

MAGAZIN

Janeiro | Fevereiro



amera



Especial Natal



amera
RESIDÊNCIA ASSISTIDA PARA SENIORES

www.amera.com.pt

21 444 75 30 / 289 803 747

facebook.com/amera.com.pt



Formação:

Prevenção de infecções

Com o objetivo de prevenir a transmissão de infecções, a Hartmann realizou mais uma ação formativa na Amera.

Foram abordados aspetos como a desinfecção das mãos e das superfícies. Apresentaram-se, também, vários tipos de micro-organismos patogénicos explicando quais os mais fáceis de eliminar antes de se hospedarem no ser humano e desta forma prevenirem-se infecções nos diversos órgãos.

Tendo em conta que, a maioria das infecções ocorridas nas instituições de saúde tem, na sua maioria das vezes, origem nas mãos dos prestadores de cuidados, focou-se a importância da desinfecção das mãos.

Em todos os objectos que tocamos ou manuseamos podem existir germes (microorganismos) que não se vêem a olho nu. Estes provocam doenças comuns e fáceis de tratar, em muitos casos, diarreia, a gripe, infecções respiratórias ou a simples constipação.

As mãos são o seu principal veículo de transmissão e tão automático como o ato de mexer em algo deveria ser o ato de lavar as mãos. A lavagem das mãos com sabão simples remove com facilidade, a maior parte dos germes considerados patogénicos (causadores de doença).

Se não lavamos as mãos ao tocamos em superfícies contaminadas, teremos uma boa propagação dos germes quer tocando noutras



superfícies, quer tocando noutras pessoas.

Em situações em que as mãos se encontrem visivelmente limpas, pode optar-se pela utilização de uma solução alcoólica (na Amera temos em todos os quartos o Manusept), em vez de água e sabão. Foi comprovado que os solutos alcoólicos com emolientes apropriados são melhor tolerados pela pele do que as lavagens frequentes das mãos. A eficácia na redução da flora transitória é idêntica ou superior.

Durante a formação aprendeu-se, ainda, quais os momentos em que se devem desinfetar as mãos definidos pela OMS e aprendemos todos na pratica a fazer o uso correcto do desinfectante das mãos, havendo oportunidade de, numa maquina própria, verificarmos se estamos a fazer o procedimento correcto para ficarmos com as mãos livres de microrganismos.



Testemunho

À atenção da Márcia

Quero agradecer-lhe, e a toda a sua equipa, sobretudo aqueles que estiveram junto do meu marido nos últimos momentos, todo o carinho, amor e dedicação que lhe prestaram.

A si Márcia, por ser como é. Uma profissional cinco estrelas e ao mesmo tempo um coração terno que sofre cada vez que um dos seus “meninos” parte.

Para nós familiares é muito, muito duro ter os nossos entes mais queridos numa instituição, ser cuidados por outros, quando o que queríamos era tê-los junto de nós para os tratarmos e enchermos de carinho e amor quando eles estão mais frágeis e carentes. Encontrar alguém

como você que nos consegue “convencer” que está tudo bem, foi um privilégio. Não quero esquecer a Rita, que, embora mais racional, até pela profissão, não foi menos dedicada e também teve o seu papel importante na nossa adaptação à separação.

Todas as enfermeiras, assistentes e demais pessoal foram de uma paciência tremenda, umas mais que outras, claro, e souberam tornar menos duros os dias que ele aí passou.

Vê-lo sorrir quando limpinho e cheiroso ia busca-lo para uma saída a dois ou em família, aquecia o meu coração porque o sabia bem. Ele assim mo demonstrava.

Obrigada por tudo.

Bem Hajam

Maria Elizabete

Nutrição

A importância do acompanhamento nutricional em idade avançada.

Em Portugal cerca de 19% da população é idosa, tendo idade igual ou superior a 65 anos. O facto de esta percentagem ter vindo a crescer constantemente prende-se com o aumento da esperança média de vida. Com uma maior longevidade surgem também novos problemas de saúde ou, pelo menos, maior propensão para estes. Assim, é prioritário desenvolver estratégias de intervenção em saúde que consigam promover um envelhecimento saudável, tendo sempre como objetivo central a promoção de uma boa qualidade de vida.

Especificamente, a intervenção nutricional em idade avançada é essencial tendo em conta as alterações fisiológicas que ocorrem no organismo com o envelhecimento. Vejamos então algumas destas modificações com impacto forte na nutrição.

1. A **função endócrina** do organismo nesta faixa etária altera-se, sendo uma das consequências a diminuição da capacidade de conversão de provitamina D, diminuindo a capacidade de utilização da vitamina D.

2. A **nível gastrointestinal** as alterações funcionais ocorrem a vários níveis:

- Peças dentárias inadequadas levam a dificuldades da mastigação que compromete a ingestão.
- No estômago há uma diminuição da produção de ácido clorídrico e de fator intrínseco que vai afetar a digestão de proteínas e a absorção de vitamina B12, respetivamente.
- A secreção de enzimas digestivas pancreáticas está

diminuída dificultando o processo de digestão e absorção dos nutrientes.

- A nível intestinal a atrofia da mucosa compromete a capacidade de absorção e a diminuição do peristaltismo no intestino grosso potencia quadros obstipantes.

3. A nível do **sistema nervoso** algumas das alterações que devem ser consideradas na intervenção nutricional são as alterações cognitivas, da função motora e alterações sensoriais, nomeadamente ao nível do olfato e do paladar.

4. No **sistema musculoesquelético** ocorrem modificações muito importantes, nomeadamente a alteração da composição corporal. A partir dos 65 anos começa a haver uma redistribuição do tecido adiposo, diminuindo em zonas periféricas e aumentando em zonas viscerais (zona envolvente dos órgãos). Além disso, há uma diminuição da massa muscular e da massa mineral óssea.

As alterações enunciadas levam a que indivíduos idosos tenham necessidades nutricionais específicas que o nutricionista ou dietista deve ter em conta, bem como outros fatores como patologias, medicação, capacidade de mastigação e deglutição, etc. de forma a garantir que o indivíduo está a suprir a suas necessidades através de uma alimentação saudável e equilibrada, ajustada às suas capacidades.

Ao garantir um acompanhamento nutricional dos idosos é possível minimizar riscos de saúde aos quais estes indivíduos estão mais suscetíveis como fraturas ósseas, osteoporose, desnutrição, entre outros, e promover um envelhecimento saudável com uma melhor qualidade de vida.

Catarina Fandinga

Nutricionista Estagiária

N.º membro da Ordem dos Nutricionistas 1840NE



O NATAL NA AMERA

O Natal é a data em que se comemora o nascimento de Jesus Cristo. Na antiguidade, o Natal era comemorado em várias datas diferentes, pois não se sabia qual a data exacta do nascimento de Jesus. Foi só no século IV que a data de 25 de Dezembro foi estabelecida como data oficial, que coincide com o solstício de Inverno. Desta forma, a igreja católica pretendeu estimular a conversão dos povos pagãos sob o domínio do Império Romano.

O Natal passou, assim, a ser uma festa comemorada quer por cristãos, quer por não cristãos, e os costumes populares incluem a troca de presentes, cartões, a ceia no dia 24 de Dezembro, e a decoração das casas das famílias com a árvore de natal, o presépio e arranjos florais.

Para que todos se sintam verdadeiramente em casa, como parte de uma grande família, onde todos têm um papel a desempenhar, cedo na Amera se começou a preparar esta festa de família que é o Natal.



Em Faro

Em Faro, a data escolhida para a festa de Natal foi o dia 18 Dezembro. Agendou-se, para este dia uma apresentação de dança com o professor Fábio Henriques e os seus alunos da escola João de Deus.

Preparam-se também as prendinhas de Natal: uns sabonetes com temas natalícios. Compraram-se algumas barras de sabonete, que as residentes Olga Paiva e Rosalina Marcelino ralaram para serem derretidas. Os sabonetes derretidos foram de seguida colocados dentro das forminhas respetivas e levados durante uns minutos ao frigorífico. Depois de desenformados, foram embrulhados, tarefa que contou com a ajuda de Maria da Graça, filha de Alice Constança.

A montagem da árvore foi uma atividade na qual a grande maioria dos residentes participou. Mais uma vez contamos com a ajuda de familiares, como foi o caso de Maria da Graça Pinheiro, filha da D. M^a Aliete Pinheiro, que, para além de montar a árvore, também trouxe vários arranjos de flores para a sala de refeições e para a receção.

Tantos e árduos preparativos foram compensados e todos os residentes gostaram muito da festa, cheia de emoção e partilha, tal como nos disse Isabel Barbosa, filha de Maria Isabel Afonso: Foi uma festa de natal muito animada, dançou-se muito, a distribuição de prendas foi uma grande surpresa!





Em Carcavelos

Em Carcavelos, durante o mês de Dezembro, também foram várias as atividades de preparação do Natal. Uma das quais foi a elaboração de sinos de Natal para decorar a árvore, a partir de cápsulas de café.

Também tivemos a colaboração da São, amiga da Amera de longa data, que juntamente com os residentes montou a árvore de Natal, assim como ajudou a realizar alguns arranjos que foram espalhados pelas diversas salas de estar da Amera, e pela mesa de doces.

E, como já é tradição da Amera, foi também montado, pelos nossos residentes, o presépio no ginásio. Houve ainda outro presépio,

oferecido por D. Manuela, filha da residente Zulmira Ferreira, que também trouxe mais algumas decorações natalícias.

O grupo de cantares populares Vox Maris animou uma tarde desta quadra, tanto com as tradicionais canções de Natal, como com músicas populares que permitiram que os residentes da Amera dessem um pezinho de dança.

Na consoada foi servido o tradicional bacalhau com couve portuguesa e uma deliciosa mesa de sobremesas e, tal como no almoço de Natal, contou com a presença de familiares de alguns residentes. Foram dois momentos muito agradáveis, que todos felicitaram, tanto pelos pratos saborosos, como pelo caloroso ambiente familiar.

Uma Ceia de Natal feliz!

Este Natal foi passado na Amera com o tradicional bacalhau e uma deliciosa mesa de doces, ao som de músicas natalícias. Algumas famílias partilharam a nossa ceia de Natal, como foi o caso da família de Maria Helena Cândido, que arrancou imensas gargalhadas aos residentes com as suas bandoletes de rena. O jantar de Natal decorreu com muita harmonia, tal como nos disse José Flores, filho de Isaura Silva, “foi um jantar muito equilibrado, com ambiente calmo e músicas de natal de fundo. Tudo muito bom!”

No almoço de Natal, embora muitos dos residentes tivessem ido almoçar fora, tivemos a presença de cinco famílias. Foi servida pema de peru recheada com alheira e espinafres, acompanhada com batatinha assada. O buffet de doces foi preparado com os tradicionais sonhos, filhoses, rabanadas e claro, com o indispensável bolo-rei. Para além disso ainda foi generosamente complementado com as inúmeras ofertas de bolos e chocolates trazidas pelas famílias. O buffet de doces fez as delícias dos nossos residentes, tal como nos confessou Joaquim Santos: “ O melhor de tudo foram os doces!”



Ementas de Natal e Ano Novo

Ementa

Ceia de Natal

Crème de Abóbora
Bacalhau cozido, Batatas e Couvo Portu-
guesa

Almoço de Natal

Crème de Cogumelos
Perna de Peru recheada com alheira e es-
pinafres, batatinha assada e Espargado

Buffet de Sobremesas:

Bombons de Chocolate
Bolo-Rei
Frango de Natal
Semi-Frio de Nata
Pudim de Ovos
Aroz Doce
Bavaroise de Ananás
Filhoses
Senhos
Rabanadas

Ementa

Noite Reveillon

Crème de Ane Francês
Bacalhau Espiritual

Almoço 1 Janeiro 2017

Crème de Coentros
Aroz de Pato, Salada Mista

Buffet de Sobremesas:

Bombons de Chocolate
Bolo-Rei
Frango de Natal
Semi-Frio de Nata
Pudim de Ovos
Aroz Doce
Senhos, Filhoses, Rabanadas

A tradição de Natal

A árvore de Natal é um dos símbolos mais populares das celebrações natalícias. Fazer a árvore de Natal no princípio de Dezembro é uma tradição enraizada nas famílias portuguesas. Mas nem sempre foi assim, pois no nosso país, o hábito de decorar um pinheiro de Natal remonta apenas ao século XIX. Esta tradição terá sido introduzida por D. Fernando II, marido da rainha D. Maria II. Até então, o Natal português tinha como tradição central o presépio. D. Fernando II, nascido na Baviera, passara a sua infância seguindo a tradição germânica de decorar uma árvore com velas, bolas e frutas e quis trazer essa tradição aos seus filhos. Conta-se que D. Fernando II, na noite de Natal se vestia de S. Nicolau para distribuir os presentes. Apesar de germânicas, estas tradições terão começado a ser seguidas pela nobreza. No entanto a tradição da árvore de Natal só se terá disseminado pelos lares portugueses na

década de sessenta do século XX.

A tradição da árvore de Natal, apesar de remontar a um ancestral ritual pagão ligado à celebração do solstício de inverno, enquanto tradição cristã remonta a 1530, na Alemanha. Conta-se que nesse ano Martinho Lutero, enquanto caminhava à noite pela floresta, ficou impressionado com o efeito da neve e da luz das estrelas sobre os pinheiros. De tal forma que quis reproduzir este efeito, para a sua família, com velas, algodão e outros enfeites.

D. Fernando II



O NATAL PELA VOZ DE JOÃO VIOLÃO



Nada nos transporta mais rapidamente às memórias de Natal do que as músicas natalícias.

Foi o que aconteceu durante a atuação de João Violão, cujo repertório se inspirou nesta quadra.

Temas bem conhecidos de todos como “Jingle Bells”, “Aleluia”, “Eu hei-de dar ao Menino”, entre

muitos outros, despertaram doces recordações de Natais passados. “E sempre um momento de

distração. Recordei-me dos Natais em família”, confessou-nos Isaura Silva. Estas músicas, pela

sua intemporalidade, permitiram aos residentes acompanhá-las, cantando-as ou apenas

trauteando a melodia quando não se lembravam da letra. “ Já passaram muitos anos e mesmo

assim ainda me recordo das músicas. A que mais gostei foi da “Aleluia”, disse-nos Maria de Lurdes Rita.

João Violão convidou algumas das assistentes da Amera a cantarem alguns temas o que

originou o divertimento tanto dos residentes, como do restante público. O entusiasmo foi tal

que familiares de residentes acabaram por se juntar ao coro, como foi o caso das filhas de Maria

Isabel Afonso e esposa de José Bruncho.



O Rancho de Natal!

Natal é tempo de partilha e de presentes. Mas os melhores são os que são feitos de afetos, como o que o Rancho Folclórico da Velha Guarda de São Brás de Alportel trouxe à Amera: um novo elemento, a Adriana. A Adriana rapidamente se tornou na mais nova amiga dos residentes, pela sua energia e simpatia. Logo à chegada foi alertada pela residente Alice Constança “não podes deixar esta juventude ficar mal, tens aí uma grande responsabilidade”. Adriana respondeu, agarrando o desafio: “vou fazer o meu melhor!”. Já o residente José Cristiano Viegas ficou “admirado por ver uma rapariga nova no meio dos velhos”, dizendo que “é raro hoje em dia quererem fazer estas coisas do meu tempo”. Foi um momento de interligação de gerações muito bonito que, entre marchas e corridinhos, nos deixou muito sensibilizados. Adorámos o presente de Natal que o Rancho nos trouxe.



Aniversários de Janeiro e Fevereiro

