



# O Geraldinho



No mês de março, comemoramos o Dia Internacional da Mulher com alguns miminhos para as nossas utentes.



## 7 de abril: Dia Mundial da Saúde

O tema do Dia Mundial da Saúde 2024, que se comemora no dia 7 de abril – “A minha saúde, o meu direito” –, destaca a necessidade urgente de garantir acesso universal a serviços de saúde de qualidade e a um ambiente saudável.

A Organização Mundial da Saúde destaca a saúde como um direito humano fundamental, lembrando que doenças, desastres e falta de acesso a cuidados básicos continuam a ameaçar milhões de pessoas em todo o mundo. Esta situação é agravada pela crise climática e impulsionada pelo consumo de combustíveis fósseis, que não só ameaça o nosso planeta, como também compromete o nosso direito a um meio ambiente limpo e saudável.

Para enfrentar esses desafios, o tema escolhido para o Dia Mundial da Saúde de 2024 é “A minha saúde, o meu direito”. A OMS destaca a necessidade urgente de garantir que todos tenham acesso a serviços de qualidade, educação e informações sobre saúde, além de água potável, ar puro, nutrição adequada, habitação digna e condições laborais e ambientais saudáveis. Além disso, enfatiza a importância de combater a discriminação em todas as suas formas.



Atividades	Aniversários
06 – Dia Mundial da Atividade Física	02 – Maria da Conceição Guerra
07 – Dia Mundial da Saúde	09 – Felicidade Do Nascimento Ferreira Lourenço
14 – Dia Internacional do Café	10 – Maria Teresa de Carvalho
18 – Dia Internacional dos Museus e Sítios	17 – Maria Do Carmo Fernandes
23 – Dia Mundial do Livro	29 – Susana Branquinho (Diretora Técnica)
25 – Dia da Liberdade	
29 – Dia Mundial da Dança	

## UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE



Nas localidades que abrangem a área geográfica do concelho de Macedo de Cavaleiros, e para as quais a instituição presta serviços, passa uma Unidade Móvel de Saúde que desempenha para a nossa população, especialmente para os mais idosos e com menos possibilidades, o acesso a serviços de saúde.

No mês de **abril**, a Unidade Móvel irá passar em cada uma das localidades, nas seguintes datas:

**10** – Grijó (11:30h)

**16** – Cernadela (09:00h) / Cortiços (10:00h) / Carrapatas (11:30h)

**17** – Vale de Prados (11:30h)

**23** – Amendoeira (10:00h) / Gradíssimo (11:00h)

**24** – Vale Pradinhos (10:00h) / Pinhovelo (11:00h) / Travanca (12:00h)



## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Mondar e sachar os campos semeados no mês anterior, rega matutina. Plantar espargos e morangueiros. Semear milho e grão-de-bico, plantar batata nas terras mais secas e, no final do mês, nas terras mais fundas. Na **Horta** semear (no Crescente), em local definitivo, abóboras, batata, beterraba, brócolos, cenoura, couves, fava, feijão, melão, melancia, nabo, pimento, rabanete, salsa, etc. Em viveiro, semear cebola, pepino e tomate. Nos últimos dias do mês, semear feijão temporão. Limpar os rebentos (ladrões) nos enxertos efetuados nas árvores de fruta. Na vinha, fazer os tratamentos contra o míldio, oídio e outros; adubar as castas mais envelhecidas. No **Jardim** semear estrelas do Egípto, girassóis e malmequeres; colher as flores dos lilases, margaridas, etc. Plantar begónias, dalias, gladiolos e jarros. **Animais:** higiene das vacas leiteiras e separar os vitelos das mães. Tosquia das ovelhas no Minguante.

**Fonte:** Borda d'água

## VALÊNCIAS E SERVIÇOS DA INSTITUIÇÃO

A Instituição é composta por duas valências, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e o Centro de Dia (CD).

A Valência de Apoio Domiciliário disponibiliza os seguintes serviços:

- ✓ Alimentação;
- ✓ Higiene Habitacional;
- ✓ Higiene Pessoal;
- ✓ Tratamento de Roupas;
- ✓ Aquisição de Bens e Serviços;
- ✓ Vigilância e monitorização da medicação.

A Valência de Centro de Dia presta os seguintes cuidados e serviços:

- ✓ Nutrição e Alimentação;
- ✓ Atividades de Animação Sociocultural e de Lazer;
- ✓ Apoio Psicossocial;
- ✓ Administração de Fármacos Prescritos;
- ✓ Articulação com Serviços Locais de Saúde.



## Estimulação Cognitiva

Responda às seguintes questões.

1) Amanhã é quarta-feira. Ontem foi segunda-feira.  
Que dia é hoje? \_\_\_\_\_

2) Faltam 3 meses para o meu aniversário. Estamos em maio. Em qual mês será a minha festa? \_\_\_\_\_

3) Em uma corrida de carros, você deixa o segundo colocado para trás. Qual é a sua posição após a ultrapassagem? \_\_\_\_\_

4) O relógio está atrasado vinte minutos. O relógio está marcando 16h40. Que horas são? \_\_\_\_\_

5) Maria foi ao shopping antes de ir ao açougue. Onde ela foi por último? \_\_\_\_\_

6) Pedro está sentado à esquerda de Marina. Juliana está à esquerda de Pedro. Quem está no centro?  
\_\_\_\_\_

7) Maria é filha de Tatiane. Tatiane é filha de Julia. O que Julia é de Maria? \_\_\_\_\_