

Caminho no Tempo



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

n.º014 | Março 2018



Nesta Edição

- XV Feira do Livro; Dia do pai; Robô *doc*; Dia da árvore; Esquizofrenia; Viva o carnaval; Manter o corpo e a mente saudável; Contas de gerência 2017; Passeios culturais seniores; Dias comemorativos; (...).

Patrocínios:



Ficha Técnica

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

Periodicidade: Trimestral

N.º 014 - março 2018

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

Tiragem: 300 exemplares

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

Colaboradores na edição

Anabela Costa
Ana Cristina Rodrigues
Ana Lúcia Pereira
Ana Oliveira
Catarina Ferreira
Cláudia Madaleno
Clara Esteves
David Homem
Elisabete Oliveira
Eufémia Fernandes
Elvira Silva
Felicidade Fonseca
Gilberto Carmo
Helena Salazar
Idalina Barros
Inês Cruz
Isabel Ferreira
Jéssica Santos
João Marques
Luísa Almeida
Maria Alice Oliveira
Mariana Almeida
Olga Almeida
Sofia Rodrigues
Susana Campos
Teresa Almeida
Teresa Tojal
Vera Neves



António Pinto, Vogal da MA

Nota de Abertura

Abrimos a 14.ª edição do “Caminho no Tempo”, correspondendo ao primeiro trimestre de 2018, com uma iniciativa cultural de promoção da literacia e estímulo à leitura, a XV edição da Feira do Livro.

Apresentamos, ainda, um conjunto de atividades assentes no nosso envolvimento social e cívico. É exemplo as atividades de comemoração do dia do pai, do dia da árvore, bem como de outros dias temáticos e as festividades mobilizadoras do carnaval, passando, também, pelos passeios

culturais seniores, até às experiências piloto de introdução da linguagem de programação e robótica no jardim e as viagens virtuais pelo mundo na área sénior.

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

XV Feira do Livro

Em 2018 assinalamos a XV edição da Feira do Livro do Jardim da Misericórdia, tendo a mesma decorrido entre os dias 05 e 07 de março.

Na nossa Feira do Livro, para além da tradicional venda de livros em colaboração com a Porto Editora, promoveu-se a presença literária do escritor Eduardo Marques, com a sua obra “História do Alfa”, que serviu de enfoque promocional desta edição da Feira.

Este ano contamos, também e entre outras novidades, com a exibição de uma exposição permanente de pintura, com o título “Cenas da minha Terra”, com obras do ilustre artista local, Mário Figueiredo. Este esteve, ainda, em presença ao longo dos vários dias da Feira, durante os quais desenvolveu a sua última obra que gentilmente ofereceu ao Jardim.

Ao longo dos vários dias da Feira contamos com a presença de muitos outros convidados que nos ajudaram a promover formas de valorização do que é o património cultural junto das nossas crianças e comunidade escolar.

A abertura da Feira do Livro decorreu no dia 05 de março pelas 10h, momento no qual as nossas crianças se cruzaram com individualidades e representantes locais. Destacamos a presença da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, na pessoa do excelentíssimo senhor vereador, Dr. Francisco Matos, a presença da Mesa Administrativa da Santa Casa de Misericórdia de S. Pedro do Sul, na pessoa do senhor provedor, José Fernandes, entre outros oradores, que oficializaram a abertura do evento, deixando alguns testemunhos e recomendações no sentido de incutir nas nossas crianças conceitos promotores de cidadania, valorização cultural e literária. Como atividade promotora deste



Sessão de abertura da XV Feira do Livro

“A leitura de histórias não só apoia a construção de sentido em torno da escrita, como também enriquece a interação da criança com a leitura”

(Mata, 2008, p.80).

momento contamos com a atuação dos nossos utentes da ERPI, proporcionando às nossas crianças, ilustres convidados e restante comunidade escolar, uma apreciação dramática com a peça de teatro intitulada “Bons vizinhos”, os quais presentearam, ainda, todos os presentes com algumas canções com o Grupo de Cantares, cantadas de geração em geração, e que fazem parte da cultura musical tradicional.

Durante a tarde deste mesmo dia decorreram as sessões de leitura com o escritor convidado, Eduardo Marques, seguindo-se a sessão de autógrafos para todos os presentes e interessados.

A manhã do dia 06 de março teve uma vertente educativa, no sentido da prevenção e cuidados individuais no âmbito da Segurança Rodoviária. Assim, foram promovidas ações de sensibilização, a cargo da Escola de Condução Batista que, durante a manhã, gentilmente cedeu o seu espaço e algum do seu tempo para transmitir às nossas crianças regras básicas na utilização da via pública. Ainda dentro deste enquadramento foram entregues lembranças ACP *Kids* às crianças.

Ainda no dia 06, no período da tarde, decorreu o momento denominado “Encontro com a dança”. Esta atividade foi dinamizada pelo grupo sénior do Centro de dia da Misericórdia, numa iniciativa interativa com as crianças das várias valências do nosso jardim, tendo por base uma vertente da música e da dança como promotores de bem-estar intergeracional.

A “Hora do Conto” é uma atividade corrente nas várias edições da nossa Feira do Livro, dada a importância que revemos na interação família/criança/comunidade escolar, que a mesma tem proporcionado, e dada a resposta positiva dos envolvidos na mesma. Esta decorreu ao longo de todo o dia 07 de março, nas várias salas de atividades, manifestando-se uma atividade agradável e que proporcionou interações, vivências e partilhas de salutar convívio emocional, numa vertente da leitura e conto de histórias, as quais proporcionam sempre à criança uma associação positiva entre a aprendizagem e a literacia.

Neste mesmo dia, de manhã, houve, ainda, tempo para as nossas crianças escutarem e interagirem com os elementos do Clube de Leitura da Universidade Sénior. Estes proporcionaram um aprazível momento de amena conversa e troca de saberes.

O culminar destes três dias de muita cultura, educação e interação fez-se com a promoção de uma palestra para pais sobre “Gestão de Emoções e afetos” pela Enf.^a Teresa Sousa da UCC de São Pedro do Sul e Dr.^a Lúcia Ferreira da ARSC – Centro de Respostas Integradas.

A todos os intervenientes e demais envolvidos na promoção desta agradável Feira do Livro 2018, o nosso obrigado! Para o ano prometemos voltar e contamos com o vosso contributo.

Vera Neves



Dedicação Contínua



No primeiro trimestre de 2018, os seguintes colaboradores completaram mais um quinquénio de antiguidade na Misericórdia.

Fernando Santos Almeida - 25 anos;

Maria Lurdes Silva Paiva - 20 anos;

Sandra Isabel Rolo Cabo - 20 anos;

Laurinda Conceição P. Azevedo - 15 anos;

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

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

Ana Oliveira

Uma Aposta na Qualificação

Destacamos algumas iniciativas de qualificação contínua das nossas equipas dinamizadas este trimestre, seja em domínio de formação ou *workshops*.

Gerir o currículo na educação pré-escolar

Tem decorrido no Jardim da Misericórdia a formação “Gerir o currículo na educação pré-escolar: planeamento e avaliação na perspetiva das OCEPE 2016”, destinada aos educadores de infância e outros profissionais com responsabilidade na área da educação, com a formadora Esperança Jales Ribeiro, através do Centro de Promoção Social - Formativ.

Esta ação tem como objetivos promover a melhoria de práticas de planeamento e avaliação como suporte da intencionalidade educativa na gestão do currículo; apropriar-se da perspetiva formativa da avaliação proposta nas OCEPE; conhecer e utilizar diversos instrumentos de recolha de informação como suporte do planeamento e da avaliação; saber construir um plano de avaliação adequado ao seu contexto exequível e utilizar a informação com os intervenientes no processo educativo (famílias, outros profissionais).

Esta formação tem sido uma mais-valia para a nossa atividade profissional pelas informações importantes dadas pela formadora, pelos diálogos e reflexões e, sobretudo, faz-nos lembrar a importância da criança na educação, como papel preponderante nas suas próprias aprendizagens. A criança deve ter uma função ativa no seu desenvolvimento, sendo participativa em todo o processo educativo, mostrando os seus interesses e opiniões. O educador tem, assim, o papel de criar oportunidades de aprendizagens, de uma forma criativa e motivante, abrangendo todas as áreas de conteúdo, num ambiente acolhedor. Também deve observar, planear e avaliar, de forma a pensar na criança como integrante num grupo, mas, também, como um indivíduo único e especial.

Gestão de emoções e afetos

A 02 de fevereiro a Misericórdia, em parceria com a UCC de São Pedro do Sul e no âmbito do “Programa Ger@ções”, promoveu um *workshop* formativo sobre a Gestão de Emoções e Afetos, na área de infância.

A formação teve como destinatários os colaboradores do jardim e centrou-se na importância do papel das emoções e dos afetos na educação, enquanto promotor do bem-estar emocional. Assim, debatemos a importância da consciência, por parte do profissional, das emoções enquanto motor de gestão do grupo; bem como discutimos sobre que atividades promover para valorizar emoções e afetos.

Boas práticas e prevenção de maus-tratos

A 25 de janeiro, no Centro de Dia – Casa das Amoreiras, dinamizou-se o *workshop* formativo “Boas Práticas e Prevenção de maus-tratos”.

São considerados maus-tratos todas as ações ou omissões que desrespeitam os direitos fundamentais da pessoa, podendo estes ter efeitos físicos e/ou emocionais e psicológicos. Assim, foram abordados os vários tipos de maus-tratos assim como as suas consequências, as várias formas de prevenção e o comportamento que devemos adotar perante estas situações.

Apresentados e debatidos os princípios básicos das boas práticas, procedeu-se, de seguida, à reflexão e discussão de vários casos práticos onde foram aplicados os conhecimentos lembrados anteriormente.

Foi um *workshop* bastante produtivo, onde se evocaram alguns aspetos do bem cuidar. Afinal, como afirmou uma das colaboradoras, “por vezes erramos sem ter consciência de que o nosso comportamento diante determinada situação não é o mais correto”. É sempre uma mais valia refletir e discutir este tema tendo como vista a melhoria da prestação e qualidade de serviços.

Teresa Tojal e Catarina Ferreira

Programa OCEPE - Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar:

Contextualização da educação de infância em Portugal (dimensão institucional) e a dimensão pedagógica; as OCEPE 2016 (princípios, fundamentos e organização do ambiente educativo); áreas de conteúdo; gestão do currículo (observação e planificação); níveis de gestão do currículo (avaliação); continuidade educativa e transições.



Formação OCEPE



Workshop Gestão Emoções e Afetos



Princípios básicos das Boas Práticas:

Dignidade; respeito; individualidade; autonomia; confidencialidade; opção de escolha; direito à privacidade e intimidade; igualdade e participação.

Dia do Pai

A celebração do dia do pai, também designado como dia de S. José, varia de país para país, sendo que em Portugal, Espanha, Itália, Andorra, Bolívia, Honduras e Liechtenstein se assinala a 19 de março.

No dia do pai assinalamos a admiração e homenageamos a figura paterna da família. Neste sentido, a nossa instituição não deixou passar o dia em falso e com a criatividade das crianças elaboraram-se lembranças que estas entregaram aos seus respetivos pais.

Luísa Almeida

Feliz Dia dos Pais!

Esta efeméride tem para mim um sentido e sentimento cada vez mais especial. Hoje posso beijar e ser beijado, hoje e citando Florbela Espanca, ainda que rapinando todo o sentido do poema "SER POETA", dedico-o de forma muito especial ao meu pai e também aos meus filhos:

SER Pai é ser mais alto, é ser maior
Do que os homens! (...)
E é amar-te, assim, perdidamente...
É seres alma e sangue e vida em mim
E dizê-lo cantando a toda a gente!

Enfim, espero que a Florbela me perdoe, não resisti. Mas se o poema é inspirador, ainda assim, não consegue dar voz a todo o sentimento que me percorreu o corpo e alma, ao ver os meus filhos pela primeira vez, em carne e osso, acabados de sair do berço de vida protetor da mãe. Não tenho nem arte nem engenho para descrever o momento, posso morrer e voltar a nascer uma infinidade de vezes e tentar fazê-lo, mas não consigo nada mais do que duas lágrimas emocionadas no canto do olho. Naqueles dias, naqueles momentos, tudo voltou ao Zero, tudo era mágico e novo...

Hoje sou agradecidamente Filho, e agradecidamente Pai.

MUITO OBRIGADO.

p.s.: Um dia gostaria que os meus filhos pudessem ser pais numa sociedade mais equilibrada, onde houvesse tempo para ser-se MAIS Pai. Luto por isso, pois o sonho comanda a vida.

David Homem

Robô Doc

O grupo de 5 anos participou, nos últimos meses, no projeto de investigação "Kids Media Lab". Projeto que tem como base uma investigação de pós-doutoramento realizada na Universidade do Minho (Maribel Pinto), que pretende promover a aprendizagem da programação e da robótica em ambientes de aprendizagem formal e informal.

A nossa Instituição recebeu um robô *Doc* da Clementoni e teve que realizar várias atividades com o robô, tendo como objetivos: aprender a programar um robô; e, conhecer as suas potencialidades.

Esta pequena investigação irá permitir testar o robô em contexto educativo mas, também, partilhar com a Clementoni as atividades realizadas.

As crianças adoraram, pelo que o projeto de investigação também serviu de incubadora para a Misericórdia estruturar o projeto interno "Digital mode", com o qual pretendemos promover a literacia digital e introduzir, de forma alargada no jardim, a linguagem de programação (lúdica e criativa), estimulando-se uma aprendizagem colaborativa assente nas tecnologias, através da construção de projetos.

Helena Salazar



Atividades no âmbito do Dia do Pai



Exemplo de lembrança para o Dia do Pai



Atividade com o Robô Doc



Ação de reflorestação - Serrazes



Sensibilização SEPNA e GIPS (GNR)



Plantações - jardim



Plantações - ERPI

Dia da Árvore

“O Dia Mundial da Floresta” e o “Dia da Árvore” são celebrados em Portugal, entre outros países, no dia 21 de março, associado ao início da Primavera no hemisfério Norte. Para marcar esta importante data ambiental, a nossa instituição promoveu um conjunto de iniciativas nos dias 20 e 21 de março.

Ação de Reflorestação

No dia 20, o grupo dos 5 anos do jardim, os utentes do Centro de Dia e um grupo do Lar de Idosos da Misericórdia, com a ajuda da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul e do SEPNA da GNR, aventurou-se na realização de plantações de pinheiros junto ao campo de futebol de Serrazes, área ardida pelos incêndios de outubro de 2017.

Demos o nosso contributo enquanto cidadãos e vivenciamos momentos de contacto com a natureza e momentos de grande aprendizagem, donde referimos as novas regras de plantação.

Ação de sensibilização pelo SEPNA/GIPS e plantações

No dia 21 de março, por seu lado, o nosso Jardim envolveu-se na missão de sensibilizar as nossas crianças (dos 2 anos ao CATL) para a importância das plantas, árvores e ambiente.

Neste dia o grupo do SEPNA e o GIPS da GNR, vieram sensibilizar-nos para a importância da proteção da Natureza. Começaram a apresentação com a projeção de um pequeno filme e diálogo com as nossas crianças sobre o mesmo. De seguida, fomos ver o carro dos GIPS, materiais utilizados e qual a sua finalidade. Foram momentos de grande euforia e aprendizagem.

Por fim, realizamos as plantações nos nossos jardins e vasos, sendo que, paralelamente, também na ERPI se levava a cabo a instalação de um jardim no espaço exterior da unidade 1 da ERPI Lar de Idosos, desta feita, com os nossos idosos.

Não podemos deixar de agradecer à Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, ao SEPNA e GIPS da GNR de Viseu, que nos ajudaram na dinamização das atividades e a sensibilizar as nossas crianças nesta missão que é de todos. Um muito obrigada.

Isabel Ferreira e Teresa Almeida

CATL - Férias da Páscoa

Entre os dias 26 de março e 06 de abril, decorreram no CATL da Misericórdia atividades de férias escolares, de acordo com a temática traçada para o período.

Entre as muitas atividades destacamos: a oficina de artes, com a elaboração de trabalhos relacionados com a páscoa e a primavera; o atelier de culinária, proporcionando às crianças momentos doces com a confeção do bolo de chocolate; a “Caça aos ovos” no espaço exterior da instituição; a “Hora do Conto” na Biblioteca Municipal; o *workshop* de papel reciclado com a colaboração da Câmara Municipal.

Participamos, ainda e em termos desportivos, em jogos aquáticos na piscina municipal, com a colaboração da AEFD de São Pedro do Sul e, em parceria com a Academia do Sporting, realizamos um jogo de futebol misto, no pavilhão municipal.

Assim se passaram mais duas semanas em atividades sempre enriquecedoras para as nossas crianças.

Susana Campos e Elisabete Oliveira



Caça aos ovos



Hora do Conto - Biblioteca Municipal



Oficina de papel reciclado



Futebol misto - pavilhão municipal

Esquizofrenia

A esquizofrenia é uma doença psiquiátrica grave, crónica e incapacitante. Afeta, sobretudo, a forma de pensar, a vida emocional e o comportamento em geral do indivíduo que a possui.

Incidência

A esquizofrenia atinge cerca de 1% da população e tende a manifestar-se no final da adolescência, ocorrendo raramente depois dos 45 anos. Embora não faça distinção entre sexos, raças ou culturas, as populações mais afetadas são as rurais e os grupos sociais com baixo nível socioeconómico e cultural.

Sintomas, causas e diagnóstico

Os sintomas são diversos e complexos e traduzem uma perda de contacto com a realidade: alucinações auditivas, visuais ou olfativas; discurso confuso; alterações dos movimentos; ausência de expressão na voz ou no rosto enquanto o paciente fala; ausência de prazer nas atividades diárias; incapacidade de iniciar e manter as tarefas planeadas; dificuldade de compreender informação, tomar decisões ou de se manter concentrado; incapacidade de usar uma informação imediatamente depois de a ter aprendido; violência (é raro mas quando ocorre atinge, geralmente, os membros da família).

O diagnóstico nem sempre é fácil, porque muitos dos sintomas correspondem a alterações de comportamento típicas dos jovens (menor rendimento escolar, mudança de amigos, alterações do sono, irritabilidade). Ainda assim, a combinação de alguns fatores, permitem prever até 80% dos jovens que estão em risco de desenvolver esquizofrenia: isolamento; aumento do número de pensamentos e suspeições; história familiar de psicose.

Não existe nenhum teste específico que permita diagnosticar a esquizofrenia. O diagnóstico é feito por uma avaliação psiquiátrica, médica e história clínica. Poderão, ainda, ser realizados exames para excluir outras patologias que possam apresentar os mesmos sintomas.

Quanto a causas, apontamos a genética (10% das pessoas que têm um familiar em primeiro grau com esquizofrenia desenvolvem esta patologia); o desequilíbrio químico cerebral (desequilíbrio de substâncias cerebrais que permitem que diferentes áreas do cérebro comuniquem entre si); alterações na estrutura cerebral (ocorrem durante o desenvolvimento do cérebro e apenas se manifestam na puberdade).

Tratamento e prognóstico

O tratamento da esquizofrenia incide na eliminação dos sintomas, com a utilização de medicamentos e psicoterapia. Cada doente responde de modo diferente ao tratamento, sendo, muitas vezes, necessário testar diversos medicamentos e diversas doses. É muito importante nunca interromper ou parar o tratamento sem indicação médica. A psicoterapia, por sua vez, é útil nos doentes já estabilizados, pois ajuda-os a reintegrarem-se nas suas atividades diárias.

Embora não exista cura para esta doença, o seu prognóstico tem vindo a melhorar, pelo que os novos tratamentos permitem uma vida com mais qualidade e mais autonomia. Note-se, ainda, que o risco de suicídio é significativo (cerca de 10% destes doentes morrem por suicídio), pelo que o sucesso do tratamento da esquizofrenia depende muito do envolvimento da família e das pessoas próximas. Estas são um elo crucial na adaptação do doente à sua condição.



Viva o Carnaval!!

Carnaval ou entrudo são os três dias de festa que precedem a quarta feira de cinzas. É uma palavra que tem origem no latim "carne vale" e que significa dizer "adeus à carne".

O carnaval português, que foi exportado para as antigas colónias, em especial para o Brasil (por volta de 1723), teve sempre características bem diferentes do de outros países da Europa, sobressaindo a tipicidade, a ruralidade e a sátira social, tendo evoluído para os desfiles de fantasias acompanhados de música e dança.

Assente na ideia de que carnaval é cor, música e alegria, realizamos uma vez mais, a 09 de fevereiro, o nosso desfile de carnaval, partilhado entre crianças e idosos da Misericórdia, crianças do Agrupamento de Escolas de São Pedro do Sul (Pré-escolar e 1º ciclo) e crianças da MUT.

Todos os grupos trabalharam para que o desfile tivesse cor e folia, para animar as pessoas que quiseram participar, assistindo ao desfile que teve lugar pelas ruas da cidade de São Pedro do Sul.

O tema deste ano foi "A terra do nunca", imaginário das histórias de encantar que tem servido de base às atividades transversais deste ano letivo nas valências de infância desta Misericórdia. Assim, os grupos iam disfarçados de: piratas (2 anos e idosos); sininho e Peter Pan (3 anos); papagaios e capitão gancho (4 anos); sereias e piratas (5 anos).

Também os mais pequeninos, as crianças do berçário e 1 ano, mascararam-se e desfilaram nas instalações do jardim da Misericórdia vestidos de piratas e crocodilos.

No período da tarde, no salão do jardim, a animação continuou com um baile de carnaval. Aqui dançamos e pulamos, enfim, diversão total.

Os idosos que, pela sua condição física, não puderam participar no desfile também não se privaram de marcar as festividades com uma sessão fotográfica com vários acessórios e máscaras alusivas ao carnaval. A energia que houve foi contagiante, a boa disposição, os sorrisos e gargalhadas que foram dadas, encheram o coração de quem viu aqueles idosos tão felizes.

Uma simples festa pode fazer sorrir muita gente e o carnaval veio encher-nos de sorrisos. Podemos, deste modo, afirmar que este dia ficou, sem dúvida, marcado pela cor, alegria, música e muita animação.





Concurso de máscaras

Ainda no âmbito das comemorações do carnaval, a 12 de fevereiro, realizou-se um concurso de máscaras na ERPI. Tal como em anos anteriores, contamos com a participação das crianças do CATL, com as colaboradoras e os utentes da ERPI da Misericórdia.

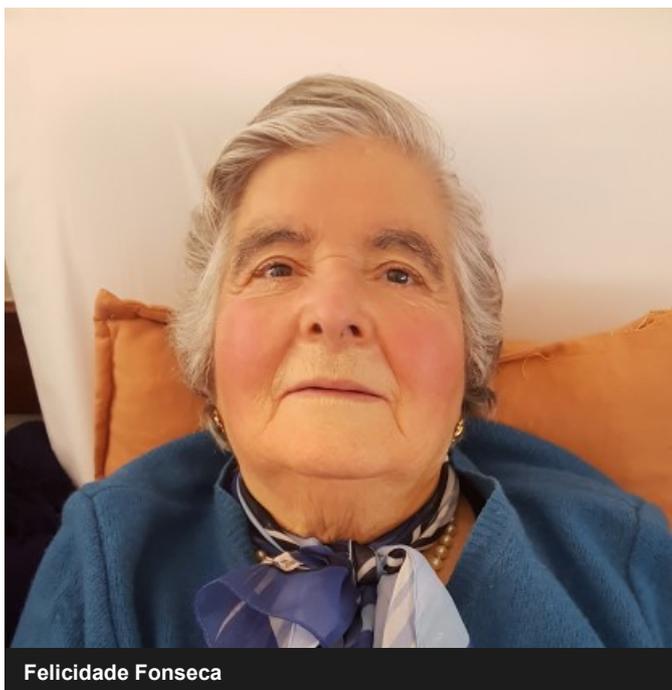
Foram muitos e divertidos os participantes. Não faltou a boa disposição das colaboradoras, os disfarces de super-heróis ou das princesas das nossas crianças, algumas fadas a espalharem magia, um pequeno palhaço e as famosas bailarinas. Os nossos seniores escolheram para os seus disfarces o imaginário dos piratas, princesas, damas da corte, palhaços, bailarinas, tricanas entre outras personagens de difícil identificação. O mais importante é que todos se divertiram, recordaram os tempos de juventude ou experimentaram, pela primeira vez na sua vida, encarnar uma outra personagem.

Estes são momentos que marcam os nossos utentes, tanto os que participam como os que assistem, quer pelo convívio salutar com as crianças, quer pela alegria de estarem ali naquele momento e vivenciarem as dinâmicas que se implementam.

Para acompanhar a folia, tivemos uma tarde cheia de música tradicional portuguesa com o nosso grupo de voluntários e contamos, ainda, com o nosso júri que teve a árdua tarefa de atribuir os prémios aos concorrentes.

Idalina Barros, Sofia Rodrigues, Eufémia Fernandes e Jéssica Santos





Felicidade Fonseca

Memórias e Lembranças de 86 Anos de Vida

Olá, sou a Felicidade Emília da Fonseca, tenho 86 anos e nasci na rua Serpa Pinto em São Pedro Sul, onde sempre morei.

Nasci em fevereiro de 1932 e, não tenho bem a certeza, mas penso que foi com 8 anos que entrei para a escola. Tive uma infância boa, sempre fui muito mimada pelos meus irmãos. Tive quatro irmãos, o José, o António, a Rita e a Margarida.

Apesar dos tempos, nunca me faltou nada, muito menos para comer. Em casa sempre tivemos carne de porco, sardinha amarela, bacalhau, azeite e, principalmente, pão. O pão nunca faltou à mesa.

Fiz a 4.^a classe, mas nunca cheguei a fazer o exame da 4.^a classe, porque quando chegava a casa quem fazia os meus trabalhos eram os meus irmãos e, quando a professora me mandava ir ao quadro, eu não sabia fazer nada.

Adorava brincar quando saía da escola. Brincava com a loiça da minha mãe e andava a apanhar a erva do quintal para fazer molinhos, cantava e dançava em roda, saltava à corda. Eram bons tempos.

Sempre fiz das minhas marotices, uma delas era quando saltava para os muros de casa e a minha mãe andava atrás de mim aos berros, mas eu só descia quando via o meu pai a chegar.

Já na minha juventude adorava ir aos bailaricos. Gostava muito de dançar e até me atiravam com flores. Sempre tive muitos pretendes a quererem dançar mas eu nunca quis. Nunca tive namoricos, mas apanhei muitas famas. Só tive uma relação que durou 22 anos.

Fui viver com esse senhor com 18 anos, o meu pai nunca aceitou, mas eu segui a minha vida. Passados 22 anos sai de casa dele, pois ele meteu outra senhora lá em casa, e eu não aguentei a mágoa e vim-me embora.

Agora sou utente do Lar de Grandes Dependentes e gosto, apesar de que preferia estar em casa, a trabalhar o meu quintal. A doença e as dores não me largam por isso estou aqui bem, todos me tratam bem e gosto muito de ajudar toda a gente.

Felicidade Emília Fonseca (Utente da ERPI - Lar de Grandes Dependentes) - recolha por Jéssica Santos

Com cerca de 42 anos



Projeto Ser+

O projeto denominou-se inicialmente “Leitura na Misericórdia”. Alunos da Escola Secundária e a Professora Clara Esteves disponibilizaram-se a realizar esta iniciativa, com os objetivos de promover o gosto pela leitura e desenvolver práticas de relacionamento interpessoal favoráveis ao exercício da cooperação e solidariedade. Corria o ano de 2006!...

O grande motor deste projeto foi o gosto pela leitura. Nos tempos livres, levávamos ao infântario as histórias selecionadas, viajando com os mais pequenos pelo mundo da fantasia. Em troca recebíamos abraços e a ilustração das leituras realizadas.

Também ao Lar da Misericórdia levámos a leitura. Mais do que isso, procurámos levar atividades que proporcionassem momentos de interação, o reviver de memórias e alegria. Provérbios, contos, adivinhas, canções...

E porque os menos jovens precisavam mais da nossa presença, foi a eles que dedicámos o “Projeto Ser+”, denominação que se consagrou posteriormente, até hoje!

Estiveram também neste Projeto, de alma e coração, as Professoras Teresa Governo e Fátima Alves.



Fotos de arquivo - Projeto Ser+

Clara Esteves

(Promotora do Projeto - Escola Secundária de São Pedro do Sul)

Manter o Corpo e Mente Saudável

Como podemos nós atrasar e combater a demência em pessoas mais velhas ou mesmo prevenir este tipo de doenças? A resposta a esta questão, não sendo simples, tem uma dica bastante simples e prática: manter o cérebro saudável! Para atingir este objetivo, podemos apontar alguns conselhos ou boas práticas.

O primeiro, é manter o cérebro ativo. Para tal, a estimulação cognitiva é a forma ideal e mais eficaz para manter a “massa cinzenta” o mais saudável possível. Assim, para não perdermos capacidades como a atenção, a linguagem (escrever, ler, interpretar, compreender,...), a capacidade de programar e realizar atividades, o raciocínio, entre outras, a única solução é exercitarmos enquanto temos essas mesmas capacidades. Apesar do cérebro não ser um músculo, funciona de igual forma, ou seja, se não usarmos as suas potencialidades, perdemo-las. Para tal, faça atividades que envolvam novas aprendizagens, jogos de raciocínio, palavras cruzadas, sopas de letras, leia, escreva, participe em atividades culturais, etc..

Faça uma alimentação equilibrada, é o segundo conselho. Prefira alimentos saudáveis como as frutas e os legumes e reduza as gorduras saturadas (prefira carnes magras como o frango e o peru), beba muitos líquidos e abuse nas fontes de antioxidantes (ameixas, morangos, framboesas, espinafres, brócolos, beterraba, abacate, laranjas, cebola...).

Lembre-se do seu corpo. Faça pelo menos 30 minutos de exercício físico por dia: caminhe, dance, passeie pelo jardim, faça ginástica. O exercício físico estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro!

Lembre-se da sua vida social: ter uma vida social ativa, participar em atividades de lazer e conviver com outras pessoas ajuda a manter o cérebro saudável.

Como último conselho, lembre-se dos seus hábitos: não fume, beba com moderação e durma bem.

Grafomotricidade

Como tem sido hábito, os nossos idosos têm ido para a sala de snoezelen, desenvolver grafomotricidade. Lá eles aprendem a forma correta para uma boa mobilidade dos membros superiores.

Sendo a grafomotricidade um processo expressivo de escrita que possibilita a realização de um registo gráfico, a postura estável, a combinação do movimento do braço, mãos e dedos, são desta forma um conjunto de funções motoras, que se relacionam com a atividade gráfica.

Os idosos têm revelado interesse ao realizarem os grafismos. Alguns não sabem escrever, num entanto fazem com muito entusiasmo o grafismo.

Musicoterapia

Antes de mais vou descrever o que é musicoterapia. Trata-se de uma técnica de tratamento que utiliza a música associada a várias atividades para tratar inúmeras alterações da saúde, pois melhora o humor, aumenta a autoestima, estimula o cérebro e até melhora a expressão corporal.

Desta forma, a musicoterapia pode ser usada por idosos para facilitar algumas das mudanças psicológicas que ocorrem com a idade.

Nesta técnica, os idosos são encorajados a participar em diferentes tipos de atividades que envolvam música, como cantar, brincar, improvisar e criar, mas que ao mesmo tempo incluem tempo para discutir problemas e preocupações.

Os idosos que praticam atividades de musicoterapia afastam-se da solidão, sentem-se mais apoiados, felizes e com uma ótima qualidade de vida.

Catarina Ferreira e Maria Alice Oliveira



Atividades de gnosias (sequências lógicas)



Sonhar com as letras



Exercícios de atenção e reconhecimento



Sessão de ginástica



II Encontro de Janeiras - Carvalhais



Exposição Convento S. José - São Pedro Sul



Covas do Monte



Palácio do Gelo - Viseu

Passeios Culturais - Seniores

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

Neste primeiro trimestre do ano, apesar de bastante frio e chuvoso, registamos um conjunto de saídas bastante proveitosas.

Passeamos em São Pedro do Sul, regressamos a Covas do Monte e fizemos uma incursão urbana em Viseu.

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

Encontro de Janeiras - Carvalhais

Pelo segundo ano consecutivo, o Centro de Promoção Social de Carvalhais convidou os utentes da ERPI a participar no "II Encontro de Janeiras" que se realizou a 11 de janeiro. Pela primeira vez nestas "andanças", os utentes do centro de dia juntaram-se à festa e, juntos, cantaram e encantaram todo o público presente neste grande encontro. No fim de todas as atuações tivemos direito a um saboroso lanche, onde o convívio e a boa disposição não faltaram.

Agradecemos à organização o convite e ficaremos à espera de um próximo encontro.

Visita ao Convento de S. José em São Pedro do Sul

No dia 30 de janeiro fomos até ao convento de S. José, em São Pedro do Sul, visitar a exposição da Família. Era uma exposição de fotografia de várias famílias da paróquia de S. Pedro do Sul. Alguns dos nossos utentes tiveram oportunidade de ver fotografias de familiares, deles próprios quando eram mais jovens e de muitas pessoas conhecidas. Outros visitaram pela primeira vez o convento de S. José. No espaço exterior, visitamos, de igual modo, a exposição fotográfica "Mulheres de Corpo e Alma", no âmbito do projeto intermunicipal "5 Municípios, 5 Culturas, 5 Sentidos". Foi uma saída cultural, da qual fica na memória as mensagens escritas pelas crianças da catequese acerca da família, e a doce lembrança de alguns familiares.

Passeio por Covas do Monte

No dia 31 de janeiro fomos até Covas do Monte. Esta saída teve como objetivo levar os utentes daquela zona a visitar alguns familiares, amigos e as suas casas. Tentamos, deste modo, manter a ligação dos utentes com as suas origens, preservar as raízes.

Estas são saídas sempre com uma grande carga emocional: pessoas que se reencontram, que querem matar saudades e contar todas as novidades mas, o tempo voa e não permite que fiquem demoradamente a recordar cada peripécia que ali se passou, ou a contar as histórias da sua casa, das suas árvores ou da sua vida, as histórias das cabras, as lendas da terra. Ali, naquele momento, o mundo resume-se às suas terras, às suas histórias.

Passeio por Viseu - Palácio do Gelo

Já a 21 de fevereiro rumamos até Viseu, ao Palácio do Gelo, e proporcionamos aos nossos utentes uma tarde diferente. Tratou-se de uma incursão urbana na qual alguns utentes tiveram a oportunidade de ver, pela primeira vez, um centro comercial com aquela dimensão. Outros aproveitaram para espreitar as montras e ver as novidades da estação, bem como para conversar e conhecer algumas pessoas.



Cláudia Madaleno e Eufémia Fernandes

Dias Comemorativos

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

Dia Internacional da Mulher

No dia 08 de março assinala-se o Dia Internacional da Mulher. Esta data comemora-se desde o início do século XX mas, em 1975, as Nações Unidas assinalaram esta data para celebrar a igualdade entre género e as lutas femininas por melhores condições de vida, de direito pelo voto e de trabalho.

Para celebrar esta data, os idosos da ERPI - Lar de Grandes Dependentes fizeram uns alfinetes de flores para oferecer a todas as idosas e colaboradoras da ERPI. Um simples gesto que provocou tanto sorriso, tanta diferença, tanta felicidade ao colocar aquela flor ao peito para marcar a diferença numa data especial para as mulheres.

Paralelamente, também, a Mesa Administrativa da Misericórdia assinalou a importância das mulheres e, carinhosa e reconhecidamente, entregou uma flor a todas as colaboradoras da Instituição.

Na ERPI Lar de Idosos encetámos uma viagem pelo festival da canção, recordando algumas vozes femininas portuguesas e rececionamos um grupo de crianças dos 5 anos que, com os seus dotes artísticos, elaboraram um desenho que entregaram às utentes com uma dedicatória, um abraço e um beijinho. Este foi um momento cheio de ternura que levou algumas das nossas senhoras a largarem uma pequena lágrima.

Dia de São Valentim

O famoso dia de São Valentim, mais conhecido por dia dos namorados ou dia dos afetos também foi comemorado na nossa instituição a 14 de fevereiro.

Os utentes do Centro de Dia assinalaram esta efeméride com uma troca de presentes, cartas, flores e afetos, entre utentes e colaboradoras. Foi um dia de muito carinho e sobretudo de partilha.

Na ERPI - Lar de Grandes Dependentes, os utentes estiveram a fazer um coração de papel e cartolina para depois oferecerem a cada um dos idosos.

Pela a ERPI - Lar de Idosos não foi de todo diferente. Houve a atividade do amigo secreto, entre colaboradores e utentes, pretexto para se irem trocando presentes, cartas e bastante afeto também. Foi uma atividade que encheu, sem dúvida, o coração dos nossos utentes.

Via Sacra

No âmbito das comemorações da Semana Santa, para além das cerimónias religiosas, assinalamos o dia 29 de março com a encenação da última ceia de Cristo, o ritual do "lava pés" e a prisão de Cristo. No dia 30, por seu lado, acolhemos um grupo da catequese de Várzea para encenar, dirigidos pelo Capelão Pe. Lindoval, a Via Sacra, entre o salão de atividades da ERPI e a Capela Interna.

Dia Mundial do Mágico

O Dia Mundial do Mágico comemora-se a 31 de janeiro, tendo sido o pretexto para se demonstrar na ERPI Lar de Grandes Dependentes vários truques de magia, entre a moeda e os truques de cartas.

Foram, ainda, passados vários vídeos de mágicos famosos e, como resultado, obtivemos alegria e deslumbramento.

Cláudia Madaleno, Eufémia Fernandes, Jéssica Santos, Maria Alice Oliveira



Dia da Mulher



Gesto simbólico - Uma flor por colaboradora



Dinâmicas de São Valentim - Amigo secreto



Via Sacra

Aprovação do Relatório e Contas de Gerência 2017

Decorreu, no passado dia 25 de março, a Assembleia Geral Ordinária dos Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de São Pedro do Sul, nos termos do disposto na alínea b) do n.º2 do artigo 22.º do Compromisso desta Instituição, para apreciação e votação do Relatório e Contas de Gerência do Exercício de 2017 e do respetivo parecer do Conselho Fiscal.

Procedeu-se à apresentação pormenorizada das contas de gastos e rendimentos, bem como aos resultados por valência funcional.

Discutido o relatório de contas, o respetivo mapa de prestação de contas e o parecer do Conselho Fiscal, foram prestadas informações adicionais pelo Provedor, pelo que, após terem sido colocadas a votação, foram aprovadas por unanimidade.

Do relatório destaca-se os seguintes indicadores de atividade:

- Cash flow de 365.229,68€;
- Autonomia Financeira de 91,4%;
- Custos com pessoal no montante de 1.959.589,03€;
- Resultado Líquido do Exercício de 2017 de 108.465,24€.

Os indicadores de atividade anteriores revelam uma estabilidade a curto e médio prazo, sustentada e em linha com os resultados de anos anteriores, juntando-se aos mesmos, a prossecução dos objetivos traçados para o ano em questão, no respetivo Plano de Atividades de Gestão.

Apesar do resultado líquido positivo, continua a verificar-se nas valências de infância (creche, pré-escolar e CATL) um resultado líquido negativo. Perante este facto, dado o seu carácter social, os corpos sociais têm procurado estabilizar o resultado e manter as mesmas respostas sociais em funcionamento, registando-se já um movimento de recuperação.

A Mesa Administrativa agradece e expressa o seu reconhecimento por toda a colaboração, aos Representantes do Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Viseu, à União das Misericórdias Portuguesas, ao Instituto de Emprego e Formação Profissional, à Câmara Municipal de São Pedro do Sul, aos Órgãos Sociais, parceiros institucionais, bem como aos Colaboradores que, de uma forma muito profissional e dedicada, aplicam no seu dia-a-dia todo o seu empenho e carinho a todos os que usufruem dos nossos serviços.

Para além do relatório e contas de 2017 e entre outros assuntos abordados nesta Assembleia Geral, estava prevista a discussão de candidatura ao Programa Operacional Regional do Centro (Centro 2020), com vista à remodelação da ERPI – Lar de Grandes Dependentes. Projeto a que a instituição está a preparar candidatura.

O relatório e contas aprovadas estão disponíveis para consulta na página de Internet da Instituição – área de irmãos e respetivas atas. Os Irmãos interessados no acesso a estes, por esta via, deverão fazer o seu registo nesta plataforma.

João Marques

“Viagens” pelo Mundo - França

Viajar é algo que muitos de nós gostamos. Falamos em conhecer alguns sítios novos e de partilhar com os outros as viagens.

Foi a pensar nesta partilha que iniciamos este projeto de “viagens”. Não é uma viagem física mas é dar a conhecer alguns países do mundo sem sairmos do nosso espaço. Ficamos a conhecer algumas curiosidades do país escolhido, a sua cultura, a língua, os monumentos, a gastronomia entre outras particularidades.

Desta feita, fomos a França, onde alguns utentes recordaram os monumentos enigmáticos de Paris, percorreram as ruas onde outrora viveram, visitaram museus e recordaram as suas viagens por França, a visita aos familiares, ou a vida de trabalho neste país.

Para avivar a memória e o paladar, terminámos esta viagem com um lanche de crepes tradicionais franceses. Agora, vamos continuar a viajar e o próximo destino é Espanha.

Eufémia Fernandes



Assembleia Geral



Dança francesa

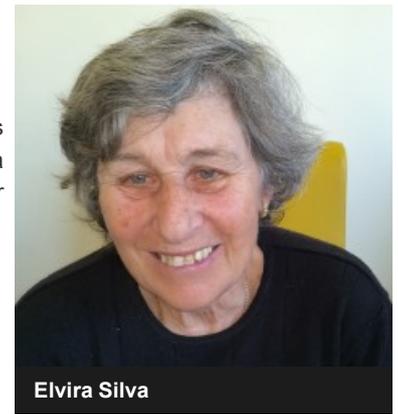
Receita Típica

Nesta edição deixamos, não uma receita típica da região mas, devido ao período e vivências que a utente teve em São Tomé, uma receita de um prato típico deste país, partilhado pela nossa utente D. Elvira Silva. Prato tradicional que, segundo a mesma, é de comer e chorar por mais.

Bananas com Bacalhau

Ingredientes (para 4 pessoas):

- 8 bananas;
- 4 postas de bacalhau;
- 1 cebola grande;
- 2 dentes de alho;
- Azeite q.b.;
- Louro q.b.



Elvira Silva

Preparação:

Numa panela coloca-se uma generosa camada de azeite, o alho laminado, cebola às rodellas, louro a gosto e, por fim, as postas de bacalhau previamente demolido.

Leva-se ao lume brando a apurar (durante 30 a 40 minutos) e quando o bacalhau estiver estufado reserva-se.

Verificar se o bacalhau deixou molho e, se for o caso, juntar as bananas inteiras descascadas. Deixar apurar durante uns minutos. Se o bacalhau não tiver molho ou for pouco, deve cozer as bananas em água e sal e, só depois, juntar ao estufado para deixar apurar mais um pouco.

Retira-se e coloca-se numa travessa para servir.

A banana serve de acompanhamento mas sugere-se também o acompanhamento com uma salada.

Bom apetite.

Elvira Silva (Utente do Centro de Dia) - Recolha por Cláudia Madaleno



Concursos Lúdicos

Quase todos nós gostamos de um desafio e os nossos utentes também não são exceção. Gostam muito de concursos, principalmente quando há prémios envolvidos, nem que seja alguns reбуçados. Gostam imenso de concursos de provérbios, de adivinhas e de concursos de cultura geral, questões sobre a região, sobre a atualidade do país e até dados históricos.

Estes concursos não servem para testarmos os conhecimentos de cada um, mas para estimular a sua memória, fazê-los recordar os provérbios que utilizavam no seu dia-a-dia, as adivinhas, as lengalengas, os ditos populares que faziam parte da sua vida. Não é necessário ter frequentado a escola para se ter conhecimentos, cada pessoa que reside nesta instituição tem um conhecimento infundável de coisas que nos vão transmitindo diariamente. Cada idoso é, assim, uma verdadeira enciclopédia que tem conhecimentos da escola da vida que muitos de nós, por muitos graus académicos que possamos possuir, jamais adquiriremos. É, por isso, que trabalhar diariamente com estas pessoas nos faz ter uma visão diferenciada da vida.

Eufémia Fernandes



Caça aos ovos

Protocolos Comerciais





Centro de Dia

Inscrições abertas



Casa das Amoreiras

Centro de Dia da Misericórdia de São Pedro do Sul

Rua das Amoreiras, n.º70
(Visite-nos)

Informações:

R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 405
Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

Sempre ao seu lado.



Consignação fiscal de IRS

A consignação fiscal permite aos contribuintes encaminharem, no momento do preenchimento da declaração de IRS, 0,5% do imposto liquidado (imposto que o Estado liquida e não o imposto que será devolvido ao contribuinte em caso de reembolso) para uma instituição de solidariedade social que integre a lista publicada pela Autoridade Tributária. Este contributo não penaliza, deste modo, em nada o contribuinte.

Por seu lado, a consignação fiscal também poderá ser estendida ao IVA, com a doação do benefício fiscal alcançado com o IVA, ou seja, quem solicitou a inserção do seu número de identificação fiscal nas faturas dos setores de atividade abrangidos pelo novo regime, poderá optar por reverter esse benefício a favor da mesma instituição de solidariedade social que indicar para efeitos de consignação de parte da sua coleta de IRS.

Contribuir é simples: aquando da entrega do IRS, preencha o campo 1101, quadro 11 da folha de rosto do Modelo 3 da sua declaração de IRS, conforme o exemplo:

CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 10% DO IVA SUPOSTADO			
EMPREGADOR BENEFICIÁRIO			
Instituições religiosas (art.º 52.º, n.º 4, da Lei n.º 10/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições partilhadas de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 52.º, n.º 6, da Lei n.º 10/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins anteriores (art.º 14.º, n.º 5 e 7, da Lei n.º 20/95, de 10 de junho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 0 1 1 5 7 5 0 6 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º da CRP)	<input type="checkbox"/>	1103	

Seja Solidário. Colabore nesta causa de indiscutível valor social e humano.
Envie esta informação aos seus amigos e conhecidos.

R. da Misericórdia, n.º6 | 3660-474 São Pedro do Sul | Tel. 232 720 460 | Fax 232 720 405
Correio eletrónico: geral@mspsul.com.pt | Página de Internet: www.mspsul.com.pt

Tome Nota:

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

Dia da Europa - 09 de maio

A assinalar o Dia da Europa, está previsto um conjunto de iniciativas compreendendo jogos cognitivos e de cultura geral sobre a Europa, no período da manhã, nas ERPI e Centro de Dia. À tarde, assinalar-se-á o dia com a Festa da Europa, atividade de encontro e partilha de iniciativas entre várias IPSS do concelho de São Pedro do Sul, no Pavilhão das Lameiras. As inscrições das IPSS estão a decorrer, prevendo-se um dia bastante animado. Visite-nos.

Festa de S. António - 17 de junho

Comemorações do padroeiro da Instituição, Santo António, assinaladas com a procissão entre a Capela de S. António e o palco exterior da ERPI, onde se realiza a Celebração Eucarística.

Dia de forte envolvência comunitária espelhado na passadeira de flores e participação da comunidade na celebração. Acompanhe-nos.

Festa de Final de Ano do Jardim - 23 de junho

Festa de encerramento do ano letivo 2017/18, a decorrer no pavilhão gimnodesportivo de São Pedro do Sul, onde as crianças dos vários anos das valências de infância apresentam as suas coreografias cheias de energia, cor e brilho.

Previamente, no dia 15 de junho, para as crianças do berçário e 1 ano também se assinalará a efeméride, com iniciativa a decorrer no salão de atividades do jardim.

Assinale já na agenda e apareça.

Contacte-nos

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

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

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

Tel.: 232 720 460

geral@mspsul.com.pt

Visite-nos na Web em
www.mspsul.com.pt
www.facebook.com/misericordia.santoantonio

Skype para contacto com idosos residentes (familiares): mspsul1