

DE MÃOS DADAS

61ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



Os nossos utentes a jogar e a ensinar a jogar as cartas. Jogos que os estimulam e suscitam curiosidade de quem os vê

Saúde – Esclerose Múltipla



A 4 de dezembro assinala-se o Dia Nacional da Pessoa com Esclerose Múltipla. Este dia pretende alertar a população para a doença, desde os seus sintomas à sua gravidade e ao seu tratamento e, por outro lado, chamar atenção para as necessidades das pessoas com esclerose múltipla e das suas vivências. A Esclerose Múltipla é uma doença crónica, inflamatória e degenerativa, que afeta o Sistema Nervoso Central e que surge entre os 20 e os 40 anos de idade. As suas causas são ainda desconhecidas. Estima-se que em todo o mundo existam cerca de 2.500.000 casos da doença, segundo a Organização Mundial da Saúde em Portugal, a estimativa desta doença é de 8.000 doentes.

Sintomas da Esclerose Múltipla:

- Alterações da sensibilidade;
- Fadiga;
- Dor;
- Alterações urinárias e intestinais;
- Alterações cognitivas;
- Alteração de humor e depressão;
- Perda da força muscular nos braços e nas pernas;
- Problemas sexuais;
- Neurite ótica;
- Dificuldades de equilíbrio e ou de coordenação.





Atividades do Mês	Aniversários
15 – Dia internacional do Chá	07 – Sílvia Monteiro (Enfermeira)
20 – Dia internacional da Solidariedade	29 – Ana Aires (Diretora Técnica)
21 – Dia das palavras cruzada/ Início do Inverno	
25 – Dia de Natal	
31 – Passagem de Ano	



Palavras do Santo Padre



Na visão de Jesus, não existem ovelhas perdidas definitivamente, mas só ovelhas que devem ser encontradas. Devemos compreender bem isto: para Deus ninguém está definitivamente perdido. Nunca! Deus procura-nos até ao último instante. Pensai no bom ladrão; mas só na visão de Jesus ninguém está definitivamente perdido. Portanto, a perspectiva é totalmente dinâmica, aberta, estimulante e criativa. Impele-nos a sair à procura, para empreender um caminho de fraternidade. Nenhuma distância pode manter afastado o pastor; e nenhum rebanho pode renunciar a um irmão. Encontrar quem está perdido é a alegria do pastor e de Deus, mas é também o júbilo de toda a grei! Todos nós somos ovelhas reencontradas e reunidas pela misericórdia do Senhor, chamados a congregar juntamente com Ele o rebanho inteiro! (Audiência Geral de 4 de maio de 2016).



Provérbio: Os dias de Natal são saltos de pardal.

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Resguardar as plantas do gelo. Arrotear terras e mato para as sementeiras da Primavera. No Crescente, continuar a abrir covas e a estrumar. As sementeiras de trigo e centeio continuam se não houver geadas, bem como a de cebola, couves, beterraba, nabiça, pimentos, tomate e salsa. Em sítios abrigados pode-se ainda semear agrião, espinafre, alface, fava e ervilha. Plantar ainda macieiras e pereiras. Cortar madeiras, no minguate. Continuar a poda das vinhas e mergulhia das vides. Fim da apanha da azeitona e limpeza dos lagares. No jardim, prossegue a plantação de roseiras, gladiólos, cíclames, lítios, a proteger das geadas. Semear ervilhas de cheiro, goivos, jacintos, etc.

Animais: abrigue o gado do frio e chuva, e acarinho-o.

Fonte: Borda D'água

Bolo Rei

Ingredientes:

- 150g de manteiga
- 150g de açúcar
- 5 ovos
- 25g de fermento de padeiro fresco
- Raspa de 1 laranja
- Raspa de 1 limão
- 750g de farinha de trigo sem fermento
- 500g de frutos secos e frutos cristalizados
- Vinho do Porto
- Açúcar em pó

Preparação:

1. Comece por bater 150g de manteiga amolecida com 150g de açúcar. Junte 4 ovos inteiros e bata novamente.
2. De seguida, dissolva 25g de fermento de padeiro fresco em 100ml de água. Misture e junte à taça. Bata e coloque raspa de 1 laranja e raspa de 1 limão. Envolve e coloque na batedeira elétrica.
3. Junte 750g de farinha de trigo sem fermento. Bata e deixe descansar de 1h30 a 2 horas num local quente e húmido. Cubra com um pano.
4. Assim que a massa levedar, adicione os frutos secos embebidos em vinho do porto q.b e depois os frutos cristalizados, guardando alguns para decorar. Deixe descansar novamente.
5. De seguida, retire parte da massa, molde, coloque um cortador cilíndrico no centro e, adicione os frutos para decorar. Pincele com 1 ovo batido.
6. Leve ao forno a 180°C num tabuleiro perfurado de 30 a 45 minutos. No final, polvilhe 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

- Melhorar a flexibilidade muscular;
- Melhorar o equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhorar a coordenação motora;
- Prevenção de complicações cardiorrespiratórias;
- 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.