

# DE MÃOS DADAS

53ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL



Os nossos miminhos de “Dia dos Namorados” para os nossos utentes de SAD.



Festejamos o Carnaval com a mesma alegria de sempre!

## Saúde

### Dia Mundial do Sono “Dormir bem, envelhecer melhor”

No dia 15 de março comemora-se o Dia Mundial do Sono que pretende chamar a atenção para a importância do sono.

O sono é um estado de repouso indispensável para a recuperação física e mental, com impacto na saúde, bem-estar, equilíbrio emocional e qualidade de vida. A privação de sono de qualidade diminui a concentração e a produtividade, altera o estado de humor e é uma das principais causas de acidentes. Tem um impacto negativo no sistema imunitário e assume-se como fator de risco para vários tipos de doenças crónicas, como a hipertensão, doença cardíaca, diabetes, etc. Os problemas do sono ameaçam a saúde e a qualidade de vida de 45 por cento da população mundial e os portugueses não são exceção. A Sociedade Portuguesa do Sono refere que a maioria tem maus hábitos de higiene de sono e não lhe atribui a devida importância. Uma grande parte dos distúrbios do sono são evitáveis ou tratáveis, contudo menos de um terço dos doentes procura ajuda profissional.

A prática de alguns hábitos pode ajudar a promover uma boa noite de sono.

Entre os mais importantes destacam-se a criação de rotinas, com horários para acordar e para deitar, procurar exposição solar, realizar atividade física regular, reduzir o consumo de bebidas cafeinadas ou açucaradas, evitar refeições pesadas ao jantar, evitar a exposição à luz de ecrãs antes de dormir e não fumar ou beber bebidas alcoólicas nas últimas 4 horas antes de ir para a cama.



Atividades do Mês	Aniversários
08 – Dia Internacional da Mulher	05 – Esmeralda Morais (ERPI)
14 – Dia da Incontinência urinária	14 – Mara Manso (Colaboradora)
15 – Dia Mundial do Sono	28 – José Ferreira (CD)
19 – Dia do Pai (Dia de São José)	
20 – Dia Internacional da Felicidade/ Início da Primavera	
21 – Dia Mundial da Árvore/ Dia Mundial da Poesia	
22 – Dia Mundial da Água	
31 – Páscoa	



**Oração para Março**

Senhor, começa um novo mês, e quero entregá-lo em Tuas mãos.  
Peço que me guie, me proteja, me ilumine e esteja à frente de todos os meus planos e escolhas...  
Que o novo mês renove minhas forças, meu otimismo, minha fé, que eu não perca o ânimo e não desista da minha caminhada e, quando tudo parecer escuro, me ajuda a ver e a compreender que apesar de todas as minhas lutas e meus problemas, sempre haverá uma luz no fim do túnel, e que depois de toda noite de choro, a alegria vem pela manhã...  
Que venham muitas bênçãos, 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 preparas 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 cebolinhos, 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 serôdias, campainhas brancas, narcisos e goivos. Animais: vacinar os suínos contra doenças rubras e os bovinos, caprinos e ovinos contra o carbúnculo.

### Borda d'água

## Bolo de chocolate cremoso

### Ingredientes:

- 500g de açúcar
- 180g de farinha de trigo
- 400g de chocolate
- 285g de chocolate de leite
- 500g de manteiga
- 10 ovos

### Preparação:

1. Pré aqueça o forno a 180° C. Numa panela sobre “banho-maria”, derreta os chocolates e a manteiga.
2. Numa tigela funda, misture os ovos com açúcar e a farinha, com um batedor de arame até que a mistura fique homogênea.
3. Quando o chocolate e a manteiga estiverem derretidos, misture com o restante e mexa bem com o batedor.
4. Numa forma redonda coberta com papel vegetal, despeje a mistura de chocolate. Asse por 25 minutos. Deixe arrefecer em temperatura ambiente por cerca de 1 hora. Depois desse tempo, cortar o bolo em fatias e sirva com uma bola de gelado.



## Estimulação Cognitiva

Pinte os padrões
