

DE MÃOS DADAS

64ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



No dia 10, assinalamos o Dia Mundial da Leguminosas com a organização de um workshop “Tudo o que deve saber sobre leguminosas” com a nutricionista Cláudia Pires, em parceria com a junta de freguesia de Macedo de Cavaleiros, CSPG de Carrapatas e Convento de Balsamão.

Saúde – 31 de Março Dia Nacional do Doente com AVC

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL É UMA EMERGÊNCIA.

- É a primeira causa de morte e incapacidade em Portugal;
- Uma em cada 6 pessoas vai sofrer um AVC ao longo da vida;
- O tratamento é tanto mais eficaz quanto mais cedo for indicado;
- Perda de tempo significa menor probabilidade de recuperação.

SINAIS DE ALERTA 3F'S

- Desvio da **F**ace
- Falta de **F**orça num braço
- Dificuldade em **F**alar

AO PRIMEIRO SINAL NÃO
PERCA TEMPO: LIGUE
112



Atividades do Mês	Aniversários
05 – Início da Quaresma	05 – Esmeralda Morais (ERPI)
08 – Dia Internacional da Mulher	14 – Mara Manso (Colaboradora)
19 – Dia do Pai	28 – José Granjo Ferreira Maria José Vieira (CD)
20 – Início da Primavera	
21 – Dia Mundial da Poesia	



Veni Creator Spiritus

Vinde Espírito Criador, a nossa alma visitai e enchei os corações com vossos dons celestiais.

Vós sois chamado o Intercessor de Deus excelso dom sem par,

a fonte viva, o fogo, o amor, a unção divina e salutar.

Sois o doador dos sete dons e sois poder na mão do Pai, por Ele prometido a nós, por nós seus feitos proclamai.

A nossa mente iluminai, os corações enchei de amor, nossa fraqueza encorajai, qual força eterna e protetor.

Nosso inimigo repeli, e concedei-nos a vossa paz, se pela graça nos guiais, o mal deixamos para trás.

Ao Pai e ao Filho Salvador, por vós possamos conhecer que procedeis do Seu amor, fazei-nos sempre firmes crer.

Amém!



Provérbio: Março pardo e venturoso traz o ano formoso.

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Preparar a terra para o milho e batata (de regadio), e nas regiões com menos geada semear trigo, aveia, centeio e cevada.

No minguante podar ainda as árvores frutíferas e continuar os seus tratamentos. As laranjeiras devem ser pulverizadas com cal em pó ou em leite. Resinar os pinheiros. Concluir as trasfegas do vinho e na vinha combater o oídio. Na horta preparar as estacas para feijões e ervilhas. Semear abóbora, alface, beterraba, couves, nabiça, ervilha, espinafre, feijão, melancia, melão, pepino, salsa, tomate, etc. Colher cebolas brancas e cebolinhas, rabanetes e azedas. No jardim semear amores-perfeitos, cravos, crisântemos, dalias, bocas-de-lobo e chagas, além das indicadas nos meses anteriores. Colher as flores de tulipas scrôdias, campainhas brancas, narcisos e goivos.

Animais: vacinar os suínos contra doenças rubras e os bovinos, caprinos e ovinos contra o carbúnculo.

Fonte: Borda D'água

Bola de carne

Ingredientes:

- 200 ml de bebida vegetal de aveia
- 11 g de fermento de padeiro
- 3 c. sopa de açúcar de coco
- 550 g de farinha de trigo
- 2 ovos classe L
- 100 g de manteiga sem sal amolecida
- 1/2 embalagem de fiambre
- 2 fatias de bacon
- 1/3 de um chouriço
- 1 gema de ovo (para pincelar)
- Alecrim q.b.

Preparação:

1. Numa taça, junte o fermento de padeiro à bebida de aveia morna e misture bem para dissolver.
2. Adicione o açúcar de coco, misture e deixe repousar.
3. Coloque a farinha numa taça larga, acrescente os ovos e a manteiga amolecida. Misture com as mãos.
4. Junte a mistura de bebida de aveia e fermento, e amasse por 10 minutos.
5. Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa sobre a bancada, amasse por 5 minutos e forme uma bola.
6. Disponha a bola de massa numa taça limpa, tape com um pano e deixe a levedar num sitio morno, por 1h ou 1h30.
7. Quando estiver levedada, polvilhe a bancada com farinha, e estenda a massa por cima com ajuda de um rolo de cozinha, ate formar um retângulo com 2 palmos por 3.
8. Coloque metade das fatias de fiambre, bacon e chouriço no centro do retângulo.
9. Dobre 1/3 da massa sobre as carnes e coloque o resto das fatias. Dobre o resto da massa por cima e sele bem as laterais. Transfira para um tabuleiro farrado com papel vegetal.
10. Pincele a superfície com gema batida e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos.





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 do equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhorar da coordenação motora;
- Prevenção de complicações cardiorrespiratórias;
- Diminuição da dor crónica;
- Melhorar 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.