

# DE MÃOS DADAS

62ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL

## Janeiro Branco – Saúde Mental



Em Dezembro visitamos o Parque Natal em Macedo de Cavaleiros, onde os nossos utentes fizeram um passeio de comboio. Adoraram!!!

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos stressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria da sua comunidade”.

### Sinais de alerta para a saúde mental

Alguns transtornos de saúde mental têm sintomas facilmente confundidos com simples efeitos de uma vida agitada, o que faz com que muita gente não perceba ou não dê a atenção necessária.

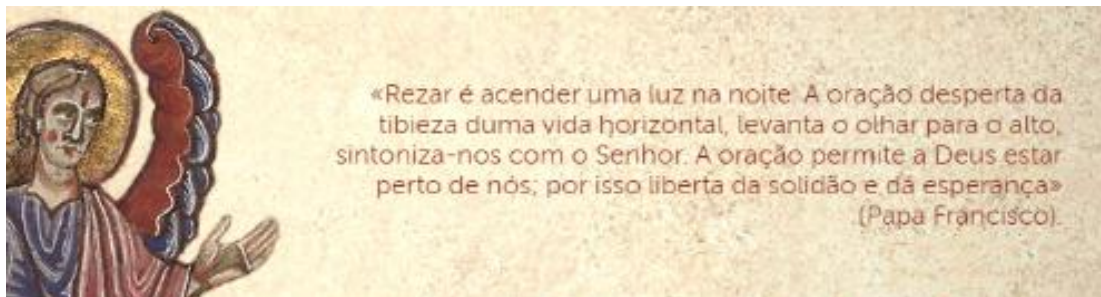
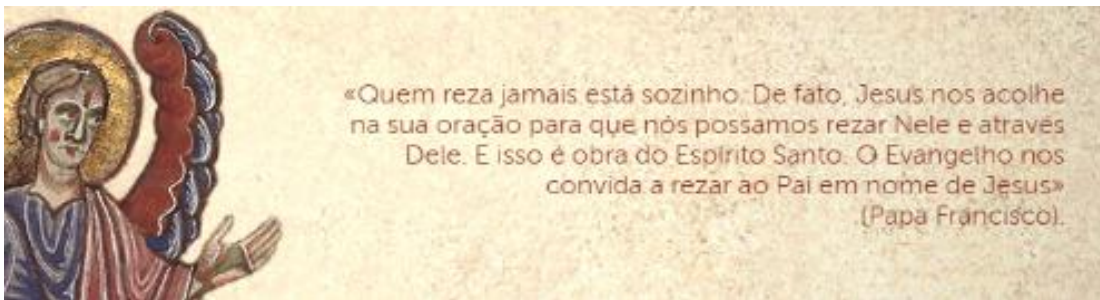
Os sintomas podem ser físicos ou emocionais. Abaixo, listamos alguns deles para ficar atento:

- Tristeza sem motivo aparente;
- Agitação, inquietação e pensamentos acelerados;
- Isolamento;
- Sensação de incapacidade;
- Pessimismo;
- Ausência de concentração;
- Falta de paciência;
- Agitação;
- Irritação;
- Baixa imunidade;
- Stress frequente;
- Problemas digestivos;
- Queda de unha e cabelos;
- Dor de cabeça constante;
- Taquicardia;
- Dores no corpo.

**O corpo fala. Por isso, nunca subestime os sinais que ele dá e procure ajuda profissional.**



Atividades do Mês	Aniversários
06 – Dia de Reis	06 – António Afonso (SAD)
23 – Dia da Escrita à mão	11 – Emília Valentim (ERPI)
29 – Dia Mundial do Puzzle	17 – Olinda Castro (SAD)
30 – Dia ao Contrário	22 – Maria Albina (ERPI)
	24 – Eugénia Carvalho (ERPI)



**Provérbio:** Bons dias em janeiro enganaram o homem em fevereiro.

## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Lavoura das terras e preparação das culturas de inverno. como a da batata, iniciando-se onde for possível, a plantação precoce. A poda no Minguante é recomendável, mas nas figueiras, laranjeiras e macieiras os grandes cortes são prejudiciais. Enxertos no Crescente. Semear fava, ervilha, alface e rabanete. No Norte e no Centro, semear centeio, couve galega, nabo, nabiça, rabanete, salsa e tomate. No Sul, cenoura, couves, ervilha, feijão, nabiça e tomate. Em estufa ou cama quente, plantar pepino, meloa e pimento. Semear canteiros de cenoura, alho, cebola, alface, ervilha, alho-porro e salsa. Na Horta semear em canteiros bem abrigados e defendidos das geadas) alface romana, couve repolho e rabanete. Colher couves, espinafre, etc. Mergulhar vide, podar e meter bacelo. Em tempo calmo, seco deve-se fazer a trasfega do vinho. No Jardim semear begónias, ervilhas-de-cheiro, gipsófilas, girassóis, lírios, paciências, flor de lis, sécias, zínias, goivos, miosótis, etc. Colher violetas, amores-perfeitos, camélias, jacintos, tulipas, etc. Animais: vacinar todo o gado contra as doenças rubras.

**Fonte:** Borda D'água

## Bolo Rei

### Ingredientes:

- 140 g açúcar
- (3 ovos + 8 gemas) ovo XL 11 unid.
- 80g farinha sem fermento
- ½ c. de chá fermento em pó
- 1 manteiga (para untar a forma)



### Preparação:

#### Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200° C.

#### Passo 2

Bata o açúcar com os ovos inteiros até obter um creme fofo e esbranquiçado.

#### Passo 3

Junte as gemas, previamente desfeitas com uma faca, e continue a bater até estarem bem incorporadas.

#### Passo 4

Adicione a farinha peneirada com o fermento e envolva bem, tendo o cuidado de não bater.

#### Passo 5

Deite o preparado numa forma, previamente forrada com papel vegetal untado com a manteiga, e leve ao forno cerca de 8 a 9 minutos. Tenha atenção para não ultrapassar o tempo para que o interior se mantenha cremoso.



# Estrutura Residencial para Idosos

## Serviços Básicos

- Alimentação
- Alojamento
- Higiene

## Serviços Secundários

- Serviços médicos
- Serviço de enfermagem permanente
- Atividades diversas
- Serviços lúdicos
- Serviços sociais
- Apoio psicológico
- Administração terapêutica através do sistema PIM

# Centro de Dia

## Serviços

- Reduzir situações de isolamento e suas contrariedades;
- Contribuir para o retardamento da institucionalização dos Utentes;
- Proporcionar maior qualidade de vida, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento e/ou dependência;
- Promover o convívio e motivar para a participação nas atividades, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- Promover as relações interpessoais e comunicação com os outros, proporcionando aos idosos momentos de boa disposição e de contato com a família e a comunidade em geral;
- Administração terapêutica através do sistema PIM;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupa do uso pessoal do utente.

# Serviço de Apoio Domiciliário

## Serviços

- Serviço de Enfermagem e acompanhamento médico;
- Administração terapêutica através do sistema PIM;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Higiene habitacional;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços e deslocação a entidades da comunidade.

# Serviços Extra

- Serviço de Fisioterapia;
- Serviço de Enfermagem;
- Acompanhamento ao exterior para consultas e exames;
- Acompanhamento para aquisição de bens e serviços;
- Transporte diário dos utentes de Centro de Dia.

# Serviço de Fisioterapia

O processo de envelhecimento tem consequências físicas como a perda de mobilidade, força, sensibilidade e equilíbrio, que condicionam a mobilidade da pessoa e consequentemente a sua autonomia e independência, comprometendo as atividades da vida diária.

## Benefícios da Fisioterapia nos idosos

- Melhoraria da flexibilidade muscular;
- Melhoraria do equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhoraria da coordenação motora;
- Prevenção de complicações cardiorrespiratórias;
- Diminuição da dor crónica;
- Melhoraria do padrão de marcha;
- Correção da postura;
- Promoção da independência funcional e autonomia;
- Prevenção de quedas e consequentes fraturas;
- Atrasa o desenvolvimento de doenças como Alzheimer, Parkinson, entre outras.

**Realizamos sessões individualizadas, tendo em conta as necessidades de cada pessoa, na instituição e/ou no domicílio para utentes, familiares e comunidade.**