

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

“Dia da Mãe”



Visualize as fotografias do “Dia da Mãe” nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais na página 3.



Atividades do mês:

Dia do Trabalhador

O Dia do Trabalhador celebra-se anualmente a 1 de maio. A história deste dia começa em Chicago (EUA) no século XIX, uma época em que se abusava dos trabalhadores que chegavam a trabalhar 12 a 18 horas por dia. No sentido de melhorar as suas vidas, as pessoas começaram a manifestar-se e em várias destas manifestações houve mortos, feridos, presos e condenados à força pois as forças policiais tentaram sempre impedi-las. Em Portugal só a partir de maio de 1974 (ano da revolução) é que se passou a comemorar publicamente o 1 de maio e só a partir de maio de 1996 é que os trabalhadores portugueses passaram a trabalhar 8 horas por dia. Para celebrar este dia, os nossos clientes tiveram como atividade a pintura de desenhos alusivos a profissões, que escolheram e pintaram a seu gosto.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Dia da Mãe

O Dia da Mãe é uma data comemorativa que em Portugal se celebra no primeiro domingo do mês de maio. Este dia já chegou a ser celebrado a 8 de dezembro, dia da Imaculada Conceição, mas passou a ser celebrado no primeiro domingo do mês de maio, em homenagem à Virgem Maria, mãe de Cristo, que se celebra durante o mês de maio. Este dia é uma homenagem também a todas as mães e serve para reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas suas mães.

Os nossos clientes tiveram como atividade a elaboração de colares, feitos com pasta de modelar. Primeiro moldaram a pasta e depois com o auxílio de um molde circular, em formato de medalhão, cortaram vários bocados que foram deixados a secar durante uns dias.

Após isto, os nossos clientes escolheram as cores e pintaram todos os medalhões. Depois da tinta seca foi só colocar fio preto em todos e oferecer a todas as senhoras.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Comemorações da Nossa Senhora de Fátima

Anualmente, em Portugal, durante todo o mês de maio, prestam-se várias homenagens à Virgem Maria mãe de Jesus Cristo. Durante este mês, diariamente em inúmeras igrejas do nosso país são celebradas missas onde se reza o terço, em Fátima, no dia 13, celebram-se as Aparições de Nossa Senhora aos Pastorinhos que leva milhares de fiéis/peregrinos rumo ao Santuário.

A Quinta do Outeiro, juntamente com os clientes, também prestou a sua homenagem à Nossa Senhora, sendo construído para este efeito, um quadro com a imagem da Santa junto dos Pastorinhos. Para a construção deste quadro, os nossos clientes cortaram vários bocados de papéis coloridos, colaram, pintaram e eis o resultado final:



Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Dia Internacional da Família

O Dia Internacional da Família, criado pela Assembleia Geral da ONU celebra-se anualmente a 15 de maio. Este foi criado com o objetivo de destacar e sensibilizar as pessoas para a importância da família.

Os nossos clientes realizaram uma atividade alusiva a este dia e construíram uma árvore em cartolina, que pintaram e colaram uma imagem de uma família, como podem visualizar nas seguintes imagens...



Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Dia Mundial do Bombeiro

O Dia Mundial do Bombeiro celebra-se anualmente a 28 de maio. Um corpo de bombeiros, como todos sabemos, é uma unidade operacional tecnicamente organizada, preparada e equipada para o cabal exercício de várias missões, como por exemplo: o combate a incêndios, o socorro às populações em caso de acidentes e catástrofes, entre outros. A primeira companhia de Bombeiros foi criada em Lisboa a 17 de julho de 1834, mas já em 1714 o Senado da Câmara apresentava a D. João V, um conjunto de medidas preventivas no sentido de se evitarem catástrofes, como a de instalação de bombas de água em determinados bairros da cidade. Como homenagem a estes profissionais/voluntários, que muitas vezes dão a vida para salvar o próximo, os nossos clientes realizaram um quartel, um camião e alguns bonecos de bombeiros tudo feito com material reciclável que ficou exposto nas nossas duas Unidades Funcionais.



Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Cantinho dedicado à saúde

Envelhecimento: autonomia e independência



O envelhecimento pode ser entendido como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Estas alterações determinam a progressiva perda de capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que podem levar o indivíduo à morte.

Como consequência, o envelhecimento traz a diminuição gradual da capacidade funcional, a qual é progressiva e aumenta com a idade. Assim, as maiores adversidades de saúde associadas ao envelhecimento são a incapacidade funcional e a dependência, ou seja, a perda de habilidades ou dificuldade/incapacidade de executar funções e atividades da vida diária.

Um grande receio vivido pela grande maioria com o envelhecimento é a necessidade de serem cuidados, de serem dependentes de outra pessoa para garantirem o próprio bem-estar. A principal forma de garantir que esse receio não se concretize é promover nos idosos, a sua autonomia (capacidade de decisão) e a sua independência (capacidade de realizar algo com os seus próprios meios).



A autonomia e independência estão relacionadas com a capacidade mental, intelectual e física. Assim, estas capacidades devem ser estimuladas, essencialmente através de estilos de vida, hábitos e comportamentos, nomeadamente, atividade física regular, alimentação equilibrada, hábitos de leitura, outras atividades que estimulem a função cerebral, atividades de lazer e atividades sociais.



Ter saúde não é meramente ausência de enfermidades, mas sim um estado de bem-estar físico, psíquico e social, conforme definição da OMS (Organização Mundial de Saúde). Ou seja, um indivíduo, mesmo portador de uma doença, poderá sentir-se saudável, desde que seja capaz de desempenhar funções, atividades, capaz de alcançar expectativas e objetivos, capaz de se manter ativo.

A associação entre envelhecimento, decadência, dependência e perda de controlo sobre a própria vida é um antigo paradigma que deve ser substituído por um envelhecimento saudável e bem sucedido.

Os idosos e seus familiares devem passar de meros elementos passivos, sentindo apenas medo da velhice e sua possível dependência e tornarem-se elementos ativos na manutenção ou restauração da sua autonomia e independência, a fim de um envelhecimento saudável.

O envelhecimento ativo corresponde ao equilíbrio biopsicossocial, à integralidade do ser que está inserido num contexto social e ainda se refere ao idoso que é capaz de desenvolver as suas potencialidades.



Aniversários do mês

Unidade Funcional do Outeiro:

15 de Maio – D. Maria da Conceição



16 de Maio – D. Inês Vicente



Unidade Funcional Carvalhais:

17 de maio – D. Deolinda Salema



25 de Maio – D. Alice Duarte



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

Pêras com vinho

Ingredientes:

- > 1 kg de pêras pequenas e duras;
- > ½ litro de vinho tinto;
- > 250 gr de açúcar;
- > 1 pau de canela;
- > ½ limão cortado em rodelas;
- > um pouco de noz moscada.



Preparação:

1. Num tacho inoxidável deite o vinho, o limão, o açúcar e as especiarias. Leve a lume médio até levantar fervera.
2. Descasque as pêras, deixando-as inteiras com os seus pés.
3. Coloque as pêras na calda a ferver, tape o tacho e deixe ferver muito lentamente. Volte a fruta a meio da cozedura. O tempo de cozedura varia, mas conte com cerca de 40 a 60 minutos (ou mais, se as pêras forem muito duras).
4. Quando as pêras estiverem cozidas (devem ficar tenras – verifique espetando uma faca ou palito) retire-as da calda, escorrendo bem e coloque-as num prato de servir fundo.
5. Tire da calda também o limão e o pau de canela.
6. Leve a calda ao lume novamente, fervendo até reduzir. Vá tomando atenção – deve estar pronta quando aderir à colher de pau. Nessa altura retire-a do lume e deite sobre as pêras.
7. Sirva as pêras muito frescas/geladas, acompanhadas com uma bola de gelado de baunilha se preferir.

Passatempos

Anekdota do mês:

Chegado o fim da missa de domingo, o padre dirigiu-se aos seus fiéis, perguntando:

- Quantos de vocês já conseguiram perdoar a todos os vossos inimigos?

Quase todos na congregação levantaram a mão. Insatisfeito, o padre repetiu a mesma pergunta. Todos responderam desta vez, excepto uma velhinha, a D. Guiomar.

- A senhora não está disposta a perdoar a todos os seus inimigos? - perguntou o padre.

- Eu não tenho inimigos Sr. Padre. - respondeu a D. Guiomar, muito bem disposta e com um doce sorriso no rosto.

- Mas, D. Guiomar, isso é muito raro, quantos anos tem a senhora?

- Fiz 100 anos em Março.

A congregação levantou-se e aplaudiu!

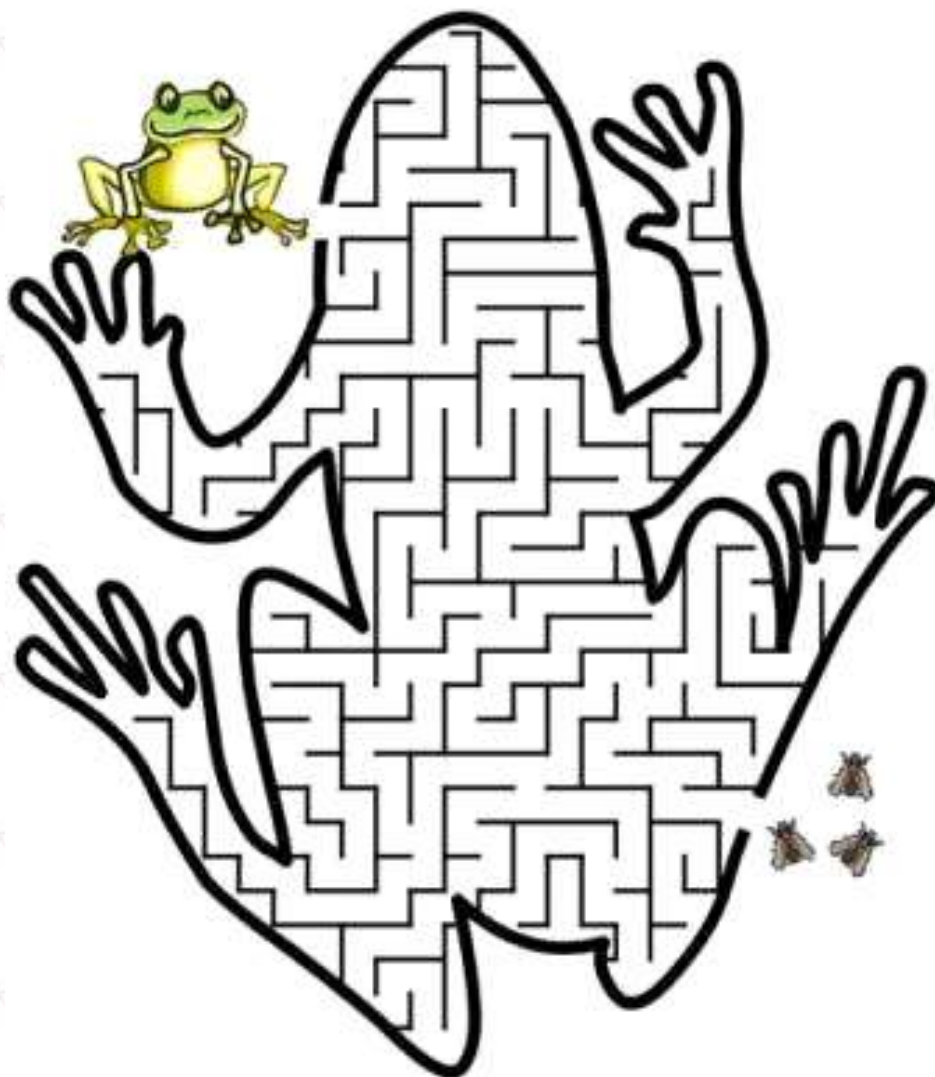
- A senhora pode vir aqui à frente a contar-nos como conseguiu chegar aos 100 anos sem ter inimigos?

A D. Guiomar foi, vagarosamente, até ao púlpito, virou-se para a congregação e disse, orgulhosamente:

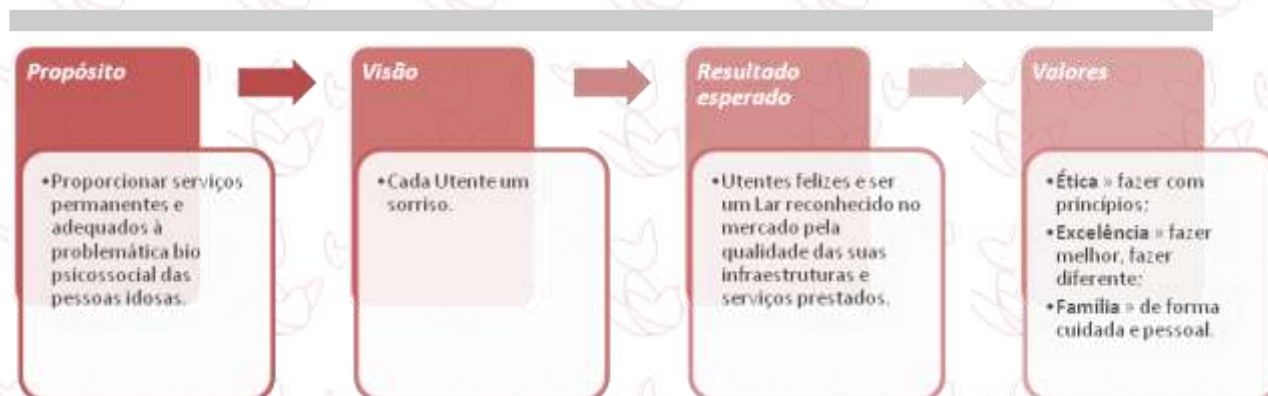
- Já morreram todos!

LABIRINTO

Ajude o sapo a encontrar o melhor caminho para chegar às moscas.



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