



DE MÃOS DADAS

65ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL

Saúde



A Hemofilia é uma doença crónica e uma deficiência orgânica congénita no processo da coagulação do sangue. De transmissão genética, transmitida pelas Mulheres ligada ao cromossoma X, aparece nos indivíduos do sexo masculino e caracteriza-se pela ausência ou acentuada carência de um dos fatores da coagulação. Por este motivo, a coagulação é mais demorada ou inexistente, provocando hemorragias frequentes, especialmente a nível articular e muscular, sendo que a menor ferida pode provocar uma grave hemorragia.

DIAGNÓSTICO

Uma amostra de sangue de um recém-nascido pode ser usada para realizar um diagnóstico. Isto aplica-se aos casos leves, moderados e graves. Em pelo menos 30% dos casos de hemofilia não existe história familiar conhecida e a ocorrência de hemofilia presume-se ser o resultado de uma mutação genética espontânea.

TRATAMENTO

A hemofilia não tem cura. O tratamento é feito com a reposição intravenosa (pelas veias) do concentrado do fator deficiente.



Dia 27 fomos ver a exposição fotográfica **Rostos do Imaculado** na Casa da Cultura Mestre José Rodrigues em Alfândega da Fé, aproveitamos para dar um passeio e visitar a Capela de São Sebastião, padroeiro de Alfândega da Fé.



Atividades do Mês	Aniversários
6 – Dia Mundial da Atividade Física	09 – Maria Ressurreição Artilheiro (ERPI)
7 – Dia Mundial da Saúde	10 – Maria Inês Reis (SAD)
14 – Dia Internacional do café	20 – Inácio Augusto (ERPI)
18 – Sexta-feira Santa	22 – Aurora da Ascensão
20 – Páscoa	
25 – Dia da Liberdade	



São Miguel Arcanjo



São Miguel Arcanjo, defendei-nos no combate. Sede o nosso refúgio contra as maldades e ciladas do demônio. Que Deus manifeste o seu poder sobre ele. Eis a nossa humilde súplica.

E vós, Príncipe da Milícia Celeste, com o poder que Deus vos conferiu, precipitai no inferno Satanás e os outros espíritos malignos, que andam pelo mundo tentando as almas.

Amém.



Provérbio: Abril chuvoso, Maio ventoso e Junho amoroso, fazem um ano formoso.

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Em Abril mondar e sachar os campos semeados no mês anterior; rega matutina. Plantar espargos e morangueiros.

Semear milho e grão de bico, plantar batata nas terras mais secas e, no final do mês nas terras mais fundas. Na Horta semear (no Crescente), em local definitivo, abóboras, batata, beterraba, brócolos, cenoura, couves, fava, feijão, melão, melancia, nabo, pimento, rabanete, salsa, etc. Em viveiro, semear cebola, pepino e tomate. Nos últimos dias do mês, semear feijão temporão. Limpar os rebentos (ladrões) nos enxertos efetuados nas árvores de fruta. Na vinha, fazer os tratamentos contra o míldio, oídio e outros; adubar as castas mais envelhecidas. No Jardim semear estrelas do Egito, girassóis e malmequeres; colher as flores dos lilases, margaridas, etc. Plantar begónias, dalias, gladiolos e jarros. Animais: higiene das vacas leiteiras separar os vitelos das mães. Tosquia das ovelhas no Minguante.

Fonte: Borda D'água

Pão de Ló cremoso

Ingredientes:

- Açúcar: 140g
- ovo XL (3 ovos + 8 gemas)
- farinha sem fermento: 80g
- fermento em pó: ½ de chá
- 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

- Melhoria da flexibilidade muscular;
- Melhoria do equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Melhoria da 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.