Eterna Juventude
Padre Tobias
Centro Bem Estar Social

BOLETIM INFORMATIVO
Lar de Idosos, Centro de Dia e SAD
Setembro|Outubro|Novembro|Dezembro 2013
Ano II • nº 5
Distribuição Gratuita

FOTOREPORTAGEM

Págs. 6 e 7

Setor da medicina e enfermagem

Conheça-nos melhor

Pág. 3

ESPAÇO Saúde

Pág. 2

OBESIDADE

Atelier Mãos na Massa

Receitas com História

Bolo de Chocolate

O nosso dia a dia
Pág. 5

Aniversariantes do 3º Quadrimestre de 2013
Pág. 8

Histórias de vida
Pág. 9

Ao Ritmo das palavras
Pág. 10

ESPAÇO Saúde

OBESIDADE

A obesidade é a acumulação excessiva de gordura no corpo e pode ser classificada como ligeira (de 20 % a 40 % de excesso de peso), moderada (de 41 % a 100 % de excesso de peso) ou grave (mais de 100 % de excesso de peso). É mais frequente entre as pessoas de idade avançada do que entre os jovens e é o resultado da ingestão de uma quantidade de calorias maior do que a utilizada pelo corpo.

A atividade física reduzida é uma das principais razões para o aumento da obesidade, mas existem outras causas como certos medicamentos, algumas doenças entre outras.

O aumento excessivo de peso leva ao aparecimento de várias complicações para a saúde. Uma das complicações é a acumulação do excesso de gordura sob o diafragma (zona das costelas) e na parede torácica o que pode causar pressão nos pulmões, provocando dificuldade em respirar. Podem também ocorrer problemas ortopédicos, incluindo dor na zona inferior das costas e agravamento das artroses (principalmente nas ancas, joelhos e tornozelos). As pessoas obesas podem sofrer mais lesões ou acidentes. Outras complicações que podem ser originadas pela obesidade são a doença coronária, a hipertensão arterial e a diabetes.

Para evitar a obesidade as pessoas devem praticar exercício físico como fazer caminhadas por exemplo. Para além do exercício físico é importante uma alimentação adequada para evitar doenças ou para evitar o seu agravamento quando elas já existem.

Deve portanto seguir as indicações dos médicos, enfermeiros e se for o caso de nutricionistas para conseguir cumprir uma dieta saudável e deste modo obter maior qualidade de vida.

Enfermeira Ana Carvalho

Alguns conselhos para combater a obesidade dados pelo programa nacional de promoção de alimentação saudável

programa nacional PROMOÇÃO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

APRENDA A DOSEAR O CONSUMO DE GORDURA

De forma a reduzir a quantidade de gordura na sua alimentação, deverá tomar em consideração as seguintes recomendações:

- Evite fritar os alimentos optando por outros métodos de confeção que requerem menos ou nenhuma adição de gordura;
- Retire toda a gordura visível dos alimentos antes de os confecionar e também no prato;
- Dê preferência ao peixe e a carnes magras (exemplo: aves e coelho, retirando-lhes sempre a pele);
- Dê preferência ao azeite, tanto para cozinhar como para temperar;
- Evite o consumo regular de folhados, quiches, rissóis, croquetes, produtos de pastelaria (exemplo: croissants, bola de Berlim, etc.), enchidos, batatas fritas, molhos (exemplo: maionese, outros com adição de natas), queijos gordos;
- Consuma produtos lácteos com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro).

FONTE: Direcção-Geral da Saúde / Plataforma Contra a Obesidade Dra. Anabela Lopes, Nutricionista

http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/ResourcesUser/Sugestoes%20para%20reduzir%20o%20sal%20a%20mesa.pdf

APRENDA A REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCAR

O consumo de açúcar em quantidade superior às necessidades é um dos principais fatores que contribui para o aparecimento de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, cárie dentária e de alguns tipos de cancro. Um vasto número de alimentos apresenta açúcar natural na sua constituição em teores suficientes para satisfazer as necessidades nutricionais do organismo.

Assim, a adição de açúcar aos alimentos durante o processo de fabrico ou até mesmo no ato de serem consumidos deve ser evitada. Ficam aqui alguns conselhos que poderá assumir de forma a diminuir a ingestão de açúcar:

- Reduza a quantidade de açúcar das receitas das preparações culinárias que usam açúcar; - Habitue-se a sabores naturais, como por exemplo: iogurte natural, leite simples, entre outros; - Dê preferência à água em vez de bebidas às quais foi adicionado açúcar; - Evite o consumo de guloseimas (gomas, rebuçados, chocolates…); - No momento de escolher a sobremesa opte por uma peça de fruta; - Opte pelo consumo de lanches saudáveis; - Leia os rótulos dos alimentos e opte por produtos alimentares que apresentam, na sua composição, menor teor de açúcares; - Dê preferência a bolos secos, evitando os que apresentam coberturas/recheio com cremes.

FONTE: Direcção-Geral da Saúde/Plataforma Contra a Obesidade Dra. Anabela Lopes, Nutricionista

http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/ResourcesUser/APRENDA%20A%20REDUZIR%20O%20CONSUMO%20DE%20ACUCAR.pdf

Conheça-nos melhor... SETOR DA MEDICINA E ENFERMAGEM

A instituição conta com a colaboração do Dr. João Morais que vem à instituição três vezes por semana. Nesses dias o médico observa os utentes que a enfermeira considera que necessitem da sua avaliação. Articula com a Unidade de Saúde Familiar e outras consultas de especialidades que sejam necessárias (pedindo credenciais para a realização de exames ou realizando relatórios com informação clínica dos utentes quando necessário). O médico prescreve semanalmente as receitas dos utentes para renovar o stock da medicação e anualmente pede exames de rotina para se fazer uma avaliação do estado geral dos utentes.

Em relação à enfermagem contamos com uma enfermeira de segunda a sexta-feira cumprindo um horário que cobre a maior parte do dia e aos fins de semana o seu trabalho é assegurado por outras colegas de enfermagem de forma a que os nossos utentes tenham sempre um acompanhamento e intervenção de enfermagem e socorro.

A enfermeira encarrega-se da limpeza dos materiais de enfermagem e dos registos na documentação e processos de enfermagem. Faz a gestão de stock de todo o material necessário, bem como a preparação e administração de medicação dos utentes. Realiza o tratamento de feridas durante o tempo necessário, bem como outros procedimentos tais como a entubação nasogástrica, algaliação vesical entre outros. Em relação aos sinais vitais faz a sua avaliação como por exemplo, pulso, tensão, temperatura, etc.

É responsável também pela administração de vacinação aos utentes (tétano e gripe).

Quando a instituição recebe grupos de estagiários de enfermagem é a enfermeira que fica como responsável pela sua orientação fazendo o seu acompanhamento durante a sua permanência na instituição.

Uma outra vertente muito importante do seu trabalho é a forte comunicação que estabelece com os familiares dos nossos utentes, fazendo assim a ponte entre a instituição, os serviços médicos e de enfermagem e a situação de saúde e bem estar de cada utente.

No seu dia-a-dia são várias as vezes que articula também com os bombeiros e o 112 sempre que surjam situações de urgência e emergência.

A nível interno articula com muita proximidade com outros técnicos (Diretora Técnica, Educadoras Sociais, Psicólogo, etc.), dá a colaboração necessária a determinadas atividades e sempre que necessário participa nas solicitações feitas pela Creche e Jardim de Infância.

ATELIER Mãos na Massa

Nesta edição decidimos mostrar-vos duas receitas de dois bolos muito bons, o bolo de chocolate e o bolo de natas. Têm ambos muita aceitação por parte das pessoas que costumam comprar as fatias dos bolos que são feitos pelas nossas senhoras. É importante referir que quando nós fazemos os bolos temos que aumentar as quantidades das receitas, isto porque fazemos os bolos em tabuleiros grandes e cortamo-los em quadrados para venda. Sabe sempre bem depois do almoço comer um quadrado de bolo muitas vezes ainda morninho! Experimentem vocês também!

Bolo de Chocolate

Ingredientes:
5 Ovos inteiros; 2 Chávenas de açúcar; 2 Chávenas de farinha; 1 Chávena de chocolate em pó; 1 Chávena de água a ferver; 1 Colher de chá de fermento em pó

Bolo de Natas

Ingredientes:
5 Ovos (Bater claras em castelo); 1 Chávena de açúcar; 1 Chávena de farinha; 1 Pacote de natas; 1 Colher de chá de fermento

Receitas com História...

Como neste quadrimestre vivemos a época natalícia perguntámos às nossas utentes sobre receitas de doces natalícios. Apresentamos-vos aqui receitas de filhoses e coscorões para fazerem em casa!

Receita de sonhos de abóbora

Ingredientes:
15g de fermento de padeiro; 0,5 Dl de leite morno; 600g de puré de abóbora cozida; 1 Pitada de sal; 70g de açúcar; 2 Ovos; Sumo de 1 laranja; 1 Colher de café de canela em pó; 300g de farinha sem fermento.

Preparação:
Desfazer o fermento de padeiro no leite morno e acrescentar os restantes ingredientes. Amassar tudo muito bem e deixar descansar em local quente até a massa ficar com o dobro do tamanho.

Pôr o óleo a 180ºC e fritar colheres da massa. Retirar com uma escumadeira e escorrer para uma travessa com papel absorvente. Envolver os sonhos ainda quentes mas já escorridos numa outra travessa com uma mistura de açúcar e canela.

D. Umbelina Caeiro – Utente de Centro de Dia

Receita de coscorões

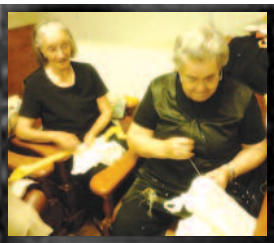
Ingredientes:
400g de farinha; 1 Pitada de sal fino; 1 Ovo; 75g de manteiga derretida; 1 Colher de sopa de aguardente; 1 Sumo de laranja mais raspa; 1 dl de água morna; Açúcar para polvilhar.

Preparação:
Colocar numa tigela a farinha e o sal, o ovo e a manteiga e esfregar as mãos uma na outra até ficar tudo ligado. Depois juntar os ingredientes líquidos aos poucos e amassar até ficar numa "massa". Reservar e tapar com um pano húmido durante 20 minutos.

Após esse tempo tender a massa bem fina sobre a mesa já polvilhada com farinha e cortar triângulos fazendo um golpe por dentro. Fritar em óleo muito quente. Escorrê-los numa travessa com papel absorvente e passá-los ainda quentes em açúcar.

D. Cândida Pereira – Utente de Centro de Dia

O nosso dia-a-dia



Atelier das Avozinhas

No mês de Maio para a Feira Anual de Samora C. as idosas confecionaram almofadas coloridas para venda que tiveram um grande sucesso. A sua procura manteve-se ao longo do ano e colaboradoras e familiares fizeram mais encomendas das almofadas. As idosas ficaram satisfeitas pela procura que as "*suas*" almofadas tiveram e empenharam-se no cumprimento das encomendas.

Trabalhos manuais – Convites da Festa de Natal

Os convites da festa de natal foram feitos pelos utentes envolvendo tarefas de recorte e colagem. E mais uma vez reciclando material como tiras de tecido o que tornou o trabalho mais original. Foi com motivação que os utentes participaram e gostaram do resultado final do seu trabalho que posteriormente foi entregue às famílias.

Decorações de Natal

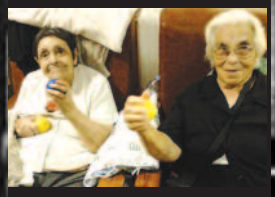
As decorações de Natal da instituição tiveram lugar na primeira semana de Dezembro em que se contou com a colaboração dos utentes na montagem e decoração das árvores de natal, do presépio bem como de fitas, bolas, enfeites e desenhos (coloridos pelos utentes) colocados nos vários espaços de forma a assinalar a chegada da época natalícia. Envolver os utentes em tarefas desta natureza desenvolve a sua autoestima e o sentimento de utilidade.

Jogo da garrafa

Um utente de Centro de Dia criou em casa um novo jogo reciclando materiais como: uma garrafa de 1,5l de plástico, cordel e areia (dentro da garrafa). O objetivo é desenrolar o cordel que está preso à garrafa e/ou enrolá-lo fazendo o movimento contrário. Tem sido uma excelente forma de intervenção individual onde se estimulam as capacidades motoras e de coordenação.

Atividades de estimulação individual

Tem sido feita uma aposta na estimulação individual de forma a promover momentos de animação e acompanhamento individuais. Tendo sempre em conta as capacidades e limitações dos utentes envolvidos. Algumas das atividades passam por: utilizar bolas antisstress para exercitar as mãos e dedos; placar de cortiça com uma folha com formas e pioneses para que os utentes "*picotem*" as linhas; jogos de enfiamento (enfiar formas nos sítios corretos) e o cubo das avd's (atividades da vida diária como por exemplo: abrir e fechar fechos, (des) abotoar botões, etc.).



REPORTAGEM

Convívio na Branca no Dia do Idoso

No dia do idoso fomos convidados a almoçar na Branca com as outras instituições que participam nos convívios. Contou-se com uma equipa de voluntários que dinamizou vários jogos e exercícios para que os utentes estivessem ocupados antes do almoço. Esteve também presente uma unidade móvel com vários rastreios e muitos dos utentes participaram. Após o almoço assistiram à apresentação de uma jovem fadista e no final da tarde foram distribuídas as lembranças feitas pelos colegas da Branca.

Comemorações do São Martinho

Mais uma vez contou-se com a colaboração dos utentes para retalhar as castanhas a serem servidas no lanche de São Martinho onde a água-pé e bolos fatiados não faltaram. Nessa tarde fez-se um bailarico no refeitório para animar os presentes e de manhã recebemos a visita das crianças da sala 11 do J.I. vestidos a vendedores de castanhas.

Comemorações do Dia do Idoso na instituição

Na mesma semana realizou-se uma atividade em que algumas utentes confecionaram vários bolos e cada utente recebeu uma fatia de bolo embrulhada pelos colegas. Fez-se também uma homenagem aos senhores (homens e mulheres) mais velhos tanto de Lar como de Centro de Dia, entregando um ramo de flores, uma faixa feita para o efeito e uma caixa de biscoitos. Foi um momento muito apreciado por todos e mostraram vontade em que se repita para o próximo ano.

Dia das Bruxas

O dia das bruxas foi assinalado junto dos utentes pela primeira vez e de uma forma original. A técnica responsável pelas atividades fez-se passar por bruxa e leu a sina a praticamente todos os idosos nesse dia. Existiam 3 sinas diferentes mas todas elas muito positivas e com perspetivas animadoras. Foram também muitas as colaboradoras e familiares a quem a técnica leu a sina e assim de uma forma divertida se conseguiu proporcionar momentos de descontração e boa disposição junto dos nossos utentes que elogiaram muito a iniciativa.

FOTOGRÁFICA

Festa de Natal do Lar e Centro de Dia

No dia 17 de Dezembro realizámos a Festa de Natal para os nossos idosos. O programa da festa contou com a Celebração da Eucaristia de Natal e no período da tarde mostrámos as canções, ginástica e teatro ensaiados pelos nossos utentes e colaboradoras que muito contribuíram para a animação da festa. Foi com muito gosto que recebemos a presença de 58 familiares neste dia especial. O nosso muito obrigado pela disponibilidade e empenho mostrados pelos nossos convidados D. Piedade Salvador, Sr. Mário Jorge e Sr. Bruno Padre Santo.

Centros de mesa de natal

Dentro dos trabalhos manuais os idosos realizaram vários centros de mesa natalícios recorrendo à reciclagem e aproveitamento de materiais já existentes na instituição. Foram muitas horas de trabalho cujo resultado final orgulhou os que participaram e suscitaram vários elogios.

Participação dos idosos na Festa de Natal do Jardim de Infância

Foi com uma enorme alegria que no passado dia 19 de Dezembro um grupo de idosos participou na Festa de Natal do nosso Jardim de Infância realizada no Centro Cultural de Samora Correia. Os aplausos e sorrisos recebidos tornaram este momento ainda mais especial.

Fazer bolos com idosos e crianças

A primeira atividade intergeracional do ano letivo foi confecionar bolos no refeitório do Lar. Os pequenos e graúdos divertiram-se muito nesta manhã onde todos trabalharam e tiveram um papel ativo. No dia seguinte alguns utentes foram à sala 11 do J.I. para oferecer o bolo já fatiado para que os meninos o pudessem provar.

Sessão da GNR "Idosos em Segurança"

Dois agentes da GNR realizaram uma sessão onde pretendiam elucidar e dar a conhecer aos utentes os perigos e as mais recentes abordagens utilizadas nas burlas aos idosos. Foi uma manhã de aprendizagem onde se deram vários conselhos e informações importantes para que se viva o dia-a-dia com mais segurança tendo comportamentos mais preventivos.

Almoço Convívio no Biscainho

No mês de Setembro fomos convidados pelos nossos "*colegas*" do Biscainho para participar num almoço convívio como tem sido habitual nos últimos anos. É sempre um dia bem passado em boa companhia e as conversas e rostos modificam-se neste tipo de encontros. Houve ainda tempo para um pezinho de dança que animou a tarde.

O C.B.E.S. Padre Tobias cantou os parabéns a...

CONCEIÇÃO SILVA
24-09-1945
68 ANOS

ELISA PRILHÃO
10-09-1927
86 ANOS

LA SALETE ALVES
16-09-1935
78 ANOS

ROSA SERRANO
18-09-1926
87 ANOS

EFIGÉNIA OLIVEIRA
26-09-1930
83 ANOS

ANTÓNIO MARECO PEREIRA
10-09-1928
85 ANOS

JOSÉ BARRADAS
16-09-1932
81 ANOS

JOSÉ PORFÍRIO
10-09-1926
87 ANOS

LEANDRO PERNES
27-09-1942
71 ANOS

MANUEL FRADE
11-09-1944
69 ANOS

AMÉLIA GONÇALVES
26-10-1924
89 ANOS

AUGUSTA GASPAR ASSUNÇÃO
20-10-1920
93 ANOS

EMÍLIA SANTOS
14-10-1933
80 ANOS

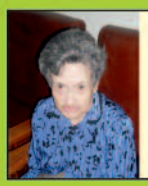
ILDA OLIVEIRA
26-10-1931
82 ANOS

VIRGÍNIA BRANDÃO
19-10-1923
90 ANOS

ANTÓNIO SALVADOR
05-10-1942
71 ANOS

FRANCISCO CARVALHO
19-10-1934
79 ANOS

FRANCISCO SANTOS
02-10-1945
68 ANOS



BALBINA SARAIVA
19-11-1921
92 ANOS

CÂNDIDA PEREIRA
30-11-1931
82 ANOS

ERNESTINA RAMOS
01-11-1924
89 ANOS

GUILHERMINA SILVA
05-11-1922
91 ANOS

PERPÉTUA SALVADOR
12-11-1922
91 ANOS

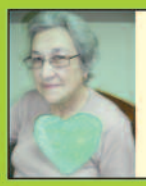
EVARISTO HENRIQUES
03-11-1946
67 ANOS

MANUEL BOUCEIRO
21-11-1926
87 ANOS

Mª ANTONIETA GARCIA
07-11-1939
74 ANOS

ORLINDA CASTRO
16-11-1927
86 ANOS

JOSÉ JOAQUINA
01-11-1932
81 ANOS

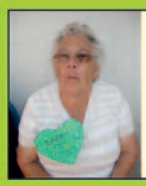


ALBERTINA VARELA
04-12-1937
76 ANOS

Mª ALBINA SOARES
29-12-1922
91 ANOS

ANA SOUSA
17-12-1923
90 ANOS

PATROCÍNIA PIRES
10-12-1927
86 ANOS



PRAZERES GONÇALVES
31-12-1933
80 ANOS

SILVINA REIS
09-12-1933
80 ANOS

AGOSTINHO MELÃO
14-12-1934
79 ANOS

JOAQUIM SANTANA
01-12-1937
76 ANOS

LUIS ANTÓNIO PAIS
12-12-1931
82 ANOS

Histórias de Vida...

NOME: José Porfírio Sousa
DATA DE NASCIMENTO: 10-09-1926
ESTADO CIVIL: Viúvo
NATURALIDADE: Coruche
DATA DE ENTRADA NA INSTITUIÇÃO: 19-01-2004

HISTÓRIA DE VIDA:

O Sr. Porfírio nasceu nos Foros do Biscainho. Teve nove irmãos, seis raparigas e três rapazes. Andou na escola dos oito aos dez anos e aprendeu a ler e a escrever. Diz ter gostado muito dos tempos de escola.

Quando saiu da escola foi trabalhar para o campo, lidar com éguas e cavalos. Gradou muitos terrenos para se semear trigo e milho, consoante o que se semeava na altura.

Trabalhou para a casa Mata Lobos e Robalo (uma casa agrícola inglesa). Trabalhou com porcos e toiros durante muitos anos.

Começou a namorar aos dezoito anos e casou com vinte e quatro. Diz ter tido um casamento muito feliz. Teve um casal de filhos com diferença de dezassete meses e vinte e oito dias. Diz sentir-se feliz por poder ter proporcionado que os filhos estudassem para terem uma vida melhor.

EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO:

O Sr. Porfírio ingressou no Lar em Janeiro de 2004 e recebe visitas do filho semanalmente.

Sofreu AVC que lhe afetou principalmente os membros inferiores e o braço esquerdo. Desloca-se sempre com ajuda de cadeira de rodas, contudo procura manter-se o mais autónomo que lhe é possível. Sai sozinho à rua e gosta de conviver com as pessoas que conhece. Tem por hábito levantar-se muito cedo e gosta de tomar o pequeno-almoço no café. Encontra-se completamente adaptado à vivência em Lar. Gosta muito de participar nas atividades realizadas com crianças e no jogo do bilro. Acompanha os colegas em saídas e gosta muito de jogar ao dominó.

NOME: Maria do Anjo Caeiro Batista da Luz Nicolau
DATA DE NASCIMENTO: 30-03-1947
ESTADO CIVIL: Casada
NATURALIDADE: Safara – Moura
DATA DE ENTRADA NA INSTITUIÇÃO: 09-11-2010

HISTÓRIA DE VIDA:

A D. Mª nasceu em Safara numa família grande tendo oito irmãos. Teve uma infância normal e frequentou a escola atá à 4ª classe na mesma localidade. Depois de terminar a escola ficou em casa a ajudar na lida doméstica. Aos 16 anos foi com a família viver para a Cova da Piedade e foi trabalhar para uma casa onde se faziam cabeleiras e barbas para óperas e teatros. Trabalhou lá durante 19 anos. Entretanto foi estudar à noite e tirou o curso geral de administração e comércio e foi trabalhar para a Direção Geral dos Impostos em 1982. Lá trabalhou até se aposentar. Casou com 37 anos e foi mãe de um menino aos 39 anos do qual hoje já tem um neto de 2 anos. Depois de casada viveu na Chamusca durante 5 anos e depois foram viver para Vila Franca de Xira durante 17 anos e desde 2010 que residem em Samora Correia.

EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO:

A D. Mª do Anjo como tinha uma vida muito ativa não quis ficar parada em casa após ser aposentada. Veio à instituição saber se havia voluntariado e logo ficou. Participa muito nas sessões de ginástica, acompanha em todas as saídas que pode, dá uma grande ajuda nos trabalhos manuais e chega a acompanhar uma utente de Centro de Dia a consultas e exames. Sente-se muito bem com o voluntariado e realizada por ajudar. "*Estou feliz por estar aqui com eles e venho sempre que posso. Faz-me bem a mim e acho que a minha companhia também pode ser boa para muitos deles.*".

NOME: Almerinda Maria Cerqueira Santos
DATA DE NASCIMENTO: 17-02-1969
ESTADO CIVIL: Divorciada
NATURALIDADE: Mondim da Beira – Tarouca
DATA DE ENTRADA NA INSTITUIÇÃO: 23-08-2000

HISTÓRIA DE VIDA

Vem de uma família muito grande onde foram 23 irmãos, neste momento são 15 irmãos. Frequentou a escola até à 4ª classe. Aos 9 anos foi servir para Lisboa. Aos 16 anos casou-se em Samora Correia e teve 2 filhas. Trabalhou numa fábrica e mais tarde no campo onde fez vários trabalhos como apanhar e plantar tomate, cenoura e melão. Diz ter gostado muito desses tempos.

EXPERIÊNCIA NA INSTITUIÇÃO

Entrou para a instituição em 2000 e ficou muito contente por entrar para o Lar por ser uma área de trabalho da qual sempre teve muito interesse. É auxiliar de ação direta e gosta muito de lidar com todos os idosos em especial com os que se encontram acamados porque são pessoas que estão mais debilitadas e precisam de mais carinho. Considera-se uma pessoa disponível para ajudar no que for preciso. Gosta de ajudar os utentes nas saídas e gosta muito também de participar nas animações nas festas de natal. Sente-se feliz por estar a trabalhar na instituição por considerá-la muito completa e competente para com os nossos utentes.

Ao Ritmo das Palavras

O utente de Centro de Dia Sr. Anacarces Paulino fez um quadro onde se podem encontrar várias ferramentas agrícolas antigas feitas todas à mão tentando recrear o mais possível as peças originais utilizadas no passado. Quis oferecer este quadro à instituição como forma de apreço e carinho por todos. Um bem haja e obrigada!

O Campino e a Ceifeira

O CAMPINO FORTE E VALENTE
QUE TUDO SABIA FAZER
MAS HOJE OS QUE NÃO SABEM FAZER
NADA QUEREM APRENDER

A CEIFEIRA COM AS SUAS CORES NATURAIS
TUDO SABIA FAZER
MAS HOJE NÃO SÃO IGUAIS
JÁ NADA QUEREM APRENDER

OS DOIS A PENSAR E COM ALEGRIA
MURMURANDO UM PARA O OUTRO A TRABALHAR
PENSANDO QUAL SERÁ O DIA
QUE SERÁ PARA CASAR

DE MANHÃ AO ACORDAR
ERA LOGO A PENSAR
NO DINHEIRO PARA GANHAR
PARA DEPOIS SE CASAR

E DEPOIS DE CASADOS
OUTROS VÃO APARECER
QUANDO APARECEREM OS FILHOS
TÊM DE LHES DAR DE COMER

É BONITO VIVER NO CAMPO
E LEMBRAR O QUE JÁ SE PASSOU
MAS AGORA TUDO MUDOU
E ASSIM TUDO ACABOU

O Campino e a Ceifeira –
Poema escrito pelo Sr. **Anacarces Paulino** –
Utente de Centro de Dia

Lares de idosos devem ser adaptados para pessoas com demências

Em Portugal ainda não há estudos, mas estima-se que entre 120 a 150 mil pessoas sofram de algum tipo de demência. Plano Nacional deve estar concluído no primeiro trimestre do próximo ano.

Estima-se que o problema se agrave e que a população afetada por algum tipo de demência duplique até 2030.

Ajudar a articular e a adaptar as instituições que têm capacidade para receber pessoas com demências, como por exemplo lares de idosos e centros de dia, criar o estatuto do cuidador informal e definir o que são boas práticas nesta área são alguns dos objetivos do Plano Nacional de Intervenção nas Perturbações Demenciais. O plano tem avançado com atrasos, mas deverá estar concluído no primeiro trimestre de 2014, adiantou ao PÚBLICO o presidente do Conselho Nacional para a Saúde Mental, António Leuschner.

Face ao acelerado envelhecimento da população portuguesa, desde há anos que se fala na necessidade de definir um plano nacional para as demências, à semelhança dos programas de intervenção que outros países desenvolveram e estão a aplicar no terreno, como a França e o Reino Unido. O PSD e o CDS apresentaram mesmo, em 2010, no Parlamento, projetos de resolução que apontavam neste sentido, mas nada saiu do papel.

Depois de sucessivos atrasos, decidiu-se avançar, primeiro, com estudos para a identificação das necessidades e da prevalência das perturbações demenciais. Há neste momento três em curso. Em Portugal não existem dados epidemiológicos mas apenas estimativas baseadas em extrapolações de estatísticas de outros países.

Quanto ao plano nacional que irá beneficiar entre 120 e 150 mil pessoas afetadas por um qualquer tipo de demência - além dos seus cuidadores e familiares -, esse deverá estar pronto no primeiro trimestre do próximo ano, antecipou António Leuschner, à margem da comemoração dos 25 da associação Alzheimer Portugal, na semana passada.

"*Será uma espécie de carta de marear. Temos de ter capacidade de enquadrar e coordenar o que existe no terreno, não é necessário inventar grandes coisas*", acredita o psiquiatra. Face à "*quase inexistente*" resposta de estruturas criadas de raiz no terreno para as pessoas com demências, o que se vai fazer não é propor a criação de uma nova rede, mas sim o aproveitamento e a adaptação de espaços já disponíveis, como lares de idosos e centros de dia, explica. "*Mas temos de garantir a qualidade dos cuidados, monitorizar a qualidade mesmo do lar mais recôndito*", defende António Leuschner, salientando que o diagnóstico precoce e o apoio aos cuidadores informais dos doentes são também fundamentais.

Além de permitir "*articular com iniciativas congéneres*" de outros países da União Europeia e desenvolver parcerias e estudos mais alargados, o plano contemplará a criação do estatuto do cuidador informal das pessoas com perturbações demenciais e a criação do quadro jurídico dos direitos das pessoas com incapacidade, acrescentou o coordenador do Programa Nacional para a Saúde Mental, Álvaro Carvalho.

Para Filipa Gomes, da Alzheimer Portugal, há muito trabalho a desenvolver. "*Os lares não estão adaptados para pessoas com demências e muito menos para jovens e a falta de formação e de apoio dos recursos humanos no terreno é dramática*", lamentou. Ainda é muito frequente recorrer-se à "*contenção física*" (amarrar dos doentes), exemplificou.

Com base em estatísticas internacionais, estima-se que mais de 6% da população com idade superior a 65 anos tenha algum tipo de demência. Assim, entre 120 a 150 mil pessoas devem ter perturbações deste tipo em Portugal e o problema vai agravar-se substancialmente, porque se estima que o número duplique até 2030 e mais do que triplique até 2050.

A demência causada pela doença de Alzheimer é de longe a mais prevalente, mas as demências vasculares (problemas de irrigação cerebral) ou mistas também são frequentes.

Notícia retirada do Jornal Público
www.publico.pt

SUDOKU

2	8	6	1	9			4	7
3				2		1	5	6
5	4	1				8	9	2
1	9		6				8	
6	3		8			5	7	9
8	5		3	7	9	4		
7		5				6		4
		3		4	6	7	2	
	6	8	2	3	7	9	1	

SOPA DE LETRAS - FRUTOS

Neste quadro estão escondidos os países da União Europeia, excepto um! Descobre qual é!

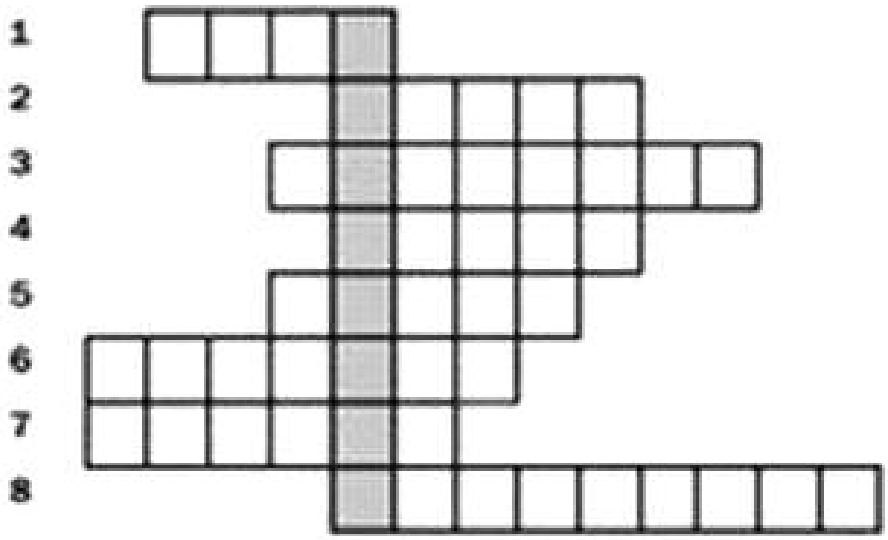
Dica: As palavras estão em todos os sentidos.

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

1) Áustria
2) Alemanha
3) Bélgica
4) Bulgária
5) Chipre
6) Dinamarca
7) Eslováquia
8) Eslovénia
9) Espanha
10) Estónia
11) Finlândia
12) França
13) Grécia
14) Holanda
15) Hungria
16) Irlanda
17) Itália
18) Letónia
19) Lituânia
20) Luxemburgo
21) Malta
22) Polónia
23) Portugal
24) Reino Unido
25) República Checa
26) Roménia
27) Suécia

PALAVRAS CRUZADAS

Tenta descobrir qual a palavra secreta, formada pelas outras...



1— Deve beber-se em abundância, 1,5 a 3 litros por dia.

2— Alimento liquido completo.

3— Doença caracterizada por um excesso de açúcar no sangue.

4— Alimento energético.

5—Alimento proteico de origem aquática e com alto teor de fósforo.

6— Fruto rico em Vitamina C.

7— Gordura vegetal saudável

8— Epidemia do séc. XXI.