

# NA COMPANHIA DO SAÚDE EM CASA



**SAÚDE EM CASA**  
 Conforto, Segurança, Autonomia

*Newsletter Trimestral | Saúde em Casa - Fundação Dr. José Lourenço Júnior*



## EDITORIAL

### A EQUIPA SAÚDE EM CASA

A equipa do **Saúde em Casa** tem como principal objetivo proporcionar/manter a autonomia dos seus utentes nas atividades da vida diária e paralelamente em questões de prevenção de saúde e bem-estar.

Da equipa fazem parte a Coordenadora do projeto e Assistente Social, Jessica Pereira, Terapeuta Ocupacional, Joana Fabião, Técnica Auxiliar de Saúde, Catarina Rodrigues e Enfermeira, Jessica Neves.

Caso se encontre no seu domicílio com necessidades de saúde e bem-estar assim como sociais, os nossos serviços serão os indicados para si.

Através da sua atuação, como a **monitorização constante dos sinais vitais, gestão da medicação assim como pedido de receituário, sensibilizações e ensinamentos para aquisição de boas práticas no quotidiano, encaminhamento sempre que necessário para as entidades competentes e apoio sobre os direitos sociais**, a equipa auxilia os seus utentes proporcionando qualidade de vida.

Importa salientar que a prevenção é a chave para permitir um envelhecimento digno e com qualidade. Por isso vale a pena experimentar! entre em contacto connosco!

Jessica Pereira  
 Assistente Social

### REENCONTRO FAMILIAR - DIA DA FAMÍLIA 15 MAIO 2021

**FAMÍLIA** "é o nosso porto de abrigo. Um lar. É o almoço de fim de semana. A companhia na pandemia. Aquele amor à distância, com saudade. É ser bem-vindo. É amar é ser amado. É morar no mesmo coração. São os pais protetores, os avós preocupados e os namorados dedicados. É o apoio incondicional. Um ombro amigo. É cuidar e ser cuidado. É quem está ao nosso lado em todos os momentos."

De forma a celebrar esta data, proporcionámos dois reencontros familiares, entre duas PRIMAS - a D. Maria Rodrigues e a D. Piedade Gomes-, e duas COMADRES - a D. Alice Marques e a D. Ilda Barros. Foi um momento ENTERNECEDOR e EMOCIONAL .

Presenciamos a alegria e carinho de ambas as PARTES.

AMOR foi a palavra do DIA!



## SESSÃO DE CULINÁRIA



Realizou-se com duas utentes uma sessão de culinária, na qual se confeccionou um delicioso Arroz Doce!

A utente D. Carminda já não cozinhava há mais de 3 anos sendo que foi sempre a sua irmã Laurinda a cozinhar!

Neste dia, as irmãs recuaram no tempo e decidiram confeccionar um arroz doce, sobremesa típica da sua mãe na altura de crianças!

Foi uma atividade bem sucedida em que se promoveu a mobilidade dos membros superiores, destreza manual, preensões e motricidade fina. Para além disso estimularam-se competências cognitivas fundamentais para a sequenciação das tarefas da atividade e passos da receita.

Estava delicioso!



## SESSÃO DE YOGA ADAPTADA



Para celebrar o dia Mundial da Hipertensão Arterial, realizamos uma sessão de yoga adaptada.

Aqui fica o registo de alguns momentos das sessões.

Vejam como estavam concentradas!

## SOBRE PROPORCIONAR BEM-ESTAR...

O sorriso e o bem estar dos utentes é a nossa prioridade.

Por vezes, uma caminhada no exterior, uma conversa informal são tão ou mais importantes do que uma sessão planeada, com objetivos específicos.

Nesta foto mostramos o sorriso da D. Maria, uma senhora de 92 anos, que contagia tudo e todos com a sua alegria e vivacidade!

Colocámos a conversa em dia, enquanto se realizou uma breve caminhada. Aproveitámos para apanhar algumas flores, que a D. Maria adora!



## OUTRAS ATIVIDADES

### INTERVENÇÕES AO AR LIVRE

Com a Primavera a chegar juntamos o útil ao agradável.

As sessões com os utentes do “Saúde em Casa” passam, sempre que possível, a realizar-se ao ar livre, proporcionado um ambiente de bem-estar junto da natureza, e o contacto com a fauna e a flora!



### ATIVIDADE DIA DE RAMOS



Celebrou-se o início da semana santa, representando o reconhecimento de Jesus como filho de Deus . Os ramos são portadores do bem e de sorte. São colocados nas casas, enfeitando os crucifixos: fazendo Jesus ressuscitado entrar nos seus lares . Fomos ao encontro desta tradição, e elaboramos com cada um dos utentes o seu ramo, atendendo aos seus gostos e devoção.

### SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO



A vitamina D ajuda a prevenir alguns tipos de cancro, a obesidade, a diabetes, protege a saúde cardiovascular, é anti-infecciosa, tem ação neuro protetora ao promover a maturação do sistema nervoso central, melhora o tónus muscular e o equilíbrio e reduz o risco de quedas, de défice cognitivo e de demência.

### SENSIBILIZAÇÃO AO NÍVEL DA SAÚDE



Nesta Sensibilização foi explicado em que consiste a doença, destacados sinais e sintomas, comportamentos a evitar e a manter tais como uma alimentação variada e saudável, importância da vigilância dos pés, como a identificação de feridas e a correta higiene, prática de atividade física, vigilância dos sinais vitais, principalmente da glicémia.

## DICAS DE CUIDADOS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Sabia que



Com o avanço da idade a capacidade de retenção de água na pele diminui, tornando assim a hidratação essencial e primordial. Os idosos têm necessidades especiais de cuidados com a pele. Se ficar demasiado desidratada poderá ficar propensa a fissuras, dermatites e, a longo-prazo, úlceras por pressão.

**Algumas dicas para combater** este problema na terceira idade são:

- Redobrar a atenção e passar bastante creme hidratante e protetor solar pelo corpo. A sua não utilização poderá produzir graves queimaduras e, além disso, a radiação solar acelera o processo de envelhecimento.
- Beber bastante água para assim se manter hidratada.

## VEÍCULO DE SERVIÇO SAÚDE EM CASA



A equipa do **Saúde em Casa** recebeu o novo veículo de serviço para a realização das intervenções junto dos utentes nos seus domicílios.

Tanto a equipa como os próprios utentes foram envolvidos neste acontecimento! Gravámos as reações e os primeiros momentos com a nova aquisição! Mais um patamar atingido e não podíamos estar mais gratos com a boa continuidade do projeto!

Venha experimentar as nossas sessões!



## CONTACTOS:

Lar Otilia Lourenço  
R. da Fundação, nº 20 | 1300-012 Abiul  
Tel.: 236 920800/932815782  
Email: geral@saudeemcasa.online

**FUNDAÇÃO**  
**DR. JOSÉ LOURENÇO JÚNIOR**  
Fundação Otilia Pessoa Maria Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior  
Gestão e Prestação de Serviços em ERPI | CD | SAD  
[www.saudeemcasa.online](http://www.saudeemcasa.online)

Fundação Drº José Lourenço Junior  
R. Pinheiro Chagas, nº 101- 3 drt | 1050-176 Lisboa  
Tel.: 21 3153571  
[www.fundacao-jlourencojr.org](http://www.fundacao-jlourencojr.org)