

# CAMINHO NO TEMPO

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

n.º02 | Março 2015

## O que nos dizem os familiares

Zélia Cardoso tem a sua mãe, D. Ermelinda e o seu tio, Sr. Horácio, como residentes da ERPI. No decurso da entrevista, procuramos conhecer um pouco mais as razões da escolha da Misericórdia, bem como recolher o seu testemunho quanto ao seu envolvimento na instituição e opinião quanto à atuação desta (...) - Reportagem na pág.5.

*A reabilitação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida (...) Pág.5*  
- Técnica de Psicomotricidade

## Profissão “Mãe”

Estava a navegar na Net, quando encontro um vídeo muito elucidativo do papel de mãe. Foi criado um emprego (falso) e divulgado online e em jornais. As entrevistas foram reais (videoconferência) e só aí é que os entrevistados iriam saber qual a função a desempenhar. O entrevistador começa por ,(...) - pág. 13.

## Feira do Livro

O Jardim da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul promoveu a XII edição da Feira do Livro, nos dias 25, 26 e 27 de março. Foi, sem dúvida, a continuação da afirmação de um caminho e de uma marca que se pretende que perdure no tempo e na memória, tendo-se pretendido, com a edição 2015, criar uma maior envolvimento das (...) - pág. 14.



Carnaval no Berçário - Moranguitos



Frutos foliões - Desfile de Carnaval

## Nesta Edição

- História de Vida;
- ERPI - os desafios diários;
- Hipertensão arterial;
- Carnaval;
- Atividades de Inverno;
- A “Pedagogia-em-participação”;
- Atividades do CATL;
- Vacinação;
- Dia da Floresta;
- Festa da Primavera(...).

Patrocínios:



## Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 02 - março 2015

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

Email.:  
geral@mspsul.com.pt

Página Web:  
www.mspsul.com.pt

Skype - contacto  
familiares com idosos:  
mspsul1

Morada:

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

## Colaboradores na edição

Alice Oliveira  
Anabela Costa  
Ana Oliveira  
Ana Sofia Rodrigues  
Ana Teresa Oliveira  
Cristiana Almeida  
Dulce Marques  
Elisabete Oliveira  
Eufémia Fernandes  
Gilberto Carmo  
Helena Salazar  
Idalina Barros  
Inês Cruz  
Isabel Ferreira  
João Marques  
Luísa Almeida  
Olga Paixão  
Olinda Fernandes  
Susana Campos  
Teresa Almeida  
Teresa Tojal  
Vera Neves  
Associação de Pais



Provedor, José da Cruz Fernandes

## Nota de Abertura

É com bastante agrado que apresentamos o segundo número do “Caminho no Tempo. Este desafio de comunicação recolheu, neste último trimestre, não só palavras de elogio, como também colaboração. Este caminho participativo permite-nos espelhar a nossa história, o testemunho de quem à instituição está ligado e permite-nos partilhar informação técnica da atuação da instituição nas suas várias áreas de intervenção.

Compilamos algumas das atividades promovidas, dentro e fora de portas, espelhando, cada uma delas, a preocupação de envolvimento local e de promoção da região. Somos, para além de uma instituição solidária e social, um agente de desenvolvimento local.

Lançamos o programa de Mecenato Social da Misericórdia, no qual damos a conhecer os nossos projetos e estamos a ver reconhecido publicamente a qualidade dos mesmos. Conheça-os no nosso *site*, acompanhe-nos nestas páginas que aqui deixamos.

## História de Vida - testemunho de Victor Freitas

Chamo-me Victor Manuel Casimiro Freitas, nasci em Lisboa no dia 27 de maio de 1938, e descendo de uma família da média burguesia. Fui uma criança feliz e nunca me faltou nada. Os meus pais eram pessoas abastadas e não tinham dificuldades financeiras. Deram-me uma boa educação.

Tive aulas em casa com professores particulares até à quarta classe, depois fiz o exame para entrar na escola comercial “Beira Beirão”, a qual frequentei até ao sétimo ano e terminei o curso comercial.

Comecei a trabalhar como escriturário com o meu pai na “Casa Cadaval”. Era uma casa agrícola que pertencia a uns senhores da nobreza.

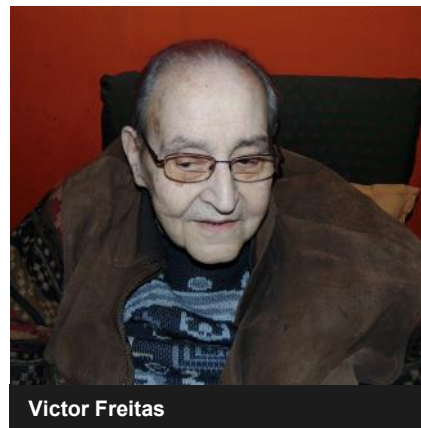
Aos 20 anos fui fazer o serviço militar. Fui para a marinha onde estive três anos, dos quais ano e meio na Guiné, na guerra colonial. Nunca estive na frente da guerra e nunca corri nenhum perigo. Estava na secção das farmácias e, como tal, não saía do quartel. No entanto, havia um clima de insegurança e de medo.

Ao regressar fui novamente trabalhar para a Casa Cadaval como escriturário. Passados uns anos a minha vida mudou. O meu pai recebeu uma proposta dos patrões para ir administrar a Casa Cadaval de Itália. Uma das condições era levar a família inteira e eu deveria ingressar no Seminário do Palácio de S. Ângelo, em Roma, para me formar em padre.

Recusei esta proposta por não ter vocação e querer viver a vida em pleno.

Após esta recusa fui trabalhar para a Alfândega de Lisboa onde estive durante 20 anos. Era ajudante de despachante oficial e gostava do que fazia.

Com o tratado de Maastricht e a abolição das alfândegas fui demitido e fui trabalhar com o meu pai para uma tabacaria/perfumaria no Primeiro de Dezembro. Fiquei no atendimento ao público e o meu pai no escritório.



Victor Freitas

Quando os meus pais faleceram trespassei a tabacaria e vim viver para Figueiredo de Alva, para uma casa que adquiri com a Maria, a empregada lá de casa.

Mas a minha vida não foi só trabalho e vou contar algumas das minhas aventuras pelo mundo.

Sempre gostei de passear. Quando era criança ia com os meus pais para o Alentejo, mais precisamente para Redondo, perto de Évora.

Em jovem viajei imenso pela Europa e claro pelo nosso país. Tinha um fascínio especial por Espanha, tinha muita curiosidade sobre “nuestros hermanos”. Assim conheci em profundidade Madrid, Barcelona, Sevilha e a parte Norte de Espanha.

Na cidade de Madrid o que mais me impressionou foi o Vale dos Caídos, que é um memorial mandado erigir pelo General Franco em memória dos nacionalistas mortos na Guerra Civil Espanhola. Situa-se a cerca de 40 km de Madrid, na serra de Guadarrama, e inclui uma basílica escavada dentro da rocha, na qual estão sepultados os mortos de ambos os lados que se enfrentaram na citada guerra.

Nesse complexo era celebrada a missa na Basílica Beneditina, onde a imagem de Cristo ficava iluminada pela luz solar. Para mim, como cristão, era uma sensação de paz e tranquilidade espiritual que aquela imagem “reflexo” me transmitia e que me ficou gravada no coração para sempre.

Não posso deixar de fazer referência às Espanholas e ao flamengo que apreciava e aprecio muito.

Na Alemanha visitei um campo de concentração Nazi. O que mais me impressionou foi a sensação que tive quando entrei e se fecharam as portas de ferro atrás de mim. Senti-me como um prisioneiro, senti pavor e medo de não sair dali. Visitei muitas salas de tortura, dormitórios e uma sala despida com as paredes de azulejo branco e no centro uma mesa de pedra com um sulco, com o feitiço do corpo humano. Disseram-me que aquela sala servia para matar judeus e o seu sangue era aproveitado para transfusões de sangue para os militares alemães.

Em Portugal viajei do Norte ao Sul do país. O Norte é fantástico. Viajei de barco pelo rio Douro e apreciei as suas paisagens encantadoras. Contudo, o que mais gosto no nosso país é do Alentejo e dos alentejanos que valorizam as amizades. No Algarve gostei das praias, principalmente o Monte Gordo. No Centro fiquei encantado pela Nazaré e pela tradição das sete saias.

Não tinha pátria nem lar, nunca voltava a um sítio onde tinha estado. Ainda gosto de passear, agora faço-o com menos regularidade.

Estou no lar da Misericórdia de S. Pedro do Sul há 9 anos, gosto de cá estar. O meu passatempo preferido é a leitura. O livro que mais gostei de ler nos últimos tempos foi o “Anjo Branco” de José Rodrigues dos Santos. E assim vou passando os dias entre as leituras, uma boa conversa e alguma outra atividade que me interesse entre as várias que me são disponibilizadas.

Olinda Fernandes.

## Dia de Reis

No dia de Reis fomos presenteados com magníficos reis e rainhas vindos do Jardim da Misericórdia. Estas trouxeram, nos seus baús, presentes valiosos: alegria, ternura e umas vozes melodiosas que nos desejaram um bom Ano Novo. Estas iniciativas são sempre bem-vindas pela sua componente cultural, bem como pela componente social e até humana. O convívio entre crianças e idosos baseia-se numa troca de vivências e conhecimentos: as crianças trazem a alegria e genica típica da sua idade; os idosos dão-lhe o conhecimento adquirido ao longo dos anos.

Dia de Reis é dia de música, de tradição e, como tal, não poderíamos deixar de ter um arraial com música tradicional durante a tarde deste dia, animado pelo nosso tocador oficial (João Paulo).

Estas comemorações estenderam-se pelo mês dentro e, no dia 9 de janeiro, recebemos os alunos da Escola Secundária que nos trouxeram canções tradicionais. No dia 14, foi a Tuna da Universidade Sénior que também nos presenteou a manhã, com música e canções, de porta em porta, que é como quem diz, de sala em sala a desejar as boas festas e a levar um pouco de alegria a todos os utentes.

Eufémia Fernandes.



Cantar dos Reis pelas crianças do Jardim na ERPI - Lar de Grandes Dependentes



Equipas das ERPI

## Os desafios diários

O mundo das relações laborais é por si só um misto de sentimentos e emoções complexas, nomeadamente, as dificuldades que advêm do desgaste diário entre os trabalhadores e as situações que derivam do funcionamento da própria instituição.

A maior dificuldade que se verifica no nosso quotidiano é gerir/manter o equilíbrio entre a racionalidade das nossas obrigações profissionais e a assertividade do nosso comportamento emocional.

Nem todos os dias são iguais, o dia-a-dia é temperado de altos e baixos. Há dias de “cortar” a respiração, pois por muitos esforços que façamos pouco parece resultar, mas há outros dias que surpreendentemente recebemos: generosidade, disponibilidade, entrega e dedicação. E estes são os dias que fazem a diferença.

A nossa instituição, como outras, vive as diferentes realidades, no entanto, podemos orgulhosamente afirmar que nos momentos de maior dificuldade (os dias maus) recebemos sempre o apoio necessário para ultrapassar os constrangimentos laborais que vão surgindo inesperadamente.

As relações laborais é um tema sensível e apaixonante, porque se trata de pessoas e porque estas trazem para o trabalho o que são como seres individuais. Não conhecemos fórmulas para resolver as situações que vão surgindo diariamente, mas ainda bem que as desconhecemos pois o nosso bem maior está na capacidade de resposta imediata às problemáticas pontuais.

Somos uma equipa, somos uma família que está cá para cuidar, acompanhar, amparar. Estamos cá 24 horas, a garantir a higiene dos espaços, o sossego dos nossos utentes, a sua animação, os seus cuidados pessoais. Estamos cá para dar resposta às preocupações e anseios dos residentes e com eles aprender. Juntos somos alegria, força de vontade, partilha, somos Misericórdia.

Alice Oliveira, Ana Oliveira e Dulce Marques.



Equipa de Cozinha.

## ERPI - Estrutura Residencial para Idosos

A ERPI - Estrutura Residencial para Idosos, mais conhecida como Lar de Idosos, tem por objetivo ser uma “casa de família” dos seus Utentes, enquanto equipamento de alojamento coletivo para responder solidariamente às carências daqueles que, por um ou outro motivo e por estarem em risco de perda de independência e/ou autonomia, necessitam de assistência e apoio adequados, contribuindo para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento.

Pressupõe os serviços de alojamento, alimentação, tratamento de roupa em lavandaria própria, cuidados de saúde primários e medicamentosos, higiene e conforto pessoal, apoio social, serviços de barbearia e cabeleireiro, animação social e ocupação dos tempos livres dos utentes, entre outros.

Além das Obras de Misericórdia e da cultura institucional e caritativa adotada, constituem princípios gerais que presidem à filosofia de trabalho e gestão do Lar, a dignidade humana; a família como célula fundamental da sociedade; a corresponsabilidade; a entajuda e participação; a universalidade e igualdade; a solidariedade e economia social; a equidade social; a diferenciação positiva; a inserção social; a tolerância; e a informação.



Convívio numa sala de estar com copa

## O que nos dizem os familiares - testemunho de Zélia Cardoso

Zélia Cardoso tem a sua mãe, D. Ermelinda e o seu tio, Sr. Horácio, como residentes da ERPI. No decurso da entrevista, procuramos conhecer um pouco mais as razões da escolha da Misericórdia, bem como recolher o seu testemunho quanto ao seu envolvimento na instituição e opinião quanto à atuação desta.

CT: Do seu ponto de vista, quais foram os critérios que a sua família e a D. Zélia, escolheram para optar por esta Misericórdia e não por outro Lar, por outra Instituição?

ZC: Em princípio, porque é mais perto, não compensava levar a minha mãe para uma mais longe, derivado a ficar fora de mão para mim, que sou a única filha que vive cá. Depois, pelas informações que uma pessoa teve que as pessoas são bem tratadas e porque não podia ter a minha mãe sozinha, porque ela depende muito dos outros, ao nível de banho, ao nível do uso da casa de banho, de ser vestida, de tantas coisa. Já não estava em condições de cozinhar para ela mesma, como o fez durante muitos anos, até ter 85. A partir dali, era impossível, e foi essa a nossa opção, minha e das minhas irmãs que vivem no estrangeiro.

CT: De uma forma geral qual é a imagem que a D. Zélia tem desta instituição?

ZC: Tenho uma imagem boa, porque acho que tem muitas atividades. Levam os idosos a passear, procuram ter muitas atividades para os manter ocupados, para que eles não vivam tanto a solidão, que se sintam um bocadinho mais animados. Pronto... isso acho que é uma parte muito importante desta instituição e que é uma coisa que quanto mais a instituição poder fazer nesse sentido, acho que é uma mais-valia.

CT: Em termos dos serviços que existem e da imagem que há pouco falou acerca da instituição, ela possui serviços tais como: a Psicologia, Animação Sociocultural, Psicomotricidade, Fisioterapia e Enfermagem, entre outros, qual é a sua opinião acerca destes serviços?

ZC: Acho que são ótimos, a todos os níveis. Ao nível da enfermagem porque, por exemplo, de repente um idoso sente-se mal e há logo uma enfermeira que mede a tensão, que o encaminha para o centro de saúde, etc... acho que todas estas coisas são ótimas. Quanto aos outros, também tenho boa opinião. Por exemplo, no seu caso como Psicóloga acho que de vez em quando, quando vai ver que um idoso está um bocadinho mais em baixo, dá uma palavra, tenta perguntar-lhe porque é que ele está em baixo, acho que isso são tudo coisas muito importantes, porque até nós pessoas mais novas necessitamos, tantas vezes, de alguém que está ali e que diz: "ahh mas deixa lá que vai correr tudo bem" e acho que nos idosos isso é muito importante.

CT: Para além dos serviços que já falamos, acrescentava mais algum. Acha que é necessário mais alguma coisa?

ZC: Não sei, talvez porque não sou a pessoa mais indicada para saber se haveria mais alguma coisa. Já falamos das atividades, das festinhas dos anos deles que ocorrem ao fim de cada mês, que é uma coisa que eu acho lindíssimo porque eu acho que toda a gente gosta que lhes festejem os anos. Não sei, já os levam a passear, as escolas do liceu também já cá vêm, mas, talvez, tentar com que haja mais pessoas de fora a vir cá, não sei... com mais atividades, mais cantares, danças, sei lá...

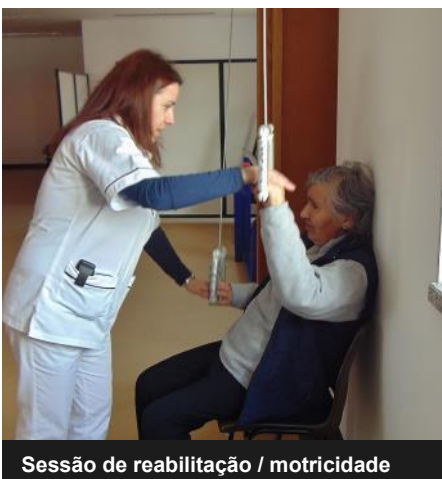
CT: Por último, sugestões que possa dar a quem vai ler o Caminho no Tempo.

ZC: A sugestão que dava era: Dizia que é uma boa instituição, porque tratam bem os idosos, porque têm montes de coisas muito boas. Evidente que sugeria, se alguém me perguntasse, claro que sugeria esta instituição, sem dúvida nenhuma.

Redação: Dulce Marques.



Zélia Cardoso e sua mãe, D. Ermelinda



Sessão de reabilitação / motricidade

## Reabilitação

A reabilitação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal. É um estímulo permanente na vida mental, física e afetiva da pessoa - psicomotricidade.

A reabilitação solicita a participação dos utentes e, ao torná-los mais ativos e interventivos, faz com que eles se sintam mais úteis e pessoas de pleno direito. Pessoas com autonomia, eficácia e perspicazes veem o seu dia-a-dia mais ágil e com capacidade de movimento.

Maria Alice Oliveira.

# Hipertensão arterial

Nos últimos 30 anos, a população portuguesa tem sido referida como tendo dos mais elevados níveis de tensão arterial média. Em 2008, a prevalência de Hipertensão Arterial (HTA) ou o uso de medicamentos anti hipertensores em adultos com idades superiores a 25 anos foi estimado em 41,9% (46,5% nos homens e 37,4% nas mulheres).



## O que é a HTA?

Designam-se de HTA todas as situações em que se verificam valores de tensão arterial aumentados, ou seja, valores de tensão arterial sistólica superiores ou iguais a 140 mm Hg e diastólica superiores a 90 mm Hg.

## Causas da HTA

Na maior parte dos casos (90%), não há uma causa conhecida para a HTA, embora em algumas situações seja associada a uma doença.

A hereditariedade e a idade são dois fatores a ter em atenção. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver HTA (cerca de dois terços das pessoas com idade superior a 65 anos são hipertensas).

Podemos, contudo, apontar os seguintes fatores de risco: obesidade; consumo exagerado de sal e de álcool; sedentarismo; má alimentação; tabagismo; e, stress.

## Quais os sintomas e como se faz o diagnóstico da doença?

Regra geral, nos primeiros anos, a HTA não provoca quaisquer sintomas, à exceção de valores tensionais elevados, os quais se detetam através da medição da pressão arterial. Em alguns casos, a HTA pode, contudo, manifestar-se através de sinais como a ocorrência de cefaleias, tonturas ou um mal-estar vago e difuso, que são comuns a muitas outras doenças.

O diagnóstico é feito, deste modo, através da medição da pressão arterial e pela verificação de que os seus níveis estão acima do limite normal. Contudo, um valor elevado isolado não é sinónimo de doença. Só é considerado hipertenso um indivíduo que tenha valores elevados em, pelo menos, três avaliações seriadas. Compete ao médico fazer o diagnóstico da doença, uma vez que a pressão arterial num adulto pode variar devido a fatores como o esforço físico ou o stress, sem que tal signifique que o indivíduo sofre de HTA.

### A reter:

Fatores de risco:

- Obesidade;
- Consumo exagerado de sal;
- Sedentarismo;
- Má alimentação;
- Tabagismo;
- Stress.

Não há uma cura para a hipertensão arterial, contudo, apesar de ser uma doença crónica, na maioria dos casos é controlável, sendo a sua prevenção fundamental.

## Complicações da HTA

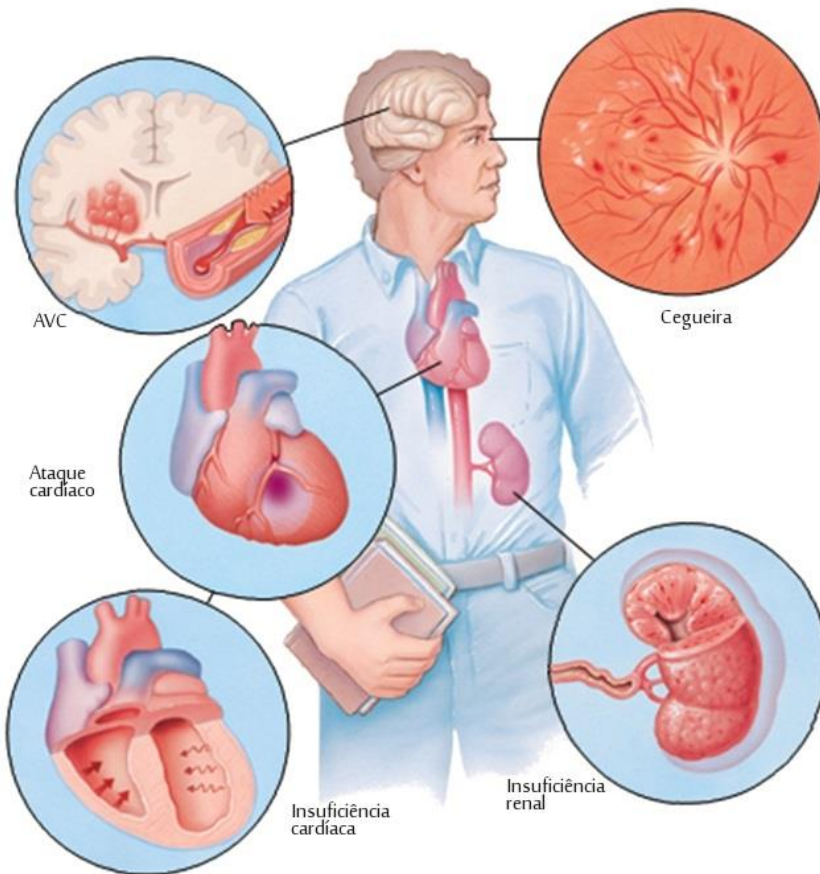
Com o decorrer dos anos, a tensão arterial elevada acaba por lesar os vasos sanguíneos e os principais órgãos vitais, como sejam, o cérebro, o coração e os rins.

As principais doenças associadas à HTA, e por ela causadas são: Acidente Vascular Cerebral (AVC); Insuficiência renal; Patologia cardíaca.

## Prevenção da HTA

A adoção de um estilo de vida saudável pode, inclusivamente, contribuir para a prevenção da ocorrência de HTA, em indivíduos suscetíveis. As medidas a implementar incluem: redução do peso em indivíduos obesos ou com excesso de peso; adoção de uma dieta rica em frutas, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas; reduzir a ingestão de sal; prática regular de atividade física; consumo moderado de álcool; cessação do hábito de fumar.

A ausência de quaisquer sintomas durante a fase inicial da doença faz da medição regular da tensão arterial um hábito a seguir.



Lesões Secundárias à hipertensão arterial

## Atividades culturais

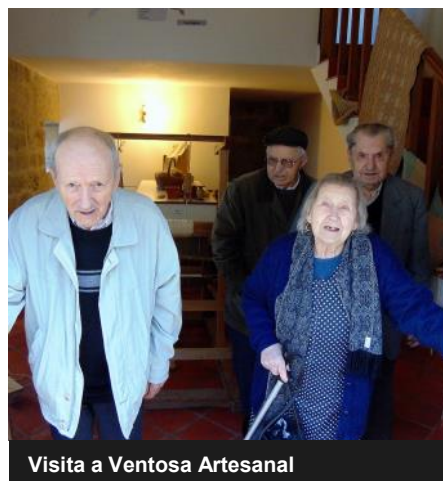
Durante este trimestre viajamos com os nossos utentes entre encontros e reencontros de amigos e familiares. Descobrimos alguns dos encantos da nossa região, viajamos pelo passado, como é o caso de quando visitamos Ventosa Artesanal e tivemos a oportunidade de recordar todo o ciclo do linho e relembrar os trabalhos feitos em outro tempo com o linho e de quando visitamos os museus municipais de Oliveira de Frades e Vouzela.

Nos reencontros com amigos e familiares, fomos a várias localidades, onde tivemos sempre pessoas hospitaleiras a fazer-nos uma visita guiada e a adoçar-nos a boca. Foi assim no Centro Social de Vila Maior; no Centro de Promoção Social de Carvalhais; em Figueiredo de Alva, onde visitamos a igreja e fomos recebidos pelo grupo de crianças do infantário da Ladreda; e no Fujaco (Sul).

A todos quantos nos recebem de braços abertos deixamos o nosso agradecimento.



Visita ao Fujaco



Visita a Ventosa Artesanal



Castelo de Penedono - Passeio a Foz Côa

## Vila Nova de Foz Côa - Lar de Cedovim

No dia 20 de março realizou-se um intercâmbio cultural com o Lar da terceira idade de Cedovim, em Vila Nova de Foz Côa.

Partimos de manhã cedo e fizemos a primeira paragem em Penedono, Vila Medieval no limite entre o distrito de Viseu e o da Guarda, onde começam os socalcos do Douro. Aqui podemos observar o Castelo, visitar a Igreja da Vila e o Santuário de Sta. Eufémia.

Tomámos, depois, o caminho pintado com belas paisagens das amendoeiras em Flor e das vinhas do Douro, até ao Lar de Cedovim, onde tivemos uma receção calorosa e acolhedora. Aqui almoçamos, trocaram-se pequenas conversas e convivemos.

Do Lar de Cedovim tomámos o caminho para Marialva, na Mêda, onde observámos o Castelo Medieval e tudo o que envolve a sua muralha. Seguiu-se a cidade de Trancoso, onde entramos no Centro histórico pela porta de El-Rei, possibilitando aos idosos a visita a lojas com produtos típicos da região.

Já cansados desta viagem enriquecedora, tomámos o caminho de regresso a casa.

Em maio receberemos na nossa instituição os utentes do lar de Cedovim e faremos uma visita guiada pela nossa região.

Eufémia Fernandes e Teresa Almeida.

## Cantem Connosco...

Vivam os palhaços,  
viva o Carnaval,

Viva a alegria, que a  
ninguém faz mal!!



Início da formação do desfile



Desfile de carnaval - Grupo

## Carnaval - manifestação de alegria

A folia de Carnaval esteve presente nesta quadra para animar os Sampedrenses. Mascaras, fatos, partilha e animação contagiante, assim estiveram marcadas as atividades promovidas e que contaram com um desfile que teve lugar pelas ruas da cidade de São Pedro do Sul, baile e concurso de máscaras.

### Desfile de Carnaval

Carnaval é cor, alegria e música, ou seja, engloba tudo aquilo que as crianças, adultos e idosos mais gostam nesta vida. Por isso, para além do habitual desfile carnavalesco, desenvolvemos algumas atividades neste âmbito.

Como é tempo de festa, não podíamos deixar de fazer, como todos os anos, o nosso desfile de Carnaval. Assim, no dia 13 de fevereiro, pelas 10h, pusemo-nos na rua para o desfile que se formou entre o jardim da Misericórdia e o polo escolar, na Av. Dr. Sá Carneiro, percorrendo o curso a Rua 25 de Abril, Largo da Feira Nova e novamente a Av. Dr. Sá Carneiro.

Fatos preparados previamente, consoante os temas escolhidos pelas instituições, danças e coreografias ensaiadas, deram um colorido e animação contagiante. Os foliões da Misericórdia apresentaram-se trajados com a temática dos “frutos”, transmitindo a mensagem da importância de uma alimentação saudável.

Sendo “Os Frutos” a nossa temática, as crianças de cada sala foram vestidas com um tipo de fruto: sala 2 anos – morangos; 3 anos – peras; 4 anos – maçãs e 5 anos – laranjas. Juntámo-nos com um grupo de idosos da ERPI - Lar de Idosos da nossa Instituição e com as crianças do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul e pusemos o pé nas ruas da nossa cidade, recolhendo aplausos de familiares e da comunidade local.



Desfile de Carnaval - Grupo 4 anos



Carro alegórico - Grupo 2 anos



Baile de Carnaval - jardim



Baile de Carnaval





5 anos



Desfile de carnaval - carro alegórico dos idosos

No período da tarde, para as crianças do jardim da Misericórdia, ainda houve lugar a baile de carnaval no salão de atividades da instituição, contando o mesmo, à semelhança dos preparativos gerais, com a colaboração da Associação de Pais e Encarregados de Educação do Jardim da Misericórdia.

## Concurso de máscaras

Ainda no âmbito das festividades do Carnaval, no dia 16 de fevereiro decorreu, no período da tarde, 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.

Registamos 27 participantes, pelo total das categorias do concurso (Infantil, sketch e adultos), todos eles com muita criatividade, cuidado e alegria na apresentação. A todos os participantes, os nossos parabéns.

Viva a alegria... viva a folia... viva o carnaval...

## Carnaval 2015

Participação coletiva de crianças e idosos com a temática dos Frutos.

Desfile marcado pela cor, alegria e música pelas ruas da cidade de São Pedro do Sul.

Baile convívio no jardim.

Concurso de máscaras na ERPI, com categorias de infantis, adultos e *sketch*.



- jardim



Concurso de máscaras - ERPI



Concurso de máscaras - ERPI



Concurso de máscaras - ERPI



Atividade de Inverno - painel e bonecos de inverno; dramatização do coelhinho Tico

## Atividades de Inverno

O trabalho diário com as crianças desde a mais tenra idade tem por intuito, entre outras coisas, a estimulação das potencialidades ou inteligência linguística. Esta capacidade é desenvolvida e estimulada nas atividades da área de Expressão e Comunicação, domínio da Linguagem Oral, recorrendo a lengalengas, histórias, dramatizações. Neste sentido, proporcionou-se às crianças das salas de um ano diferentes atividades sobre a temática do Inverno. Dentro da diversidade de atuação que o educador pode recorrer, criamos um teatro. A história centrava-se num coelhinho que se achava muito crescido e queria fazer tudo sozinho. Quando acordava de manhã vestia-se sozinho e trocava a ordem das roupas de inverno. Durante a dramatização, a verbalização do conto, surge a interação com as crianças permitindo-lhes perceber a função de diferentes peças de vestuário: gorro, luvas, cachecol e meias, e verbalizar os seus nomes.

As crianças que vivem num ambiente rico em interações aprendem a demonstrar desejos, sentimentos e necessidades. A inteligência da criança nesta idade é prática, aplicada à manipulação dos objetos, não utilizando mais que percepções e movimentos organizados em “esquema de ação”, em vez de palavras e noções. Cabe, assim, ao educador planear situações de aprendizagem suficientemente desafiadoras face à idade e ao desenvolvimento cognitivo das crianças.

Nas salas de dois anos o tema do Inverno foi explorado, entre outras atividades, com a elaboração de móveis de Inverno, enquanto nas salas dos três anos houve a oportunidade de realizar um painel de inverno e criar um boneco de neve com a técnica do sal.

As crianças das salas dos quatro anos, para além de atividades de expressão plástica e de linguagem oral, exploraram o tema recorrendo a uma pesquisa na internet. As novas tecnologias de informação são formas de linguagem que permitem à criança explorar temas, visualizar situações e adquirir conhecimentos alargados.

A água e o ciclo da água foi um tema abordado na sala dos cinco anos, permitindo às crianças a exploração de um elemento com o qual contactam diariamente.

No CATL, com material reciclado, as crianças criaram Pinguins.

O trabalho diário na estimulação da criança, desde a mais tenra idade, promove-lhe a interação com o mundo que a rodeia.

Ana Sofia e Vera Neves.

## Dia do Pai

O Dia do Pai em Portugal é comemorado a 19 de março, seguindo a tradição da Igreja Católica, que neste dia celebra o santo popular São José, marido de Maria, mãe de Jesus Cristo.

A celebração da data difere de país para país e evoca-se como sua génese a Babilônia, onde em 2000 a.C., um jovem rapaz de nome Elmesu escreveu numa placa de argila uma mensagem para o seu pai, desejando saúde, felicidade e muitos anos de vida.

O importante na data, é o seu significado, a homenagem à figura paterna, pelo que as nossas crianças fizeram uma lembrança para entregarem aos seus respetivos Pais.

Desenhos, moldes, puzzles, cartões, calendários, porta-chaves, foram várias as ideias que se implementaram para, de forma singela, desejarem um Feliz Dia do Pai.

Luísa Almeida



Construção lembrança - 2 anos



Lembrança dos 3 anos (jogo do galo)

## A “Pedagogia-em-Participação” nas rotinas do Pré-Escolar

A fase inicial do ano letivo significa o regresso ao trabalho, com novas rotinas, nova sala, novos horários a cumprir, maior responsabilidade (finalistas) e principalmente o tempo mais ocupado! As crianças passarão a “residir” um maior número de horas no Jardim-de-Infância, devido ao trabalho dos seus pais, e as quais serão de maior atividade, devido à supressão da denominada “sesta” diária nesta faixa etária. Portanto, nesta nova fase devemos procurar criar um espaço no Jardim-de-Infância que transmita à criança uma sensação de bem-estar e prazer e no qual sinta igualdade de oportunidades perante os outros, bem como proporcionar um conjunto de atividades que a criança não encontrará noutro lugar habitual.

Tal espaço será certamente a sala do Jardim, na qual as crianças brincam livremente e interagem em variadas situações, transformando-a num lugar lúdico e de socialização. Mas, certamente, será também um lugar de atividade e aprendizagem, no qual as crianças possam criar coisas, realizar tarefas, intervir e concretizar projetos. Contudo, para que seja um espaço funcional, terá de possuir organização e regras. As crianças necessitam de um ambiente organizado e com regras, no qual aprendam a organizar-se e a conviver com o outro, para que possam crescer de forma estável e harmoniosa.

Portanto, numa primeira fase do ano letivo trabalhou-se a integração e a negociação com as crianças, dos quadros promotores de autonomia e organização (quadros de: presença, aniversários, comportamento, chefe e ajudante, cantinhos, as regras da sala, o calendário...), ou seja, transformou-se a “obrigatoriedade funcional” em momentos de alegria e entusiasmo, nos quais a criança sinta que participa ativamente na organização e estruturação do funcionamento da sala.

Por seu lado, o PDI (Plano de Desenvolvimento Individual), traçado para cada criança, é aplicado e monitorizado através de atividades específicas, com o intuito de verificar e analisar as competências individuais que cada uma alcançou, dentro das previstas para a faixa etária respetiva e preparatórias ao ensino primário, bem como de treino e promoção de áreas de maior interesse das mesmas.

Gilberto Carmo

### Pré-escolar (5 anos) - a reter:

- Avaliação diagnóstica.
- PDI - Plano de Desenvolvimento Individual.
- Rotina negociada e participada.
- Supressão da sesta.
- Ambiente organizado e com regras.

Desenvolvimento dos projetos estabelecidos e sua monitorização, numa “Pedagogia-em-Participação”, envolvendo todas as crianças da sala.



“Pedagogia-em-Participação”

## Atividades do CATL - Férias da Páscoa

No decorrer da interrupção letiva da Páscoa, o CATL promoveu uma série de atividades, nomeadamente diversas oficinas, percursos pedestres na natureza, circuito de bicicletas, caça aos ovos, entre outras. Para além destas atividades tivemos ainda algumas visitas de estudo, das quais destacamos a visita à Oficina do Doce e ao Lugar dos Afetos.

Em pleno centro da cidade de Aveiro, no canal central, coabitando com os tradicionais barcos moliceiros, localiza-se a Oficina do Doce. Aqui tivemos a oportunidade de conhecer toda a envolvente histórica associada aos Ovos Moles e a outros tantos doces conventuais da região de Aveiro. Usufruímos de um espaço didático, onde podemos ver ao vivo, com muita magia, a forma de fabrico mais tradicional dos Ovos Moles. Tivemos ainda a oportunidade de experimentar a nossa arte de “doceiros” à moda antiga, procedendo ao enchimento e corte daqueles doces com desenhos marítimos e a sua prova no final.

No Lugar dos Afetos, a visita guiada levou-nos a partilhar a única linguagem que é verdadeiramente universal, a Linguagem dos Afetos e, assim, segundo a mentora do projeto Dr.ª Graça Gonçalves, “descobrir, emoção a emoção, um caminho, nem que seja um pequeno carreirinho, para chegar ao coração de si próprio e dos outros”. Contamos, também, com uma ação de sensibilização numa das casas.

Elisabete Oliveira e Cristiana Almeida.



Oficina do Doce - Ovos moles



Visita ao Lugar dos Afetos

## Vacinação

As vacinas são o meio mais eficaz e seguro de proteção contra certas doenças, mesmo quando a imunidade não é total. Quem está vacinado tem maior capacidade de resistência na eventualidade da doença surgir. A vacinação, além da proteção pessoal, traz também benefícios para toda a comunidade, pois quando a maior parte da população está vacinada interrompe-se a transmissão da doença.

Não basta vacinar-se uma vez para ficar devidamente protegido. Em geral, é preciso receber várias doses da mesma vacina para que esta seja eficaz. Outras vezes, é também necessário fazer doses de reforço, nalguns casos ao longo de toda a vida.

### O que é o Programa Nacional de Vacinação (PNV)?

O PNV é um programa universal, gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal, apresentando esquemas de vacinação aconselhados. O PNV é da responsabilidade do Ministério da Saúde e integra as vacinas consideradas mais importantes para defender a saúde da população portuguesa.

Nos anos seguintes à entrada em vigor do PNV, em 1965, verificou-se uma notável redução da morbilidade e da mortalidade pelas doenças infecciosas alvo de vacinação, com os consequentes ganhos de saúde.

As vacinas que fazem parte do PNV podem ser alteradas de um ano para o outro, em função da adaptação do programa às necessidades da população, nomeadamente pela integração de novas vacinas.

Vacina contra:	Idades								
	0 Nascimento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5-6 anos	10-13 anos	Toda a vida 10/10 anos
Tuberculose	BCG								
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3					
Haemophilus influenzae b		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4			
Difteria -Tétano - Tosse Convulsa		DTP <sub>a</sub> 1	DTP <sub>a</sub> 2	DTP <sub>a</sub> 3		DTP <sub>a</sub> 4	DTP <sub>a</sub> 5	Td	Td
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3			VIP 4		
Meningococo C (a)					MenC 1				
Sarampo - Parotidite epidémica - Rubéola					VASPR 1		VASPR 2		
Infecções por vírus do Papiloma humano (b)								HPV 1, 2, 3 13 anos	

Vacinação universal, esquema recomendado (Direção-Geral da Saúde)

Pode, deste modo, vacinar o seu filho no Centro de Saúde, de forma gratuita e de acordo com o PNV.

Existem outras vacinas que, não fazendo parte do PNV, a sua administração deve ser avaliada após discussão com o pediatra e/ou médico de família.

As vacinas permitem salvar mais vidas e prevenir mais casos de doença do que qualquer tratamento médico.

Equipa de Enfermagem da MSPS.

(a) À data de entrada em vigor do PNV2012, apenas se recomenda 1 dose de MenC aos 12 meses.

(b) Aplicável apenas a raparigas.

## Dia da Floresta

O dia da floresta ou dia da árvore, foi comemorado, uma vez mais, no seio da Misericórdia de Santo António, tendo sido marcado, este ano por, duas iniciativas que decorreram nos dias 20 e 23 de março, ambas procurando reforçar a importância dos espaços verdes, da poupança da água e da preservação da natureza. Procurou-se, de igual modo, incutir nos mais novos sentido de reconhecimento da importância da preservação das árvores e do meio que nos rodeia.

Assim, no dia 20 de março, todas as crianças (desde as salas de 1 ano às de 5 anos) tiveram oportunidade de participar em atividades no exterior da Instituição: fizeram plantações de plantas ornamentais e hortícolas em vasos e cuidaram de as regar.

As crianças do pré-escolar puderam levar para casa uma bolota de carvalho-alvarinho para, junto com as suas famílias, fazerem também a sua plantação. Junto estava um panfleto, gentilmente cedido pelo Município, alusivo ao tema: como evitar incêndios na floresta e uma atividade de expressão plástica - folha foto copiável de vários tipos de folhas de árvores para colorir e recortar.



Cuidado final dos vasos - 4 anos

No dia 23, as crianças do Pré-escolar juntaram-se aos idosos e colaboradores da Misericórdia para, na ERPI, realizarem uma atividade colaborativa – implantação de Jardim, com o qual contamos também com a colaboração dos Jardins Ana.

A envolvimento de todos reflete a partilha pelos valores sociais e humanitários que caracterizam esta instituição e que ajudam na consolidação de uma instituição participativa, dinâmica e atenta às questões ambientais.

Helena Salazar e Idalina Barros.



Implantação de jardim na ERPI



Não faltaram árvores de fruto

## Profissão: “Mãe”

Estava a navegar na Net, quando encontro um vídeo muito elucidativo do papel de mãe.

Foi criado um emprego (falso) e divulgado online e em jornais. As entrevistas foram reais (videoconferência) e só aí é que os entrevistados iriam saber qual a função a desempenhar. O entrevistador começa por caracterizar o trabalho dizendo ...”não é um trabalho qualquer, é provavelmente o mais importante que existe...”, chamou-lhe “diretor de operações” e os pré-requisitos eram: 1 – ter sempre muita energia, trabalhar praticamente sempre de pé, 135h/semana, basicamente 24h/dia, 7 dias por semana; 2 – excelente poder de negociações e habilidades interpessoais; 3 – habilitações na área da medicina, finanças e gastronomia; As reações dos entrevistados são de espanto, incrédulos com as condições deste emprego: ”Isso é legal?”; “É um pouco intenso”; “Não, isso é loucura”. O entrevistador muito convincente, acrescenta então, que a vaga não tem direito a remuneração.

Curiosos com a reação dos entrevistados? Façam uma pesquisa com as palavras: profissão mãe. É fácil de aceder!, ou espreitem o vídeo em:

<https://www.youtube.com/watch?v=r2GIXbnn8ol>

Na verdade existem biliões de pessoas com esta profissão “MÃE”.

Não querendo desvalorizar o papel do pai, que sem dúvida é muito importante, por vezes imprescindível, mas sim reforçar o papel que mãe e pai têm na vida de uma criança.

Não se é pai/mãe a tempo parcial, é-se a tempo inteiro, mesmo quando estamos no trabalho, mesmo quando estamos de férias,. Por eles (filhos), somos capazes de tudo para que estejam bem!

Educar para que cresçam num ambiente de harmonia, sejam autónomos e, mais importante, sejam felizes é a nossa ambição. A Família é a primeira instituição responsável pela educação, só depois vem a Escola. De mãos dadas queremos que os nossos filhos cresçam para a “cidadania”!

Foi com o objetivo de melhorar esta parceria, que surgiu a APEEAJIMSASPS (vulgo, Associação de Pais). Queremos acompanhar mais de perto a vida escolar dos nossos filhos/educandos, contribuindo/colaborando com as atividades promovidas pela instituição, bem como promover outras vivências que valorizem o crescimento e desenvolvimento das nossas crianças. Os frutos recolhidos são muito positivos e por isso convidamos a todos os que queiram para se juntarem a nós!



Mãe “protetora”

Não esqueçamos nunca que há necessidades que jamais serão supridas dentro de um ambiente escolar. Afeto, segurança e valorização dos pais são imprescindíveis para o crescimento harmonioso de uma criança.

“O aluno é transitório. O filho é para sempre.” Içam Tiba.

APEEAJIMSASPS (Associação de Pais, Encarregados de Educação e Amigos do Jardim de Infância da Misericórdia de S. António de S.P. Sul).

## Saúde em ordem

No passado dia 18 de março, a Misericórdia viu reconhecido publicamente a qualidade de mais um projeto. Desta feita, pelo “Movimento Mais para todos”, levado a cabo pelo LIDL em parceria com um conjunto de marcas e a SIC Esperança. O reconhecimento resultou na aprovação de candidatura ao movimento e consequente atribuição de apoio financeiro para o nosso projeto “Saúde em ordem”.

O projeto, simples à partida, implica mudanças estruturais na MSPS. Compreende um investimento de aquisição de camas articuladas completas, para utentes com maior grau de dependência, cadeiras de banho e cadeiras de rodas manuais. Equipamentos de apoio que integrarão o BAT – Banco de Ajudas Técnicas, colocando-se à disponibilização quer de utentes internos que vejam revisto negativamente o seu grau de dependência, quer temporariamente à comunidade, de forma gratuita e regulamentada.

Por outro lado, estando a Misericórdia em processo de definição de Sistema de Gestão de Qualidade, está a rever todo o setor de enfermagem e medicamentoso, reorganizando-o a nível da gestão, organização, preparação e distribuição de medicamentos, atualizando-o com novas soluções, o sistema multidoso.

João Marques.



Cerimónia de entrega do prémio



Cerimónia de abertura

## Feira do Livro

O Jardim da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul promoveu a XII edição da Feira do Livro, nos dias 25, 26 e 27 de março.

Foi, sem dúvida, a continuação da afirmação de um caminho e de uma marca que se pretende que perdure no tempo e na memória, tendo-se pretendido, com a edição 2015, criar uma maior envolvimento das crianças, pais e comunidade educativa no certame, envolvendo-as no objetivo de motivar as crianças a desenvolverem, desde cedo, o gosto pela leitura e pelo contato direto com os livros, fazendo disso um hábito.

Esta iniciativa, dedicada ao livro e à leitura, conta, assim, já com mais de uma década de realizações e marca, culturalmente, o concelho de São Pedro do Sul, tendo estado aberta à participação da comunidade entre as 10 e as 20 horas.

Reuniu-se na iniciativa obras de várias editoras nacionais, a preços especiais, disponibilizando-se livros de diferentes autores e de todos os géneros literários, para crianças e adultos. Paralelamente à exposição e venda dos livros, foi promovido todo um programa cultural de estímulo à leitura e de orientação / esclarecimento aos pais e educadores.

Do programa destaca-se o encontro com o escritor Carlos Nuno Granja, alguns momentos musicais / teatrais com a presença do grupo sénior desta Misericórdia, e a hora do conto, dinamizada por pais e familiares. Contamos, de igual modo, com uma sessão de esclarecimento direcionada para os pais e encarregados de Educação, no âmbito da “Hiperatividade e défice de atenção”, orientada pela Dr.ª Dulce Marques, neuropsicóloga da instituição.

Contamos com a parceria da Livraria Lamegarte, nesta manifestação cultural de referência na promoção do livro e do gosto precoce pelo mesmo.



Susana Campos.

Hora do conto



Encontro com o escritor Carlos Nuno Granja

## Festa da Primavera

Com a Primavera a entrar verificamos um reflorescimento da flora terrestre e das temperaturas a aumentar. É altura de recolher algumas plantas silvestres, de trazer a primavera para dentro da instituição, decorando os espaços a rigor. Assim foi o que fizemos: passeio pelos campos, identificação das plantas, escolha de verduras, um arranjo aqui, outro acolá e os nossos espaços já parecem um jardim.

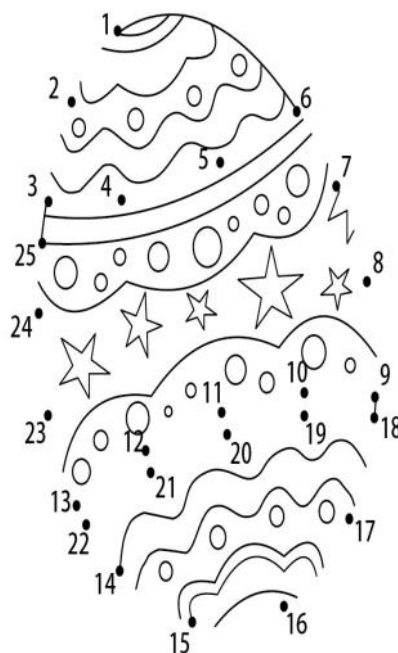
Os utentes, neste espírito primaveril, promoveram um desfile de moda no dia 27 de março, no salão de atividades da ERPI, onde criatividade, imaginação não faltou. O desfile fez ver à Moda Lisboa!!

Eufémia Fernandes.



Desfile de moda

## Une os pontos



## Mecenato

Somos Todos Mecenias. Basta quereremos.

Iniciamos assim a apresentação do Programa de Mecenato e Patrocínio da Instituição, como forma de apelar ao contributo individual ou coletivo, para o apoio das causas sociais que seguimos.

Temos vindo a desenvolver, ao longo de mais de um século de existência, um papel de vital importância no que diz respeito ao apoio prestado à população da região de Lafões em áreas que vão desde a educação infantil e das necessidades básicas de alimentação e saúde, até ao conforto do acolhimento em ERPI ou serviços de apoio domiciliário (SAD).

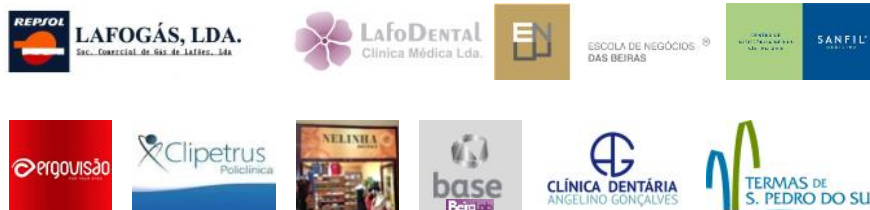
Somos uma Santa Casa do Século XXI, a trabalhar para fazer a diferença num contexto difícil e complexo que exige, além de respostas eficazes, respostas inovadoras e adequadas à nova realidade social.

O futuro espreita, acompanhe-nos neste compromisso social. Conheça os nossos projetos e saiba como ajudar.

**QUAL É  
A SUA  
CAUSA?**

Mais info Mecenato: [www.mspsul.com.pt](http://www.mspsul.com.pt)

### Protocolos Comerciais





## Campanha de Doação de Produtos de Apoio

### BAT - Banco de Ajudas Técnicas

“Se já não precisa de ajuda, ajude outros que precisam”.

Campanha de doação de produtos de apoio/Ajudas Técnicas:

- Cadeiras de rodas (manuais ou elétricas);
- Camas articuladas;
- Canadanas;
- Andarilhos, etc..

A Misericórdia de S. Pedro do Sul assegura todo o ciclo de solidariedade: vamos ao encontro de quem tenha material disponível, pessoas, associações, empresas, na região de Lafões; garantimos depois a entrega e distribuição por utentes ou junto da comunidade que nos procura no âmbito do BAT - Banco de Ajudas Técnicas.



Se puder colaborar com esta campanha, por favor, verifique se o produto que vai oferecer está funcional, não está danificado e dá garantias de utilização em segurança.

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

## "Novos Sorrisos"



### Campanha de angariação de brinquedos, livros e jogos didáticos

Novos Sorrisos: Um brinquedo, um sonho; um livro, um projeto futuro; um jogo, uma partilha.

Nesta filosofia, apelamos à contribuição de brinquedos, livros e jogos didáticos, para reforço dos materiais lúdico-pedagógicos do jardim da Misericórdia.

Participe, faça uma criança feliz. Entregue os materiais que não necessita no secretária ou jardim da Misericórdia.



Seja Solidário.  
Participe!

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 “Doença de Parkinson” - 16 de abril

Sessão de esclarecimento sobre a doença, onde se abordará o conceito, sinais, sintomas e formas de atuação. Este workshop estará aberto à comunidade (familiares de utentes e cuidadores formais ou informais), mediante inscrição prévia, e contará com o testemunho de familiar de utente com Parkinson e de abordagem técnica de intervenção fisioterapêutica, em parceria com a Clipetrus - Inscreva-se.

### Trocas de lazer - 18 e 19 de abril

Um grupo de utentes da ERPI irá participar no projeto “Trocas de Lazer” promovido pela Misericórdia de Penalva do Castelo. Trata-se de um intercâmbio entre as Instituições, permitindo aos utentes passear e conhecer outras regiões, desfrutando de prazeres naturais e únicos, descontextualizados da sua realidade diária.

### Passeio a Fátima - 22 e 29 de abril

Antecipando o mês de Maria, os idosos da ERPI, divididos em 2 grupos, deslocar-se-ão a Fátima para viverem a mensagem de Fátima - consagração ao Coração Imaculado de Maria, símbolo de um compromisso de fidelidade e de apostolado.

## Contacte-nos

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

### Misericórdia de São Pedro do Sul

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

Tel.: 232 720 460

Fax.: 232 720 465

geral@mspsul.com.pt

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

Skype para contacto com  
idosos residentes  
(familiares): mspsul1