

DE MÃOS DADAS

67ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



De forma a comemorar o Dia Internacional dos Museus, visitamos o Museu Rural de Salselas que tem em exposição diversos instrumentos antigos utilizados pelas gerações passadas. Cada peça destas carrega as marcas do tempo e das mãos que um dia as utilizaram. É um museu que expõe objetos com grandes histórias e que preserva a memória dos idosos que moldaram o presente, com tanto trabalho, sabedoria e dedicação.

Agradecemos imenso por nos terem recebido, pela amabilidade e disponibilidade! Foi uma viagem no tempo que os nossos utentes nunca esquecerão..

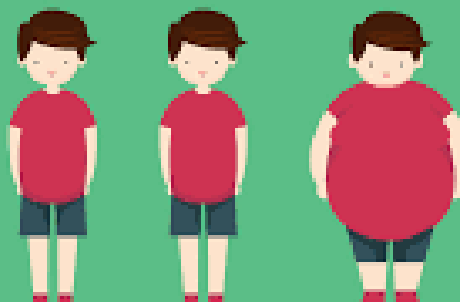
Saúde – 3 de Junho – Dia da Conscienciliação contra a Obesidade Infantil

Esta data visa alertar a população sobre a importância da prevenção e combate à obesidade infantil, um problema de saúde pública global.

O objetivo do dia é informar sobre os riscos da obesidade infantil, que incluem o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos, além de questões psicológicas. A data também destaca a importância de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática regular de exercícios, como forma de prevenção.

A obesidade infantil é um problema complexo, com causas que vão além da genética, incluindo fatores ambientais e estilo de vida. A conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado, que envolve uma abordagem multidisciplinar e o envolvimento da família, é fundamental para reverter esse cenário.

OBESIDADE INFANTIL



1 em cada 3 crianças tem excesso de peso



Atividades do Mês	Aniversários
05 - Dia do Meio Ambiente	03 – Carla Carabineiro (Colaboradora)
13 – Dia de Santo António	10 – Ana Beatriz Pinto (Colaboradora)
15 - Dia Mundial da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa	18 – Manuel Maria (CD)
18 – Dia Internacional do Piquenique	24 – Altino Carabineiro (SAD)
21 – Início do Verão	
24 – Dia de São João	
29 – Dia de São Pedro	
30 – Dia Mundial das Redes Sociais	



Contigo Senhor, é o máximo!

*CONTIGO aprende-se que a vida é feita
para ser partilhada como o pão
distribuído por todos, com um alimento
porque na terra existe a fome de amor.*

*CONTIGO aprende-se que Deus entrou na terra do sofrimento
que atormenta o coração e o corpo, para ficar
com os homens que não podem mais com o peso da cruz,
e os aliviar com os seus dois braços estendidos,
porque na terra existe a fome de esperança.*

*CONTIGO aprende-se que a alegria levanta-se cada manhã
Mesmo quando tudo parece terminado,
E que o próprio Deus vela para que as pedras da morte
Sejam roladas e quebradas para sempre,
Porque na terra existe fome de eternidade.*



CONTIGO, SENHOR JESUS, É A PAIXÃO PELA VIDA.

Provérbio: Se o vento bailar, em noite de S. João, vai tardar o Verão.

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Cavar, estrumar e semear os campos. No minguante, ceifa do trigo, centeio e cevada. Na horta semear em viveiro alface, alho-porro, couves flor e de Bruxelas, couve-nabo, couve-rábano e couve galega. Em local definitivo semear cenoura, chicória, nabo, rabanete, salsa, etc. Colher a batata de fevereiro. Cuidar de milharais, batatais e morangal. Continua a sementeira do feijão para consumo em verde. Plantar batata, pimento e tomate. Colher cebola, alho, alface e aipo, da sementeira de janeiro. Apanhar as cerejas e as nêspersas. Extrair o mel e a cortiça. Na vinha continuar com os tratamentos e aplicar o enxofre quando se manifestar o oídio. No jardim semear begónias, calêndulas, gipsófilas, goivos, e colher rosas, cravos, etc.

Animais: o gado, bem bebido sai dos estábulos na alba ou ao entardecer.

Fonte: Borda D'água

Bolo de cenoura

Ingredientes:

- 250 g farinha de trigo
- 2 c. chá de fermento em pó
- 2 1/2 c. sopa de canela em pó
- 3 ovos
- 200 ml leite
- 250 g açúcar branco
- Açúcar em pó, q.b.

Preparação:

Passo 1

Misturar a farinha com o fermento e a canela em pó e reservar.

Passo 2

Bater os ovos e juntar o leite e o açúcar branco. Bater até ficar homogêneo.

Passo 3

Juntar a farinha peneirada e envolver bem

Passo 4

Verter para uma forma previamente untada e levar ao forno a 180°C por 35 minutos.

Passo 5

Servir e decorar 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 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;
- Através 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.