

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, 5,6
Cantinho dedicado à Saúde	7
Aniversariante (s) do mês	8
Receita do mês	9
Passatempos	10

“3ª Quinta do Outeiro em Flor”



Visualize as fotografias do evento “3ª Quinta do Outeiro em Flor” nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais nas páginas 5 e 6.

Atividades do mês:

Centenário do Sr. Manuel Santos

No passado dia 6 de março, o nosso cliente Manuel Andrade dos Santos que reside da Unidade Funcional dos Carvalhais completou 100 anos e não esconde a sua satisfação pelo bom acolhimento que nos últimos anos tem recebido e diz mesmo ter feito “a escolha certa para prolongar os seus anos de vida”. De nove irmãos (7 rapazes e 2 raparigas) é o segundo mais velho (o primeiro já faleceu) lamentando, também, o falecimento da sua esposa e companheira dos bons e maus momentos, que lhe deu dois filhos (um casal), de quem tem netos e bisnetos, que não faltaram à festa do centenário do avô, vindo todos propositadamente de França.



Natural do Alqueidão, desde cedo integrou a Filarmónica, mas as dificuldades da vida levaram-no a emigrar para França e depois Luxemburgo, onde trabalhou na construção civil, voltando décadas depois às suas raízes e à música onde permaneceu até há poucos anos atrás. Como nos explicou, “sempre fui uma pessoa calma e amigo do seu amigo” agora, com esta idade “vou-me safando o melhor que sei e posso” disse, lamentando apenas a falta de visão que o aflige.

Durante este dia a Quinta do Outeiro – Lar para Idosos, esteve em festa, ao almoço com os familiares mais próximos e restantes utentes da instituição e depois, pela tarde fora, foram muitos os amigos que passaram por ali para o felicitar. O melhor da festa estava guardado para a parte da tarde, quando entre família, restantes utentes e muitos amigos, esteve também presente a Filarmónica do Alqueidão que o brindou com alguns apontamentos musicais e que contou com a participação do próprio aniversariante a tocar caixa. Seguiu-se a entrega de algumas lembranças e palavras de simpatia, carinho e agradecimento pela colaboração que ao longo da sua vida tem dado à Filarmónica. A festa finalizou com os “Parabéns a Você” e o tradicional bolo que adoçou este convívio de aniversário entre todos os presentes.



Foi um grande dia cheio de festejos e surpresas sempre acompanhados com um sorriso de felicidade no rosto do Sr. Manuel.

Votos para que o Sr. Manuel continue a contar muitos mais anos cheios de saúde e na companhia de todos os seus amigos, família e claro dos Colaboradores e Gerência da Quinta do Outeiro.



Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher celebra-se todos os anos, no dia 8 de março, tendo o seu início no século XX, no contexto da Segunda Revolução Industrial e da Primeira Guerra Mundial, quando ocorre a incorporação da mão-de-obra feminina, em massa, ao operariado. Esta data foi assinalada no contexto das lutas femininas por melhores condições de vida e trabalho, e pelo direito de voto. Em 26 de agosto de 1910, durante a Segunda Conferência Internacional das Mulheres Socialistas em Copenhaga, a líder socialista alemã Clara Zetkin propôs a instituição de uma celebração anual das lutas por direitos das mulheres trabalhadoras.

Em 1975, o dia 8 de março foi adotado como o Dia Internacional da Mulher pelas Nações Unidas, tendo como objetivo lembrar as conquistas sociais, políticas e económicas das mulheres, independente de divisões nacionais, étnicas, linguísticas, culturais ou políticas.

Para assinalar esta data, as nossas clientes construíram uma flor onde colocaram as suas fotografias, tal como se pode visualizar nas imagens em baixo.

Na Unidade Funcional do Outeiro:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais:



Dia do Pai

O Dia do Pai celebra-se em Portugal anualmente a 19 de março, neste que também é o dia de São José. Os pais foram homenageados pela primeira vez nos E.U.A, em 1910. Sabe-se que Sonora Dodd quis homenagear o seu pai em 1909, após ter assistido a uma homenagem às mães. Sonora admirava o seu pai por ele a ter criado sozinho, e a mais cinco irmãos, após a morte de sua mãe em 1898. Por este motivo, Sonora solicitou a Associação Ministerial de Spokane que instituísse um dia em homenagem aos pais, e pediu auxílio para uma Entidade de Jovens cristãos, que a apoiaram. Dessa forma, em 19 de junho de 1919, data do aniversário do pai de Serena, foi comemorado o primeiro Dia do Pai. A ideia difundiu-se para os diversos estados e restantes países do mundo, mas a comemoração do Dia do Pai só foi oficializada pelo presidente Lyndon Johnson, em 1966.

Unidade Funcional do Outeiro:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



3ª Quinta do Outeiro em Flor

A Quinta do Outeiro já tem por hábito comemorar a chegada da primavera com o seu evento “Quinta do Outeiro em Flor” que consiste na escolha de um tema anual que terá de ser trabalhado com papel e derivados, construindo flores e outras decorações.

Este ano, o evento da Quinta do Outeiro em Flor contará com a sua 3ª edição e tem como tema o “Fado”. Todos os nossos clientes trabalharam arduamente na construção de diversas flores de papel, com várias cores utilizando a técnica da filigrana para a decoração de guitarras, corações de Viana, lanternas e outros adereços alusivos ao tema escolhido por eles.

Foram muitas horas de trabalho que no final, foram reconfortantes ao ver toda a dedicação que os nossos clientes demonstraram nesta atividade.

Unidade Funcional do Outeiro:



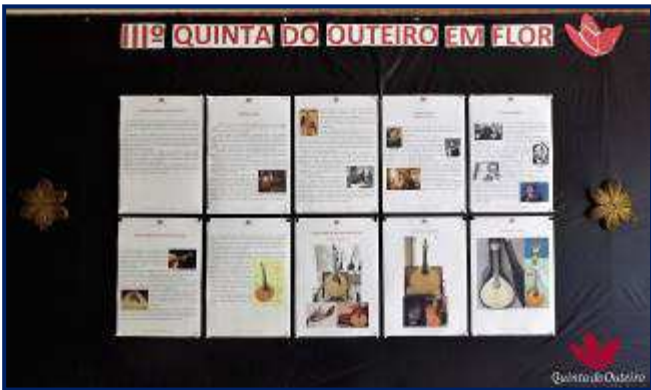
Exposição dos trabalhos:



Unidade Funcional dos Carvalhais:



Exposição dos trabalhos:





Rinite alérgica

Rinite é uma inflamação das mucosas do nariz, com produção excessiva de muco devido à acumulação de histamina.

A rinite pode ser alérgica ou não alérgica. A não-alérgica é geralmente causada por inflamação que não decorre de alergia ou devido a alterações anatómicas das vias nasais. A rinite alérgica é a forma mais comum de rinite, sendo uma reação imunológica exagerada do corpo a partículas inaladas que são consideradas estranhas – alérgenos (partículas presentes no ar, produtos químicos, fármacos, cigarros, pó, pólen, alimentos, pêlo de animais...).

SINTOMAS

- Corrimento nasal
- Prurido nasal
- Ardor ocular, lacrimejo
- Espirros
- Tosse
- Alteração do olfato/audição
- Dor de cabeça
- Falta de ar
- Congestão nasal
- Dor de garganta
- Olhos inchados



FATORES DE RISCO

- Doenças de origem alérgica, como asma, eczema, conjuntivite alérgica, urticária
- Sexo masculino
- História familiar de alergias
- Nascimento durante a época do pólen
- Bebés que pararam o aleitamento materno precocemente
- Exposição frequente ao fumo de cigarro
- Exposição precoce a antibióticos
- Viver ou trabalhar em ambientes ricos em potenciais alérgenos.

TRATAMENTO/PREVENÇÃO

A forma mais simples de prevenir crises de rinite alérgica é evitando o contato com os alérgenos.

Não devem fazer parte da casa cortinas, tapetes, peluches... pois são uma fonte de armazenamento de pó e ácaros. A casa deve estar bem ventilada, a limpeza feita com pano húmido e devem ser evitados produtos de limpeza, tintas, perfumes, cigarros, inseticidas...



Para além disso existem medicamentos usados para tratar as crises de rinite alérgica, nomeadamente anti-histamínicos, descongestionantes nasais e corticosteroides. As vacinas antialérgicas são também uma opção quando o individuo não reage à medicação e não tem como evitar o contato com o alérgeno.

Aniversários do mês

Unidade Funcional do Outeiro:

12 de Março – D. Vitória Nunes



24 de Março - D. Cândida Costa



Unidade Funcional Carvalhais:

6 de Março
Sr. Manuel Santos



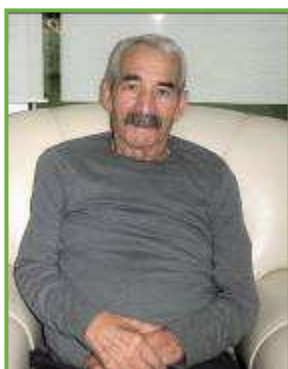
8 de Março
D. Raquel Romeiro



12 de Março
Sr. Vitor Carvalho



14 de Março
Sr. Mário Silva



24 de Março
D. Belmira Santos



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:

- ✓ 250 gr de Raviolis;
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite;
- ✓ 2 dentes de alho picados;
- ✓ 35 gr de rodela de azeitonas pretas;
- ✓ 35 gr de rodela de azeitonas verdes;
- ✓ Folhinhas de tomilho fresco;
- ✓ Queijo parmesão;
- ✓ Sal q.b
- ✓ Pimenta q.b

Raviolis salteados com azeitonas e tomilho



PREPARAÇÃO:

1. Numa panela com água a ferver, tempere com um pouco de sal. Coloque os raviolis a cozer durante 2 minutos. Passados os 2 minutos, escorra bem os raviolis.
2. Numa frigideira leve ao lume o azeite e o alho. Mexa e deixe aquecer sem deixar alourar. Junte os raviolis e as rodela de azeitonas. Salteie tudo muito bem.
3. Quando os raviolis estiverem bem salteados, junte o tomilho fresco. Tempere com pimenta. Salteie mais uns segundos e retire do lume.
4. Sirva os raviolis em pratos individuais. Com um descascador de legumes, corte lascas de queijo parmesão e espalhe por cima. E está pronto a servir. Bom apetite!

Passatempos

Anekdota do mês:

Amam dois bêbados na ponte, quando um deles se desequilibra e cai no rio. De imediato o outro foi pedir socorro, mas quando o tiraram da água já estava morto.

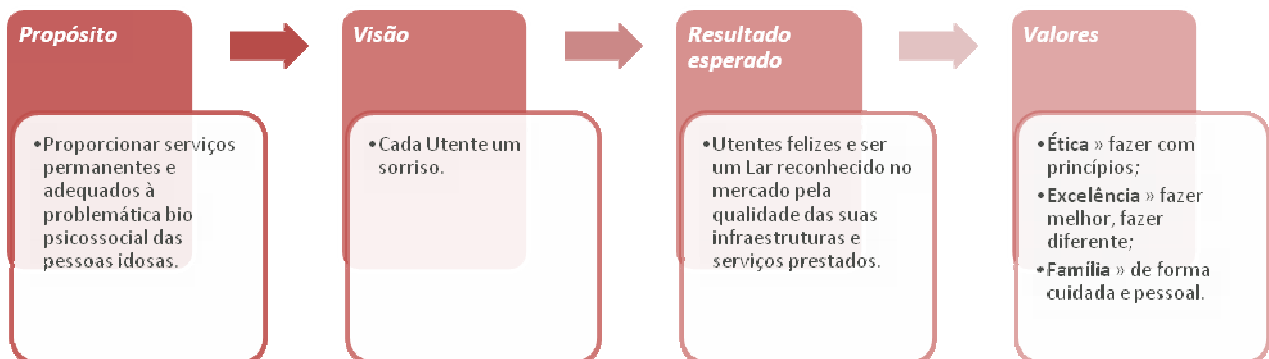
- Então, como é que ele está? - perguntou o outro bêbado.
- Bebeu água a mais.
- Está a ver?! Bebe água pela primeira vez e morre.

Jogo das Diferenças

Encontre as 8 diferenças entre as seguintes imagens.



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

