

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 e 5

Cantinho dedicao à Saúde

6

Aniversariante (s) do mês

7

Receita do mês

8

Passatempos

9

Natal



Visualize as fotografias das nossas “Festas de Natal”, nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais, na página 2.



Atividades do mês:

Festa de Natal

Nos passados dias 8 e 10 de dezembro, realizámos as Festas de Natal das Unidades Funcionais da Quinta do Outeiro, no Outeiro e nos Carvalhais, respetivamente.

A casa encheu, com vários familiares e amigos dos nossos clientes que vieram fazer a festa connosco, passando também uma tarde diferente com os seus entes queridos.

Para além de um espetáculo musical, contámos também com um pequeno teatro de sombras chinesas realizado pelos nossos clientes (de cada Unidade Funcional), que retratou o nascimento de Jesus Cristo; uma canção de Natal interpretada por todos os clientes e familiares; a visita do Pai Natal que entregou as prendas aos nossos clientes e, por último, o já habitual lanche para todos os presentes.

Foi, sem dúvida, uma tarde muito animada onde a presença de todos foi fundamental.

Deixamos algumas imagens das nossas animadas festas...

Unidade Funcional do Outeiro:



Festa de Natal (Cont...)

Unidade Funcional dos Carvalhais:



Sessão Fotográfica de Ano Novo

Para o Ano Novo foi preparada uma moldura em cartão e diversos adereços alusivos à época. Os nossos clientes tiveram como atividade elaborar os diversos adereços e escolher aqueles com que queriam tirar diversas fotografias. Foi uma atividade muito divertida, na qual os nossos clientes se entreteram bastante.

Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



Jogo dos Balões

Os nossos clientes durante este mês fizeram outras atividades, que proporcionam estimulação da motricidade fina, mexendo diversos músculos do corpo que estão habitualmente parados. Assim, passaram uma manhã divertida a jogar o “Jogo do Balão”. Este jogo consiste em colocar os nossos clientes numa roda, de seguida enchem-se os balões de diversas cores e o animador lança dois ou três ao mesmo tempo e os nossos clientes não os podem deixar cair ao chão, tentando mandá-los para os diversos colegas.

E assim, se passou uma manhã diferente e divertida, tal como se pode visualizar nas imagens em baixo.

Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



Aterosclerose

A aterosclerose é uma doença vascular crónica e progressiva que normalmente se manifesta na idade adulta ou em idade avançada. É caracterizada pela acumulação de depósitos de gordura no interior das paredes das artérias e arteríolas em todo o organismo, provocando uma redução do aporte sanguíneo em órgãos vitais tendo como consequência os acidentes vasculares cerebrais, a angina de peito, o enfarte do miocárdio e a doença vascular periférica.



Uma das principais causas de aterosclerose é a elevação dos valores normais de colesterol e triglicéridos no sangue.

Sintomas:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dilatação dos vasos sanguíneos;• Dor/desconforto no peito;• Cefaleia;• Dor nos braços e pernas; | <ul style="list-style-type: none">• Cansaço/falta de ar;• Extremidades frias (dedos);• Tonturas;• Parestesias; |
|--|---|

Fatores de risco:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ HTA;○ Sedentarismo;○ Obesidade;○ Diabetes mellitus,○ Tabagismo;○ Álcool;○ Hiperlipidemia; | <ul style="list-style-type: none">○ Envelhecimento;○ Hipercolesterolemia;○ Sexo feminino;○ Doença renal crónica;○ Antecedentes familiares de doença cardíaca. |
|---|---|



Tratamento: o tratamento consiste na remoção das placas de gordura das paredes das artérias e tratar as lesões, através de cirurgia, cateterismo, angioplastia, consumo de alguns medicamentos e atividade física.

Prevenção:

- Não fumar;
- Praticar exercício físico;
- Manter um peso saudável;
- Se consumir álcool, fazê-lo com moderação;
- Ter uma dieta saudável, rica em cereais integrais, frutas, vegetais, legumes, feijão, carnes magras, laticínios semidesnatados (leite/iogurte); evitar o sal, fritos, alimentos processados e assados; reduzir o consumo de queijo, natas e ovos.



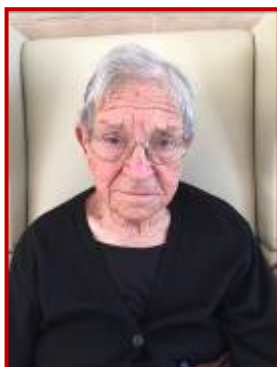


Aniversariante (s) do mês

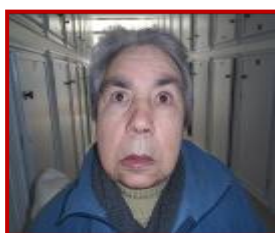


Unidade Funcional do Outeiro:

5 de Dezembro
D. Estrela Moço



10 de Dezembro
D. Cesaltina Branco



24 de Dezembro
Sr. Alberto Lourenço



Unidade Funcional dos Carvalhais:

3 de Dezembro
Sr. Artur Mendes



6 de Dezembro
Sr. Alberto Marques



7 de Dezembro
D. Inês Mota



11 de Dezembro
Sr. António Roque



12 de Dezembro
D. Laurinda Ribeiro



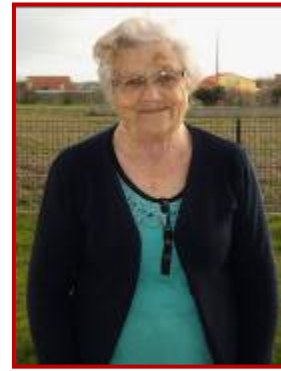
15 de Dezembro
D. Conceição Antunes



18 de Dezembro
Sr. Vitor Oliveira



29 de Dezembro
D. Raquel Luís



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



A receita do mês

Bacalhau no Pão

- 500g de lombos de bacalhau congelado;
- 1 folha de louro;
- 6 dentes de alho;
- 1 pão da avó grande;
- 1 embalagem de couve-Kale;
- 4 c. de sopa de azeite;
- 6 tomates;
- 1 c. de chá de sal;

INGREDIENTES:



- Pimenta q.b.;
- 1 c. de chá de canela em pó;
- 1 c. de chá de pimentão-doce;
- 1 c. de café de noz moscada;
- 1 ramo de coentros;
- 2 cebolas;
- 1 c. de sopa de sementes de girassol.

PREPARAÇÃO:

1. Coloque os lombos de bacalhau num tacho, cubra-os com água, junte a folha de louro e dois dentes de alho esborrachados e leve a ferver 8 a 10 minutos, em lume brando.
2. Corte uma tampa ao pão e retire cuidadosamente o miolo interior. Desfaça-o para dentro de uma tigela e reserve. Separe os talos da couve, coloque as folhas noutra tigela e pique finamente os talos.
3. Coe a água da cozedura do bacalhau sobre o miolo do pão até o cobrir. Escorra a restante água e deixe arrefecer um pouco o bacalhau. Reserve.
4. Pique finamente os restantes dentes de alho descascados. Aqueça metade do azeite num tacho e junte a metade dos alhos picados. Quando começarem a alourar, adicione o tomate pelado e sem sementes, cortado em cubos pequenos, e os talos da couve.
5. Tempere com uma colher de chá de sal e um pouco de pimenta e polvilhe com as especiarias. Misture bem e cozinhe em lume moderado cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o pão bem espremido e deixe ferver, mexendo de vez em quando até ficar na consistência pretendida. Retire do lume e junte os coentros picados (reserve alguns).
6. Leve ao lume o restante azeite com a cebola cortada em rodela e os restantes alhos picados e deixe cozinhar até a cebola amolecer. Junte as folhas de Kale e cozinhe mais 5 a 10 minutos em lume brando, mexendo ocasionalmente.
7. Limpe o bacalhau de peles e espinhas e junte as lascas à mistura de cebola e Kale. Tempere com um pouco de pimenta moída na altura e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos.
8. Ligue o forno a 180° C.
9. Misture o bacalhau com o preparado de tomate e recheie o pão. Coloque o pão num tabuleiro de forno forrado com uma folha de papel vegetal e recheie-o com o preparado de tomate e bacalhau.
10. Salpique com as sementes de girassol, cubra com a tampa, embrulhe-o em papel vegetal e leve ao forno cerca de 20 minutos. Salpique com os coentros picados e reservados.

Passatempos

Anedota do mês:

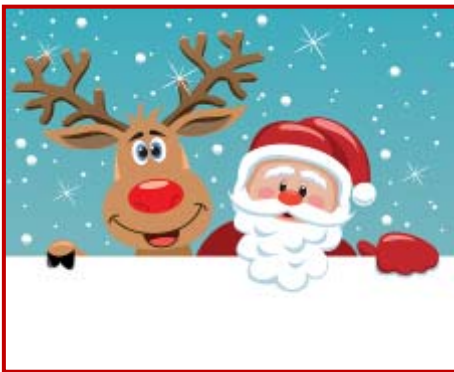
Num belo dia, a sogra bate à porta da casa do seu genro, de mala feita. O homem vai atender e fica surpreso com a visita.

A sogra estranha a reação do genro e pergunta:

- Porquê a surpresa? A minha filha não avisou que eu viria passar as férias aqui convosco?

E diz o homem:

- Sim, disse. Mas eu pensei que fosse só para passar os meus soluços...



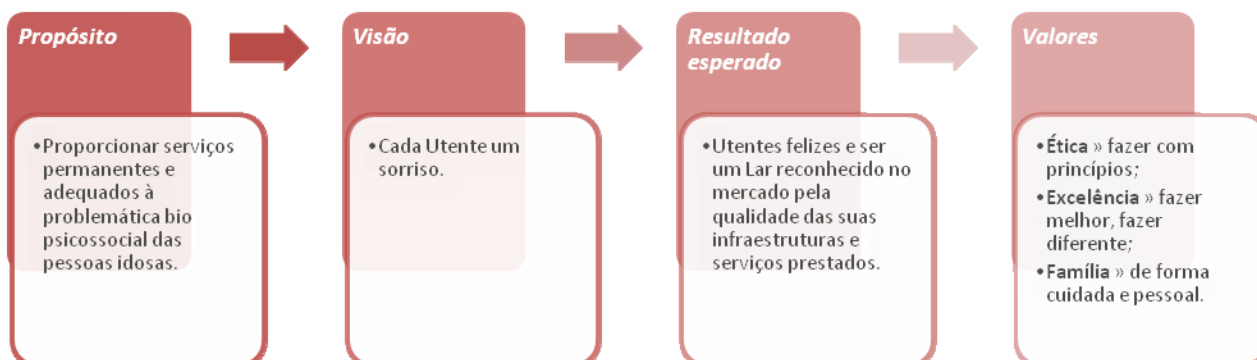
Sopa de Letras

Descubra na Sopa de Letras as palavras relacionadas com a época natalícia que estão na tabela abaixo:

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

- Natal
- Pinheiro
- Família
- Azevinho
- Presente
- Alegria
- Luz
- Paz
- Estrela
- Pai
- Renas
- Bacalhau

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