



# O Geraldinho



No passado mês de julho, os nossos idosos comemoraram o Dia Mundial da Pizza, com a presença especial de um pasteleiro/padeiro, que nos ensinou a fazer massa de pizza.



## Recomendações Temperaturas Elevadas

Durante os meses de calor as pessoas idosas, pessoas com deficiência ou pessoas com doenças crónicas são dos grupos mais vulneráveis aos efeitos do calor extremo. Existe um conjunto de medidas simples que devem ser adotados para minimizar estes efeitos, quer no contexto da resposta institucional, quer na resposta domiciliária, tais como:

- ✓ Manter as instalações climatizadas; Caso tal não seja possível identifique locais mais frescos onde os utentes possam estar e permanecer.
- ✓ Evitar saídas ou atividades no exterior no período de maior calor (11h e as 17h);
- ✓ Manter a casa climatizada, se possível;
- ✓ Manter as persianas, estores ou portadas fechadas; ao entardecer deixe que o ar circular, abrindo a janela;
- ✓ Durante o dia, identifique o local mais fresco da habitação onde deverá permanecer.
- ✓ Evitar utilizar o forno ou qualquer equipamento que produza calor;
- ✓ Beber pelo menos 8 copos de água por dia (1,5litros), um copo com água a cada hora;
- ✓ Utilizar protetor solar quando sair de casa;
- ✓ Dar preferência ao uso de roupa leve, de algodão, que cubra a maior parte do corpo, chapéu e óculos de sol com proteção ultravioleta.

**É importante beber água, de forma regular, mesmo que não tenha sede!**



Atividades	Aniversários
02 – Dia Internacional da Cerveja	06 – Maria De Lurdes Caldeiras
05 – Dia Nacional da Saúde	08 – Maria De Lurdes Alfândega Sarmento
16/17/18 – Festa da Aldeia	10 – José Manuel Quintas De Azevedo Melo
19 – Dia Mundial da Fotografia	12 – José Manuel Roma
	15 – Mariana Da Conceição Pinto
	16 – Sebastião Maria Espinheira
	18 – Adília Argentina Pereira Teixeira
	30 – Maria De Jesus Da Barbara Rocha

## 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 **agosto**, a Unidade Móvel irá passar em cada uma das localidades, nas seguintes datas:

**07** – Grijó (11:30h);

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

**22** – Vale de Prados (11:30h);

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

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



## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Na **Horta**, em local definitivo, semear agrião, espinafre, feijão, nabo, rabanete, repolho de inverno, salsa; em canteiro: semear acelga, alface e couve-nabo. Cavar e sachar o milharal e as hortaliças, e regar bem, antes das sementeiras e das transplantações; em estufa semear ervilha e feijão. Monda dos arrozais. Recolher fruta e no Minguante secá-la. Na vinha desparrar moderadamente, para que as uvas amadureçam. No **Jardim**, regar as plantas com bastante frequência. Mudar as cinerárias e amores-perfeitos; colheita matinal de rosas e flores. **Animais**: no gado, completar a forragem com suplemento alimentar natural.

**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

Marque as placas que apontam para a direita.

