Newsletter
74| Maio 23/ Junho 23

Cuidados a ter com a chegada do calor

Os meses de maior calor aproximam-se e a população idosa é considerada das mais vulneráveis às temperaturas elevadas. Com o envelhecimento, o corpo dos idosos tem uma maior dificuldade em regular a própria temperatura, o que associado a um tempo mais quente pode agravar doenças crónicas já existentes e originar problemas de saúde como cãibras, insolação e desidratação que pode mesmo ser fatal. Deste modo, torna-se essencial que estes adotem medidas preventivas para se protegerem nas alturas de maior calor.

O Serviço Nacional de Saúde sugere algumas medidas a adotar durante este período:

- Aumentar a ingestão de água mesmo não sentindo sede;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, açucaradas ou com cafeína, pois estas aumentam a desidratação;
- Usar roupas leves, claras e de tecidos naturais que permitem a maior circulação do ar;
- Abrigar-se em ambientes frescos, evitando a exposição solar entre as 11h e as 17h;
- Utilizar sempre protetor solar;
- Comer refeições leves;
- Utilizar ar-condicionado e ventiladores ou manter as cortinas fechadas durante o dia de modo a evitar a entrada de calor.

Os cuidados com o calor e as temperaturas elevadas são cruciais para promover a saúde dos idosos e permitem que estes desfrutem do verão de forma segura. É importante estar alerta a sintomas como tonturas, fraqueza, náuseas, suores intensos, pulsação acelerada, febre e diarreia e procurar ajuda médica de imediato.

SNS24. (2022). Proteja-se contra o calor. https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contra-o-calor/

afid Sénior

Newsletter

74| Maio 23/ Junho 23

EM REVISTA

Visita a Fátima

A tão esperada visita ao Santuário de Fátima voltou a acontecer. Ao fim de uma ausência de três anos, os clientes da ERPI e SAD puderam vivenciar novamente a emoção e espiritualidade que caracteriza este espaço.

O Santuário de Fátima sempre exerceu um papel muito importante na vida de muitos dos idosos e a possibilidade de o poder visitar novamente trouxe-lhes paz e conforto espiritual. Ao longo deste dia visitaram a Basílica de Nossa Senhora do Rosário e rezaram junto à Capelinha das Aparições.

Dia da Criança

Os clientes da ERPI também quiseram assinalar o Dia Mundial da Criança e, para tal, construíram uma prenda especial para oferecer aos meninos da Creche Geração, proporcionando-lhes novas brincadeiras e momentos de alegria e diversão.

McDonalds

Neste mês de junho surpreendemos os clientes da ERPI com uma alteração no menú e proporcionámos uma experiência diferente: um almoço do McDonalds. Quem comeu adorou e ficou de barriga cheia com os deliciosos hambúrgueres!

afid Sénior

Newsletter

74| Maio 23/ Junho 23

EM REVISTA

Visita ao Quartel dos Bombeiros

Como forma de comemorar o Dia do Bombeiro, os clientes da ERPI foram convidados a visitar o quartel dos Bombeiros Voluntários da Amadora e tiveram a oportunidade de conhecer de perto a rotina e o trabalho heroico desempenhado por estes na nossa comunidade.

Foi uma tarde de partilha de histórias e conhecimentos sobre o serviço que prestam à sociedade. Os clientes puderam ainda explorar as instalações e ver de perto os equipamentos, veículos e ferramentas utilizados nas operações de resgate e combate a incêndios.

Atividades Intergeracionais

A nossa parceria com o Park International School continua a decorrer e desta vez fomos convidados para um lanche partilhado com as crianças mais novas. Fomos muito bem recebidos com bolachas e bolos confecionados pelos meninos, passando uma tarde de afeto entre gerações.

Chegou o Verão

Na nossa ERPI celebrámos a chegada do verão da melhor maneira. Passeámos junto à beira-mar e aproveitámos este dia de calor para saborear um gelado fresquinho e aproveitar a vista maravilhosa na esplanada do Inatel de Oeiras

Newsletter

74| Maio 23/ Junho 23

Aniversários Clientes ERPI

Fernando Ascenção
26/05

Margarida Bagulho
29/5

Sílvia Rodrigues
08/06

Mª Antónia Rodrigues
13/06

Mª Lurdes Tomásio
17/06

Mª Jesus Rosa
20/06

Mª Alzira Gomes
22/06

Mª Irene Graça
23/06

Augusta Veiga
28/06

Mª Lourdes Oliveira
30/06