

# DE MÃOS DADAS

58ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL

O destaque deste mês vai para os excelentes profissionais do **Vala Design Studio**, que no Dia Mundial da Fotografia conseguiram criar memórias lindas dos nossos queridos utentes!

São sem dúvida as fotografias mais ternurentas e incríveis!!!



## Saúde



Já parou para pensar no número de pessoas que podem ser salvas por um simples gesto seu? Já pensou sobre o que leva determinadas pessoas a optarem pelo suicídio? Segundo dados da OMS, a cada 40 segundos uma pessoa comete suicídio no mundo. Sendo a taxa global, por ano, de 10,5 para cada 100.000 habitantes. Dados de 2019 figuram Angola na quarta posição do ranking de países com maior índice de suicídio. As causas são variadas, depressão, problemas amorosos ou familiares, uso de drogas ou álcool, bullying, traumas emocionais e diagnóstico de doenças, constituem as principais causas.

Um gesto seu pode fazer a diferença: Empatia, Solidariedade, Carinho, Afeto, Amizade, Altruísmo, Amor ao próximo, podem reduzir o número de mortes por suicídio.

**Neste Setembro Amarelo, Decida pela Vida, Salve Vidas!**

SOS Voz Amiga - 213544545



Atividades do Mês	Aniversários
01 – Festa da Aldeia de Grijó	03 – Isabel Carrazedo (Colaboradora)
02 – Ronda da Banda pela aldeia	09 – Ana Rita Pimentel Canteiro (Equipa Técnica)
21 – Dia Mundial do Alzheimer	10 – Miguel dos Santos Castro (ERPI)
22- Início do Outono	21 – Maria Leopoldina (ERPI)
25 – Dia Mundial do Sonho	22 – Ana Veigas (Colaboradora)



## Terço da Divina Misericórdia

Para rezar a o Terço da Divina Misericórdia pode-se usar um terço normal. Seguir a sequência abaixo:

1. Sinal da Cruz
2. Pai Nosso
3. Avé Maria
4. Credo (Símbolo dos Apóstolos)
5. Nas contas maiores do Terço, ao rezar o Pai Nosso reza-se:  
Eterno Pai, eu Vos ofereço o Corpo e Sangue, a Alma e Divindade de Vosso diletíssimo Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo, em expiação dos nossos pecados e do mundo inteiro.
6. Nas contas menores do Terço, ao rezar a Ave Maria, reza-se:  
Pela Sua dolorosa Paixão, tende misericórdia de nós e do mundo inteiro.
7. Invocação. No final do terço, reza-se por três vezes:  
Deus Santo, Deus Forte, Deus Imortal, tende piedade de nós e do mundo inteiro.
8. Oração conclusiva (opcional)  
Deus, Pai Misericordioso, que revelou Teu amor em Teu Filho Jesus Cristo, e o derramou sobre nós no Espírito Santo, confiamos-Te hoje o destino do mundo e de cada homem. Dobre-se sobre nós pecadores, cure nossa fraqueza, vença todo o mal, deixe que todos os habitantes da Terra experimentem a Tua misericórdia, para que em Ti, o Deus Trino, possam sempre encontrar a fonte da esperança. Pai Eterno, pela dolorosa Paixão e Ressurreição de Teu Filho, tende piedade de nós e do mundo inteiro. Amém.



**Provérbio:** Agosto debulhar, Setembro vindimar.

## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Vindimar. Ceifar arroz. Colher amêndoa. Estercar as terras a semear no Minguante. No Crescente continuar a semear centeio e cevada. Nos pomares, aquando da última apanha de fruta, dar início à poda e limpeza das árvores. Enxertar (em fenda) cerejeiras, macieiras e pereiras e curar com calda. Na Horta semear, ao ar livre e local definitivo, agrião, cenoura, chicória, feijão, nabo, rabanete, repolho, salsa; em canteiro alface, alho-porro, cebola, tomate. Plantar com as primeiras chuvas, os morangueiros, regando até pegarem. Colher os feijões e cebolas maiores para semente.

No jardim ir preparando o composto e semear amores-perfeitos, begónias, cravos, gipsófilas, margaridas, malmequeres, miosótis, papoilas e as de florescimento primaveril. Plantar bolbos de jacintos, tulipas e narcisos.

**Fonte:** *Borda D'água*

## Bolo de Amêndoa Húmido

### Ingredientes:

- Farinha de amêndoa: 200 g
- Côco ralado: 75 g
- Sal: 1 c. de café
- Açúcar fino: 250 g
- Ovos: 4 unid.
- Essência de baunilha: 1 c. de chá
- Manteiga: 200 g
- Amêndoa laminada: 4 c. de sopa
- Açúcar em pó: 2 c. de sopa

### Preparação:

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Unte uma forma redonda com 22-24cm de diâmetro e forre o fundo com papel vegetal.

Numa taça, envolva a farinha de amêndoa com o coco ralado, o sal e o açúcar.

Noutra taça, misture os ovos com a essência de baunilha.

Derreta a manteiga no microondas e deixe que arrefeça. Em seguida, adicione aos ovos e misture. Junte à taça com a farinha e bata bem até obter uma massa homogênea.

Coloque na forma, espalhe por cima a amêndoa laminada e leve ao forno por cerca de 40 minutos.

Retire do forno, deixe arrefecer e vire para um prato. Sirva polvilhado com açúcar em pó.





# 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

- Melhoria da flexibilidade muscular;
- Melhoria do equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhoria da coordenação motora;
- Prevenção de complicações de cardiopneumonias;
- Diminuição da dor crónica;
- Melhoria 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.**