NMM

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DA MISERICÓRDIA PENALVA DO CASTELO

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA PENALVA DO CASTELO

Marcações de visitas:

T.: 232 642 533

geral@scmpc.pt

(mínimo 3 dias de antecedência)

Visite-nos!

www.scmpc.pt

400 anos

Ao serviço do bem comum

Ao serviço do bem comum

- Lar da Nossa Senhora da Misericórdia
- Centro de Noite Santa Joana Princesa
- Apoio Domiciliário
- Creche / CATL
- Intervenção Precoce na Infância
- Cantina Social
- Apoio Social à Comunidade
- Igreja da Misericórdia
- Atividades Culturais

Entidade Patrocinadora

Gerações

2ª Edição - Junho 2015

III Jornadas da Misericórdia pág. 4

O utente em primeiro lugar pág. 6

Trocas de Lazer pág. 11

Aqui somos uma família!

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA PENALVA DO CASTELO

FICHA TÉCNICA

Textos:
Andreia Loureiro
Carina Correia
Carla Marques
Dália Silva
Eva Cruz
João Alberto
Madalena Cruz
Maria José
Michael de Pina Batista
Rita Fernandes
Rodrigo Costa
Susana Lopes
Tânia Ascensão

Design Gráfico:
SER E PARECER
COMUNICAÇÃO · DESIGN · PUBLICIDADE
www.sereparecer.com

Produção Gráfica:
Novel Gráfica

Tiragem:
200 exemplares

2ª Edição - Distribuição Gratuita (semestral)

Rua do Lar 3550-144 Penalva do Castelo
Viseu - Portugal
Tel.: (+351) 232 642 533 / 232 646 273
Fax: (+351) 232 642 753
geral@scmpc.pt | www.scmpc.pt

Mensagem do Provedor

Nesta casa somos felizes e constituímos uma bonita família. As dinâmicas promovidas e as obras concretizadas contribuem diariamente para a qualidade e profissionalismo dos serviços que prestamos aos utentes e comunidade. A criatividade e o empenho dos nossos colaboradores, correspondem aos novos desafios do setor social, tendo sempre presente o sentido de responsabilidade nas tarefas a desempenhar.

Os utentes, crianças e idosos, são a nossa principal motivação para o exercício da missão que nos incumbe executar. É por eles que criamos sinergias, com a otimização e mobilização de recursos com vista à saúde e bem-estar dos mesmos.

Somos uma Instituição que abraça os problemas da comunidade e colabora no desenvolvimento de soluções que visam um estado de equidade social. Estamos sempre disponíveis a atender e acolher os mais necessitados.

Em nome da Mesa Administrativa felicito todos aqueles que tornam possível a elaboração da revista **Gerações**. *Mais uma edição que demonstra o precioso serviço da Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo em prol do bem comum.*

O Provedor,
Michael de Pina Batista

Ao serviço do bem comum

Santa Casa da Misericórdia irá proceder à alteração dos Estatutos

O Decreto-Lei nº 172-A/2014, de 14 de novembro, alterou profundamente o regime das Misericórdias (previsto no Decreto-Lei nº 119/83, de 25 de fevereiro), determinando o seu artigo 5º, nº 4, que as mesmas têm o prazo de um ano (até 17.11.2015) para adequarem os seus Compromissos à nova lei, sob pena de perderem a qualificação como IPSS e o respetivo registo ser cancelado.

A Mesa Administrativa já procedeu a uma primeira revisão dos estatutos, estando a trabalhar em conjunto com o Senhor Presidente da Assembleia Geral. Em junho, o modelo de alteração estará disponível para consulta dos Irmãos, sendo posteriormente agendada uma assembleia extraordinária para aprovação do documento.

Mesa Administrativa aprova novos Regulamentos Internos para as valências

No âmbito das alterações legislativas presentes no Decreto-Lei nº 172-A/2014, de 14 de novembro e no Decreto-Lei nº 33/2014, de 4 de março, considerando ainda o compromisso de cooperação para o setor social e solidário, protocolo estabelecido para o biénio 2015-2016, a Mesa Administrativa aprovou recentemente os novos Regulamentos Internos para todas as valências da Instituição, a vigorar desde o dia 24 de abril de 2015.

Obras na Misericórdia

Entre janeiro e maio de 2015, a Santa Casa da Misericórdia tem procedido a diversas obras de manutenção no interior e exterior dos edifícios do Lar Nossa Senhora da Misericórdia, na Creche/CATL e no Centro de Noite Santa Joana Princesa.

Recentemente procedeu ao calcetamento de uma zona junto ao Centro de Noite, facilitando assim o acesso dos colaboradores ao estendal da roupa. Procedeu ainda a obras nas garagens do Lar Nossa Senhora da Misericórdia, construindo um espaço específico para armazenamento de produtos agrícolas.

III Jornadas da Misericórdia
"A Família como Capital Social"

Santa Casa de Penalva do Castelo promove parceria com as Santas Casas de Mangualde, Santar e Viseu

A Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo organizou, em parceria com as Santas Casas de Mangualde e Santar, as III Jornadas da Mise-Misericórdia,subordinadas ao tema " A Família como capital social", contando com a participação de cerca de duzentas pessoas.

Na sessão de abertura estiveram presentes o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, o Sr. Bispo Dom Ilídio, o Sr. Diretor da Segurança Social de Viseu e os três Provedores. Todos salientaram a importância do tema e do evento, como contributo para o bem-estar das comunidades. Como referiu o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo, em nome da Mesa Administrativa, *"Não devemos agir, sem primeiro refletir"*, acrescentando ainda e citando o Papa Francisco *"Como é bonito, verdadeiro e bom formar uma família"*.

No decorrer dos trabalhos, os oradores dos diferentes painéis apresentaram o seu testemunho sobre os temas: *"A família e as Instituições"*; *"A família como parceira ativa no cuidar"*; *"Repercussões da crise económica na família"*; *"Vulnerabilidade da família"*; *"Conciliação do trabalho e família, problemáticas e boas práticas"* e *"A importância do suporte familiar"*. As jornadas encerraram com um jantar conferência, contando com os testemunhos da atriz Rita Ribeiro, do Vice-Presidente da União das Misericórdias Portuguesas, Carlos Andrade, e do Treinador do Académico de Viseu, Ricardo Chéu. A conferência foi moderada pelo capelão da Misericórdia, Padre José António, que, em simultâneo com as questões aos convidados, transmitiu o seu próprio testemunho sobre a importância do seio familiar para a construção de uma sociedade mais feliz.

A Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo já tinha realizado, com sucesso, as I e II Jornadas subordinadas aos temas: *"Unidos pela fé no apoio e intervenção social/educacional"* e *"Saúde e bem-estar nas Instituições sociais: metas e desafios"*. Segundo a Mesa Administrativa, são estes eventos que contribuem para a definição de estratégias conjuntas para a melhoria da assistência social nas comunidades, conseguindo juntar os principais intervenientes com poder de decisão.

Por iniciativa da Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo, as Santas Casas de Mangualde, Santar e Viseu foram convidadas a realizar as próximas Jornadas da Misericórdia. Como referiu, o Provedor de Penalva do Castelo, Michael Batista, *"O trabalho em rede é fundamental para a prestação de cuidados eficazes e eficientes"* acrescentando ainda que *"Para o bem-comum da nossa região é importante a formalização de parcerias entre Instituições"*.

O evento decorreu na Casa da Ínsua e contou com os patrocínios da Câmara Municipal de Penalva do Castelo, Junta de Freguesia de Ínsua, das empresas Hartmann, Mistolin, Grupo Visabeira e Ser e Parecer.

Semana Santa na Igreja da Misericórdia

A Semana Santa, na Igreja da Misericórdia de Penalva do Castelo, foi vivida com muita intensidade, celebrando-se a paixão, morte e ressurreição de Jesus Cristo. No dia 30 de Março, 2ª feira, procedeu-se à exposição dos tradicionais andores na Igreja, assistindo-se, pelas 20h30 a um bonito concerto da Banda Musical e Recreativa de Penalva do Castelo. No dia 2 de Abril, 5ª feira, pelas 19h00, o capelão da Misericórdia, Padre José António, realizou a missa da Ceia do Senhor, com o lava pés, seguindo-se a tradicional procissão pelas ruas de Penalva do Castelo e Ínsua. Na 6ª feira, pelas 18h30, o pároco procedeu à celebração da Paixão, seguindo-se a procissão do Enterro pelo percurso habitual. No Domingo de Páscoa, pelas 11h00, o Padre José António celebrou a eucaristia na Igreja da Misericórdia, assim como também foi celebrada missa na 2ª feira, pelas 9h00.

A Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo tem apostado na atividade agrícola, nos terrenos junto ao Centro de Noite Santa Joana Princesa, na Ínsua. Procedeu à plantação de cerca de quarenta oliveiras e mantém permanentemente uma horta com culturas específicas da época. Este projeto foi possível após a realização de algumas obras, nomeadamente a construção de muro e colocação de vedação que, para além de garantir essencialmente mais segurança aos utentes, permite a exploração dos terrenos circundantes.

Os utentes mais autónomos da 3ª Idade vão participando em algumas dinâmicas, sendo o período de verão a estação do ano mais propícia à realização de atividades com idosos e crianças.

Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo aposta na atividade agrícola

O utente em primeiro lugar

Santa Casa aposta na valência SAD *(Serviço de Apoio Domiciliário)*

O Apoio Domiciliário tem como objetivo garantir os cuidados aos utentes no seu meio natural de vida. Esta valência tem, atualmente, 42 utentes, sendo prestados os serviços de refeições, cuidados de higiene pessoal e de conforto habitacional, entre outros, devidamente contratualizados.

Entre o horário das 7h30 e 11h30 é assegurado, aos nossos utentes, o pequeno-almoço e os banhos. A distribuição do almoço acontece entre as 12h00 e as 14h00, sendo também efetuada a higiene pessoal. Entre as 14h30 e 17h30 é efetuada a limpeza das casas, bem como a distribuição do lanche. Entre as 18h00 e 21h00 é distribuído o jantar e feita novamente a higiene pessoal ao utente. No presente ano de 2015 procedeu-se à compra de novos equipamentos (*tupperwares*, térmicos), estando aprovada a compra de uma nova viatura para este serviço.

Novas camas articuladas para o Lar Nossa Sra. da Misericórdia

Entre os meses de Abril e Maio de 2015, a Santa Casa da Misericórdia adquiriu 16 novas camas articuladas, para os utentes do Lar Nossa Senhora da Misericórdia. Seis camas possuem sistema elevatório e as restantes dez camas são compostas por um estrado articulado elétrico para a cama, sendo possível, em caso de necessidade, a adaptação do sistema elevador elétrico articulado para a cama.

A Mesa Administrativa pretende continuar este processo de aquisição de equipamentos para o interior, com vista ao conforto e bem-estar dos nossos utentes, contribuindo simultaneamente para a saúde e melhor prestação de serviços dos colaboradores.

Aqui aprendemos, brincamos e crescemos

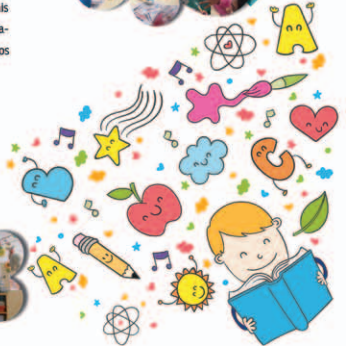
Creche | CATL "Aprender a Brincar"

No âmbito do Projeto Pedagógico, a Santa Casa da Misericórdia oferece às suas crianças a atividade em meio aquático, uma vez por semana. Sendo muito apreciada por todas, é notório o seu progresso semanalmente.

Com o objetivo de ir ao encontro das necessidades das crianças, são desenvolvidas diariamente atividades, que visam a estimulação global da criança.

Durante a Interrupção letiva do Carnaval, além do desfile, que foi um sucesso, tanto para colaboradores como para utentes, tivemos a visita de uma Bióloga, proporcionando às crianças experiências únicas, tais como: criação de um pega-monstro, Gaizer e o modo de como fazer expulsar um ovo fora de uma jarra. Posteriormente, realizou-se um baile de máscaras com a participação das crianças e funcionárias.

Em parceria com a Câmara Municipal de Penalva do Castelo, a Santa Casa colaborou, mais uma vez, no evento da Feira do Queijo, realizando um trabalho manual, alusivo ao tema, para exposição. Para além disso, contribuímos com um stand de venda de produtos elaborados pelos nossos idosos e pelas nossas colaboradoras.



Aprender a Crescer

Brincar, cantar, ouvir, jogar ... tudo para aprender a crescer.
Estimular o bebé no berçário é essencial para garantir o seu desenvolvimento.
A par do trabalho realizado nas visitas domiciliárias onde se trabalha as competências parentais, psicossociais e afetivas, as idas periódicas ao espaço de acolhimento contribuem para uma melhor articulação espaço/família.

Brincar para socializar...
Cantar para comunicar...
Ouvir para reproduzir...
Jogar para assimilar...

Calcetamento do exterior da Creche

No seguimento das diversas intervenções no exterior dos edifícios da Santa Casa, procedeu-se recentemente ao calcetamento de um caminho e largo no exterior da Creche, permitindo assim melhores acessos e mobilidade dos serviços internos.

Nesta casa somos felizes

Saídas ao exterior

Cada vez mais, se tem tido em conta o envolvimento dos nossos utentes com as entidades parceiras. Assim, sempre que há essa possibilidade, existe uma relação de interatividade com as mesmas. Foi realizada uma visita à Biblioteca Municipal de Penalva do Castelo, para se assistir a uma peça de teatro intitulada *"Frei João sem cuidados"*. No final da peça e, tendo sido comemorado recentemente o 25 de abril, foi dada a possibilidade aos nossos idosos de partilharem as suas vivências que tão bem tinham presentes na sua memória.

Em maio, realizámos uma visita ao Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo para que, os nossos utentes participassem numa atividade organizada pelos alunos, em que lhes foi dada a oportunidade de convívio com outra geração e, com utentes de outras Instituições, realizando-se diversos jogos e dança.

Atividades ao ar livre

De modo a desfrutar dos nossos espaços exteriores e alegando que as atividades ao ar livre podem ser benéficas para a saúde e lazer do utente, são frequentes as dinâmicas realizadas no exterior, com a promoção de jogos tradicionais entre outras atividades.

Com o intuito de promover o bem-estar dos nossos utentes, a Santa Casa tem vindo a desenvolver diversas atividades...

Nesta casa somos felizes

Atividades Intergeracionais

Dada a importância das atividades intergeracionais, não descuramos das mesmas, reconhecendo a importância que estas têm na transmissão de valores e divulgação de conhecimentos. As atividades são escolhidas tendo em conta o interesse de todos os envolvidos, pois acreditamos que a melhor atividade é aquela que oferece a companhia agradável e desejada por ambos.

Aulas de Hidroginástica

Uma vez por semana, é dada a possibilidade aos nossos utentes de frequentarem as aulas de hidroginástica, dada a importância da mesma: aumento da capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento em áreas específicas como equilíbrio e coordenação motora.

Atividade Física

Sendo de grande importância, a atividade física na terceira idade, visto que esta permite ao idoso desenvolver uma atitude positiva e dinâmica quanto à saúde e bem-estar, e são numerosos os benefícios que dela conseguem retirar, é dada a oportunidade aos utentes de, duas vezes por semana, com o auxílio de um professor de Educação Física, realizarem diversos exercícios neste âmbito.

Jogos de mesa / Trabalhos manuais

Regularmente são realizados jogos de mesa e trabalhos manuais, uma vez que são cruciais para o desenvolvimento da socialização, raciocínio e motricidade fina.

+ saúde e bem-estar

"Trocas de Lazer"

Em abril, os utentes da Santa Casa desfrutaram de um fim de semana em São Pedro do Sul

No âmbito do projeto "+Saúde e Bem-Estar", a Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo idealizou um novo projeto destinado aos seus utentes, sendo o mesmo apresentado a todas as Misericórdias de Portugal, podendo ser implementado por outras IPSS do nosso país. O projeto "Trocas de Lazer" visa estabelecer intercâmbios entre Instituições, de norte a sul, do interior ao litoral, permitindo aos utentes da 3ª idade passear e conhecer outras regiões de Portugal, desfrutando de prazeres naturais e únicos, descontextualizados da sua realidade diária. Neste sentido, as Santas Casas da Misericórdia de Penalva do Castelo e de São Pedro do Sul promoveram um intercâmbio entre os seus utentes. Os utentes de Penalva do Castelo passaram o fim de semana de 18 e 19 de Abril em São Pedro do Sul e vice-versa. Ambas as Instituições criaram programas culturais específicos para durante o dia.

Vantagens para o Utente:
+ Saúde e Lazer; Aprendizagem ao longo da vida; Contacto com outras culturas e tradições; Novas amizades; Motivação ; Sem custos

Vantagens para a Instituição:
Qualidade nos serviços prestados; Mudança de rotinas; Contacto com outros modelos de organização Institucional; Otimização de recursos; Baixos custos

Segundo os utentes de ambas as Instituições, foram dias muito especiais e para repetir. Os utentes de Penalva do Castelo visitaram a Serra de São Macário e as termas de São Pedro. Já os utentes de São Pedro de Sul estiveram presentes no forno comunitário de Sangemil, visitaram os jardins da Casa da Ínsua e o Núcleo Museológico da Misericórdia. Em ambas as Instituições os utentes foram muito bem recebidos.

Alimentação na pessoa idosa

O envelhecimento é um processo progressivo, natural, dinâmico e irreversível caracterizando-se por modificações morfológicas (alterações na estrutura das células ou tecidos), psicológicas, funcionais e bioquímicas que influenciam a nutrição e a alimentação das pessoas. Na pessoa idosa, um estado nutricional inadequado contribui de forma significativa para o aumento da incapacidade, condicionando a qualidade de vida.

Assim, a má nutrição pode advir de diferentes causas: acesso limitado ao alimento, dificuldades socioeconómicas, cuidados de higiene insuficientes, desconhecimento sobre problemas nutricionais, doenças, medicação, a perda de dentição que dificulta a mastigação e deglutição, o isolamento social, perda da capacidade cognitiva ou física impossibilitando a compra e preparação dos alimentos e a falta de exercício físico.

De modo a evitar ou melhorar o estado de doença causado pelas alterações da composição corporal ou as suas funções biológicas, o idoso deverá optar por uma alimentação saudável e equilibrada rica em frutas e legumes de forma a absorver o máximo possível das suas vitaminas, minerais e fibras, bem como a carne, peixe e ovos de modo a prevenir a perda de massa muscular, e também o consumo de algumas gorduras presentes em peixes gordos, tais como a sardinha e o salmão que são peixes ricos em ácidos gordos, ómega 3 e ómega 6 e que permitem a lubrificação entre as articulações. Muitos idosos deixam de comer alimentos mais consistentes, optando por outros de consistência pastosa, como sopas, chás, torradas, etc. É importante estimular a mastigação e o consumo de uma dieta completa e balanceada.

No geral, é importante consumir alimentos de grupos variados, isto é, seguir as recomendações da Roda dos Alimentos, preparando-os na consistência adequada, conforme a capacidade que o idoso tenha de mastigar os alimentos. Além disso, comer de forma fracionada, evitando assim a sensação de enfartamento. Com a menor perceção de sede os idosos têm tendência a sofrerem de desidratação, assim, dever-se-á aconselhar o idoso a beber regularmente. Deve-se também evitar passar mais de 3 horas sem comer e ter uma atividade física regular.

Carina Correia (Nutricionista)

Doença Degenerativa

Uma doença degenerativa é uma doença que consiste na alteração do funcionamento de uma célula, um tecido ou um órgão, excluindo-se nesse caso as alterações devidas a inflamações, infeções e tumores. São assim chamadas (doenças degenerativas) porque elas provocam a degeneração de todo o organismo, envolvendo vasos sanguíneos, tecidos, ossos, visão, órgãos internos e cérebro. No seguimento desta definição, vou debruçar-me sobre uma patologia que afeta cada vez mais o ser humano: a doença de Alzheimer - doença ligada ao envelhecimento, que afeta a memória recente. O Alzheimer é uma doença neuro-degenerativa que provoca o declínio das funções intelectuais, reduzindo as capacidades de trabalho e de relações sociais interferindo no comportamento e na personalidade do ser humano. No início, o doente começa a perder a sua memória mais recente. Pode até lembrar com clareza acontecimentos de anos atrás, mas esquecer que acabou de realizar uma refeição. Com a evolução do quadro clínico, o alzheimer causa grande impacto no quotidiano da pessoa e afeta a capacidade de atenção, orientação, compreensão e linguagem. A pessoa fica cada vez mais dependente da ajuda dos outros, até mesmo para rotinas básicas, como a higiene pessoal e a alimentação. Um dos grandes problemas causados por esta doença é a redução da capacidade de discernimento, isto é, o doente não consegue entender a consequência dos seus atos, não manifesta a sua vontade, não desenvolve raciocínio lógico por causa dos lapsos de memória e perde a capacidade de comunicação, impossibilitando que as pessoas o compreendam. A causa do Alzheimer é desconhecida, mas os seus efeitos deixam marcas fortes no doente. Normalmente, atinge a população de idade mais avançada, embora se registem casos em pessoas mais jovens. A doença não reduz o estado de consciência. O paciente responde tanto aos estímulos internos como aos externos. Muitas vezes, os sintomas mais comuns, como a perda da memória e distúrbios de comportamento, são associados ao envelhecimento. Os portadores da doença de Alzheimer precisam de assistência ao longo das 24 horas do dia. O quadro da doença evolui rapidamente, em média, por um período de cinco a dez anos. Os doentes, em geral, morrem nessa fase. Diagnosticar a doença de Alzheimer não é tarefa fácil. A família do idoso imagina que se trata apenas de um problema consequente da idade avançada e não procura a ajuda de um especialista.

Ao notar sintomas do Alzheimer, o próprio portador tende a escondê-los por vergonha. A família precisa estar atenta e, se identificar algo diferente, deve encaminhar o idoso à unidade de saúde mais próxima. É preciso diferenciar o esquecimento normal de manifestações mais graves e frequentes, que são os sintomas da doença. O acompanhamento médico é essencial para que se identifique corretamente a existência, ou não, do Alzheimer.

Incurável, ainda não possui uma forma de prevenção. Os médicos acreditam que manter a cabeça ativa e uma boa vida social permite, pelo menos, retardar a manifestação da doença. Entre as atividades recomendadas para estimular a memória, estão: leitura constante, exercícios de palavras cruzadas, jogos cognitivos e participação em atividades de dinâmicas de grupo.

Andreia Loureiro (Psicóloga)

O Coração

O coração é o órgão responsável pelo percurso do sangue bombeado através de todo o corpo. Bate, em média, mais de 100.000 vezes por dia, bombeando aproximadamente 5 litros de sangue. É composto por quatro câmaras: duas superiores (as aurículas) e duas inferiores (os ventrículos). Na metade direita do coração só circula sangue venoso (o sangue que regressa de todo o corpo e que necessita de ser purificado e oxigenado) e, na esquerda, sangue arterial (já purificado e cheio de oxigénio e alimento para ser levado a todas as células). A circulação do sangue nestas quatro cavidades está controlada pelas válvulas cardíacas.

PRINCIPAIS DOENÇAS DO CORAÇÃO

As doenças do coração são problemas de saúde que o atingem e que podem ser conhecidas desde o nascimento ou adquiridas durante a vida. É importante mencionar também as causas chamadas cardiovasculares, que compreendem qualquer problema de saúde que impeça ou dificulte a circulação sanguínea pelo organismo (é importante recordar as varizes e a utilização da "pílula") e que, no final, acaba por comprometer o bom funcionamento do coração.

As principais doenças cardíacas são:

- Doença coronária (inclui o enfarte do miocárdio);
- Alterações nos batimentos cardíacos (chamadas arritmias);
- Doenças das válvulas cardíacas;
- Doenças cardíacas congénitas (as que estão presentes desde o nascimento);
- Cardiomiopatias (quando o músculo do coração está doente);
- Inflamação da película que reveste o coração (pericardite);
- Doenças vasculares (inclui aneurismas e mal formação dos vasos sanguíneos).

PORQUE APARECEM AS DOENÇAS CARDÍACAS?

O estilo de vida moderno é um dos principais responsáveis pelo aumento de doenças do coração. Stress (ansiedade), alimentação inadequada (principalmente com grande consumo de gorduras e pouco consumo de "verduras" e fruta), vida sedentária (falta de exercício físico), além de histórico de doenças cardíacas na família, são as principais causas deste tipo de problema de saúde.

Como evitar as doenças cardíacas?

Para evitar doenças cardíacas, é fundamental ter hábitos saudáveis.Praticar exercícios (moderados) é um excelente começo. Não precisa andar em ginásios ou levantar pesos, basta uma boa caminhada ao ar livre, frequentar a piscina ou andar de bicicleta alguns minutos. Evitar fritos e outros tipos de gorduras, alimentar-se bem é igualmente importante.

Outros cuidados importantes:

- Procure controlar o colesterol;
- Tente prevenir ou controlar a diabetes;
- Mantenha a tensão arterial controlada;
- Não fume;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Mantenha um peso saudável.

O seu coração agradece!

Dr. João Alberto

Fisioterapia:

Posicionamentos em Período de Acamamento

A Síndrome do Imobilismo trata-se de um conjunto de alterações que ocorrem em indivíduos que permanecem acamados por um longo período. Essas alterações podem afetar todos os sistemas do corpo e os seus efeitos comprometem a funcionalidade do paciente, impedindo a interação, participação nas atividades da sociedade, podendo também modificar o seu estado emocional. Em fases que o utente necessite de períodos de acamamento, um bom posicionamento e uma mobilidade adequada, irá facilitar a manutenção da integridade da pele, tal como das amplitudes articulares, da força muscular e do movimento.

As úlceras de pressão (úlceras de decúbito, úlceras da pele ou escara) são lesões cutâneas que se produzem em consequência de uma falta de irrigação sanguínea e de uma irritação da pele que reveste uma saliência óssea, nas zonas em que esta foi pressionada, durante um período prolongado.

Deve-se ter em atenção:

Roupa inapropriada (ex: apertada); Lençóis enrugados; Fricção de sapatos contra a pele; Exposição prolongada à humidade (sudação frequente, urina ou fezes).

População de maior risco:

Pessoas paralisadas; Pessoas muito debilitadas/ acamadas; Pessoas com alterações da sensibilidade (o que pode levar à diminuição da sensação de dor ou incómodo, podendo ser provocadas pela presença de uma ferida, diabetes, lesão de um nervo e outras); Pessoas desnutridas (pois não possuem a camada de gordura protetora das extremidades ósseas);

Esta prevenção é feita através de:

Autocontrolo (espelho); Mudanças frequentes de decúbitos/posição (2 em 2 horas); Camas articuladas; Uso de material anti-escaras; Alimentação adequada; Higiene adequada; Cuidados com a roupa; Manter mobilidade preservada.

A prevenção das zonas de pressão depende do trabalho conjunto de vários profissionais, onde se inclui o Fisioterapeuta.

Um posicionamento para ser eficaz, deve:

Promover conforto - deve-se adaptar o posicionamento às necessidades do utente, este posicionamento sempre que possível deve ser uma opção conjunta entre o profissional de saúde e o utente; Prevenir alterações da força muscular, movimento e amplitudes articulares; o posicionamento escolhi-lhido deve facilitar a mobilidade e mobilização do utente; Prevenir **zonas de pressão** - A mudança frequente de decúbitos contribui como estímulo circulatório (movimento), induzindo o alívio constante das zonas de pressão.

Posicionamento em decúbito dorsal (barriga para cima):

Semi-dependente: Membros superiores ligeiramente afastados; Cotovelos semi-fletidos, dedos ligeiramente abertos e semi-fletidos; Tíbio-társica em posição neutra (evitar o peso da roupa).

Totalmente dependente: Colocação em posição neutra da cabeça, tronco e membros; 1 almofada na cabeça e ombros; 1 almofada em cada membro superior e membro inferior com ligeira abdução; Evitar o contacto dos calcâneos.

Posicionamento em decúbito lateral (deitado de lado):

Semi-dependente: Posicionamento funcional da mão; Membro inferior em apoio - anca em extensão, tíbio-társica bem posicionada/suportada (atenção ao maléolo externo).

Totalmente dependente: Almofada entre as costas e a cama; Manter o ombro infra-lateral ligeiramente anteriorizado; Suportar a mão infra-lateral na almofada da cabeça; Manter o membro supra-lateral ao nível do ombro; Manter os joelhos em flexão com uma almofada entre os dois. Procedimento padrão para executar uma deslocação.

Rita Fernandes (Fisioterapeuta)

Mesa Administrativa oferece massagem de relaxamento aos colaboradores

No âmbito do projeto "+ Saúde e Bem-Estar", a Mesa Administrativa decidiu oferecer uma massagem aos colaboradores, a fim de desfrutarem de um momento de relaxamento, como reconhecimento ao esforço e dedicação em prol dos nossos utentes.
As massagens decorreram nos dias 21 e 23 de Abril no Lar Nossa Senhora da Misericórdia.
Tipos de Massagem:
Massagem ayurveda (cabeça);
Massagem relaxante reflexologia podal (pés).

Mesa Administrativa participa em reuniões ao serviço do bem comum

O Provedor e os Mesários têm participado ativamente em reuniões de trabalho da União de Misericórdias Portuguesas, da Diocese de Viseu, do Conselho Geral do Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo e do Concelho Municipal de Segurança.
A Santa Casa da Misericórdia encontra-se permanentemente ao serviço do bem comum.

Um domingo por mês
Utentes, colaboradores e famílias em festa, animados por grupos do exterior

No âmbito do projeto "+ Saúde e Bem-Estar", o Lar Nossa Senhora da Misericórdia promove animações ao domingo (uma vez por mês), convidando grupos tradicionais do concelho, para atuarem no interior da Instituição, com vista a cultivar o convívio entre utentes, colaboradores e famílias que, segundo dados estatísticos, visitam com maior frequência neste dia da semana.
São momentos muito especiais, vividos com alegria e emoção. No final é oferecido um lanche aos convidados. Esta dinâmica já se realiza desde o ano de 2013.

Nova Decoração de interiores no Lar Nossa Senhora da Misericórdia

Nos últimos meses a Santa Casa da Misericórdia tem apostado na aquisição de novo mobiliário decorativo para o interior do lar. No seguimento do projeto "+ Saúde e Bem-Estar", foram pintadas algumas paredes, com imagens e frases enquadradas com o espírito de alegria e conforto que se pretende, assim como foram colocadas algumas telas com imagens de paisagens do concelho de Penalva do Castelo.

Acordos Estabelecidos
com entidades

Acordos estabelecidos pela Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo, no âmbito do projeto "+Saúde e Bem-Estar":

Piscinas Municipais – para Irmãos, utentes e colaboradores – 15% de desconto, sob o preço de tabela

Ginásio Body Style Fitness – para Irmãos, utentes e colaboradores 15% de desconto em todas as atividades

Clínica de São Genésio – para Irmãos, utentes e colaboradores 5€ de desconto em todas as consultas

Clínica Dentária Dr. Fernando Santos – 5% de desconto nas consultas para os Irmãos e 10% para colaboradores e utentes.

Clínica Dra. Diana Carvalho - 5% de desconto nas consultas para os Irmãos e 10% para colaboradores e utentes.

Clínica Dental Medicenter - 5% de desconto nas consultas para os Irmãos e 10% para colaboradores e utentes.

Escola de Negócios das Beiras – colaboradores e Irmãos e respetivos familiares diretos 20% de desconto nas formações ministradas pela Escola de Negócios.

Ergovisão – 100% de desconto em todos os serviços clínicos, 25% de desconto direto em todos os produtos e 35% direto em todos os produtos de marca própria, para Irmãos e colaboradores.

Phisiovida– Oferta de uma consulta de avaliação inicial, desconto de 10% em cada sessão de fisioterapia (a pronto pagamento). Oferta de 5% na primeira consulta de osteopatia funcionários e descendentes de primeiro grau). Oferta de uma consulta de avaliação inicial de fisioterapia; 5% de desconto em sessões individuais de fisioterapia e 10% de desconto em packs de 15 sessões individuais, para Irmãos da Santa Casa.

A Escola Superior de Saúde de Viseu e a Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo estão empenhadas na consecução dos seus objetivos e na concretização da sua missão e veem interesse numa cooperação entre ambas.
Capaz de potenciar as capacidades de cada uma, prevê-se uma comunicação sistematizada entre as duas Instituições, facilitando a formação pessoal e profissional otimizando os recursos humanos materiais e financeiros, bem como o desenvolvimento de projetos de formação e investigação conjunta nas áreas de Educação, Formação e Saúde.

+ saúde e bem-estar

JUNHO

D S T Q Q S S

1 2 3 4 5 6
7 8 9 F 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

1 - Dia Mundial da Criança
9 - Passeio dos Idosos a Fátima
12 - Participação na festa de encerramento do Agr. Esc. de PC
15 - Início das férias animadas
19 - Festa de encerramento de final de ano da Creche/CATL
24 - Tarde recreativa com a marcha de S. João
26 - Participação no desfile de marchas da SCM de Manguaide
29 - Arraial Sénior

JULHO

D S T Q Q S S

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

AGOSTO

D S T Q Q S S

1
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

SETEMBRO

D S T Q Q S S

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

1 - Início do ano lectivo 2015/2016 - Creche/CATL
8 - Dia Mundial da Alfabetização

OUTUBRO

D S T Q Q S S

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

1 - Dia Internacional do Idoso e da Música

NOVEMBRO

D S T Q Q S S

1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

11 - Magusto

DEZEMBRO

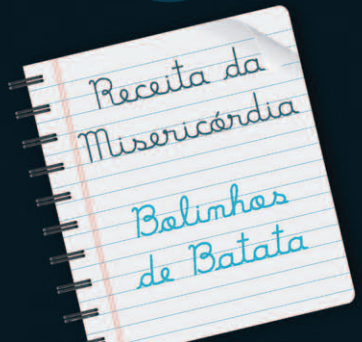
D S T Q Q S S

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

10 - Festa de Natal
24 - Natal na Minerovia

NOTA: *Uma vez por semana, será realizada uma saída com os utentes, com o intuito de visitar alguns locais, dentro e fora do nosso concelho. A atividade será realizada entre os meses de junho e setembro.*

Agenda Cultural 2015



Ingredientes:

1 kg de batatas
1 kg de farinha
1 kg de açúcar
6 ovos
2 a 3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de manteiga
1 cálice de vinho do porto

Modo de preparação:

Cozem-se as batatas com um pouco de sal.
Seguidamente colocam-se no *passevite*, para fazer o puré.
Junta-se o açúcar, a manteiga, os ovos, o azeite e a farinha.
Amassa-se tudo e por fim, com o auxílio de uma colher de sopa, fazem-se bolas que se envolvem em farinha misturada com canela. Vai a cozer ao forno em tabuleiros untados com farinha.
Bom apetite!