afid Sénior

Newsletter

56| Outubro/Novembro 2019

Com a chegada do Inverno quais os cuidados a ter com os nossos idosos?

Com a chegada das temperaturas mais baixas, os idosos são considerados um grupo mais vulnerável e por isso os cuidados a ter com os mesmos têm de ser redobrados. O frio trás implicações no nosso organismo, nomeadamente o aparecimento de gripes e de infecções respiratórias ainda para mais nas pessoas de idade mais avançada.

O Serviço Nacional de Saúde dá-nos algumas orientações de como atuar nestas situações, alertando-nos para situações como a hipotermia (quando a temperatura do nosso corpo e excessivamente baixa) e as queimaduras pelo frio que afetam mais as zonas do nariz, orelhas, bochechas, queixo e dedos dos pés e das mãos.

Alguns dos cuidados a ter com os idosos passam por uma boa alimentação (alimentos mais quentes como por exemplo sopas e chás; alimentos ricos em vitaminas e antioxidantes contribuindo assim para a redução ou prevenção de infecções). Os cuidados com o vestuário e com a higiene também são muito importantes. O banho deve ser tomado em água morna, pois se tomar banho com agua muito quente retira a camada protectora da pele.

Nestes dias mais frios é importante vestir várias camadas de roupa para manter o calor corporal no entanto não usar roupas muito apertadas porque dificultam a circulação sanguínea.

Por último e não menos importante, existem alguns cuidados a ter dentro de casa, manter a zona de estar ou o quarto aquecido mas com uma correta ventilação do espaço. É importante ter em atenção o uso das lareiras e outros sistemas de aquecimento, pois a sua má utilização podem provocar acidentes devastadores, como por exemplo a intoxicação por inalação de monóxido de carbono ou até mesmo risco de incêndios.

Em casos muito urgentes, verificar sempre se tem medicação suficiente e se for necessário ligar para o 112 ou para a linha Saúde 24.

Newsletter

56| Outubro/Novembro 2019

EM REVISTA

A 16 de Outubro visitámos Museu da Carris que se encontra inserido na estação de Santo Amaro onde se encontram todos os eléctricos de Lisboa. Neste Museu é possível observar a evolução dos transportes públicos da cidade de Lisboa. O Museu divide-se em 2 núcleos e a ligação entre eles faz-se através de eléctrico o que proporcionou um momento de entretenimento, uma vez que recordaram velhos tempos.

Workhop 'Farmácia Rural': Uma vez mais os nossos Clientes tiveram a oportunidade de visitar o Museu de arqueologia da Amadora e participar no Workshop 'Farmácia Rural'. Durante esta actividade os Clientes fizeram o 'famoso' xarope de cenoura, o que lhes proporcionou recordar tempos antigos.

No passado dia 10 de Outubro, levámos alguns dos nossos clientes da ERPI a uma Matiné de Fados .O espectáculo realizou-se nos recreios da Amadora com a presença em palco da Fadista Filipa Cardoso. Estas iniciativas são importantes para os nossos clientes partilharem de mais momentos de convívio e de lazer fora da sua rotina habitual.

A visita ao Museu e Estádio do Benfica foi uma agradável surpresa para os nossos Clientes, pois ainda não tinham tido a oportunidade de visitar. Tivemos direito a visita guiada e, assim, a oportunidade de conhecer de forma mais profunda a história do Clube Benfica. Os Clientes ficaram, principalmente, encantados com a quantidade de taças que o Benfica já ganhou, nas várias modalidades, e com o tamanho do Estádio.

No dia de São Martinho os nossos clientes do Serviço de Apoio Domiciliário foram presenteados com uma caixa-oferta muito especial. Uma caixa feita por alguns dos nossos clientes, contendo castanhas assadas. Nesta actividade que envolveu clientes e equipa, trabalhou-se a destreza manual, motricidade fina e a criatividade. Pedimos também a colaboração aos nossos idosos para retalhar castanhas, uma actividade na qual gostam muito de participar. E porque todo o trabalho deve ser recompensado reunimo-nos nesse dia e fizemos um lanche convívio, onde reinou a boa disposição e onde celebrámos o aniversário de dois dos nossos clientes.

Testemunho

"Chamo-me Etelvina Sarmento e em Janeiro faz 2 anos que estou aqui no lar da AFID. Gosto muito de cá estar e de participar em todas as actividades. Gosto muito também de ir aos passeios. Gosto muito da luz que o edifício tem e do espaço em si. Gosto muito do meu quarto. Sinto-me muito bem aqui."

Etelvina Sarmento, Cliente ERPI

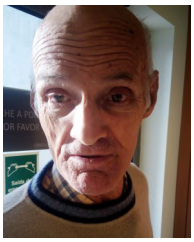
Newsletter

56| Outubro/ Novembro 2019

Aniversários Clientes ERPI e Clientes da Unidade de Neuro-Estimulação

Maria Alda Andrade
Dia 01/11

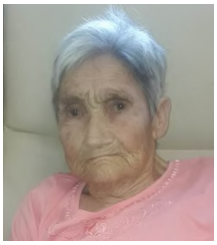
Nelson Humberto Ferreira
Dia 03/11



Maria Filomena Enes
Dia 12/11

Inês Lopes
Dia 20/11

Gracinda Gonçalves
Dia 1/12



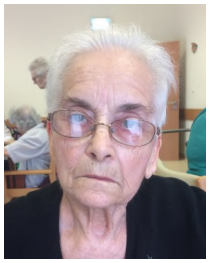
Maria Helena Brito
Dia 2/12

Maria Luísa Silva
Dia 15/12

Manuela Rebelo
Dia 20/12

Maria Adelaide Neves
Dia 20/12

Teresa Dordio
Dia 20/12



José Encontrão
Dia 20/12

Matilde Nunes
Dia 21/12

Evaristo Vasconcelos
Dia 23/12