

DE MÃOS DADAS

66ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL

Saúde

A organização Mundial da Saúde (OMS) definiu que 5 de maio seria o Dia Mundial de Higienização das Mãos, uma data reservada para promover a consciencialização sobre a importância da higiene das mãos.

Essa prática, tão simples, é fundamental para evitar infecções e promover a segurança de pacientes, profissionais de saúde e para a população em geral, e praticá-la corretamente e com frequência pode gerar um grande impacto individual e coletivo. Contudo, infelizmente, apesar de ser uma medida extremamente eficaz contra infecções e o alastramento de doenças mundiais, a higienização ainda é negligenciada por muitos.



Em abril, tivemos privilégio de estar na companhia dos alunos da Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros e do Professor António Lopes, que nos proporcionaram uma manhã tão bonita, repleta de partilhas, convívio e muita animação!

Os nossos utentes adoraram, divertiram-se muito!





Atividades do Mês	Aniversários
1- De Maio (Dia do Trabalhador)	06 – Lucília da Conceição Ferreirinha
2 - De Maio (Dia Mundial do Atum)	07 – Maria de Lurdes Cunha
4 - De Maio (Dia da Mãe)	14 – Jacinto Alexandre Fonseca Fontes
5 - De Maio (Dia Mundial da Higiene das Mãos/Dia Mundial da Língua Portuguesa)	15 – Armindo Augusto Pinheiro
13 - De Maio (Dia da Nossa Senhora do Rosário de Fátima)	20 – Manuel Nascimento Pessegueiro
15 – De Maio (Dia Mundial da Família)	31 – Fernanda Piedade Valentim
18 - De Maio (Dia Internacional dos Museus)	
21 – De Maio (Dia Internacional do Chá)	



Mês de Maria

Maria, Mulher da escuta, abre os nossos ouvidos; faz com que saibamos ouvir a Palavra do teu Filho Jesus, no meio das mil palavras deste mundo; faz com que saibamos ouvir a realidade em que vivemos, cada pessoa que encontramos, especialmente quem é pobre e necessitado, quem se encontra em dificuldade.

Maria, Mulher da decisão, ilumina a nossa mente e o nosso coração, a fim de que saibamos obedecer à Palavra do teu Filho Jesus, sem hesitações; concede-nos a coragem da decisão, de não nos deixarmos arrastar para que outros orientem a nossa vida.

Maria, Mulher da acção, faz com que as nossas mãos e os nossos pés se movam «apressadamente» rumo aos outros, para levar a caridade e o amor do teu Filho Jesus, para levar ao mundo, como tu, a luz do Evangelho. Amém!

Provérbio: A velha, em Maio, come castanhas ao borralho.

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Lavre à volta das matas e limpe o melhor possível para evitar incêndios.

Tratar e regar os batatais. Iniciar a transplantação do arroz. Semear girassol e soja. Enxertar damasqueiros, amêndoas, cidreiras e laranjeira. Na **Horta** (no **Crescente**), em local definitivo, semear e plantar abóbaras, agrião, alface, beterraba, brócolos, cenoura, couves, espinafre, feijão, melancia, melão, nabo, pepino, pimentos, rebanete, repolho, etc. **Colher** alcachofras, espargos, ervilhas, fava, cebola verde; plantar tomate e tratar o já plantando com caldas cúpricas a; os batatais devem ser regados e tratados com as caldas. No Jardim semear cravos, manjericos, trepadeira e plantas anuais. Colher flores para semente.

Animais: no **Crescente** deve-se castrar o gado, losquiar as ovelhas: procria e cabras e coelhos.

Fonte: Borda D'água

Bolo de cenoura

Ingredientes:

- Ovos - 4 unidades
- Açúcar – 120g
- Óleo vegetal – 1 c. de sopa
- Cenoura ralada – 300g
- Farinha – 80g

Preparação:

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Passo 2

Unte uma forma com manteiga e farinha.

Passo 3

Numa tigela bata as gemas, o açúcar, o óleo e a cenoura ralada.

Passo 4

Junte a farinha e misture com um garfo.

Passo 5

Envolva as claras batidas em castelo.

Passo 6

Deite o preparado e leve ao forno durante 30 minutos.

Passo 7

Retire do forno e desenforme o bolo.



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.