal como nos anos anteriores, a Associação de Pais do jardim da Misericórdia promoveu uma mostra de abóboras. Esta mostra conta já com 3 edições, sendo um sucesso, graças à participação dos pais e à originalidade nas abóboras apresentadas. É de salientar o trabalho e criatividade dos pais, que juntamente com os filhos fazem verdadeiras obras de arte, autênticas esculturas que dão um brilho mais especial ao dia. A todos muito obrigada pela participação e muitos parabéns pelos fantásticos trabalhos!

E venham mais mostras!

Associação de Pais, Ângela Pinto



Travessura



Mostra de Abóboras

CATL - Férias de Natal

Nestas férias de Natal, o CATL da Misericórdia ofereceu um programa bastante divertido para crianças dos 6 aos 10 anos, tendo os objetivos pedagógicos inerentes visado proporcionar às mesmas um conjunto de diferentes vivências, no seu período de férias, através de múltiplas atividades.

As atividades incluíram trabalhos manuais, atividade física, *glow party*, palestras, culinária, cinema, música, dança, exploração de novas aplicações, entre outras.

Foi proporcionado aos participantes um espaço de salutar convívio, com atividades que contribuíram positivamente para o crescimento e consolidação dos seus conhecimentos, assim como para o despertar de novos talentos e capacidades.

Fomentamos atividades integradoras que permitam aos participantes desenvolver o espírito de autonomia, competência, iniciativa, responsabilidade e espírito crítico.

Adaptando os diversos métodos e técnicas de aprendizagem à individualidade de cada participante, proporcionamos condições para os mesmos desenvolverem as capacidades, de forma a construir etapas seguras, no seu percurso de formação para a vida ativa.

Helena Salazar e Elisabete Oliveira

O que é o natal?

Matilde: “O Natal é Amor é estar junto da família.”

Isaac: “O Natal é lindo.”

Afonso F.: “O Natal é prendas.”

Sara: “O Natal é felicidade e amor.”

Cristina: “O Natal é quando a família está reunida para a ceia de Natal. Natal é ter prendas.”

Margarida Casais: “O Natal é o nascimento de Jesus.”

Ana Matias: “O Natal é para estarmos com a família e partilhar com os outros.”

Rodrigo P.: “O Natal é estar com a família, é união e diversão. É receber presentes (é a minha parte favorita). No Natal gosto de montar Legos e brincar com Hot Wheels.

Mariana: “Natal é quando o menino Jesus nasce. Também é quando enfeitamos o pinheiro. Natal é reunir a família na mesa, na Ceia. Gosto de receber prendas e de enfeitar o Pinheiro.”

Joana: “O Natal é amizade, é juntar a família toda em casa e celebrar o nascimento de Jesus. Gosto de receber prendas no Natal.”

Testemunho e registo em texto das crianças do CATL

Festa de Natal no Jardim

Natal é tempo de paz, confraternização, de estar em família, mas também é tempo de magia e de alegria, pelo que vivenciámos este período com muitas iniciativas, culminando com a nossa festa de Natal que se realizou no dia 19 de dezembro, pensada sobretudo nas nossas crianças.

Iniciámos a nossa festa com um *medly* de canções de Natal pelas vozes de duas Mães. De seguida, fomos presenteados com o espetáculo “Tangerina a solo – Viva o Natal”, espetáculo de ilusionismo com a animadora Nadia e com a participação das crianças. Foi um momento muito animado e vivido por todas as crianças e familiares presentes.

Terminado o espetáculo foram revelados os três vencedores do concurso de meias, organizado pela Associação de Pais, premiando a criatividade, a estética, o empenho e o material reciclável utilizado nos trabalhos.

Durante o lanche convívio, a Associação de Pais surpreendeu as crianças e os familiares com um *flashmob*, seguido pela entrega das prendas com grande entusiasmo por parte das crianças.

Mais uma vez vivemos momentos inesquecíveis, pelo que desejamos que o Espírito Natalício se prolongue pelo resto do ano.

Teresa Tojal



Prevenção rodoviária com a GNR



Glow Party



Torneio de futebol - Estádio da Pedreira



Tangerina a solo - Viva o natal

Comemorações de Natal

A quadra natalícia é sempre vivida na Misericórdia com muita intensidade. É o facto de sermos uma “grande família”, associado ao significado da quadra e aos laços familiares que se querem reforçados nesta época, que nos leva a viver e a sentir tudo o que se faz em torno do natal, com uma atenção especial e forte espírito de partilha e envolvimento social.

Como o natal é tempo de partilha, harmonia e esperança, mas também de proximidade com quem nos é querido, estruturou-se e dinamizou-se ao longo da quadra um programa de celebração participativo e aberto à comunidade.

Conciliando, assim, de forma transversal os vários setores de atuação da Misericórdia e, conseqüentemente, as várias faixas etárias dos utentes, definiu-se uma programação bastante diversificada, incluindo espaço de animação musical, de dança e de teatro, de cânticos. Neste programa que se iniciou no dia 12 de dezembro, contamos e agradecemos a participação de vários parceiros que aceitaram o desafio e se juntaram às comemorações. Foi o caso do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul (Secundária e Básica), da Câmara Municipal no âmbito do Desporto sem Idade e Universidade Sénior, do Grupo de Concertinas Jorge Manuel, da Associação da Ponte, do Cénico, do Grupo de Concertinas de Lafões, Vozes da Aldeia, Grupo de Jovens de Pinho, Grupo Coral de São Pedro, Mágico Hélder Santos e dos nossos voluntários internos, Grupo de Zumba e Rancho da Misericórdia.

Com base no pensamento “O importante é estar presente”, registamos a participação da comunidade que nos visitou, que nos acompanhou nas várias atividades que foram promovidas.

A Importância da família

Ser família, mais do que ser a agregação de pessoas que partilham laços de sangue ou laços de afinidade e afetos, é ser e ter um núcleo central de referência de valores sociais e morais que nos vão moldando ao longo de toda a vida.

A família deve viver junta e nela os pais têm a oportunidade de criar os seus filhos da melhor maneira possível, ou de os orientar mas, acima de tudo, de lhes dar amor e carinho, base do sentimento de autoconfiança e segurança individual futura.

Família, mais ou menos alargada, é, assim, o nosso ponto de referência, o nosso norte. Cumpre várias funções, entre elas a de socialização, proteção, geradora de afeto e aceitação pessoal, impositora da autoridade e do sentimento do que é correto. É estar presente.

João Marques



Dia do Idoso

No passado dia 03 de outubro registamos, no âmbito do Dia Internacional do Idoso, um programa aberto de animação sociocultural e caminhada.

O tempo estava bom e os idosos ansiosos para irem passear. Assim, depois do almoço, organizamos uma saída a pé com os idosos. Mas, desta vez, foi dentro da instituição, pelos jardins da nossa casa. Preparados e com os chapéus na cabeça, iniciamos a caminhada. Alguns idosos precisaram de ajuda durante a caminhada, outros iam a cantar e outros, mais autónomos, prestaram auxílio a quem necessitava.

A caminhada foi muito agradável e alguns idosos, novos na instituição, ficaram surpreendidos com tantos espaços verdes que a casa possui.

Antecipadamente, colocamos cadeiras em círculo num dos espaços verdes e, quando terminada a caminhada, os idosos dirigiram-se para lá para poderem descansar e, com o apoio do Sr. Acácio e a D. Cecília, cantarem algumas canções.

Foi uma tarde diferente e muito animada, onde se aplicou a máxima do dia: “melhor do que colecionar memórias é continuar abrindo caminhos para novas experiências”.

Alice Oliveira



Roda de canções - Dia Internacional do Idoso

Dia da 3.ª Idade

No dia 28 de outubro comemorou-se o dia mundial da terceira idade na MSPS e, nada melhor do que começar o dia a exercitar os músculos, numa série de jogos. De facto, para marcarmos o dia e se mostrar como estes jovens da 3.ª idade ainda estão em forma, realizaram-se vários jogos, monitorizados pela técnica de reabilitação, desde o futebol, basquetebol, jogos de bolas, entre outros. A pontaria foi afinada e os antigos jogadores tiveram oportunidade de ensinar uns toques na bola. Quem não deu toques com os pés, fê-lo com as mãos e com a cabeça. Toda a gente se exercitou um pouco, sendo de salientar que o exercício é uma mais-valia para todas as pessoas, não obstante a idade.

Após o almoço, as comemorações continuaram com a presença das crianças do infantário da instituição que trazem sempre momentos de ternura e partilha inesquecíveis para os nossos utentes.

Este é o dia de todos os seniores e, como tal, pedimos a colaboração da universidade sénior de S.P do Sul para se juntar a nós com a sua tuna. Juntos, ao som da música que tantas recordações traz, fizemos da festa um bailarico.

Eufémia Fernandes



Participação das crianças no Dia Mundial da 3.ª Idade

Dia Mundial da Pessoa com Deficiência



Jogos com fitas

Atividade levada a cabo a 05 de dezembro, teve como fim consciencializar os idosos da importância, dos direitos e do bem-estar das pessoas portadoras de deficiência. Para tal, promovemos neste dia um conjunto de jogos terapêuticos para os idosos em cadeira de rodas.

Iniciamos a atividade com fitas em que, com os idosos sentados, solicitamos que pegassem nas fitas e que fizessem o que era solicitado: elevar os braços acima da cabeça; balançar os braços para a direita e para a esquerda; com os braços esticados à frente balançar, direita e esquerda; a dois, fazer uma “serra” e elevar os dois braços acima e baixar os braços (3 vezes por tarefa).

Os idosos participaram e muitos repetiram a atividade, sendo o reforço de que os jogos para idosos devem ser uma prática presente e constante no seu quotidiano, porque o desejo de brincar acompanha-nos durante toda a nossa vida.

Alice Oliveira



Visita a Manhouce - Centro Paroquial



Visita a Manhouce



Visita ao Centro Social de Valadares



Mercado de Agricultura Tradicional

Passeios Culturais - Seniores

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

Procura-se, nestas viagens, partilhar experiências, “beber” novidades, conhecer. É nestes encontros noutras locais, noutras terras, que continuamos a ter o prazer de sermos sempre bem recebidos, bem acolhidos e com vontade de partilha do tempo que aí passamos. Fazemos, então, um pequeno percurso por alguns dos locais por onde andamos neste trimestre.

Visita ao Centro Paroquial de Manhouce

Visitar outras IPSS - Instituições Particulares de Solidariedade Social é uma forma de promover o convívio entre pessoas de outras terras e de outras instituições. É uma maneira de partilharem informação, de conhecerem outros espaços e, mais importante que tudo isso, é uma oportunidade de visitar amigos, velhos conhecidos, de reencontrar pessoas (há casos em que já não se viam há 20 anos) e de voltarem a ver a sua terra Natal.

Nesta saída, que ocorreu a 06 de outubro, alguns utentes tiveram oportunidade de ir pela primeira vez a Manhouce. Visitamos a Igreja matriz desta povoação e a aldeia e terminamos o dia em convívio com os utentes do Centro Paroquial de Manhouce que tão bem nos recebeu.

Visita ao Centro Social de Valadares

Esta visita promovida no dia 04 de novembro, teve como objetivo inicial o reencontro de dois irmãos que já não se viam há algum tempo e a visita a pessoas conhecidas e amigas que estão internadas no lar de Valadares.

Nesta saída foram as pessoas daquela região que tinham conhecidos, amigos ou familiares naquela resposta social, por forma a se possibilitar esse reencontro.

Também aproveitamos para passar na nova ponte de Sejães e admirar a atual paisagem originada pela barragem.

Participação em Feiras e Mercados

Foi no passado dia 15 de outubro que a Misericórdia participou no Mercado de Agricultura Tradicional e Familiar, nos claustros da Câmara Municipal. Tínhamos como objetivo a venda de trabalhos realizados pelos idosos, como caixas com molas, meias de lã, biscoitos, porta-chaves, panos de cozinha bordados entre outros. Responsabilizamo-nos, de igual modo, por dinamizar a animação do mercado nesse dia, com o grupo de cantares dos idosos, juntamente com os voluntários, a D. Cecília e o Sr. Acácio. Foi um momento em que se pode reviver os tempos passados e animar os que por lá passavam.

A par do Mercado, dinamizamos a Feira de Natal na ERPI e Jardim da Misericórdia, tal como descrito anteriormente, sendo que estas feiras e mercados são uma forma de mostrar e valorizar o trabalho dos nossos utentes.

Eufémia Fernandes



Catarata Ocular

A catarata ocular caracteriza-se pela perda progressiva da transparência do cristalino (lente natural do olho que permite a focagem dos objetos ao longe e ao perto). Numa primeira fase, os sintomas podem ser muito ténues, agravando-se com o decorrer do tempo.

Catarata congénita vs Catarata senil ou da idade

A catarata congénita pode estar presente logo no nascimento ou desenvolver-se nos primeiros 6 meses de vida. É muitas vezes provocada por infeções na gravidez (tal como a rubéola), principalmente no primeiro trimestre de gestação. As cataratas podem afetar um ou ambos os olhos (catarratas congénitas unilaterais ou bilaterais). Na catarata congénita, a pupila pode ter um aspeto esbranquiçado, sinal muito importante no diagnóstico.

Por seu lado, na catarata senil ou da idade, o envelhecimento é a causa mais comum no surgimento da catarata. O cristalino torna-se opaco (turvo) com o avançar da idade.

Em situações extremas os portadores de cataratas podem mesmo perder a visão (cegueira).

Causas da catarata

São diversas as causas da catarata. Como referido anteriormente, a causa mais frequente de catarata ocular é o processo natural de envelhecimento mas podem ainda ser causas de catarata as cirurgias intraoculares, medicamentos (corticosteroides), doenças (diabetes, doenças renais), infeções e inflamações oculares.

Tratamento da catarata

O tratamento da catarata senil ou da idade é cirúrgico, sendo que a cirurgia, normalmente, consiste na introdução de uma lente acrílica no interior do olho, com anestesia tópica (gotas).

Por seu lado, na catarata congénita, o tratamento também é cirúrgico, sendo que, neste caso, o diagnóstico e tratamento da catarata congénita devem ser tão precoces quanto possível, de modo a evitar a ambliopia (diminuição da acuidade visual).

Quando tratada corretamente, pode-se restabelecer aos indivíduos uma vida perfeitamente normal.

Equipa de Enfermagem da MSPS

Fonte: <http://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/oftalmologia/ataratas/>

Sintomas mais comuns:

- Visão turva ou "embaçada";
- Diminuição da sensibilidade às cores e ao contraste;
- Visão dupla num olho (diplopia monocular);
- Aumento da sensibilidade à luz (fotofobia);
- Diminuição da visão noturna.



Qualificação Profissional e Humana

O Capital humano é parte estrutural de qualquer organização, pública ou privada, pelo que as suas competências devem ser continuamente trabalhadas e aperfeiçoadas. Seja pela evolução do processo de fabrico, por orientações legais ou simplesmente pela procura da melhoria constante dos serviços, o aperfeiçoamento resulta do treino, do ensino e da formação (dentro ou fora do contexto profissional), a qual deve ser assumida ao longo de toda a vida.

Nesta perspetiva, a Misericórdia aposta continuamente na disponibilização e promoção de formação contínua aos seus colaboradores, seja interna ou seja por intermédio de parceiros comerciais ou entidades formadoras, pelo que podemos apontar, neste último trimestre, as ações de Primeiros socorros; Higiene e Segurança no trabalho - conceitos básicos; Negligência e maus tratos na infância; Ludicidade, imaginação e criatividade com tecnologias - ferramentas colaborativas e programação em idade pré-escolar com scratch junior.

Nunca é tarde para aprender, nunca é tarde para questionar, para procurar, para melhorar competências.

Ana Oliveira



Ação de Formação: Higiene e Segurança no Trabalho

Casa das Amoreiras - Obras em curso

Em números anteriores já tivemos a oportunidade de apresentar o programa de Mecenato e Patrocínio desta Misericórdia, bem como já abordamos alguns projetos de investimento que dão corpo ao referido programa, a Casa da Quinta (requalificação da Unidade 1 da ERPI Lar de Idosos); a sala Snoezelen; o BAT - Banco de Ajudas Técnicas; a “Casa das Amoreiras” – Centro de Dia, foram exemplo disso.

Em relação a este último projeto, damos a conhecer, agora, o andamento das obras e respetiva perspetiva de abertura ao público. Assim, após trabalhos de demolição de paredes e construção de outras, infraestruturou-se o espaço com rede elétrica, ITED (telefone, rede e comunicações), deteção de incêndios e intrusão. Preparou-se a rede de climatização e, atualmente, estamos na fase de pinturas para aplicação do chão na última semana do mês de janeiro de 2017.

As obras correm a bom ritmo, prevendo-se que na segunda quinzena de fevereiro se esteja a colocar já todo o mobiliário necessário ao devido funcionamento desta resposta social. Em termos de abertura ao público, estima-se que se esteja em condições de o fazer até final de março de 2017, desde que salvaguardados os devidos licenciamentos.

Face ao exposto, recordamos que o Centro de Dia da Misericórdia (a “Casa das Amoreiras” como carinhosamente o designamos) compreende vários espaços funcionais, dos quais destacamos uma área administrativa, área de refeições, salas de estar e atividades, área de alojamento temporário e espaços técnicos. Em termos de objetivos institucionais, esta nova resposta vem prestar um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio social e familiar, das pessoas com 65 e mais anos, que precisem dos serviços aí prestados.

Pressupõe a promoção da autonomia, o adiar da institucionalização e a promoção de todo um conjunto de iniciativas sociais e culturais de promoção da autoestima, da funcionalidade e da independência pessoal e social do utilizador.

Prevê-se que esta resposta social, com os recursos que disponibilizará, facultará o transporte dos utentes entre o Centro de Dia e o seu domicílio e funcionará num horário mais alargado. Até à abertura, estamos já a aceitar pré-inscrições, pelo que se pretender obter informações adicionais deve consultar os nossos serviços administrativos ou a técnica social.

Aproveitamos para apelar ao contributo (coletivo ou individual) para o projeto em questão, seja através de donativo ao abrigo da Lei do Mecenato, seja através da consignação de IRS na próxima fase de entrega e em relação aos rendimentos de 2016. Pegando no mote do nosso programa de mecenato, “Qual é a sua causa?”, não deixe de apoiar.

João Marques



Pormenores das obras em curso



Natais

Já vivi mais de “oitenta” natais
 Todos diferentes, todos iguais
 E assim cada vez mais
 As mentes se fecham em seus ideais.

Procurando sempre mais
 Mais privacidade, mais comodismo
 Sem pensar nos que rolam
 A passos largos para o abismo
 Que precisam de uma mão amiga
 Um braço forte que diga “não”
 Por esse lado não há solução
 Com carinho fazer retroceder no caminho
 Aqueles que não sabem o que é o “Natal”.

Para eles é um dia igual
 A tantos de sofrimento
 Sem um sorriso, um alento
 Não conhecem uma carícia aurosa
 A vida é uma cicatriz dolorosa.

Jesus que sabes o peso da cruz
 Traz-lhes amor, o calor da tua luz
 Para que se sintam iguais
 E passem a ter seus Natais.

Irene Rodrigues Silva (utente do SAD)

Receita de natal

Nesta edição deixamos uma receita de um prato não muito usual na mesa das famílias mas, sem sombra de dúvidas, bastante apelativo.

Almondegas de Lebre

Ingredientes:

- 1 lebre e 100 g de toucinho;
- 2 cebolas e 1 folha de louro;
- 2 a 3 ovos;
- 1 colher de sopa de vinagre e 1,5 dl de azeite;
- 4 dl de caldo de carne;
- Farinha, sal e alho q/b.



Preparação:

Desossa-se a lebre e passa-se a carne pela máquina juntamente com o toucinho.

Mistura-se a este preparado uma cebola picada, o vinagre e liga-se tudo com um ou dois ovos, consoante o tamanho. Tempera-se com o sal.

De seguida tendem-se as almôndegas com um pouco de farinha.

Num tacho faz-se um refogado com uma cebola, azeite, alho e a folha de louro. Introduzem-se as almôndegas no refogado, deixam-se alourar um pouco e depois regam-se com o caldo de carne.

Deixam-se as almôndegas apurar, retificam-se os temperos e servem-se com puré ou arroz branco.

Maria Virgínia Simões (Utente ERPI) - Recolha por Maria Alice Oliveira

Grupo de Cantares

Como é de conhecimento geral a maior parte dos nossos utentes não sabem ler nem escrever e tiveram como ocupação na sua vida o trabalho no campo. Esta é a sua zona de conforto, tudo aquilo que possamos apresentar que esteja relacionado com o trabalho do campo, com as tradições envolventes nessa atividade, torna-se apelativo. Os cantares, as modas faziam parte do dia-a-dia da maior parte da vida dos nossos utentes. Por isso há já muitos anos que se formou um grupo de cantares com os utentes da instituição. Este grupo inicialmente teve a colaboração do Sr. António Lima Paiva que vinha voluntariamente ensaiar os nossos utentes e fizemos várias atuações noutras instituições, na prisão, em locais públicos. Entretanto, por motivos pessoais, afastou-se e neste momento temos a colaboração de duas vozes de ouro o Sr. Acácio e a D. Cecília que todas as segundas-feiras à tarde têm dado um pouco do seu tempo para transportar os nossos utentes para outros tempos, para a sua juventude, para os arraiais das suas aldeias, para as desfolhadas, para as ceifas. Temos um grupo de utentes que canta em conjunto com os nossos voluntários mas muitos outros dizem que ficam ansiosos à espera das tardes de segunda-feira para cantarolarem as modas de sempre que trazem tantas memórias.

Eufémia Fernandes



Maria Virgínia Simões

Natal

O Outono é maroto
Levou-nos a beleza da nossa
sombra.
As folhas caem ao chão
E as andorinhas fogem para outra
nação.

Agora vem aí o Natal,
Que é uma alegria
Para as crianças
À espera do velho
Com uma linda lembrança.

Já nasceu o menino,
Já está nas palhinhas deitado.
José e Maria não saem do seu
lado.

Os três reis magos
O vão visitar.
Belchior, Baltasar e Gaspar
Para lhe oferecer
Ouro, mirra e incenso.

Uma estrelinha os guiou
Quando chegaram
Ao pé do menino,
A estrelinha parou.

Maria da Saudade Torres
(utente do SAD) Recolha por Teresa



Protocolos Comerciais



LAFOGÁS, LDA.
Soc. Comercial de Rót. de Lezíria, Lda.



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.



**ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS**





Consignação fiscal de IRS

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

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

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

1101 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 10% DO IVA SUPORTADO	
ENTIDADES BENEFICIARIAS	
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 102/01, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 5, da Lei n.º 102/01, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 1.º, n.º 1 e 2, da Lei n.º 102/01, de 19 de junho)	<input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 1.º, n.º 3, da Lei n.º 102/01, de 19 de junho)	<input type="checkbox"/>

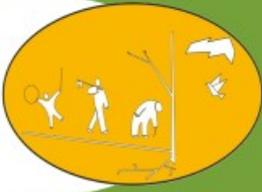
Seja Solidário. Colabore nesta causa de indiscutível valor social e humano. Envie esta informação aos seus amigos e conhecidos.

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



Mecenato e Patrocínios

- Programa -



Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.

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

Acompanhe-nos nesta causa social.

Informações:

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

QUAL É A SUA CAUSA?

Tome Nota:

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

Formação em Primeiros Socorros - 01 a 10 de fevereiro

Inicia-se a 01 de fevereiro uma formação em Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida para todos os colaboradores do jardim da Misericórdia, em parceria com a UCC (Unidade de Cuidados na Comunidade) de São Pedro do Sul. Por seu lado, no dia 10 de fevereiro apostar-se-á em dar também formação nesta área às crianças, sendo que o primeiro grupo participante serão as crianças de 5 anos.

Desfile de Carnaval - 24 de fevereiro

Máscaras, folia, animação contagiante, assim é o desfile de Carnaval dos mais pequenos, onde participam as crianças do jardim da Misericórdia e grupo de idosos da ERPI. Previamente preparam-se os fatos, ensaiam-se as danças e coreografias. Concentração e desfile na Av. Dr. Sá Carneiro a partir das 10 horas. Não falte e traga as fitas e os confetes.

Feira do Livro - 06 a 08 de março

A promoção da leitura é já uma tradição bastante 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 numa visita ao certame.

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