

CASA DE REPOUSO GILINHA DA AMADORA

ASSISTÊNCIA MÉDICA – ENFERMAGEM PERMANENTE

AV. PEDRO ÁLVARES CABRAL, 11-C/V. R/C. e 1.º
TELEFONE 21 494 29 25 — 2700-646 AMADORA



QUALITY COMMITMENT
PARIS 2001
INTERNATIONAL DIAMOND STAR
FOR QUALITY



QUALITY SUMMIT
NEW YORK 2000
PLATINUM AWARD FOR
EXCELLENCE AND BUSINESS
PRESTIGE



O Nosso Jornal n° 17

Dezembro

2016



Gripe ou Constipação

Saiba o que define cada uma delas e como deve atuar perante os sintomas.

Os vírus responsáveis pela gripe e pela constipação são distintos e, como tal, os sintomas e o modo de atuar perante cada uma não são idênticos. Aprenda a distinguir uma da outra e a preveni-las.

Gripe

1. A gripe é uma doença aguda viral que afeta especialmente as vias respiratórias.

2. A transmissão do vírus da gripe é feita através de espirros ou de tosse, em que a pessoa infetada expete partículas.

A transmissão também pode ocorrer por contacto direto (como, por exemplo, as mãos tocarem em objetos que tenham ficado contaminados com as secreções de alguém infetado).

3. A melhor arma de prevenção contra a gripe é a vacinação, que deve ser anual, durante os meses de outono/inverno e, de preferência, em outubro/novembro – o pico da atividade gripal ocorre entre novembro e fevereiro. Segundo o Portal de Saúde, as pessoas que devem ser vacinadas contra a gripe são as que têm um risco superior de ter complicações depois da doença:

- Idade igual ou superior a 65 anos;
- Quem sofre de doenças crónicas dos pulmões, coração, fígado ou rins (exceto bebés com menos de 6 meses);
- Diabéticos;
- Outras patologias que diminuam a resistência às infeções.

4. Pessoas que tiveram uma reação alérgica grave a uma dose da vacina da gripe não devem voltar a tomá-la. A vacina contra a gripe também não deve ser tomada por pessoas com alergia severa ao ovo.

5. O contágio é evitado através do uso de máscara, isolamento, lavagem frequente das mãos com água e sabão (utilize toalhetes se não puder lavar as mãos).

Quando tossir ou espirrar, utilize um lenço de papel ou o antebraço para tapar a zona da boca (não use as mãos).

6. Entre os sintomas mais comuns associados à gripe incluem-se mal-estar repentino, dores de cabeça, musculares/articulares, febre alta e, em alguns casos, olhos inflamados.

7. Para aliviar as queixas recomenda-se o repouso em casa, a toma de paracetamol para baixar a febre, o uso de soro fisiológico para diminuir a congestão nasal e beber muitos líquidos (água, sumos, infusões/chá) ao longo do dia. Na persistência dos sintomas de gripe deve recorrer-se ao médico assistente.

Sabia que...

Os antibióticos atuam nas bactérias e não nas infeções provocadas por vírus - gripes e constipações - e nunca devem ser tomados sem terem sido prescritos

pelo médico. A gravidez e o aleitamento também implicam o aconselhamento médico antes de se tomar um medicamento.

Constipação

1. Trata-se de uma infeção das vias respiratórias superiores provocada por um vírus e, geralmente, é ligeira.
2. A transmissão ocorre, habitualmente, de indivíduo para indivíduo, através do contacto com as secreções respiratórias da pessoa infetada. Para que isso aconteça, basta que esta tussa, espirre ou, até, fale muito perto de alguém. O contacto direto com essas gotículas (através das mãos, por exemplo) também é uma forma de transmissão.
3. Para prevenir o contágio deve lavar frequentemente as mãos, tossir ou espirrar para um lenço de papel ou para o antebraço.
4. As queixas mais comuns, que surgem de forma gradual, são:
 - Congestão e corrimento nasal intenso;
 - Comichão e vermelhidão no nariz;
 - Diminuição ou perda do olfato e do paladar;
 - Espirros;
 - Olhos lacrimejantes;
 - Dor de cabeça e/ou de garganta;
 - Eventualmente, febre baixa
5. Os sintomas tendem a atenuar-se com repouso, ingestão de líquidos (água, sumos, infusões/chá), a não exposição ao frio e a ambientes com fumo (e não fumar!); utilização de soro fisiológico para aliviar a obstrução nasal.
6. A toma de paracetamol ajuda a aliviar as dores e/ou a baixar a febre.

Sabia que...

Existem pessoas mais suscetíveis às constipações: crianças; fumadores e doentes respiratórios crónicos (doença pulmonar obstrutiva crónica, asma, enfisema pulmonar, entre outras patologias).

Gripe	X	Resfriado
- Causado pelo vírus influenza (A, B ou C);		- Causado pelo Rhinovírus;
- Sintomas: febre alta, tosse, dores musculares, dor de cabeça, dor de garganta;		- Sintomas: tosse, leve dor de cabeça, nariz escorrendo e rouquidão;
- Dura de 1 a 2 semanas;		- Dura de 2 a 4 semanas;
- Complicações: pneumonia.		- Complicações: otite, sinusite e bronquite.

Nota: informação retirada do site do hospital CUF <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/gripe-e-constipacao-descubra-as-diferencas>



Os nossos passeios ao exterior



Este anos realizámos alguns passeios ao exterior, fomos ver várias peças de teatro, à biblioteca, lanchar ao centro comercial, ao jardim da cidade, e aos pasteis de belém.

Aqui ficam os comentários dos nossos utentes sobre alguns dos nossos passeios



Ida ao centro comercial Dolce Vita

D. Isaura- Gostei muito de ter ido passear, já lá tinha ido ver um filme português.

Gostei muito do lanche, tem muitos bolos para escolher.

As pessoas de muita idade aborrecem-se mas eu não, pois estava bem calçada e bem vestida. É bom para irmos fazer as compras.

D. Lídia- Gostei de tudo, gosto muito de ver montras, de andar, foi bom termos saído daqui.

D. Teresa- Gostei do passeio, gostei do lanche, apesar de me cansar muito, gostei de andar a ver as montras.

Sr. Martin- Foi um passeio muito bom, fui a um sítio onde nunca tinha ido. Gostei muito do lanche e quero repetir. O centro é muito grande.

D. Amelia do Ó – Gostei muito de ir, gostei do lanche, das corridas a ver as montras, mas não queria la ir outra vez, a outro sítio sim, lá não, pois sou velha, aonde queria ir era a minha casa.

Passeios aos pastéis de Belém

D. Teresa – Gostei dos pastéis, comi 1 e tive vergonha de pedir mais.

Também gostei do passeio, é pena ser só uma vez.



D. Lúcia – Gostei de comer os pastéis eram muito bons, foi uma gulodice.

D. Amélia - Gostei de comer os pastéis de Belém, quem não gosta? Não há ninguém.

D. Ana – Gostei muito dos pasteis de Belém.

D. Amélia do Ó – Gostei muito de lá ir, mas fez-me confusão à minha cabeça, havia muitas pessoas.

Sr. Alfredo – Gostei muito, fomos nos carros, comi 2 pastéis e gostei muito do passeio, gostava de repetir.

D. Stela – Gostei imenso, quando era jovem ia lá muito.



Passeio a Biblioteca

D. Teresa – Achei bonito, não conhecia e fiquei a conhecer. Gostei muito de ir fazer magia, até tenho uma carta.

D. Lúcia – Gostei muito de ir a Biblioteca, não conhecia.

D. Amélia Carvalho – Gostei muito de ir a Biblioteca.

D. Stela – Gostei muito, pois eu fui bibliotecária na minha escola.



D. Amélia do Ó – Gostei muito de ir, era mais calmo, não tinha muita confusão.

Sr. Alfredo – Gostei de ter ido à Biblioteca, mas, o que gostei mais foi de ouvir a poesia.

D. Rosa – Gostei muito de ter ido a Biblioteca, as pessoas muito simpáticas, muitos livros, o que gostei mais foi da poesia, do mágico, e, claro do lanche.

O nosso último passeio foi ao **centro colombo** para vermos as decorações natalícias. O presépio foi muito apreciado pelos nossos utentes e o lanchinho calhou mesmo bem!!



Kelly e Gabriela

Durante 6 semanas tivemos na nossa Casa de Repouso duas estudantes de Medicina, que vieram



do Brasil até Portugal para um estágio na área da Geriatria!

Aqui fica a opinião dos nossos utentes sobre a sua estadia:

D. Ana – Gostei muito delas, gosto das pessoas não quero mal a ninguém.

D. Amélia – Gostei muito delas e das danças.

D. Teresa – Gostei delas igualmente, elas até me mandaram fotos, foram simpáticas.

D. Amelia do Ó – São tão boas pessoas, gostavam de fazer tudo, em especial a menina mais alta.

Sr. Luis – Muito simpáticas, às vezes davam um beijinho, gostava de falar com elas, muito dadas para todo o pessoal.

D. Helena – Achei-as simpáticas, tanto uma como outra, alegres.

D. Rosa – Muito amigas de nós, simpáticas, nunca mostraram má cara.

Sr. Alfredo – Eram engraçadas, não voltam mais, tenho pena, eram simpáticas qualquer uma.

Sr. João – Gostei muito delas, porque não havia de gostar? Os brasileiros são muito amigos dos portugueses.

D. Emília – Eram boas raparigas, eram simpáticas.

D. Lurdes – Eram muito acessíveis e simpáticas.

D. Isaura – Gostei muito delas.

D. Lídia – Gostei muito delas, simpáticas e alegres.

D. Maria Alvares – Voluntárias primorosas, um sopro de juventude no meio dos idosos.

D. Stela – Eram uns amores, muito simpáticas, educadas, simples, gostei muito de conviver com elas.


Sr. Edmundo – Eram simpáticas, educadas, muito engraçadas e atenciosas.



Culinária

BRIGADEIROS - RECEITA PARA A BIMBY®

INGREDIENTES

 25 unidade/s
350 g leite condensado
50 g chocolate em pó
20 g manteiga, mais q.b. p/ untar
granulado de chocolate, q.b. p/ decorar




PREPARAÇÃO DA RECEITA

1. Coloque no copo o leite condensado, o chocolate e a manteiga, e programe 12 min/120°C/vel 4. Retire de imediato para um recipiente untado com manteiga, deixe arrefecer e leve ao frigorífico cerca de 1 hora ou até ganhar consistência.
2. Unte as mãos com manteiga, faça pequenas bolas, envolva no granulado de chocolate e sirva frios.

Dica - Pode substituir o chocolate em pó por chocolate em barra e ralar 15 seg/vel9.

LEITE CREME - RECEITA PARA A BIMBY®

INGREDIENTES

 8 dose/s
1000 g leite
6 gemas de ovo
200 g açúcar
40 g maizena
Casca de 1 limão, só a parte amarela
açúcar mascavado, p/ polvilhar



PREPARAÇÃO DA RECEITA

1. Coloque no copo o leite, as gemas de ovo, o açúcar e a maizena e programe 15 seg/vel 3,5.
2. Adicione a casca de limão e o açúcar mascavado e programe 12 min/90°C/vel 2,5. Retire a casca do limão e deite de imediato para uma travessa.
3. Deixe arrefecer antes de servir, polvilhe com bastante açúcar mascavado e queime a superfície com um ferro quente.

DICA – Sabia que o leite é um alimento por excelência rico em cálcio, mineral envolvido em diversas funções do organismo e que auxilia a prevenção e retardamento da osteoporose. É ainda uma ótima fonte de proteínas, alternativas à carne, ao peixe e aos ovos.



Destino Realidade ou Ficção”

22 de Maio 2012

O dia começou normalmente como todos os outros.

06:30 hora de levantar e efetuar as higiènes normais do dia a dia (desfazer a barba, escovar dentes, tomar duche etc.).

Cumpridas estas tarefas verifiquei através da janela qual o estado do tempo em termos meteorológicos , encontrava-se o mesmo enevoado anunciando inclusive a possibilidade de algum aguaceiro.

Em virtude das condições que se me apresentavam decidi ir de carro para o emprego.

Assim sendo, dei inicio à minha viagem, seguindo o trajeto que efetuava todos os dias da semana.

Dirigi-me então à via rápida que liga Algés ao nó de Pina Manique, a qual, devido á hora não apresentava grande fluxo de trânsito, permitindo-me atingir o nó atrás mencionado com relativa facilidade.

Todo o restante percurso foi efetuado tranquilamente, chegando ao meu destino (Caixa Geral de Depósitos Campo Pequeno), à hora normalmente prevista, dando inicio ao meu dia de trabalho.

Aproximando-se a hora de almoço e como era habitual, contactei telefonicamente um colega meu para saber onde ia almoçar, o qual me respondeu ir ao restaurante de um amigo comum em Queluz, questionando-me se também queria ir. Acedi ao convite e combinámos encontrarmo-nos no respetivo local para o almoço.

O almoço decorreu normalmente, como era hábito.

Terminado o mesmo, questioneei este meu amigo se ainda iria à CGD no período da tarde ao que o mesmo respondeu que não, pois tinha serviço para efetuar no exterior, não havendo necessidade de se deslocar ao escritório.

Achei por bem efetuar de seguida um telefonema a outro colega para saber se na véspera teria executado uma tarefa que lhe havia destinado, dado ser eu a sua chefia.

Efetuada o dito telefonema fui informado que a tarefa não tinha sido levada a efeito pelo colega em questão, o que me levou a ter de me deslocar ao escritório, como responsável, para colmatar a respetiva falha.

Entretanto, a minha sobrinha que habita na Idanha (Belas), convidou-me para jantar em casa dela pois meu sobrinho festejava o seu aniversário nesse mesmo dia.

Em virtude do convite efetuado, resolvi passar pelo Hipermercado Continente, para comprar algum marisco para levar para o jantar.

Uma vez adquiridos os artigos pretendidos e dado ter de me deslocar ao escritório, resolvi passar pelo meu domicilio com vista a colocar o marisco no frio para não se estragar.

Entretanto, verifiquei que o estado do tempo tinha sofrido alterações proporcionando-me a troca de meio de locomoção, deixei então ficar o automóvel e resolvi levar a moto, pois a intenção era a de chegar mais rápido a casa quando saísse do emprego.

Assim sendo, mudei de vestuário para um que me proporcionasse a melhor segurança física possível para a condução deste tipo de veículo.

Como o tempo de trajeto para a CGD corria a meu favor, parei no estabelecimento de uma amiga minha com vista a tomar um café e no seguimento do mesmo, ficámos a conversar onde ela referiu que o marido que também conduzia um veículo do mesmo tipo do meu, tinha lá estado antes de mim e teria removido o apoio de coluna do blusão porque provocava muito calor além de desconforto e vai daí ela ao referir isto eu acabei por remover o apoio de coluna do meu blusão pelos mesmos motivos, para de seguida encetar novamente o percurso para Lisboa.

Correu o mesmo sem qualquer tipo de incidentes até ao meu destino (CGD).

Chegado ao local tive de estacionar a moto num lugar onde normalmente não era costume parquear.

Tendo terminado a tarefa que me levou a efetuar esta deslocação à CGD, aproximou-se a hora em que normalmente costumava sair do escritório, cerca das 16:30 horas.

Quando ia para sair, houve um colega meu que me abordou no sentido de lhe emprestar o CGD ,pois iria participar de um evento no final da semana.

Respondi que sim sem problema e desloquei-me novamente ao meu posto de trabalho para lhe emprestar o aparelho solicitado.

Findo isto e ao dirigir-me para a saída, fui novamente abordado por outro colega, com quem conversei durante um bocado e saí da CGD cerca de quarente e cinco minutos mais tarde do que era usual, cerca das 17:15 horas.

Ao chegar perto do meu veículo, retirei o mesmo do estacionamento e comecei a encetar a viagem de regresso a casa, para nessa noite ir festejar o aniversário do meu sobrinho, como previsto.

Dado que a moto se encontrava parqueada num local que normalmente não era por mim utilizado, fui obrigado a efetuar o trajeto para o meu domicilio através da Av. António Serpa e não pela Av. De Berna como era normal.

Nesta deslocação, fui obrigado a parar no semáforo dado que o mesmo se encontrava vermelho. Ao arrancar, quando da sua passagem a verde e ao atravessar a Av. da República no sentido da Av. 5 de Outubro, vinha em sentido contrário um furgão de marca Mercedes Benz modelo Vito que, ao chegar à minha frente e respeitar o sinal de prioridade a quem se apresenta pela direita neste caso era eu, fez uma perpendicular á minha frente provocando o acidente que me deixou preso a uma cadeira de rodas para o resto da minha vida.

E foi assim que o dia 22 de Maio de 2012, em que tudo tinha começado normalmente terminou com este trágico acidente, o qual me arruinou a minha vida para sempre.

No seguimento dos acontecimentos relatados coloca-se a seguinte questão:

Destino Realidade ou Ficção

Já pensaram alguma vez, se o que nos acontece no nosso percurso diário, serão coincidências ou será obra do destino?

Será o destino um caminho que estejamos fadados a seguir, ou será o ponto final em que chegamos, ou seja, será o mesmo apenas consequência de nossas atitudes e não um caminho pré-destinado ? Se assim for realmente então temos o nosso destino marcado.

Será que todas as alterações que fui levado a efetuar neste dia, estarão relacionadas com o tal **Destino**, que supostamente se encontra definido para cada ser humano e controlado por algo ou alguém? Não vos consigo responder com determinação, pois eu próprio tenho as minhas dúvidas.

Deixo assim esta questão para os leitores deste artigo, esperando que consigam chegar a alguma conclusão sobre este tema bastante controverso, intitulado

Destino Realidade ou Ficção

João Matos



Passatempos

SUDOKU

Nome: _____
<http://www.a77.com.br>

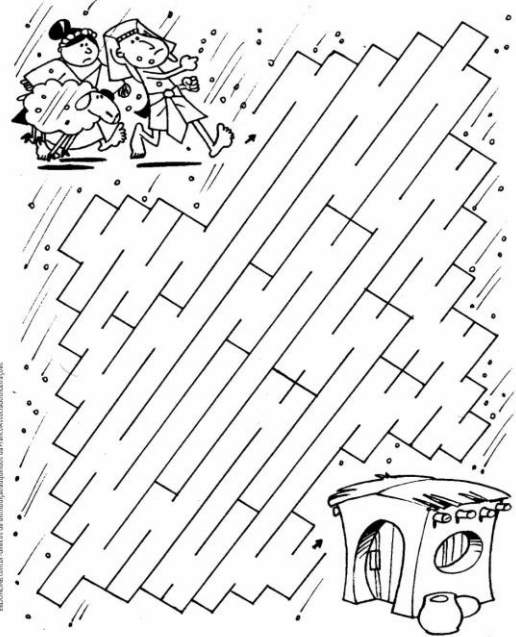
Sudoku Nível Médio

3	2	6	8				4	7
5			2					6
				7				2
		2	5	8			9	4
6	8		9	2	1			
1			4					
2				1				9
8	6			9	7	5	1	

...e mais pragas

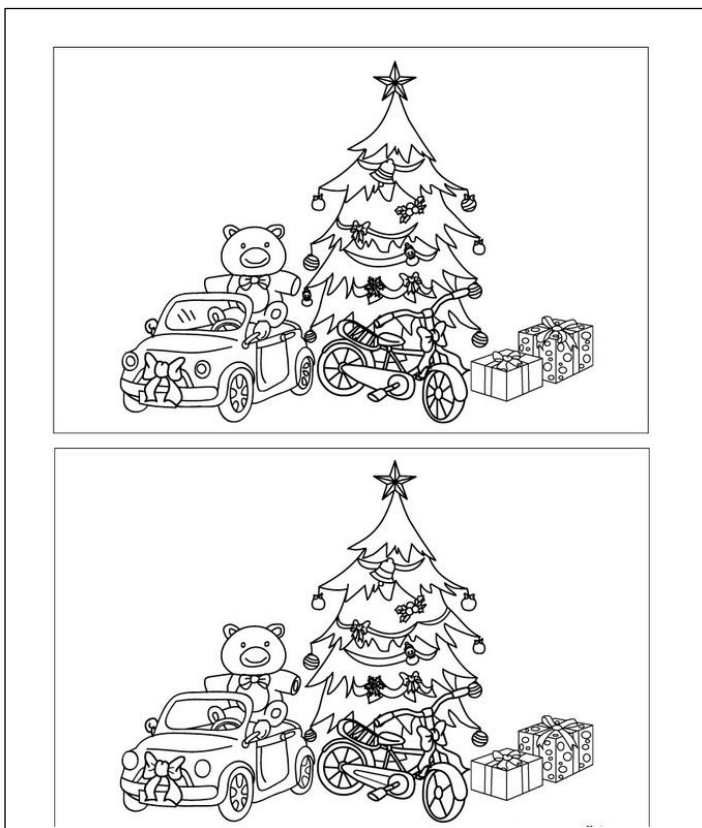
Êxodo 9 e 10

Deus mandou uma grande chuva de pedras e disse que todos que acreditassem nele deveriam se abrigar da chuva. Ajude estes egípcios a se esconderem da chuva.



©2010 de acordo com o texto de domínio público da Bíblia, por favor não reproduza sem permissão

7 DIFERENÇAS



pág. 11

Anecdotas:

Vão dois alentejanos a uma piscina. Nisto um deles sobe à prancha e diz o outro: - Ó compadre, você parece uma águia! - Porquê compadre? É por causa do meu 'pêto'? - Não compadre, por causa das suas unhas!

Um bêbado estava sentado no jardim quando de repente vê um funeral lá ao fundo da rua e pensou "já agora vou ver o que é aquilo", quando chegou ao pé do funeral gritava a viúva: - Ai mê crido, vas para onde não há televisão, vas para onde não há camas, vas para onde não há luz, vas para onde não há feijão nem arroz, vas para onde não há vinho... E tu que gostavas tanto, vas para onde não há nada. Vira-se o bêbado e diz: - Oh, Oh, queres ver que vão levar o homem para a minha casa?

O Manuel sofria de um mal singular. Sempre que tomava um cafezinho sentia uma forte pontada no olho. Um dia, um amigo dele disse: - Ó, Manuel, porque não tiras a colherzinha antes de tomar o café?

Soluções

<http://www.a77.com.br>
Passatempos On-Line e Para Imprimir

3	2	6	8	1	5	9	4	7
5	7	1	2	9	4	8	3	6
9	4	8	6	3	7	5	1	2
7	1	2	5	6	8	3	9	4
4	5	9	1	7	3	6	2	8
6	8	3	9	4	2	1	7	5
1	9	7	4	5	6	2	8	3
2	3	5	7	8	1	4	6	9
8	6	4	3	2	9	7	5	1

