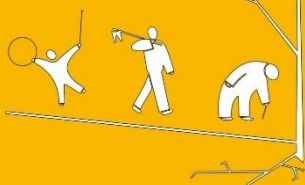


Caminho no Tempo



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

n.º 48 | setembro 2026



Nesta Edição

- Vacinação ao longo da vida; Férias de verão; Desfolhada; Dia dos Avós; Entrada no novo Ano Letivo; Atividades de Animação Sénior; Passeios; Setembro Verde; Resgate dos Fundos de Compensação;...

Apoios:



Ficha Técnica

Propriedade:

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 048 - setembro 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
Diana Amaral
Diana Pinto
Eufémia Fernandes
Gilberto Carmo
Inês Cruz
Joana Soares
João Marques
Liliana Almeida
Maria Alice Oliveira
Mónica Almeida
Paula Paiva
Regina Cruz
Teresa Susana Campos
Teresa Tojal
Vanessa Oliveira



António Pais, Vice-Provedor da MA

Nota de Abertura

Trazemos a público a terceira edição de 2026 do “Caminho no Tempo”, com a variedade e riqueza de iniciativas que caracterizam esta casa e, desta feita, iniciamos com uma perspetiva sobre a importância da vacinação ao longo da vida.

Na área de infância, damos especial destaque à entrada no novo ano letivo e ao processo de adaptação à creche.

Não esquecemos, também, os relatos de histórias e dinâmicas pedagógicas, nomeadamente as notas sobre as férias de

verão, a participação no “Festival do feijão” e o “Dia dos avós”.

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, como a ida ao aeródromo de Viseu e a desfolhada tradicional.

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



A Vacinação ao Longo da Vida

A vacinação é uma das maiores conquistas da medicina moderna, desempenhando um papel fundamental na prevenção de doenças infecciosas e na proteção da saúde pública. Ao longo da vida, as vacinas contribuem para reduzir o risco de infeções graves, prevenir complicações e promover o bem-estar individual e coletivo.

Entre as vacinas que merecem especial atenção, encontram-se as vacinas pneumocócicas conjugadas da família Prevenar, desenvolvidas para proteger contra determinados serotipos da bactéria *Streptococcus pneumoniae*, conhecida como pneumococo. Este microrganismo pode causar doenças como pneumonia, meningite e septicemia, representando um risco acrescido para crianças pequenas, idosos e pessoas com determinadas condições de saúde.

A evolução científica permitiu desenvolver diferentes formulações, nomeadamente a Prevenar 13, a Prevenar 20 e a Prevenar 23. Estas vacinas distinguem-se pelo número e pela variedade de serotipos contra os quais oferecem proteção. A escolha da formulação mais adequada depende da idade, do estado de saúde e das recomendações das autoridades de saúde, devendo ser sempre orientada por um profissional de saúde.



Receita da Tarte de Feijão

Ingredientes:

- 500 gr de açúcar.
- 250 ml de água.
- 1 pau de canela.
- 250 gr de feijão branco cozido.
- 150 ml de água.
- 60 gr de manteiga derretida.
- 125 gr de farinha 55 (sem fermento).
- 15 gemas de ovo.
- Farinha q.b. (para polvilhar).
- Açúcar em pó q.b. (para polvilhar).
- 1 base redonda de massa folhada, tradicional ou de compra.

Confeção:

Junte o açúcar e o pau de canela a 250ml de água para fazer uma calda. Em separado, reduza o feijão cozido a puré (previamente cozido nos 150ml de água) e vá adicionando a manteiga, a farinha e as gemas, envolvendo bem. Por fim, juntar a calda de açúcar.

Depois de disposta a massa numa tarteira, junte o preparado, polvilhe com açúcar em pó e leve ao forno pré-aquecido a 200.º C durante 25 minutos.

Desfrute.

Para os pais, a vacinação representa uma importante medida de proteção dos filhos. Nos jovens adultos, continua a ser relevante, sobretudo quando existem fatores de risco. Nos idosos, assume particular importância devido à maior vulnerabilidade a determinadas infeções e às suas possíveis complicações.

Importa, por isso, combater a desinformação e promover o acesso a fontes credíveis, permitindo que cada pessoa tome decisões conscientes e informadas sobre a sua saúde.

A vacinação é mais do que uma escolha individual: constitui um compromisso com a comunidade. Ao prevenir doenças e reduzir o risco de complicações, contribui para uma sociedade mais saudável, segura e preparada para os desafios do futuro.

Investir na vacinação é investir na vida. Proteger a saúde em todas as idades significa promover uma sociedade mais saudável, informada e preparada para o futuro.

Equipa de Enfermagem da MSPS

(Fontes e informação permanente em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2021/11/02/dgs-vacinacao-pneumococica/>; <https://nocs.pt/vacinacao-streptococcus-pneumoniae-adultos/v>)

Participação no “Festival do Feijão”

Nos dias 11 e 12 de setembro, o nosso Jardim de Infância marcou, mais uma vez, presença no “Festival do Feijão”. Evento promovido pela Câmara Municipal de São Pedro do Sul, que reuniu diversas instituições e a comunidade local em torno deste produto tão especial da nossa gastronomia.

Foram dois dias muito divertidos, vividos com entusiasmo, alegria e, acima de tudo, muita partilha.

No primeiro dia, levámos a este festival um prato que faz parte das refeições dos nossos meninos e que é preparado com muito carinho na nossa instituição: a “Feijoada à Jardim”. No segundo dia, foi a vez da nossa reconfortante “Sopa de Feijão à Jardim”, tão apreciada pelos nossos pequenos.

Durante estes dias houve momentos que nos aqueceram especialmente o coração: algumas crianças que já passaram pela instituição fizeram questão de visitar a nossa barraquinha, para “matar” saudades e, claro, não resistiram a voltar a provar a nossa sopa e a nossa feijoada. Foram reencontros muito especiais, cheios de sorrisos e carinho, que nos recordaram como as memórias vividas no Jardim de Infância ficam guardadas no coração.

A nossa participação não ficou pelos sabores salgados. Participámos também no concurso “Melhor Doce de Feijão 2026”, levando uma deliciosa e surpreendente tarte “Surpresa de Feijão”. Uma verdadeira experiência de sabores, que mostrou, mais uma vez, como o feijão pode ser versátil e dar origem às mais inesperadas e deliciosas receitas.

Ao longo das duas noites, entre aromas, sabores, música e animação, tivemos a oportunidade de conviver com outras instituições, reencontrar pessoas que fazem parte da nossa história e partilhar com a comunidade um pouco daquilo que somos e fazemos. A nossa barraquinha tornou-se, assim, um lugar de encontros, de memórias e de muitos sorrisos.

Foi uma participação vivida com muita alegria, onde a tradição, a gastronomia e o espírito de comunidade estiveram de mãos dadas. Levámos connosco o orgulho de representar a nossa instituição e, por seu lado, trouxemos de volta muitas memórias bonitas de mais uma participação neste festival.

Daniela Lourenço



Férias de Verão na Creche

O verão chegou à nossa Creche e, com ele, chegaram também dias cheios de brincadeiras, descobertas, sorrisos e muita diversão!

Durante as férias, transformámos cada dia numa nova aventura. Entre brincadeiras, água, música, gargalhadas e momentos de partilha, vivemos experiências que ficarão, certamente, na memória dos nossos pequeninos.

Para os meninos da sala dos 2 anos, houve uma aventura muito especial: o nosso primeiro passeio de autocarro! O destino foi o Parque das Nogueiras e, só a viagem, já foi motivo de grande entusiasmo. Olhos atentos às janelas, muitas emoções e aquela alegria própria de quem está a viver uma experiência pela primeira vez.

Chegados ao parque, foi tempo de correr e brincar. Foi uma manhã repleta de energia e felicidade... uma verdadeira alegria total!

E porque nas férias também há lugar para momentos mágicos, levámos o cinema até à nossa escolinha! Preparamos uma verdadeira sessão de cinema, com direito a filme, muita animação e, claro, aquilo que não podia faltar: pipocas! Os nossos pequenos espectadores adoraram transformar a escola numa verdadeira sala de cinema.

Também os piqueniques no nosso parque fizeram parte destes dias especiais. Sentados juntos, a saborear o lanche, a aproveitar o espaço exterior, criámos momentos simples, mas muito importantes, de convivência e partilha. E a diversão não ficou apenas pelos meninos mais crescidos!

No Berçário, os nossos bebés também viveram o verão em grande: houve piscina, água, brincadeiras e muitos sorrisos. Com os devidos cuidados e sempre respeitando o ritmo de cada bebé, também eles puderam experimentar a alegria dos dias de verão. Ver aqueles pequenos rostos felizes, os pezinhos na água e a curiosidade perante cada nova experiência foi simplesmente maravilhoso. Foi tão fixe!

Foram dias de verão vividos com muita simplicidade, mas cheios de significado: brincar, explorar, experimentar, conviver e, acima de tudo, ser feliz!

Na nossa Creche, acreditamos que as férias também são uma oportunidade para aprender de forma diferente. Cada passeio, cada mergulho, cada brincadeira e cada gargalhada refletem momentos que contribuem para o crescimento e desenvolvimento das nossas crianças.

E, assim, terminámos mais um verão cheio de histórias para contar, fotografias para recordar e muitos sorrisos para guardar no coração. Porque na nossa Creche, todos os dias podem transformar-se numa pequena grande aventura!

Ana Pinto e Mónica Almeida





Dia da Música no Jardim de Infância

A música esteve em destaque no nosso jardim de Infância, num dia cheio de alegria, movimento e muita animação! Esteve connosco a Escola "Pauta Adjacente" que, junto das crianças, dinamizaram uma aula de dança criativa e expressão corporal e uma aula de expressão musical.

As crianças tiveram a oportunidade de descobrir que a música está presente no nosso dia a dia e que podemos fazer música de muitas formas diferentes: ao cantar; a dançar; a bater palmas; a utilizar o corpo; e a explorar diversos instrumentos musicais.

Ao longo do dia, ouvimos e cantámos canções, experimentámos diferentes ritmos e sons e deixámo-nos envolver pela magia da música.

Estas experiências permitem desenvolver a expressão e comunicação, a coordenação motora, a atenção, a criatividade e, sobretudo, promovem momentos de partilha e diversão entre todas as crianças.

No jardim de infância, aprender também é cantar, dançar e brincar!

Susana Campos



Um Gesto de Carinho no "Dia do Idoso"

Para assinalar a proximidade do "Dia do Idoso", as crianças da sala dos 5 anos viveram um momento muito especial de partilha e carinho. Com entusiasmo e dedicação, prepararam flores feitas em cartolina, que levaram para oferecer aos idosos do Centro de Dia da Misericórdia de Santo António.

O encontro foi marcado por sorrisos, abraços e muita ternura.

As crianças ofereceram as suas flores, levando consigo um pouco do seu carinho e amizade. Como forma de retribuição, os idosos ofereceram um coração vermelho feito pelo coletivo.

Mas, antes disso, as crianças quiseram presentear os idosos com alguns dos seus saberes, cantando algumas canções e algumas lengalengas, ao que os idosos também retribuíram, ensinando, assim, algumas canções dos seus tempos de juventude.

Foi, sem dúvida, um momento muito gratificante e bonito ao ver a troca de saberes, o afeto e a alegria estampada no rosto dos mais velhos.

Foi uma tarde de convívio entre gerações, que mostrou como pequenos gestos podem criar grandes momentos de felicidade. Uma flor de cartolina transformou-se, assim, num símbolo de amizade, carinho e proximidade entre crianças e idosos.

Paula Paiva





Dia dos Avós

A 27 de julho, celebramos o “Dia dos Avós” em parceria com as crianças do nosso Jardim, numa iniciativa repleta de alegria, afetos e momentos inesquecíveis.

Esta data especial permitiu homenagear os avós e valorizar o papel fundamental que desempenham na transmissão de experiências, valores e memórias às gerações mais novas.

Durante o período da manhã, crianças e idosos participaram numa animada Festa da Espuma, realizada no parque infantil do Jardim. Este foi um dos momentos mais aguardados do dia, proporcionando muita diversão, interação e descontração: a energia contagiante das crianças, aliada ao entusiasmo dos idosos, criou um ambiente de verdadeira felicidade, marcado por sorrisos, gargalhadas e momentos de grande cumplicidade entre gerações. Foi, assim, particularmente gratificante observar os participantes a envolverem-se de forma tão espontânea e alegre numa atividade diferente e repleta de emoção.

Já durante o período da tarde, os participantes tiveram a oportunidade de assistir a uma especial Hora do Conto dinamizada pela escritora Ema Lázaro, através da apresentação do seu livro “Mamã, a avó não tem cabelo”. Esta sessão revelou-se num momento de grande sensibilidade, reflexão e partilha, abordando, de uma forma simples e próxima, temas relacionados com os laços familiares, o envelhecimento, o afeto e a aceitação da diferença. A narrativa captou a atenção de crianças e idosos, promovendo momentos de diálogo, identificação e emoções partilhadas.

A conjugação destas duas atividades permitiu celebrar o “Dia dos Avós” de uma forma muito especial, fortalecendo os laços intergeracionais e proporcionando experiências enriquecedoras para todos os participantes.

O entusiasmo demonstrado ao longo do dia, a alegria visível nos rostos dos idosos e das crianças e os afetos partilhados, evidenciaram, uma vez mais, a importância destes encontros na promoção do bem-estar, da inclusão e da felicidade de todas as gerações.

Diana Amaral



A Adaptação à Creche

Um caminho de descoberta e confiança

A entrada na creche representa uma mudança importante na vida da criança e da sua família.

Para muitas crianças, é a primeira experiência de separação prolongada das figuras de referência e o primeiro contacto regular com um grupo de outras crianças e com adultos que, até então, lhes eram desconhecidos. Por isso, a adaptação à creche deve ser entendida como um processo gradual, que exige tempo, disponibilidade emocional, compreensão e confiança.

Não existe uma forma única de viver esta transição. Cada criança reage de maneira diferente, de acordo com a sua idade, personalidade, experiências anteriores, relação com os adultos de referência e contexto familiar. Também os pais e outros familiares podem sentir ansiedade, insegurança ou culpa perante a separação. Reconhecer estas emoções é o primeiro passo para construir uma adaptação mais tranquila e positiva.

A separação pode despertar sentimentos intensos. Medo, tristeza, insegurança, zanga e ansiedade podem surgir, especialmente nos primeiros dias ou sempre que existe uma alteração na rotina.

O choro é uma das manifestações mais comuns e pode ser difícil para os pais assistirem a ele. No entanto, chorar não significa que a criança esteja



necessariamente a sofrer de forma prolongada durante todo o período em que permanece na creche. O choro pode ser uma reação à despedida e à dificuldade em lidar com a separação naquele momento.

Algumas crianças adaptam-se rapidamente, enquanto outras precisam de mais tempo. Há, ainda, crianças que inicialmente parecem aceitar bem a mudança e que, alguns dias depois, começam a demonstrar maior resistência. Isto também pode acontecer e não significa que tenha ocorrido um retrocesso. A adaptação não é um processo linear.

É importante permitir que a criança expresse as suas emoções, sem as desvalorizar. Frases como “não chores”, “não tens razão para estar triste” ou, “és muito crescido para chorar”, podem transmitir a ideia de que determinados sentimentos não são aceitáveis.

Em contrapartida, dizer “eu sei que estás triste porque vais ficar aqui sem mim, mas eu volto depois da sesta” ajuda a criança a sentir-se compreendida e, simultaneamente, transmite segurança.

A adaptação não acontece apenas à criança. Os pais também precisam de se adaptarem a uma nova realidade. É frequente surgirem sentimentos de culpa: “Será que estou a fazer o melhor para o meu filho?”; “E se ele chorar e eu não estiver lá?”; “Será que se vai sentir abandonado?”. Estas dúvidas são compreensíveis, sobretudo quando a separação é acompanhada por choro.

Também pode existir ansiedade perante o desconhecido. Confiar o cuidado diário de uma criança a uma equipa educativa, implica construir uma relação de confiança e, essa relação, precisa de tempo.

Os adultos devem procurar reconhecer as suas próprias emoções sem as transmitir de forma excessiva às crianças. Estas são muito sensíveis ao estado emocional dos adultos que lhes são próximos: uma despedida marcada por hesitação, prolongada e acompanhada por grande ansiedade, pode tornar o momento mais difícil.

Isto não significa que os pais tenham de esconder o que sentem. Significa, antes, que podem procurar transmitir uma mensagem coerente: “É difícil separarmo-nos, mas confio que estás seguro e eu vou voltar”.

A confiança dos pais na instituição e nos profissionais é, por isso, uma componente fundamental da adaptação.

Destacamos algumas estratégias para que a adaptação seja mais tranquila:

- **Preparar a criança antes da entrada.**

Sempre que possível, é útil falar sobre a creche antes do primeiro dia, utilizando uma linguagem simples e positiva.

Pode explicar-se que a criança vai conhecer novos amigos, brincar, comer e descansar naquele espaço. Também pode ser útil visitar previamente a creche, conhecer os profissionais e mostrar à criança o local onde irá passar parte do dia.

- **Criar uma rotina previsível.**

As crianças pequenas beneficiam de rotinas estáveis. Manter horários relativamente consistentes para acordar, comer, brincar e dormir pode ajudar a reduzir a ansiedade associada às mudanças.

- **Fazer despedidas breves.**

Uma despedida demasiado prolongada pode aumentar a ansiedade. É preferível criar um pequeno ritual: um abraço, uma frase carinhosa e uma despedida clara. Por exemplo: “A mãe vai trabalhar. Tu vais ficar a brincar com a educadora e eu venho buscar-te depois do lanche.” É importante evitar sair às escondidas. Embora possa parecer uma forma de evitar o choro, a criança pode passar a sentir-se insegura e recear que o adulto desapareça sem aviso.



- **Levar objetos de conforto.**

Um objeto familiar, como um pequeno peluche ou uma fralda de pano, pode ajudar a criança a estabelecer uma ligação entre o ambiente de casa e o novo espaço. Esse objeto pode funcionar como uma fonte de conforto nos momentos de maior insegurança.

- **Respeitar o ritmo individual.**

Comparar crianças pode ser contraproducente. O facto de outra criança se adaptar rapidamente não significa que todas devam fazê-lo da mesma forma. Uma criança pode precisar de alguns dias; outra pode necessitar de várias semanas. O importante é observar a evolução individual e ajustar o processo às suas necessidades.

- **A importância da parceria entre família e creche.**

Perguntar como correu o dia, partilhar alterações na rotina familiar, ou comunicar alguma situação que possa influenciar o comportamento da criança, ajuda os profissionais a compreender melhor as suas necessidades. Da mesma forma, receber informação sobre os momentos em que a criança brincou, comeu, dormiu ou conseguiu acalmar-se, permite aos pais construir uma imagem mais completa do processo de adaptação.



Uma adaptação positiva depende, em grande medida, da existência de uma relação de confiança entre família e instituição. Pais e profissionais têm papéis diferentes, mas partilham um objetivo comum: garantir o bem-estar e o desenvolvimento da criança. Quando existe comunicação, respeito e coerência entre os adultos, a criança beneficia de um ambiente emocionalmente mais seguro.

A família conhece a história, os hábitos e as características da criança e, por seu lado, os profissionais possuem experiência no contexto educativo e acompanham diariamente a sua integração. A partilha destas diferentes perspetivas permite responder melhor às necessidades individuais.

Em resumo:

A adaptação à creche é uma etapa de transição que pode trazer desafios, mas também representa uma oportunidade importante de crescimento. A criança começa a construir novas relações, a desenvolver autonomia, a explorar diferentes ambientes e a descobrir que pode sentir-se segura, mesmo na ausência temporária das suas figuras de referência.

O choro, a saudade e a insegurança fazem parte, muitas vezes, deste caminho. Não devem ser encarados como sinais de fracasso, mas como expressões de uma mudança significativa na vida da criança.

Com tempo, previsibilidade, afeto e respeito pelo ritmo individual, a maioria das crianças vai construindo gradualmente uma relação de confiança com a creche. Para isso, é fundamental que família e profissionais trabalhem em conjunto, escutando a criança e valorizando as suas emoções. Mais do que procurar uma adaptação rápida, importa procurar uma adaptação segura. Porque adaptar-se não significa deixar de sentir saudades ou nunca chorar. Significa aprender, pouco a pouco, que é possível separar-se, ser cuidado, descobrir um novo espaço e reencontrar, no final do dia, aqueles que ama.

Ana Rita Gomes e Ana Patrícia Correia



Novo Ano Letivo

Crescer, aprender e partilhar na Creche e Pré-escolar da Misericórdia de Santo António

O início de um novo ano letivo representa sempre um momento de renovação, de entusiasmo e de novas oportunidades. Na Creche e Pré-escolar da Misericórdia de Santo António de São Pedro do Sul, o ano letivo 2026/2027 começou com energia renovada: muitos sorrisos e a vontade de continuar a proporcionar às nossas crianças um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, onde cada uma possa crescer, aprender e descobrir o mundo ao seu ritmo.

O regresso à rotina e o acolhimento das novas crianças, constituem momentos particularmente importantes, vividos com sensibilidade, dedicação e carinho por toda a equipa educativa. Sabemos que cada criança é única, com as suas características, necessidades e ritmos de desenvolvimento, pelo que procuramos valorizar a individualidade de cada uma, promovendo o seu bem-estar e uma integração tranquila e positiva.

Ao longo deste novo ano letivo, continuaremos a privilegiar uma educação, assente no afeto, na segurança, na brincadeira e na aprendizagem através da descoberta. Acreditamos que brincar é uma das formas mais importantes de aprender, permitindo desenvolver a autonomia, a criatividade, a linguagem, a socialização e as competências emocionais.

A nossa intervenção educativa continuará, também, a valorizar experiências diversificadas, atividades pedagógicas significativas e momentos de partilha que contribuam para o desenvolvimento global das crianças. Cada descoberta, cada conquista e cada sorriso representarão, certamente, passos importantes num percurso de crescimento que queremos acompanhar com responsabilidade, profissionalismo e dedicação.

Reconhecemos, igualmente, que a família desempenha um papel fundamental no desenvolvimento infantil. Por isso, pretendemos reforçar a proximidade e a colaboração com os Pais e Encarregados de Educação, promovendo uma relação de confiança, diálogo e partilha. Acreditamos que uma verdadeira parceria entre a instituição e as famílias é essencial para proporcionar às crianças um percurso educativo harmonioso e enriquecedor.

Este novo ano letivo traz consigo novos desafios, projetos e objetivos, que serão enfrentados com o compromisso de toda a equipa. O profissionalismo, a dedicação e o trabalho conjunto dos nossos colaboradores são fundamentais para assegurar a qualidade dos serviços prestados e para construir, diariamente, um espaço onde cada criança se sinta protegida, valorizada e feliz.

Na Creche e Pré-escolar desta Misericórdia, continuamos a acreditar que educar é muito mais do que ensinar: é cuidar, escutar, acolher, estimular e criar oportunidades para que cada criança desenvolva todo o seu potencial.

Desejamos que seja um excelente ano letivo 2026/2027, repleto de aprendizagens, descobertas, amizades e momentos felizes.

Porque cada criança tem o seu tempo, o seu caminho e o seu brilho, continuaremos juntos e com a colaboração da família, a construir o futuro, um dia de cada vez.

Gilberto Carmo





Atividades de Animação Sénior

As atividades de animação sénior compilam um conjunto bastante alargado de atividades socioculturais, incluindo, por exemplo:

- **Os ateliers de pintura** – espaço privilegiado de criatividade e expressão pessoal onde, através das cores, formas e diferentes técnicas utilizadas, os utentes podem expressar emoções, recordar experiências e desenvolver a imaginação.
- **As atividades de vida diária** – como a dobragem e organização de roupas, que permitem aos idosos manter o contacto com tarefas familiares do seu quotidiano.
- **O tradicional jogo de cartas, jogos de concentração ou outros de tabuleiro** – nos quais se procura estimular a memória, a atenção e o raciocínio, favorecendo a interação social e o fortalecimento das relações interpessoais.
- **Os jogos de água e a pesca magnética** – experiência particularmente divertida e envolvente, onde, enquanto se procura "pescar" os objetos utilizando as canas adaptadas, trabalha-se a coordenação óculo-manual, a precisão dos movimentos e a concentração.
- **As sessões de cinema português** – com a visualização de filmes clássicos e sketches humorísticos, constituem verdadeiras viagens ao passado.
- **As atividades de motricidade fina e coordenação óculo-manual** – que desempenham um papel importante na manutenção das capacidades funcionais dos utentes.
- **As atividades de psicomotricidade com bola ao som da música** – em que, ao ritmo de músicas portuguesas bem conhecidas, se realizam diversos exercícios com bolas, permitindo trabalhar a mobilidade articular, a coordenação motora, a consciência corporal e a motricidade global.

Destas pequenas referências do conjunto alargado de opções, pormenorizemos melhor algumas iniciativas deste trimestre.

Encontros intergeracionais

Os encontros intergeracionais têm assumido um papel de enorme importância na nossa Instituição, constituindo oportunidades únicas de aproximação entre gerações, de partilha de experiências e de construção de laços afetivos que enriquecem tanto os idosos como as crianças.

Assim, ao longo do período de férias escolares, tivemos a alegria de receber diversas visitas das crianças do Polo Escolar de S. Pedro do Sul. Com elas, os nossos idosos participaram com entusiasmo em atividades de música e dança, ao acompanharem os ritmos musicais, ao cantarem canções conhecidas e ao se envolverem nas coreografias partilhadas com os mais pequenos.

O Bingo Intergeracional, no dia 16 de julho, onde crianças e idosos partilharam a mesma mesa e objetivo (divertir-se enquanto colocavam à prova a atenção e a concentração) e a celebração do Dia Mundial da Pizza, no dia 10 de julho, onde as crianças e os idosos foram desafiados a construir, em conjunto, a sua "pizza ideal", escolhendo entre diferentes bases e ingredientes, foram outras atividades marcantes.

Atelier de culinária

No âmbito das atividades de animação, realizámos mais um divertido "Atelier de Culinária", desta vez dedicado à preparação de uma deliciosa mousse de Oreo.

Enquanto preparávamos a mousse, não faltaram as conversas e a partilha de experiências relacionadas com a culinária e com as receitas que fazem parte das memórias dos nossos utentes. No final, chegou o momento mais aguardado: provar o resultado! A mousse foi muito apreciada por todos e tornou-se uma deliciosa recompensa pelo trabalho realizado. Mais do que preparar uma sobremesa, o atelier demonstra que a cozinha é um excelente espaço para criar memórias e fortalecer laços.

Oficina de expressões plásticas

Ao longo dos últimos meses, os nossos utentes participaram em diversos ateliers de atividades manuais e artes plásticas, onde a imaginação, a criatividade e a vontade de criar estiveram sempre presentes.

Foram muitas as propostas e diferentes os materiais utilizados. Explorámos a pasta de papel, dando forma a leques coloridos, que trouxeram um pouco da alegria e frescura do verão aos nossos dias.

Com a chegada do outono, dedicámo-nos à pintura e decoração de folhas de outono, utilizando as suas diferentes formas e cores como inspiração. Já no Halloween, a criatividade ganhou um lado mais divertido e misterioso, com a realização de decorações alusivas à época.

A época natalícia também teve direito a um espaço especial nos nossos ateliers. Como é uma época especial para todos, estamos já empenhados em elaborar decorações de Natal, que irão contribuir para encher de brilho e cor o nosso lar, ao tornar os espaços (interiores e exteriores) ainda mais acolhedores e festivos.

Festa de verão

A Festa de Verão foi, sem dúvida, um dos momentos mais aguardados e vividos com maior entusiasmo pelos nossos utentes. Na tarde de 06 de agosto, marcada pela alegria, pela cor e pela partilha, os jardins da Instituição transformaram-se num verdadeiro espaço de férias e diversão.

Foram instaladas várias piscinas, zonas de lazer com espreguiçadeiras, chapéus de palha, colares e coroas de flores, criando um ambiente tipicamente estival e descontraído. As atividades incluíram jogos com água, lançamentos de bolas, pesca lúdica, circuitos de animação e diversos momentos recreativos que incentivaram a participação de todos.

Mais do que uma simples festa, esta iniciativa constituiu uma oportunidade para combater o isolamento, estimular a interação social e proporcionar experiências positivas e significativas aos nossos idosos. Independentemente das limitações físicas ou cognitivas, todos encontraram uma forma de participar, sentir-se incluídos e viver plenamente o momento.

Desfolhada tradicional

No dia 04 de setembro, os jardins da Misericórdia encheram-se de tradição, música e memórias com a realização da nossa “desfolhada tradicional”, atividade que teve como principal objetivo preservar e valorizar uma das tradições mais marcantes da cultura rural portuguesa.

A tarde contou com a participação dos utentes das diversas valências da Instituição e com a animação do Jorge Manuel e das suas concertinas, cuja música tradicional trouxe ainda mais alegria e autenticidade ao evento. Com estes sons, muitos dos participantes cantaram, acompanharam o ritmo com palmas e recordaram as antigas desfolhadas que, noutros tempos, reuniam famílias e comunidades inteiras.

A atividade foi realizada graças ao generoso contributo do nosso colega João Paulo, que disponibilizou o milho utilizado na desfolhada, permitindo recriar de forma genuína esta tradição comunitária tão especial, partilhando histórias, recordando vivências da infância e da juventude e transmitindo saberes que continuam a ser parte importante da sua identidade.

Importância da Musicoterapia

A música acompanha-nos ao longo de toda a vida. Está presente nas nossas memórias, nas celebrações e nos momentos felizes e menos felizes.

Na terceira idade, a música assume um papel ainda mais especial, sendo capaz de despertar recordações, emoções e sentimentos que permanecem vivos ao longo dos anos.

Na nossa instituição, é uma prática semanal ter musicoterapia com uma pessoa externa da instituição. Contamos, assim, todas as 5.ª feiras, com a presença da Isabel Marques.





Através de canções conhecidas e ritmos, procuramos criar experiências significativas e adaptadas às capacidades e necessidades das pessoas.

Uma canção antiga pode ajudar a recordar algo especial, trechos da história individual de vida e, a cantar em grupo, pode-se incentivar a comunicação e a interação com os outros. Acompanhar a música com palmas ou movimentos pode, também, estimular a coordenação e motricidade.

Na nossa instituição, acreditamos que a música não tem idade: acompanha, estimula, emociona e aproxima pessoas.

Atelier de grafo motricidade

Ao longo dos últimos meses, os nossos utentes participaram em vários ateliers de grafo motricidade, atividades pensadas para estimular diferentes capacidades cognitivas e motoras de forma lúdica e descontraída.

Através de exercícios de traçado, contorno, pintura, ligação de pontos, labirintos, padrões e reprodução de formas, os participantes foram desafiados a trabalhar a coordenação entre a visão e o movimento das mãos, a concentração e a precisão dos gestos. Estes momentos permitiram, também, estimular a motricidade fina, a atenção, a memória e a orientação espacial, respeitando sempre o ritmo e as capacidades individuais de cada utente.

Para além dos benefícios cognitivos e motores, os ateliers proporcionaram momentos de convívio, criatividade e satisfação pessoal.

Pequenas atividades podem contribuir para manter as capacidades funcionais e cognitivas dos nossos utentes. Mais do que realizar exercícios, estes ateliers são uma oportunidade para estimular, participar, criar e, acima de tudo, desfrutar de momentos agradáveis em grupo.

Cláudia Tavares, Diana Almeida e Joana Soares



Passeios Culturais

Visita à Casa do Aido

Uma das primeiras experiências externas desenvolvidas neste semestre foi a visita à Casa do Aido, empresa que gentilmente nos voltou a receber, sendo as últimas realizadas nos dias 22 e 23 de julho e, nas quais, participaram sete grupos distintos de utentes.

Esta atividade permitiu um contacto direto com o processo de produção dos ovos, proporcionando aos participantes a oportunidade de conhecer de perto as várias etapas, desde a criação das aves até à comercialização do produto final.

São Pedro do Sul e Viseu

Outra experiência marcante foi a visita ao Planetário instalado provisoriamente no Pavilhão Municipal de São Pedro do Sul, no dia 29 de julho, onde os utentes tiveram a oportunidade de assistir a uma apresentação dedicada ao fenómeno do eclipse solar.

Por seu lado, no dia 01 de setembro, realizou-se uma visita à Quinta da Cruz, em Viseu, um espaço onde os participantes puderam usufruir do contacto com a natureza, conhecer os jardins, percorrer os diferentes espaços exteriores e apreciar o património existente. A tranquilidade do local proporcionou momentos de bem-estar, descontração e contemplação, seguindo-se, após o almoço volante, a visita à Feira de São Mateus, um dos eventos mais emblemáticos da região.

Visita ao Aeródromo de Viseu

A 09 de setembro, os utentes tiveram a oportunidade de viver uma experiência verdadeiramente memorável, através da visita ao Aeródromo de Viseu.

A forma calorosa como foram recebidos e acompanhados ao longo de todo o dia, tornou esta atividade particularmente especial.

Os participantes tiveram contacto próximo com aeronaves, assistiram à chegada e partida de aviões e ficaram a conhecer melhor o funcionamento deste universo tão fascinante.





Comboio turístico por Vouzela

No dia seguinte, 10 de setembro, houve lugar à realização do tão aguardado Passeio de Comboio Turístico pelo concelho de Vouzela. Esta atividade permitiu aos participantes conhecerem melhor as tradições e o património local, num percurso repleto de história e de beleza natural. Um dos momentos altos da visita foi a passagem por Sacorelhe, onde os idosos tiveram a oportunidade de conhecer o Ciclo do Linho, atividade profundamente ligada à identidade cultural da região.

O passeio prosseguiu com a visita à Nossa Senhora do Castelo, local de grande interesse histórico e paisagístico e terminou com o almoço, realizado nas Termas de São Pedro do Sul.

Todas estas iniciativas demonstram a importância de proporcionar aos idosos oportunidades de descoberta e participação ativa na comunidade



Passeio à praia

Há dias que ficam na memória pelo simples prazer de estarmos juntos. Foi assim o nosso passeio à Praia da Barra, em Aveiro, no dia 18 de setembro, que reuniu utentes das ERPI e Centro de Dia, num dia repleto de alegria, convívio e novas experiências.

O nosso dia começou junto ao mar, onde pudemos desfrutar da beleza da praia, sentir a brisa e contemplar a imensidão do oceano. Entre conversas, sorrisos e momentos de descontração vivemos um daqueles dias em que o mais importante é aproveitar a companhia uns dos outros.

Depois de o contacto com o mar, fomos até ao Parque de Santo André, onde fizemos um agradável piquenique. Para terminar o passeio, passamos pela linda cidade de Aveiro considerada a Veneza de Portugal.

Entre o azul do mar, o verde da natureza e o encanto de Aveiro guardamos mais um dia bonito no nosso álbum de memórias.



Feira de São Mateus

Há tradições que fazem parte da nossa memória e que, ano após ano, continuam a despertar sorrisos, emoções e boas recordações. A Feira de São Mateus é uma dessas tradições tão queridas pelos nossos utentes, que guardam na memória muitas histórias, passeios e momentos vividos ao longo dos anos.

Foi com grande entusiasmo que um grupo de utentes do Lar de Grandes Dependentes tiveram a oportunidade de visitar a Feira de São Mateus e passar uma tarde diferente, cheia de alegria e de boas memórias. O ambiente característico da feira, proporcionou aos nossos utentes um passeio especial e a oportunidade de reviver uma tradição que lhes é tão querida. E, como não poderia deixar de ser, houve tempo para uma das grandes atrações de qualquer visita à feira: as tradicionais farturas!

Sentados a lanchar, saborearam as farturas com satisfação, enquanto conversavam e apreciavam o ambiente. Foram momentos simples, mas muito significativos, daqueles que ficam guardados na memória.

Mas, esta tarde especial não terminou apenas no passeio dos utentes que tiveram a oportunidade de ir à Feira. Pensando nos colegas que, por diferentes motivos, não puderam acompanhar o passeio, os participantes fizeram questão de trazer farturas para os restantes utentes do lar. Este gesto demonstra o espírito de partilha e de união que queremos promover na nossa instituição.



Visita ao Comando Distrital da PSP de Viseu

No âmbito das atividades desenvolvidas pelo Lar de Grandes Dependentes, os nossos utentes tiveram a oportunidade de realizar uma visita ao Comando Distrital da PSP – Polícia de Segurança Pública de Viseu, a 24 de setembro.

Durante a visita, fomos recebidos pelos profissionais da PSP, que nos deram a conhecer um pouco melhor o trabalho desenvolvido diariamente pela instituição e a importância da PSP na segurança e proteção da comunidade.



Ao longo do percurso pelas instalações, os utentes puderam conhecer diferentes espaços do Comando, nomeadamente os escritórios e áreas de trabalho, percebendo como se organiza o dia a dia dos profissionais e como são desempenhadas as diversas funções.

Um dos momentos que despertou maior curiosidade foi a visita às celas, onde tivemos a oportunidade de conhecer este espaço e compreender, de forma mais próxima, para que serve e como funciona dentro das instalações policiais.

A visita foi, também, uma oportunidade para colocar questões, esclarecer dúvidas e conhecer melhor o funcionamento da PSP, desde o atendimento e acompanhamento das ocorrências até à organização e atuação dos seus profissionais. Agradecemos à PSP de Viseu pela disponibilidade, simpatia e acolhimento, bem como pela oportunidade de proporcionar aos nossos utentes esta experiência tão enriquecedora.

Visita ao Solar do Vinho do Dão

Inserida na comemoração da época das vindimas, os nossos utentes tiveram a oportunidade de realizar uma visita ao Solar do Vinho do Dão, em Viseu, a 30 de setembro, onde puderam conhecer melhor a história, a tradição e a importância da produção vitivinícola na região. Durante a visita, foi possível conhecer o processo de certificação dos vinhos do Dão e de Lafões, percebendo de que forma são assegurados a qualidade, a autenticidade e as características que distinguem estes vinhos.

Esta atividade permitiu, também, recordar e valorizar as tradições associadas às vindimas, despertando memórias e experiências vividas pelos nossos utentes ao longo das suas vidas, proporcionando momentos de partilha dos seus tempos de pequenos produtores. Foi, sem dúvida, uma visita enriquecedora, que permitiu aos nossos utentes reviver memórias das vindimas e conhecer melhor o património vitivinícola do Dão e de Lafões.

Cláudia Tavares, Diana Almeida e Joana Soares

Setembro Verde

Mês para cuidar da saúde mental

O mês de setembro veste-se de verde para nos lembrar de uma realidade que merece a atenção de todos: a doença de Alzheimer.

Mais do que uma doença que afeta a memória, a Alzheimer transforma as rotinas, relações e formas de comunicar. Ao longo do tempo, algumas lembranças podem perder-se, mas há algo que nunca devemos esquecer, que a pessoa continua com a sua história, sentimentos, os seus afetos, mas sobretudo com a sua dignidade que tantas vezes é esquecida por muitos. Ao longo do mês de setembro acreditamos que estimular a memória é, também, valorizar uma vida inteira de recordações. Através da música, da leitura, dos jogos, das conversas, das fotografias e das atividades em geral, procuramos despertar memórias, promover capacidades, mas, acima de tudo, proporcionar momentos de bem-estar, felicidade e tranquilidade.

Quando algumas memórias começam a desaparecer, cabe-nos a nós ajudar a preservar aquilo que ainda permanece: o carinho, a proximidade, mas sobretudo o respeito. Deixo uma mensagem em modo de reflexão: “Não somos apenas aquilo que conseguimos recordar, somos aquilo que vivemos, sentimos, amamos e deixamos na vida dos outros”.

Que esta reflexão sirva para combater o estigma, compreender melhor quem vive com esta doença e quem diariamente cuida e acompanha. Porque cuidar da pessoa é essencial e cuidar da memória é importante.

De modo a simbolizar este mês tão importante, no Centro de Dia, construímos a árvore da memória. Cada folha desta árvore representa uma memória, uma história, uma pessoa ou um momento especial que fez parte da vida de cada um.

Ao longo da atividade recordámos momentos marcantes das vidas de quem cuidamos. Memórias que os fizeram sorrir, emocionar e, sobretudo, perceber que cada pessoa carrega consigo algo de precioso e único.

Cláudia Tavares



Recordar, é uma forma de cuidar como tantas outras.

As nossas memórias serão sempre as raízes de quem somos.

Cada folha guarda uma lembrança.

Cada ramo conta uma história.

Cada raiz representa uma vida.

Resgate dos Fundos de Compensação

A possibilidade de mobilização dos valores existentes no Fundo de Compensação do Trabalho (FCT), veio criar uma oportunidade para as empresas transformarem recursos anteriormente cativos, num investimento concreto na valorização e segurança dos seus trabalhadores e utentes.

Na sequência das alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 115/2023, de 15 de dezembro, o FCT passou a contemplar, entre outras finalidades, o financiamento da qualificação e formação certificada dos trabalhadores e o financiamento de investimentos. Esta alteração permitiu, às entidades empregadoras, canalizar parte dos saldos acumulados para iniciativas com impacto direto no desenvolvimento das competências e na melhoria das condições de segurança no local de trabalho.

Foi neste contexto que, a nossa Misericórdia, decidiu utilizar os valores resgatados para investir numa área de particular importância: a formação e aquisição de dois DAE – Desfibriladores Automáticos Externos. De referir que a instalação destes equipamentos, contemplará a resposta sénior e a resposta de infância, estando devidamente certificados pelo INEM.

Na componente formativa, serão desenvolvidas ações diversas, numa tentativa de dar resposta às necessidades dos trabalhadores em áreas distintas. Assim, serão realizadas as seguintes ações:

- Manobrador de Máquinas Agrícolas, Florestais e de jardinagem;
- Direito do Trabalho;
- Primeiros Socorros;
- Suporte Básico de Vida (SBV).

Não diminuindo a importância de todas as ações previstas, desenvolveremos com mais detalhe a relevância na aquisição dos DAE e a consequente frequência da formação em SBV, pois representa uma aposta na prevenção e na capacidade de resposta perante situações de emergência médica. Recordamos que a nossa instituição apoia cerca de 215 crianças e tem institucionalizados nas ERPI's mais de 150 utentes e que, no quadro global de pessoal, já constam cerca de 200 trabalhadores. Ou seja, temos um número muito significativo de pessoas que, eventualmente, poderão beneficiar dos cuidados a serem prestados.

De facto, a existência de um DAE, associada à formação adequada dos trabalhadores, permite reforçar a preparação da Misericórdia para atuar rapidamente perante uma eventual situação de paragem cardiorrespiratória.

A aquisição do equipamento não deve, por isso, ser encarada isoladamente. O verdadeiro valor deste investimento está na conjugação entre equipamento e a formação. Um desfibrilhador disponível é uma ferramenta essencial, mas a sua eficácia depende, também, da existência de pessoas capacitadas para reconhecer uma situação de emergência, iniciar os procedimentos de suporte básico de vida e utilizar o equipamento de forma adequada e devidamente balizada.

O resgate dos Fundos de Compensação permitiu, assim, transformar uma verba acumulada num investimento com uma dimensão simultaneamente formativa, preventiva e humana. Os recursos foram direcionados para o reforço das competências dos trabalhadores e para a criação de melhores condições de resposta perante uma emergência, contribuindo, assim, para a valorização das pessoas e para a construção de ambientes de trabalho mais seguros.

Ana Oliveira

Dedicação Contínua

Celebramos os trabalhadores que, ao longo dos anos, têm dedicado o seu tempo, o seu conhecimento, a sua experiência e, sobretudo, o seu compromisso à nossa Misericórdia.

As trabalhadoras Acília Maria da S. C. Martins e Ana Maria O. A. Marques, completaram recentemente 10 e 5 anos de antiguidade, respetivamente.

O trabalho de uma Misericórdia faz-se de pessoas e para pessoas. Por isso, reconhecer quem aqui trabalha é, também, reconhecer a própria instituição.

Manifestamos a nossa profunda gratidão por tudo aquilo que cada um dos trabalhadores tem feito e continua a fazer. Às trabalhadoras acima referidas, reiteramos o nosso agradecimento e desejamos as maiores e gratas conquistas ao nível pessoal e profissional.



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.

QUAL É A SUA CAUSA?

R. da Misericórdia, n.º 6 | 3660-474 São Pedro do Sul | geral@mspsul.pt | www.mspsul.pt
Tel. 232 720 460 (chamada para a rede fixa nacional)



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.º 6 | 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 quarto trimestre de 2026:

- Início da campanha de vacinação sazonal - outubro, ERPI's e Centro de Dia.
- São Martinho, Magusto Tradicional - 11 de novembro, Sede.
- Assembleia Geral de Irmãos - 29 de novembro (Orçamento para 2027) e 13 de dezembro (Assembleia Eleitoral).
- Comemorações de Natal 2026 - 18 a 25 de dezembro, Jardim, ERPI, SAD e CD.

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.º 6
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