

DE MÃOS DADAS

57ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL

SARDINHADA DE SÃO JOÃO !



Saúde

CALOR

COMO SE PROTEGER

EXPOSIÇÃO SOLAR

- Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h
- Aplice protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas

HIDRATAÇÃO

- Beber água, mesmo sem sede
- Evite bebidas alcoólicas

AMBIENTES FRESCOS

- Procure locais à sombra e climatizados
- Utilize roupas frescas, que cubram o corpo

Quais são os riscos e complicações da desidratação?

A desidratação, dependendo do seu grau, pode aumentar o risco de:

- tensão arterial baixa (hipotensão)
- quedas
- desenvolvimento de infeções urinárias e insuficiência renal
- pedras nos rins (urolitíase)
- obstipação
- elevação excessiva da temperatura do corpo (hipertermia)
- confusão e delírio
- convulsões
- coma

FORÇA PORTUGAL !!!





Atividades do Mês	Aniversários
01 – Dia Mundial das Bibliotecas	04 – Emília Venceslau (ERPI)
07 – Dia Mundial do Chocolate	10 – Laura Marcelo (Colaboradora)
10 – Dia Mundial da Pizza	16 – Cristiana Calejo (Colaboradora)
20 – Dia do Amigo	17 – António Queijo (SAD) Maria Isabel Cordeiro (ERPI)
22 – Dia de Santa Maria Madalena	19 – Maria Antónia Silva (ERPI)
26 – Dia dos Avós	24 – Maria da Conceição Pires (ERPI)
30 – Dia Internacional da Amizade	26 – Bela Rosa Pinto (Colaboradora)



Ó Santa da ressurreição, fazei-nos crer cada vez mais no Cristo vivo e agente nesse mundo. Ensina-nos a reconhecê-Lo e amá-Lo, servi-Lo e adorá-Lo, assim como Ele merece. Amém!

Santa Maria Madalena, rogai por nós!

Maria Madalena foi a primeira das mulheres que seguiram Jesus, e ao proclamá-Lo como Aquele que venceu a morte; foi a primeira apóstola a anunciar a alegre mensagem central da Páscoa. Quando o Filho de Deus entrou na história dos homens, esta mulher foi um daqueles que mais O amou e o demonstrou. Quando chegou a hora do Calvário, Maria Madalena estava aos pés da Cruz, junto com Maria Santíssima e São João. Ela não fugiu com medo, como os discípulos fizeram; não O negou por medo, como fez o primeiro Papa, São Pedro, mas sempre esteve presente, desde o momento da sua conversão até o Calvário e o Sepulcro.

Por desejo do Papa Francisco, a Memória litúrgica de Maria Madalena passou a ser Festa, a partir do dia 22 de julho de 2016, para ressaltar a importância desta discípula fiel de Cristo, que demonstrou grande amor por Ele e Ele por ela.



Provérbio: Em Julho tudo farás, só o teu verde não ceifarás.

AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Mês da ceifa e debulha dos cereais. Na Horta semear agrião, alface, beldroega, cenoura, feijão de trepar e anão, rabanete, repolho, salsa, e as couves de Bruxelas, nabo e flor. Semear feijão verde e alfoces (para antes dos primeiros frios do Inverno), nabo e couves tardias; e no final do mês, cenoura rábano, salsa e plantas análogas. Colher alface, alho, beterraba roxa, beringela, cebola, cenoura, couves, espinafre de Verão, feijão, tomate. Terminar a colheita da batata temporã e começar a destinada à semente; no final do mês, os aipos e alguns melões. Cavar as terras dos canteiros. Roçar mato para estrume. Regar ao amanhecer ou entardecer. No Crescente cobrir as cepas. No Jardim semear amores-perfeitos, calêndulas, cinerárias, etc., e as plantas bienais e vivazes de germinação lenta, para transplante no Outono. Colher as primeiras sementes.

Fonte: *Borda D'água*

Limonada com Hortelã

Ingredientes:

- 1 litro de água fresca
- 4 limões
- 6 folhas de hortelã
- Açúcar amarelo a gosto
- Gelo picado



Preparação:

- Lave muito bem os limões e corte-os ao meio. Reserve meio para decoração.
- Retire o sumo e a polpa aos limões. Coloque no jarro o sumo dos limões, o Açúcar Amarelo RAR, as folhas de hortelã cortadas e o gelo.
- Mexa bem e junte a água. Retifique de açúcar, se necessário, e mais gelo.
- Sirva bem fresca.

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 de cardiopneumonias;
- 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.