

Caminho no Tempo



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

n.º 047 | junho 2026



Nesta Edição

- Policlínica Nossa Sr.^a do Amparo; Animação no dia da criança; Dia da mãe; Feira do livro; Festa de final de ano letivo; Semana cultural de Santo António; Atividades de animação sénior; Histórias de vida;...

Apoios:



Ficha Técnica

Propriedade:

Santa Casa da
Misericórdia de Santo
António de São Pedro do
Sul (MSPS)

Periodicidade: Trimestral

N.º 047 - junho 2026

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

Fotografias: Arquivo dos
Colaboradores e MSPS

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Ália Figueiredo
Ana Cristina Rodrigues
Ana Margarida Mendes
Ana Oliveira
Ana Patrícia Correia
Ana Pinto
Ana Rita Gomes
Anabela Costa
Cátia Henriques
Cláudia Madaleno Tavares
Daniela Lourenço
Deolinda Almeida
Diana Amaral
Diana Pinto
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Inês Cruz
Isabel Correia
Joana Soares
João Marques
José Sargento
Maria Alice Oliveira
Maria Elisa Pinto
Milene Fernandes
Mónica Almeida
Paula Paiva
Regina Cruz
Sandra Rodrigues
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vanessa Oliveira



José Fernandes, Provedor da MA

Nota de Abertura

Trazemos a público a segunda edição de 2026 do “Caminho no Tempo”, com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa, dando, contudo, especial destaque às atividades da Semana Cultural 2026 - comemorações de Santo António, padroeiro desta Misericórdia, pelo que, nas páginas centrais abordamos todo o conjunto de atividades culturais que fizeram parte do programa geral da Instituição, nomeadamente a habitual Missa e Procissão de S.º António, marchas, caminhada comemorativa, espetáculos

musicais para os utentes e comunidade, entre outros.

Não esquecemos os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas na área de infância, nomeadamente as notas sobre a festa de final de ano letivo, o “Dia da Criança” e a última edição da nossa “Feira do livro”.

Abordamos, já no espaço dedicado à área sénior, o relato das atividades culturais e interinstitucionais deste trimestre, incluindo os passeios culturais e as atividades em parceria ou com colaboração externa, bem como notas sobre a “Jornada + Visibilidade” e o simulacro de incêndio na ERPI - Lar de Grandes Dependentes.

Por fim, como contributo à memória coletiva, deixamos mais duas agradáveis histórias de vida de utentes.

Acompanhe-nos nestas páginas e visite-nos nas plataformas *online* do *site* e *Facebook*.

Policlínica Nossa Sr.ª do Amparo

Um Balanço Positivo nos Primeiros Meses

A abertura da Policlínica Nossa Senhora do Amparo marcou um novo capítulo na missão da Misericórdia de Santo António, reforçando o compromisso da instituição em prestar cuidados de saúde de qualidade e responder às necessidades da comunidade.

Os primeiros meses de atividade têm sido pautados por um crescimento gradual e consistente, refletido na confiança depositada pelos utentes que, diariamente, procuram os nossos serviços. Este percurso tem sido construído com dedicação, profissionalismo e um acompanhamento próximo. Valores que orientam toda a equipa da Policlínica.

Um dos pilares deste projeto é o seu corpo clínico, constituído por profissionais qualificados, experientes e dedicados, que asseguram um acompanhamento personalizado e humanizado. Mantém-se a equipa médica e reforçamos a equipa de fisioterapeutas, com a entrada, a partir de 01 de julho, da fisioterapeuta Liliana Almeida. Acompanhará, assim, as fisioterapeutas Regina Cruz e Ana Margarida Mendes, numa perspetiva de consolidação para alargamento de horário de funcionamento e eventuais novos serviços.

Ao longo deste período, foram estabelecidos novos protocolos e convenções com diversas entidades, permitindo alargar o acesso aos nossos serviços.

Dispomos, atualmente, de acordos com:

- Medicare;
- Serviços Sociais da PSP - Polícia de Segurança Pública;
- Serviços Sociais da GNR - Guarda Nacional Republicana;
- SAMS, Serviço de Assistência Médico-Social do Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal;
- IASFA – Instituto de Ação Social das Forças Armadas;
- RNA Medical e RNA de Danos Corporais.



Este é apenas o início de um projeto que continuará a crescer, sempre orientado pela missão da Misericórdia de Santo António de servir a comunidade com qualidade, proximidade e humanidade.

Continuaremos empenhados em melhorar os nossos serviços, estabelecer novas parcerias e desenvolver iniciativas que contribuam para a promoção da saúde e do bem-estar de todos.

Vanessa Oliveira e Sandra Rodrigues



*Policlínica
Nossa Senhora do Amparo*

Clinica Fisiátrica
S. Pedro do Sul

Morada e Contactos:
Av. Dr. Sá Carneiro n.º 878, R/C
3660-428 São Pedro do Sul
(Traseiras do edifício do Jardim)
Tel.: 232 720 462
E-mail: clinica@mspsul.pt



MEDICARE®



(Re)Inauguração do Parque Infantil



Foi reinaugurado pelo Sr. Provedor, José Fernandes, no passado dia 14 de maio de 2026, o novo parque infantil do Jardim de Infância, após remodelação integral, numa cerimónia que reuniu crianças, colaboradores e famílias.

O novo espaço foi concebido para proporcionar às crianças momentos de diversão em segurança, promovendo simultaneamente o desenvolvimento físico, social e emocional. Equipado com escorregas, baloiços, estruturas de escalada e zonas de exploração, o parque oferece diversas oportunidades para a brincadeira ao ar livre e para o estímulo da criatividade.

A direção técnica do Jardim de Infância destaca a importância deste investimento para o bem-estar das crianças. “Este parque representa um compromisso com a qualidade dos espaços educativos e com a promoção de hábitos saudáveis desde a infância”, refere Gilberto Carmo.

As crianças foram as grandes protagonistas do evento, demonstrando entusiasmo ao explorar os novos equipamentos.

Os encarregados de educação, por seu lado, manifestaram igualmente a sua satisfação com a remodelação deste espaço, considerando-o uma mais-valia para o desenvolvimento e felicidade das crianças.

Com esta (re)inauguração, o Jardim de Infância desta Misericórdia reforça a sua missão de proporcionar um ambiente educativo acolhedor, seguro e estimulante, onde as crianças podem aprender, crescer e brincar em contacto com o exterior.

O novo parque infantil encontra-se já em funcionamento e promete tornar-se um dos espaços preferidos dos mais pequenos.

Ana Rita Gomes





Animação no “Dia da Criança”

O “Dia da Criança” foi assinalado a 01 de junho com uma jornada repleta de atividades dedicadas aos mais novos, proporcionando momentos de diversão, convívio e muitas brincadeiras. Ao longo do dia, as crianças puderam desfrutar de insufláveis, da companhia de um cavalo, de pinturas faciais e balões de moldar. Atividades que despertaram sorrisos e entusiasmo entre os participantes.

A iniciativa proporcionou um espaço de lazer e animação, promovendo o convívio entre a comunidade e celebrando a infância de forma divertida e segura. A elevada participação e o entusiasmo demonstrado pelas crianças, fizeram deste evento um verdadeiro sucesso. Mais do que um programa de animação, esta comemoração constituiu uma verdadeira homenagem à infância, valorizando o direito das crianças ao brincar, à imaginação e ao convívio saudável. O sucesso da iniciativa refletiu-se na expressiva participação do público e no entusiasmo demonstrado ao longo de todo o dia, confirmando o impacto positivo de eventos que colocam as crianças no centro das celebrações.

Ana Pinto



Dia da Mãe: Presentes de Amor

Para assinalar o “Dia da Mãe”, as crianças da sala de um ano n.º 3, com a ajuda da educadora, prepararam, com muito carinho, lembranças muito especiais para oferecer às suas mães. Com as suas pequenas mãozinhas, deram vida a trabalhos únicos e cheios de significado: pintaram as mãos para criar flores, decoraram um avental com um delicado ramo de flores e personalizaram um bonito marcador de livro em forma de vaso, onde a marca da sua mão, simboliza o amor e o carinho que sentem pela mãe.

Mais do que um simples presente, estas atividades proporcionaram momentos de descoberta sensorial, criatividade e expressão, permitindo que cada criança deixasse a sua marca numa recordação que ficará guardada para sempre.

Foi assim que desejamos um feliz “Dia da Mãe”, repleto de amor, sorrisos e muitos abraços. É um orgulho ver como, mesmo tão pequeninos, os nossos bebés conseguem transmitir tanto amor através das suas pequenas mãos.

Paula Paiva



Dia da Família

A Crescer Juntos

Na manhã do dia 15 de maio, para assinalar o “Dia da Família”, os pais foram convidados a entrar nas salas para contar uma história às crianças. Estes momentos despertaram a imaginação dos mais pequenos e proporcionaram experiências muito significativas, marcadas pela felicidade e entusiasmo destes ao verem os seus familiares a participar nas suas rotinas e aprendizagens.

Na sala de 1 ano (2), as famílias aceitaram, também, o desafio de decorar uma casinha que representasse o seu lar. Cada criação, única e especial, foi exposta no placard da sala, dando origem a uma bonita homenagem à diversidade das famílias. Através desta iniciativa, procurámos valorizar a ideia de que cada família é diferente, mas todas são igualmente importantes e felizes à sua maneira.

Acreditamos que o envolvimento das famílias, na vida educativa das crianças, fortalece a parceria entre a família e a escola; promove a confiança e contribui para o seu desenvolvimento harmonioso. Quando família e equipa educativa caminham juntas, criam-se experiências enriquecedoras, fortalecem-se os laços afetivos e constroem-se memórias que permanecerão no coração dos mais pequenos.

Agradecemos a todas as famílias a disponibilidade, o carinho e a participação.

Daniela Lourenço



Aula Aberta com a Pauta Adjacente

Neste ano letivo, a nossa instituição passou a contar com aulas de música em parceria com a Pauta Adjacente, de Tábua. O coordenador e professor Edgar Carvalho e o professor Diogo, têm proporcionado às crianças momentos de aprendizagem, descoberta e diversão através da expressão musical.

A atividade é frequentada por crianças desde o berçário, com cerca de 11 meses de idade, até às crianças de 2 anos que se encontram a completar os 3 anos. Adaptadas às diferentes fases do desenvolvimento infantil, as sessões semanais de 30 minutos promovem o contacto com sons, ritmos, canções, movimentos e instrumentos adequados à faixa etária de cada grupo. Com um custo mensal de 10€ por criança, esta atividade extracurricular constitui uma oportunidade acessível para que os mais pequenos beneficiem das inúmeras vantagens da educação musical desde os primeiros anos de vida.

No âmbito das comemorações do Dia da Família e integrado na Semana da Feira do Livro, realizou-se, no passado dia 15 de maio, uma aula aberta de música, na qual os familiares das crianças foram convidados a participar.

Esta iniciativa proporcionou um momento especial de partilha entre crianças, famílias e instituição, permitindo aos familiares conhecer de perto algumas das atividades desenvolvidas durante as aulas de música.

Isabel Correia



Feira do Livro 2026

No passado dia 11 de maio, realizou-se a cerimónia de abertura da Feira do Livro do Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia. Uma iniciativa que se realiza anualmente e que tem como principal objetivo promover o gosto pela leitura e incentivar o contacto das crianças com o universo dos livros.

A sessão de abertura contou com a presença da escritora Palmira Martins; do Vice-presidente da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, Eng.º Nuno Almeida; dos Mesários José Fernandes (Provedor), Eduardo Silva (secretário), e Agostinho Bizarro (tesoureiro); do Diretor-geral, Dr. João Marques; da Dra. Ana Oliveira, responsável pelos Recursos Humanos da Misericórdia; do Diretor Técnico do Jardim, Gilberto do Carmo; e, das crianças do Pré-escolar, respetivos educadores e auxiliares, que viveram este momento com grande entusiasmo.

Após a cerimónia inaugural, a escritora dinamizou, para as crianças da Creche e Pré-escolar, a leitura do conto da sua autoria, “O Grilinho Tenor”, proporcionando uma experiência enriquecedora, marcada pela imaginação, criatividade e pelo envolvimento dos mais pequenos com a narrativa. As crianças das diversas salas participaram ativamente nesta iniciativa, tendo cada criança elaborado um marcador de livros personalizado, que pôde oferecer aos pais e levar consigo aquando da aquisição de um livro, fortalecendo, desta forma, a ligação entre a leitura, a família e a escola.

A Feira do Livro decorreu entre os dias 11 e 15 de maio, assinalando o início de uma semana repleta de atividades e momentos de partilha. O programa, diversificado e abrangente, foi dirigido não apenas às crianças mas, também, aos pais e às famílias, culminando com a celebração do “Dia da Família” e contando com a participação de diversos convidados que enriqueceram esta iniciativa.

Mais do que um espaço de aquisição de livros, esta iniciativa constituiu uma oportunidade para fomentar hábitos de leitura, estimular a imaginação e fortalecer os laços entre a comunidade educativa e as famílias, evidenciando a importância da colaboração de todos no desenvolvimento integral das crianças.

Ana Patrícia Correia





Contar Histórias: A Presença dos Escritores

As histórias infantis ocupam um lugar fundamental no desenvolvimento das crianças. Para além do entretenimento, elas despertam a imaginação, estimulam a criatividade e contribuem para o crescimento emocional, social e cognitivo. Desde os primeiros anos de vida, ouvir histórias ajuda as crianças a compreender o mundo, a desenvolver a linguagem e a construir valores essenciais, como o respeito, a amizade, a solidariedade e a empatia.

A leitura e a narração de histórias favorecem, também, o desenvolvimento da literacia. Ao contactar com novas palavras, diferentes estruturas linguísticas e variados géneros narrativos, as crianças enriquecem o seu vocabulário e melhoram a capacidade de comunicação. Além disso, o hábito de ouvir histórias desperta o interesse pelos livros, criando uma relação positiva com a leitura.

Ao identificarem-se com as personagens e com os desafios que estas enfrentam, as crianças aprendem a reconhecer e a expressar emoções, a lidar com medos e frustrações e a encontrar diferentes formas de resolver problemas. Este processo contribui para o desenvolvimento da inteligência emocional e da autoestima.

Existem diversas formas de contar histórias e, cada uma, oferece experiências de aprendizagem únicas. A narração oral é uma das mais antigas e permite uma interação direta entre o contador e as crianças. O recurso à expressividade, às mudanças de voz, às pausas e aos gestos, torna a história mais envolvente e incentiva a participação do grupo. Outra forma muito utilizada é a leitura expressiva de livros ilustrados, em que as imagens complementam o texto e ajudam as crianças a interpretar a narrativa.

Também são frequentes as dramatizações, os fantoches, as marionetas, o teatro de sombras, o flanelógrafo e os recursos digitais, como livros interativos e histórias multimédia. São, igualmente, estratégias eficazes para captar a atenção das crianças e enriquecer a experiência narrativa.

Em maio, durante a “Feira do Livro”, fomos agraciados com a presença dos escritores e professores Palmira Martins e Rogério Duarte. Ambos com diversos livros editados e que apresentaram com as suas histórias, através do conto, de meios audiovisuais, fantoches, dança e muita música.

As crianças envolveram-se nas histórias e participaram ativamente em todos os momentos. Alguns grupos de crianças já tinham explorado algumas das histórias e realizaram desenhos, pinturas e outros trabalhos de expressão plástica para exposição na própria “Feira do Livro”.

A Escritora Palmira Martins contou as histórias “O Esquilo Casimiro” que realça a importância de defender o meio ambiente e os habitats e “O Grilo Tenor” que aborda a relevância do respeito e o direito à liberdade dos animais. Já o escritor Rogério Duarte contou histórias como o “Chanfrisco, o Pinto Careca”, “A Abelhinha Zum Zum e o Gato Miau”, explorando o valor da família e da amizade.

A visita dos dois escritores transformou-se, assim, num momento de descoberta, partilha e encantamento, em que o contacto próximo com os autores permitiu, às crianças, compreender que os livros são criados por pessoas reais, que as histórias nascem da imaginação e que a leitura pode ser uma experiência divertida, emocionante e enriquecedora.

Teresa Tojal

Entre o Colo e os Limites: Ajudas-me a Crescer?

Seremos, hoje, provavelmente, os melhores pais, avós e educadores que a Humanidade já viu. A construção e o acesso ao conhecimento e a melhores condições de vida têm-nos, felizmente, aberto essa avenida de humanidade. E, ainda assim, está tanto por fazer! Em contramão com aquilo que a ciência nos ensina há décadas e, não menos importante, ao contrário da própria intuição dos pais e educadores, continuamos, em algumas circunstâncias, a alimentar o mito de que o colo vicia ou que o mimo estraga e que ambos tornam as crianças mais

frágeis e dependentes. Neste contexto, talvez nunca seja de mais repetir que o colo e o mimo são condição necessária para o crescimento saudável. Não têm efeitos secundários. Não há risco de sobredosagem. E são muito mais amigos da autonomia do que o que possa parecer à primeira vista. É a partir da experiência repetida, constante e consistente do colo que a criança vai interiorizando o sentimento de segurança, que a instiga a explorar o mundo, a aprender e a conquistar autonomia.

Em algumas circunstâncias, vamos olhando para a relação com as crianças de uma forma excessivamente clivada, como se dar muito mimo fosse sinónimo de ser omissa na hora de colocar limites claros. Como se fazer cumprir regras, de forma firme, não fosse uma forma muito importante de colo. É! Ter quem imponha regras claras, ajuda as crianças a perceberem os limites da realidade (a necessidade de esperar; a capacidade de tolerar não poder ter todos os brinquedos que se quer, quando se quer; etc.). E, não menos importante, ajuda as crianças a perceberem que os adultos que cuidam delas têm a força e a segurança necessárias para não se assustarem com os efeitos especiais das suas birras e para as pararem quando exageram!

Se ao colo, ao mimo e às regras claras, juntarmos o brincar, mais próximos estaremos de criar um ambiente amigo do crescimento saudável das crianças. O brincar está muito longe de ser uma mera atividade de ocupação de tempos livres. É, na verdade, a força motriz do desenvolvimento da criatividade e da capacidade de pensar, de se relacionar com o corpo, de gerir as emoções e de se relacionar com o outro. O brincar livre (ao faz de conta, com carrinhos, bonecas ou paus apanhados na rua; às corridas ou aos saltos, no exterior; às escondidas, etc.) é rigorosamente fundamental para o crescimento saudável. Como o são as histórias (lidas a partir de um livro ou contadas, oralmente, pelo pai, pela avó ou pela educadora).

Pelo contrário, e é importante que o sublinhemos, os ecrãs (telemóveis, tablets, computadores e televisões) não são amigos do desenvolvimento nos primeiros anos. Quanto menos ecrãs, mais infância! A Organização Mundial de Saúde diz-nos, a este respeito, que até aos 2 anos, a criança não deve ter qualquer contacto com ecrãs e, até aos 5 anos, o tempo de ecrãs nunca deve exceder uma hora por dia. Não, ver vídeos no Youtube não é brincar!

Em suma, quanto mais colo e mimo, regras claras, brincar livre, histórias e menos ecrãs, mais infância e desenvolvimento saudável.

Nunca, na história da Humanidade, teremos tido pais tão proativos na procura de conhecimento acerca da parentalidade. Procuram-no junto dos profissionais da educação e da saúde, em livros da especialidade, podcasts e workshops. O que, de resto, é mais um indicador do quão os pais querem ajudar os seus filhos a crescer bem. No entanto, se esse investimento pode contribuir com conhecimentos importantes para ajudar os pais a refletir sobre o desenvolvimento infantil e as práticas parentais, é essencial que não transforme a relação pais-filhos numa espécie de guia burocrático em 10 passos e que sirva para limar um ou outro aspeto da intuição parental (indispensável!) e da espontaneidade (insubstituível) da relação com quem se ama. Nunca substituí-las (ou não carregássemos, todos, milénios de sabedoria de experiência feita).

José Sargento, Psicólogo e Professor do Ensino Superior (info@josesargento.pt)



Festa de Final de Ano Letivo



A nossa Festa de Final de Ano Letivo das salas de 2 anos da Creche e das salas do Pré-Escolar, realizou-se no passado dia 20 de junho, pelas 16:00 horas, no polivalente da Escola Secundária de São Pedro do Sul, com muita música, cor e alegria.

Entre sorrisos e muitos aplausos, os nossos pequenos grandes artistas subiram ao palco e encantaram todos os presentes com atuações cheias de talento e muita diversão. Foi a forma perfeita de encerrar mais um ano letivo.

Os nossos pequenos finalistas do Pré-Escolar tiveram, também, o seu grande momento nesta festa, com sorrisos e lágrimas de alegria e corações cheios de orgulho. Sentimentos que definem este dia tão especial, o fim deste ciclo letivo. Agora, estão prontos para dar um novo passo, mas deixam aqui um "bocadinho" do seu coração e levarão consigo as memórias mais felizes.

Um agradecimento especial a todas as famílias que nos confiaram o bem mais precioso e que estiveram presentes para tornar este dia inesquecível. Parabéns aos nossos meninos e meninas, que sejam sempre muito felizes no rumo a novas aventuras.

Susana Campos





Semana Cultural de S. António

Uma Semana de Tradição, Convívio e Alegria

A nossa instituição voltou a celebrar, com grande entusiasmo, as Festas de Santo António, padroeiro da nossa casa. Ao longo de uma semana repleta de atividades, utentes, familiares, colaboradores e comunidade, uniram-se para viver momentos de convívio, cultura e tradição, fortalecendo os laços que fazem da nossa instituição uma verdadeira família.

Recordemos estes encontros, estes momentos de convívio.

Noite de Fados

As festividades tiveram início com uma das noites mais aguardadas pelos nossos utentes: a tradicional Noite de Fados, que contou com a atuação do

grupo Triunvirato. Num ambiente intimista e repleto de emoção, fizeram-se ouvir vozes e guitarras que deram vida ao fado, proporcionando momentos de grande sensibilidade.

Muitos dos nossos utentes, verdadeiros apreciadores deste género musical, acompanharam as interpretações com entusiasmo, cantando e recordando melodias que fazem parte das suas histórias de vida.

II Caminhada Institucional

O segundo dia ficou marcado pela realização da II Caminhada Institucional, uma iniciativa pensada para promover estilos de vida ativos e, simultaneamente, aproximar a instituição da comunidade.

O percurso permitiu dar a conhecer alguns dos locais naturais emblemáticos da cidade, incluindo uma passagem pela praia fluvial de Pouves e pelo Parque da Cidade, onde foi realizado um agradável lanche-convívio. A caminhada, depois do percurso ribeirinho até à Sr.^a da Nazaré, continuou pela ciclovia no percurso de regresso às instalações da instituição, onde terminou. Contou com a participação de colaboradores, familiares e membros da comunidade, num grupo de cerca de 105 pessoas, reforçando o espírito de união e partilha.

Marchas de Santo António

Um dos momentos altos das comemorações aconteceu no quarto dia, com a realização das tradicionais Marchas Sénior de S. António, que reuniram várias instituições do concelho de São Pedro do Sul. A tarde foi marcada por muita cor, música, criatividade e boa disposição, refletindo o empenho colocado na preparação de cada marcha. O convívio entre participantes e o entusiasmo do público fizeram desta iniciativa mais um enorme sucesso, valorizando o trabalho desenvolvido pelas instituições e promovendo o envelhecimento ativo através da cultura, da tradição e da partilha.

Ao longo da atividade, os grupos participantes apresentaram as suas marchas, com trajes coloridos, coreografias preparadas e muita dedicação, enchendo o nosso espaço de alegria. A participação de todos demonstrou a importância da amizade e cooperação entre instituições.



Noite de Folclore

As celebrações prosseguiram com uma animada Noite de Folclore, acompanhada por um delicioso jantar de convívio com porco no espeto e caldo verde, sabores típicos das festas populares.

A animação esteve a cargo dos Ranchos Folclóricos; “As Lavradeiras de Negrelos” e do “Rancho Folclórico e Etnográfico A Tileira”, que brindaram todos os presentes com danças, cantares e tradições do nosso património cultural.

Foi uma noite de grande alegria, que fez vibrar os nossos utentes e proporcionou momentos inesquecíveis de festa e animação.

Missa e Procissão de Santo António

As comemorações culminaram no domingo com as celebrações religiosas: Missa Solene e a tradicional Procissão em honra de Santo António, um momento de profunda fé e devoção.

A celebração contou com a colaboração de trabalhadores das várias áreas da instituição e da comunidade, cuja dedicação tornou possível a realização desta cerimónia tão significativa.

A participação dos utentes, familiares e restantes fiéis, deu um especial brilho a este momento de união, espiritualidade e homenagem ao nosso padroeiro.

As Festas de Santo António representam muito mais do que um conjunto de atividades recreativas. São uma oportunidade para preservar tradições, promover o convívio intergeracional, reforçar o sentimento de pertença e proporcionar aos nossos utentes experiências marcadas pela alegria, pela partilha e pelo carinho.

A todos os que colaboraram na organização e participaram nas diversas iniciativas, deixamos o nosso sincero agradecimento. O empenho de colaboradores, voluntários, familiares, grupos convidados e comunidade foi essencial para o sucesso de mais uma edição destas festas, que ficarão, certamente, na memória de todos como uma celebração vivida com entusiasmo, dedicação e espírito de união.

Agradecendo a presença de todos os participantes, fica a promessa de se repetir no próximo ano.

Cláudia Tavares, Diana Amaral e Joana Soares





Atividades de Animação Sénior

Via Sacra: Caminho de Fé e Partilha

No dia 01 de abril, a nossa Instituição viveu um momento profundamente especial com a realização da Via Sacra, envolvendo os utentes do Lar de Idosos e do Centro de Dia, numa vivência marcada pela fé, emoção e união. Nesta celebração os utentes deram vida às diferentes estações, tornando o momento ainda mais significativo e com peso emocional acrescido. A leitura das estações foi realizada pelos nossos utentes que, com dedicação e envolvimento, conduziram todos ao longo deste caminho de reflexão, garantindo um ambiente profundamente tocante, marcado pelo recolhimento, respeito e espiritualidade.

A componente musical contou com a especial participação do Senhor Acácio e da Dona Cecília que, juntamente com um grupo de utentes, deram voz ao coro, enriquecendo a celebração com momentos de grande sensibilidade e beleza. Ao longo deste percurso, viveram-se emoções genuínas, recordações e sentimentos que tocaram todos os presentes, reforçando a fé e o sentido de comunidade.

A Via Sacra foi, assim, uma experiência profundamente significativa, inesquecível e vivida com o coração.



Caminhadas Matinais no Jardim

Com a chegada do bom tempo, as nossas caminhadas matinais voltaram a encher o jardim de vida, alegria e boa disposição. Entre cantorias, risadas e momentos de partilha, os utentes puderam aproveitar cada recanto do nosso espaço exterior, usufruindo do contacto com a natureza e da tranquilidade das manhãs. As visitas aos nossos queridos periquitos trouxeram, ainda, mais sorrisos a estes momentos tão especiais. Mais do que caminhar, foram vividas manhãs cheias de bem-estar, amizade e felicidade partilhada.



Ateliers Criativos: Momentos de Partilha

Ao longo do trimestre, foram dinamizados vários ateliers de trabalhos manuais, onde os utentes exploraram a criatividade através de cortes, colagens e pinturas, dando vida a trabalhos cheios de cor e significado. Entre as atividades desenvolvidas, destacou-se a criação de “dezenas” (terços curtos), com um simbolismo especial associado à Páscoa, assim como a elaboração de um quadro para a “III Jornada +Visibilidade”, resultado do empenho e dedicação de todos.

Houve, ainda, espaço para momentos mais doces, com um atelier de culinária, onde os utentes participaram na confeção de salame, revivendo memórias, sabores tradicionais e criando mais uma experiência de convívio e partilha.

Visitas Intergeracionais: Encontros que Aproximam Gerações

Ao longo deste trimestre, a nossa Instituição teve o prazer de receber diferentes gerações, nomeadamente alunos dos diferentes ciclos do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul, bem como crianças do Pré-escolar da Misericórdia, proporcionando momentos únicos de encontro e partilha com os nossos utentes. Estes encontros foram marcados por sorrisos, conversas, atividades conjuntas e aprendizagens mútuas, onde jovens e menos jovens se uniram num ambiente de respeito, carinho e descoberta.

Entre histórias de vida e novas perspetivas, criaram-se laços que enriquecem todos os envolvidos. Mais do que simples visitas, foram experiências cheias de significado, que reforçam valores como a empatia, a amizade e o respeito entre gerações, deixando memórias especiais no coração de todos.



Dia da Família: Momento de União e Partilha

No dia 16 de maio, celebrámos o “Dia da Família” com uma tarde muito especial, repleta de alegria, música e momentos de verdadeira união. A animação esteve a cargo do nosso colega João Paulo, que proporcionou um animado bailarico, onde não faltaram sorrisos, dança e boa disposição.

Os familiares dos nossos utentes foram convidados a participar, marcando esta iniciativa pela proximidade e pelo reencontro. A celebração terminou com um lanche partilhado, cheio de risos, conversas e sabores que aqueceram o coração de todos os presentes.

Foi, deste modo, uma comemoração onde se reforçaram laços, se criaram memórias e se celebrou aquilo que mais importa, a família.



Dia Mundial da Dança: Celebrar o Movimento

No âmbito da comemoração do “Dia Mundial da Dança”, a nossa Instituição associou-se ao projeto “Dançar-te”, desenvolvido pela ACROF em parceria com o INATEL, proporcionando aos nossos utentes momentos únicos de expressão, alegria e bem-estar. Através da dança, os participantes foram convidados a movimentar o corpo e a expressar emoções, num ambiente dinâmico e envolvente, onde a música deu ritmo à partilha e à boa disposição. Entre gestos, sorrisos e energia contagiante, viveram-se momentos de verdadeira felicidade.

Esta iniciativa permitiu trabalhar não só a coordenação motora e a mobilidade mas, também, a autoestima, o convívio e o sentido de pertença, reforçando a importância da atividade física e da expressão artística na promoção de um envelhecimento ativo. Foi uma celebração da vida, onde cada movimento contou uma história e cada sorriso refletiu o prazer de participar.



Desporto sem Idade – Até Breve!

Terminou, no dia 16 de junho, mais uma etapa da nossa ginástica inserida no projeto Desporto Sem Idade, marcada por dedicação, energia e muitos momentos de alegria partilhada.

Ao longo das sessões, os utentes demonstraram entusiasmo e espírito de superação, tornando cada atividade num momento especial de convívio e bem-estar. Agora, fazemos uma pausa, com a certeza de que regressaremos em setembro para continuar a promover o movimento, a saúde e os sorrisos que tanto nos caracterizam.



Dia do Abraço

Por seu lado, no dia 22 de maio, celebramos o “Dia do Abraço” com um grupo do Centro de Dia e ERPI's, nas Termas de São Pedro do Sul. Foi uma manhã especial vivida em conjunto com outras instituições, entre sorrisos, carinho e, claro está, com muitos abraços à mistura. Relembrámos a importância do abraço e que o seu poder vai muito além do simples gesto. Pode ser consolo em momentos difíceis, celebração em momentos felizes ou apenas um lembrete silencioso de carinho. Abracem hoje, amanhã e sempre...

Animação Sénior: Envelhecer em Qualidade

As atividades de animação sénior desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar, da autonomia e da qualidade de vida dos nossos utentes. Muito mais do que uma forma de ocupar o tempo, estas atividades proporcionam momentos de aprendizagem, criatividade, convívio e valorização pessoal, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e feliz. Ao longo do ano, são dinamizados diversos *ateliers* adaptados às capacidades e interesses de cada participante. Entre eles destacam-se os *ateliers* de pintura, recorte, moldagem de papel, desenho e grafomotricidade, que permitem estimular a criatividade, a coordenação motora fina, a concentração e a destreza manual.





Estas atividades ajudam, também, a preservar capacidades cognitivas importantes, como a atenção, a memória e o raciocínio, ao mesmo tempo que promovem a autoestima através da realização de trabalhos únicos e personalizados.

As comemorações de datas festivas ocupam, igualmente, um lugar especial na nossa programação. A preparação das decorações para os Santos Populares é um excelente exemplo do espírito de colaboração que se vive na instituição. Os utentes participam ativamente na criação de elementos decorativos, como flores, lanternas de São João, ventoinhas de papel colorido e outros adornos, que tornam os espaços mais acolhedores e festivos.

No caso da elaboração de flores de grandes dimensões, para decorar os espaços interiores, aliamos criatividade, trabalho em equipa e orgulho pelo resultado final, permitindo que todos sintam que contribuíram para embelezar a casa que partilham diariamente. Cada lembrança representa o empenho e a criatividade de quem a produziu, tornando cada celebração ainda mais especial.

Para além dos benefícios físicos e cognitivos, as atividades de animação sénior são, também, uma importante ferramenta de socialização. Durante os *ateliers*, os utentes conversam, partilham experiências, ajudam-se mutuamente e criam novas amizades. Estes momentos combatem o isolamento e a solidão, favorecendo um ambiente de alegria, cooperação e entreajuda.

A participação em atividades criativas permite, ainda, estimular as emoções positivas, reduzir a ansiedade e proporcionar momentos de descontração e satisfação pessoal. Cada trabalho concluído representa uma conquista, reforçando o sentimento de utilidade e de capacidade, independentemente da idade.

Acreditamos que envelhecer de forma ativa significa continuar a aprender, a criar e a participar na vida da comunidade. Através das atividades de animação sénior procuramos proporcionar experiências enriquecedoras que valorizem as capacidades de cada utente, respeitando o seu ritmo, promovendo a inclusão e incentivando uma participação ativa no dia a dia. Os seus trabalhos representam, assim, histórias de vida, talento, dedicação e a alegria de continuar a construir memórias em conjunto.



Projeto Retrançar: Cooperação institucional

A nossa instituição continua a apostar em iniciativas que promovem o envelhecimento ativo, a criatividade e a participação na comunidade. Um dos exemplos é a participação no projeto "Retrançar", uma iniciativa que reúne várias instituições do concelho de São Pedro do Sul em torno de um objetivo comum: dar uma nova vida a materiais reciclados e reutilizados, transformando-os em peças decorativas originais e cheias de significado, para o festival Tradidanças.

Este projeto assenta na realização de *ateliers* criativos itinerantes, que decorrem, de forma rotativa, em todas as instituições participantes. Esta dinâmica permite promover o convívio, a troca de experiências e a partilha de conhecimentos entre utentes, colaboradores e técnicos das diferentes entidades, fortalecendo os laços de cooperação e de proximidade existentes no concelho. Ao longo dos *ateliers*, damos nova vida a materiais como papel, cartão, plástico, tecidos, rolinhos, embalagens e outros objetos, transformando-os em peças decorativas. Cada trabalho reflete o empenho, a dedicação e a capacidade criativa dos utentes, demonstrando que é possível aliar arte, sustentabilidade e inclusão.

O Projeto Retrançar promove, deste modo, valores essenciais como a consciência ambiental, o consumo responsável e a importância da reutilização de materiais. Simultaneamente, proporciona benefícios significativos aos participantes, estimulando a motricidade fina, a coordenação, a concentração, a memória, a criatividade e o trabalho em equipa.

A natureza itinerante dos *ateliers* constitui uma mais-valia, uma vez que favorece o contacto entre diferentes grupos de utentes e incentiva a criação de relações de amizade e de cooperação entre as instituições concelhias. Estes encontros tornam-se momentos de aprendizagem, partilha e enriquecimento pessoal, onde



cada participante contribui com as suas experiências e talentos. Através de iniciativas como o “Retrançar”, reforçamos o compromisso com o envelhecimento ativo e socialmente responsável, em benefício de toda a comunidade. Porque reciclar é, também, criar, partilhar e construir um futuro mais sustentável, o projeto “Retrançar” demonstra que pequenos gestos podem dar origem a grandes ideias e que a criatividade não tem idade.

Cláudia Tavares, Diana Amaral e Joana Soares

III Jornada + Visibilidade

No passado dia 19 de junho, as instituições locais, em conjunto com o Município de S. Pedro do Sul, deram voz à reflexão, à partilha e ao compromisso com um envelhecimento mais digno, ativo e inclusivo.

A “III Jornada +Visibilidade: pensar a pessoa idosa”, reuniu familiares, cuidadores, técnicos, instituições e comunidade para pensar o presente e o futuro do envelhecimento no nosso concelho. O programa esteve dividido em dois painéis: o primeiro, “lar doce lar”, abordou questões relacionadas com o contexto de acolhimento, cuidados e bem-estar. Já o segundo “de olhos postos na longevidade”, centrou-se nos desafios associados ao aumento da esperança média de vida.

Enquanto uma das instituições organizadoras, agradecemos a todos os participantes, oradores e entidades parceiras que contribuíram para o sucesso desta jornada. Agradecimento também muito especial aos nossos utentes, cuja participação e envolvimento foram fundamentais para a construção desta iniciativa.

Continuaremos a trabalhar por uma sociedade onde envelhecer seja sinónimo de respeito, participação, dignidade e felicidade.

Cláudia Tavares



Simulacro de Incêndio na ERPI

No passado dia 05 de maio, realizou-se um simulacro de incêndio, com respetiva evacuação do piso B1 da ERPI Lar de Grandes Dependentes. Trata-se de uma iniciativa integrada no plano de emergência interno da nossa instituição e que teve como principal objetivo testar os procedimentos de emergência, a capacidade de resposta das equipas e a eficácia dos meios disponíveis.

Este exercício revestiu-se de especial importância devido às características dos utentes deste piso, maioritariamente pessoas com elevado grau de dependência, que necessitam de apoio permanente nas atividades da vida diária e, em caso de emergência, de assistência específica para uma evacuação segura.

O simulacro decorreu de forma muito positiva, cumprindo-se todas as etapas previstas no plano de emergência. A equipa demonstrou profissionalismo, organização, espírito de colaboração e rapidez na atuação, garantindo que todos os procedimentos fossem executados com segurança e serenidade. A coordenação entre os diferentes profissionais revelou-se fundamental para o sucesso da operação.

Para além de permitir avaliar os tempos de resposta e identificar oportunidades de melhoria, este tipo de exercício constitui um importante momento de aprendizagem e treino, reforçando a confiança dos colaboradores e a sua preparação para agir perante situações reais de emergência.

A segurança e o bem-estar dos nossos utentes são uma prioridade permanente. A realização periódica de simulacros permite manter as equipas treinadas, atualizar procedimentos (a par da formação contínua que associamos aos mesmos) e assegurar que a instituição está preparada para responder de forma eficaz a qualquer eventualidade, protegendo especialmente aqueles que, pela sua condição de saúde, necessitam de maiores cuidados.

Joana Soares





Dia da Mãe Celebrado com Muito Carinho e Criatividade

O “Dia da Mãe” foi assinalado a 04 de maio como um momento marcado pela partilha de afetos, pela valorização dos laços familiares e pela dedicação dos nossos utentes na preparação de uma lembrança muito especial.

Nas semanas que antecederam esta data, os *ateliers* de animação sénior foram palco de muita criatividade e entusiasmo. Com empenho e alegria, os utentes participaram na elaboração de prendas personalizadas, colocando em cada trabalho o seu cuidado, imaginação e carinho. Através de diferentes técnicas de trabalhos manuais, cada peça foi criada de forma única, refletindo o envolvimento e a dedicação de quem a realizou.

A entrega das prendas constituiu um dos momentos mais emocionantes da comemoração. Os sorrisos, os abraços e a emoção demonstrada evidenciaram o verdadeiro significado deste dia, reforçando os laços afetivos e proporcionando memórias que ficarão certamente guardadas no coração de todos.

Para além da vertente comemorativa, esta iniciativa teve, também, um importante valor terapêutico e ocupacional. A realização dos trabalhos manuais permitiu estimular a criatividade, a motricidade fina, a concentração e a autoestima dos utentes, promovendo, igualmente, o convívio, a participação ativa e o sentimento de realização pessoal.

Celebrar o “Dia da Mãe” é, também, reconhecer o papel tão importante que muitas das nossas utentes desempenharam ao longo da vida como mães, avós e cuidadoras, homenageando o amor, a dedicação e os valores que transmitiram às suas famílias.

São momentos como este que reforçam a importância de cultivar os afetos e de proporcionar experiências significativas aos nossos utentes, promovendo o seu bem-estar e a alegria de viver.



Os Rostos do Passado e Presente

O rosto do passado e do presente pode ser descrito, numa fotografia do “Dia da Mãe”, como a representação viva do tempo, da memória e do amor.

No passado, o rosto revela juventude, sonhos e a delicadeza de quem começava a construir uma história. O olhar transmite esperança, força e a ternura de uma mulher que aprendia diariamente o significado de ser mãe. Já no presente, as marcas do tempo surgem como testemunhas das experiências vividas: cada linha no rosto carrega memórias, sacrifícios, alegrias e conquistas.

A fotografia torna-se assim, muito mais do que uma imagem. Ela transforma-se num encontro entre duas épocas da mesma mulher. O passado permanece refletido no brilho do olhar, enquanto o presente revela maturidade, sabedoria e a beleza construída ao longo dos anos. O que muda não é a essência, mas apenas a forma como o tempo desenhou no rosto as histórias de amor e de dedicação.

No “Dia da Mãe”, observar uma fotografia antiga e compará-la ao presente, é reconhecer que o verdadeiro encanto não está apenas na juventude, mas sim na trajetória da vida. O rosto da mãe de ontem e de hoje simboliza a continuidade do amor, um sentimento que o tempo não envelhece e que apenas fortalece.

Foi dessa forma que festejamos o “Dia da Mãe” no Centro de Dia - Casa das Amoreiras, entre memórias e sorrisos, fechados mas carregados de amor...

Cláudia Tavares e Joana Soares



História de Vida: Maria Elisa

Eu sou a Maria Elisa Alves Ferreira Pinto e nasci a 18 de maio de 1948, em Ribas, povoação da freguesia de Carvalhais, onde estive até aos meus 14 anos.

Lembro-me de ir para a escola a pé, com os meus colegas, até São Félix. Ainda eram uns quilómetros de distância e passávamos por algumas povoações. Aos 11 anos já frequentava a escola em Ribas com a professora Mariazinha, que me marcou, guardando dela boas recordações.

A 4.ª classe já fiz em Lisboa e com 20 anos, porque comecei a trabalhar muito cedo: com 14 anos, desempenhando muitas tarefas, tais como engomar roupa e limpar casas.

Já com 21 anos, conheci o meu marido. Foi uma história engraçada! Foi através do meu irmão que o conheci. Ele estava na guerra na Guiné e um rapaz, que depois se tornou meu marido, roubou-lhe a minha morada e escreveu-me uma carta a convidar para ser a sua madrinha de guerra. Fomos trocando cartas até que ele me pediu em namoro e eu aceitei. Hoje, somos casados há 53 anos e temos dois filhos e quatro netos.

Voltámos de Lisboa e começamos a vida em Águeda, onde fui cuidadora de crianças e o meu marido trabalhou numa fábrica. Daí, voltámos à nossa terra, São Pedro do Sul, continuamos juntos e a vida corre com saúde.

Maria Elisa Pinto (utente do Centro de Dia)



Páginas de uma Vida: Deolinda Almeida

Sou a Deolinda Almeida e nasci na Ladreda - Figueiredo de Alva, no dia 30 de abril de 1936. Sou filha única de mãe solteira. O meu pai não assumiu a paternidade e a minha mãe criou-me com respeito e dignidade.

Andei na escola da Ladreda até à 3.ª classe. Depois, a professora foi embora e não fiz o exame da 4.ª classe. Sei ler e escrever, o que me ajudou muito na minha vida. Sempre ajudei a minha mãe na agricultura até me casar, com 22 anos, com o José Rodrigues de Almeida. Era um bom homem e juntos criamos os nossos seis rapazes, que são a luz da minha vida. Infelizmente tive dois abortos.

A minha vida foi trabalhar nas terras. Tinha uma casa farta, onde nunca passamos fome, pois havia de tudo o que as terras davam. O meu marido trabalhava ao dia naquilo que aparecia: a cortar pinhal; a trabalhar na terra; etc.. Há uns anos, não sei bem quantos, ele morreu e eu fiquei sozinha. Os meus filhos trabalham e não podiam estar comigo, pelo que decidimos que o melhor seria eu vir para o Lar porque estava a perder forças. Entrei no dia 08 de novembro de 2023 e, na altura, senti uma grande tristeza: despedi-me da minha vida, deixei o meu cantinho e vim para um sítio estranho. A vida dos velhos é muito triste, perdemos as forças, capacidades e deixamos tudo para trás (gostava tanto de dançar!).

Deolinda Almeida (utente da ERPI Casa da Quinta, recolha por Eufémia Fernandes)

Dedicação Contínua

Os diferentes ciclos de antiguidade representam etapas de crescimento profissional e de consolidação da experiência adquirida. À medida que os trabalhadores completam períodos significativos de serviço (como 5, 10, 15, 20, 25, 30 ou mais anos), reforçam o seu conhecimento das práticas institucionais, dos valores da Misericórdia e das necessidades das pessoas que, diariamente, acompanham e apoiam.

Desta forma, a celebração dos ciclos de antiguidade reforça os laços entre os trabalhadores e a Misericórdia, promovendo um ambiente de respeito, reconhecimento e valorização do capital humano, indispensável para o cumprimento da sua missão de solidariedade e serviço ao próximo.

Que este seja apenas mais um capítulo de uma jornada marcada por crescimento, realização e orgulho para os seguintes colaboradores: Maria H. Barros - 35 anos; Maria H. Pinto - 35 anos; Susana C. Alves - 25 anos; Maria G. Rodrigues - 20 anos; Lina M. Figueiredo - 15 anos; Sónia L. Bizarro - 10 anos; e, Ivan F. Carvalho - 5 anos.

Ana Oliveira





Mecenato e Patrocínios

Conheça o nosso programa de Mecenato e Patrocínios.



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

Acompanhe-nos nesta causa social.

Informações:

R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)

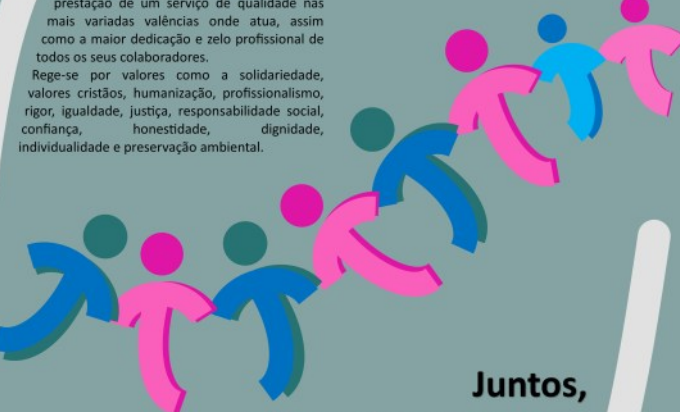
QUAL É A SUA CAUSA?



Associe-se

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

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



Juntos, podemos chegar mais longe!

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

Informações:

R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul
Tel. 232 720 460 (Chamada para a rede fixa nacional)
geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt

Protocolos Comerciais



Tome Nota:

Plano anual de atividades

No âmbito das atividades de envolvimento comunitária, deixamos nota de algumas das atividades previstas para o terceiro trimestre de 2026:

- Dia dos Avós - 27 de julho, ERPI's/Pré-escolar.
- Passeios à Feira de S. Mateus - agosto e setembro, ERPI's e Centro de Dia).
- Desfolhada Tradicional - setembro, jardins da ERPI/sede.

Horários de Visitas (ERPI)

Relembramos que atualmente disponibilizamos um horário alargado de visitas nas ERPI:
10h00 - 12h30; 14h00 - 17h00.

Agende previamente e não deixe de visitar os seus familiares.

Descubra como pode colaborar e apoiar a Misericórdia. Contacte-nos ou visite-nos na Web.

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

(Chamada para a rede fixa nacional)

geral@mspsul.pt

Visite-nos na Web em
www.mspsul.pt

www.facebook.com/
misericordia.santoantonio

Skype para contacto com
idosos residentes
(familiares): mspsul1