

A VOZ DO LAR

Newsletter Trimestral / Lar Otilia Lourenço



EDITORIAL

A PANDEMIA E O SEU IMPACTO NA PESSOA IDOSA

Questões como: "Quando é que isto acaba?", "Quando posso ir à casa dos meus filhos?", "Quando posso abraçar a minha família?", são ouvidas todos os dias. Como se sabe, os idosos são especialmente vulneráveis aos efeitos da pandemia da COVID-19.

A COVID-19 veio alterar toda a sua rotina. Houve a necessidade de adotar todo o tipo de medidas para conter a propagação do vírus. Existindo inúmeros fatores que podem suscitar ou agravar as condições de saúde mental já existentes. A falta de contacto físico, o isolamento, o sorriso escondido pelas máscaras e o distanciamento com pessoas significativas, afetam muito o bem-estar emocional dos idosos. O Isolamento tende a despertar sentimentos como medo, solidão, stress, ansiedade, tristeza e depressão. As estratégias adotadas para minimizar os efeitos negativos do distanciamento social têm sido a realização de videochamadas, os habituais telefonemas e as visitas presenciais (com condicionantes).

O Lar Otilia Lourenço está consciente dos efeitos negativos que a pandemia pode provocar e tudo tem feito para continuar a proteger e a promover o bem-estar físico, psíquico e emocional dos nossos idosos. Estamos no bom caminho, porém os efeitos de longo prazo da COVID-19 na saúde mental dos idosos são ainda incertos, dependendo de pessoa para pessoa e das comorbilidades pré-existentes.

A vacina é a esperança e enquanto há esperança, há vida!

Rita Silva
Psicóloga

Dia das Boas Ações #Good Deeds Day

Segundo a empresária e filantropa Shari Arison, pioneira da iniciativa **Dia das Boas Ações - Good Deeds Day**, "se as pessoas pensarem, disserem e fizerem coisas boas, os círculos de bondade crescerão no mundo".

Indo ao encontro desta ideologia, a Fundação Dr. José Lourenço Júnior aderiu a esta iniciativa, promovendo junto dos utentes a elaboração de bonecos em tecido (avós) para alegrar as crianças que se encontram internadas no Hospital Pediátrico de Coimbra.

Foram dias de muito trabalho e dedicação por parte dos utentes assim como pela equipa técnica, mas nada deu mais satisfação do que saber que poderíamos alegrar o dia de alguém com um simples gesto como este.

No dia 22 de abril rumamos até Coimbra, onde fomos muito bem recebidos pela Liga dos Pequenininhos, no Hospital Pediátrico, que demonstraram gratidão pelo nosso gesto, deixando os nossos utentes de coração cheio.

Através de iniciativas como esta promovemos momentos de bem-estar e sensações de alegria e perseverança!

ESTIMULAÇÃO SENSORIAL - BENEFÍCIOS PARA A POPULAÇÃO IDOSA

Através de estratégias não farmacológicas como a estimulação sensorial (com a utilização de fibras óticas), no Lar Otília Lourenço, contribuímos para uma melhor saúde dos nossos utentes, seja no seu processo de envelhecimento normal (senescência) ou no declínio de funções cognitivas.

Visamos ainda a prevenção do isolamento social, estimulando as capacidades cognitivas, físicas, sensoriais e emocionais.

Com estas intervenções, o impacto é bastante positivo e compensador em seniores com problemas de desenvolvimento, acidentes vasculares cerebrais, problemas de saúde mental e deficiência intelectual, entre outros.

Numa abordagem Snoezelen, com recurso a metodologias próprias e a equipamentos adequados, permite-se a exploração/estimulação de vários sentidos: olfativos, visuais, táteis, proprioceptivos, auditivos e/ou gustativos, dependendo das necessidades e desejos de cada um.

Esta abordagem tem como principais objetivos um maior bem-estar e relaxamento, promover as relações interpessoais, a descoberta e a comunicação.

Os princípios que a guiam são o uso de estímulos controlados pela pessoa (maior sentido de independência e influência sobre o meio envolvente), a combinação ou individualidade de estímulos em ambiente multissensorial (estímulos que apelam aos sentidos do Ser Humano).

Em breve, a instituição terá uma nova sala multissensorial onde implementará esta metodologia, precisamente para diversificar o leque de abordagens com os seus utentes, proporcionando um envelhecimento mais ativo, mais personalizado e um acompanhamento especializado para cada utente.

Algo bastante esperado por toda a equipa!



De forma a celebrar o Dia da Mãe, pedimos às utentes para realizarem uma mensagem de muito amor e carinho para os seus filhos.

As saudades já são muitas!

Todos aguardam ansiosamente para se reencontrarem novamente com as suas famílias!

Esperança é o sentimento que paira por cá!

OUTRAS ATIVIDADES

APANHA DA FAVA



No dia 4 de maio, fizemos um passeio especial e muito agradável. O tempo estava a nosso favor e, por isso, fomos para o campo apanhar favas! Fartamo-nos de trabalhar!



Relembrámos tempos antigos onde os dias eram passados nas terras a trabalhar e a conviver. Conseguem adivinhar o que foi o nosso almoço no dia seguinte?



IDA A FÁTIMA

No dia 7 de Maio saímos do Lar com um destino, mas depressa mudámos de ideias e decidimos ir agradecer à Nossa Senhora de Fátima que nos tem protegido e ajudado a ultrapassar estes momentos mais difíceis.

ARTE BARROCA



Fomos a Pombal passear e aproveitámos para ver as molduras barrocas!

Esta é a nossa moldura! Quando passarem por lá tirem uma foto e deixem na nossa página de Facebook.

VISITAS DOMICILIÁRIAS - CD



As visitas domiciliárias são maravilhosas porque podemos meter a conversa em dia e passear!

O Sr. Manuel foi dar um passeio a pé até casa dos seus vizinhos, o Sr. Elias e a D. Maria!

Foi um dia de reencontros!

DICAS DE FITOSSANIDADE



Sabia que



Produtos biológicos ou orgânicos são mais saudáveis, uma vez que são livres de resíduos tóxicos tais como: pesticidas, antibióticos, fertilizantes sintéticos, aditivos e conservantes. Muitos deles são utilizados em agricultura convencional para combater as doenças ou parasitas, e a médio ou longo prazo podem criar mazelas irreversíveis no nosso organismo.

Os alimentos da agricultura biológica são adequadamente assimilados pelo corpo sem alterar as funções metabólicas. Segundo especialistas em nutrição, grande parte das doenças degenerativas têm a sua origem na alimentação.



DIA DA FAMÍLIA - 15 maio 2021

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.

Presenciámos a alegria e carinho de ambas as partes.

Porque Saúde em Casa é isto mesmo! Proporcionar alegria e bem-estar aos utentes, concedendo-lhes um melhor envelhecimento ativo.

Entre em contacto para saber mais informações!



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

CONTACTOS:

Lar Otília Lourenço
R. da Fundação, n.º 20 | 1300-012 Abiul
Tel.: 236 920800
lar.otilialourenco@fundacao-jlourencojr.org



Fundação Dr.º José Lourenço Junior
R. Pinheiro Chagas, n.º 101- 3 drt | 1050-176 Lisboa
Tel.: 21 3153571
marketing@fundacao-jlourencojr.org