

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.

Nesta edição teremos em destaque o “Dia Mundial da Fotografia” e muito mais.

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 Mundial da Fotografia”



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

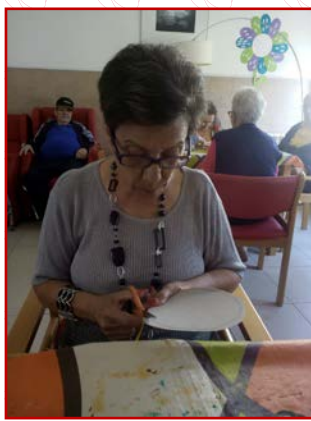
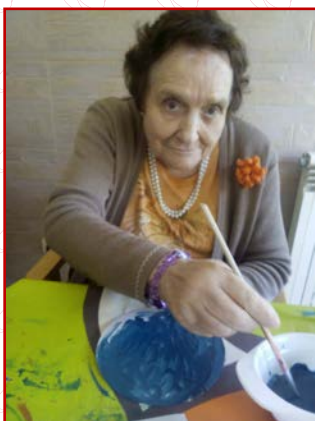
Atividades do mês:

Dia Mundial da Fotografia

O Dia Mundial da Fotografia comemora-se todos os anos a 19 de agosto e por isso, os nossos clientes não deixaram passar esta data em claro.

Neste dia, realizou-se uma atividade que consistiu na construção de molduras de papelão para que os clientes pudessem recortar, colar e pintar a seu gosto, colocando de seguida uma fotografia de cada um dos participantes. Foi uma atividade simples e muito apreciada pelos nossos clientes, tal como se pode visualizar nas imagens em baixo:

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Outras atividades....

Vasos Decorativos

Os nossos clientes iniciaram a atividade dos vasos decorativos com material reciclado, pacotes de leite e papel no final do mês de julho. Esta atividade prolongou-se para o mês de agosto, com a manufatura das flores que foram realizadas com caixas de ovos, reciclando assim este material. No final da construção das flores, os nossos clientes pintaram-nas a seu gosto, colaram e fizeram o caule.

Após a construção das flores os nossos clientes decoraram os vasos a seu gosto e estes foram colocados a decorar as mesas das salas da Unidade Funcional do Outeiro e da Unidade Funcional dos Carvalhais, dando assim um toque decorativo mais personalizado com objetos realizados pelos nossos clientes.

Pode ser visualizado o resultado final desta atividade, nas imagens em baixo:

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



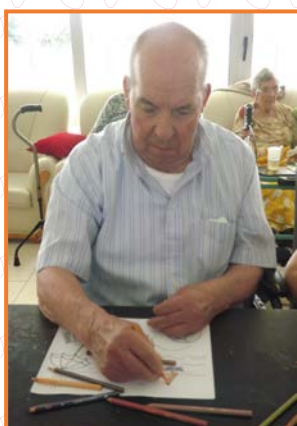
Desenhos de Verão

Os nossos clientes desenvolveram uma atividade relacionada com o verão. Esta atividade consistiu na pintura de desenhos alusivos à estação do ano em que nos encontramos, o verão. Pintaram os desenhos com marcadores, tendo como objetivo o treino da Motricidade Fina (capacidade para executar movimentos finos com controlo e destreza, por exemplo usar uma caneta ou um lápis). Em baixo, pode-se visualizar as imagens referentes a esta atividade.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Técnica do Guardanapo

Os nossos clientes ao longo deste mês, desenvolveram ainda um trabalho cuja técnica é muito conhecida e muitos deles tinham por hábito desenvolvê-la nos seus tempos livres.

Esta atividade foi efetuada recorrendo-se ao uso da técnica do guardanapo (*decoupage*) com um guardanapo com imagens *vintage*. Os nossos clientes começaram por cortar o guardanapo do tamanho do prato, e posteriormente aplicaram a técnica do guardanapo. Em baixo podemos visualizar o resultado final desta atividade:

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Cantinho dedicado à saúde



Lavagem das mãos na prevenção de infecções



A pele é o maior órgão do corpo humano, constituindo uma barreira contra microorganismos que penetram nos tecidos e estruturas subjacentes. Na pele podem ser encontrados microorganismos denominados por flora “residente” e “transitória”.

A maior parte dos microorganismos residentes, a considerada flora “normal”, encontra-se nas camadas superficiais da pele, glândulas sebáceas, glândulas sudoríparas e folículos, não têm capacidade patogénica mas podem provocar infeções graves quando penetram em tecidos mais profundos aquando de intervenções invasivas. Estas infeções podem ser minimizadas se se utilizar um agente anti-séptico para lavar as mãos.

A flora “transitória” compreende os microorganismos transitórios captados por uma pessoa quando esta entra em contato com outra pessoa ou objeto. Nas mãos dos profissionais de saúde encontra-se uma diversidade de microorganismos provenientes da realização das tarefas diárias como, fazer a cama, mexer em doentes, no seu vestuário, tocar no mobiliário, lidar com cateteres e sacos de drenagem...

A escolha do agente, duração da lavagem e técnica dependem do processo que vai ter lugar e da susceptibilidade do doente. A água e o sabão podem retirar os microorganismos mas são necessários anti-sépticos para os eliminar. Na maior parte das situações, a lavagem com água e sabão é adequada – lavagem social de rotina.

Secar as mãos é também um procedimento não menos importante que a lavagem das mãos, podendo estas serem secas utilizando toalhas (devem ser rigorosamente controladas para evitar a contaminação), secadores de ar quente (aumentam a contagem bacteriana, por isso não é aconselhável a sua utilização), ou toalhas de papel (simples, rápidas e eficazes e, retiram microorganismos transitórios e células mortas da pele).

A lavagem das mãos continua a ser uma parte importante e integrante do controlo de infeções e de higiene básica, embora o uso de luvas pareça ter, erradamente, substituído a lavagem das mãos antes de intervenções invasivas.

É certo que a maioria das pessoas não executa uma boa técnica de lavagem das mãos, talvez por falta de tempo, trabalho em demasia, falta de meios para tal ou mesmo por não dar relevo à importância de uma boa lavagem ou por desconhecê-la, sendo necessário então dar ênfase à importância da lavagem das mãos e incentivar os profissionais a dar uso aos conhecimentos adquiridos, assim como ensinar os doentes sobre a importância da mesma.

Lavagem das mãos



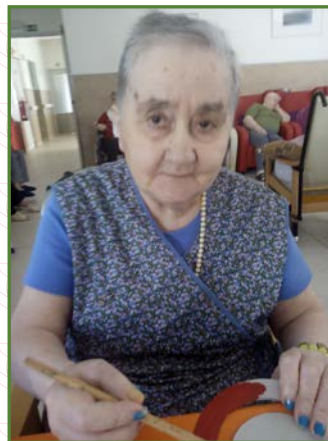
Aniversários do mês

Unidade Funcional Outeiro:

9 de agosto – D. Lídia Ramalho



16 de Agosto – D^a Celeste Sopas

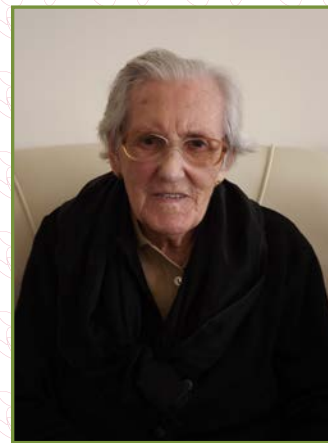


Unidade Funcional Carvalhais:

1 de agosto – D. Augusta Sentieiro



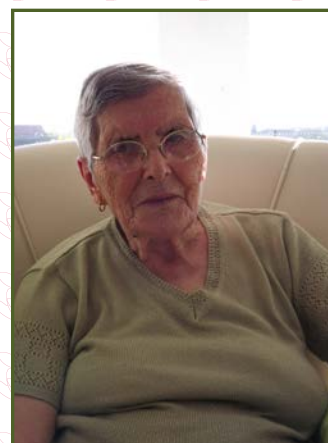
4 de agosto – D. Rosa Paxita



23 de Agosto – D. Clara Silva



25 de agosto – D. Encarnação Soares



A Receita do mês

Mousse de Maracujá

Ingredientes:

- > 550 g de polpa de maracujá;
- > 1 lata de leite condensado (390 gr);
- > 400 ml de natas para bater;
- > 4 folhas de gelatina;
- > 60 ml de leite.



Preparação:

1. Coloque as folhas de gelatina a demolhar em água fria durante 5 minutos.
2. Coloque o leite num tacho e quando estiver quente, junte as folhas de gelatina escorridas e mexa muito bem.
3. Bata as natas até ficarem fofas e volumosas.
4. Coloque o leite condensado numa taça, aos poucos e mexendo sempre, junte a polpa de maracujá. Junte as folhas de gelatina dissolvidas no leite e misture bem. Por fim, junte as natas e envolva tudo muito bem.
5. Leve ao frigorífico durante 4 horas para ficar solidificada e bem fresquinha. Depois de rijinha e fresca está pronta a servir.

Passatempos

Anekdota do mês:

Três pedreiros entram de férias e vão pela primeira vez à praia para se divertir.

Quando chegam, o primeiro diz:

- Tanta água!

O segundo diz:

- Tanta areia!

O terceiro diz:

- Vamos fugir antes que alguém traga cimento!!...

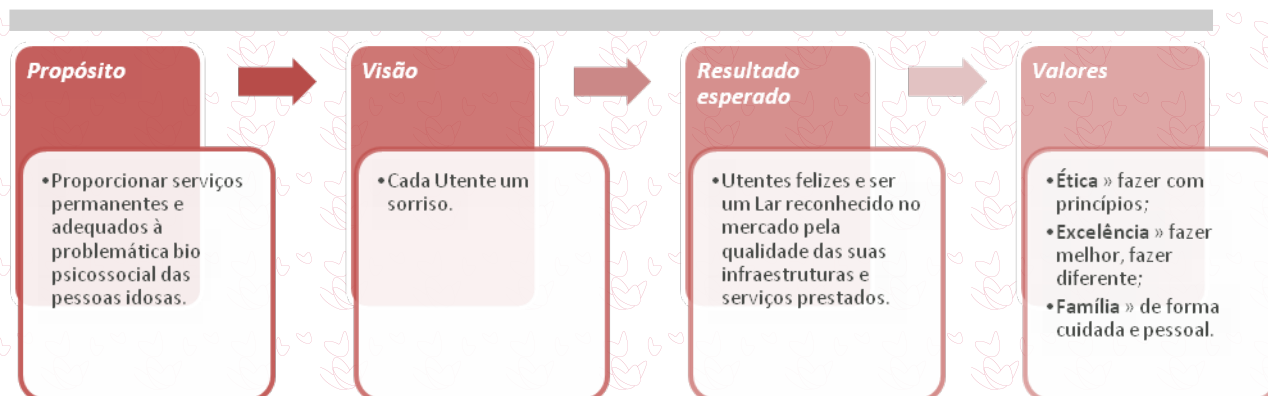
SOPA DE LETRAS

Descubra as 14
palavras que se
encontram na lista.

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

- Ave
- Bode
- Coelho
- Galinha
- Galo
- Gato
- Girafa
- Grilo
- Macaco
- Morcego
- Ovelha
- Pato
- Peixe
- Peru

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