

Caminho no Tempo



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

n.º113 | Dezembro 2017



Nesta Edição

- S. Martinho - Reviver tradições; Avaliação de desempenho; Halloween; Feira dos Piratas; CATL - Férias de natal; Comemorações de natal; Doença bipolar; Passeios culturais seniores; Dias comemorativos; (...).

Patrocínios:

JOISEGUROS

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

Sealed Air
Diversey Care

CONSIPEL
"O FUTURO CONSTRÓI-SE"

SCA
care of life

LafoCarnes
Comércio e Produção de carnes

Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 013 - dezembro 2017

Coordenação editorial,
design gráfico e
paginação: Corpo técnico
da MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Anabela Costa
Ana Cristina Rodrigues
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Catarina Ferreira
Cláudia Madaleno
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
Jéssica Santos
João Marques
João Martins Correia
Luísa Almeida
Manuel Tavares
Maria Alice Oliveira
Olga Almeida
Sofia Rodrigues
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves
Virgínia Simões
Associação 1Mão por 1Pata



António Pais, Secretário da MA

Nota de Abertura

Abrimos a 13.ª edição do “Caminho no Tempo”, correspondendo ao último trimestre de 2017, com uma ação solidária em prol das vítimas dos incêndios florestais registados na região de Lafões e que marcaram o fim do verão de 2017, também a nível nacional.

Apresentamos, ainda, um conjunto de atividades assentes no nosso envolvimento social. É exemplo as atividades de comemoração do S. Martinho, *halloween*, dia mundial do animal, bem como a

dinamização da “feira dos piratas”, do programa de férias do CATL e, a terminar o ano, o programa aberto e participado das comemorações do natal, entre outras.

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

Campanha Solidária em Prol das Vítimas dos Incêndios

No dia 15 de outubro de 2017 registamos o pior dia do ano em matéria de incêndios florestais: 440 incêndios estavam ativos em Portugal nesse dia, 33 de tamanho importante, sobretudo no centro e norte do país, bem como na região da Galiza em Espanha.

O fogo propagou-se rapidamente e tomou enormes proporções devido aos ventos fortes causados pelo furacão *Ophelia* e devido à seca severa e mesmo extrema que se fazia sentir praticamente por todo o país.

Os incêndios destruíram para além de florestas, diversas casas, empresas, áreas de cultivo e animais. Como consequência mais trágica, a nossa sociedade tem a lamentar neste período a perda de 45 vidas.

A região de Lafões foi uma das mais fustigadas com esta tragédia e, como tal, vivida de perto por todos nós. Tocou-nos, assim, mais profundamente e originou uma forte onda de solidariedade por todo o País.

A comunidade escolar do Jardim da Misericórdia também se uniu a esta onda de solidariedade, angariando bens para as vítimas dos incêndios da região de Lafões. Foram, portanto, distribuídos bens alimentares, utensílios de cozinha e produtos de higiene e limpeza às entidades responsáveis em São Pedro do Sul, Vouzela e Oliveira de Frades. Por sua vez, as roupas de vestir e de cama foram entregues aos bancos sociais de roupa da Junta de Freguesia de São Pedro do Sul e do Centro de Promoção de Carvalhais, que as fizeram chegar aos mais necessitados, dado que nos pontos de



Posto de recolha de Vouzela com a Vereadora da CM Dr.ª Carla Maia

recolha para as vítimas dos incêndios já não estavam a aceitar mais roupas.

A todos os que estiveram envolvidos nesta Campanha Solidária um grande bem-haja!

Teresa Tojal

QUAL É
A SUA
CAUSA?

São Martinho - Reviver Tradições

O São Martinho é uma festividade que, para além de marcar o Outono, constitui um momento privilegiado para promover o convívio e a solidariedade.

Recordando a lenda de S. Martinho, a qual conta que certo dia, um soldado romano chamado Martinho, estava a caminho da sua Terra Natal quando encontrou um mendigo cheio de frio que lhe pediu esmola. Martinho rasgou a sua capa em duas e deu uma das partes ao mendigo. Após este ato, de repente, o frio parou e o tempo aqueceu. Acredita-se que esta mudança foi a recompensa por Martinho ter sido bom para o mendigo. Assim, por norma, na véspera e no dia de S. Martinho o tempo melhora.

Este ano cumpriu-se a lenda e, aproveitou-se o sol e o calor que se fez sentir, para comemorar, a 10 de novembro, a efeméride.

Para tal, previamente, os nossos idosos foram à apanha da caruma em Vila Maior e das castanhas junto dos castanheiros do Sr. António Quintas em Deilão e da Sr.^a Helena em Carvalhais. As crianças no jardim também trouxeram castanhas previamente preparadas pelos pais. A todos agradecemos a participação.

O nosso Jardim comemorou a data com a realização de um magusto convívio, onde não faltou animação e músicas populares e, como não podia deixar de ser, a fogueira e boas castanhas que fizeram as delícias das crianças, colaboradores e utentes do Centro do Dia da Misericórdia. Foi a receita para uma tarde repleta da alegria típica e contagiante das crianças.

Por seu lado, nas ERPI, também assamos as castanhas numa fogueira. Aqui os idosos lembravam a sua juventude, quando saltavam em cima das fogueiras e se enfarruscavam com as cinzas, ao som das músicas populares animadas pelo João Paulo, a jeropiga e também os docinhos à mistura.

Este tipo de atividades são essenciais para a interação dos idosos e crianças, para os animar e principalmente para passar tradições.

Cláudia Tavares, Helena Salazar e Jéssica Santos



Magusto no Jardim



O acompanhamento nas ERPI

Dedicação Contínua



No último trimestre de 2017, os seguintes colaboradores completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia.

Adília Conceição Poças Rodrigues - 20 anos;

Armanda Maria Lima Rocha - 20 anos;

Vitorina Silva Traguedo Santos - 20 anos;

Maria Hermínia Pinto Rocha - 10 anos;

Carla Cristina Pereira de Almeida - 5 anos;

Carla Maria Silva Leire Matos - 5 anos;

Maria Fátima Coelho Fernandes Páscoa - 5 anos.

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

Deixamos, também, a nota de que, apesar do passar do tempo, a dedicação à causa social permanece.

Ana Oliveira



Gesto simbólico - boas festas

Lembrança de Natal

A Mesa Administrativa da Misericórdia entendeu, por bem, assinalar a quadra de natal, levando a cabo as seguintes iniciativas: oferecer um vale de compras aos seus trabalhadores e um Cabaz de Natal às colaboradoras que no ano de 2017, por motivo de baixa médica, estiveram impossibilitadas de regressar ao trabalho por um período de tempo alargado.

Renovam-se os votos de um feliz ano novo a todos os trabalhadores e, para os que se encontram ausentes por baixa médica, deseja-se o regresso ao trabalho com saúde.

Ana Oliveira

Formação - Uma aposta na Qualificação

A formação é o processo através do qual as pessoas aprendem novos conhecimentos, capacidades, atitudes e comportamentos relevantes para a realização do seu trabalho. Sendo certo que os mecanismos de aprendizagem não se limitam aos que são transmitidos em contexto de sala de formação, consideramos, na realidade, que a aprendizagem como bem sabemos, pode ocorrer em todos os momentos e situações no local de trabalho, sendo por esta via uma aprendizagem contínua.

A formação/aprendizagem remonta ao tempo dos nossos ancestrais. O processo de aquisição de conhecimentos e informações sobre o trabalho passava sob a forma de lições que eram fornecidas pelos colegas mais experientes, num regime em que o mestre orientava o aprendiz na arte e no ofício. Transportando esta realidade para os dias de hoje, importa ressaltar a importância de saber integrar e transmitir conhecimentos aos mais novos e, por outro lado, a humildade e disponibilidade que estes devem ter na receção aos ensinamentos que são transmitidos.

Em termos de formação, a Misericórdia desenvolveu as seguintes ações de formação neste último trimestre do ano: Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida (área sénior), em parceria com a UCC de São Pedro do Sul; Saúde mental na 3.ª Idade; e Gestão de Continência, com o apoio da Tena.

É uma aposta contínua na qualificação das nossas equipas.

Ana Oliveira

Avaliação de Desempenho

O ano de 2017 ficou marcado por diversas mudanças que se operaram na nossa Instituição. Desde logo, podemos referir a implementação da AD - Avaliação de Desempenho. Todos sabemos que este instrumento potencia alguma perturbação no funcionamento das instituições. Perturbação essa, que se tornou mais visível nas semanas que antecederam o período para a sua concretização.

Associada ao processo de avaliação, temos o sentimento de ansiedade que se manifesta de variadíssimas formas, quer nos avaliados, quer nos avaliadores. Esta ansiedade exprime-se em opiniões críticas acerca dos procedimentos, dos instrumentos, resultados ou consequências da avaliação.

A avaliação de desempenho visa atingir objetivos específicos no pressuposto de que permitirá reconhecer o desempenho profissional, dar dele *feedback* e, fundamentalmente, recompensar os colaboradores. Assente nestas premissas, dedicamos a este processo a objetividade possível e o esforço maior.

Decorrente da AD no ano 2017, foram premiados os colaboradores com o acréscimo em dias de férias e, para as 5 melhores avaliações, foi atribuído um fim de semana no Inatel da Foz do Arelho, que contemplava o colaborador e respetivo cônjuge. O convite foi feito aos cinco mas apenas três aceitaram: Anália Rocha Correia; João Paulo Pereira Rocha e Fernanda Maria Rocha da Silva. Assim, no dia 2 de dezembro, o pequeno grupo partiu da Misericórdia em direção à referida instância do Inatel.

Segundo relato dos participantes, tratou-se de uma experiência muito positiva. O convívio e a animação não faltaram na viagem e a descoberta de novos lugares e paisagens permitiu relaxarem e usufruírem de horas de lazer.

Dando continuidade ao processo de avaliação iniciado neste ano, desejamos que a AD a promover em 2018, decorra de forma harmoniosa e que dele resulte a satisfação e reconhecimento que são esperados.

Ana Oliveira

“Na empresa, a formação é para sempre, e ninguém é muito novo ou muito velho para ser formando.”

(Cheong Choong King, ex-CEO da Singapore Airlines)



Formação em Primeiros Socorros

“Se encomendas a um homem mais do que ele pode fazer, ele fá-lo-á. Se lhe pedes apenas o que pode fazer, nada fará.”

(Rudyard Kipling, Prémio Nobel da Literatura)



Prémio da AD - Foz do Arelho

Halloween

Halloween, conhecido como Dia das Bruxas, é uma celebração popular de culto aos mortos, cuja origem já tivemos a oportunidade de abordar em edições anteriores do “Caminho no Tempo”. Relembramos, contudo, que a popularidade do *Halloween* é maior em alguns países de língua anglo-saxônica (caso dos EUA), cujo significado se refere à noite sagrada de 31 de outubro, véspera do feriado religioso do Dia de Todos os Santos.

Mas, como é que correu a nossa comemoração do *Halloween*?

Através de músicas, brincadeiras e histórias relacionadas com o tema, as crianças vivenciam outra cultura na intenção de serem capazes de distinguir e entender as diferenças existentes. A festa de *Halloween* foi, assim, uma festa para os mais pequenos comemorarem e aprenderem. Pedimos aos pais que nesse dia trouxessem as crianças disfarçadas a preceito, para, no espírito do próprio dia, fazermos a tradicional brincadeira “*trick or treat*”, um baile e um desfile de fantasias.

Cada sala fez, ainda, uma pequena lembrança para levar os doces para casa e toda a comunidade escolar foi ainda convidada a participar numa mostra de Vassouras, promovida pela Associação de Pais do jardim (APEEAJIMSASPS). Participação dos pais que deu um colorido adicional à nossa instituição.



Símbolos do Halloween

Os símbolos principais são as fantasias de bruxas, vassouras, aranhas, morcegos e abóboras com feições humanas iluminadas através de uma vela acesa.

Além disso, também é comum decorar as casas com objetos e temas assustadores, como caveiras, teias de aranha, mortos-vivos e demais seres que pertençam ao imaginário popular. Também há o costume de distribuir doces para as crianças fantasiadas durante o *Halloween*. Conhecido como “*trick or treat*” (“doces ou travessuras”, em português), esta atividade infantil é muito comum nas comemorações do *Halloween*.

Idalina Barros e Sofia Rodrigues



Feira dos Piratas

“O Jardim da Misericórdia de Santo António realizou no dia 30 de novembro a “Feira dos Piratas” (tema de abertura no início do ano letivo).

Para tal, apesar de ser um dia de grande azáfama, foi notória a dedicação e participação das crianças e colaboradores nos preparativos para o desenvolvimento desta iniciativa, em que se ultimavam algumas das peças que foram colocadas à venda, bem como toda a logística e montagem da Feira.

Um dos objetivos desta iniciativa incidiu no envolvimento da família e da comunidade, dando a conhecer alguns dos trabalhos realizados pelas crianças da nossa Instituição e no qual poderiam adquirir belíssimas lembranças alusivas ao tema.

Para além do objetivo financeiro (angariar algumas verbas para a aquisição de material lúdico e pedagógico) e de se dar a conhecer a Instituição e o trabalho que se desenvolve, esteve sempre presente o lado lúdico e imaginário, no qual as crianças da Instituição tiveram o prazer de participar em diversos jogos piratas, espalhados pelo exterior do Jardim de Infância.

Um bem-haja a todos os que colaboraram direta ou indiretamente nesta iniciativa.

Gilberto Carmo



Desfile de *Halloween*



A posar num dos cenários



Jogos temáticos - Feira dos Piratas



Pormenor da Feira dos Piratas



Dinâmicas com cães



Cuidados na veterinária



O contacto com cães



Entrega dos bens recolhidos à Associação

Dia Mundial do Animal

“Quem tem um animal de estimação certamente quer o melhor para ele, mas também é importante sentir o mesmo pelos restantes animais que habitam a Terra.”

O dia Mundial do Animal celebra-se todos os anos no dia 04 de outubro. A data foi escolhida em 1931, durante uma convenção de ecologistas em Florença. A escolha teve em conta o facto de o dia 04 de outubro ser o dia de São Francisco de Assis, o santo padroeiro dos animais.

Ajudar associações de defesa dos animais e que recolhem animais abandonados é, certamente, uma boa forma de celebrar o Dia Mundial do Animal, sendo solidário. Desta forma, o Jardim da Misericórdia aliou-se à associação de proteção animal “1 Mão Por 1 Pata SPS”, sediada no nosso concelho, com o intuito de sensibilizar as nossas crianças, desde a mais tenra idade e da comunidade escolar para os cuidados e respeito pela vida animal.

Ao longo do dia foram promovidas diversas atividades que possibilitaram uma salutar convivência das crianças com os animais. Para as mesmas, contamos com a presença de uma Médica Veterinária e de um Treinador de Cães.

Paralelamente, dinamizou-se uma campanha de angariação de produtos para a associação de proteção animal supra referida, nomeadamente: comida de cão júnior, comida de gato, compressas, mantas, soro e areia.

Temos a agradecer o envolvimento das crianças, pais e toda a comunidade escolar e dos voluntários da associação que nos acompanharam nesta iniciativa, com a esperança de que a mesma tenha sido um estímulo ao convívio pacífico entre as pessoas e os animais, sendo estes últimos também vistos como uma parte valiosa da comunidade.

Associação “1 Mão por 1 Pata SPS”

A “1 Mão Por 1 Pata SPS” nasce da necessidade de dar voz aos nossos amigos de 4 patas, reclamando a proteção dos seus direitos e o respeito pela vida animal. Recém-criada, a Associação 1 Mão Por 1 Pata SPS funciona em regime de voluntariado e tem como objeto social o desenvolvimento de atividades relacionadas com o bem-estar animal no concelho de São Pedro do Sul.

No contexto dos objetivos a que a Associação se propõe, sublinha-se o desenvolvimento de campanhas de sensibilização junto das populações, especialmente o público escolar, no sentido de demonstrar os cuidados e as condições essenciais a ter com os animais de companhia, promovendo, deste modo, uma consciência de respeito animal. Neste âmbito, assinalamos o Dia Mundial do Animal com uma ação de sensibilização e de muita diversão com as crianças do Jardim da Misericórdia de Santo António no intuito de lhes proporcionar as ferramentas necessárias em prol de um futuro mais amigo dos animais e da criação de adultos conscientes e sensíveis à causa.

Por fim, a Associação agradece o gesto solidário de todos os participantes neste evento e a todas as pessoas que, generosamente, contribuíram com bens para os nossos patudos.

Vera Neves e Associação 1 Mão por 1 Pata SPS



CATL - Férias de Natal

O Espaço Férias do CATL decorreu mais uma vez no período de interrupção letiva do natal, ou seja, entre os dias 18 de dezembro e 02 de janeiro.

Neste período foram decorrendo inúmeras atividades, onde as nossas crianças se puderam envolver de forma lúdica e pedagógica, retirando das mesmas o melhor partido.

Nos dias 19 e 20, decorreu a visita ao Museu do Caramulo onde puderam usufruir de uma visita guiada sobre cultura, salão automóvel e as exposições temporárias sobre o Star Wars e a Ferrari.

Procuramos na “Floresta Encantada” da “Terra Natal” pelo Pai Natal e, amável como é, fez-nos uma pintura facial. Por lá visitamos, também, a exposição de bonecos de neve das escolas do concelho e ouvimos uma história de Natal.

No dia 21, foi a vez de visitarmos o Centro Cultural de Santa Cruz da Trapa e aí assistirmos ao filme: “O Príncipezinho”.

No dia 22 reunimos todos os duendes do CATL e dinamizamos uma aula de zumba com o apoio sempre prestável do professor Zé Bordonhos.

Ainda neste dia, tivemos a possibilidade de assistir a uma sensibilização de como proceder caso os piochos nos façam uma visita, com a colaboração da farmácia da Misericórdia, na pessoa da Dr.ª Isabel Serra.

Esta época Natalícia chama-nos a visitar quem já tanto deu de si, a criar laços geracionais como bons princípios a seguir. Assim, levamos até aos utentes do Centro de Dia e da ERPI da Misericórdia, contos e cânticos de Natal.

Nada melhor do que acabar o ano em festa e, por esse motivo, no dia 29 realizamos um atelier de música e degustamos uns queques deliciosos que confeccionamos no atelier de culinária.

Susana Campos e Elisabete Oliveira



Visita ao Museu do Caramulo



Pinturas faciais - Terra Natal



Oficina de culinária



Visita aos idosos da ERPI



Comemorações de Natal

O Natal já passou e trouxe com ele muita animação!

O Pai Natal brindou-nos com a sua chegada ao jardim de infância no dia 07 de janeiro. Depois disso, foram várias as aparições do senhor idoso de barbas brancas. Veio sempre com o saco cheio..., ora de música alegre e teatros cheios de imaginação, ora de bolinhos que tinham tanto de quentinhos como de docinhos.

A animação desta época natalícia contou com a colaboração de todas as respostas sociais da Misericórdia de Santo António, pelo que se deixa o nosso obrigado: aos utentes da ERPI pelo empenho e cantorias; aos utentes do Centro de Dia "Casa das Amoreiras" pela alegria e energia contagiante e pela sempre boa disposição; aos utentes de SAD pelo almoço e convívio animado; aos familiares de idosos que conosco partilharam um almoço de natal; ao João Paulo pelo sempre magnífico presépio; à Fátima Páscoa pelo trabalho fotográfico junto dos idosos; aos meninos do jardim que, com as suas gargalhadas e simplicidade, animaram as tardes das pessoas mais velhas!

Nesta época natalícia, onde tudo é sagrado, onde tudo é feito com mais amor, resta-nos agradecer também a todos os grupos e pessoas individuais da comunidade que deram parte do seu tempo e vieram atuar à Misericórdia. Um muito obrigado pela alegria que trouxeram aos nossos idosos; pelos sorrisos que foram esboçados ao ouvir músicas que eles ouviam na sua juventude; pelas gargalhadas que deram ao ver as peças de teatro apresentadas; pelas músicas natalícias que foram cantadas; por todo o carinho que foi prestado.

Foram uns dias de forte abertura à comunidade, uns dias cheios de diversão e onde nunca foi esquecido o menino mais importante desta época mágica, o Menino Jesus.

Festa de Natal no Jardim

No dia 18 de dezembro de 2017, pelas 16h30, realizou-se mais uma grandiosa Festa de Natal no nosso Jardim, envolvendo toda a comunidade escolar, pais e familiares destas valências de infância.

Durante o período da manhã, no berçário e nas salas de 1 ano, vivenciaram-se momentos mágicos com a entrega das prendas de natal.

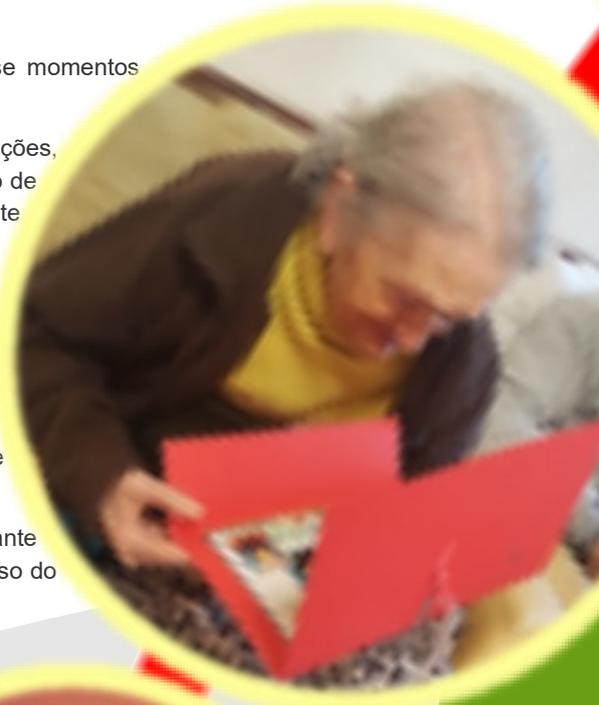
As nossas crianças, dos 2 anos ao CATL, alegraram-nos com danças, dramatizações, um auto de natal e com um medley com canções de Natal. Os pais e a associação de pais, por seu lado, também representaram uma magnífica peça teatral, sob o mote "E se Jesus nascesse hoje?".

A associação de pais lançou, ainda, o desafio aos pais para participarem no concurso de Pais Natais, elaborando um pai natal com materiais à escolha. E, como não podia deixar de ser, os pais e os filhos deram asas à sua imaginação e realizaram diversos pais natais muito criativos. Estão todos de parabéns. Mas, como era um concurso, foram atribuídos os três primeiros prémios, tendo estado como júri um representante dos pais, um representante da mesa administrativa e um representante dos educadores.

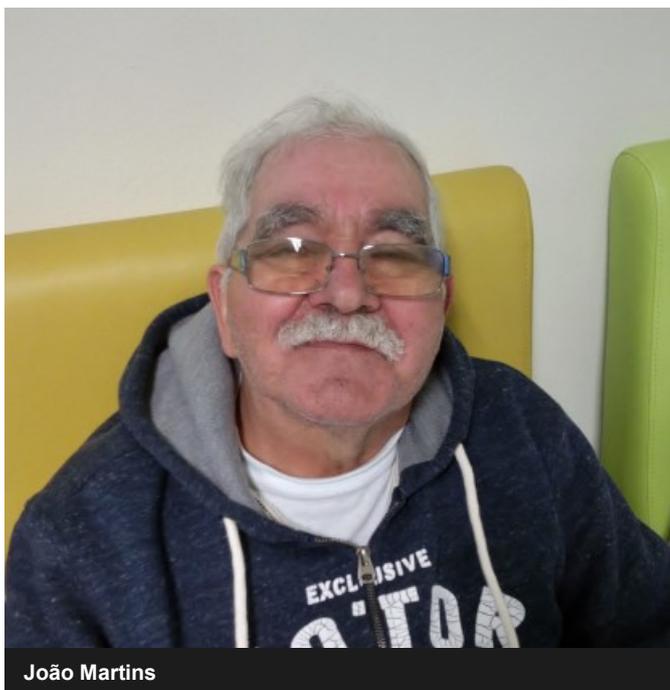
Findo o espetáculo e a atribuição dos prémios, seguiu-se um lanche convívio, durante o qual chegou um dos momentos mais esperados pelas nossas crianças: o regresso do Pai Natal com os presentes, cuja entrega teve a ajuda da associação de pais.

Mais uma festa de Natal que se realizou com muita magia, alegria e onde se vivenciaram momentos da verdadeira essência desta época natalícia.

Catarina Ferreira, Jéssica Silva e Isabel Ferreira







João Martins

Memórias e Lembranças de 75 Anos de Vida

Sou o João Martins Correia, nascido e criado em Bordonhos, um de dez filhos de Ana e Ricardo.

Nasci a 29 de outubro de 1942 e aos 6 anos entrei para a escola, mas não a frequentava todos dias, pois os "Senhores" de Bordonhos pediam aos meus pais para eu ir para a frente dos carros das vacas a troco de uma refeição, que por vezes era a única do dia.

Foi com 10 anos que comecei a trabalhar na fábrica de serração de madeiras que existia naqueles tempos em Bordonhos. Permaneci aí pouco tempo, pois aos 11 anos fiquei muito doente: foi-me detetado uma hematúria e estive 10 dias em coma. Felizmente consegui ultrapassar este percalço e continuei o meu percurso.

Como tinha andado a trabalhar, foi já com 18 anos que fiz a quarta classe.

Em 1961, ou seja, com 19 anos e com apenas 60 kg fui para a Guerra na Guiné. Fiz a viagem de barco e fiquei lá cerca de 3 anos. Deu para tirar a carta de condução de pesados.

Quando emigrei já namorava com a atual esposa, Ilda Martins. Após o regresso à terra natal, casamo-nos e desse amor resultaram 3 filhos: a Graça, a Anabela e o João.

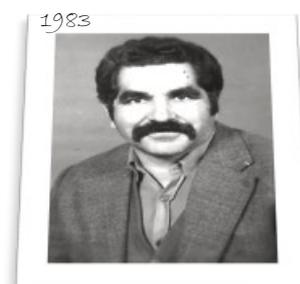
Trabalhei como motorista de pesados em várias firmas cerca de 24 anos, até ingressar nos quadros da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, onde me mantive no ativo durante 25 anos.

Hoje sou utente do centro de dia. Um utente feliz que adoro cantar e encantar com as minhas canções e a minha boa disposição.

João Martins Correia (Utente da Casa das Amoreiras, Centro de Dia)



Algures na Guiné, 1967



Dia Mundial da Pessoa com Deficiência

O dia 03 de dezembro é o dia mundial da pessoa com deficiência, marco que assinala a preocupação pela promoção de uma maior compreensão dos assuntos concernentes à deficiência e o bem estar das pessoas.

Na nossa instituição, assinalamos este dia a 04 de dezembro, com os idosos em cadeira de rodas. Nestes utentes as forças e resistência são já diminutas, pelo que face ao sentimento de fragilidade do seu corpo e à forte probabilidade de quedas, é necessário anular o espírito de incapacidade, de combater a ideia de serem menos capazes. Assim sendo, organizamos um conjunto de exercícios adaptados para comemorarmos esta efeméride.

Ao Centro de Dia deslocou-se pela 1.ª vez a técnica de reabilitação, que lhes proporcionou uma tarde de exercícios. Com grande entusiasmo e muito participativos, os idosos fizeram e elogiaram os exercícios que, certamente, serão continuados nas suas sessões de ginástica com a animadora.

Ainda no mesmo dia, os idosos da ERPI, também tiveram sessões coletivas de exercícios abertos para fortalecer e manter os músculos dos membros superiores, sempre numa lógica de promoção de mais autonomia e de melhoria da sua qualidade de vida.



Exercícios no Centro de Dia

Maria Alice Oliveira

Doença Bipolar

A Doença Bipolar (ou Doença Maníaco-Depressiva), é uma doença psiquiátrica caracterizada por variações acentuadas de humor, com crises repetidas de “depressão” (estado de humor de tristeza e desespero) e “mania” (estado de humor elevado e expansivo, eufórico ou irritável). As crises podem ser graves, moderadas ou leves.

Sintomas

A nível de sintomas, podemos apontar os associados à depressão e os associados à mania. Nesta última, numa fase inicial regista-se que a pessoa pode sentir-se mais: alegre; sociável; ativa; faladora; autoconfiante; inteligente e criativa. Numa fase mais avançada e com a elevação do humor e a aceleração psíquica, surgem alguns ou todos os seguintes sintomas: irritabilidade extrema; alterações emocionais súbitas e imprevisíveis; fala muito rápida, com mudanças frequentes de assunto; aumento de interesse em diversas atividades; despesas económicas excessivas, dívidas e ofertas exageradas; grandiosidade e aumento de amor-próprio; energia excessiva e hiperatividade ininterrupta; aumento da vontade sexual, comportamento desinibido

com escolhas inadequadas; incapacidade em reconhecer a doença, recusa do tratamento e atribuição de culpa aos outros pelo que corre mal; perda da noção da realidade (delírios); abuso de álcool e de substâncias.

Por seu lado, na crise de depressão e em função da gravidade da mesma, podem sentir-se alguns ou muitos dos seguintes sintomas: perda da autoestima e delírio; pensamentos negativos e choro fácil; desespero, culpa excessiva e ideias de morte e de suicídio; tentativas de suicídio; pensamento lento, esquecimentos, dificuldade de concentração e em tomar decisões; perda de interesse pelas atividades e pelas pessoas, incluindo familiares e amigos; preocupação excessiva com queixas físicas; agitação ou cansaço; alterações do apetite e do peso ou sono; diminuição do desejo sexual; uso excessivo de bebidas alcoólicas ou outras substâncias.

Por vezes, durante a mesma crise, o indivíduo tem sintomas de depressão e de mania, o que corresponde às crises mistas.

Duração de uma crise

Varia muito. A pessoa pode estar em fase maníaca ou depressiva durante alguns dias, ou durante vários meses. Os períodos de estabilidade entre as crises podem durar dias, meses ou anos. O tratamento adequado encurta a duração das crises e pode preveni-las.

Incidência

Aproximadamente 1% da população sofre da doença, numa percentagem idêntica em ambos os sexos.

O início das crises pode começar em qualquer altura, durante ou depois da adolescência. Umhas pessoas terão uma ou duas crises durante toda a vida, outras recaem repetidas vezes em certas alturas do ano (caso não estejam tratadas!). Há doentes que têm mais do que 4 crises por ano (Ciclos rápidos).

Causas

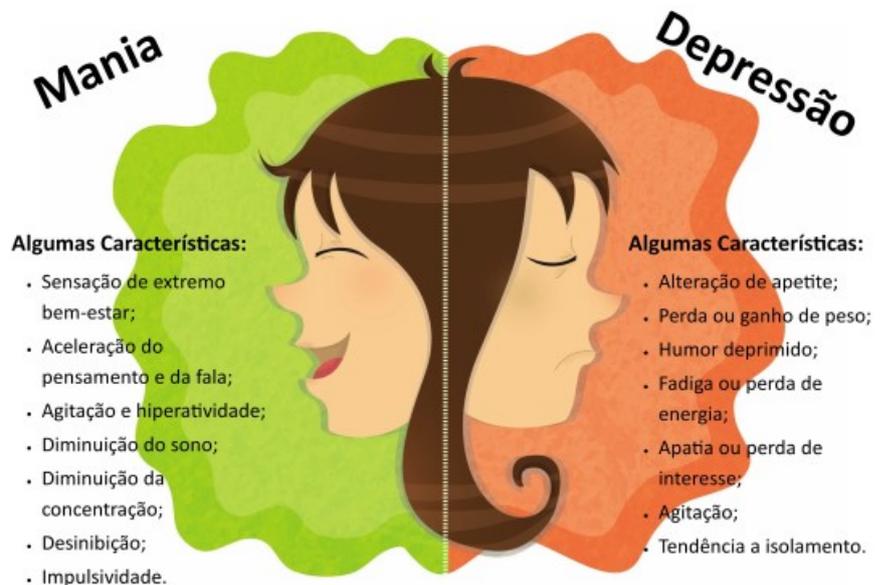
Há vários fatores que predis põem para a doença, mas o seu conhecimento ainda é incompleto.

Os fatores genéticos e biológicos (na química do cérebro) têm um papel essencial entre as causas da doença, mas o tipo de personalidade e os stresses que a pessoa enfrenta desempenham também um papel relevante no desencadeamento das crises.

Tratamento

Não há nenhum tratamento que cure completamente esta doença, no entanto, há a possibilidade de a controlar através de medicamentos estabilizadores do humor. Medicamentos que também diminuem muito a probabilidade de recaídas, tanto das crises de depressão como de mania.

O apoio psicológico individual e familiar é um complemento indispensável para o tratamento. As crises graves obrigam a tratamento hospitalar em muitos casos.





Festa do Mundo - Telhadela



Festa do Mundo - Telhadela



Apanha da Castanha em Deilão



Apanha da Castanha em Carvalhais

Passeios Culturais - Seniores

Os locais para onde vamos são escolhidos pelos nossos utentes que, por algum motivo, querem rever ou visitar pela primeira vez aquele local.

Neste último trimestre do ano, face às alterações climáticas e a todo um conjunto adicional de atividades, incluindo-se a vasta programação de natal, fomos mais parcos nas saídas, contudo as mesmas foram bastante proveitosas.

Regressamos a Telhadela para uma boa tarde de animação cultural numa instituição congénere e tivemos duas saídas de natureza para a apanha da castanha e o natural convívio local.

Deixemos, então e enquanto se preparam os próximos passeios, pequenas notas dos nossos últimos percursos.

Festa do Mundo - Telhadela

Neste trimestre regressamos a Telhadela (Ribeira de Fráguas – Albergaria-a-Velha), no dia 12 de outubro, a convite da Cediara – Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas, para a “Festa do Mundo”. Trata-se de uma atividade interinstitucional anual, concebida e promovida por esta última instituição, com o objetivo de fomentar a qualidade de vida e a saúde mental dos seniores e adultos com deficiência, bem como a partilha entre as instituições.

Os utentes e colaboradores de várias instituições são desafiados a usar a criatividade e boa-disposição, para representar um país à sua escolha e assim, entre todos, proporcionarem aos participantes uma volta ao mundo em apenas uma tarde.

Foi uma viagem fascinante pelo mundo com as apresentações de várias IPSS do país. Viajamos por vários países de África, Ásia, Europa, América e Oceânia. Além da viagem pelos hábitos e costumes de vários países, tivemos uma mostra gastronómica dos países representados.

O país apresentado pelos nossos utentes foi o Brasil. País de forte calor humano e que nos deu muito prazer apresentar.

Foi uma viagem de descoberta cultural que iremos continuar dentro da instituição. Pretendemos em cada mês do ano de 2018 fazer uma “viagem” a um país diferente, viagem pela pesquisa das suas tradições e locais, viagem pela visualização de imagens e vídeos dos países e respetivo diálogo interno sobre os principais pontos que marcam esses mesmos países.

Passeio por Deilão - Covas do Rio

Continuamos a nossa viagem até terras de Deilão, a 25 de outubro, onde passamos o dia na apanha da castanha. Neste passeio almoçamos um churrasco em casa do Sr. António Quintas e tivemos a oportunidade de passar um dia na aldeia, recordar os velhos tempos dos trabalhos do campo e claro, picar os dedos nos ouriços.

Foi uma viagem até ao extremo do concelho, à terra do nosso utente que ficou muito feliz por lhe termos proporcionado este dia. Ele ofereceu-nos as castanhas para o nosso magusto e a sua casa para a nossa refeição, e com esta partilha tivemos um dia diferente e muito agradável para todos os participantes..

Passeio por Carvalhais

Relativamente mais perto, a 08 de novembro, o grupo do Centro de Dia foi a Carvalhais também para a apanha da Castanha nas terras do Sr. José e da D. Helena. Passeio de natureza que deu para vermos a terra e para, com parcimónia, separarmos a castanha dos ouriços ao som de umas cantorias tradicionais.

Dias Comemorativos

O mais importante ao assinalar uma data comemorativa, uma efeméride, é tentar fazer com que os utentes se sintam felizes. Tal como para nós, para eles o mais importante é a família, é sentirem a presença dos seus familiares.

Dia do Idoso

Iniciamos o trimestre, a 02 de outubro, a assinalar o dia do Idoso (comemoração oficial a 01 de outubro), no qual pedimos aos familiares que pudessem para estarem presentes, que colaborassem na dinamização de uma tarde lúdica para os nossos utentes. Alguns familiares aceitaram o desafio e vieram cantar, contar anedotas, declamar poemas, fazer jogos de estimulação cognitiva, etc.. A tarde foi de partilha familiar, com muita música e muitas risadas. A todos os participantes fica o agradecimento e esperamos que numa próxima edição a adesão seja ainda maior.

Dia Mundial da Doença de Alzheimer

Apesar da data estabelecida para a comemoração oficial ser a 21 de setembro, este ano assinalamos a mesma apenas a 03 de outubro, dado que, no âmbito do programa, se pretendeu integrar uma componente pedagógica e formativa, pelo que articulamos com o CAAV - Centro de Apoio Alzheimer Viseu a dinamização de uma pequena palestra acerca da Prevenção das Demências para utentes, familiares e colaboradores.

Assim, marcamos o dia pelas oficinas da memória na sala Snoezelen, pela palestra “Vivendo com Alzheimer - Prevenção das Demências”, bastante participada e de envolvimento pessoal e pelas atividades de estimulação cognitiva que se seguiram, em que todos foram convidados a participar.

Dia Mundial da 3.ª Idade

Por seu lado, a 27 de outubro, comemoramos o Dia Mundial da 3.ª Idade.

Os nossos utentes gostam muito de música tradicional portuguesa, fá-los recordar os seus tempos de juventude, os bailaricos, os trabalhos do campo que faziam em grupo e muitas outras atividades diárias em que faziam da voz o seu instrumento de companhia e as canções não faltavam. Perante este princípio, nada melhor para alegrarmos este dia do que convidando as crianças do infantário para partilharem um pouco desta tarde com os nossos utentes. Eles vieram dançar umas modas de antigamente e claro trazer muitos sorrisos e distribuir alguns beijinhos. Estes são momentos de partilha, de amizade e de cumplicidade.

A animação continuou com a participação da tuna da universidade Sénior que se juntou a nós para continuarmos com a comemoração deste dia.

Eufémia Fernandes e Teresa Almeida

Jogos Tradicionais

Os jogos tradicionais são apreciados por quase todos os utentes. Uns gostam de jogar à malha, outros do jogo das latas, outros de jogos com bolas, do jogo da pesca, do bólingue e outros jogos tradicionais. Ainda há aqueles que gostam de jogar às cartas e de jogos de tabuleiro, como o xadrez e as damas e de jogar dominó. O importante é que se sintam bem. Gostam imenso de fazer gincanas, principalmente com as crianças e de jogar com elas jogos tão simples como rebentar balões de olhos vendados, ou apanhar maçãs presas com fios sem utilizar as mãos. De facto, estes jogos ganham outro dinamismo e outro interesse quando envolve crianças ou jovens, encontro que se incentiva junto dos jovens do liceu que nos visitam e das crianças do Pré-escolar e CATL da Misericórdia.

Eufémia Fernandes



Workshop Vivendo com Alzheimer



Jogos de estimulação cognitiva



Animação pelas crianças no Dia da 3.ª Idade



Dinâmica de Jogos / ginástica

Conclusão das Obras – ERPI Lar de Idosos (Casa da Quinta)



Ao longo dos últimos anos a ERPI – Estrutura Residencial para Idosos (Lar de Idosos) tem sofrido uma intervenção de fundo no sentido de requalificação integral do edifício. Esta intervenção abrangeu a zona administrativa; serviços médicos e de enfermagem; a construção de um novo bloco habitacional; e, por fim, a requalificação do antigo bloco habitacional e respetivos espaços de apoio (sala de atividades e refeitório).

A intervenção realizada foi profunda e demorada, mas sempre com o objetivo último de adaptação das áreas funcionais aos atuais normativos legais e exigências expectáveis dos utilizadores. Implicou, ainda, um investimento considerável por parte da instituição, para o qual se contou com o apoio de particulares (donativos), bem como de apoios institucionais.

Nesta última fase de investimento, com a qual aproveitámos para rebatizar a valência com o nome de “Casa da Quinta”, encetámos um conjunto de esforços e investimento na obra e equipamento para concluirmos o ano de 2017 com os utentes desta resposta social já todos distribuídos pelos seus quartos individuais ou duplos.

Destacamos, nesta última fase de intervenção, um investimento na ordem dos 740.000€ (incluindo-se o valor do IVA), considerando a componente de obra e equipamento que foi adquirido (climatização, mobiliário para as salas e quartos e equipamento geriátrico de apoio). Na componente da obra propriamente dita, vimos reconhecido o projeto em referência pelo Fundo Rainha D. Leonor (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e UMP – União das Misericórdias Portuguesas), do qual obtivemos um apoio de 225.339,61€.

Fazemos nota da muito boa relação institucional que se manteve desde o período de apresentação da candidatura ao Fundo Rainha D. Leonor, junto das entidades instituidoras do fundo, com uma palavra especial de agradecimento por todo o apoio e colaboração à equipa do Conselho de Gestão do referido fundo.

Por fim, mas não menos importante, não podemos deixar de assinalar e agradecer toda a cooperação e paciência demonstrada pelas equipas de colaboradores, utentes e respetivos familiares. Pessoas que diariamente conviviam com os constrangimentos de uma obra em curso num estabelecimento em funcionamento e que nos limitava em termos de atuação, circulação e bem-estar. Tempos que já passaram e que notamos agora que valeram a pena, pois ficamos com uma casa muito mais funcional, acolhedora e onde nos sentimos bem.

Aproveitamos, assim, para fazer um balanço e comparação fotográfica entre o antes e o depois da obra e enquanto “recuperamos” forças para novos projetos de beneficiação e de procura de melhoria contínua dos nossos serviços, deste feita na ERPI – Lar de Grandes Dependentes.

João Marques



O antes, no arranque das obras

O depois para a entrada em funcionamento

Receita Típica da Região

Nesta edição deixamos uma receita de um prato típico nas casas da nossa região, partilhado pela nossa utente D. Virgínia Simões. Prato tradicional que, segundo a mesma, não deixando a carne cozer muito, ficamos com bifes bastante tenros e envolvidos numa boa cama aveludada de puré.

Bife de vitela abafado com puré de batata

Ingredientes:

- 4 bifes de vitela grossos;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 cálice de vinho do porto;
- Sal e louro q.b.;
- 1dl de azeite.

Ingredientes para o puré de batata:

- 1Kg de batatas;
- Azeite q/b;
- Leite q/b;
- 1 colher de manteiga;
- 1 gema de ovo.

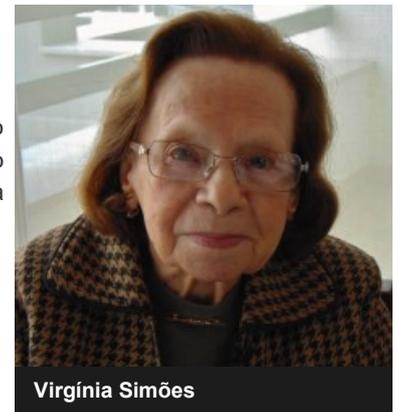
Preparação:

Previamente temperam-se os bifes com sal, alho e louro, ficando a marinar. Num tacho, põe-se a cebola picada com azeite até começar a ferver, juntando-se de seguida os bifes com o vinho do Porto. Tapa-se o tacho até cozerem. Quando estiverem cozidos vão-se virando para alourar. Reservar.

Para o puré, descasque as batatas e coloque-as a cozer em água temperada com sal e um fio de azeite. No fim de cozidas passam-se pelo passe-vite para um tacho, onde se junta o leite, a manteiga e a gema de ovo. Mexe-se tudo até termos um puré durinho para não empapar. Coloque numa travessa com os bifes e sirva.

Bom apetite.

Virgínia Simões (Utente ERPI) - Recolha por Eufémia Fernandes



Virgínia Simões



Lenda da Aposta

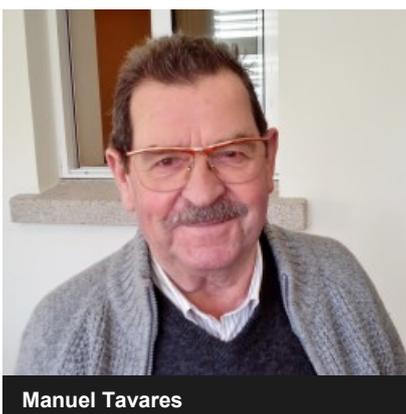
Noutros tempos existia algures numa aldeia portuguesa, o hábito de no final da ceia os homens juntarem-se para jogar umas cartadas. Surgiam muitas conversas de vários temas.

Numa certa noite, o tema de conversa era saber qual dos homens seria o mais valente. Um deles mostrou-se tão destemido, ao ponto de ir ao cemitério da aldeia a qualquer hora da noite.

Surgiu então a dúvida de como se iria comprovar tal fato. Até que um teve a ideia de ir buscar uma alavanca. O que se passou na dita noite, muito fica para especular, mas o que aconteceu foi que ao dirigirem-se ao dito cemitério para comprovarem o veredito, depararam-se com um cenário macabro. A alavanca encontrava-se espetada na ponta do capote que ele utilizava por ser inverno e o corpo estava inerte, já sem vida.

Será que ele morreu de susto a pensar que era uma alma do outro mundo que o estava a puxar?!

Manuel Tavares (Utente da Casa das Amoreiras, Centro de Dia)



Manuel Tavares

Protocolos Comerciais



LAFOGÁS, LDA.
Assoc. Comercial de São de Indifer. Lda



LafoDENTAL
Clínica Médica Lda.



ESCOLA DE NEGÓCIOS DAS BEIRAS



SANFIL



ergonissão



Clipetrus
Psicoterapia



NELINHA



base
Beira 20



CLÍNICA DENTÁRIA
ANGELINO GONÇALVES



TERMAS DE S. PEDRO DO SUL



Centro de Dia
Inscrições abertas



Casa das Amoreiras
Centro de Dia da Misericórdia de São Pedro do Sul

Rua das Amoreiras, n.º70
(Visite-nos)

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

Sempre ao seu lado.



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.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 465 | Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de 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.

Workshop Boas Práticas e Prevenção de Maus-tratos - 25 e 26 de janeiro

Workshop formativo no âmbito da promoção de boas práticas e prevenção de maus-tratos, tendo como destinatários prestadores de cuidados formais ou informais a idosos.

As inscrições estão limitadas a vinte e cinco participantes e deverão ser feitas junto da gerontóloga da instituição.

Desfile de Carnaval - 09 de fevereiro

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

Não falte e traga as fitas e os confetes.

Feira do Livro - 05 a 07 de março

A promoção da leitura é já uma tradição bastante enraizada na instituição, não só pelo projeto de leitura e biblioteca interna, como também pelas iniciativas como a Feira do Livro. Aqui poderás ter contacto com vários livros, ouvir histórias e falar com um escritor, para além de atividades paralelas no âmbito da promoção da leitura. Traz os teus pais, familiares e amigos numa visita ao certame.

Contacte-nos

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

Santa Casa da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul

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

Tel.: 232 720 460

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