

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral / Lar Otília Lourenço



EDITORIAL

Abordagem Snoezelen

Tivemos o privilégio de voltar a ter na nossa Instituição a Dra. Amélia Martins, formadora do snoezelen, com vários artigos e livros publicados nesse âmbito, que nos levou à análise e compreensão de uma série de termos, conceitos e metodologias que nos levam à prática da “Estimulação Multissensorial”, a serem implementados pelos profissionais em sala de snoezelen. A importância “da escuta”, “do olhar”, “do toque” e “da comunicação”. Houve a oportunidade de conhecer, compreender o funcionamento e aplicação dos vários equipamentos presentes na nossa sala de snoezelen. É mais um contributo para a promoção de uma maior qualidade de vida, dos nossos idosos e não só. Para assim, se desenvolver habilidades de avaliação e monitorização das sessões.

Através do estímulo multissensorial, podemos dar uma resposta ideal para o processo de acompanhamento, por exemplo, dos nossos idosos, com qualquer tipo de patologia ou privação sensorial, como se diz: “Estamos cá por eles”.

A abordagem de snoezelen oferece prazer e bem-estar à pessoa a partir de um ambiente de tranquilidade e calma. Contudo, o snoezelen não é só massagens e música suave, é sobretudo a arte de inter-relação (idosos e cuidadores). Os cuidadores também, devem adaptar as suas atitudes e habilidades práticas para integrar os estímulos multissensoriais na prática diária (conceito que hoje se chama de snoezelen 24h) (Amélia, 2015).

Rita Silva
Psicóloga

Estimulação Sensorial- Alimentação

Com o passar dos anos, o corpo começa a apresentar naturalmente mudanças, que muitas vezes as pessoas demoram a perceber. As mudanças podem interferir na alimentação, devendo-se transformar o ambiente da refeição mais adequado e agradável, com o objetivo de conferir maior conforto, segurança, autonomia e autoestima no dia-a-dia das pessoas idosas.

As refeições, além de atenderem aos princípios da alimentação saudável, devem ser apresentadas de forma atrativa. A proposta é despertar o desejo de saborear refeições saudáveis que gerem satisfação, pois o ato de se alimentar, deve conferir prazer. Para evitar a monotonia alimentar deve-se estimular a variação da disposição dos alimentos no serviço à mesa.

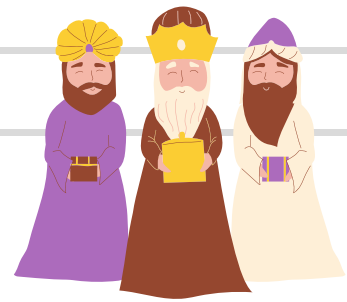


Havendo necessidade da modificação da dieta, de acordo com o grau de disfagia, os alimentos devem ser modificados de acordo com a capacidade de deglutição da pessoa e diagnóstico. Devendo-se adaptar a consistência dos cozinhados, não esquecendo que estes devem ser atraentes como uma refeição normal e nutricionalmente completa. Os alimentos transformados na consistência pastosa separadamente tornam-se mais atraentes e são melhor tolerados, em vez de misturados todos juntos. Preparar as refeições com diferentes cores, sabores, formas, texturas e aromas, vai proporcionar uma estimulação sensorial, bem-estar e prazer.

Soraia Gomes
Engenheira Alimentar



DIA DE REIS COM A CAIXA MISTÉRIO



O Dia de Reis, celebrado anualmente a 6 de janeiro. É uma tradição cristã e representa o dia em que Jesus Cristo recém-nascido recebeu a visita de magos do Oriente, depois de serem guiados por uma estrela. Os Reis Magos ofertaram ao Menino Jesus ouro, incenso e mirra, assim diz a lenda.

A tradição surgiu no século VIII e marca o dia da veneração aos Reis Magos, convertendo em santos, Belchior, Gaspar e Baltazar. É ainda nesta data que se encerram, para os católicos, os festejos natalícios, sendo tradição desmontar os presépios e retirar os enfeites natalícios.

Manda a tradição reunir a família para celebrar o fim dos festejos de Natal. A ementa tradicional é semelhante às iguarias do Natal, entre eles encontra-se o bacalhau com as batatas cozidas, o **bolo-rei**, o pão de ló, as rabanadas, os sonhos, entre outros. Neste dia não podem faltar os cânticos das "Janeiras".

A Caixa Mistério foi ao encontro da data festiva:

"Sou um bolo colorido, com muitos frutos saborosos, Um brinde podem encontrar, Aqueles que forem mais gulosos! Quem sou eu?"

Será que os nossos utentes adivinharam o que estava no seu interior?



PLACAR MULTISSENSÓRIAL



A estimulação é essencial e está presente em todas as etapas da vida, sendo necessária para o desenvolvimento e crescimento de cada um. No processo de envelhecimento, o idoso está exposto a alterações intrínsecas a esta fase da vida, razão pela qual os estímulos devem ser aumentados e reforçados, no sentido de compensar as perdas, para que envelheça bem e com qualidade de vida. Se é no envelhecimento que o corpo sofre alterações e diminuições a nível cognitivo, motor e sensorial, é imprescindível incorporar atividades de estimulação para o idoso, com o intuito de manter as suas capacidades ativas.

A estimulação multis sensorial implica um conjunto de atividades que, com a utilização de um ou mais sentidos, têm como finalidade o desenvolvimento cognitivo da pessoa, bem como a compreensão do seu ambiente.



OUTRAS ATIVIDADES

VOTO ANTECIPADO

De 20 a 23 de Janeiro efetuou-se o pedido de Voto Antecipado online!

Durante a manhã de dia 20 Janeiro, efetuamos este pedido junto dos nossos utentes!

O Voto Antecipado foi exercido entre o dia 25 a 26 de Janeiro mediante informação anunciada pelo Gabinete do Presidente da Câmara Municipal!



JOGO DOS GESTOS



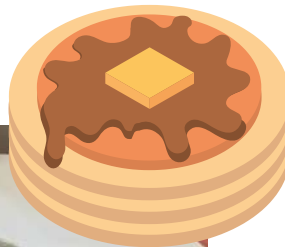
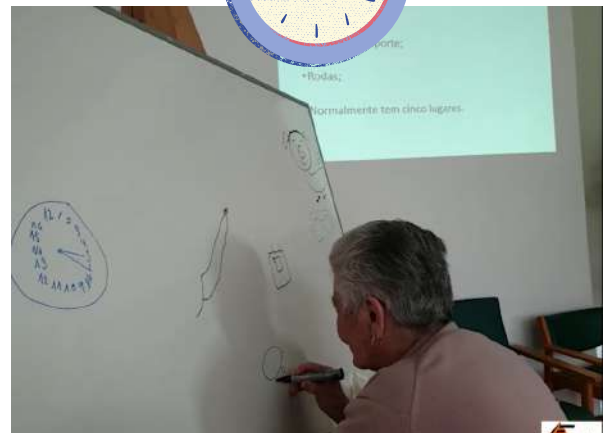
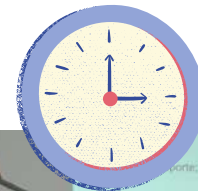
Porque todos os dias deviam de ser o Dia Internacional do Riso, nada melhor que um jogo onde um participante, em silêncio, faz mímica de uma função, ação ou profissão e o outro participante tenta adivinhar do que se trata! Conseguiram descobrir o que a D. Emília e o Sr. Fernando estavam a imitar?



DINÂMICA DOS OBJETOS

Nesta atividade foram dadas 3 pistas sobre um determinado objeto. Essas pistas eram interpretadas por um participante que teria de desenhar esse mesmo objeto no quadro para que os restantes conseguissem adivinhar!

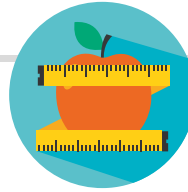
Esta atividade, para além de estimular as funções perceptivas da atenção, da concentração, do pensamento abstrato e da coordenação psicomotora, também promove o relacionamento interpessoal entre colegas! Houve muitas gargalhadas, divertimento e muitas obras-primas à mistura! Temos artistas!



Dia da Nossa Senhora das Candeias

Celebrou-se o Dia de Nossa Senhora das Candeias. Em França este dia é celebrado com a confeção de Crepes! O crepe simboliza o sol e o ciclo da vida! No Lar Otilia Lourenço resolvemos juntar-nos a esta tradição, e tivemos esta bela ideia para o lanche!

NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE



Sabia que

Um estado nutricional inadequado no idoso contribui de forma significativa para o incremento da incapacidade física, da morbilidade e da mortalidade, condicionando assim a sua qualidade de vida. A desnutrição no idoso pode ser confundida com sinais de envelhecimento, por isso, é importante o reconhecimento precoce para que possa ser corrigida atempadamente. Os fatores que condicionam o estado nutricional são:

- **Fatores ambientais:** Habitação inadequada, falta de meios para confeccionar refeições, dificuldade de acesso a géneros alimentícios;
- **Fatores neuropsicológicos:** Doenças neurológicas, diminuição das capacidades cognitivas, depressão, alteração do estado emocional.
- **Fatores socioeconómicos e culturais:** Baixo nível de educação, baixos rendimentos, acesso limitado a cuidados médicos, falta de conhecimentos alimentares/nutricionais, institucionalização, crenças, elevados gastos de saúde.
- **Fatores fisiológicos:** Saúde oral, imobilidades, perda de massa muscular, diminuição da densidade óssea, função imunitária, ph gástrico.
- **A diminuição da ingestão alimentar por parte dos idosos pode ocorrer em consequência de vários fatores, a saber:** problemas de mastigação, de deglutição, perda ou diminuição de capacidades sensoriais (visão, olfato, paladar), patologias físicas, mentais e psiquiátricas, alterações gastrointestinais, desidratação, tabaco, bebidas alcoólicas e medicamentos.
- **A polimedicação,** ato frequente nesta fase da vida, pode interferir no estado nutricional ao nível da absorção e metabolismo de vários nutrientes pela sua interação fármaco-fármaco, fármaco-alimento, fármaco-estado nutricional.



SAÚDE EM CASA
Conforto, Segurança, Autonomia

A equipa do Saúde em Casa cresceu!
De momento apresentamos um novo elemento da área da psicologia: a Tânia!
O objetivo desta nova vertente será tentar responder adequadamente aos desafios colocados pelo envelhecimento da população
Considerando a sua formação e conhecimentos científicos teórico-práticos sobre o comportamento ao longo do ciclo vital, os aspetos cognitivos do envelhecimento e o impacto psicológico e social do processo de envelhecer, estes profissionais são preparados para desempenhar um conjunto diverso de papéis em diferentes contextos de vida dos seniores!
Fale connosco! Veja todas as vantagens que o Saúde em Casa lhe pode oferecer!



<https://www.facebook.com/saudeemcasa.fundacaojlr>



CONTACTOS:

Lar Otilia Lourenço
R. da Fundação, nº 20 | 1300-012 Abiul
Tel.: 236 920800
lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org



Fundação Dr. José Lourenço Junior
R. Pinheiro Chagas, nº 101- 3 drt | 1050-176 Lisboa
Tel.: 21 3153571
marketing@fundacao-jlourencojr.org