

# DE MÃOS DADAS

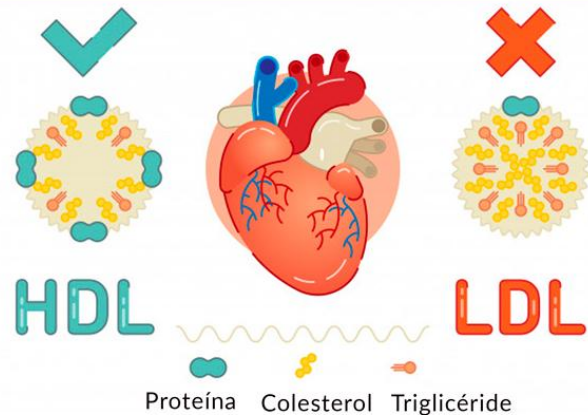
58ª EDIÇÃO - EDIÇÃO MENSAL

A 5ª etapa da 85.ª edição da Volta a Portugal em Bicicleta, passou a Portugal em Bicicleta, passou por Grijó e nós fomos ver !!!



## Saúde

### 8 de agosto, dia Nacional de Combate ao Colesterol



O colesterol é um conjunto de gorduras necessário para o organismo exercer algumas funções, como a produção de determinadas hormonas. Há dois tipos de colesterol: o HDL, considerado “colesterol bom”, e o LDL, denominado de “colesterol mau”. Quando em desequilíbrio no organismo, o colesterol torna-se fator de risco vascular, e aumenta a incidência de AVC, de morte súbita e doença coronária. As doenças cardiovasculares são as principais responsáveis pelos óbitos registados anualmente em Portugal. O desenvolvimento dessas doenças está associado a diversos fatores de risco, tais como: obesidade, aumento do colesterol, pressão alta, diabetes e tabagismo, que podem ser controlados com alimentação saudável e prática de atividade física. Além desses fatores, a hereditariedade pode determinar um colesterol alto mesmo em pessoas que tenham hábitos saudáveis, por isso, além da prática de atividade física e da alimentação equilibrada é importante verificar regularmente as taxas de gordura no sangue e, se necessário, utilizar medicamentos sob prescrição e acompanhamento médico.



Atividades do Mês	Aniversários
19 – Dia Mundial da fotografia	08 – Maria dos Santos Pires (SAD)
	10 – Maria do Céu Ferreirinha (CD)
	11 – Ricardina Morais (ERPI)
	16 – Eulália Peredo (CD)
	24 – Olegário Rodrigues (SAD)
	26 – Laudemira Ramos (ERPI)
	29 – Armando Curópos (SAD)



## Oração à Sagrada Família

Jesus, Maria e José,  
em Vós contemplamos  
o esplendor do verdadeiro amor,  
confiantes, a Vós nos consagramos.  
Sagrada Família de Nazaré,  
tornai também as nossas famílias  
lugares de comunhão e cenáculos de oração,  
autênticas escolas do Evangelho  
e pequenas igrejas domésticas.  
Sagrada Família de Nazaré,  
que nunca mais haja nas famílias  
episódios de violência, de fechamento e divisão;  
e quem tiver sido ferido ou escandalizado  
seja rapidamente consolado e curado.  
Sagrada Família de Nazaré,  
fazei que todos nos tornemos conscientes  
do carácter sagrado e inviolável da família,  
da sua beleza no projecto de Deus.  
Jesus, Maria e José,  
ouvi-nos e acolhei a nossa súplica.  
Ámen.



(Papa Francisco, Amoris Laetitia, 325)

**Provérbio:** Em agosto, toda a fruta tem seu gosto.

## AGRICULTURA • JARDINAGEM • ANIMAIS

Na horta, em local definitivo, semear agrião, espinafre, feijão, nabo, rabanete, repolho de inverno, salsa; em canteiro - semear acelga, alface e couve-nabo. Cavar e sachar o milho e as hortaliças, e regar bem, antes das sementeiras e das transplantações; em estufa semear ervilha e feijão. Monda dos arrozais. Recolher fruta e no Minguante secá-la. Na vinha desparrar moderadamente, para que as uvas amadureçam.

No Jardim, regar as plantas com bastante frequência. Mudar as cinerárias e amores-perfeitos: colheita matinal de rosas e flores.

Animais: no gado, completar a forragem com suplemento alimentar natural.

**Fonte:** *Borda D'água*

## Bolo de banana

### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 100 g de manteiga em temperatura ambiente ( $\frac{1}{2}$  chávena [chá])
- 1 chávena (chá) de açúcar
- 2 ovos
- $1\frac{1}{2}$  chávena (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a fôrma

### Preparação:

- Pré aqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
- Unte com manteiga uma fôrma para bolo inglês de 22 cm x 10 cm. Polvilhe farinha de trigo.
- Na batedeira, coloque a manteiga, o açúcar e bata em velocidade alta até formar um creme claro e fofo. Enquanto isso, descasque e, com um garfo, amasse bem as bananas num prato.
- Junte um ovo de cada vez ao creme de manteiga e açúcar, batendo bem a cada adição para incorporar. Acrescente as bananas amassadas e bata apenas para misturar.
- Adicione a farinha e por último misture o fermento.
- Transfira a massa para a forma untada e nivele a massa com a espátula. Leve ao forno cerca de 45 minutos — para ver se o bolo está pronto, espete um palito: se sair limpo, está pronto; do contrário, deixe assar por mais alguns minutos.
- Retire o bolo do forno e deixe arrefecer em temperatura ambiente antes de desenformar. Sirva a seguir.





# 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.**