

CAMINHO NO TEMPO



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

n.º03 | Junho 2015

Infância e Tecnologia

A infância do novo milénio inclui computadores, *tablets*, *smartphones* e uma imensidão de instrumentos inovadores que, em grande parte, substituem, ou pelo menos acompanham, os jogos dos nossos filhos. Antigamente contavam-se histórias, hoje, através do digital, há mais interatividade e, portanto, é possível entrar dentro dos contos de fadas, mas (...) - Artigo de Opinião na pág.3.

Festa de Santo António

Todos os anos desde há longa data, no mês de junho, a nossa Instituição assinala a festa do seu padroeiro: "A Festa de Santo António". É sempre com renovada ansiedade que se aguarda pelos festejos deste dia, o qual, no corrente ano, se comemorou no passado dia 14 de junho. Assiste-se a (...) - pág. 7.

SAD - Relato dos utentes

Emelinda Pereira da Paixão, nascida a 18 de maio de 1932, natural de São Miguel do Mato – Vouzela, reside atualmente em São Pedro do Sul. É utente do Apoio Domiciliário e relata-nos a sua ligação com a Misericórdia de Santo António. A sua vida profissional cruzou-se com a Misericórdia quando um (...) - Reportagem na pág. 13.

O sono é um componente distinto e essencial do comportamento humano. É um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões (...) Pág.14
- Equipa de Enfermagem



Trocas de Lazer - Casa da Ínsua



Preparação de lembrança para o dia da Mãe - Salas 1 ano

Nesta Edição

- Ser Criança é...;
- Desafios Diários de um Educador;
- Dia da Criança;
- Cuide do seu Coração;
- Festa de Final de Ano;
- Trocas de Lazer;
- Marchas Populares;
- A Doença de Parkinson;
- Ajudantes de Lar e qualidade de vida - idoso;
- BAT (...).

Patrocínios:



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 03 - junho 2015

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

Email:
geral@mspsul.com.pt

Página Web:
www.mspsul.com.pt

Skype - contacto familiares
com idosos: mspsul1

Morada:

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

Colaboradores na edição

Alice Oliveira
Anabela Costa
Ana Oliveira
Ana Sofia Rodrigues
Ana Teresa Oliveira
Cristiana Almeida
Dulce Marques
Elisabete Oliveira
Elisabete Rocha
Emanuela Barile
Eufémia Fernandes
Fátima Ferreira
Gilberto Carmo
Gracinda Silva
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
João Marques
Laurinda Azevedo
Luísa Almeida
Olga Paixão
Olinda Fernandes
Rita Cardoso
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Direção Qualidade - Eurest



Vice-Provedor, Carlos Daniel Simões

Nota de Abertura

O “Caminho no Tempo” tem-se consolidado como um instrumento de valor acrescentado na divulgação da nossa atuação social, no espelho do caminho que se vai percorrendo diariamente, na partilha de informação técnica, de projetos e de testemunhos.

É com bastante agrado que vemos novas exigências para o mesmo, novos contributos e ideias que vamos tentando dar resposta em cada nova edição.

Deste segundo trimestre de 2015 compilamos algumas atividades promovidas dentro e fora de portas, com parceiros, com entidades congéneres, com e para os nossos utentes. Assinalamos a manifestação religiosa ao nosso padroeiro e a sua envolvência cultural e de partilha comunitária. Vimos os mais novos presentear-nos com a sua vivacidade ao assinalarem o encerramento do ano letivo, estamos a alargar as ajudas técnicas à comunidade no âmbito do BAT, estamos cá ativamente. Acompanhe-nos por estas páginas e visite-nos no nosso site.

Ser Criança é...

Ser criança é ser divertida
E às vezes um pouco distraída.
Ser criança é ser amorosa,
Também é ser bondosa
E muito, muito gulosa.
Ser criança é ser reguila
E nunca estar quieta na fila.
Ser criança é ser amada pelos pais
Eles ouvem sempre os meus “Ais”!
É tão bom ser criança
Viver com esperança
E no dia dos anos
Receber uma lembrança!

Ser criança é...
SER MUITO FELIZ!...

Raquel Pereira (2º Ano – CATL).



A Minha Escola

A minha lapiseira
É como uma brincadeira,
A minha borracha
Apaga e acha,
A minha caneta
Escreve uma letra,
O meu compasso
Faz um traço.
Eu adoro a minha afia
Que o bico do lápis comia,
Enquanto eu escrevia
Este poema
Com alegria.

Matilde Prior (5º Ano – CATL).



Escrita e ilustrações - sala 3 anos 1.

Infância e Tecnologia

A infância do novo milénio inclui computadores, *tablets*, *smartphones* e uma imensidão de instrumentos inovadores que em, grande parte, substituem, ou pelo menos acompanham, os jogos dos nossos filhos. Antigamente contavam-se histórias, hoje, através do digital, há mais interatividade e, portanto, é possível entrar dentro dos contos de fadas, mas muitas vezes à custa da sociabilidade.

A televisão transmite repetidamente episódios de desenhos animados muitos deles baseados, por um lado, no *nonsense*, no divertimento banal e, por outro, na ciência e no uso da tecnologia, abolindo completamente a narração e o sentido nostálgico presente nos desenhos animados de outros tempos. Graças às grandes multinacionais de animação digital, os desenhos animados passaram de esboços simples sobre um pedaço de papel a milhões de pixels no ecrã do computador. A tecnologia apropriou-se, portanto, da magia que um simples lápis criava numa folha branca.

Também a escola se tornou mais tecnológica: por um lado, assistimos a uma transmissão de um modelo de uso transversal e funcional da tecnologia para alcançar objetivos pedagógicos; por outro lado, vemos o desaparecimento de algumas ferramentas de ensino, como os queridos e antigos quadros de ardósia que já não refletem as exigências ergonómicas, técnicas e de segurança da União Europeia.

Ora bem, neste mundo cada vez mais acelerado, sujeito a um pensamento estéril e neutro, onde tudo tem que aparecer perfeito e eficiente, à custa, às vezes, dos sentimentos humanos, parece que não há mais espaço para a magia e para o mistério, para o livre jogo da imaginação e da criatividade, que são a linfa vital não só das nossas crianças, mas também de nós próprios, porque geram valores. Hoje, ao invés, oferecem-nos sucedâneos, versões adocicadas de fantasia... Será que nos querem sempre mais banais e superficiais?



Que limites no acesso?

Emanuela Barile (Mãe).

Dia da Mãe

Dia da Mãe é uma data comemorativa em que se homenageia a mãe e a maternidade. Em alguns países é comemorado no segundo domingo do mês de maio (ex. Brasil e Irlanda). Em Portugal, o Dia da Mãe chegou a ser celebrado a 8 de dezembro, mas passou a ser celebrado no 1.º domingo de maio, em homenagem à Virgem Maria, mãe de Cristo.

A data é uma homenagem a todas as mães e serve para reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas suas mães, pela referência maternal que ensina a viver, que ampara e que dedica um amor incondicional. Por isso, no Dia da Mãe, os filhos costumam preparar surpresas para estas. Demonstram, por esta via, o quanto gostam delas e agradecem todo o empenho e dedicação que sentem.

Decorrente desta tradição, as crianças do Jardim da Misericórdia realizaram uma pequena lembrança para presentear as suas mães: as crianças do berçário e salas de 1 e 2 anos fizeram uma moldura com a fotografia de cada criança; as crianças das salas dos 3 anos decoraram um sabonete com cheiro; as crianças das salas dos 4 anos elaboraram velas decorativas com a colaboração da ASSOL; as crianças da sala dos 5 anos, com material reciclado, ofereceram uma jarra com belas flores; e as crianças do CATL prepararam um organizador em tecido.

Vera Neves e Sofia Rodrigues.



Elaboração das velas - salas de 4 anos



Trabalhos - salas de Berçário e 1 ano



Trabalhos - sala de 5 anos

Área de Infância (Creche, Pré-Escolar e CATL)

Na fase inicial do ciclo da vida, somos uma instituição de referência desde as crianças de tenra idade até à sua juventude. Reunimos e coordenamos estrategicamente um conjunto de serviços que, em conformidade com os fins estatutários desta Misericórdia, têm por missão prosseguir e desenvolver fins de ação social, prevenindo situações de desigualdade e carência socioeconómica, vulnerabilidade social e exclusão social, ao mesmo tempo que promovemos o desenvolvimento pessoal (grupal e individual) e a coesão social, assente em estratégias de ensino/aprendizagem concertadas, inovadoras e partilhadas com pais e outras entidades privadas ou públicas.

Nesta área, respondemos com a Creche, enquanto estabelecimento de assistência socioeducativa que desenvolve ações e presta apoio à infância, aos desafios das crianças com idades compreendidas entre os três meses e os três anos. A partir desta idade e até ao ingresso no ensino básico (seis anos), disponibilizamos, no Pré-Escolar, atividades socioeducativas adaptadas às várias faixas etárias e pré-preparatórias do ensino formal regular, sempre numa lógica de desenvolvimento integral da criança, através do aproveitamento das suas potencialidades, da colaboração com as famílias na promoção da Saúde, do assegurar de cuidados de higiene adequados à idade das crianças e do estímulo ao convívio entre as mesmas.

Ainda nesta área de Infância, através do CATL – Centro de Atividades de Tempos Livres, temos como objetivo principal dar resposta à problemática socio-cultural-educativa da Comunidade de São Pedro do Sul, funcionando como polo de assistência educativa e sociocultural unicamente a utentes com idades compreendidas entre os seis e os doze anos e que frequentem o primeiro e segundo ciclo do ensino básico, através do desenvolvimento de atividades socioeducativas e de promoção da cidadania, quer dentro ou fora dos períodos letivos, incluindo-se as refeições das crianças.

Para a frequência das crianças, aceitamos, por via de protocolo estabelecido com a TICKET Serviços, os vales sociais “Ticket Infância” e Cheque ensino “Ticket Ensino”, para pagamento da comparticipação familiar nestas respostas.



Equipa Docente do Jardim

Desafios diários de um Educador

O educador de Infância, como promotor de aprendizagens, deve criar oportunidades enriquecedoras e desafiantes, para que a criança cresça e se desenvolva globalmente em harmonia, respeitando as suas características individuais.

O relacionamento afetivo que se estabelece com as crianças é a base para o sucesso de ambas as partes. É importante, assim, o desenvolvimento de relações de confiança e de prazer através de gestos, palavras e atitudes, para que as experiências que se proporcionam por esta via sejam alvo de uma reflexão, e de aprendizagens significativas. Neste relacionamento, o brincar está muito presente na vida diária do educador, dado que é uma das formas mais utilizadas pelas crianças para se expressarem e interagirem.

No dia-a-dia um educador depara-se, muitas vezes, com questões que nem sempre são fáceis de resolver, sejam elas de ordem relacional ou cognitiva. É importante, na relação pedagógica, o retorno informativo dos pais. Estes, ao longo do tempo, vão-nos transmitindo as suas opiniões e críticas, o que nos possibilita aprendermos mais em relação aos seus filhos e adequarmos a nossa forma de atuação. São eles os principais responsáveis pela educação e bem-estar da criança e, como tal, são os melhores parceiros dos educadores.

Em suma, ser educador é estar à altura do mundo das crianças, é lembrar e escutar a criança que existe dentro de nós.

Susana Campos.



Equipa Ajudantes de Ação Educativa.

Equipa Auxiliares de Serviços Gerais e Cozinha



Curiosidade a reter:

A data foi escolhida pela Assembleia Geral da ONU, tendo o primeiro Dia Internacional da Família sido celebrado em 1994.

A celebração deste dia visa, entre outros objetivos, destacar:

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

Dia Internacional da Família

O Dia da Família (15 de maio) marcou, pelo 3.º ano consecutivo, o Jardim de Infância da Misericórdia de Santo António, no qual procuramos dar ênfase à importância da família na estrutura do núcleo familiar e o seu relevo na base da educação infantil. Assim sendo, esta ideia surgiu a partir da necessidade de integrar de forma ativa, pais, filhos e a comunidade escolar, alicerce importante no processo educativo de cada criança, em dinâmicas conjuntas de partilha.

A Vida e a Família andam, em boa verdade, entrelaçadas, pois é na Família que a Vida nasce, floresce, cresce, frutifica... Aproximar ainda mais a família ao espaço escolar, pela sua participação nas dinâmicas da vida escolar e homenagear as famílias foram, deste modo, metas a alcançar com a realização deste evento.

As famílias das crianças, desde o berçário até ao CATL, foram convidadas a trazer um doce (bolo, biscoitos entre outros), ao qual se juntava a bebida por parte da Misericórdia. Estes doces foram depois vendidos, a um preço simbólico, na esplanada solidária improvisada, mas muito acolhedora, na entrada do nosso jardim. A receita angariada irá ser aplicada na aquisição de material lúdico-pedagógico para a própria instituição.

O evento foi um sucesso, havendo muita adesão dos pais e mesmo da restante família. A todos os participantes e visitantes o nosso obrigado.

Susana Campos e Luísa Almeida.



A Família, sempre presente

Dia da Criança

O Dia Mundial da Criança teve início em 1950, quando a Federação Democrática Internacional das Mulheres propôs às Nações Unidas que se criasse um dia dedicado às crianças de todo o mundo, como alerta dos problemas sociais vividos no pós guerra pelas comunidades e crianças em particular. Desta proposta, a 1 de junho desse ano foi comemorado pela primeira vez e os estados-membros das Nações Unidas reconheceram às crianças, independentemente da raça, cor, género, religião e origem nacional ou social, o direito a: afeto, amor e compreensão; alimentação adequada; cuidados médicos; educação gratuita; proteção contra todas as formas de exploração; a crescer num clima de paz e fraternidade universais.

Contudo só nove anos depois, em 1959 é que estes direitos das crianças passaram para o papel, com a aprovação da Declaração Universal dos Direitos da Criança (Lista de 10 princípios) e, mais recentemente em 1989, a "Convenção sobre os Direitos da Criança", conjunto de leis para proteção dos mais pequenos com 54 artigos e que em 1990 se tornou lei internacional.

Assim, a pensar nas crianças, festejamos novamente com alegria, no nosso Jardim, o Dia Mundial da Criança. Este dia foi comemorado com a colaboração da Associação de Educação Física e Desporto de SPS. As crianças de todas as valências da instituição tiveram a oportunidade de saltar e brincar nos insufláveis que a Associação teve a amabilidade de trazer, assim como participaram numa aula de Zumba Kids com a orientação do prof. José e da estagiária Filipa.

À tarde houve um lanche convívio onde todas as crianças interagiram umas com as outras. Esteve também reservada uma pequena lembrança com algumas guloseimas para partilhar com a família.

E foi assim que todas as nossas crianças gozaram o seu direito ao lazer e atividades saudáveis através da dança, música e expressão corporal.

Idalina Barros e Helena Salazar.



Aula de Zumba Kids

Toxinfecções Alimentares - Um problema de Saúde Pública

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que morrem anualmente mais de 2 milhões de pessoas por doenças resultantes do consumo de alimentos contaminados. A preparação higiénica dos alimentos e as boas práticas de manipulação, podem prevenir a ocorrência da maioria destes casos.

Em 2011, a OMS desenvolveu um manual básico de boas práticas que consiste em cinco pontos-chave, abaixo descritos, para uma alimentação mais segura..



Mantenha a higiene

Lave as mãos com frequência e sempre antes de manusear ou consumir alimentos.

Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos.



Separe os alimentos crus dos cozidos

Verifique se os alimentos cozidos não estão em contacto com os alimentos crus, evitando contaminar um ao outro.

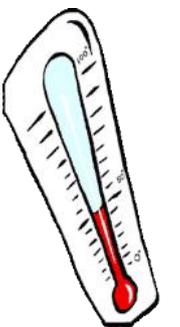
Evite consumir alimentos crus, exceto frutas e legumes que possam ser descascados.



Cozinhe muito bem os alimentos

Certifique-se que os seus alimentos estão bem cozinhados e que são mantidos quentes.

Mariscos, carnes de ave, carne picada ou hambúrgueres que não estejam completamente cozidos, podem conter microrganismos perigosos.



Mantenha os alimentos em temperaturas seguras

Evite o consumo dos alimentos oferecidos em buffet, mercados, restaurantes e barracas de comida na rua, se identificar que não são mantidos quentes, refrigerados ou congelados.

A conservação dos alimentos deve ser feita a temperaturas inferiores a 5°C ou superiores a 60°C.



Use água tratada e ingredientes seguros

Retire a casca de todos os legumes e frutas se for comê-las cruas.

Se desconfiar da segurança da água, prefira a água engarrafada ou, então, ferva-a adequadamente.

Nutricionistas da Direção da Qualidade da Eurest.

Rastreio “Cuide do Seu coração”

As doenças cardiovasculares, de um modo geral, são o conjunto de doenças que afetam o aparelho cardiovascular, designadamente o coração e os vasos sanguíneos. Estas são responsáveis por cerca de 40% dos óbitos em Portugal.

São fatores de risco ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares a idade e a história familiar. Contudo, existe um outro conjunto de fatores de risco individuais sobre os quais podemos influir e modificar e que estão, sobretudo, ligados ao estilo e ao modo de vida atual tais como: o tabagismo; o sedentarismo; a obesidade; os maus hábitos alimentares; a hipercolesterolemia; a hipertensão arterial; o stress, entre outros.

Assim, no âmbito do mês de maio, “Mês do Coração”, a Equipa de Enfermagem da Misericórdia promoveu, no dia 28 desse mês, a ação de rastreio “Cuide do seu Coração”, com o apoio da Farmácia da Misericórdia. O rastreio contou com a avaliação da tensão arterial, doseamento do nível de glicémia e colesterol no sangue, medição do peso e da altura para cálculo do índice de massa corporal, aconselhamento e entrega de material didático.

Utentes, familiares e colaboradores aderiram à iniciativa, demonstrando que a prevenção é um pilar fundamental quando da saúde se trata.

Equipa de Enfermagem da MSPS.



Festa de Santo António

Todos os anos desde há longa data, no mês de junho, a nossa Instituição assinala a festa do seu padroeiro: "A Festa de Santo António".

É sempre com renovada ansiedade que se aguarda pelos festejos deste dia, o qual, no corrente ano, se comemorou no passado dia 14 de junho. Assiste-se a um fervilhar de atividades, entre as equipas de colaboradores, no sentido de realizar os preparativos para que este dia decorra de acordo com as nossas melhores expectativas.

Tudo começa nos pormenores, nos mais pequenos e significativos detalhes e na envolvimento de todos.

A nossa casa fica ainda mais bela. Desenvolvem-se esforços para que no interior e no exterior da Misericórdia tudo esteja como previsto. As toalhas de renda, naperons e louças, ganham nova vida e embelezam os objetos e ambiente onde são colocados. Os jardins ficam encantadores, porque a decoração do palco e a passadeira lhes confere cor, brilho e elegância.

A procissão que sai da capela de Santo António é um cortejo bonito que espelha o nosso brio e orgulho em pertencermos a esta casa. Os andores são decorados a preceito e os colaboradores vestem-se a rigor. Ao som da banda filarmónica percorre-se o trajeto que nos conduz à Misericórdia. Aí chegados, somos surpreendidos com a passadeira que, anualmente, é feita de madrugada pelas colaboradoras.

A celebração eucarística, realizada no palco exterior, constitui o ponto alto da festa de Santo António. Os nossos utentes, vestidos com roupa domingueira esperam ansiosamente por este dia. A eles se juntam, também, muitos dos seus familiares e, sendo uma cerimónia aberta à comunidade, amigos e conhecidos que, por tradição, festejam connosco este dia.

Sendo um dia marcante do espírito da misericórdia desta instituição, agradece-se a participação de todos quantos se juntaram, bem como a participação dos Bombeiros Voluntários de S. Pedro do Sul que também formaram em honra do padroeiro desta casa. No próximo ano cá estaremos, cada vez com mais força e dedicação para dizermos "Presente".

Ana Oliveira.



Panorâmica geral da Procissão a caminho da Misericórdia



Preparação da Passadeira - colaboradoras



Honras da Banda Filarmónica - Capela



Andor - S.^a do Amparo



Andor - S.^o António



Finalistas do Pré-Escolar



Atuação dos Pais dos Finalistas



Festa de Final de Ano

No nosso jardim, como já é habitual, realizámos a Festa de Final de Ano no dia 20 de junho, pelas 16 horas, no Pavilhão Gimnodesportivo de São Pedro do Sul. Festa associada à área de infância (Creche, Pré-Escolar e CATL), onde se contou com a presença das nossas crianças, dos pais e familiares, partilhando momentos de muita alegria, entretenimento e convívio.

Atuações de Sala

Assinalamos o encerramento do Ano Letivo com toda a comunidade educativa, numa festa em que contamos com a representação e/ou apresentação de uma coreografia, dança ou animação por cada sala. Assistimos, assim, a um espetáculo com muita música, dança, animação e cor, fruto de muito empenho e dedicação para que cada criança tenha o seu papel na festa.

Mais uma vez, houve momentos de muita emoção com os nossos finalistas, visto estarmos a encerrar a primeira etapa da sua caminhada escolar. É sempre com sentimentos contraditórios que assistimos à sua participação, ouvimos as suas palavras e vemos as suas imagens. Estas ficarão na memória de quem partilhou as suas vivências. Desta forma, é natural que surjam sentimentos de tristeza por nos estarmos a despedir mas, também, sentimentos de alegria por vermos as nossas crianças crescer...



5 Anos - Planeta Vivo



2 Anos 1 - Protetor Solar



2 Anos (2) - Passarinhos a Bailar



3 Anos (1) - Vem, Vem





Finalistas - Ursinho Gummy



Atuação do CATL - Zumba Kids

Entrega dos Diplomas

Decorrente do programa, além das apresentações individuais de sala, procedeu-se à entrega dos diplomas aos finalistas do Pré-Escolar. Momento sempre emocionante nas mensagens transmitidas pelas crianças, na recordação de momentos chave vividos na instituição e na mensagem dos pais.

Colaborações

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

Gilberto Carmo, Isabel Ferreira e Teresa Tojal.

A Mensagem dos pais/crianças

“A Vocês, (Todos os Funcionários Intervenientes)
Que fazem e farão parte do meu coração...
Desde pequenino e da mais tenra idade...
Que dão importância a todos os momentos...
E em todas as circunstâncias...
Agradeço o Apreço e a Dedicção!!”

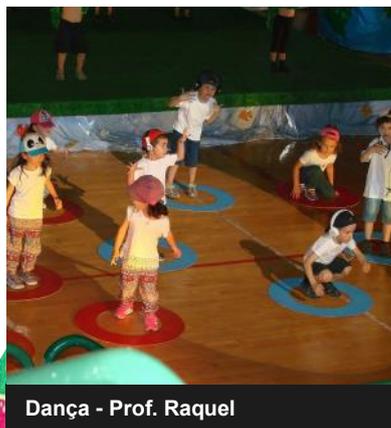
Festa de Final de Ano 2014/15

Participação geral com atuação por sala.

Atuações marcadas pela cor, alegria e música.

Entrega de diploma aos finalistas do Pré-Escolar.

Mensagens de carinho, amor, cuidado.



Dança - Prof. Raquel



Toca a Flauta - Prof. Música



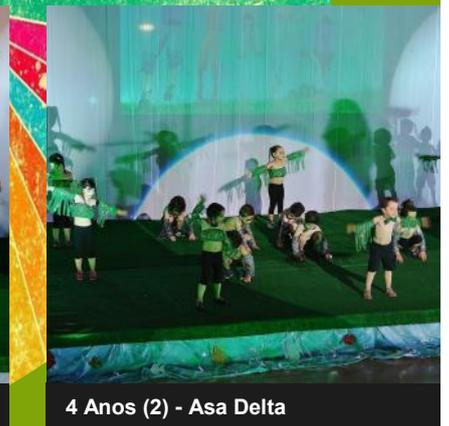
Vou te ensinar



4 Anos (1) - Bailando



3 Anos (2) - Vamos fazer uma roda



4 Anos (2) - Asa Delta

Via Sacra

No dia 3 de abril o Grupo de Catequese de Figueiredo das Donas deslocou-se a São Pedro do Sul para, em articulação com a Misericórdia, cumprir uma das atividades previstas no programa da catequese – encenação da Via Sacra neste tempo de Quaresma.

Foi uma excelente manhã, muito enriquecedora para as crianças, que demonstraram muito entusiasmo e responsabilidade. Foi de salientar, ainda, o empenho intergerações, sendo notável o espírito de interajuda entre as crianças e os idosos, em suma uma simbiose perfeita no que concerne aos bons valores sociais.

A encenação da Via Sacra passou por vários pontos da ERPI e culminou com a XV estação na capela do Lar de Grandes Dependentes e a comunhão a todos quanto estavam presentes e preparados para o efeito.

Contou-se, ainda, com a participação do grupo coral que, com as suas lindíssimas e agradáveis vozes, nos encantaram e alegraram ao longo das estações.

No âmbito do tempo da catequese “Dar-se”, as crianças, catequista e todas as pessoas de Figueiredo que nos acompanharam, deram um pouco de carinho e solidariedade a todas as pessoas do Lar, tanto aos idosos como funcionários. Um obrigado a todos os participantes.

A Coordenadora da Catequese,
Gracinda Silva.



Encenação - Via Sacra



Forno Comunitário de Sangemil - Confeção do pão tradicional

Trocas de Lazer

A Misericórdia de São Pedro do Sul participou num projeto intitulado “Trocas de lazer”, criado pela Misericórdia de Penalva do Castelo, cujo objetivo visa proporcionar aos utentes experiências diferentes em contextos diferentes. É um intercâmbio de idosos no qual é possível aos participantes conhecerem outros lugares, conviverem com outras pessoas e conhecerem o funcionamento de outra instituição.

Assim, nos dias 18 e 19 de abril, um grupo de sete utentes da ERPI foi passar o fim de semana à Misericórdia de Penalva do Castelo, tendo vindo o mesmo número de utentes para São Pedro do Sul.

Deixemos um pequeno diário sobre esta experiência repleta de emoções:

Sábado, dia 18: O grupo de utentes de Penalva do Castelo chegou por volta das 11 horas. Visitaram a instituição, almoçaram e rumamos de autocarro até à Pena, passeio que destacaremos do programa. Os nossos utentes foram os cicerones e fizeram uma visita guiada, por entre as casas de xisto e, antes de seguirem para o S. Macário, ainda houve tempo para descansar no café, apreciarem algumas peças de artesanato e questionarem os habitantes locais sobre a aldeia e a experiência de viverem ali diariamente.

Subimos ao São Macário para visitar a capela de baixo e, os mais astutos e aventureiros, para passar por baixo da lapa. Fizeram as suas orações, visto este ser um local já visitado pela maior parte dos participantes. Regressamos ao autocarro e partimos em direção a Carvalhais, para mostrar a serra da Arada coberta de tons rosa e amarelos, com a sua beleza incomparável.

Em Penalva do Castelo os nossos participantes, por seu lado, estavam a ser presenteados com a visita ao forno comunitário de Sangemil, onde juntamente com os idosos locais puderam saborear o pão que saía quente do forno; e a visita à Adegas Cooperativas de Penalva do Castelo onde se provou o seu bom vinho.

Domingo, dia 19: Por São Pedro do Sul, houve lugar a visita guiada pelo Balneário Rainha D. Amélia, respetivo museu e fontes de água quente, nas Termas de São Pedro do Sul. Daqui seguimos para Vouzela para visitar a Capela da Nossa Senhora do Castelo.

Depois do almoço, visitamos a zona histórica da cidade de São Pedro, nomeadamente o Convento Franciscano a Capela de S. Sebastião, a Capela da Misericórdia e a Igreja Matriz da cidade.



Visita à Capela S. António

Em Penalva, por seu lado, as técnicas da instituição, levaram-nos a conhecer Esmolfe, a terra da maçã de bravo Esmolfe, bem como nos fizeram uma visita pelos locais mais

enigmáticos, como a feira, o miradouro, a vila e os belos jardins da Casa da Ínsua, antes de terminarmos com uma tarde recreativa animada por um grupo de cantares da região.

Em ambos os lados, os participantes tiveram a oportunidade de conversar e conviver com os restantes residentes, bem como se notou, em todos, a alegria nos seus rostos e a ansiedade de contar o que tinham feito e como estava a ser a experiência. Na memória trouxemos bons momentos de convívio e a lembrança de uma terra que nos ficou no coração, tal como marcamos, da mesma forma, quem nos visitou.

Eufémia Fernandes e Teresa Almeida.

Sardinhada de S. João

No dia 24 de junho comemorou-se o dia de São João. Este dia foi marcado por um almoço no exterior do lar com direito à sardinha típica desta festa popular. Neste almoço participaram para além dos utentes do Lar de Idosos, os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário.

Depois dos estômagos aconchegados foi tempo de passar a tarde com familiares e na companhia da Tuna da Universidade Sénior de São Pedro do Sul, que nos animou com músicas tradicionais portuguesas, adequadas à época dos Santos Populares.

Teresa Almeida.



Almoço convívio dos utentes



Atuação da Tuna - Univ. Sénior

Marchas Populares - Encontro de IPSS

Integrado nas comemorações de Santo António realizou-se uma vez mais o encontro de IPSS locais cujo objetivo é o convívio entre os utentes das várias instituições. Neste sentido, no dia 15 de junho, acolhemos no recinto exterior/palco da ERPI o Centro Social de Vila Maior, o Centro de Promoção Social de Carvalhais, o Centro Social de Valadares, a ASSOL e a ARCA (Santa Cruz da Trapa).

Cada IPSS fez-se representar com um grupo de utentes que abrilhantaram a nossa tarde recreativa com uma atuação. Houve muita diversidade cultural procurando cada um trazer um pouco das suas tradições. No entanto, o mais importante foi o convívio entre os utentes, os reencontros e a oportunidade de verem pessoas que já não viam há algum tempo. A emoção dos reencontros foi visível nos rostos de todos.

Além das atuações dos vários utentes, incluindo os da nossa instituição, tivemos a atuação do nosso rancho folclórico composto pelas colaboradoras da instituição que fizeram as delícias de todos os convidados.

Eufémia Fernandes.



Atuação da Misericórdia



Atuação do Centro Social de Valadares



Atuação da ASSOL

A Doença de Parkinson

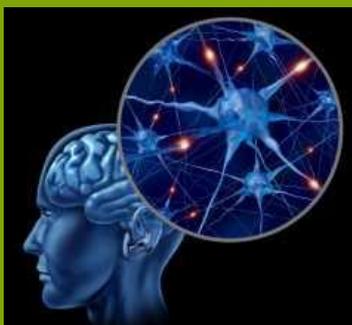
Descrita primeiramente por James Parkinson em "An Essay on the Shaking Palsy" (1817)^{a)} a doença de Parkinson é um dos distúrbios do movimento que mais acomete os idosos.

A doença de Parkinson é um desequilíbrio do sistema nervoso central que afeta milhares de pessoas e que, podendo aparecer em qualquer idade, é pouco comum nas pessoas com idade inferior a 30 anos. O risco de se desenvolver a doença aumenta com a idade, ocorre em todas as partes do mundo e os homens são ligeiramente mais afetados do que as mulheres. Porque não é contagioso e não tem que ser relatado por médicos, a incidência da doença é frequentemente subestimada.

Nota a reter:

- Caracteriza-se por uma alteração progressiva do movimento;
- Perdem-se os mensageiros químicos produzidos no cérebro, responsáveis pelo controlo dos movimentos;
- Há uma disfunção dos neurónios secretadores de dopamina nos gânglios da base, que controlam e ajustam a transmissão dos comandos conscientes vindos de uma área do cérebro para os músculos do corpo humano;
- Recentemente, existem estudos que defendem que a doença pode estar associada à Vitamina D;
- A Doença de Parkinson é uma, entre outras, formas de Parkinsonismo (ou Síndrome de Parkinson);
- Assim, a forma predominante de Parkinsonismo é a Doença de Parkinson, idiopática (surge espontaneamente) e ligada ao Envelhecimento.

Atualmente não há cura para a doença e as terapias existentes combatem os sintomas e também a evolução do quadro.



Sinais:

É caracterizada clinicamente por quatro sinais essenciais: rigidez, tremor de repouso, bradicinesia (lentidão dos movimentos) e instabilidade postural. Há também comprometimento cognitivo que, aliado ao distúrbio motor, gera incapacidade comparável aos acidentes vasculares cerebrais. Além disso, o paciente pode apresentar também: acinesia (imobilidade), expressões como máscara, alterações na marcha e postura encurvada para a frente. O sintoma mais importante a ser observado é a bradicinesia.

Os sintomas normalmente começam nas extremidades superiores e são normalmente unilaterais devido à assimetria da degeneração inicial no cérebro.

A clínica é dominada pelos tremores musculares. Estes iniciam-se geralmente numa mão, depois na perna do mesmo lado e depois nos outros membros. Tende a ser mais forte nos membros em descanso, como ao segurar objetos e durante períodos stressantes e é menos notável em movimentos mais amplos.

(a) Parkinson, James (1817), "An Essay on the Shaking Palsy", Paternoster Row, London.

Vivendo com Parkinson - Workshop

Promoveu-se, no passado dia 16 de abril, no Salão Nobre da Misericórdia entre as 14h30 e as 16h00, um Workshop de Trabalho sobre a Doença de Parkinson. "Vivendo com Parkinson" foi o mote desta iniciativa que contou com a apresentação da Neuropsicóloga da Instituição, o apoio e participação da Clipetrus, assim como com o Testemunho de um Familiar de doente de Parkinson.

O público-alvo compreendeu familiares de utentes e cuidadores formais e informais da instituição e de instituições congéneres que estiveram presentes no decorrer da sessão.

As temáticas apresentadas cingiram-se na definição, conceitos, sinais e sintomas da doença, assim como as respetivas intervenções terapêuticas na área da Neuropsicologia e da Fisioterapia.

O feedback foi muito positivo e a sessão participada, tendo-se verificado os esclarecimentos necessários e as dúvidas retiradas quanto a esta patologia e as suas formas de atuação e interação para com estes doentes.

Experiência a repetir nesta e noutras temáticas.



Dulce Marques.

Workshop "Vivendo com Parkinson"



Recolha do testemunho - Equipa de SAD e D. Ermelinda Paixão

SAD - relato dos utentes

Ermelinda Pereira da Paixão, nascida a 18 de maio de 1932, natural de São Miguel do Mato – Vouzela, reside atualmente em São Pedro do Sul. É utente do Apoio Domiciliário e relata-nos a sua ligação com a Misericórdia de Santo António.

A sua vida profissional cruzou-se com a Misericórdia quando um dia foi pedir trabalho ao Hospital de Viseu e lhe indicaram o Hospital da Misericórdia em São Pedro do Sul. Iniciou a sua carreira profissional no Hospital a 1 de novembro de 1974, tendo inicialmente a função de acompanhante dos recém-nascidos. Um dia foi substituir uma colega na cozinha e já não a deixaram sair de lá, devido aos seus dotes para tal. Na altura eram somente duas cozinheiras da parte da manhã e duas da parte da tarde. A D. Ermelinda relembra que o que mais gostava no seu trabalho era o facto de poder contactar com os idosos do lar, criando grandes laços, já que no Hospital, devido ao curto internamento dos doentes, não dava para estabelecer ligações duradouras.

Relata-nos um episódio que ocorreu com um utente da Misericórdia: era uma pessoa que se isolava dos outros e com o qual a D. Ermelinda conseguiu estabelecer uma relação de amizade, o que deixava todos estupefactos.

Inicialmente confeccionava comida para a Misericórdia e para o Hospital. Mais tarde, o Estado ficou responsável pela gestão do Hospital e a D. Ermelinda passou a ser funcionária do Estado, acabando assim a sua ligação profissional com a Misericórdia.

Em 2012, por seu lado, retomou a ligação com a Misericórdia, aquando da ocorrência de um problema grave de saúde. Sofreu a paragem de funcionamento de um rim, ficando em estado de coma. Quando regressou ao domicílio vinha um pouco debilitada e necessitou do auxílio do Apoio Domiciliário da Misericórdia, principalmente dos serviços de higiene pessoal e alimentação, dado estar limitada fisicamente. A D. Ermelinda não podia fazer deslocações ao exterior, ficando limitada ao seu domicílio. Foi melhorando e somente continuou com o serviço de alimentação.

Afirma estar muito satisfeita com os serviços da Misericórdia referindo “Acho uma maravilha os serviços prestados pela Misericórdia, não sei como faria. Já me ajudaram em situações em que me vi mais enrascada”.

A D. Ermelinda realça que viu a Misericórdia crescer ao longo dos anos e que se tornou numa grande instituição, perdendo conta aos inúmeros idosos que hoje alberga.

Redação: Rita Cardoso e Fátima Ferreira.

Rancho Folclórico da Misericórdia

Este grupo iniciou-se em 2010, nas festas de Santo António, onde participaram várias colegas e filhos. A partir daí o rancho nunca mais parou de alegrar os corações que mais necessitam - os corações dos nossos idosos.

Nesse ano fomos convidados a participar nas marchas populares de São Pedro do Sul. A nossa roupa para o rancho foi feita pela nossa colega Fátima Martins e a música com a respetiva letra, pelo João Paulo. Pelo nosso esforço e boa energia fomos presenteados por um prémio atribuído pela Câmara Municipal de São Pedro do Sul.

Depois, no ano a seguir, fizemos uma atuação no mercado tradicional localizado no largo da Câmara. Desde daí participamos em vários convívios da Misericórdia como saraus de natal, festas de aniversário dos nossos idosos, festas de carnaval e dia da mãe.

Os nossos idosos sentem-se cheios de energia e felizes sempre que os presenteados com as nossas danças tão tradicionais do nosso Portugal.

E é por podermos dar alegria às pessoas que mais precisam de nós, que não paramos, nem nunca vamos parar de dançar e de ser felizes.

Laurinda Azevedo.



Rancho numa das atuações

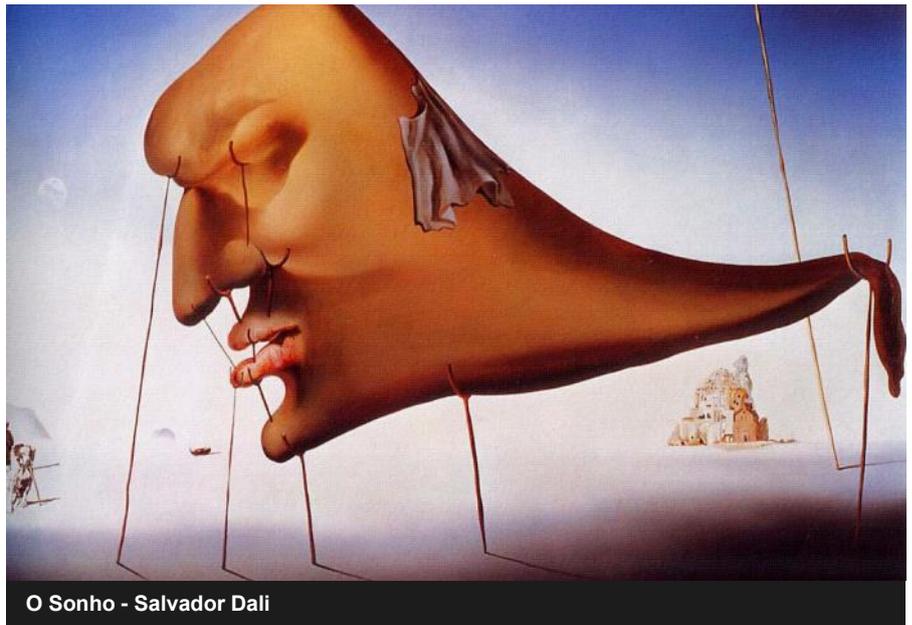
Adequada Higiene do **SONO**

O sono é um componente distinto e essencial do comportamento humano. É um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central. Assim, o sono normal será aquele que proporcionará ao indivíduo uma sensação de bem-estar e descanso físico e mental, havendo recuperação de energias, permitindo a execução de tarefas do dia seguinte em boas condições físicas e mentais. O impacto das alterações do ciclo sono-vigília na vida quotidiana, individual e social é grande.

O número de horas de sono difere de indivíduo para indivíduo, de acordo com diversos fatores como é o caso da hereditariedade e da idade. Existe uma variabilidade não só no número médio de horas diárias de sono mas também na estrutura do próprio sono, desde o nascimento até a terceira idade. Com o envelhecimento ocorrem mudanças significativas na quantidade e qualidade do sono, sendo um dos problemas do processo de envelhecimento. Em média, o idoso necessita de dormir aproximadamente 6 horas. O período de latência é maior, o sono é mais superficial apresentando ausência dos estádios mais profundos. O idoso saudável apresenta diminuição na quantidade de horas de sono noturno, no entanto, tem períodos de sono diurno.

As perturbações do sono no idoso devem ser avaliadas, dada a grande variabilidade individual no padrão do sono, com base nos hábitos de vida, presença de patologias e outros fatores externos que podem contribuir para o aparecimento de alterações do sono. A sua prevenção e tratamento deve incluir medidas não farmacológicas, das quais se destaca uma adequada higiene do sono. Esta é fundamental, pois só com uma correta higiene é possível ter um sono reparador. Assim, as estratégias/medidas profiláticas para cuidar do idoso com perturbações do sono devem considerar o diagnóstico. Contudo, alguns aspetos gerais/regras comportamentais devem ser tidos em conta no sentido da melhoria da qualidade do sono e de vida do idoso. Destaquemos alguns exemplos não limitativos:

- Deitar apenas na hora de dormir e estabelecer horários regulares;
- Levantar da cama quando o sono tardar, ocupar-se (leitura, música) e regressar apenas quando o sono retomar;
- Redução máxima de líquidos ou alimentos à noite (refeições leves), incluindo álcool, cafeína, nicotina após o almoço e antes de deitar;
- Ambiente calmo, tranquilo e confortável no quarto (temperatura, ruído e luminosidade);
- Atividades relaxantes depois do jantar (música, leitura) para indução do sono;
- Prática regular de exercício físico, adequado à condição de saúde do idoso evitando a sua prática junto da hora de deitar/últimas horas da noite;



O Sonho - Salvador Dali

- Aquecer os pés e mãos e realizar exercícios de relaxamento muscular progressivo imediatamente antes de deitar;
- Salvar um ambiente seguro para o idoso deambular no período noturno, evitando acidentes;
- Limitar as horas de sono durante o dia, mantendo o idoso ativo com uma rotina diária bem estruturada e com interações sociais, reduzindo o stress;
- Roupas na cama macias e esticadas para evitar maceração da pele e proporcionar conforto;
- Expor-se à luz solar durante o dia por pequenos períodos;
- Manter rituais de dormir - preparar a cama, roupa adequada, orações, entre outros;
- Identificar e modificar crenças e atitudes sobre o sono e seu impacto na vida diária para romper o ciclo da insónia;
- Treinar o controlo de pensamentos perturbadores que ocorrem ao deitar para dormir;
- Tratamento não farmacológico (terapia comportamental/psicoterapia, quando adequado).

Todas as estratégias referenciadas devem ser sempre planeadas e ajustadas às necessidades, interesses e expectativas de cada indivíduo, tornando-se fundamental a avaliação da eficácia das mesmas para avaliar a necessidade de combinar estratégias não farmacológicas com terapia medicamentosa.

Ajudantes de Lar e qualidade de vida do Idoso

O trabalho das Ajudantes de Lar é muito importante na qualidade de vida dos idosos institucionalizados. É um trabalho que requer de cada funcionária uma entrega total, a nível social e emocional. Sentimos cada utente como nosso familiar, mas o sentimento é recíproco. Os utentes consideram-nos como suas filhas ou suas netas. Somos suas confidentes, sabemos ouvir e dar uma palavra amiga na hora certa. Tentamos entender a sua vida e a sua realidade: o que deixaram para trás, os sacrifícios que fizeram para ter os seus bens e não podendo usufruir deles agora. Nestes casos, por vezes de revolta, nós através do nosso carinho e atenção, ajudamo-los a entender que é muito bom poderem estar no Lar e serem bem tratados.

A realidade dos Lares está a mudar, entre utentes cada vez mais idosos, há os mais jovens que sofrem de doenças diversificadas. É o caso de um utente relativamente jovem que sofre de esclerose múltipla e que requer de nós uma sensibilidade diferente, pois trata-se de um adulto consciente que perdeu todos os seus movimentos. Conversamos muito com ele acerca da sua doença, das possíveis causas e vertentes da mesma, os tratamentos possíveis e os avanços da medicina. Ele fala-nos do seu sofrimento, a nível sensorial e emocional. Mas sentimos que é feliz em cada sorriso que nos dá, assim como todos os utentes o são, através de um olhar, um sorriso e um gesto de carinho.

Olinda Fernandes, com a colaboração das colegas Elisabete Rocha e Teresa Almeida.



Uma mão sempre a apoiar

BAT - Banco de Ajudas Técnicas

O BAT é um serviço da Misericórdia que congrega produtos de apoio/ajudas técnicas para disponibilização gratuita à comunidade. Consideram-se produtos de apoio, ou ajudas técnicas, os dispositivos, equipamentos ou sistemas técnicos utilizados por pessoas com deficiência ou incapacidades, que previnam, compensem, atenuem ou neutralizem as deficiências e incapacidades e contribuam para uma melhor funcionalidade no seu dia-a-dia.

O BAT visa, deste modo, melhorar a qualidade de vida a pessoas dependentes e/ou idosas, através do empréstimo de produtos de apoio adequados a cada situação e durante o período em que tais sejam necessários.

Inclui, entre outros artigos: andarilhos; cadeiras de rodas; camas articuladas com ou sem colchão e grades; canadianas; cadeiras de duche e sanitárias.

Para recorrer a este serviço, os interessados deverão preencher a ficha de apoio junto dos serviços administrativos, ou, em alternativa, obtê-la diretamente do site da Misericórdia.



Mais info BAT: www.mpsul.com.pt

Labirinto: Ajuda o Rino a chegar à vegetação



Protocolos Comerciais



LAFOGÁS, LDA.
Soc. Comercial de S. Pedro do Sul, S.á



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.

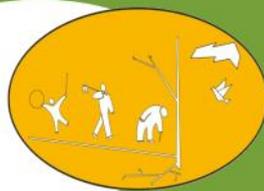


ESCOLA DE NEGÓCIOS
DAS BEIRAS





Mecenato e Patrocínios



- Programa -

Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.

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

Acompanhe-nos nesta causa social.

QUAL É A SUA CAUSA?

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



Espaço Férias Verão 2015

Inscrições Abertas



Períodos/temáticas

- 15 a 19 de junho | Multimédia -
- 22 a 26 de junho | Verão -
- 30 de junho a 03 de julho | Ciências da Natureza -
- 06 a 10 de julho | Oceanos -
- 13 a 17 de julho | Saúde e bem-estar -
- 20 a 24 de julho | Cultura -
- 27 a 31 de julho | Solidariedade entre gerações -
- 03 a 07 de agosto | Ambiente -
- 10 a 14 de agosto | Reciclagem -
- 17 a 21 de agosto | Desportos radicais -
- 24 a 28 de agosto | Tradições -
- 07 a 11 de setembro | Colheitas -

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

Inscrições limitadas a grupos de 10 participantes. Consulte condições de frequência para os períodos de 08 a 12 de junho e de 31 de agosto a 01 de setembro.

Informações e Inscrições:

Oficina de Artes, Ciências e Desporto | Festas Temáticas | Karaoke | Exploração de Espaços Verdes | Jogos de Verão Lúdicos e Tradicionais | Percursos Pedestres | Saldos Culturais | Praia e Piscinas

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

Tome Nota:

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

Arraial Solidário na Misericórdia - 31 de julho

Iniciativa que visa a angariação de fundos para os projetos correntes da Misericórdia, entre eles a última fase de reestruturação da ERPI - Lar de Idosos. O arraial decorrerá no palco exterior da ERPI e compreende um programa de animação musical. A contribuição pela entrada é de 3€, com direito a sopa, bifana e uma bebida. Seja solidário e participe.

Participação no Mercado de SPS - 22 de agosto

Um grupo de utentes da ERPI irá participar no Mercado de Agricultura Familiar de São Pedro do Sul, tendo a seu cargo a animação. Teremos, de igual modo, exposição e venda de produtos de artesanato realizados pelos utentes nas suas atividades oficinais. O Mercado decorre nos Claustros da Câmara Municipal. Visite-nos.

Desfolhada Tradicional - 30 de setembro

As tradicionais desfolhadas são atividades agrícolas das nossas aldeias, reunindo à sua volta novos e velhos, amigos ou vizinhos. Durante as desfolhadas, o aparecimento das espigas de milho vermelho (o milho Rei), é o momento que se procura, é o momento do abraço e do beijo. Neste espírito tradicional, convidamos os familiares dos utentes a juntarem-se à desfolhada que terá lugar no último dia de setembro.

Contacte-nos

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

Misericórdia de São Pedro do Sul

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

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

geral@mspsul.com.pt

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

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1