Newsletter
69| Julho 22/ Agosto 22

As Quedas na População Idosa

Com o progressivo aumento da longevidade e com a prevalência cada vez maior de pessoas idosas, as temáticas associadas a esta população têm vindo a ser mais debatidas e motivo de maior preocupação. As quedas constituem o acidente doméstico mais comum e são uma das principais causas de morte entre a população com mais de 65 anos, sendo responsáveis pelos elevados níveis de morbilidade, contribuindo para a diminuição da mobilidade, independência e qualidade de vida. As quedas não tendem a ser episódios isolados e são muitas vezes motivo de internamento.

Normalmente as quedas têm uma etiologia multifactorial, podendo resultar de diversos factores. Os factores biológicos são intrínsecos à pessoa e não modificáveis. Temos como exemplo o género feminino e uma idade avançada que estão associados a um risco acrescido de queda, bem como a polimedicação. As dificuldades cognitivas também se relacionam com as quedas, uma vez que o seu risco aumenta quando se verifica um comprometimento das funções executivas. A nível motor são várias as características que comprometem o equilíbrio do idoso. O envelhecimento está associado a um aumento da rigidez tónica, a uma diminuição da elasticidade e força muscular, assim como a uma redução da amplitude articular. As alterações posturais, o maior tempo de reacção quando ocorrem desequilíbrios e a reduzida velocidade da marcha também são potenciadores das quedas.

Os factores ambientais são as características do meio que aumentam o risco de queda: superfícies escorregadias, existência de tapetes, escadas sem corrimão, objectos colocados fora do lugar, casas de banho não adaptadas, fraca iluminação, calçado desadequado, entre outros. Os factores comportamentais incluem a negação da fragilidade e o sedentarismo e entre os factores socioeconómicos destaca-se a dificuldade de acesso a serviços médicos, a inexistência de uma fraca rede de apoio e a habitação em locais mais remotos.

Perante casos de queda, é fundamental a identificação dos factores de risco bem como a iniciação de uma abordagem terapêutica, de modo a evitar reincidências. As atitudes preventivas são também essenciais para evitar a ocorrência de quedas. A adoção de um estilo de vida saudável, associado à prática de actividade física ajudam a manter o equilíbrio, a força muscular e a massa óssea. A nível ambiental destaca-se a necessidade de adaptar o ambiente doméstico e comunitário.

Alexandra Cortiçada—Psicomotricista

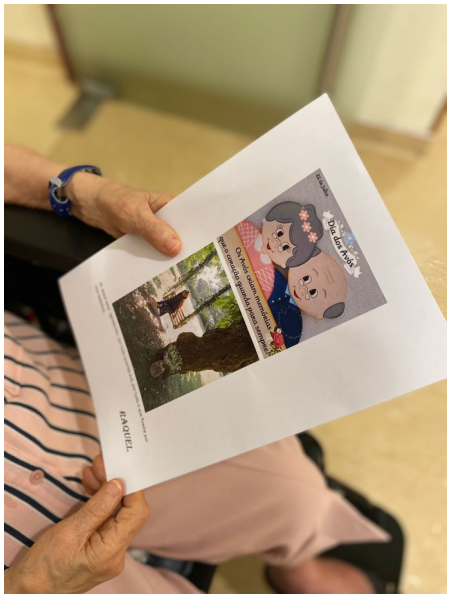
afid Sénior

Newsletter
69| Julho 22/ Agosto 22

EM REVISTA

Dia dos avós

No dia 26 de Julho comemorou-se o Dia dos Avós e, este ano, desafiámos os netos dos nossos clientes a assinalar esta data com uma lembrança especial para o seu familiar. Houve direito a flores, vídeos e fotografias. Os avós adoraram receber estes miminhos dos netos!



Passeio

O passeio semanal é sempre uma das actividades preferidas dos nossos clientes. Desta vez fomos conhecer o Palácio Baldaya. Houve tempo para passear pelos jardins, conviver e até para tomar um café na esplanada.

Recordar é viver

Na nossa ERPI gostamos de recordar histórias do antigamente e desta vez desafiámos os nossos clientes a relembrar anúncios e marcas antigas. Quem não se lembra da Farinha Amparo ou dos hilariantes anúncios do Restaurador Olex?! Este foi o mote para evocar recordações antigas e para partilhar memórias de conforto entre todos.

Newsletter
69| Julho 22/ Agosto 22

EM REVISTA

Atelier de Jardinagem

Inaugurámos um novo atelier na nossa ERPI. Os nossos clientes são agora responsáveis por cuidar e tratar do nosso extenso jardim. Esta nova actividade tem tido uma boa adesão e pretende promover o contacto directo dos clientes com a natureza, de forma autónoma ou acompanhada, proporcionando um estado de maior relaxamento e satisfação pessoal, ao mesmo tempo que estimulam competências motoras e cognitivas.

As minhas memórias

"Nas férias de verão da minha infância/juventude a minha mãe levava-nos durante 2 meses, somos 3 irmãos, para a Ericeira.

Durante esses dias íamos à praia, apanhávamos lapas nas rochas e lavávamos à nossa avó, e também fazíamos muitas caminhadas até ao alto dos moinhos.

A Ericeira é um dos meus sítios preferidos que recordo com bastante saudade "

Manuela Fontaínha

Sardinhada

Na ERPI apreciamos sempre um bom momento de convívio e, assim que temos oportunidade, juntamos todos numa bela almoçarada que se prolonga pela tarde fora! As sardinhas continuam deliciosas e o ambiente é sempre de convívio e de grande animação.

EM REVISTA

Quem sou eu?

Em terras quentes nasceu e se criou!
E em terras quentes casou!
Cartas, telefones, telefones, cartas…
Quem sou eu, quem sou?
Colega disparatado…
Disparatado colega!
Assim que a viu
Nunca mais a largou.
E com ele ela se casou!
E depois como ficou?
Um, dois, três
Um filho de cada vez
Menino, menina, menina…
E os anos a passar…
Como três não bastou
Que alegria sem par
Mais uma a nós se juntou!
Quem sou eu, quem sou?
És capaz de adivinhar?

Solução do desafio anterior: Isabel Fazenda

Newsletter

69| Julho 22/ Agosto 22

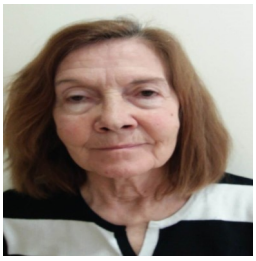
Aniversários Clientes ERPI e Clientes da Unidade de Neuro-Estimulação

Carlos Duarte
01/07

Carma do Céu
19/07

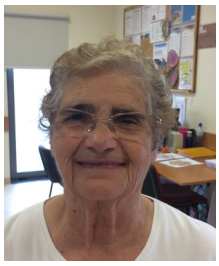
Fernando Verganista
21/07

Celina Freitas
27/7

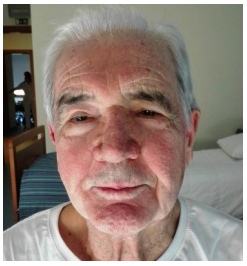


Mª Eugénia Martins
01/08

Pilar Jesus
10/08



Mário Repas
10/08



Lígia Marmelo
16/08

Ricardo Morais
30/08