Newsletter
59| Abril 20 / Maio 20

Geração em Movimento

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Comissão da União Europeia referem que é fundamental promover o envelhecimento saudável através de medidas políticas e práticas. É importante manter a autonomia; a aprendizagem ao longo da vida; a vertente física, psicológica e social sempre activas. A OMS (2016) definiu o envelhecimento saudável como o "processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada."

A Fisioterapia tem como objectivo, desenvolver, manter e restaurar o máximo movimento e capacidade funcional ao longo da vida (Associação Portuguesa de Fisioterapeutas, 2020). Tem um papel fundamental para o envelhecimento saudável, facilitando o processo de envelhecimento, tendo como objectivos, manter e/ou restaurar a função, promover a actividade e a independência do idoso.

No Geração, os fisioterapeutas trabalham diariamente centrados no cliente, de forma a capacitar os mesmos para as suas actividades quotidianas. Para tal, é importante ter em conta os objectivos dos clientes e as expectativas que têm perante a Fisioterapia, sendo por isso fundamental uma completa avaliação inicial. É essencial estabelecer exercícios motivadores, desafiantes, estimulantes e que correspondam às expectativas dos clientes, para que se possam produzir os efeitos desejados. Actuamos essencialmente em três áreas, músculo-esquelética, neuro-muscular e cárdio-respiratória, aliviando sinais e sintomas, e reabilitando funções motoras, psicológicas e cognitivas. São utilizados exercícios terapêuticos adequados a cada pessoa, como por exemplo, mobilização articular, fortalecimento muscular, treino de equilíbrio, treino de marcha, entre outros. Para além destes exercícios, realizamos técnicas, como a terapia manual, electroterapia, entre outras. Nos idosos totalmente dependentes, devido a perdas irreversíveis de capacidades, o nosso objetivo é a manutenção de amplitudes articulares, alívio da dor, promovendo a qualidade de vida do idoso.

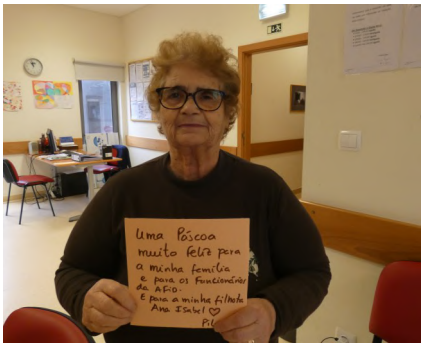
Relativamente ao espaço físico, este varia conforme a necessidade do cliente e o tipo de procedimento realizado. Quando as condições climáticas permitem e o cliente concorde, a Fisioterapia é realizada no espaço exterior (jardim e terraço no primeiro andar), sendo benéfico a nível físico e psicológico, isto permite-nos realizar inúmeros exercícios e adaptar os clientes à vida quotidiana.

Newsletter

59| Abril 20 / Maio 20

EM REVISTA

A Páscoa foi celebrada de diversas formas na ERPI. Os clientes enviaram mensagens aos familiares e elaboraram os centros de mesa do almoço Pascal. E também tiveram direito a uns miminhos como amêndoas e ovinhos de chocolate. Graças ao bom tempo que se fez sentir nesta época festiva os Clientes aproveitaram para apanhar sol no terraço.



Durante a quarentena os Clientes da nossa ERPI do Edifício Geração têm se tornado verdadeiros pasteleiros. E que bons que ficam os doces e bolos feitos por eles, são uma delícia ! Estão uns verdadeiros doceiros ☺

Em tempos difíceis os Clientes e Colaboradores da ERPI não perdem a animação e a boa disposição e, como tal, fizemos um vídeo muito engraçado que deve ser visto e revisto por todos nas nossas redes sociais. Não percam, vão rir muito!

O 25 de Abril foi comemorado na ERPI através da elaboração de alguns cravos que foram realizados com bastante criatividade e empenho. Que bonitos que ficaram!

O Dia da Mãe não foi passado despercebido na ERPI. As Clientes fizeram uma sessão fotográfica e algumas mães foram até mesmo presenteadas pelos seus filhos.

Testemunho

"Frequento o lar há cerca de 8 meses. Gosto muito de cá estar, tratam-me muito bem e às outras pessoas também. Gosto muito de passear pelo terraço e apanhar sol, é um espaço muito acolhedor. Gosto muito de estar no meu quarto a pensar na vida, entreter-me com as minhas coisas, de ver um filme e de ligar às minhas amigas e familiares.

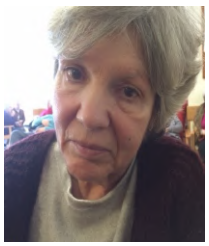
Maria Alda Andrade, cliente da ERPI

Newsletter

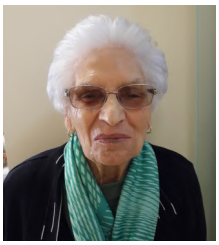
59| Abril 20 / Maio 20

Aniversários Clientes ERPI e Clientes da Unidade de Neuro-Estimulação

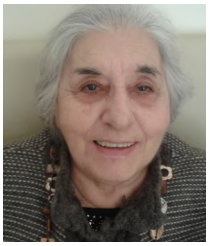
Maria Adelina Correia
Dia 01/04



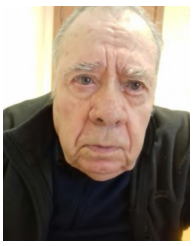
Mª Jesus Santos
Dia 07/04



Mª Helena Câncio
Dia 14/04



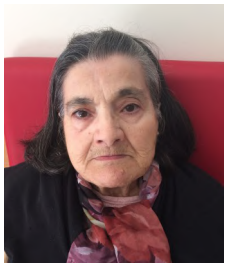
Francisco Costa
Dia 15/04



Helena Silva
Dia 16/04

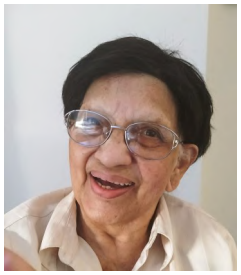
Mª Manuela Fontaínha
Dia 26/04

Eufrásia Franco Lóios
Dia 30/04



Antonieta Gouveia
Dia 09/05

Maria Flávia Bragança
Dia 15/05



Fernando Ascensão
Dia 26/05

Fernando Domingos (UNE)
02/04