

Notícias da Quinta do Outeiro



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

“Festa de Natal”



Visualize as fotografias das Festas de Natal nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais na página 3.

Atividades do mês:

Postais de Natal

Os nossos clientes durante o mês de dezembro continuaram os preparativos para a decoração de Natal e para a festa de Natal. Desta forma, não podiam deixar de construir postais de natal com o seu cunho pessoal.

Os postais de Natal foram feitos em cartolina e dobrados ao meio, de seguida os nossos clientes escolheram a(s) figura(s) que queriam colocar no seu postal (bolas, bonecos de neve, sinos, meia de natal, biscoito, estrelas, etc) colando-as no postal. Para terminar o postal, os nossos clientes escolheram um poema natalício. Veja como foi... com os nossos clientes empenhados como sempre:

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Festas de Natal

Nos passados dias 12 e 20 de dezembro realizaram-se as festas de Natal nas Unidade Funcional do Outeiro e Carvalhais, respetivamente. Os nossos clientes passaram uma tarde bastante divertida com música a seu gosto e do tempo da sua juventude.

Durante a festa também eles cantaram uma música alusiva ao Natal, recitaram alguns poemas de Natal e foi visualizado um vídeo com os melhores momentos das atividades socioculturais do ano de 2015.

No final houve o já tradicional lanche de Natal para todos.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Jogo das Latas

Os nossos clientes construíram umas latas, com material E.V.A, de diversas cores e expressões faciais. A construção do Jogo das Latas teve o intuito dos nossos clientes poderem jogar frequentemente para se divertirem e ao mesmo tempo treinarem os seus músculos, mantendo-os ativos fisicamente.

O Jogo das Latas tem o formato de pirâmide, com uma base de quatro latas. Em cima da base, são colocadas mais três latas, depois duas e finalmente a última... De seguida tem de se fazer um risco no chão a cerca de um metro de distância das latas, para se lançar a bola. Cada cliente conta quantas latas conseguiu derrubar e anota num papel o seu nome e a quantidade. Vence quem conseguir derrubar o maior número de latas. Em baixo, pode ver as imagens desta atividade.



Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Gala Sênior no CAE

No passado dia 1 de dezembro os nossos clientes estiveram presentes na Gala Sênior do Centro de Artes e Espetáculos da Figueira da Foz. Esta Gala teve como intuito a comemoração do Dia da Restauração da Independência que em anos anteriores seria feriado nacional. Neste sentido juntaram-se grupos de seniores de um grupo de teatro, música e dança realizando um espetáculo de seniores para seniores, retratando episódios e vivências de vida da sua juventude e demonstrando que a idade não os impede de dançar nem de cantar.

Alguns dos nossos clientes das Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais foram convidados a assistirem a este espetáculo. E, assim se passou uma tarde muito divertida que os nossos clientes apreciaram bastante.

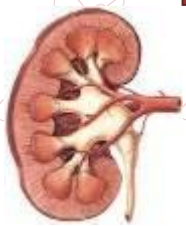
Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Cantinho dedicado à saúde



Insuficiência renal



A insuficiência renal designa-se pela perda das funções dos rins, tornando-se os mesmos incapazes de proceder à eliminação de certos resíduos produzidos pelo organismo, levando à acumulação dos mesmos, podendo ser aguda ou crónica.

Na insuficiência renal aguda ocorre perda rápida da função renal que pode ser provocada por desidratação, intoxicações, traumatismo, medicamentos e algumas doenças. A recuperação ocorre em pouco tempo.

Na insuficiência renal crónica há perda lenta e progressiva da função renal, irreversível, podendo ser necessário recorrer à diálise.

FATORES DE RISCO:

Doenças como HTA, nefropatia diabética, nefropatia isquémica, pielonefrite aguda, glomerulonefrite...

SINTOMAS:

- Menor produção de urina;
- Sensação de frio e fadiga;
- Espasmos musculares;
- Urinar frequentemente;
- Edema das mãos, pernas, olhos;
- Dificuldade em dormir;
- Perda de apetite, náuseas e vômitos;
- HTA;
- Sensação de formigueiro nas extremidades;
- Inflamação da mucosa oral;
- Convulsões.



DIAGNÓSTICO: a insuficiência renal crónica diagnostica-se por meio de uma análise – o sangue fica moderadamente ácido (acidose), a ureia e a creatinina acumulam-se no sangue. A concentração de cálcio aumenta e a de fosfato diminui. A concentração de potássio no sangue é normal ou ligeiramente mais elevada, mas pode tornar-se perigosamente alta.

TRATAMENTO:

- Corrigir o desequilíbrio de sódio, potássio, cálcio, de água e o equilíbrio ácido-básico;
- Eliminar as substâncias tóxicas dos rins;
- Tratar a insuficiência cardíaca, HTA, infecções e qualquer possível obstrução do fluxo urinário;
- Dieta equilibrada.

Aniversários do mês

Unidade Funcional do Outeiro:

10 de dezembro – D. Cesaltina Branco



24 de dezembro – Sr. Joaquim Curado



Unidade Funcional Carvalhais:

7 de dezembro – D. Inês Mota



11 de dezembro – Sr. António Roque



12 de dezembro – D. Laurinda Ribeiro



15 de dezembro – D. Conceição Antunes



18 de dezembro – Sr. Vítor Oliveira



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:

- > 300g de farinha
- > 6 ovos
- > 80g de margarina
- > 1 pitada de sal
- > 1/2 litro de água
- > 2 colheres de sopa de açúcar
- > casca de 1 laranja
- > açúcar em pó e canela para polvilhar

Ingredientes para a Calda:

- > 200g de açúcar
- > 1 casca de laranja ou limão
- > 1 pau de canela
- > 150ml de água

Nota: Se pretender fazer a calda deve começar por esta.

Sonhos de Natal



Preparação:

1. Leve ao lume um tacho com a água, o sal, a margarina, o açúcar e a casca da laranja, deixe ferver. Retire a casca da laranja com a ajuda de um garfo.
2. Junte a farinha de uma só vez e mexa bem sem tirar do lume, até ficar uma massa macia. Retire então do lume, deite para uma tigela, deixe arrefecer um pouco e junte os ovos um a um, mexendo bem após cada adição.
3. Leve ao lume um tacho com óleo e deixe-o aquecer. Deite no óleo colheradas da massa e deixe fritar lentamente, picando os sonhos com um garfo de vez em quando, até triplicarem o volume e ficarem duros e douradinhos.
4. Retire-os, escorra-os, polvilhe com açúcar e canela.
5. Se gostar faça uma calda para os acompanhar, pode também regá-los com esta, depois de fria.

Para a calda:

1. Leve ao lume a água com o açúcar, a canela e a casca da laranja, deixe ferver durante 10 minutos. Retire do lume e deixe arrefecer. Acompanhe quando servir os sonhos.

Passatempos

Anekdota do mês:

Dois amigos aventureiros percorrem de mochila às costas uma savana africana. De repente, atrás de uma árvore veem um leão a rugir, nitidamente esfomeado.

- Santo Deus! Estamos lixados! Vamos acabar na barriga desta fera! Meu Deus, ajudai-nos! – diz um. Enquanto ele invoca os céus, o outro abre a mochila e tira uns ténis da melhor marca, que calça rapidamente, perante o espanto do companheiro.

- Tu não estás bom da cabeça! Achas que com esses ténis corres mais do que o leão?

- Mais depressa do que o leão não acredito. Mas mais depressa do que tu tenho a certeza.

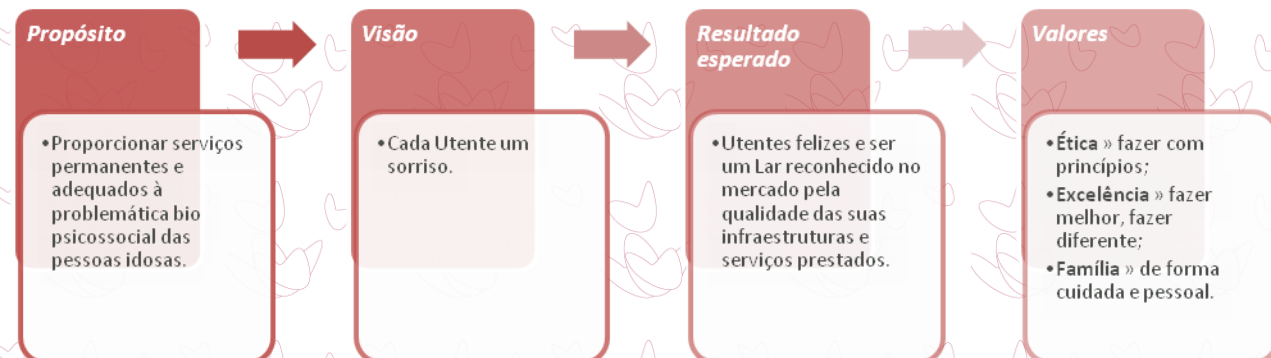
SOPA DE LETRAS

Descubra as 13 palavras que se encontram na lista.

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

- Abacaxi
- Amora
- Banana
- Cereja
- Framboesa
- Figo
- Groselha
- Laranja
- Maracujá
- Mirtilo
- Morango
- Tangerina
- Uvas

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