

Notícias da Quinta do Outeiro



Quinta do Outeiro

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

Editorial

Apresentamos a décima terceira edição das Notícias da “Quinta do Outeiro - Lar para Idosos, Lda”, que estará disponível em formato digital e manuscrito para todos os clientes.

Esta é a quarta edição conjunta das Unidades Funcionais do Outeiro e dos Carvalhais e teremos em destaque o “Dia do Pai”. Pode ainda conhecer as principais tarefas, atividades e eventos realizados nas duas Unidades Funcionais com a participação ativa dos clientes.

Dia do Pai

Destaques nesta edição:

Atividades do mês	2,3,4,5
Cantinho dedicado à Saúde	6
Aniversariante (s) do mês	7
Receita do mês	8
Passatempos	9



Visualize as fotografias do Dia do Pai nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais na página 3.



Atividades do mês:

Dia da Mulher

O Dia da Mulher comemora-se a 8 de março e surgiu nos Estados Unidos em 1857 após uma revolução de operárias numa fábrica têxtil que reivindicaram melhores condições de trabalho e igualdade de salários entre homens e mulheres. As mulheres recebiam apenas um terço do salário dos homens. Com esta greve as mulheres pretendiam fechar a fábrica mas acabaram por presas dentro dela, que foi posteriormente incendiada com 130 mulheres no seu interior.

Em homenagem a estas mulheres a Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975, declarou o Dia Internacional da Mulher a 8 de março, para relembrar as conquistas sociais, políticas e económicas do sexo feminino. Neste dia os nossos clientes fizeram uma flor em eva com diversas cores e pintaram um vaso para a colocar, e eis o resultado final:

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:

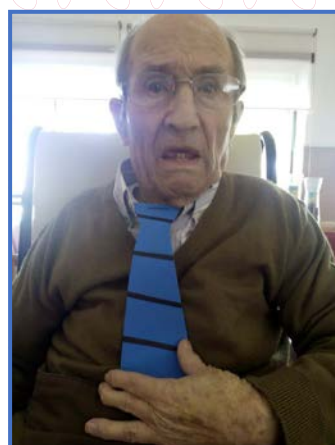


Dia do Pai

O Dia do Pai comemora-se todos os anos a 19 de março, por ser também o dia de São José. Estas comemorações tiveram origem em Espanha por uma professora de uma escola em Madrid, a pedido dos seus alunos. A professora concordou com o pedido dos seus alunos, visto já existir um Dia da Mãe e não existir o Dia do Pai. Estávamos em 1948 e a partir daí o Dia do Pai generalizou-se e iniciou as suas comemorações em diversos países. Por hábito, neste dia costuma celebrar-se uma missa religiosa e oferecer-se prendas aos nossos pais, como símbolo de respeito, carinho e amor.

No Dia do Pai os nossos clientes fizeram uma gravata em eva e decoraram-na consoante o seu gosto, utilizando bolinhas, riscas ou outros padrões. Adoraram esta atividade, e por isso para comemorar este dia tão especial usaram a gravata durante todo o dia, como se pode visualizar nas imagens em baixo.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Preparativos para 1ª Quinta do Outeiro em Flor

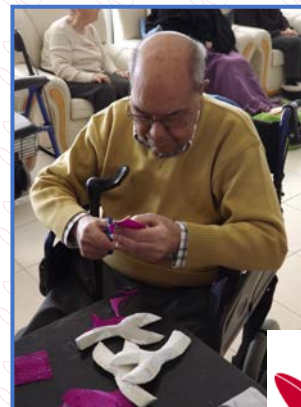
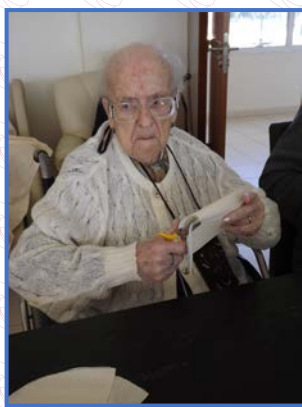
A Quinta do Outeiro decidiu este ano promover o primeiro evento chamado “Quinta do Outeiro em Flor”, que tem como tema o “Mar”. O objetivo principal é a decoração das Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais alusivas ao tema, tudo feito com papel e seus derivados, para comemorar a entrada da Primavera. Pretendemos também realizar este evento anualmente onde, todos os anos, será escolhido um novo tema para decoração.

Os nossos clientes estão já há algum tempo a preparar o material para a exposição. Começaram por desenhar os moldes para os peixes, caranguejos e tartarugas. Depois cortaram papéis pequenos brancos aos quadrados, que posteriormente foram colados com cola branca. Este processo repetiu-se para todos os animais marinhos tendo ficado a secar durante alguns dias. Na etapa seguinte pintaram os animais marinhos com as respetivas cores. Noutra etapa, os nossos clientes começaram a cortar papel crepom de várias cores para se decorar o cenário com as ondas do mar e fazer as escamas dos peixes. A atividade é um grande desafio mas as expectativas sobre os resultados estão igualmente muito elevadas.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



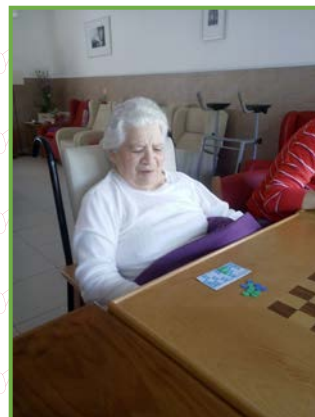
Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Jogo do Bingo

Os nossos clientes também têm por hábito jogar ao Bingo, é uma excelente atividade que obriga a trabalhar os níveis cognitivos e de concentração. São momentos muito apreciados ... talvez a recordar outros episódios das suas vidas.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Cantinho dedicado à saúde



Hipertensão arterial



A pressão arterial é a força com a qual o coração bombeia o sangue através dos vasos sanguíneos, sendo determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular no corpo. A pressão arterial envolve duas medidas: a sistólica ou máxima (período em que o músculo cardíaco está contraído) e a diastólica ou mínima (período em que o músculo cardíaco está relaxado).

A hipertensão arterial é uma doença crónica caracterizada pelos elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias (pressão sistólica e/ou diastólica superior a 140/90 mmHg), fazendo com que o coração exerça um esforço maior para fazer circular o sangue através dos vasos sanguíneos.

Para que uma pessoa seja considerada hipertensa é necessário que apresente duas a três avaliações elevadas de pressão arterial em dias diferentes.

- **Factores de risco:**
 - Obesidade;
 - Dieta com muito sal;
 - Tabagismo;
 - Sedentarismo;
 - Aterosclerose;
 - Álcool;
 - Stress emocional;
 - Dislipidemia;
 - Diabetes mellitus;
 - Idade avançada;
- **Sintomatologia:** raramente e acompanhado de sinais e sintomas, no entanto alguns utentes Hipertensos referem:
 - Dor de cabeça matinal que alivia ao longo do dia;
 - Tonturas, zumbidos, cabeça pesada;
 - Cansaço, falta de força, visão turva;
 - Palpitações, dores no peito, nervosismo;
 - Náuseas e vômitos, hemorragia nasal.
- **Consequências:**
 - doenças cardiovasculares;
 - Doenças renais;
 - Doenças cerebrovasculares;
 - Doenças/destruição da retina.
- **Tratamento:**
 - reduzir o consumo de sal;
 - Reduzir o consumo de álcool;
 - Diminuir o excesso de peso;
 - Praticar exercício físico regularmente;
 - Deixar de fumar;
 - Tomar os medicamentos prescritos pelo médico.

Aniversários do mês

Unidade Funcional Outeiro:

01 de março – D^a Armanda Figueiredo



Parabéns aos nossos clientes deste mês, que a vida lhes reserve muitas felicidades e momentos cheios de alegria e que contem muitos mais anos!

12 de março – D^a Vitória Nunes



Unidade Funcional Carvalhais:

6 de março – Sr. Manuel Santos



7 de março – D^a Conceição Moço



8 de março – D^a Raquel Romeiro



A Receita do mês

Ingredientes:

- > 350 g de palitos de champanhe;
- > 600 g de queijo mascarpone;
- > 6 ovos;
- > 180 g de açúcar;
- > 0,5 L de café;
- > 2 colheres de sopa de açúcar;
- > 90 ml de brandy;
- > Cacau em pó q.b.

Tiramisú



Preparação:

1. Parta os ovos e separe as gemas das claras. Junte os 180g de açúcar às gemas e bata até ficar uma gemada esbranquiçada. Junte o queijo e bata tudo até ficar um creme liso.
2. Bata as claras em castelo. Envolve as claras com o creme de queijo.
3. Numa taça, junte as duas colheres de sopa de açúcar, o brandy e o café. Misture tudo.
4. Passe os palitos de champanhe pelo café. Espalhe metade dos palitos no fundo de um tabuleiro retangular. Por cima, espalhe metade do creme. Com a ajuda de um passador de rede, espalhe um pouco de cacau por cima. Por cima, volte a repetir o processo, com os restantes palitos de champanhe embebidos em café. Por cima, espalhe a outra metade do creme. Por fim, polvilhe com o cacau.
5. Leve ao frigorífico durante 4 horas até ficar bem fresquinho. Depois de frio está pronto a servir.



Passatempos

Anekdota do mês:

Bocage apanha ladrão:

Conta-se que Bocage, ao chegar a casa um certo dia, ouviu um barulho estranho vindo do quintal. Chegando lá, constatou que um ladrão tentava levar os seus patos de criação. Aproximou-se vagarosamente do indivíduo e, surpreendendo-o ao tentar saltar o muro com os seus amados patos, disse-lhe:

- Oh, bucéfalo anácrono! Não te interpelo pelo valor intrínseco dos bípedes palmípedes, mas sim pelo acto vil e sorrateiro de profanares o recôndito da minha habitação, levando os meus ovíparos à sorrelfa e à socapa. Se fazes isso por necessidade, transijo... mas se é para zombares da minha elevada prosopopeia de cidadão digno e honrado, dar-te-ei com a minha bengala fosfórica bem no alto da tua sinagoga, e o farei com tal ímpeto que te reduzirei à quinquagésima potência que o vulgo denomina nada.

E o ladrão, confuso, diz:

- Doutor, afinal levo ou deixo os patos?

SOPA DE LETRAS

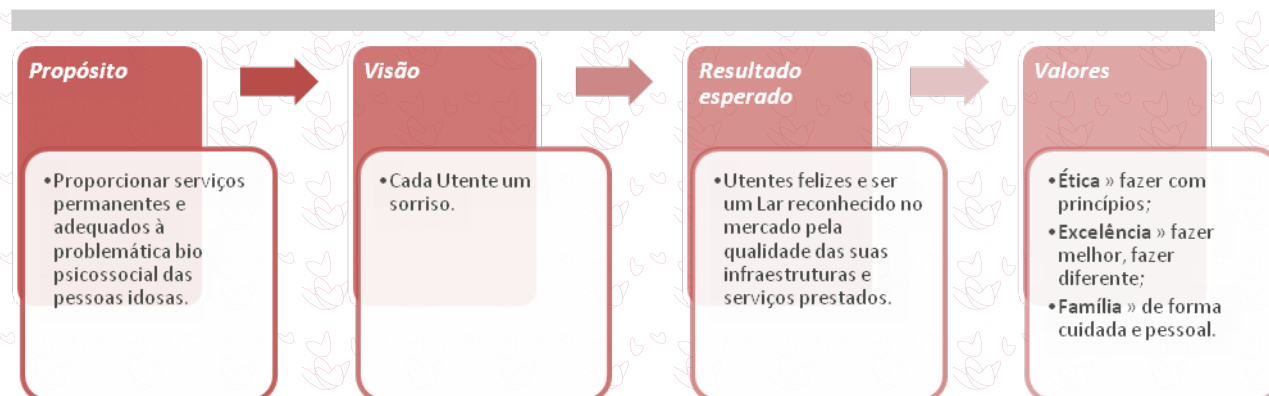
Descubra as 12 palavras que se encontram na lista.

R	S	B	O	L	B	P	R	O	Z	A	C	R	Z	T
O	P	K	V	K	Y	M	S	X	Y	E	Y	V	Y	N
U	U	O	A	J	N	O	N	G	O	D	X	G	X	D
Q	H	U	R	F	Q	F	C	F	P	I	L	A	S	Z
V	U	L	C	Y	F	T	F	Y	A	U	O	P	Q	P
L	N	L	H	Q	K	V	E	K	I	Q	S	I	N	B
L	A	M	P	M	R	E	O	E	C	R	S	L	D	S
Z	R	A	V	A	I	E	S	S	N	O	A	U	U	G
A	C	G	Y	R	H	N	N	U	E	A	R	T	Q	K
L	I	N	E	G	J	T	B	X	T	T	I	P	M	W
H	S	O	X	A	N	A	S	O	R	E	G	T	D	T
Q	O	L	R	R	W	E	Q	T	O	L	G	A	H	K
N	R	I	R	I	N	M	L	Y	H	O	L	B	L	G
Y	Q	A	A	D	D	D	R	C	O	I	R	I	L	V
J	G	O	I	A	G	F	E	C	A	V	C	O	E	Y

- | | |
|-------------|--------------------------|
| - Cravo | <input type="checkbox"/> |
| - Dália | <input type="checkbox"/> |
| - Girassol | <input type="checkbox"/> |
| - Hortênsia | <input type="checkbox"/> |
| - Lírio | <input type="checkbox"/> |
| - Magnólia | <input type="checkbox"/> |
| - Margarida | <input type="checkbox"/> |
| - Narciso | <input type="checkbox"/> |
| - Orquídea | <input type="checkbox"/> |
| - Rosa | <input type="checkbox"/> |
| - Tulipa | <input type="checkbox"/> |
| - Violeta | <input type="checkbox"/> |



Informação Institucional



Quinta do Outeiro - Lar para Idosos, Lda

Unidade Funcional do Outeiro – Paião

Rua do Calvário Nº 41, Outeiro
3090-494 PAIÃO – FIGUEIRA DA FOZ
T +351 233 941 716
F +351 233 941 784
quinta.do.outeiro@sapo.pt

Unidade Funcional de Carvalhais - Lavos

Rua Santa Bárbara Nº 13, Carvalhais
3090-455 LAVOS – FIGUEIRA DA FOZ
T +351233 900 040
F +351 233 900 069
quintaouteiro2@sapo.pt

www.quintadoouteiro-lar.pt

Facebook: www.facebook.com/LarQuintadoOuteiro

Direção Técnica: Teresa Costa

