

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

“Dia de Reis”



Visualize as fotografias do Dia de Reis nas Unidades Funcionais do Outeiro e Carvalhais na página 2.

Atividades do mês:

Dia de Reis

O Dia de Reis comemora-se anualmente a 6 de janeiro. Este dia assinala a data em que os três Reis Magos, Gaspar, Belchior e Baltazar foram visitar o menino Jesus, que havia nascido no dia 25 de dezembro, oferecendo-lhe ouro, incenso e mirra.

Em alguns países, sobretudo nos países hispânicos, é tradição a troca de prendas neste dia em vez do dia 25 de dezembro (dia de natal), como na grande maioria dos outros países. Em Portugal, nesta altura é habitual cantar-se as janeiras, comer-se o bolo-rei e representar-se a história dos famosos Reis Magos.

Assim sendo, para este dia não passar em claro, os nossos clientes começaram o novo ano de 2016 com a construção das imagens dos três Reis Magos: Baltazar, Gaspar e Belchior com material E.V.A. e uma pitada de criatividade, como se pode visualizar nas seguintes imagens.

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Painel de Inverno

Durante alguns dias do mês de janeiro, os nossos clientes colaboraram na construção de um painel alusivo ao inverno. Começaram por pintar as caras de dois bonecos (um menino e uma menina), depois cortaram papel crepe de várias cores em pequenos quadradinhos e colaram-nos nos bonecos para lhes dar cor às roupas. Para os cabelos cortaram bocados de linhas castanhas e amarelas e de seguida pintaram o tronco da árvore. Depois cortaram o molde de um boneco de neve e as nuvens e, por último, pintaram o fundo de azul onde colaram tudo, dando o formato pretendido ao painel.



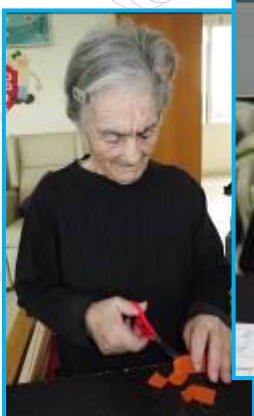
Esta atividade deu algum trabalho pois exigiu muita paciência, concentração e apelou à motricidade fina nos recortes, pintura, etc., no entanto, estamos certos que os nossos clientes ficaram orgulhosos com o resultado final.

Deixamos algumas imagens do decorrer desta atividade:

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:



Preparativos para o Carnaval

Os nossos clientes iniciaram a construção das máscaras de Carnaval para a decoração do Lar. Foram realizadas mascarilhas, máscaras decorativas e painéis alusivos a esta época festiva. Começaram por cortar as mascarilhas que irão utilizar na terça-feira de Carnaval e que servirão igualmente para decorar a nossa instituição nesse dia. De seguida foram desenhados alguns adereços nas máscaras de papel para os nossos clientes as pintarem e estas ficarem a decorar a instituição.

Estas máscaras foram inspiradas no Carnaval de Veneza.

E eis o progresso do trabalho...

Na Unidade Funcional do Outeiro foi assim:



Na Unidade Funcional dos Carvalhais foi assim:





Hipotermia



A hipotermia ocorre quando a temperatura corporal do organismo é inferior a 35°C, de forma não intencional, sendo geralmente causada pela longa permanência num ambiente frio, (exposição prolongada à chuva, vento, neve, água fria).

Durante a exposição prolongada ao frio, o mecanismo de defesa do organismo tenta evitar a contínua perda de calor. A pessoa apresenta tremores para tentar manter os órgãos principais a uma temperatura normal, o fluxo sanguíneo para a pele é restringido e são libertadas hormonas para a produção de calor. A hipotermia pode ser fatal.

Os idosos, os bebés e utentes com diminuição da mobilidade estão particularmente vulneráveis à hipotermia.

CLASSIFICAÇÃO

Hipotermia aguda – perda da temperatura corporal, de forma brusca e rápida, devido à exposição intensa ao frio.

Hipotermia subaguda – perda gradual da temperatura corporal, em períodos mais longos até ao desgaste total das reservas do organismo.

Hipotermia crónica – é causada por consequência de alguma patologia.

SINTOMAS: tremores, mãos e pés frios, dormência dos membros, perda de destreza, fala arrastada, dificuldade em respirar, bradicardia, edema da face, perda de controlo dos esfíncteres, perda de memória, sonolência, perda dos sentidos, pupilas dilatadas.

TRATAMENTO

- Retirar a vítima do ambiente frio;
- Beber bebidas quentes (não dar álcool);
- Tirar a roupa molhada (se for o caso);
- Aquecer o corpo utilizando cobertores, toalhas, lençóis;
- Contatar 112;
- Poderão ser necessários procedimentos mais específicos, como infusão de soros aquecidos.



Aniversários do mês

Unidade Funcional do Outeiro:

11 de Janeiro – D. Felismina Ferreira



Unidade Funcional Carvalhais:

17 de janeiro – D. Celeste Neves



19 de janeiro – D. Aurélia da Cunha



25 de janeiro – D. Maria José



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

Bolachas de Limão e Azeite

Ingredientes:

- > 2 chávenas de farinha
- > 1 chávena de açúcar
- > 1 pitada de sal
- > 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- > 3/4 chávena de azeite com baixo grau de acidez
- > 2 limões pequenos (raspa e sumo)
- > 1 colher de chá de essência de baunilha
- > açúcar q.b para enrolar as bolachas



Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e forre com papel vegetal 2 ou 3 tabuleiros.
2. Comece por misturar os ingredientes secos numa tigela - farinha, açúcar, sal e bicarbonato de sódio.
3. Numa outra tigela misture o azeite com a raspa e o sumo dos 2 limões e a baunilha. Adicione os ingredientes líquidos aos sólidos e misture até obter uma massa arenosa.
4. Faça bolinhas de massa e passe-as pelo açúcar e coloque no tabuleiro afastados uns dos outros.
5. Leve a cozer durante cerca de 15 minutos. Deixe arrefecer totalmente e guarde-as numa caixa hermeticamente fechada.

Passatempos

Anekdota do mês:

Numa estrada, alguns metros antes duma curva, dois frades seguravam um cartaz que dizia: "O Fim está próximo! Arrepende-te e volta para trás!"

Nisto, passa um carro e eles mostram-lhe o cartaz.

O condutor do automóvel dá uma gargalhada, insulta-os e segue em frente. Instantes depois ouve-se um grande estrondo para lá da curva. Diz um dos frades para o outro:

- Olha lá... Se calhar já devíamos mudar o cartaz e escrever mesmo "A Ponte Caiu", não?

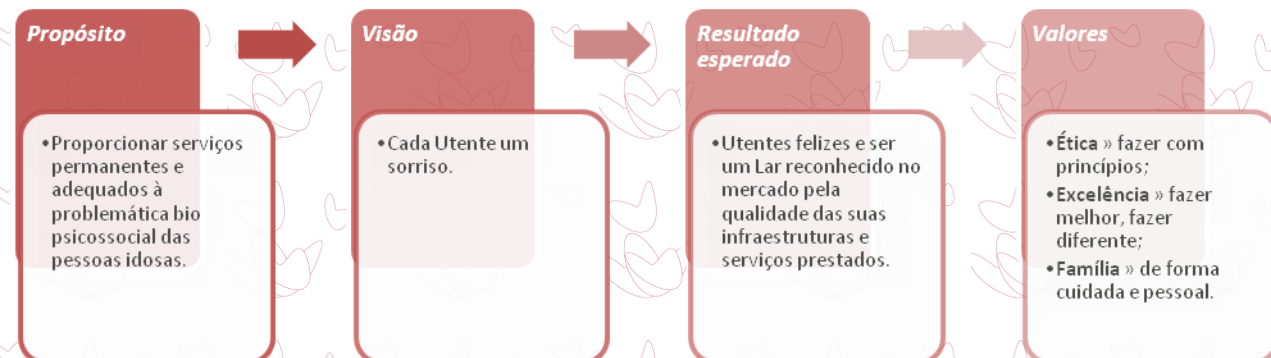
SOPA DE LETRAS

Descubra as 13 palavras relacionadas com o Carnaval que se encontram na lista.

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

- Alegria
- Brincadeiras
- Desfile
- Disfarce
- Entrudo
- Fevereiro
- Festa
- Março
- Máscara
- Música
- Papelinhos
- Partidas
- Serpentinhas

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