

# CAMINHO NO TEMPO

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

n.º06 | março 2016

## Sala Snoezelen

A Misericórdia conta, desde o passado dia 16 de fevereiro, com mais um espaço funcional de apoio à sua atividade. Trata-se da “Sala Snoezelen”, (...) - pág.3.

## Viva o Carnaval... Viva a Folia...

Na manhã de sexta-feira, 5 de fevereiro de 2016, as ruas de São Pedro do Sul foram invadidas pela alegria e festividade do Carnaval. Crianças, idosos e funcionários do (...) - pág. 8.

*A intolerância à lactose gera-se quando o organismo não tem quantidade suficiente da enzima intestinal lactase. É função da lactase degradar a (...) Pág.12*

## Feira do Livro

De 2 a 4 de março, decorreu a XIII edição da Feira do Livro do Jardim da Misericórdia de S. António de S. Pedro do Sul, fazendo jus à (...) - pág. 10.



Dia da árvore - a plantação e cuidado de pequena planta



Semana da Floresta

## Nesta Edição

- A vida num relance; Relatório e contas de gerência; Equipa técnica e multidisciplinar; Semana Santa; Páscoa; Passeios culturais da ERPI; Cuidar da Floresta; Dia do Pai; Intolerância à lactose; Um pouco de história (...).

Patrocínios:



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA



## Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 06 - março 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 Lúcia Pereira  
Ana Oliveira  
Ana Rita Gomes  
Ana Sofia Rodrigues  
Ana Teresa Oliveira  
Cristiana Almeida  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Idalina Barros  
Inês Cruz  
Irene Rodrigues Silva  
Isabel Ferreira  
João Marques  
Lindoval Silva  
Luísa Almeida  
Maria Alice Oliveira  
Nuno Almeida  
Olga Paixão  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves



Vogal, José Viana

espírito alargado de participação. Particularizamos a última Assembleia Geral desta instituição e deixamos algumas informações no âmbito da saúde, nomeadamente a hipocoagulação e intolerância à lactose.

Temos uma nova edição em papel do reflexo do quotidiano participado desta Misericórdia. Acompanhe-nos regularmente e visite-nos no nosso *site* e *Facebook*.

## Sala de “Snoezelen”

A Misericórdia conta, desde o passado dia 16 de fevereiro, com mais um espaço funcional de apoio à sua atividade. Trata-se da “Sala *Snoezelen*”, instalada no R/C da Unidade 2 da ERPI – Lar de Idosos. Espaço que vem reforçar a capacidade de promoção do relaxamento e estimulação cognitiva junto dos idosos autónomos e idosos com demência, como é o caso de alzheimer.

A Sala de *Snoezelen* compreende um conceito de ambiente multissensorial que proporciona conforto através do uso de estímulos controlados e oferece uma grande quantidade de estímulos sensoriais, que podem ser usados de forma individual ou combinada dos efeitos do som, da luz, da estimulação tátil e dos aromas com efeitos terapêuticos e pedagógicos reconhecidos.

Os objetivos das atividades a serem promovidas neste espaço balizam, assim, a estimulação sensorial e/ou a diminuição dos níveis de ansiedade e de tensão através do relaxamento natural, dado que as experiências sensoriais decorrerão num ambiente controlado e adaptado aos diferentes ritmos de re/descoberta e de re/aprendizagem dos utilizadores. Procura uma estimulação orientada para o controlo dos medos, fobias pessoais, sono, repouso, sentidos e foro vivencial.

Associamos, de igual modo, a promoção de sessões de estimulação cognitiva (individual ou em grupo), com as quais se pretende preservar ou melhorar o desempenho ou as funções cognitivas das pessoas, como sejam a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras. Para tal, são aplicados jogos lúdicos específicos e exercícios de estimulação.

A Sala *Snoezelen* tem como recursos jogos de tabuleiro, cadernos de exercícios para a mente, cama de água musical, sofás de relaxamento com vibração, kit de aromaterapia, kit de projeção e estimulação visual, conjuntos de fibras óticas, quadros de estimulação tátil, entre outros utensílios e equipamentos disponíveis.

## Nota de Abertura

Abrimos a 6.ª edição do “Caminho no Tempo”, com a notícia de implementação do projeto de “Sala *Snoezelen*”, nova ferramenta para o relaxamento e estimulação cognitiva dos utentes da Misericórdia.

Assinalamos, entre as várias atividades promovidas neste primeiro trimestre de 2016, as comemorações do carnaval, o dia da Floresta, do Pai, da Mulher. Assinalamos a Páscoa e outras atividades ocupacionais e culturais promovidas sempre com o



Jogo de estimulação cognitiva

Beneficiarão do espaço os idosos e crianças utilizadoras da instituição, mediante programa de atividades/utilização acompanhada da sala.

## Apoio Fundação PT

Este projeto foi possível graças ao seu reconhecimento e apoio por parte da Fundação PT – Portugal Telecom, confirmado em dezembro do último ano.

Maria Alice Oliveira e João Marques.



Pormenor de quadro tátil

Pormenor de bolas e fibras óticas

## A vida num relance

A “Fatinha” ou Maria de Fátima Pinto Silva nasceu no dia 10 de junho de 1949 na aldeia de Adopisco, freguesia de Sul deste concelho de São Pedro do Sul. Filha de Adília Pinto e de Daniel da Silva, viveu sempre com a mãe, com a qual colaborava nas tarefas agrícolas.

Frequentou a escola primária de Sul, fazendo só a 1.ª classe, contudo ainda frequentou, durante alguns anos, um curso para fazer arraiolos e aprender a cozinhar na escola em São Pedro do Sul.

Nos anos 70 vai para Lisboa acompanhar a mãe, que foi trabalhar como cozinheira para casa de uma prima. A Maria de Fátima ficou também a trabalhar como empregada da casa, fazendo todo o trabalho doméstico.

Anos mais tarde voltou de novo para Adopisco, a sua terra natal, para tomar conta da tia Piedade. Depois do falecimento desta tia, a Maria de Fátima ficou a viver somente com a mãe, da qual cuidou até esta ficar com a saúde algo debilitada e ter dado entrada no lar de grandes dependentes da Misericórdia, isto no ano de 1995.

Após o falecimento da D. Adília, em 2000, a Fatinha continuou na ERPI – Lar de Idosos, para a qual também tinha entrado, mantendo-se até hoje uma entusiasta ativa em todas as atividades aqui promovidas.

Além de ser uma utente muito participativa nas atividades do lar, também se sente muito à vontade e tem gosto em ajudar as colaboradoras no trabalho da lavandaria, local a onde vai sempre que possível.

Recolha do testemunho por Teresa Almeida.



Maria Fátima Pinto

Na plantação do pomar na Horta

## Relatório e Contas de Gerência - 2015

A última Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos desta Santa Casa da Misericórdia, decorreu no dia 20 de março e, dentro da ordem de trabalhos, constou a apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício do ano de 2015 e do



Assembleia Geral

respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Procedeu-se à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos, bem como à apresentação dos resultados por valência funcional, sendo que as mesmas foram aprovadas por unanimidade.

Do relatório destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 498.228,00€;
- Autonomia Financeira de 90,23%;
- Custos com pessoal no montante de 1.825.527,55€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2015 de 192.096,58€.

Os indicadores de atividade anteriores revelam uma estabilidade a curto e médio prazo, contudo, apesar do resultado líquido global positivo, continua a verificar-se nas valências de infância um resultado negativo. Perante este facto, dado o seu carácter social, os corpos sociais têm procurado estabilizar o resultado e manter as mesmas respostas em funcionamento.

A Mesa Administrativa agradeceu e expressou o seu reconhecimento por toda a colaboração, aos organismos oficiais, parceiros institucionais, bem como aos “Colaboradores que, de uma forma muito profissional e dedicada, aplicam no seu dia-a-dia todo o seu empenho e carinho a todos os que usufruem dos nossos serviços”.

O relatório e contas estão disponíveis para consulta na área de irmão da página de Internet da Instituição.

João Marques.



Equipa técnica multidisciplinar

## Equipa técnica multidisciplinar

“As pessoas são o nosso ativo mais importante” – esta é uma afirmação recorrente, que procura traduzir a importância e contributo dos trabalhadores para o valor e sucesso de qualquer instituição.

Esta afirmação constitui uma verdade irrefutável e cria um enorme desafio à gestão de pessoas. Porventura o sucesso nas relações laborais alcança-se quando se consegue formar o seguinte triângulo: equilíbrio entre a capacidade produtiva, a motivação dos trabalhadores e o controle dos limites sustentáveis dos custos associados ao trabalho.

A nossa instituição tem procurado, ao longo dos tempos, implementar práticas e estratégias de trabalho que contribuam para o bem-estar e qualidade de vida dos nossos idosos sem, contudo, descuidar o valor dos nossos trabalhadores. Entendemos que a gestão direcionada para as pessoas é sempre ambiciosa e objeto de constantes reformulações e ajustamentos às circunstâncias. Até a solução mais feliz para a resolução de problemas tem uma validade ou longevidade relativa. As necessidades alteram-se e, o nível de satisfação que se alcança, é temporário.

Temos orgulho em afirmar que dispomos de um quadro de pessoal experiente, competente e empenhado. Os longos anos de serviço de muitos trabalhadores conferem-lhes autoridade e segurança no desempenho das suas funções e torna possível aos trabalhadores recém-admitidos a partilha de conhecimentos e consolidação dos alicerces para a sua formação.

Do nosso quadro Técnico, a equipa interna é jovem e dinâmica, abrangendo as áreas de direção técnica, direção de recursos humanos, motricidade humana, serviço social, animação sociocultural, educação de infância e enfermagem. Contamos, ainda, com a colaboração de outros profissionais em outsourcing, nomeadamente técnico de informática e serviço médico.

A admissão de profissionais tem sido gradual, mas sempre no sentido do alargamento e diversificação dos saberes e competências.

Ana Oliveira.

## Dedicação contínua

A nossa equipa é composta por 172 trabalhadores, 129 estão afetos às valências Sénior e 43 trabalhadores às valências de infância.

Neste primeiro trimestre do ano, muitos trabalhadores completaram mais um ciclo de maturidade profissional (quinquénio). Aos que a seguir se enumeram, almejamos a concretização das suas ambições pessoais e profissionais:

- Clarisse Maria Oliveira Ribeiro – 20 anos;
- Ana Maria dos Santos Marques Silva – 10 anos;
- Maria Fátima Paiva Rolo Louceiro – 10 anos;
- Maria Teresa Alves Mendes Almeida – 10 anos;
- Olinda Fonseca Fernandes – 10 anos;
- Rita Daniela Ribeiro Cardoso Monteiro – 10 anos;
- Sílvia Patrícia Figueiredo Almeida Santos – 10 anos;
- Arlindo Pedro Rodrigues – 5 anos;
- Cidália Maria Rodrigues Pereira – 5 anos.

Não poderíamos deixar, também, de referir que, no mês de março, nos despedimos do Sr. Gastão Gonçalves Almeida. Colega que, após 30 anos de trabalho na Misericórdia, se reformou. Desempenhou de forma exemplar as suas funções e deixa inevitavelmente testemunho da sua passagem pela Misericórdia de São Pedro do Sul. Construiu, com a sua equipa, os primeiros edifícios que dão corpo à nossa Instituição e colaborou, sempre com empenho e dedicação, nas tarefas que lhe eram propostas.

Desejamos que nesta nova fase da sua vida continue a construção de novas obras, desta feita, sem a preocupação de cumprir horários e com disponibilidade para novos projetos de enriquecimento pessoal.

Ana Oliveira.



Equipa técnica/docente do Jardim

## As estações da Via Sacra:

O número de estações, passos ou etapas do "Caminho da Cruz" foi sendo definido paulatinamente, chegando à forma atual, de catorze estações (mais ressurreição), em que cada uma apresenta uma cena da Paixão a ser meditada pelo discípulo de Cristo:

- I. Jesus é condenado à morte;
- II. Jesus toma a cruz aos ombros;
- III. Jesus cai pela primeira vez;
- IV. Jesus encontra a sua mãe;
- V. Simão de Cirene ajuda Jesus a levar a Cruz;
- VI. Verónica enxuga o rosto de Jesus;
- VII. Jesus cai pela segunda vez;
- VIII. Jesus encontra as mulheres de Jerusalém;
- IX. Jesus cai pela terceira vez;
- X. Jesus é despojado das suas vestes;
- XI. Jesus é pregado na cruz;
- XII. Jesus morre na cruz;
- XIII. Jesus é descido da cruz e entregue a sua Mãe;
- XIV. Jesus é depositado no sepulcro.



IX Estação



Grupo de catequese de S. Félix

## Semana Santa – encenação da Via Sacra

A Via Sacra faz parte das tradições mais acarinhadas pelos católicos, sobretudo durante a quaresma. É um exercício espiritual que ajuda quem o faz a reviver a paixão e morte do Senhor Jesus, acompanhando Aquele que deu a vida pela humanidade e aprendendo d'Ele o "Caminho da Cruz", o caminho de todos os homens e mulheres, mais ainda de todos os cristãos. O "Caminho da Cruz", ou Via Sacra, é, assim, o trajeto seguido por Jesus carregando a cruz, que vai do Pretório de Pilatos até o Calvário.

Seguindo este exercício que teve origem na época das Cruzadas (do século XI ao século XIII, onde os fiéis que, então, percorriam, na Terra Santa, os lugares sagrados da Paixão de Cristo, quiseram reproduzir, no Ocidente, a peregrinação feita ao longo da Via Dolorosa em Jerusalém), na sexta-feira Santa (25 de março) recebemos o grupo de catequese da Paróquia de São Félix para, em articulação com alguns utentes e sob a orientação do Padre Lindoval, procederem à encenação da Via Sacra na Misericórdia.

Ser e estar na catequese é sinal de partilha, de dar-se aos outros e, com base nisto, a Misericórdia foi presenteada com o carinho e atenção dos jovens adolescentes e das catequistas que os acompanhavam. Passou-se, deste modo, uma manhã muito enriquecedora para os adolescentes visitantes que demonstraram muito entusiasmo e responsabilidade mas, também, muito enriquecedora para todos os participantes e público (residentes, familiares e outros visitantes), na medida em que se notou uma interajuda e simbiose dos bons valores sociais.

A encenação das catorze estações da Via Sacra realizou-se no salão do lar de idosos, num espírito de total proximidade e envolvimento, culminando com a oração final da mesma. Foi um momento marcante das comemorações pascais.

Lindoval Silva.

## Páscoa

Páscoa é tempo de Festa  
Tempo de olhar com outro ver  
Ver a Primavera florida  
Ver nascer de novo a vida  
E com Jesus ressuscitado  
Ser redimido o pecado.

Também nesta festa  
O ovo tem grande papel  
Seja de chocolate ou mel  
Porque do verdadeiro  
Continuamos sem saber  
Como foi o primeiro a nascer.

Mas deixemos esse saber  
E louvemos ao Senhor  
Que virá ao mundo de novo  
Para escolher o seu povo.

E por todo esse mistério  
Vamos viver a Páscoa a sério  
Com carinho, com amor refletir e acreditar  
Na força do Poder do Criador.

Irene Rodrigues Silva.



Irene Silva, utente do SAD (Declamação de poema)



Passeio em Covas do Monte



Museu Rural de Carvalhais



Convívio - ARCA



Convívio - Sul Social

## Passeios culturais da ERPI

Os passeios culturais são momentos de viagem, de encontros e reencontros com familiares e amigos. São momentos de descoberta dos recantos da nossa região, de contacto com a cultura e o património.

Nestas viagens procuramos, de igual modo, partilhar experiências e contactar outros grupos. É nestes encontros noutras terras que temos tido o prazer de sermos sempre bem recebidos: acolhem-nos com um sorriso no rosto e com a vontade de partilhar o tempo em que aí estamos. Foi o caso da ARCA, em Santa Cruz da Trapa, do Centro de Promoção Social, em Carvalhais; e da IPSS Sul Social em Sul.

### Covas do Monte

Começamos as saídas do trimestre no dia 20 de janeiro e da melhor forma: fomos conhecer a terra do utente João Almeida, Covas do Monte. A viagem foi rodeada de maravilhosas paisagens pelas serras do São Macário e Arada. Chegados à aldeia os idosos puderam verificar os imensos rebanhos que a enchem e os espaços envolventes, bem como as terras verdejantes.

Os idosos conversaram com os habitantes da aldeia, visitaram a casa do Sr. João e percorreram a aldeia para conhecer os espaços. Foi uma tarde de ar puro, em contacto com a natureza que nos rodeia e com as práticas agrícolas e de pastoreio tradicional.

### Museu Rural e Centro de Dia de Carvalhais

Em fevereiro, no dia 03, acedendo ao convite do Centro de Promoção Social, fomos ver uma exposição com fotografias e desenhos da Serra do Caramulo, patente no Museu Rural de Carvalhais. Aproveitamos a viagem para visitar a igreja matriz de Carvalhais, bem como o Centro de Dia, onde passamos um agradável momento de convívio e lanchámos. Os idosos tiveram a oportunidade de rever pessoas conhecidas.

### São Cristóvão de Lafões e Centro de Dia de Santa Cruz da Trapa

Ainda em fevereiro, no dia 23, fomos visitar o Mosteiro de São Cristóvão e os idosos do Centro de Dia da ARCA – Associação de Solidariedade Social de Santa Cruz da Trapa. Tivemos uma receção muito animada onde fomos presenteados com cantares tradicionais. Houve lugar a muita animação e a um lanche convívio. Muitos idosos tiveram a oportunidade de rever pessoas amigas e familiares com os quais já não tinham contacto há algum tempo.

### Sul e SAD da Sul Social

Por fim, terminamos o trimestre com um passeio no dia 16 de março pela freguesia de Sul. Visitamos os lugares de Adopisto e Sul, bem como alguns monumentos religiosos locais.

Aproveitando a visita a esta freguesia, terminamos a tarde em convívio com os calorosos utentes da IPSS Sul Social.

Teresa Almeida.



# “Cuidar da Floresta depende de nós”

## Comemorações da Semana da Floresta em Lafões

A convite da Câmara Municipal de S.P. Sul, as crianças dos 3, 4 e 5 anos de idade do nosso Jardim, deslocaram-se, no dia 14 de março, ao largo do Município, a fim de participarem nas atividades da semana da Floresta em Lafões - comemorações do Dia Mundial da Floresta.

Neste sentido, como forma de sensibilização à proteção das florestas, o nosso Jardim aceitou este convite e pode participar em algumas atividades. Iniciamos com uma breve explicação de como as árvores são formadas, qual a sua importância para nós humanos e todos os seres vivos e cuidados a ter para a sua preservação. Passamos, de seguida, para o jipe dos GIPS – Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro da GNR, onde aprendemos o nome de alguns equipamentos que esta equipa amiga da natureza utiliza para a prevenção de incêndios florestais: capacetes, primeiros socorros a uma possível vítima, algema (para o caso de alguém ser apanhado em flagrante a cometer um crime), binóculos, abrigo do fogo, extintores e outros.

Na carrinha da Proteção Civil, observamos alguns meios de comunicação que estes guardas da floresta utilizam para alertar os bombeiros no caso de detetarem algum incêndio e, ainda, um pequeno filme sobre o que devemos ou não fazer quando vamos passear na floresta ou quando vamos fazer algum piquenique na floresta: não abandonar fogueiras acesas, sacos de lixo, etc..

Com outros guardas da floresta, observamos que nos postos de vigia que existem nas serras, há um binóculo para ver se ao longe, nas florestas, está a iniciar algum fogo e caso aconteça, como se deve informar os bombeiros. Vimos, ainda, que ferramentas há para caçar uma cobra que se possa ter aproximado de uma casa e depois devolvê-la ao seu habitat e, também, como caçar cães para depois devolver aos donos ou entregar num canil.

Com os Bombeiros observamos os utensílios que estes utilizam para combater os incêndios e para prestar os primeiros socorros a vítimas de acidentes.

Também os sapadores florestais nos informaram quais as suas funções: limpar as matas ou terrenos e ajudar as pessoas idosas a limpar à volta das suas casas, para, em caso de incêndio, não existir um perigo ainda maior de propagação de fogo.

A interação dos adultos destas entidades com as crianças foram bastante enriquecedoras, sendo de louvar o esforço conjunto de contribuição para um planeta saudável.



Semana da Floresta - CM



Semana da Floresta - CM



Plantação vasos - jardim



Estufa - ERPI



Pomar - Horta Comunitária



Pomar - Horta Comunitária

## Festa da Primavera – Dia da árvore

Dando continuidade a estas comemorações, e agora sim no dia da Árvore (21 de março), no nosso Jardim houve ainda mais atividades. Os mais pequenos (grupos de 1 e 2 anos) procederam a plantação de flores nos vasos do nosso Jardim, dando assim mais alegria e cor ao espaço.

Por seu lado, os grupos de 3 e 4 anos juntaram-se a alguns idosos e colaboradores na inauguração de uma pequena estufa na ERPI – Lar de Idosos. Plantaram também hortícolas, ervas aromáticas e flores.

Da parte da tarde, na horta comunitária, os grupos de 5 anos, o CATL, os idosos da ERPI e mais alguns colaboradores da Misericórdia, procederam a plantação de um pequeno pomar. Das árvores de fruto que estávamos a plantar, colocou-se-nos o desafio de reconhecermos quais eram. Apontamos as macieiras, pereiras, pessegueiros e ainda um limoeiro, laranjeira, diospireiro, ameixoeira e cerejeira.

Foram atividades enriquecedoras, que as crianças gostaram imenso e que mais tarde, com certeza, irão “dar frutos”. Damos e assinalamos assim junto da comunidade mais valor às nossas florestas e ao meio ambiente.

## Viva o Carnaval... Viva a Folia...

Na manhã de sexta-feira, 5 de fevereiro de 2016, as ruas de São Pedro do Sul foram invadidas pela alegria e festividade do Carnaval. Crianças, idosos e funcionários do Jardim e Lar da Misericórdia de Santo António de S. Pedro do Sul, crianças e funcionários do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul (Jardim de Infância e Escola Primária) e crianças da MUT de São Pedro do Sul, (que pela primeira vez se associaram à iniciativa), participaram no tradicional desfile de Carnaval, percorrendo as ruas da cidade.

Assistiu-se, assim, ao resultado de um enorme trabalho, por parte de todos os intervenientes, na elaboração dos disfarces de Carnaval. Na Misericórdia, o tema escolhido foi “Os Legumes” e foi criado no âmbito do projeto da Nutriciência sobre a alimentação. Deste modo, demos continuidade ao trabalho realizado sobre este tema, numa parceria entre técnicos, educadores, crianças e pais, para reforçar a extrema importância de se ter uma alimentação rica e variada, realçando as frutas e os legumes.

Sendo assim, o Carnaval tem igualmente uma vertente pedagógica, porque se pode abordar temas de real interesse, facilitando a aprendizagem de uma forma lúdica.

Por outro lado, o Carnaval permite criar um mundo cheio de magia e imaginação, onde a criança pode fantasiar e brincar ao faz de conta.

Desta forma, o cortejo foi um evento de grande impacto. Registamos a participação ativa ou indireta da população, a qual demonstrou a importante ligação entre a população local e as crianças, idosos e instituições que os acolhem.

No período da tarde, para as crianças do jardim da Misericórdia, ainda houve lugar para baile de carnaval, no salão de atividades da instituição.

### A origem do Carnaval

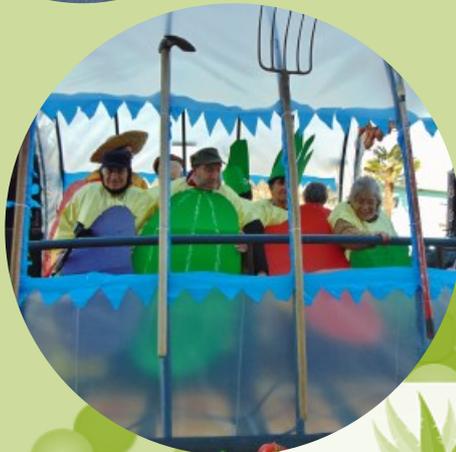
E se é do conhecimento de todos que o Carnaval é uma das festas mais populares do mundo, será que sabem a sua origem?!

A festa de carnaval surgiu “pela mão” da Igreja Católica, no século XI, aquando da instituição das celebrações da Semana Santa, antecedida por 40 longos dias de jejum: a Quaresma. Durante os três dias que antecediam este período de penitência e privação, as pessoas uniam-se, enalteciam os seus costumes e tradições, organizando uma grande festa que decorria nos chamados “dias gordos”, principalmente na terça-feira. O povo trocava presentes, comia e bebia de manhã à noite e elegia um rei por brincadeira. Na época do Renascimento, surgiram os bailes de máscaras e as fantasias.

O carnaval é uma festa que celebra a vida e a alegria, como podem ver!

Isabel Ferreira e Teresa Tojal.





## Concurso de máscaras

Ainda no âmbito das festividades do Carnaval, decorreu, no período da tarde do dia 8, no salão de atividades da ERPI - Lar de Idosos, um concurso de Máscaras de Carnaval. Este concurso teve como objetivo o convívio intergeracional, promovendo, ao mesmo tempo, a dinamização de uma tarde lúdica diferente junto dos utentes da instituição. A todos os participantes que se apresentaram envolvidos num espírito bastante criativo e disponível para transmitir alegria e animação, deixamos os nossos parabéns e um muito obrigado.

Para o ano há mais.



## Feira do Livro

De 2 a 4 de março, decorreu a XIII edição da Feira do Livro do Jardim da Misericórdia de S. António de S. Pedro do Sul, fazendo jus à afirmação de um caminho e de uma marca que temos feito perdurar no tempo e na memória, no âmbito do estímulo à leitura infantil.

A abertura da Feira realizou-se com a presença do Sr. Provedor José Fernandes e um representante da Câmara Municipal Sr. António Casais, onde todas as crianças do Pré-escolar e Creche estiveram presentes, sendo, de seguida, convidados a assistir a uma dramatização em palco da história “O Capuchinho Vermelho”, realizada pelos utentes da ERPI.

Em parceria com a Porto Editora, tentamos trazer diversidade e qualidade nas obras apresentadas. A edição deste ano, teve como escritora convidada a autora do livro “A Ovelha que fazia Múuu” – Isabel Fernandes Pinto.

Crianças e população em geral, puderam ainda contar com atividades diversificadas de leitura, escrita, música e de animadas rodas de contos, durante estes 3 dias.

Destas atividades, destacou-se a hora do conto, onde participaram familiares; a presença das contadoras de histórias da Bibliomóvel da Câmara Municipal; e, ainda, o desfile da primavera onde se destacaram todas as crianças da instituição, penteadas pelos cabeleireiros locais (Lucy, Nova Imagem, Isabel, Maria Bunita, Sandra e Paula e Lurdes). A apoiar o desfile, algumas lojas ofereceram aos pais a possibilidade de adquirirem vestuário usufruindo de vouchers de desconto, nomeadamente a Carochinha, o Fintas e a Sapataria Santos, promovendo-se, deste modo, o comércio local.

As nossas crianças e familiares, como não podia deixar de ser, não só estiveram presentes, como participaram de forma ativa e entusiástica.

A realização desta atividade prende-se com a preocupação permanente de motivar para a leitura, para o livro, contribuindo para um despertar cada vez mais cedo do prazer de ler nas nossas crianças.

Susana Campos e Luísa Almeida.



Capuchinho Vermelho

Móbil - A ovelha que fazia Múuu

Escritora Isabel F. Pinto

Hora do conto - pais

## Caminhada pelo Dia da Mulher

No passado dia 08 de março marcámos, pelo segundo ano consecutivo, o dia Internacional da Mulher, com uma caminhada dirigida às nossas utentes, colaboradoras e às quais se juntaram um grupo de crianças do Jardim da Instituição.

Tratou-se de um percurso de curta distância, para facilitar uma maior participação das nossas utentes idosas, com início às 14h30 no salão da ERPI - Lar de idosos, seguindo em direção ao Jardim-de-Infância, onde se juntaram às crianças e explicaram o significado do dia. Daqui tomaram o sentido da rua de S. Vicente de Paula, jardim da Negrosa e, por fim, novamente a ERPI.

No final, procedeu-se a um atelier de pintura, no qual se executou um quadro em tela para decoração na ERPI, ficando, assim, o dia em memória para a prosperidade!

Maria Alice Oliveira.



Abertura da XIII Feira do Livro do jardim da Misericórdia



À chegada da caminhada

## Dia do Pai

Em Portugal o dia do pai é comemorado a 19 de março, seguindo a tradição Católica, que neste dia homenageia S. José, esposo da Virgem Maria, mãe de Jesus. É a data comemorativa em que se homenageia a figura paterna da família.

A tradição manda que seja entregue uma prenda ao pai para o homenagear. Assim, as crianças costumam oferecer prendas simbólicas.

No Dia do Pai, o melhor presente é aquele que é realizado pela criança. A melhor demonstração de amor pode ser: uma música, um poema ou um desenho pessoal.

Como já é habitual, as crianças das valências da creche, pré-escolar e CATL realizaram diversos trabalhos com bastante alegria e entusiasmo para homenagear o pai.

- No berçário e salas de 1 ano as crianças elaboraram uma moldura;
- As crianças das salas de 2 anos presentearam os seus pais com um bonito avental;
- Nas salas dos 3 anos as crianças ofereceram aos seus pais uma *t'shirt*;
- As salas dos 4 anos deram um porta gravatas;
- Os finalistas brindaram os seus pais com um tapa sol para o carro;
- No CATL decoraram uma chávena.

Gilberto, Rita Gomes, Sofia Rodrigues e Vera Neves.

"Não me cabe conceber nenhuma necessidade tão importante durante a infância de uma pessoa que a necessidade de sentir-se protegido por um pai." (Sigmund Freud).



Trabalhos das crianças

## Ser Pai!

Quando, em janeiro de 2013, a Filipa me disse que iria ser Pai a sensação que tive foi a de um sonho prestes a ser concretizado! Não sei explicar muito bem que sentimento era aquele que me perseguia dia após dia mas sem dúvida que era uma sensação muito boa.



A mão do pai, o afeto!!

A gravidez da Filipa foi também uma experiência fantástica, o ouvido na barriga, os enjoos, as ecografias, os pontapés na barriga, o sexo, o nome, as parecenças, o peso, a altura, enfim tudo o que tinha a ver com o/a meu/minha filho/filha era motivo para uma agradável e sempre bem-vinda conversa.

Depois de todo este período de enorme alegria o dia D estava a aproximar-se. Tudo apontava para finais de agosto.

A distância, a que as razões profissionais obrigavam, tornava a ansiedade ainda maior. O telefone sempre a tocar, meu e da Filipa "... como te sentes...", "...achas que está quase?...", a minha mala não saía do carro sempre pronto para "fugir" para Évora...

Até que chega o dia em que o telefone toca e uma voz do outro lado diz "...acho que é melhor vires para cima..." e foi só o tempo de entrar no carro e percorrer os 200km que nos separavam. Foi das melhores viagens que já fiz até hoje, a enorme felicidade que sentia escondia uma tão boa ansiedade crescente que se tinha apoderado de mim!

Cheguei! Afinal foi "...falso alarme...", ainda fiquei mais ansioso. Fomos os três para casa e no dia seguinte lá estávamos outra vez. Agora sim, era o dia, a Filipa iniciou os preparativos no Hospital de Évora, estava a correr tudo bem, eu a preparar-me para assistir ao parto, mas de repente houve uma pequena alteração clínica e a ida para a sala de partos foi urgente! Já não pude assistir e fiquei ainda mais preocupado. Não conseguia parar um segundo. Devo ter andado uns quilómetros num curto espaço, tal era o sentimento que não me permitia que estivesse quieto, outrossim me forçava a andar de um lado para o outro, sempre às voltas!

Até que cerca da 01h30 ouço o chorar mais feliz que alguma vez tinha ouvido. Uma enfermeira com esse choro enrolado numa linda manta branca pergunta "é o Pai da Maria Leonor?" e, eu, "Sou!" e entrega-me a minha filha nos meus braços! Olhei para ela sem conseguir parar, chorei! Choramos os dois! A alegria que sentia era imensa, beijei-a e não mais a quis largar. Era a pessoa mais feliz do mundo! Era Pai! O sonho estava concretizado!

Apesar de já ser Pai, tive o enorme privilégio de esta experiência se repetir mais duas vezes, entre maio de 2011 e janeiro de 2012 com a Maria Benedita e entre janeiro de 2013 e setembro de 2013 com a Maria Francisca, sempre com o mesmo sentimento e a mesma alegria. Confesso que o que diminuiu um pouco foi a ansiedade.

Foram, sem a mais pequena dúvida, os três dias mais felizes da minha vida e que tive o prazer de os partilhar com a Mãe e restante família!

Obrigado às minhas 3 filhas por me fazerem sentir todos os dias um PAI muito feliz!.

Nuno Almeida.



## Sintomas

- Cólicas;
- Diarreia;
- Distensão abdominal e flatulência;
- Podem ainda, nalguns casos, surgir náuseas.

## Alimentos:

### Aconselhados:

- Carne;
- Peixe e aves;
- Manteiga de amendoim;
- Pão sem leite, arroz, massa e cereais sem leite;
- Frutas e legumes;
- Açúcar, mel, compota e gelatina;
- Sobremesas sem leite;
- Preparados lácteos sem lactose.

### A ingerir com moderação:

- Gelados;
- Queijo curado;
- Manteiga, margarina;
- Alimentos preparados com derivados do leite.

### Desaconselhados:

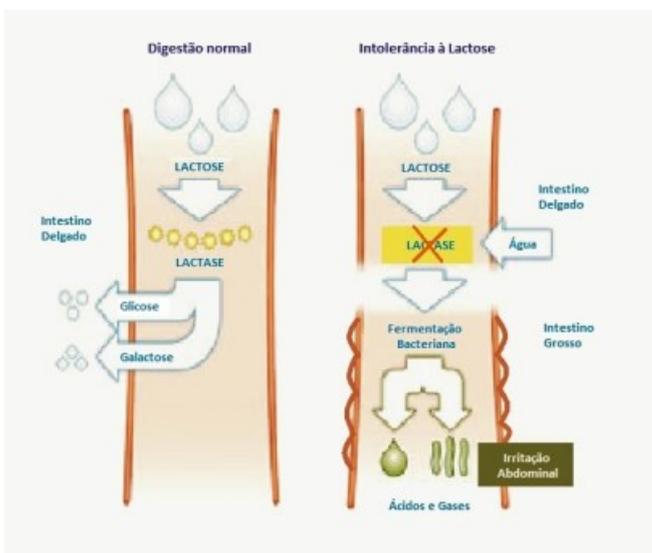
- Leite gordo, meio-gordo, magro;
- Chocolate;
- Leite em pó e condensado;
- Natas e molho bechamel;
- Requeijão, queijo de barra;
- Iogurte.

# Intolerância à Lactose

A lactose é um açúcar presente nos produtos lácteos (leite e derivados). É um hidrato de carbono, mais especificamente um dissacarídeo, que é composto por dois monossacarídeos: a glicose e a galactose.

A intolerância à lactose gera-se quando o organismo não tem quantidade suficiente da enzima intestinal lactase. É função da lactase degradar a lactose em formas mais simples de açúcar. Estas formas mais simples de açúcar são depois absorvidas no intestino delgado e, posteriormente, encaminhadas para a circulação sanguínea.

Quando a lactose não é digerida adequadamente, passa para o cólon (intestino grosso). As bactérias do intestino grosso degradam alguma lactose, produzindo gás (hidrogénio). A lactose, por sua vez, capta água para dentro do cólon. Assim, o aumento da quantidade de gás e de água conduz ao aparecimento dos sintomas de intolerância à lactose, que podem ser cólicas, diarreia, distensão abdominal e flatulência. Podem, ainda, nalguns casos surgir náuseas.



Hidrolisação da lactose / Intolerância à lactose

A etiologia da intolerância à lactose pode ser genética ou ser causada por diversas doenças gastrointestinais. As pessoas que desenvolveram intolerância à lactose em consequência de uma gastroenterite ou de outra situação que afeta a digestão podem ter uma recuperação completa em várias semanas. Quando a intolerância à lactose é genética, esta situação é permanente.

Para efetuar o diagnóstico de intolerância à lactose, geralmente é suficiente realizar uma dieta isenta de lactose. Neste período de ausência de lactose, os sintomas de intolerância melhoram substancialmente. Nalguns casos, o médico poderá querer fazer outros exames para confirmar o diagnóstico (ex. Teste respiratório com hidrogénio, teste de intolerância à lactose, ao leite, biópsia do intestino delgado).

Existem duas formas principais de tratar a intolerância à lactose, que são reduzir a quantidade de lactose ingerida, limitando a ingestão de leite e derivados e tomar substitutos enzimáticos. É também muito importante ver os rótulos de todos os produtos alimentares, pois muitos terão leite ou lactose presentes.

Muitas pessoas com intolerância à lactose podem vir a ter dificuldade em obter uma quantidade suficiente de cálcio a partir da dieta, o que aumenta o risco de osteoporose. Se tal acontecer, deve-se tomar um suplemento diário de cálcio. Existem outros alimentos que também contêm uma grande fonte de cálcio, de entre eles destacam-se: Vegetais (brócolos, couve e espinafre); frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs); peixe (sardinha, carapau); tofu, soja e derivados; grão-de-bico e feijão branco.

Se após ingerir laticínios desenvolver os sintomas acima referidos, contacte o seu médico e discuta a possibilidade de poder ter uma intolerância à lactose. Embora esta situação não seja perigosa pode ser incómoda e muitas vezes, apenas com algumas alterações na sua dieta pode melhorar a sua qualidade de vida.

## Férias da Páscoa - CATL

Com as Férias da Páscoa do CATL da Misericórdia pretende-se, desde há vários anos, ocupar os tempos livres das crianças nesta época festiva.

Como objetivo principal procuramos garantir às famílias que durante a interrupção letiva da Páscoa as crianças tenham um espaço seguro e de confiança para se envolverem em várias atividades lúdicas e culturais.

Deste modo, desenvolvemos uma série de atividades, como é o caso dos ateliers de expressão plástica e culinária; caça aos ovos; ida ao cinema e ao Parque Temático “A Quintinha”; jogos lúdicos e tradicionais; caminhadas, entre outras.

As férias começaram a 21 de março, dia dedicado à Floresta e onde nos juntámos às crianças do pré-escolar numa pequena sementeira na estufa da ERPI. Nesse mesmo dia, à tarde, juntámo-nos com os idosos e plantámos árvores de fruto na horta comunitária.

Procurar os ovos escondidos nos arbustos e flores do recinto exterior foi uma outra aventura.

A ida ao Parque Temático “A Quintinha” foi muito divertida. Por entre bolas coloridas, escorregas, slide e escalada, as crianças não se cansaram de brincar. Num outro dia, fomos ao cinema e disfrutamos de um filme acompanhado de doces pipocas.



Na caça aos ovos



Atividade na Quintinha

Por fim e para encerrar este período de férias, organizamos uma festa de Primavera. Confeccionamos biscoitos, dos quais deixamos a receita, elaborámos decorações e com a música a tocar, dançámos sem parar.

Estas foram sem dúvida umas férias animadas.

## Receita - Raivas com amor da Nanda

Ingredientes: 1kg de farinha; 500g de açúcar; 5 ovos; 30g de fermento; 250g de manteiga; raspa de limão q.b.

Mistura-se o açúcar com a manteiga previamente derretida, mexe-se muito bem até obter um creme fofo. Em seguida, acrescentam-se os ovos e continua-se a mexer, envolve-se a raspa de limão. Por fim, junta-se a farinha com o fermento aos poucos, mexendo sempre.

Depois da massa estar pronta, deixa-se repousar cerca de 10 minutos. Fazem-se formas de biscoitos a gosto com a massa e colocam-se num tabuleiro untado e polvilhado com farinha. Leva-se ao forno previamente aquecido, até ficarem dourados. Bom Apetite!

Elisabete Oliveira e Cristiana Almeida.



As nossas raivinhas

## Dia de Reis

Logo no início do trimestre, a 6 de janeiro, comemorou-se na Misericórdia o Dia de Reis, tendo as crianças dos 3 aos 5 anos de idade do jardim presenteado os nossos idosos, no período da manhã, com o cantar das janeiras.

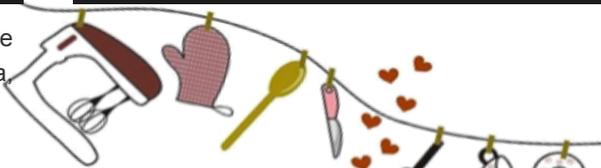
Este grupo foi, depois e como é tradição, também cantar as janeiras à Câmara Municipal, onde fomos muito bem recebidos.

Acompanhadas pelos elementos que compõem a equipa educativa, as crianças entoaram cânticos tradicionais desta quadra, desejando boas festas e um bom Ano de 2016. Inspirados na tradição, os grupos usaram coroas coloridas, concebidas pelos próprios, imitando os três Reis Magos.

Susana Campos e Luísa Almeida.



Cantar das Janeiras na ERPI



Com as mãos na massa!

## Um pouco de História

Pegando no espírito de entrega e bem-fazer, pilar que assumimos em todas as áreas de intervenção e com o qual terminámos a última nota histórica do boletim, na atual edição do “Caminho no Tempo” vamos fazer uma viagem à génese do apoio na área de infância. Origem que é um bom reflexo deste espírito de entrega.

A capacidade de resposta das valências da área de infância vão, atualmente, dos 3 meses até aos 12 anos de idade, num espírito de permanente desenvolvimento físico, emocional e intelectual das nossas crianças e jovens. Mas, quando e onde é que tudo começou?

Corria o ano de 1980 e a Fundação Conceição de Paiva Almeida (Centro de Bem-estar Infantil de São Pedro do Sul ou Centro de Assistência Materno-Infantil de São Pedro do Sul, constituído em 1971) atravessava graves dificuldades financeiras. Esta situação levou a que os seus representantes da altura manifestassem interesse em que a Fundação integrasse a Misericórdia e, deste modo, passa-se a ser dirigida por esta. Esta manifestação de interesse acabou por ser formalizada à Mesa Administrativa da Misericórdia na sua reunião de 12 de janeiro de 1981.

Entre janeiro e julho desse ano procedeu-se a negociações e estudo da real situação da Fundação, até que, a 26 de julho de 1981, a Mesa Administrativa da MSPS deliberou aceitar a integração da Fundação e, deste modo, iniciou os procedimentos administrativos e legais para tal, nomeadamente a ratificação da decisão em Assembleia Geral da MSPS e os trâmites necessários, em consonância com a decisão da Fundação, na extinção desta última pela Segurança Social.

A aprovação definitiva da integração da Fundação Conceição de Paiva Almeida na Misericórdia, veio a ocorrer na Assembleia Geral de Irmão desta última a 03 de dezembro de 1983. Os irmãos ratificaram por unanimidade a integração e, assim, formalizou-se o início da intervenção na área de infância. Denote-se, contudo, que logo no início do processo em 1981 a Misericórdia começou a acompanhar esta área, contudo apenas dedicada ao jardim-de-infância (atual Pré-escolar).

Quase dois anos depois, corria o ano de 1985 quando, a 24 de julho, sai o despacho do Diretor-geral da Segurança Social determinando a extinção da Fundação, bem como a integração do seu património na Misericórdia de S.P. Sul.

A Misericórdia mantém o jardim a funcionar até 1994 nas suas instalações originais, situadas num edifício da R. das Amoreiras. Edifício que, entretanto, foi alvo de intervenção de fundo, tendo-se constituído apartamentos e, curiosamente, a zona das suas salas iniciais é o local onde se irá instalar o Centro de Dia.

Neste ano de 1994, mais precisamente a 11 de abril, o jardim foi transferido para as instalações atuais, após quatro anos de construção, o que possibilitou, de forma marcante, o aumento da capacidade de resposta: de 80 vagas passamos para 165, incluindo-se o alargamento para creche e CATL. Instalámos, deste modo, a primeira creche concelhia e o primeiro e único CATL (Centro de Atividades Tempos Livres).

De 1994 até à atualidade, temos vindo a beneficiar gradualmente o edifício,

expandindo a sua capacidade de acolhimento, adaptando-o às exigências legais atuais, mas sempre com o espírito de acompanhamento familiar das crianças, com a dedicação e profissionalismo de toda a equipa e com a abertura e participação crescente da família nas atividades do jardim.

João Marques.

## Mecenato - “Lazer Mais”

Continuando a abordagem ao programa de Mecenato e Patrocínio da Misericórdia de São Pedro do Sul, apresentamos, neste número, outro projeto de investimento que dá corpo ao referido programa, o projeto “Lazer Mais”. Este compreende o enquadramento de espaços de Lazer e arranjos exteriores da ERPI – Lar de Idosos, nomeadamente trabalhos de instalação de um circuito de manutenção, mobiliário de jardim, o alcatroamento da estrada de serviço a fornecedores e colaboradores e a pavimentação drenante da zona de estacionamento.

O objetivo central prende-se, por um lado, com a mobilidade funcional associada ao circuito automóvel e o respetivo ordenamento interno e, por outro lado e o mais importante, com a promoção da mobilidade pessoal dos utentes e o aproveitamento pleno da área ajardinada da Misericórdia.

O circuito de manutenção física contempla equipamentos adequados ao exercício físico no exterior pela população que servimos, podendo, inclusivamente, ser aberto à comunidade local e que dele queira beneficiar.

Os trabalhos a implementar ascendem a um custo estimado de cerca de 85.000,00€.

Aproveite os benefícios fiscais e façanos chegar o seu donativo .

João Marques.



Aspetto exterior jardim em construção - ano de 1993



Pormenor de exterior - ERPI

# Doentes Hipocoagulados / Anticoagulação Oral (ACO)

As doenças cardiovasculares pertencem ao grupo de doenças que causam mais mortes em Portugal. Muitos dos doentes portadores de patologia cardíaca são sujeitos a tratamento anticoagulante oral e a mudanças no estilo de vida, para prevenção de possíveis complicações pela formação de coágulos na circulação sanguínea.

Estima-se que em Portugal existam cerca de 100.000 doentes hipocoagulados, estando este número a aumentar a um ritmo próximo de 14% ao ano.

A ACO - Anticoagulação Oral é um tratamento que permite, pela administração de medicamentos, diminuir a capacidade de coagulação do sangue. O uso da terapêutica anticoagulante tem aumentado significativamente nas últimas décadas devido às suas inúmeras indicações e eficácia/segurança comprovadas.

Uma ACO eficaz pressupõe a manutenção dos níveis de coagulação entre um nível mínimo e um máximo, denominada de zona terapêutica. O controlo periódico deste nível é fulcral através de controlo analítico dos tempos de protrombina (INR - International Normalised Ratio) evitando complicações. A ACO deve ser mantida enquanto existir a doença que levou à sua introdução, isto quer dizer que, para muitas pessoas, a sua necessidade poderá ser para a vida, sendo o seu controlo realizado pelo médico.

A estabilidade da anticoagulação está relacionada à adesão terapêutica, bem como a outros fatores como a idade; o uso concomitante de outras drogas e ingestão de vitamina K. Assim, é fundamental uma alimentação equilibrada, evitando o excesso de alguns alimentos tais como: grelos, figo, uva, ameixa preta, kiwi, abacate, dióspiro, espargo, repolho, pepino, espinafre, agrião, alface, couve-galega, couve lombarda, couve-de-bruxelas e brócolos.

Os hipocoagulantes aumentam o risco de fenómenos tromboembólicos e hemorrágicos. Assim, alguns cuidados são importantes:

- Reduza ou evite o consumo de álcool, pois altera o efeito do medicamento;
- Vigie o aparecimento de equimoses na pele e mucosas;
- Faça-se sempre acompanhar do seu cartão de hipocoagulado e apresente-o quando recorrer aos serviços de saúde (ex: médico dentista);
- Quando iniciar um medicamento novo (antibiótico ou outro), informe que está a tomar medicação anticoagulante;
- Evite desportos de contacto (para evitar equimoses);
- Evite o contacto com raticidas ou herbicidas, pois podem alterar o efeito do anticoagulante;
- Não tome aspirina ou anti-inflamatórios, a não ser com prescrição médica;
- Vigie perdas anormais de sangue.

Equipa de enfermagem da MSPS.



## Doente hipocoagulado:

Doente que necessita de tomar medicação hipocoagulante para evitar a formação de coágulos no sangue, tornando-o mais fluído.

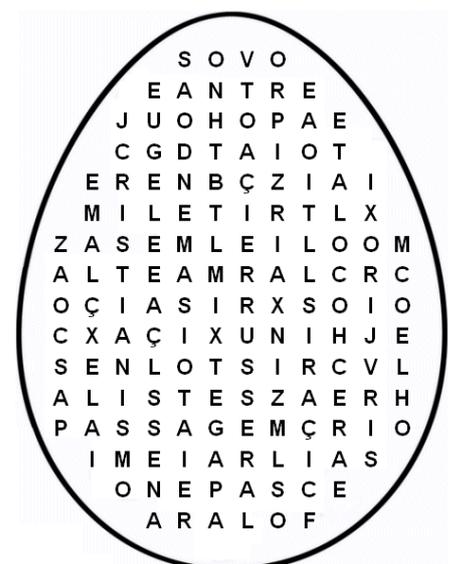
## Sinais de Alerta:

- dores de cabeça;
- tonturas;
- perdas de sangue;
- vômitos ensanguentados;
- fezes de cor "borra de café";
- equimoses (pisaduras) na pele;
- sangue na urina.

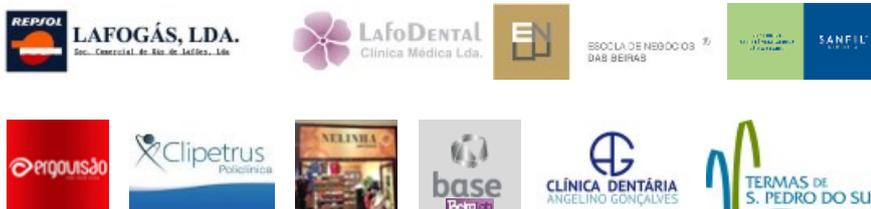
## Sopa de letras

Procure as palavras relacionadas com a Páscoa:

Amêndoas; Chocolate; Coelho; Folar; Ovos; Cristianismo; Cristo; Páscoa; Passagem; Ressurreição.



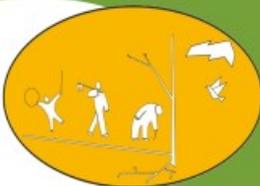
## Protocolos Comerciais





# 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 1 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 465 | Correu eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página da Internet: www.mspsul.com.pt




# Dia da Família

13 e 16 de maio  
2016

**Programa:**

**13** Jardim  
 . 14h - Atividades lúdicas temáticas (insufláveis e zumba kids) junto das crianças e familiares;  
 . 12h - 19h30 - Esplanada Solidária.

**16** ERPI  
 . 15h - Tarde de convívio e dinâmicas entre idosos e familiares (zumba sénior).

As famílias das crianças desde o berçário até ao CATL participam neste evento colaborando com a oferta de um bolo, biscoitos entre outros que são depois vendidos a um preço simbólico na esplanada solidária na entrada do nosso jardim. Toda a receita realizada é aplicada na aquisição de material lúdico-pedagógico para a instituição.

Participe e visite-nos!!



Informações:  
R. da Misericórdia, n.º 1 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 465 | Correu eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página da Internet: www.mspsul.com.pt

## Tome Nota:

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

### Dia do Psicomotrista - 19 de abril

Jogos de psicomotricidade entre idosos, crianças e familiares. Bowling de garrafas, basquete, baliza e malha, são alguns dos jogos que irão ser promovidos entre as 10h e as 12h e entre as 14h30 e as 16h. Junte-se aos seus familiares. Faça a diferença e marque o dia com a sua presença e acompanhamento das atividades programadas.

### Abril: mês da prevenção dos maus tratos na infância - (ação de sensibilização - 22 de abril)

Já disse ao seu filho que o ama? Já leu um livro com o seu filho? Já fez alguma surpresa ao seu filho? Já elogiou o seu filho hoje? É com estas questões que sensibilizamos e marcamos o mês da prevenção dos maus tratos na infância. Concomitantemente, no dia 22 decorrerá uma ação de sensibilização na temática, com a participação da CPCJ de São Pedro do Sul, destinada a Educadores, Auxiliares e Encarregados de Educação. Inscrições limitadas às vagas existentes.

### Festa de Santo António - 12 de junho

Comemorações do padroeiro da Instituição, assinalados com a procissão entre a Capela de S. António e o palco exterior da ERPI, onde se realiza a Celebração Eucarística. Dia de forte envolvimento comunitária. Acompanhe-nos nas celebrações.

## Contacte-nos

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

### Misericórdia de São Pedro do Sul

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

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

geral@mspsul.com.pt

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

www.facebook.com/  
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com  
idosos residentes  
(familiares): mspsul1