



O Geraldinho

Janeiro Branco – Mês da Saúde Mental



Janeiro Branco

Quem cuida da mente, cuida da vida!

O início do ano é marcado por uma campanha muito importante: o **Janeiro Branco**. Foi criada em 2014, por um grupo de psicólogas e de psicólogos, e tem como objetivo, informar e consciencializar as pessoas sobre o tema da saúde mental. Assim, durante o mês, as pessoas são incentivadas a fazer reflexões sobre a própria vida, as suas relações, o seu passado e como lidam com o mundo à sua volta, por exemplo. Além disso, o objetivo consiste também, em quebrar tabus a respeito de transtornos e doenças mentais, incentivando o processo de autoconhecimento e a procura por profissionais qualificados. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos stressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria da sua comunidade”.

Portugal é o segundo país com mais casos psiquiátricos e o quinto com mais depressões na União Europeia, sendo que parte das pessoas que sofrem com estes problemas não procuram tratamento adequado.



Durante o mês de dezembro, celebramos o dia do nosso Centro Social e do Padroeiro São Geraldo de Carrapatas, com uma Eucaristia e um lanche na nossa instituição.



E passamos uma tarde muito especial na Festa de Natal Sénior no Centro Cultural, organizada pela Universidade Sénior e pela Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros.



Atividades	Aniversários
01 – Dia de Ano Novo	03 – Mário Augusto Cepeda
06 – Dia de Reis	04 – Sebastião José Eira Velha
11 – Dia Internacional do Obrigado	08 – Ana Beatriz Gomes
18 – Dia Internacional do Riso	10 – José Luís Fernandes
23 – Dia da Escrita à Mão	13 – José Batista De Carvalho
27 – Dia Internacional do Vinho do Porto	15 – Eduardo Augusto
29 – Dia Mundial do Puzzle	20 – Felicidade Do Nascimento Lourenço
	21 – José António Pinto
	25 – Esperança Amélia Queirogas
	26 – José Manuel Pereira Correia (Membro Da Direção)
	28 – Quintino Manuel Angélico (Membro Da Direção)
	30 – António Maria Rosário

UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE



Nas localidades que abrangem a área geográfica do concelho de Macedo de Cavaleiros, e para as quais a instituição presta serviços, passa uma Unidade Móvel de Saúde que desempenha para a nossa população, especialmente para os mais idosos e com menos possibilidades, o acesso a serviços de saúde.

No mês de **janeiro**, a Unidade Móvel irá passar em cada uma das localidades, nas seguintes datas:

12 – Bornes (10:00h) / Vale Benfeito (11:00h)



AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Lavoura das terras e preparação das culturas de Inverno, como a da batata, iniciando-se onde for possível, a plantação precoce. A poda no Minguante é recomendável, mas nas figueiras, laranjeiras e macieiras os grandes cortes são prejudiciais. Enxertos no Crescente. Semear fava, ervilha, alface e rabanete. No Norte e no Centro, semear centeio, couve-galega, nabo, nabiça, rabanete, salsa e tomate. No Sul, cenoura, couves, ervilha, feijão, nabiça e tomate. Em estufa ou cama quente, plantar pepino, meloa e pimento. Semear canteiros de cenoura, alho, cebola, alface, ervilha, alho-porro e salsa. Na Horta semear (em canteiros ou em alfobres bem abrigados e defendidos das geadas) alface romana, couve repolho e rabanete. Colher couves, espinafre, etc. Mergulhar vide, podar e meter bacelo. Em tempo calmo, frio, seco e sem nuvens, deve-se fazer a trasfega do vinho. No Jardim semear begónias, ervilhas-de-cheiro, gipsófilas, girassóis, lírios, paciências, flor de lis, sécias, zinias, goivos, miosótis, etc. Colher violetas, amores-perfeitos, camélias, jacintos, tulipas, etc. Animais: vacinar todo o gado contra doenças rubras.

Fonte: *Borda d'água*

VALÊNCIAS E SERVIÇOS DA INSTITUIÇÃO

A Instituição é composta por duas valências, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e o Centro de Dia (CD).

A Valência de Apoio Domiciliário disponibiliza os seguintes serviços:

- ✓ Alimentação;
- ✓ Higiene Habitacional;
- ✓ Higiene Pessoal;
- ✓ Tratamento de Roupas;
- ✓ Aquisição de Bens e Serviços;
- ✓ Vigilância e monitorização da medicação.

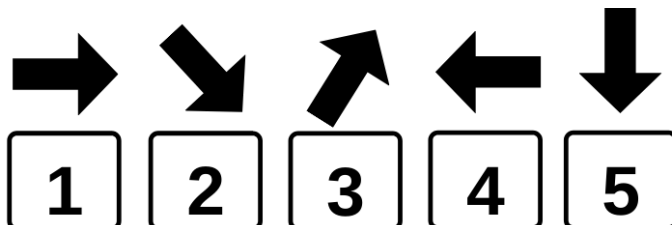
A Valência de Centro de Dia presta os seguintes cuidados e serviços:

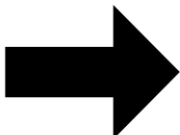


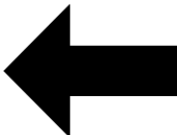
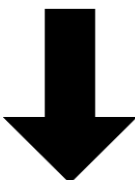

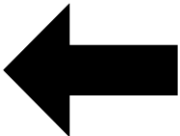
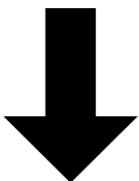
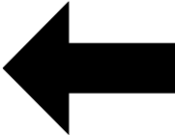
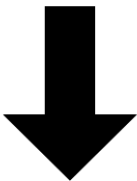

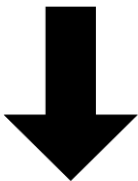
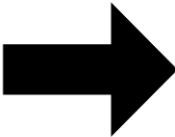

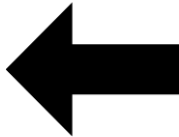
- ✓ Nutrição e Alimentação;
- ✓ Atividades de Animação Sociocultural e de Lazer;
- ✓ Apoio Psicossocial;
- ✓ Administração de Fármacos Prescritos;
- ✓ Articulação com Serviços Locais de Saúde.



Estimulação Cognitiva

Completar conforme o exemplo.



				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>