

# CAMINHO NO TEMPO

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

n.º07 | junho 2016



## Festa de Santo António

Foi no passado dia 12 de junho, que se realizou a festa de Santo António, padroeiro da nossa Misericórdia. (...) - pág.2.

## Festa de Final de Ano - Jardim

O Jardim da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul promoveu, no passado dia (...) - pág. 8.

## Uma Vida, Muitas Histórias

Nesta edição partilhamos a história da D. Maria Helena Nogueira, que está connosco na ERPI - Lar de (...) - pág. 10.



Dia da Criança - Lenteiro do Rio



Estufa - recolha de flores

## Nesta Edição

- Marchas populares; Dia da dança; Saúde oral; Dia da família; Dia da criança; Dia da mãe; O mundo hoje; Doenças cardiovasculares; Passeios culturais - seniores; Leguminosas; A primavera e o pintor; (...).

Patrocínios:



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA



## Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 07 - junho 2016

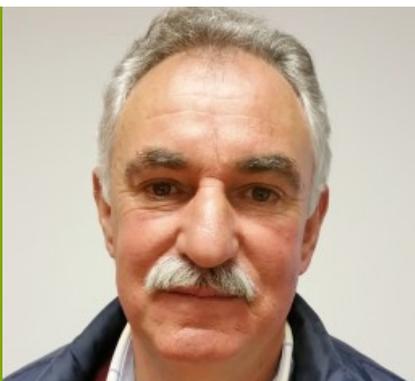
Coordenação editorial,  
design gráfico e  
paginação: Corpo técnico  
MSPS

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  
Ana Sofia Rodrigues  
Ângela Pinto  
António Ferreira Gomes  
Cristiana Almeida  
Ekaterina Malginova  
Elisabete Oliveira  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Idalina Barros  
Irene Rodrigues Silva  
Isabel Ferreira  
João Marques  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Olga Paixão  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves  
EUREST - Direção da  
Qualidade



Vogal, Agostinho Bizarro

## Nota de Abertura

Neste 2.º trimestre de 2016, abrimos a 7.ª edição do “Caminho no Tempo” com as celebrações que decorreram no âmbito do padroeiro desta instituição, S. António. Atividades marcantes e que espelham o espírito de envolvimento social e misericórdia desta instituição.

Assinalamos, ainda, entre as várias atividades, o dia da família, da criança, da mãe, os debates sobre temas da atualidade e particularizamos a festa de final de ano no Jardim.

Apresentamos uma nova edição, reflexo do quotidiano participado desta Misericórdia. Acompanhe-nos nestas páginas, nas nossas atividades e visite-nos no nosso *site* e *Facebook*.

## Festa de Santo António

Foi, no passado dia 12 de junho, que se realizou a festa de Santo António, padroeiro da nossa Misericórdia.

Como sempre acontece, desenvolveram-se esforços para que nada ficasse ao acaso. Afinal de contas esta é, para nós, a festa mais importante do ano. A organização começou nos dias anteriores, designadamente, os contactos com entidades, a decoração do exterior e a passeira de flores, com a envolvimento dos colaboradores que se associaram a esta iniciativa.

No dia da festa, tudo estava a postos para o início das festividades. A concentração junto à capela de Santo António aconteceu à hora marcada e a procissão desfilou pela rua com orgulho e brio. A participação da Banda Filarmónica de S. Pedro do Sul, dos Bombeiros Voluntários de Salvação Pública e a representação de trabalhadores fardados, bem como a decoração dos andores, conferiram uma imagem de cor, solenidade e harmonia.

A eucaristia é sempre o momento mais aguardado. Este ano, a missa foi celebrada pelo Padre Lindoval. Os bonitos cânticos ficaram a cargo das vozes afinadas do coro de S. Félix.

A todos aqueles que neste dia fizeram questão de estarem presentes, para connosco festejar a Festa de Santo António, o nosso bem-haja e votos de que para o ano nos possamos reencontrar com a mesma alegria.

Ana Oliveira



Panorâmica geral da Procissão a caminho da Misericórdia



Preparação da Passadeira - colaboradores



Saída da capela com o andor de S. António



Andor - Sr.ª do Amparo



Honras da Banda Filarmónica

## Marchas Populares - Encontro de IPSS

Integrado nas comemorações do Padroeiro da Misericórdia e com o objetivo de convívio entre os utentes das várias instituições concelhias, realizou-se, uma vez mais, o encontro de IPSS locais. Desta feita, no dia 13 de junho, acolhemos na nossa instituição a ASSOL, a ARCA (Santa Cruz da Trapa), o Centro de Promoção Social de Carvalhais, o Centro Social de Vila Maior e o Centro Social da Paróquia de Manhouce. Instituições que nos presentearam com as suas marchas e animação.

Cada instituição apresentou uma coreografia, ou simplesmente uma canção, mas sempre vestidas a rigor para o momento e carregadas com a alegria e descrição das suas origens.

Foram vários os momentos de animação contagiados com uma imensa alegria e aos quais se juntou o grupo de rancho folclórico da Misericórdia. O reviver de memórias e pessoas foi também um aspeto importante para os idosos, pois puderam ver amigos e conhecidos de longa data. No fim, com a emoção visível no rosto de todos, ainda houve lugar à partilha de um lanche para recarregar energias.

Teresa Almeida



Atuação da Misericórdia



Atuação do Rancho da Misericórdia

## Dedicação Contínua

No segundo trimestre do ano, registou-se a conclusão de mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia dos seguintes colaboradores:

- Maria Helena Silva Alves Pinto – 25 anos
- Maria Helena Sousa Oliveira Barros – 25 anos
- Susana Centeio de Sousa Alves – 15 anos
- Célia Margarida Figueiredo Silva Cardoso – 5 anos
- Lina Maria de Jesus Simões Figueiredo – 5 anos
- Sandra Isabel Almeida Moraes – 5 anos

A estas colaboradoras desejamos saúde, para completar outros ciclos de vida pessoal e profissional.

Por seu lado, Isilda Correia Santos e Ormindia Ferreira Simões Lima cessaram funções na Misericórdia a 30 de junho do presente ano, após, respetivamente, 23 e 39 anos de serviço. De tal situação decorre a sua passagem à condição de pensionistas. Agradecemos o seu empenho e dedicação ao longo de todos estes anos de trabalho.

Esperamos que nesta nova fase da vida não lhes falem motivos para sorrir e objetivos de vida para alcançar.

Ana Oliveira



## Saúde Oral - Saúde Escolar

As doenças orais constituem, pela sua elevada prevalência, um dos principais problemas de saúde da população infantil e juvenil. No entanto, se adequadamente prevenidas e precocemente tratadas, a cárie e as doenças periodontais são de uma elevada vulnerabilidade, com custos económicos reduzidos e ganhos em saúde relevantes.



### Para quando os primeiros dentes e a primeira consulta por dentista?

Em média, a erupção da primeira dentição tem início entre os 6 e os 8 meses de idade, sendo as meninas geralmente mais precoces. Entre os 2 anos e meio e os 3 anos de idade os 20 dentes temporários já estarão presentes na cavidade oral, mantendo-se até à dentição permanente ou definitiva que se inicia entre os 5 e os 7 anos e poderá constituir-se de 32 dentes, caso se dê a erupção dos terceiros molares (sisos), o que nem sempre ocorre. A erupção mais precoce ou tardia não está necessariamente relacionada com patologia, no entanto, caso a criança não apresente qualquer dente após completar 1 ano de vida, deverá ser observada na consulta de medicina dentária.

A primeira consulta deve ser realizada quando se dá a erupção dos primeiros dentes temporários (ou “de leite”) ou, no máximo, até à criança completar o primeiro ano de vida, de modo a estabelecer um programa preventivo de saúde oral e intercalar hábitos que possam ser prejudiciais.

### Quais os sintomas de erupção dos dentes?

Os sintomas mais comuns são: gengivas avermelhadas; aumento da salivação; perda de apetite e alteração dos hábitos nutricionais; ansiedade e dificuldade em dormir. Se a criança apresentar febre, vómitos ou diarreia, deverá ser consultada pelo seu médico assistente pois poderá existir outra causa subjacente. O desconforto que gera na criança pode ser aliviado limpando a boca 2 a 3 vezes por dia com uma gaze molhada ou recorrendo a mordedores e geles disponíveis no mercado.

### Quando deve cessar o uso da chupeta, biberão ou sucção digital?

Os hábitos de sucção não nutritiva (chupeta, por exemplo) devem ser abandonados até cerca dos 3 anos de idade, atendendo à possibilidade de autocorreção de desarmonias no desenvolvimento das arcadas dentárias. Relativamente ao biberão, o hábito deve ser abandonado, idealmente, quando a criança completar 1 ano, sendo este substituído, por exemplo, pelo copo com palhinha ou colher.

### Lesões dentárias, cuidados diários e flúor:

Uma das principais lesões dentárias é a cárie, a qual pode ser combatida com medidas simples: amamentação materna pelo menos até aos 4 a 6 meses de idade; colocar apenas leite ou água no biberão; não colocar líquidos açucarados no biberão nem na chupeta; promover uma correta higiene bucal. Por seu lado, recorrentemente verifica-se a alteração da cor dos dentes, a qual poderá ter várias causas. Para além das lesões de cárie, também situações traumáticas, perturbações na formação do esmalte e dentina, higiene oral deficiente ou pigmentação extrínseca de origem bacteriana ou alimentar, por exemplo, podem conduzir a este tipo de transtorno. Ao médico dentista caberá o correto diagnóstico e eventual intervenção.

As ações de educação para a saúde devem, prioritariamente, promover a escovagem dos dentes com dentífrico fluoretado, sendo que as características da escovagem numa criança estão dependentes, entre outros fatores, da idade. Assim, até aos 3 anos a escovagem deve ser realizada pelos pais a partir da erupção do primeiro dente, 2 vezes/dia (uma ao deitar), utilizando uma gaze, dedeira ou escova macia de tamanho adequado. Entre os 3 e os 6 anos, a escovagem deve ser realizada progressivamente pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada, 2 vezes/dia (uma ao deitar), utilizando escova macia de tamanho adequado com dentífrico fluoretado (1000-1500ppm) em quantidade semelhante ao tamanho da unha do 5.º dedo da criança. A partir dos 6 anos, a escovagem é realizada pela criança, devidamente supervisionada e auxiliada, caso não possua destreza manual suficiente, 2 vezes/dia (uma ao deitar), utilizando escova macia (ou média), com dentífrico fluoretado (1000-1500ppm) em quantidade do tamanho de uma pequena ervilha ou até 1cm de dentífrico. A administração de flúor às crianças em comprimidos e gotas só deverá ocorrer após os 3 anos e a crianças de alto risco à cárie dentária, mediante avaliação médica.

A utilização do fio/fita dentária coadjuva a higienização dos espaços interdentários e deve ser iniciada logo que possível, acreditando-se que por volta dos 8-10 anos a criança começa a ter a destreza manual e autonomia necessárias.

### Selante de fissuras - o que é e para que serve?

Um selante de fissuras é uma espécie de “verniz” que se aplica na superfície fissurada de dentes sãos com o objetivo de prevenir o aparecimento de lesões de cárie dentária. Constitui um recurso eficaz em termos preventivos, no entanto a sua aplicação deve basear-se na avaliação do risco de cárie, não devendo constituir uma medida isolada mas antes integrada num programa mais alargado de prevenção. Está, por norma, indicada a aplicação de selante de fissuras nos primeiros e segundos molares definitivos, bem como nos pré-molares, cujo período de erupção varia entre os 5-8 anos e os 11-14 anos, respetivamente. A reaplicação está indicada caso se verifique perda parcial ou total do selante, maximizando a sua eficácia.



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, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 110 de 7 de junho de 2013.)



Fonte: Ministério da Saúde - Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO), incluído no Plano Nacional de Saúde 2012-2016.

<https://www.saudeoral.min-saude.pt/>

## Abril: mês da prevenção dos maus tratos na infância

Enquadradas na Prevenção dos Maus-Tratos na Infância, decorreram, no Jardim da Misericórdia de São Pedro do Sul e durante todo o mês de abril, uma série de atividades que vão ao encontro desta temática e preocupação. Assim, foi lançado um convite a todos os encarregados de educação para que, em conjunto com os seus educandos, decorassem um laço com material à escolha de cor azul, o símbolo de identificação desta campanha. Este foi colocado na entrada principal do edifício do Jardim para que diariamente todos se lembrem desta causa.

O dia 22 do mesmo mês, foi marcado pela promoção no Jardim de uma ação de sensibilização no âmbito da negligência e maus-tratos, a qual teve como oradora a Dr.ª Liliana Marques, técnica da CPCJ de São Pedro do Sul, organismo que prontamente colaborou connosco na iniciativa e para a qual foi lançado o convite à participação também a todos os colaboradores e encarregados de educação do jardim.

Realizaram-se ainda, durante este mês, algumas conferências de sensibilização externa, nas quais a equipa de docentes participou. Refira-se o caso da formação sobre as competências das entidades de primeira linha na proteção às crianças e jovens e ainda uma outra, "(Em) Conversas Sobre... Alienação Parental - O Mau-Trato Invisível", promovidas em Vouzela sob a responsabilidade da CPCJ desse concelho.

Susana Campos e Luisa Almeida

"O Azul funciona para mim como um constante lembrete/alerta para lutar pela proteção das crianças". Bonnie W. Finney



Laço colaborativo da campanha



Ação sensibilização - CPCJ

## Dia da Dança

O Dia Mundial da Dança celebra-se todos os anos a 29 de abril, data estabelecida em 1982 pelo Comité Internacional da Dança (CID) da UNESCO.

A dança, enquanto processo educacional, não se resume simplesmente à aquisição de habilidades. Contribui sim para o aprimoramento das habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento e do relacionamento interpessoal. O uso da dança como prática pedagógica, além da criatividade, favorece também o processo de construção de conhecimento.

A dança na educação infantil não é para formar um bailarino, mas para trabalhar a expressão corporal, facilitar a socialização e o entendimento do corpo como um todo. Através da dança a criança aprenderá as noções de espaço, sequência, padronização e uma conscientização do próprio corpo. A dança é uma forma de expressão que ajudará a criança a explorar os seus sentimentos, além de adquirir maior autoconfiança.

A assinalar este dia e a convite do professor José Bordonhos, as crianças das salas dos 5 anos deslocaram-se ao largo do Município de Vouzela, a fim de participar, juntamente com outras escolas desse concelho, numa mega-aula de zumba. As crianças divertiram-se muito neste convívio salutar entre as escolas.

Idalina Barros e Helena Salazar



Aula zumba - Vouzela

## Dia da Família

Família significa conforto, aconchego, amor, partilha... por isso, torna-se algo essencial na vida de cada um.

Assim, no dia 13 de maio a maioria das famílias do Jardim da Misericórdia responderam positivamente ao convite para participar nas comemorações do Dia Internacional da Família, que decorreu na instituição durante toda a tarde desta sexta-feira.

Zumba família, insuflável e lanche familiar foram algumas das propostas para que miúdos e graúdos se divertissem este ano. Como as condições meteorológicas não o permitiram, criámos no interior um ambiente bastante acolhedor para a organização da esplanada solidária que conta, como é hábito, com a colaboração dos encarregados de educação.

O programa teve por objetivo promover a interação Família/Escola, bons momentos de lazer e de partilha, proximidade familiar e, também, a venda dos produtos oferecidos para a angariação de fundos que terão como objetivo a aquisição de material lúdico e pedagógico para a valência do CATL.

Contudo, na Misericórdia de Santo António, o convívio, a troca de experiências e o carinho que se sente evidencia que, mesmo não partilhando o mesmo sangue, podemos encontrar uma família junto de pessoas que estão sempre disponíveis e perto de nós. Como reflexo desta família alargada, no dia 16 de maio, segunda-feira, ainda no âmbito das comemorações do Dia da Família, na zona próxima ao palco exterior da Misericórdia dinamizou-se nova festa. Desta feita, a partir das 14 horas e, após encaminhados para o exterior, os utentes tiveram oportunidade de participar na atividade de zumba sénior, promovida pela Associação de Educação Física e Desporto, bem como de assistir à atuação do Grupo de Cavaquinhos “Os Resistentes”, de Ventosa – Vouzela. Após a atuação, o lanche foi servido no exterior e todos puderam degustar as iguarias preparadas pelas cozinheiras da instituição e por algumas das colaboradoras. Esta foi uma tarde bem agradável.

Luisa Almeida, Susana Campos e Filipa Pereira

### “Porque família é onde a nossa história começa...”

A família representa um grupo social, que influencia e é influenciado por pessoas e instituições.

Anualmente, o Dia Internacional da Família é celebrado a 15 de maio, data escolhida pela Assembleia Geral da ONU. Pretende-se, com esta celebração, que tomemos consciência da importância da família na estrutura do núcleo familiar e a sua relevância na base da educação infantil, bem como fortalecer a mensagem de união, amor, respeito e compreensão necessários para o bom relacionamento e funcionamento da família.

Desta forma, o Jardim da Misericórdia, uma vez mais, não deixou passar o dia sem o festejar e sem lhe dar a sua devida importância, tal como a Associação de Pais que, considerando ser também uma grande família, não poderia deixar de se associar a esta iniciativa. Assim, no passado dia 13 de maio, enquadrado no programa da Festa da Família, a Associação de Pais proporcionou a toda a comunidade escolar um lanche convívio que iniciou às 19 horas.

É com satisfação que verificamos que, atividade após atividade, vai crescendo o número de participantes, sinal de união e envolvimento.

E porque as melhores recordações são as que ficam na memória, mas também em registo fotográfico, no local esteve presente um fotógrafo que registou os melhores momentos das crianças e respetivas famílias.

Para o ano, certamente, o dia voltará a ser festejado e recordado, nunca esquecendo que Família é onde a nossa história começa...

Ângela Pinto, Associação de Pais



Cumplicidade Pai - Filho



Trabalho colaborativo Família

Expressão plástica - Família

Esplanada Solidária

ERPI Dia Família: Zumba sénior

## À minha querida Mãe:

Eis-me aqui em Portugal  
Nas terras onde nasci.  
Por muito que goste delas  
Ainda gosto mais de ti.  
(Fernando Pessoa)

## Dia da Mãe

Dia das Mães, também designado de Dia da Mãe, é uma data comemorativa em que se homenageia a mãe e a maternidade.

A comemoração do Dia da Mãe teve origem nos Estados Unidos, em 1907, quando Ana Jarvis, de uma pequena cidade de West Virgínia, resolveu comemorar o primeiro aniversário da morte da sua mãe no mês de maio. Manteve esse gesto nos anos seguintes e a população da cidade foi imitando o seu costume.

O costume tornou-se hábito e foi-se enraizando noutros países e culturas. Em Portugal é comemorado no primeiro domingo do mês de maio.

As nossas crianças cumpriram a tradição e fizeram as suas oferendas às suas queridas mães: no berçário e salas de 1 ano, as crianças elaboraram um porta-recados; nos 2 anos, presentearam as mães com um quadro decorativo; nos 3 anos, ofereceram uma fruteira; nos 4 anos, deram um guarda joias; nas salas dos finalistas ofereceram uma pega de cozinha; e, por fim, no CATL brindaram as mães com um porta-recados.

Gilberto Carmo, Rita Gomes, Sofia Rodrigues e Vera Neves



Quadro decorativo



Fruteira

## Dia da Criança: “Toda a criança tem direito à liberdade”

Esta efeméride assinalou-se pela primeira vez a 01 de junho de 1950, por iniciativa das Nações Unidas, com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças enfrentavam. Neste dia, os estados-membros reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social e país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de Paz e Fraternidade.

"A criança deve ser protegida contra as práticas que possam fomentar a discriminação racial, religiosa, ou de qualquer outra índole. Deve ser educada dentro de um espírito de compreensão, tolerância, amizade entre os povos, paz e fraternidade universais e com plena consciência de que deve consagrar as suas energias e aptidões ao serviço dos seus semelhantes". Este é um dos princípios estabelecidos na Declaração Universal dos Direitos da Criança, proclamada por Resolução da Assembleia Geral de 20 de novembro de 1959 da Unicef, princípio que continua por cumprir, mais de 50 anos depois da Resolução.

A 01 de junho assinala-se, assim, o Dia Mundial da Criança e é tempo de refletir sobre os direitos destas, sobre o problema de muitas continuarem a passar fome, mesmo nos países desenvolvidos. Segundo a Unicef, há 30 milhões de crianças em extrema dificuldade nos países desenvolvidos. É, por isso, que o Dia Mundial da Criança deve ser celebrado, ainda que as repetidas celebrações anuais não tenham conduzido, até à data, ao cumprimento cabal de todos os princípios da Declaração Universal.

Nós por cá, assinalámos este dia tão importante com festejos no Lenteiro do Rio, em São Pedro do Sul. Levámos as nossas crianças das salas dos 2 aos 5 anos para festejar e realizámos diversos jogos, tais como: bowling, arcos, saltos com sacos e balões, brincámos e, por fim, fizemos um grande piquenique. As salas de 1 ano e berçário, por seu lado, também festejaram em grande, realizando um lanche convívio muito divertido ao ar livre no nosso Jardim.

Para que o dia também ficasse marcado junto da família, as nossas crianças levaram uma lembrança para casa: um *cupcake* para as crianças do berçário e 1 ano e uma espetada de gomas para as restantes crianças.

Isabel Ferreira e Teresa Tojal



Jardim (berçário e 1 ano)



Lenteiro do Rio (2 a 5 anos)



## Festa de Final de Ano - Jardim

O Jardim da Misericórdia promoveu, no passado dia 18 de junho, a festa de final de ano letivo associada à área de infância (Creche, Pré-escolar e CATL), contando a mesma com a representação e/ou apresentação de uma coreografia, dança ou animação por cada sala.

Nas instalações do Pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul, juntaram-se as crianças, educadores e auxiliares, pais e outros familiares para assistir a um fantástico espetáculo, onde as atuações foram variadas, desde os mais pequenos aos finalistas.

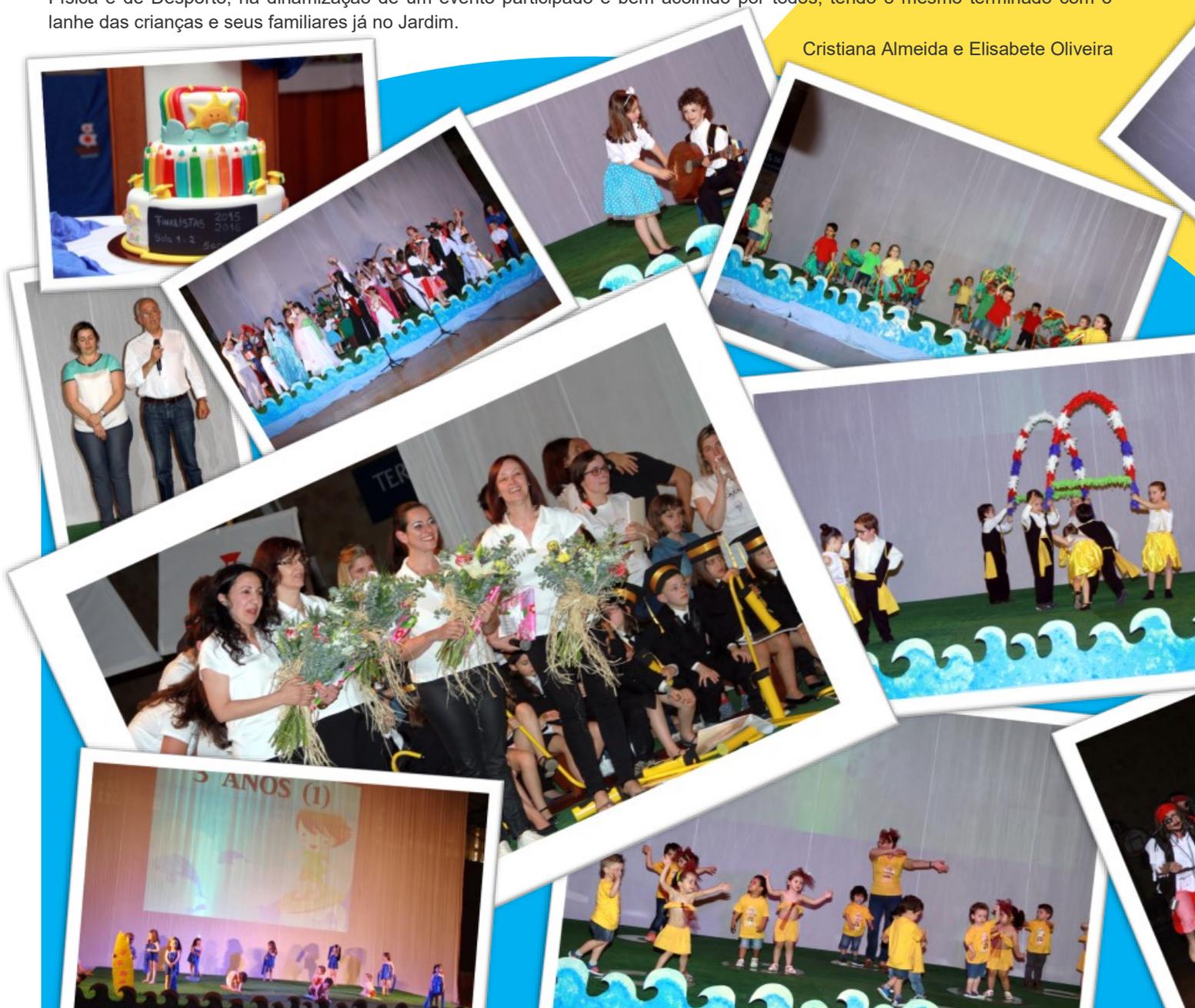
Foi, precisamente, com os finalistas do Pré-Escolar que tudo começou, nomeadamente na receção dos diplomas e pastas que significam a passagem a uma nova fase de aprendizagem no primeiro ano do Ensino Básico.

Como verdadeiros reis do palco e com um cenário de se lhe tirar o chapéu, as crianças foram passando pelo palco exibindo os resultados de muitas horas de trabalho e dedicação. Os pais, como não queriam ficar atrás, revelaram-se belos artistas e os restantes familiares aplaudiram tudo com entusiasmo.

Foi um momento sempre emocionante, especialmente com o contributo das mensagens transmitidas pelas crianças e pelos pais, bem como na recordação de momentos-chave vividos na instituição.

Apointamos, também, a colaboração da Associação de Pais, dos professores das extracurriculares e o apoio da Associação Física e de Desporto, na dinamização de um evento participado e bem acolhido por todos, tendo o mesmo terminado com o lanhe das crianças e seus familiares já no Jardim.

Cristiana Almeida e Elisabete Oliveira





### A mensagem dos pais:

“Hoje é um dia muito especial para as nossas famílias.

Os nossos filhos estão prontos para voar!

Obrigado a toda a equipa pela dedicação demonstrada ao longo destes anos.

Um obrigado especial para a Lina&Lena, Lena&Susie pelo tempo que “nos” dedicaram com paixão em cada dia.”

Fotos da Festa de Fim de Ano: cedidas por “Foto Novo Olhar”



Maria Helena Nogueira

## Uma Vida, Muitas Histórias

Nesta edição partilhamos a história da D. Maria Helena Nogueira, que está connosco na ERPI – Lar de Idosos, desde 1999.

Descendente de uma família antiga, Maria Helena Nogueira nasceu a 14 de novembro de 1925 na freguesia de Santa Cruz da Trapa, concelho de São Pedro do Sul. Tendo apenas um irmão, seis anos mais novo e que adquiriu o nome do avô – José Nogueira Reis – Helena era a menina da família. Por isso, cedo aprendeu com a mãe a governar a casa, fazendo rendinhas, bordados e tudo o que uma menina aprendia; mas também foi à escola, frequentando a primária até à 4.ª classe. Com a sua madrinha passou ainda algumas temporadas em Lisboa, especialmente na zona da Estrela. A sua infância foi feliz e nela fez muitas amizades, tanto na escola, como na vizinhança.

Em 1948, em São Pedro do Sul, conhece o marido, Armando Ferreira Rolo, funcionário da Junta Nacional do Vinho. Após casados e já com o único filho que adquiriu o nome de Armando, como o pai, foram, em 1958, viver para a Venezuela, onde Armando (pai) tinha 7 irmãos. A viagem fazia-se de barco e durava 11 dias, como conta a D. Helena.

Na Venezuela estabeleceram-se em Antímamo, uma cidade a 20 minutos de Caracas e por lá estiveram 33 anos, trabalhando num negócio de ourivesaria, ao qual o filho também se dedicou. De princípio as coisas correram bem, mas cedo começaram a piorar já que, devido à instabilidade política e social, os assaltos à sua loja eram frequentes e violentos. Assim, três anos após a morte do marido – a quem aos 60 anos foi diagnosticada a doença de Alzheimer – um episódio ditou o regresso da D. Helena a Portugal: a ocorrência de um motim de rua, ordenado pelo presidente, que lhes destruiu o estabelecimento e, do qual, foi roubado grande quantidade de material e maquinaria. Com a ourivesaria destruída e na miséria, D. Helena decide voltar para junto da mãe, do irmão e da cunhada que permaneciam em Santa Cruz da Trapa. O filho, habituado à vida naquele país, nele permaneceu com a mulher e os 3 filhos: Diego, Hector e Gregório.

De regresso a Portugal, a D. Helena viveu feliz com a família durante 18 anos. Algum tempo após a morte da mãe e com algumas complicações de saúde, procura mudar-se para a ERPI – Lar de Idosos, onde atualmente vive. E muito gosta de cá estar pois, como conta a D. Helena, sempre foi bem tratada: “foi a coisa melhor que fiz”.

Na opinião da D. Helena, e apesar das desventuras, a sua vida foi muito feliz ao lado do marido.

Recolha do testemunho por Filipa Pereira

## “O Mundo Hoje”

Os utentes dos lares de idosos são, muitas vezes, vistos como pessoas que já deram e viveram tudo e nada têm a partilhar, isto é, a dar e a receber conhecimentos. Pois engana-se quem assim pensa. O nosso Lar da Misericórdia de Santo António tem utentes interessados em debater e pensar temas da atualidade. A comunicação e a partilha intergeracional abrem portas para novas abordagens e sensibiliza-nos a todos, ainda que pensemos de formas diferentes. Só temos a aprender uns com os outros.

Nos passados meses de março e abril, o lar promoveu duas sessões de debate sobre dois temas: a “Crise dos Refugiados” e a “Eutanásia”. Os temas foram escolhidos segundo as preferências dos que iriam ouvir e iniciaram-se com pequenas introduções feitas pelos palestrantes convidados, seguindo-se debates vivos sobre os mesmos. Alguns dos destinatários prepararam cuidadosamente as suas dúvidas e questões para serem colocadas; outros “apenas” ouviram. Fazendo pontes de memória entre o passado e o presente, na questão dos refugiados e, pensando o tema de diferentes perspetivas, na questão da eutanásia, tiveram lugar discussões pertinentes, necessárias, úteis e conclusivas.

Mais recentemente, em meados de junho, a sessão tratou o tema, também previamente escolhido pelos seniores, sobre o “Ambiente”. O assunto foi apresentado em diferentes escalas, desde a global à local, mais uma vez dando-se lugar à interação e exemplificação de experiências e opiniões individuais.

Práticas deste género podem ser, a nosso ver, transpostas e essenciais noutros lares. A vontade de saber e ser informado não têm limite de idade e a dinamização, não só dos que participam nas sessões, mas também dos que fazem com que elas aconteçam, é o primeiro passo. Fazem as pessoas envolverem-se e a educação não formal também é importante. Até para manter a mente ativa.

Se prolongar a longevidade é um direito humano, fazê-lo nas melhores condições físicas e mentais é um dever. E tanto é bom para o conforto dos destinatários, os mais idosos, como o é para nós que nos dedicamos aos outros.

Por isso, o *feed-back* dos participantes foi positivo, ao reconhecerem a utilidade destas iniciativas ocupacionais.

No que a nós diz respeito, diremos que foi um gosto enorme termos integrado esta experiência.

Ekaterina Malginova e  
António Ferreira Gomes



Sessão de debate - refugiados



## Principais fatores de risco:

- Sedentarismo;
- Hipertensão;
- Tabagismo;
- Stress;
- Obesidade;
- Diabetes;
- Dislipidemia.

## Rotinas Saudáveis:

- Não fumar (parar de fumar).
- Controlar, em consultas periódicas, a pressão arterial, os níveis de açúcar e colesterol e, a partir dos 40 anos, fazer exames periodicamente.
- Se prescrito clinicamente, tratamento com medicação para diminuir o esforço e aumentar a força do músculo do coração e diminuir a pressão arterial.
- Fazer uma alimentação diária saudável. As refeições devem conter frutas, legumes, verduras, cereais, entre outros tipos de alimentos que fornecem os nutrientes essenciais para o organismo.
- Praticar exercício físico regularmente e adaptado ao estado e ritmo que o organismo permite.
- Avaliar os fatores hereditários e, caso tenha histórico de pessoas com problemas na família, estar mais alerta e começar a fazer a prevenção o quanto antes.

# Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares continuam a ser a principal causa de morte entre a população portuguesa, tal como em todos os países da Europa, isto apesar da tendência constante de decréscimo verificada nos últimos anos. É o caso de Portugal, onde registamos um decréscimo dos óbitos que tiveram como principal causa estas doenças: 44,2% em 1990 e 30,6% em 2014 (PORDATA – www.pordata.pt).

As doenças cardiovasculares estão associadas a um conjunto de fatores que se designam fatores de risco. Alguns não podem ser modificados, como a hereditariedade, o sexo e a idade. Outros, pelo contrário, podem ser modificados já que estão associados ao estilo de vida e medicação. Fatores que se potenciam (agravam-se mutuamente).

O rastreio e o diagnóstico médico são fundamentais para avaliar o risco que se corre de vir a ter uma doença cardiovascular. Quanto mais precoce é o diagnóstico, maior é a probabilidade de impedir o aparecimento ou o agravamento destas doenças.

## Como prevenir – Ponto de vista alimentar

A maioria das doenças cardiovasculares resulta de um estilo de vida inadequado, ao qual se associa uma má alimentação. Na adoção de padrões de alimentação bastante desequilibrados estamos, assim, a conviver em simultâneo com o excesso de consumo de gorduras, açúcar e sal, provenientes de alimentos processados, carne e derivados, fritos, alimentos e bebidas ricos em açúcar, a par com a carência de frutos e vegetais, leguminosas e peixe, alimentos protetores fornecedores de fibras, hidratos de carbono complexos, vitaminas, minerais e antioxidantes. Este padrão alimentar está muito associado ao aparecimento da hipertensão arterial, ao aumento do colesterol sanguíneo, dos triglicérides e da glicémia. Quando alguns destes fatores se conjugam com o tabagismo, álcool, sedentarismo, obesidade e stress, aumenta de forma significativa o risco de ocorrer um problema cardíaco ou cerebrovascular grave.

Do ponto de vista alimentar devemos organizar o dia de forma a distribuir os alimentos por várias refeições, evitando o consumo excessivo de alimentos de uma só vez, o que sobrecarrega o organismo de forma pouco saudável. Tomar sempre o pequeno-almoço, fazer pequenos lanches a meio da manhã e tarde, ajuda-nos a comer de forma mais equilibrada ao almoço e jantar e a controlar melhor a quantidade de alimentos a ingerir.

Em traços gerais, devemos fazer uma alimentação diversificada, com ingestão diária de laticínios magros, com redução da frequência e quantidade de carnes vermelhas, sobretudo vaca, borrego e cabrito e maior utilização de peixe e carnes brancas. É fundamental aumentar o consumo diário de legumes, não só na sopa mas, também, como acompanhamento das refeições principais, bem como aumentar o consumo de fruta. Deve fazer-se uma ingestão de cereais e leguminosas adequada às necessidades energéticas, privilegiando, sempre que possível, o consumo de cereais integrais e evitar alimentos fritos, ricos em gorduras saturadas, produtos de pastelaria, folhados, queijos gordos e charcutaria.

## Rastreio “Cuide do seu coração”

No âmbito do mês de maio, “Mês do Coração”, a Equipa de Enfermagem da Misericórdia realizou um rastreio tendo como mote “Cuide do seu Coração”. Contámos com a colaboração da Farmácia da Misericórdia e da Farmácia Eugénia Rito. Neste evento foi avaliada a tensão arterial, doseamento do nível de glicémia e colesterol no sangue, medição do peso e da altura para cálculo do índice de massa corporal e feito aconselhamento e educação para a saúde.

De salientar a adesão da população a este evento, pois esta mostrou-se participativa tendo demonstrado interesse nos conselhos que foram dados para a sua vida quotidiana.

Equipa de enfermagem da MSPS



Ação de rastreio



Peregrinação a Fátima



Peregrinação a Fátima



Passeio às Termas de São Pedro do Sul



Museu do Quartzos

## Passeios culturais - Seniores

Os passeios culturais são momentos de viagem, encontro e reencontro com familiares e amigos. São, ainda, momentos de (re)descoberta dos recantos da nossa região, de contacto com o património local, cultural 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 e bem acolhidos, que nos deixa a vontade de partilhar o tempo que aí passamos. Fazemos, então, um pequeno percurso por alguns dos locais por onde andámos neste trimestre.

### Peregrinação a Fátima

Nos dias 21 e 28 de abril, os idosos da nossa instituição e do Serviço de Apoio Domiciliário, participaram no passeio a Fátima. Nestes dias, os idosos puderam cumprir as suas promessas, rezar o terço e participar na missa na Capelinha das Aparições. As peregrinações religiosas são sempre um aspeto que agrada aos idosos. Estes também puderam usufruir de um convívio agradável entre todos, com música e animação à mistura, para que passassem momentos agradáveis.

De acordo com a colaboradora Célia Cardoso, os idosos recordam velhos tempos, cumprem promessas, colocam as velas a arder pelos seus familiares. A emoção de entrarem no Santuário é também algo muito marcante para eles.

Nas palavras da colaboradora Anabela Rocha, esta agradece a oportunidade de ter acompanhado os idosos nesta viagem rumo a Fátima. Refere que foi um dia divertido, com muitas emoções e que fizeram os idosos felizes. Afirma ainda que são gestos de carinho, atenção e delicadeza que nos fazem perceber como estas pessoas são especiais.

### Passeio às Termas de São Pedro do Sul

No dia 19 de maio, quinta-feira, alguns elementos da ERPI – Lar de Idosos foram de visita às Termas de São Pedro do Sul. Pelas 14 horas, o autocarro da instituição conduziu-os para junto da capela de São Martinho, a qual visitaram e, ali mesmo, no banco que ladeia este edifício, estiveram a assistir a uma sessão de esclarecimento sobre plantas comestíveis e medicinais com o biólogo e flautista Paulo Pereira. Aos utentes foram contadas curiosidades sobre plantas como a tanchagem, as pétalas de rosa, as flores de pervinca, a sálvia, as acelgas ou a erva-de-são-roberto. Após um momento descontraído em que os utentes puderam cheirar e conhecer melhor estas plantas, seguiu-se um momento musical, ao som das flautas do músico que acompanhava as canções partilhadas pelos utentes. Aqueles que tiveram interesse visitaram ainda a fonte de São Martinho, conhecida pelos seus poemas e, logo de seguida, chegou a hora de partir. De regresso à instituição, foram muitos os comentários positivos relativamente a esta experiência, que acabou por ser muito gratificante para todos os que nela participaram.

### Visita ao Museu do Quartzos

O Museu do Quartzos, localizado em Viseu, no Monte de Santa Luzia, apresenta-se como um “centro interativo de exploração do património geológico e natural” ([www.cm-viseu.pt](http://www.cm-viseu.pt)). Com efeito, o museu foi aí construído pois, em tempos, aí se fazia a exploração do quartzos e, atualmente, nele se pode encontrar muita informação sobre o património geológico e mineralógico da região. De forma a contactar e conhecer este saber tão singular, um grupo de idosos da ERPI – Lar de Idosos visitou o museu, no passado dia 2 de junho. O grupo pôde contactar com saberes relativos aos planetas, à geologia de algumas zonas do mundo, à composição mineralógica de algumas rochas por nós conhecidas, como o xisto e o granito e às características físico-químicas de

alguns cristais, como a ametista e o diamante. O grupo teve, ainda, a oportunidade de visitar a exposição temporária do museu sobre as antigas explorações mineiras de volfrâmio existentes na região – como é o caso da mina da Bodiosa – e na qual alguns dos senhores que vivem na ERPI trabalharam. Por esse motivo, o próprio diretor do museu fez questão de ouvir algumas histórias e compreender se os nossos idosos teriam outros objetos desta época para juntar à exposição. Foi uma tarde agradável em que saberes atuais e antigos se cruzaram.

## Casa de Lavoura (Museu do linho) – Oficina do Linho

Foi na bela tarde de sol e calor do passado dia 22 de junho que os idosos da ERPI – Lar de Idosos visitaram, na Várzea de Calde em Viseu, a Casa de Lavoura, mais conhecida por Museu do Linho. Neste museu, inaugurado há 7 anos, há um enfoque especial no ciclo do linho que se encontra representado em diversos painéis ilustrativos, via multimédia ou através da exposição dos objetos específicos associados às diferentes fases de preparação desta planta e sua transformação em tecido. Assim, foi possível recordar o universo associado ao branquear, ensarilhar, fiar, assedar, tascar e ao maçar do linho, do princípio ao fim deste processo: desde a preparação da terra para a sementeira, até às peças em linho.

O grupo pôde, ainda, conhecer o ciclo de criação do porco à moda de Várzea, a sala dos retratos com imagens antigas de gente da terra e suas indumentárias, bem como as práticas culturais associadas às colheitas e às tradições locais referentes a efemérides que ocorrem ao longo do ano; relembrar instrumentos de trabalho utilizados em outros tempos por resineiros, agricultores e serradores; e ainda recordar espaços como o lagar do vinho, o curral do porco ou uma cozinha à moda antiga que foram recriados para os visitantes. Essencialmente, nota-se neste museu uma grande preocupação em apresentar o património cultural material e imaterial deste lugar, permitindo, assim, reviver e recordar saberes de outrora. No regresso, o grupo fez uma paragem para um lanche ao ar livre, que ajudou a refrescar, e que permitiu que todos manifestassem a sua satisfação pela tarde bem passada com a visita a este museu.

## Sardinhada de São João na Misericórdia

Estávamos a 24 de junho e já a festa estava montada para a sardinhada de São João que, neste dia, se celebrou na Misericórdia. Cedo a música começou a ouvir-se pelos corredores da Misericórdia, desde a zona da ERPI – Lar de Acamados à zona da ERPI – Lar de Idosos e o ar cheirava a festa e a sardinha. Foi neste ambiente festivo que os utentes do Lar de Idosos, do Serviço de Apoio Domiciliário e alguns do Lar de Acamados foram chamados a almoçar no pátio exterior do lar, onde mesas compridas os esperavam. Caldo verde, sardinha assada e fruta da época fizeram as delícias de todos os utentes que tiveram oportunidade de almoçar num ambiente diferente, marcado pela temperatura agradável que se fez sentir. Após o almoço, e já no salão de convívio, o início da tarde foi animado pelo grupo de concertinas Jorge Manuel que incentivou ao baile, ao qual também se juntaram as crianças do Jardim de Infância que, em seguida, também apresentaram alguns dos seus trabalhos performativos, como a marcha e outras danças. Foi uma tarde recheada de música, dança e boa disposição, na qual todos, desde utentes a colaboradoras, puderam participar.

Filipa Pereira



Casa de Lavoura



Casa de Lavoura



Sardinhada de São João



Sardinhada de São João - convívio



## Leguminosas - o que são?

São plantas caracterizadas por ter frutos em forma de vagem utilizados na alimentação. Constituem um dos sete grupos da Roda dos Alimentos, sendo que a ingestão diária recomendada é de 1 a 2 porções, o que corresponde a 4% do dia alimentar<sup>1</sup>.

Podemos dividir as leguminosas em leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas...) e leguminosas frescas (favas, ervilhas...).

Este grupo de alimentos tem vários benefícios nutricionais, pois são boas fontes de: hidratos de carbono; proteínas de médio valor biológico; vitamina B1; vitamina B2; ferro; cálcio; e fibras insolúveis<sup>1</sup>. Além disso, têm outros benefícios, tais como: melhoram a fertilidade do solo; têm uma grande diversidade genética, sendo que algumas variedades são resistentes ao clima; a sua produção requer pouca quantidade de água e têm uma baixa emissão de gases com efeito de estufa; podem ser armazenadas durante meses sem perder o seu valor nutricional<sup>2</sup>.

O ano de 2016 foi declarado como o Ano Internacional das Leguminosas pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), cujo tema é "Sementes Nutritivas para um Futuro Sustentável"<sup>2</sup>.

O objetivo é sensibilizar a população para os benefícios nutricionais das leguminosas como parte de uma produção alimentar sustentável, tendo em conta a segurança alimentar e nutricional.

## Salada de atum, feijão branco e espinafres<sup>3</sup>

### Ingredientes:

- 1 lata de atum;
- ½ lata pequena de feijão branco;
- folhas de espinafre q.b.;
- 2 colheres de sopa de alho francês;
- 1 colher de sopa de cebolinho picado;
- azeite e vinagre q.b.;
- sal e pimenta q.b.



### Preparação:

Escorra a lata de atum e a de feijão; depois de escorridos, coloque-os numa tigela; adicione o alho francês cortado em fatias finas, o cebolinho e as folhas de espinafre; tempere com sal, pimenta, azeite e vinagre.

Nota: Se quiser pode trocar o feijão branco por outra leguminosa a seu gosto, como por exemplo, grão.

Direção da Qualidade da Eurest

Fontes: <sup>1</sup>Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a Roda dos Alimentos. (<http://www.apn.org.pt>); <sup>2</sup>Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) - International Year of Pulses (<http://www.fao.org/pulses-2016/en/>); <sup>3</sup>Continente, receitas Lunch Bags (<http://chefonline.continente.pt/receitas/salada-de-atum-feijao-branco-e-espinafres>).

## Dia do Psicomotrista

O Dia do Psicomotrista foi festejado na ERPI da Misericórdia com a vivência dos nossos idosos e a alegria e irreverência das crianças do Pré-Escolar da instituição.

Assim, a 19 de abril, as crianças das salas dos 5 anos vieram até à ERPI da Misericórdia fazer alguns jogos com os idosos: bowling; basquete; baliza e malha.

Foi uma manhã bastante animada, onde todos jogaram, partilharam momentos de alegria e se divertiram. Para o ano ficou a promessa de repetir o evento!

Maria Alice Oliveira



## Leguminosas: noção de porção

- 1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g);
- 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (80g);
- 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g).



## FAO: mensagem

- As leguminosas são ricas em nutrientes;
- As leguminosas são economicamente acessíveis e contribuem para a segurança alimentar em todos os níveis;
- As leguminosas têm vários benefícios importantes para a saúde;
- As leguminosas promovem a agricultura sustentável e contribuem para a mitigação e a adaptação às alterações climáticas;
- As leguminosas promovem a biodiversidade.



Atividade psicomotora

## Exercício de Simulacro na ERPI – Lar de Grandes Dependentes da Misericórdia

No âmbito das medidas de autoproteção / plano de emergência decorreu, no passado dia 30 de maio, um simulacro na ERPI – Estrutura Residencial para Idosos (Lar de Grandes Dependentes) desta Misericórdia, com base num cenário de incêndio no R/c de um dos blocos residenciais e com algumas vítimas a necessitarem de assistência médica.

Com a realização deste exercício pretendeu-se avaliar o plano de emergência interno e as medidas de autoproteção, bem como testar e avaliar a capacidade de reação à emergência dado que, até à data, nunca tinha sido realizado um simulacro nesta valência. Era imperativo, neste sentido, promover-se um exercício global participado para aferição da capacidade de resposta e reação dos colaboradores, idosos e familiares eventualmente presentes, para estarmos o mais bem preparados possível para uma situação real de emergência. De facto, o objetivo global é estarmos preparados, sabermos como agir e tomarmos o procedimento de evacuação como uma rotina e procedimento regulado e conhecido por todos.

O simulacro envolveu o alerta para o número de emergência/Bombeiros, assim que acionado o alerta interno, e a participação do CDOS - Comando Distrital de Operações de Socorro, GNR, Corporações de Bombeiros Locais e a Proteção Civil Municipal. Entidades junto das quais, face a todos os procedimentos tomados e à intervenção pronta, profissional e articulada de todos os envolvidos desde a preparação à execução, se faz um balanço final muito positivo.

Em termos operacionais, logo que foi dado o alerta interno, por volta das 14 horas, iniciou-se a evacuação total do bloco C desta resposta, com as equipas da instituição a evacuarem, em primeira linha, os idosos do R/c (bloco C1) para o ponto de encontro, colocando os idosos no pátio exterior contíguo ao antigo Centro de Saúde; e, em termos preventivos e após a evacuação do R/c, a evacuarem os idosos do 1.º andar (bloco C2), internamente para o outro bloco residencial. Toda a evacuação foi feita de forma ordeira, rápida e salvaguardando a informação e situação física dos envolvidos.

Pouco mais de 5 minutos depois do alerta, dá-se a chegada das corporações de bombeiros, GNR e Proteção Civil. Entidades que, de imediato à sua chegada, tomaram conta da ocorrência e iniciaram os procedimentos de atuação devidos (controlo do trânsito nas ruas de acesso, ações de socorro).

Após as ações de combate a incêndio e verificadas as condições para assistência às vítimas previstas no simulacro, procedeu-se à imobilização e estabilização das mesmas para evacuação. O cenário indicava choque elétrico numa das vítimas que provocou queimaduras e, com a queda, traumatismos, para além das dificuldades respiratórias por via do fumo.

O exercício foi dado por terminado por volta das 15h00, altura em que os idosos, familiares e visitas presentes e colaboradores da Misericórdia tiveram autorização para regressar ao edifício e, assim, às suas atividades.



Treino de evacuação pela janela - vítima imobilizada

## A Primavera e o Pintor

Quando os dias  
Se mostram como aguarela  
Leva-nos a dizer  
Como a Primavera é bela.

Superamos um Inverno rigoroso –  
Nevou, choveu,  
Mas o sol tímido apareceu medroso.  
A Primavera começou a acordar,  
E os trigais verdinhos  
Não se fazem esperar.

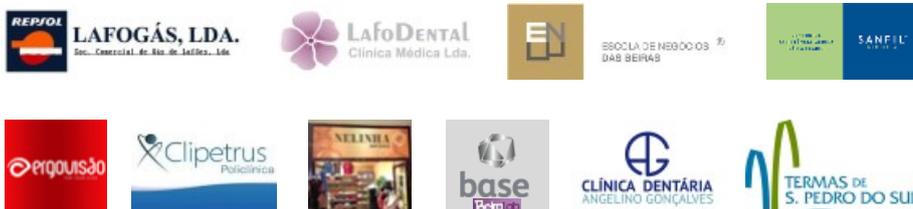
As lindas flores  
Vestem os campos de cores.  
A natureza sorri vaidosa  
Sente-se uma gigantesca rosa  
Com aroma dos rosmaninhos  
O cantar dos passarinhos  
Que alegres constroem os seus ninhos.

É mais uma Primavera p'ra viver  
Assim bela como aguarela  
Cheia de cor –  
É enfim a Mão do Pintor.

Irene Rodrigues Silva  
(utente do SAD)

João Marques

### Protocolos Comerciais





# Associe-se

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

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



**Juntos, podemos chegar mais longe!**

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

**Informações:**  
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul  
Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 465  
geral@mspsul.com.pt | www.mspsul.com.pt



# Espaço Férias Verão 2016

## Inscrições Abertas



**Períodos/temáticas**

- 13 a 17 de junho | Multimédia -
- 20 a 24 de junho | Natureza -
- 27 de junho a 01 de julho | Cultura -
- 04 a 8 de julho | Verão -
- 11 a 15 de julho | Oceanos -
- 18 a 22 de julho | Saúde e bem-estar -
- 25 a 29 de julho | Solidariedade entre gerações -
- 01 a 05 de agosto | Ambiente -
- 8 a 12 de agosto | Reciclagem -
- 16 a 19 de agosto | Desporto -
- 22 a 26 de agosto (29 e 30 de agosto) | Tradições -
- 05 a 09 de setembro | Colheitas -

Das 07h30 às 19h30. Inclui almoço e lanche. 30€ por Semana.

Inscrições limitadas a grupos de 10 participantes. Consulte as condições de frequência

**Informações e Inscrições:**  
R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 465  
geral@mspsul.com.pt | www.mspsul.com.pt

## Tome Nota:

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

### Dia dos Avós - 26 de julho

Marcamos o Dia dos Avós com um evento partilhado entre crianças e idosos. Programa que compreende a leitura e oficinas de animação pelas crianças, a partir das 10h30 na ERPI da Misericórdia; e, durante a tarde no Jardim da Misericórdia, dança e canta histórias pelos idosos. Junte-se aos seus familiares. Faça a diferença e marque o dia com a sua presença e acompanhamento das atividades programadas.

### Jantar Solidário - 02 de setembro

Integrado nas campanhas de *fundraising* da Misericórdia de Santo António, promover-se-á um jantar solidário, com programa a divulgar oportunamente, onde os participantes terão a oportunidade de conhecer os projetos e investimentos da Misericórdia e, simultaneamente com a sua presença, contribuir para que os mesmos tenham força e suporte para serem executados. Acompanhe-nos nesta causa social e faça a sua reserva nos serviços administrativos.

### O Mundo Hoje - 23 de setembro

Recomeço do ciclo de debates sobre temas da atualidade, escolhidos pelos idosos, na ERPI - Lar de Idosos da Misericórdia. Os debates são promovidos por um painel de convidados, num espírito de diálogo construtivo, partilha de ideias e experiências no âmbito do assunto em discussão. Se é familiar de utentes poderá acompanhar-nos nestes debates e trazer o seu contributo.

## Contacte-nos

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

### Misericórdia de São Pedro do Sul

R. da Misericórdia, n.º6  
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](http://www.mspsul.com.pt)

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1