Janeiro 2020 Boletim Informativo Nº10

Santa Casa da Misericórdia
São Brás de Alportel

Misericórdiativa

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

PRESÉPIO

Centro Infantil António Calçada

PROJETO "VAMOS À DESCOBERTA!"

Museu do Traje

TAIL'EUR - PROJETO EUROPEU O VALOR SOCIOCULTURAL DA CONFEÇÃO DE VESTUÁRIO NO CONTEXTO EUROPEU

EDITORIAL
BALANÇO

Terminou mais um ano de bons momentos e positivos acontecimentos para a nossa Misericórdia.
No passado mês de fevereiro esteve a Misericórdia representada no Xlll Congresso das Misericórdias Portuguesas que se realizou em Albufeira. Aí, estivemos presentes na eucaristia e no desfile das irmandades, bem como nos diversos eventos que decorreram ao longo dos três dias de congresso. Foi uma experiência que nos deixou melhor preparados para cumprirmos a nossa gratificante tarefa e prestarmos um melhor apoio aos nossos utentes.
No dia 16 de setembro procedemos à abertura do primeiro piso do Centro de Dia e assim alargámos o acordo de cooperação para 40 utentes.
A 3 de dezembro, no Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, assinámos um Protocolo de Cooperação com a Câmara Municipal para o desenvolvimento de um projecto de apoio à População com Deficiência. Um desafio importante, mas com grande sentido de responsabilidade e missão.
Também no passado dia 12 de dezembro realizaram-se as eleições para os Órgãos Sociais 2020/2023. Foi recompensador verificar que mesmo sendo um dia normal de trabalho esteve presente a maioria dos Irmãos desta Irmandade. Pela forma expressiva como decorreu a votação sentiu-se uma manifestação de agradecimento pela missão desenvolvida durante o periodo que agora terminou, tendo sido demonstrada confiança e apoio para mais um novo mandato.
Foi entregue a esta Mesa Administrativa, dirigida pelo nosso Provedor Dr. Júlio Pereira, a responsabilidade de continuar a gerir de forma próspera esta Instituição, continuando cada vez mais, a prestar assistência a quem precisa, indo também ao encontro daqueles que precisando de nós por vezes vivem grandes necessidades em silêncio.

É essa a nossa missão: zelar pelos que de nós precisam.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
Daniel Cavaco

Santa Casa da Misericórdia
São Brás de Alportel

FICHA TÉCNICA

Propriedade, edição, redação e administração:
Santa Casa da Misercórdia de São Brás de Alportel
Número de Contribuinte: 501 461 906
Endereço: Praceta da Misericórdia 20,
8150-137 São Brás de Alportel
Telefone: 289 842 161
E-mail: geral@misericordiasaobras.pt
Direção: Provedor Júlio Pereira
Revisão: Emanuel Sancho
Publicação: n.º 10, janeiro de 2020
Tiragem: 400 Exemplares
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
Depósito Legal: 421961/17

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

FESTIVIDADES DO NATAL

Numa Instituição desta natureza, todos os dias se faz Natal, quando colaboradores, voluntários e dirigentes cuidam e mimam quem mais precisa.
Na quadra natalícia, o espírito do verdadeiro Natal voltou a ser reforçado na Misericórdia. Foram recriados os tradicionais presépios no Centro Infantil, no Museu do Traje, na ERPI, no Centro de Dia e no Salão de Festas. Foram erguidas as árvores de natal e os diversos efeitos espalharam cor, luz e magia por toda a Instituição.
As Festas de Natal do Centro Infantil – dia 14 – e da ERPI – dia 15 – tiveram a participação graciosa das famílias, dos colaboradores e de voluntários.
Foi importante sentir a presença e a solidariedade institucional das autarquias locais, assim como a sua mensagem natalícia.
Os fornecedores e alguns amigos contribuíram com donativos. O grupo Talitakum (da Fuseta), a irmã Maria Belchior, Os Carolas, o Valter Reis e os cantores Alesys e Luis Guilherme, animaram as festas graciosamente.
Obrigado a todos!

REUNIÃO GERAL E ELEITORAL

Tradicionalmente, a Irmandade da Misericordia reúne no mês de novembro para analisar e deliberar sobre o Plano de Atividades e Orçamento propostos pela Mesa Administrativa. Em 2019, a reunião teve lugar no dia 9 de novembro.
O documento foi aprovado por unanimidade dos presentes, assim como a revisão Compromissória proposta.
Excecionalmente, voltou a reunir no dia 12 de dezembro, para eleger os novos Órgãos Sociais para o mandato de 2020 a 2023. Um ato democrático e muito participado que contou com a presença e motivação de sessenta e cinco porcento dos Irmãos, com capacidade eleitoral. Lideraram em listas únicas e concorrentes para a Mesa da Assembleia Geral, Mesa Administrativa e Definitório, os Irmãos Daniel Cavaco, Júlio Pereira e Joaquim Mendoza, respetivamente. A confiança imperou.

DESTAQUE

PRESÉPIO

Por **Alexandra Justino**

Com a chegada do mês de dezembro e com a entrada da época natalícia foi tempo de representar o acontecimento da natividade de Jesus. Integrando a iniciativa da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, o presépio da Santa Casa da Misericórdia foi marco na rota dos presépios do Concelho.

Com o intuito de conservar a tradição existente mas com ênfase na inovação, foi construído um presépio de raiz, baseado em técnicas artesanais, cujo principal material utilizado foi a corda, dando origem às figuras tradicionais. A sua construção foi da autoria dos colaboradores e utentes da ERPI (Estrutura Residencial para Idosos) e Centros de Dia. De realçar a minuciosa escolha das figuras e das suas profissões bem como a utilização de materiais comuns que remetem para tempos antigos.

A inauguração da obra contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel e respetivos vereadores, Presidente da Junta de Freguesia, órgãos sociais da Misericórdia e Irmãos, colaboradores e comunidade em geral.

A toda a comunidade, um obrigado por visitarem esta obra, feita também para vós.

HISTÓRIAS DE VIDA: AMARO RAMOS

Por **Anabela Conceição**

Amaro Ramos sem saber ler nem escrever, deixou sua esposa com o filho ainda criança e emigrou para França. Passados meses, veio a casa e numa feira, com o dinheiro que ganhou de subsídio de férias, comprou um fio de ouro à sua esposa. Passado algum tempo partiu, desta vez para a Alemanha, passando a partilhar o ano entre lá e cá, até que decidiu regressar definitivamente.

O seu filho seguiu-lhe o exemplo emigrando, mas para os Estados Unidos, onde reside atualmente. Senhor Amaro recorda com nostalgia o quanto a esposa trabalhou na sua ausência, pois a vida na serra, naquela época, não era fácil. Todo o seu discurso deixa transparecer um misto de emoções. A sua expressão de conforto é notória quando se fala em dinheiro, alegando que tem algum mas o que tem resultou de muita orientação ao longo da sua vida. Os seu olhar brilha quando se refere ao neto dizendo que é um moço muito orientado.

Sr. Amaro fez muitas coisas, mas leva a tristeza de não saber ler nem escrever, porém admite que já é tarde, pelas dificuldades de visão. Gosta de saber as notícias e todos os dias tem um amigo que lê o jornal para ele se atualizar. O Senhor Amaro, com 91 anos, é admirado por todos os que o conhecem. Eis um exemplo de envelhecimento ativo.

O ENFERMEIRO DE REABILITAÇÃO E A PESSOA IDOSA

Por
Catarina Magalhães Soares,
Enf. Especialista em Enfermagem de Reabilitação

Tiago José Costa Lopes,
Enf. Especialista em Enfermagem de Reabilitação

A Enfermagem de Reabilitação surge como uma resposta diferenciada às necessidades em saúde dos utentes. Os objetivos dos enfermeiros de reabilitação passam por reduzir os efeitos negativos do envelhecimento e minimizar fatores de risco, para promover a funcionalidade, reduzir a dependência e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

A intervenção em reabilitação é individualizada, maximiza o potencial de independência funcional e previne incapacidades. Envolve também o ensino, pois nunca é tarde para aprender novas formas de se cuidar e de ser capaz de desempenhar as atividades de vida diária. É igualmente uma responsabilidade destes enfermeiros o suporte emocional e psicossocial, fomentando estilos de vida, relações e expressão pessoal.

O empenho da equipa de enfermagem de reabilitação passa assim por realizar atividades com significado para o idoso que melhorem a sua experiência de vida.

CUIDADOS DE SAÚDE MENTAL
NOVA PSICÓLOGA

Por **Tina Jardim e Anabela Conceição**

Vive-se cada vez mais tempo sendo o envelhecimento um facto inevitável.

Continuar sempre com autonomia e independência é aquilo que todos desejam. Com base nesta realidade, é fundamental promover os estilos de vida saudáveis nomeadamente a alimentação equilibrada, a atividade física moderada e a promoção da área psicossocial.

É neste contexto que se inclui o trabalho da atual estagiária da área da psicologia. Ela irá ajudar a promover a manutenção da autonomia, independência e dignidade do idoso que deixou tudo para trás a partir do momento em que entrou na Instituição. Este, precisa perceber, ou melhor, aceitar que esta é apenas outra etapa da sua vida que, se for sentida com tranquilidade e serenidade, será mais um ensinamento que irá partilhar.

Tina Jardim irá marcar a diferença, ajudando a aliviar a dor do peso da idade através de uma escuta empática.

PELOS CANTINHOS DO ALGARVE

Por **Ariana Cruz**

(Re)visitar o Algarve e viver novas experiências é uma das atividades preferidas dos nossos utentes.

Por isso, entre os meses de setembro e novembro, os utentes da ERPI e dos Centros de Dia percorreram o Algarve, quase de lés a lés. Foram às praias da Fuzeta e de Quarteira para aproveitarem o bom tempo. Fizeram vários piqueniques: no parque de merendas de Monte Gordo, no Sítio das Fontes em Estômbar e também no parque da Fonte Grande de Alte.

Nesta série de passeios, viajaram até Monchique, onde conheceram o Parque da Mina, que tem muitos animais e vida. A Quinta Pedagógica Lura foi, também, um espaço que lhes proporcionou o contacto com a natureza no seu estado mais puro. Como não podia faltar, cumprimos a tradição e fomos à Feira de Faro.

Para todas estas visitas contámos, como sempre, com o apoio da Câmara Municipal de São Brás de Alportel que é uma grande parceira desta Misericórdia.

FESTA DE NATAL

Por **Ariana Cruz**

Foi no passado dia 15 de dezembro que o Salão de Festas da Misericórdia recebeu a Festa de Natal dos utentes da ERPI, dos Centros de Dia e Apoio Domiciliário.

As celebrações iniciaram-se com a eucaristia presidida pelo Prior António Farias que se fez acompanhar pelo grupo de jovens *Talitakum*, da Fuzeta, que também cantaram temas natalícios.

Para iniciarmos o programa de animação tivemos a participação especial da irmã Maria Belchior, uma voluntária e amiga desta Misericórdia, que encarnou uma velhinha que tocou o coração de todos.

Seguiu-se a participação dos utentes, familiares e colaboradores das respostas sociais, com a peça teatral "Memórias de Natal" que encantou todos os presentes. A música e as canções foram interpretadas por "Os Carolas" e pelo cantor "Alexys" que animaram o resto da tarde.

Para rematar o acontecimento foi proporcionado aos utentes e seus familiares um jantar muito especial de Natal, com a animação de Valter Reis e a participação especial do cantor Luis Guilherme.

DESTAQUE

PROJETO "VAMOS À DESCOBERTA!"

Por **Vera Sousa**

O projecto está em curso e só terminará no final do ano lectivo (julho de 2020). Abrange todas as salas do Centro Infantil e está a proporcionar a cada criança uma viagem pelo mundo fora. Os bilhetes são extensíveis às famílias o que faz com que a comunidade educativa esteja toda envolvida no projecto.
Cada sala (creche e jardim de infância) construiu a sua mala de viagem! Esta tem percorrido algumas casas com o objectivo de enriquecer o seu interior, através de elementos que queiram partilhar com a comunidade educativa.

Têm-nos chegado experiências vivenciadas pelas crianças como passeios e férias pelo nosso país e também pelo mundo fora: **fotografias** de locais que visitaram, **receitas** de culinária, **objectos** típicos do local, **músicas típicas, história, contos e lendas, *souvenires*** magnéticos, **postais**, etc...
Todos os elementos serão explorados na sala, para que as crianças possam conhecer, explorar e aprender mais acerca do mundo e das suas especificidades.
Está a ser uma viagem no mínimo, mágica e inesquecível!

DESAFIOS DA PARENTALIDADE

Por **Célia Ramos**

Ser pai ou mãe é hoje em dia um grande desafio. A vida agitada, os compromissos, os horários, entre muitas outras tarefas ocupam-nos demasiado e o tempo em família fica reduzido.
Por vezes sentimos vontade de quebrar com esta rotina mas as exigências da sociedade obrigam-nos a prosseguir a um ritmo cada vez mais acelerado. Para colmatar as ausências na relação com os nossos filhos, compensamo-los muitas vezes com presentes desnecessários.
Todos estes anseios foram partilhados numa sessão de esclarecimento **sobre desafios da parentalidade no desenvolvimento infantil e juvenil** que decorreu na Santa Casa no dia 21 de novembro.
Ao longo da sessão também surgiram várias dicas que podem beneficiar a relação familiar: simples caminhadas pelo campo, passeios de bicicleta ou piqueniques em plena natureza.
Reservar um bocadinho de tempo ao fim do dia para um jogo de tabuleiro ou outra brincadeira entre pais e filhos também poderá ser uma boa sugestão para manter a família mais próxima. Os mais novos irão adorar.

DESAFIO DE COMBATE AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Por **Filomena El Moumen**

O desperdício alimentar apresenta um conjunto de consequências que afetam a vida de todos nós e principalmente das crianças em fase de desenvolvimento físico, cognitivo e social. É importante compreender que o desperdício alimentar tem impacto a nível ético, económico, social, sanitário e ambiental.

Devemos estar conscientes que ao reduzir o desperdício alimentar, estamos a contribuir para o decréscimo da subnutrição a nível global. Um terço de toda a alimentação humana é desperdiçado inconscientemente.

Neste sentido, no âmbito do dia da Alimentação, iniciámos no Centro Infantil António Calçada, junto das crianças de pré-escolar, um desafio que visa combater o desperdício alimentar.

Evitar o desperdício alimentar favorece a economia familiar. Cabe a cada um de nós contribuir para uma agricultura mais sustentável. Assim, estaremos construindo um mundo com menos desperdício alimentar e também menos fome. Pequenos gestos fazem a diferença!

LEITURA NA INFÂNCIA

Por **Maria João Faria**

A Santa Casa da Misericórdia de São Brás de Alportel reconhece a importância da leitura para o desenvolvimento da criança. Ler facilita a compreensão do mundo, daí que seja importante que a criança se familiarize com os livros desde cedo.

Nesse sentido, o Centro Infantil tem desenvolvido iniciativas como as de convidar escritores para contar histórias às crianças ou participar no projeto "Livro sobre rodas". Esta ação permite que as crianças levem livros para lerem com a família.

Foi no âmbito destas iniciativas que recebemos a escritora Susana Jorge, que apresentou o seu livro "O que vês?". Este, fala de um menino invisual chamado Salvador. A história aborda a cegueira e apela à aceitação dos outros. Esta história foi um momento lúdico, um momento de partilha e uma fonte de aprendizagem

PROJETO **ECOVALOR**

Por **Adriana Pires**

Diariamente ouvimos falar de alterações ambientais e das consequências que lhes são associadas, nomeadamente o aumento da temperatura, o degelo, a extinção de espécies da nossa fauna e flora, entre muitas outras. De facto, tratam-se de danos reais bastante severos, causados em grande parte pela mão humana que afetam não só a nossa sociedade, mas também o meio ambiente.

Reconhecemos que urge uma mudança de atitude e de comportamentos face a esta realidade ambiental, mas muitas vezes temos dúvidas de como o podemos fazer. Contudo, pequenos gestos podem fazer toda a diferença! A consciencialização para esta problemática deve começar desde cedo, em contexto pré-escolar. Acreditamos que a educação ambiental deve assumir um papel de destaque na formação das nossas crianças que serão os futuros cidadãos de uma sociedade que se pretende mais sustentável. A redução, a reutilização e a reciclagem são alguns dos comportamentos que todos nós devemos assumir diariamente para minimizarmos a nossa pegada ecológica.

Neste sentido, o Centro Infantil aderiu ao programa ECOVALOR, uma iniciativa da Algar que pretende sensibilizar a população para a importância da separação de resíduos e a sua colocação nos respetivos ecopontos.

A ALDEIA NATAL

Por **Anabela Fernandes**

Chegou o mês de Dezembro e com ele toda a magia, luzes e cores que o Natal leva às crianças. Desde algum tempo atrás que o Centro Infantil tem vindo a pedir a colaboração dos pais para as decorações natalícias.

Este ano lançámos mais um desafio e com a participação de todos foi possível criar uma Aldeia Natal. Neste local onde reina a alegria encontrámos a Casa do Pai Natal, as suas renas, a cadeira, a Árvore de Natal e também o Presépio.

Surgiram ideias espetaculares... todos os pais estão de parabéns, pois em conjunto, conseguimos criar uma enorme fantasia para as nossas crianças.

DESTAQUE

TAIL'EUR - PROJETO EUROPEU

O VALOR SOCIOCULTURAL DA CONFEÇÃO DE VESTUÁRIO NO CONTEXTO EUROPEU

Por **Emanuel Sancho**

O Museu do Traje de São Brás de Alportel foi convidado para uma parceria com a Universidade do Algarve no âmbito do Projeto Europeu TAIL'EUR.
O projeto visa estudar a produção de vestuário sob as dimensões culturais, sociais, etnográficas/etnológicas e discursivas. Trata-se de uma partilha de esforços conjugados das Universidades de Milão, de Tirana, da Macedónia do Norte, Técnica da Grécia e do Algarve.
A Universidade do Algarve e o Museu do Traje assumirão o campo de estudo da análise discursiva e os termos utilizados. O professor Célio Conceição será o responsável pelo projeto no âmbito do Centro de Investigação em Artes e Comunicação (CIAC).

LEMBRANDO

A HISTÓRIA DO MUSEU

1983

O Padre José da Cunha Duarte havia chegado há pouco a São Brás de Alportel. A sua prioridade foi a reorganização da paróquia. Surpreendeu os sãobrasenses lançando a ideia da fundação de novas capelas disseminadas pelo território do Concelho: Peral, Mesquita, Parises e Cabeça do Velho. As óbvias preocupações relacionadas com o seu magistério, associadas às suas preocupações com a dinamização cultural, levaram-no a organizar, por altura da Páscoa, uma representação teatral da vida de Cristo.
Ainda neste longínquo ano de 1983, o espírito inquieto do Padre Cunha levou-o a inaugurar a "I Exposição Etnográfica do Concelho de São Brás de Alportel". Com o apoio da população tinham sido recolhidos alguns objetos com um objetivo que bailava na cabeça do Padre José da Cunha Duarte. O termo "Museu" começava assim a surgir como um sonho ainda longínquo.

O PRESÉPIO DO ALGARVE
DOIS MILÉNIOS EM CONFRONTO

Por **Emanuel Sancho**

O presépio tradicional do Algarve põe em evidência duas concepções distintas do cristianismo. A visão antiga - até São Francisco de Assis (1182-1226) – apresentava um Jesus "feito homem", majestático, rei, hostentando símbolos do poder e frequentemente apresentado no topo de todos os níveis sociais.

A perspectiva franciscana revolucionou esta concepção e construiu a imagem de humildade que todos conhecemos hoje: um recém nascido, frágil e indefeso, nascido num estábulo, deitado numa manjedoura transformada em berço, rodeado por José e Maria e aquecido pelo bafo acolhedor dos animais.

A visão antiga perdurou até aos nossos dias em algumas zonas periféricas da Europa como é o caso do sul de Portugal, especialmente do Algarve e da Ilha da Madeira.

Frutas da época, especialmente as laranjas, símbolo natalício por excelência, eram até há algumas décadas o presente predileto das crianças.

As searinhas - trigo germinado em pequenos recipientes - com a sua côr vívida, pretendia augurar abundância e bons anos agrícolas.

REDE DE MUSEUS DO ALGARVE

Por **Vânia Mendonça**

Tudo começou em 2007 quando alguns museus da Região se encontraram para refletir sobre a possibilidade de pensar o Algarve na sua dimensão real, coletiva, composta por 16 concelhos - realidades distintas – mas partes indissociáveis de uma unidade geográfica e culturalmente bem definida.

Hoje, 13 anos depois, a Rede de Museus do Algarve integra todos os concelhos da Região – quer como membros efetivos, quer como observadores – ultrapassando as duas dezenas de estruturas museológicas de distintas áreas, diferentes tutelas, variadas visões e modelos organizativos.

No passado mês de dezembro foi eleito de forma democrática o novo Grupo Coordenador para o biénio 2020-22 e passou a ser constituído por Catarina Oliveira (CIPPS - Município de VRSA), Emanuel Sancho (Museu do Traje de São Brás de Alportel), Jorge Queiroz (Museu Municipal de Tavira), José Gameiro (Museu de Portimão) e Marco Lopes (Museu Municipal de Faro).

Amigos do Museu - São Brás de Alportel

QUARTETO CONCORDIS VOLTA A ATUAR NO MUSEU DO TRAJE

Por **Vânia Mendonça**

O Quarteto Concordis foi criado em 2005 e conta, na sua constituição atual, com Eudoro Grade, Francisco Morais Franco, Jorge Pires e Pedro Rufino. Da cumplicidade entre estes músicos, das suas personalidades e influências diversas, emerge como tónica a beleza tímbrica e sonora que as quatro guitarras proporcionam em conjunto.

A orientação musical deste quarteto posiciona-se de forma a evidenciar obras portuguesas, algumas adaptadas em exclusivo para este agrupamento. Exemplo disto é o trabalho do compositor Pedro Louzeiro sobre várias peças de Carlos Paredes e de Zeca Afonso, as quais integram o primeiro CD do Quarteto Concordis. Para além desta vertente, o Quarteto Concordis abrange também o vasto repertório geral para este agrupamento, tocando obras dos mais reconhecidos autores.

O Quarteto Concordis tem mantido uma intensa atividade concertística, apresentando-se em inúmeros eventos, entre os quais destacam-se as participações em vários festivais internacionais de guitarra em Portugal, França, Itália, Espanha, Inglaterra e China.

A pedido do Grupo de Amigos do Museu, no sábado, 1 de fevereiro às 18h o Quarteto Concordis volta a atuar no palco do Museu do Traje para mais um concerto que, certamente, será memorável!

ANIVERSÁRIO DA DONA CONCEIÇÃO

No dia 22 de Dezembro festejámos o surpreendente aniversário da utente Maria Conceição que fez 107 anos de idade. Enche-nos de orgulho e satisfação poder fazer parte deste momento e de contribuir diariamente para o seu bem estar dentro desta Instituição. Parabéns.

CHAROLAS

Cantando versos de louvor ao Deus Menino e recitando vivas, estiveram presentes as Charolas da Mesquita e dos Machados e ainda o grupo d'Os Carolas. Tudo decorreu no dia 5 de dezembro, após a Eucaristia, como forma de comemorar o Dia de Reis. De referir a adesão a esta iniciativa das famílias dos utentes e da comunidade em geral.

JANTAR DE COLABORADORES

Com o intuito de celebrar a época natalícia e os valores de união, gratidão e entreajuda que esta transmite, realizou-se um jantar de Natal para todos os colaboradores da nossa Misericórdia. Foi um momento de descontração e de convívio onde não faltou animação.

A Santa Casa da Misericórdia e a Câmara Municipal querem homenagear todos os centenários do concelho. Irão organizar em conjunto um Primeiro Encontro dos Centenários de São Brás de Alportel.

Quem conhecer alguém que tenha 100 ou mais anos contacte a Câmara Municipal ou a Santa Casa da Misericórdia pelo telefone 289 842 161 ou geral@misericordiasaobras.pt

Contactos:
Santa Casa da Misericórdia de São Brás de Alportel
Praceta da Misericórdia, 20
8150-137 São Brás de Alportel
Telefone: 289 842 161
Fax: 289 841 985
E-mail: geral@misericordiasaobras.pt

Horário da Secretaria:
De segundas às sextas-feiras
Dias 1 e 8 de cada mês: das 9 às 13 horas e das 14h às 19 horas
Restantes dias: das 9 às 13 horas e das 14 às 17 horas