



# Associação dos Amigos de Peva

## Nov (a) idade



### Boletim Informativo

Abril - Junho

Número 7

Nesta edição:

Pela altura da Páscoa é comum o rezar da via sacra. Na nossa instituição essa celebração foi realizada na quinta feira santa, dia 02 de Abril. Para todos os cristãos esta celebração é bastante importante. É uma oração tradicional, em que pela altura da Quaresma, se medita na paixão, morte e ressurreição de Cristo. Muitos foram os utentes de lar, que juntos quiseram reviver os últimos momentos da vida de Cristo na terra. Todos participaram ativamente e espiritualmente nesta celebração que, dinamizada pela equipa de animação da Instituição, envolveu todos os utentes religiosamente numa oração, na “Via Sacra” recriada ao longo dos corredores do Lar.

“Via Sacra”	1
Espaço Saúde: “...”	2
“4ª Caminhada por um coração saudável”	3
“Aniversários”	4-5
“Sessão de cinema”	6
“Festa de São João—Encontro Intergeracional” .	7
“Festa dos Santos Populares “	8



Filipa Sousa



## *Espaço Saúde*

### Ingestão hídrica na terceira idade

A água é o maior constituinte do corpo humano, pelo que uma boa hidratação é fator importante no funcionamento eficaz do organismo. Os idosos têm uma necessidade de ingestão de líquidos semelhante à dos jovens adultos. No entanto, existem várias mudanças fisiológicas na sequência do processo de envelhecimento que podem afetar o equilíbrio hídrico nesta população nomeadamente a toma de medicação essencialmente os diuréticos, e a diminuição do mecanismo de resposta de sede, colocando os idosos em risco de desidratação.

O corpo de um jovem de 25 anos contém cerca de 62% de água; enquanto o de um idoso de 70 anos contém "apenas" 53 %. Esta diferença significa que as reservas hídricas das pessoas mais idosas são menores, devendo, por isso, ser dada uma atenção especial à ingestão de água e líquidos similares, nesta fase da vida.

Por isso aconselha-se uma ingestão hídrica de cerca de 2 litros por dia, o que na maioria dos casos esse valor está longe de ser alcançado.

Existem diversas vantagens no que toca à ingestão de água na terceira idade, onde se encontra o facto de a água melhorar a digestão, o funcionamento dos rins, de manter a pele hidratada, de aumentar a resistência física e de diminuir o risco de enfarte.

Deve-se desta forma, optar por alternativas que consigam convencer os idosos a beber água com mais frequência. Entre essas alternativas pode-se sugerir:

- Fazer a oferta de água em copos pequenos e com pouca quantidade;
- Optar por variar a ingestão de líquidos com água, chás e sumos,
- Variar o sabor, a temperatura e até a cor das bebidas disponíveis;
- Incentivar a ingestão de água antes das refeições;
- Oferecer frutas ricas em líquidos, como por exemplo melancia, melão e laranja;
- Optar por sobremesas com uma grande quantidade de líquidos, como por exemplo gelatina e iogurtes;
- Explicar ao idoso os benefícios da ingestão de água.

# Beber Água faz bem à sua Saúde.

Equipa de Enfermagem (Márcia Monteiro e Céline Pina)

Equipa Procatring (Ana Fonseca)



### *“4ª Caminhada por um coração saudável”*

No dia 10 de Maio, os nossos utentes das várias valências (LAR, CD, SAD), participaram ativamente numa caminhada, juntamente com um grupo de almeidenses, com o intuito de celebrar o mês do coração. Esta caminhada que conta já com 4 anos de existência, é organizada pelo Centro de Saúde de Almeida e conta com a colaboração da Câmara Municipal de Almeida e da Associação Amigos de Peva (AAP).

O sol e o calor acompanharam os caminhantes num alegre e saudável passeio, com início em Almeida e com destino a Peva (Ribeira das Cabras), onde posteriormente se seguiu um almoço convívio. Todos os participantes gostaram desta atividade de interação e comunhão, que contribui ativamente para a promoção do envelhecimento ativo e onde foi possível usufruir de momentos únicos. A natureza como companhia, envolveu todos os participantes num momento calmo e rejuvenescedor.

Filipa Sousa



*"Os Aniversários"*

Dedicamos estas duas páginas, a todos os nossos utentes de lar,  
que entre estes três meses, celebraram mais um aniversário.

A todos eles

Muitos Parabéns.

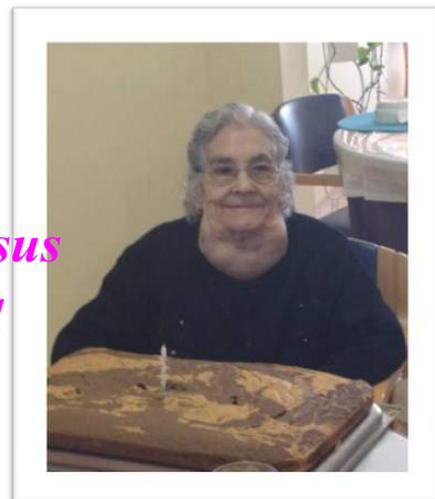
*Rita Monteiro*  
*08 de Abril*



*Mercês Fernandes*  
*11 de Abril*



*Amália de Jesus*  
*20 de Abril*



*Filomena Maria*  
*03 de Maio*



*Maria Moura*  
*06 de Maio*



*Mariana Morgado  
13 de Maio*



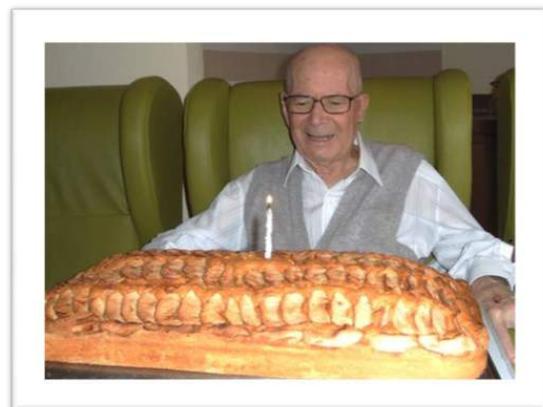
*Fausta Santos  
15 de Maio*

*Arminda Cabral  
17 de Maio*



*Vicência Pereira  
18 de Maio*

*José António Videira  
26 Maio*



### *"Sessão de Cinema"*

No dia 22 de Junho, os nossos utentes de lar tiveram uma tarde de cinema, onde atentos e curiosos visualizaram uma Curta - Metragem, designada "11 burros caem no estômago vazio" de Tiago Pereira. Este pequeno filme, merecedor de um prémio TOBIS em 2006, retratou o planalto mirandês, onde "os seus habitantes e os burros partilham uma vida de isolamento e trabalho".

Foi uma tarde divertida e interessante, onde os nossos utentes usufruíram de uma boa tarde de cinema. O filme foi bastante saudoso, conseguindo trazer alegria e um conjunto de memórias passadas, que fizeram com que muitos utentes se identificassem com as histórias ali foram contadas.



## *“Festa de São João—Encontro Intergeracional”*



Dia 24 de Junho, alguns dos nossos idosos das várias valências (LAR, CD e SAD), tiveram a oportunidade de ir até Almeida festejar o São João.

Com o intuito de promover o 4º Encontro Intergeracional, a Câmara Municipal de Almeida integrou neste dia um conjunto de atividades, onde as crianças e os idosos do concelho puderam conviver, trocar experiências e conhecimentos. O dia começou no auditório municipal,

com uma palestra sobre a prevenção de quedas e outros perigos, orientada pela equipa de enfermagem do Centro de Saúde de Almeida. De seguida todos foram encaminhados para o museu municipal, no qual ansiosos esperaram pelo almoço e onde não podia faltar o tradicional caldo verde e a presença do Sr. Presidente da Câmara, o Prof. António Batista Ribeiro. Depois do almoço, miúdos e graúdos seguiram para o baile de São João, onde se dançou alegremente e se formaram “comboinhos” ao som de música popular portuguesa. Todos se divertiram numa festa rija, onde também estiveram presentes os famosos manjericos, que perfumaram o ar com o seu delicioso aroma.

Filipa Sousa



***"Festas Populares na Instituição"***

Na nossa instituição também se celebram os Santos Populares. Este ano a festa teve lugar a 28 de Junho. Muitos foram os que quiseram juntar-se à festa, utentes das várias valências (LAR, CD e SAD), seus familiares, amigos e colaboradores da nossa instituição. Acompanhados pelos famosos manjericos e de boa música popular portuguesa, tocada por um grupo de concertinas, alguns idosos cantarolaram e dançaram animadamente. O dia terminou com um lanche convívio, que envolveu todos os participantes num ambiente de confraternidade e alegria.

No dia 29 de Junho, dando término às festividades populares e como manda a tradição, não poderia faltar a famosa fogueira de rosmaninhos e a queima do boneco de São Pedro.

Filipa Sousa



***Associação dos amigos de Peva***