

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

“Páscoa”



Visualize as fotografias da “Páscoa” nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais na página 2.



Atividades do mês:

Lembranças da Páscoa

A Páscoa este ano comemorou-se a 16 de abril e, uma semana antes, os nossos clientes prepararam as suas lembranças em formato de coelho, onde se colocou numa fase posterior, as amêndoas da Páscoa.

Na Unidade Funcional do Outeiro:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais:



Dia da Liberdade (25 de Abril)

Para lembrar o 25 de abril, realizaram-se cravos como os que foram usados na tão famosa Revolução dos Cravos de 1974. Mas, estes, foram elaborados com papel crepom, palitos de churrasco e fita de florista.

Em primeiro lugar, os nossos clientes, tiveram de recortar bocados de papel crepom vermelho e depois dobrá-los ao meio. Depois disto, cortaram esse mesmo papel vermelho em tiras para dar forma às pétalas dos cravos.

De seguida, com fita de florista (verde), forraram palitos de churrasco para dar forma ao pé da flôr. Recortaram também as folhas em papel crepom verde e uns pequenos cartões alusivos a este dia.

Por último, deram forma aos cravos, colando tudo até chegar ao resultado final, como podem visualizar nas seguintes imagens.

Na Unidade Funcional do Outeiro:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais:



Preparativos para os Santos Populares

Este ano, nas festas dos Santos Populares das duas Unidades Funcionais da Quinta do Outeiro, vão-se realizar marchas Populares.

As roupas e todos os adereços já estão a ser realizados e, os nossos clientes, estão a elaborar flores de plástico, sardinhas, manjericos, entre outras decorações, para decorar as roupas e os arcos dos participantes.

Os nossos clientes estão curiosos para assistir às Marchas Populares, motivados, e bastante empenhados na construção de todos os preparativos, como podem visualizar nas imagens abaixo.

Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



Hipertiroidismo

A tiróide é uma glândula de secreção interna, situada na porção anterior e inferior da laringe, que produz as hormonas tiroideias (T3 – triiodotironina e T4 – tiroxina), que são essenciais à vida. Estas hormonas exercem efeito a nível do metabolismo, crescimento e desenvolvimento do organismo, contribuindo para a regulação da temperatura corporal, frequência cardíaca, pressão arterial, função intestinal, controlo de peso e estado de humor.



O hipertiroidismo ocorre quando existe uma produção excessiva de hormonas da tiróide.

Sinais e sintomas:

- Irritabilidade
- Fraqueza muscular
- Alteração do padrão de sono
- Taquicardia/palpitações
- HTA
- Pouca tolerância ao calor
- Diarreia
- Pele grossa e cabelo frágil
- Aumento do volume da tiróide
- Perda de peso
- Movimentos involuntários
- Exoftalmia
- Alteração do padrão menstrual
- Sudorese
- Aumento do apetite
- Fadiga
- Tremores



Diagnóstico:

Os sinais e sintomas indiciam um possível diagnóstico de hipertiroidismo, que é confirmado através de análises ao sangue. Geralmente há redução do nível de TSH (hormona estimulante da tiróide) e aumento da T3 e T4.

Tratamento:

Radioterapia – ingestão de iodo-131 que se concentra na tiróide e a vai destruindo ao longo de meses.

Farmacologia – os betabloqueantes e antitiroideos ajudam a atenuar os sintomas enquanto os outros tratamentos não fazem efeito.

Cirurgia à tiróide – é considerada quando há um aumento do volume da tiróide significativo ou quando existe risco acrescido de cancro.

Aniversários do mês

Unidade Funcional do Outeiro:

7 de Abril – D. Ermelinda Silva



18 de Abril - D. Lucinda Durães



20 de Abril – Sr. Manuel Pires



29 de Abril – D^a Hermínia Pelicano



30 de Abril – Sr. António Birra



2 de Abril – D. Helena Sousa



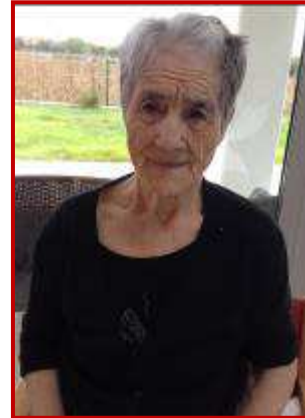
3 de Abril – Sr. António Júnior



4 de Abril - D. Silvina Albino



20 de Abril – D. Alvarina Patinha



25 de Abril - Sr. Artur Ferreira



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:

- ✓ 20 gemas
- ✓ 350g de açúcar
- ✓ 200 ml de água
- ✓ 100g de amêndoa moída
- ✓ 100g de Doce de Abóbora Chila (Gila)
- ✓ 1 colher de café de canela em pó
- ✓ Açúcar em pó para polvilhar
- ✓ 1 forma redonda com 20 cm de diâmetro
- ✓ 1 rodela de papel vegetal com 20 cm de diâmetro
- ✓ Manteiga para untar
- ✓ Farinha para polvilhar

Toucinho do Céu



PREPARAÇÃO:

1. Unte muito bem a forma com manteiga. No fundo, coloque a rodela de papel vegetal e unte-a com manteiga. Por fim, polvilhe com farinha.
2. Mexa as gemas com um garfo e coe-as numa rede fina.
3. Num tacho, leve ao lume o açúcar e a água. Mexa e deixe ferver. Quando entrar no ponto de ebulição, deixe ferver durante 2 minutos. Passado o tempo, baixe o lume e misture a amêndoa. Depois de bem misturada, aumente novamente o lume e deixe ferver sem parar de mexer até atingir o ponto de estrada, aproximadamente 2,5 minutos a 3. Quando passar com uma colher no fundo do tacho e se formar uma estrada que deixe ver o fundo, está no ponto.
4. Misture o doce de gila e a canela em pó. Mexa até que atinga novamente o ponto de estrada. Retire do lume e deixe arrefecer 5 minutos.
5. Com uma colher, misture rapidamente as gemas à calda. Leve o tacho novamente ao lume e deixe cozinhar em lume brando sem parar de mexer até que o creme engrosse. Coloque o preparado na forma.
6. Leve ao forno pré-aquecido nos 160°C e deixe cozer durante 30 minutos. Passado o tempo, acalque o toucinho do céu e se estiver consistente, está pronto. Retire do forno e desenforme.
7. Tire o papel vegetal e deixe arrefecer totalmente. Depois do toucinho do céu frio, polvilhe com bastante açúcar. E está pronto a servir. Bom apetite.

Passatempos

Anekdota do mês:

Um homem foi à farmácia e perguntou para a funcionária:

– Vocês vendem relógios?

A funcionária responde:

– Não. Não vendemos relógios aqui.

O homem diz decepcionado:

– Mas disseram-me que o tempo era o melhor remédio!

SOPA DE LETRAS

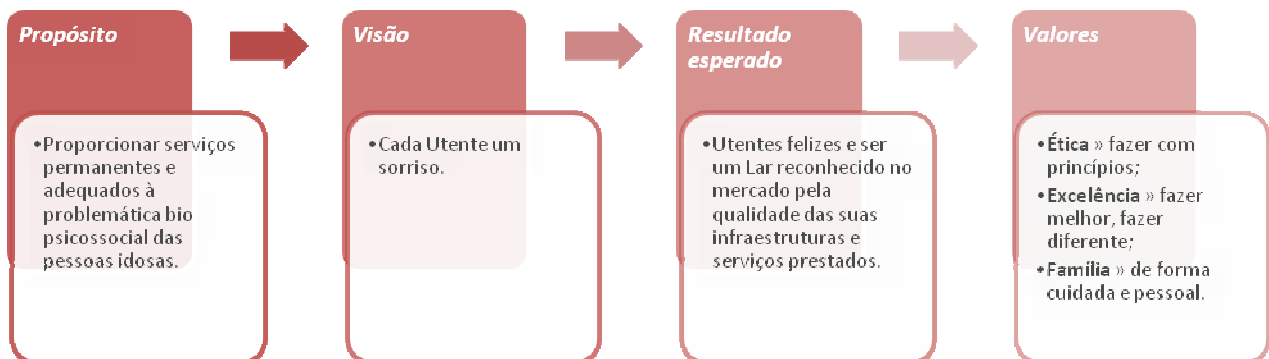
Encontre na sopa de letras as palavras da tabela ao lado.



- Morango
- Pêssego
- Maçã
- Pêra
- Melão
- Manga
- Amora
- Laranja
- Ameixa
- Banana
- Meloa
- Uva
- Figo
- Ananás
- Tangerina
- Melancia



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