

Notícias da Quinta do Outeiro



Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

Editorial

As Notícias da “Quinta do Outeiro - Lar para Idosos, Lda” são uma coletânea das principais tarefas, atividades e eventos realizados nas duas Unidades Funcionais do Outeiro e dos Carvalhais, com a participação ativa dos nossos clientes.

As várias edições das Notícias da Quinta do Outeiro estarão disponíveis em formato digital no Site e nas páginas do Facebook em:

- www.quintadoouteiro-lar.pt
- www.facebook.com/LarQuintadoOuteiro e www.facebook.com/LarQuintadoOuteiro2.

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

“Dia de Reis”



Visualize as fotografias do “Dia de Reis” nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais na página 2.



Atividades do mês:

Dia de Reis

O Dia de Reis é uma celebração católica que está associada à tradição natalícia e que pretende assinalar a visita que os três Reis Magos do Oriente (Belchior, Baltazar e Gaspar) fizeram ao menino Jesus na noite de 5 para 6 de Janeiro, depois de serem guiados por uma estrela. Nesta noite os três reis levaram de presente ouro, incenso e mirra.

Em Portugal não é hábito fazer-se uma grande celebração deste dia, fazendo-se a entrega dos presentes na noite de Natal, mas em Espanha a tradição é diferente com a troca de presentes a ser feita neste dia.

Para celebrar o Dia de Reis, os nossos clientes, realizaram um quadro com as imagens dos três Reis Magos que decoraram e pintaram a seu gosto.



Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



Jogo do Basquetebol

Os nossos clientes construíram o Jogo do Basquetebol, todo ele realizado com material reciclável.

Começaram por recortar bocados de papel branco e pintaram-nos de várias cores. Posteriormente, colaram os papéis no poste da tabela que foi feito com rolos de papel higiénico. A tabela foi feita com um bocado de papelão onde depois foi colado um tubo de plástico arredondado para dar forma ao cesto.

Depois de finalizada, colou-se a tabela a uma caixa de cartão, previamente forrada com papéis pintados, e encheu-se a caixa com alguns sacos com areia para lhe dar peso e impedir que caísse durante o jogo.

Por último foi tempo de jogar e as regras são bem simples: cada jogador tem três oportunidades para tentar acertar com a bola dentro do cesto. Cada cesto vale dois pontos e vence quem tiver o maior número de pontos. Esta atividade foi muito apreciada pelos nossos clientes que, para além de realizarem o jogo, fizeram também exercícios de locomoção ao lançar a bola ao cesto.

Na Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



Alfabeto Sensorial

Os nossos clientes construíram um alfabeto sensorial com plasticina, de diversas cores, moldando desta forma todas as letras do alfabeto. Esta atividade teve como principal objetivo treinar a motricidade fina dos idosos e lembrar a escrita de todas as letras do alfabeto. Foi uma atividade diferente e bastante divertida, tal como se pode visualizar nas imagens em baixo.



Na Unidade Funcional do Outeiro:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais:



Visualização de um Filme

Os nossos clientes este mês para além das suas atividades de animação habituais, tiveram uma manhã diferente e divertida a visualizar um filme da época deles – “O Pátio das Cantigas”. Esta versão do filme é a que esteve recentemente nos cinemas e após a visualização do mesmo, foi possível fazer uma pequena reflexão sobre a comparação das diversas cenas dos tempos antigos para a atualidade.



Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:





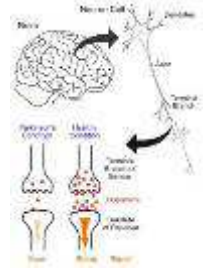
Doença de Parkinson

O que é?

No cérebro existe uma área conhecida como gânglios basais. Estes processam os sinais e transmitem a informação através de neurotransmissores químicos sob a forma de impulsos elétricos pelas vias nervosas. A dopamina é o principal neurotransmissor dos gânglios basais.

Na doença de Parkinson produz-se uma degenerescência nas células dos gânglios basais que ocasiona uma perda ou interferência na ação da dopamina, levando a menos conexões com outras células nervosas e músculos e, conseqüentemente a um distúrbio do movimento.

A causa da degenerescência das células nervosas e da perda da dopamina não é conhecida, mas existem alguns fatores de risco.



Fatores de risco:

A idade (geralmente tem início cerca dos 60 anos), história familiar, sexo masculino, traumatismos cranianos, encefalite viral, fármacos e/ou produtos tóxicos (por exemplo, os antipsicóticos interferem na ação da dopamina no cérebro).

Sintomas:

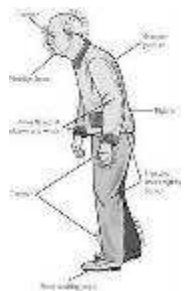
Tremores – ocorre principalmente em repouso e melhora em movimento. No início da doença o tremor é intermitente podendo passar despercebido por quem rodeia. Com o passar dos anos a doença avança, os tremores tornam-se perceptíveis, geralmente com início numa das mãos, tornando-se mais generalizados.

Bradicinesia – caracteriza-se por movimentos lentificados, cansaço, fraqueza muscular, descoordenação motora. Há dificuldade em iniciar o movimento.

Rigidez muscular – inicia-se apenas de um lado, generalizando-se com a progressão da doença. Um dos sinais típicos é a perda do balançar dos braços enquanto se anda.

Instabilidade postural – ocorre em fases avançadas, manifestando-se por quedas regulares.

Para além disso, verifica-se perda de expressão facial, redução do piscar de olhos, alterações no discurso, aumento da salivação, visão turva, incontinência urinária, demência, alterações do sono, depressão, ansiedade, perda de memória, alucinações, psicose, perda de olfato, apatia, raciocínio lentificado.



Tratamento:

Não há cura para a doença de Parkinson mas existem, atualmente, tratamentos que são bastante eficazes no controlo dos sintomas. A prática de exercício é também importante para retardar os sintomas motores da doença.

Aniversários do mês

Unidade Funcional do Outeiro:

8 de Janeiro – D. Maria Charana



Unidade Funcional Carvalhais:

15 de Janeiro – Sr. Raúl Fernando



17 de Janeiro - D. Celeste Neves



25 de Janeiro – D. Maria José Silva



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



A Receita do mês

INGREDIENTES:

- 600g de peito de peru cortado em cubinhos
- 700g de batata doce cortada em cubinhos
- A parte branca de um alho francês cortada em rodelas finas
- 300g de cogumelos frescos cortados em quartos
- 2 cenouras raladas
- 4 colheres de sopa de azeite
- 40g de amido de milho
- ½ cebola pequena picada
- 1 folha de louro cortada ao meio
- Noz-moscada q.b.
- Folhas de orégãos secas q.b.
- 800 ml de leite
- 100g de queijo mozarela ralado
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Peru Gratinado com Batata Doce e Legumes



PREPARAÇÃO:

1. Tempere a carne com sal e pimenta. Envolve bem o tempero com a carne.
2. Numa panela com água a ferver, coloque sal e a batata doce. Tape e deixe cozer entre 5 a 8 minutos. Logo que a batata doce fique tenrinha, escorra-a. Dissolva o amido de milho com um pouco de leite.
3. Numa panela leve ao lume a cebola com uma colher de sopa de azeite. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Ao refogado, adicione o leite e deixe ferver. Quando levantar fervura, adicione o amido de milho ao leite e mexa energeticamente. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada ralada. Caso o molho esteja muito espesso, adicione mais um pouco de leite. Retire e reserve.
4. Num tacho grande leve ao lume o restante azeite e o alho francês. Mexa e deixe refogar até que amoleça. Ao refogado, misture a carne. Deixe fritar por igual até que ganhe cor.
5. Junte o louro, os cogumelos, a cenoura e os orégãos. Misture muito bem. Tape e deixe cozinhar em lume forte durante 5 minutos. Passados os 5 minutos, misture a batata doce e metade do molho branco.
6. Retire as folhas de louro e coloque num tabuleiro de ir ao forno. Alise com uma espátula e por cima, espalhe o restante molho. Por fim, polvilhe tudo com o queijo.
7. Leve ao forno pré-aquecido nos 180°C e deixe gratinar aproximadamente 20 minutos. Logo que esteja lourinho, retire. E está pronto a servir.

Passatempos

Anekdota do mês:

Na sala de aula a professora de Português pergunta ao Joãozinho:

- Na oração "O marido chega a casa de surpresa e encontra a esposa no quarto.", onde está o sujeito?

O Joãozinho responde:

- Se não estiver dentro do guarda-roupa, deve estar debaixo da cama!

Sopa de Letras

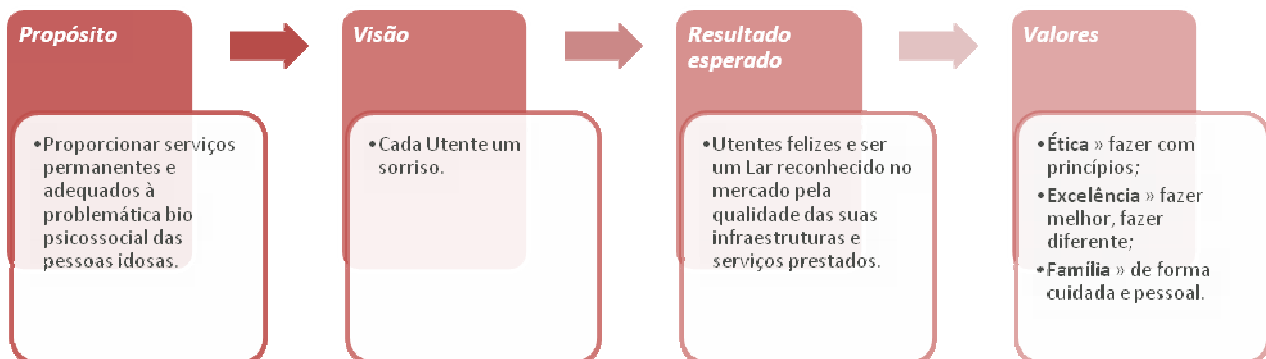
Descubra na sopa de letras as 16 marcas de automóveis que estão na tabela abaixo:

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

- | | |
|-------------|--------------------------|
| - Kia | <input type="checkbox"/> |
| - Honda | <input type="checkbox"/> |
| - Fiat | <input type="checkbox"/> |
| - Subaru | <input type="checkbox"/> |
| - Opel | <input type="checkbox"/> |
| - Chevrolet | <input type="checkbox"/> |
| - Mazda | <input type="checkbox"/> |
| - Renault | <input type="checkbox"/> |
| - Volvo | <input type="checkbox"/> |
| - Citroen | <input type="checkbox"/> |
| - Peugeot | <input type="checkbox"/> |
| - Toyota | <input type="checkbox"/> |
| - Nissan | <input type="checkbox"/> |
| - Mercedes | <input type="checkbox"/> |
| - Audi | <input type="checkbox"/> |
| - Ford | <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
Facebook: www.facebook.com/LarQuintadoOuteiro2

Direção Técnica: Teresa Costa