

Tecnologias e saúde na terceira idade



Gazeta das Caldas

Este suplemento é parte integrante da edição nº 5109 da *Gazeta das Caldas* e não pode ser vendido separadamente.



MARTA ALEXANDRE
Terapia da Fala
na Terceira Idade

O que é a terapia da fala?

É a área de saúde que tem como principal objetivo proporcionar a efetiva participação do indivíduo na sociedade, voltando-se para atividades de prevenção, reabilitação e aperfeiçoamento dos padrões de comunicação. É uma especialidade multifacetada e pode intervir desde o recém nascido até à terceira idade. Áreas de Intervenção: Linguagem, Fala, Motricidade, Orofacial, Voz e Audição.

Envelhecimento

À medida que envelhecemos, há capacidades que se alteram. Falar, ler, escrever ou comer pode não ser tão fácil como antes. Qualquer um de nós está sujeito a ter perturbações da comunicação ou da deglutição ao longo do envelhecimento, quer seja este patológico ou fisiológico (natural).

O que se verifica no envelhecimento patológico é que à medida que envelhecemos aumenta o risco de sofrermos doenças que afetam negativamente a nossa capacidade de comunicação e deglutição. São as mais comuns: Acidente Vascular Cerebral (AVC), Traumatismo Cranioencefálico, Doença de Parkinson e Demências.

Como pode ajudar o terapeuta da fala?

O Terapeuta da Fala responde às necessidades comunicativas do idoso, reabilita perturbações da deglutição e efetua o aconselhamento necessário ao indivíduo, família e/ou cuidador. Atua na promoção do bem estar biopsicossocial do indivíduo.

Sinais de Alerta:

Dificuldade em compreender o que lhe dizem e/ou expressar-se;
Alterações na estrutura orofacial;
Dificuldade em mastigar e/ou engolir alimentos e bebidas;
Rouquidão, esforço para falar;
Alterações na fluência do discurso. ■

Terapeuta na Casa da Árvore
cdaarvore@gmail.com



Ginásios das Caldas da Rainha apostam em aulas especializadas para seniores

Maria Beatriz Raposo

mbraposo@gazetacaldas.com

Duas vezes por semana, terça e quinta-feira, 45 minutos, das 10h15 às 11h00. É esta a proposta que o ginásio Bestlife Fitness apresenta a todas as pessoas com mais de 60 anos que queiram melhorar o seu equilíbrio, força, resistência muscular e flexibilidade num conjunto de aulas específicas designadas de Ginástica Sénior. Um serviço que tem o custo mensal de 12 euros.

Neuza Rebelo, a instrutora responsável pela modalidade, teve contacto com este projecto era ainda aluna da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. **“Trabalhei dois anos para o doutoramento de uma professora, Fátima Ramalho, que estava a desenvolver um pacote de exercícios destinado a alunos com mais de 60 anos. Na altura tive que aplicá-lo a três grupos distintos e pensei que agora seria boa ideia implementá-lo no ginásio”**, conta a treinadora, explicando que estas aulas são mais **“leves”** que as restantes e são preparadas para estimular um conjunto de capacidades que vão desaparecendo com o avançar da idade.

Na opinião de Neuza Rebelo, **“é importante que os ginásios ofereçam este serviço personalizado porque a maioria dos idosos não se sente confortável na sala de musculação nem acompanha o ritmo mais intenso das outras aulas”**, sublinha a treinadora, que vê na ginástica sénior uma oportunidade para que os mais velhos melhorem a sua qualidade de vida e saiam mais vezes de casa.

Foi precisamente por passar muito tempo sozinha em casa que Maria Salgado, 69 anos, decidiu inscrever-se nestas aulas, em Outubro do ano passado. Como experiência desportiva tinha apenas as aulas de educação física que frequentara na escola, algumas sessões de Pilates e muitas caminhadas. **“Nunca é tarde para começar e eu queria ganhar mais mobilidade, força, equilíbrio e agilidade”**, explica Maria Salgado, que apreciou particularmente o facto das aulas se-



Doas alunas que, assiduamente, frequentam a Ginástica Sénior do Bestlife Fitness, uma aula que é dirigida pela treinadora Neuza Rebelo

rem especificamente preparadas para o público sénior. **“Caso contrário, não sei se alinhava, embora tenha curiosidade em experimentar a sala de musculação quando tiver mais força”**.

Outro ginásio que também desenvolve aulas específicas para a terceira idade é o Fitness Factory, que utiliza a designação Sénior-Fit. Em 50 minutos, todo o corpo é exercitado, **“para promover a flexibilidade, coordenação motora, postura, equilíbrio, resistência muscular e cardiovascular”**, adianta Henrique Martins,

director técnico. Bolas, elásticos, pesos e steps são alguns dos materiais utilizados nestas aulas, que decorrem todas as terças e quintas-feiras às 10h45.

Embora os exercícios sejam postos em prática no interior de um estúdio, o objectivo é que as melhorias apareçam lá fora, **“nas tarefas do dia-a-dia de cada aluno, como carregar pesos ou subir escadas”**, salienta Henrique Martins, assegurando que os utentes se sentem mais ágeis, fortes, autónomos e saudáveis, evitando-se assim possíveis quedas

ou lesões. A prevenção da perda de massa óssea, o controlo do peso/gordura corporal, a melhoria do sono e o aumento da autoestima são outros benefícios que resultam destas aulas. Henrique Martins recomenda igualmente as sessões de BodyBalance e Pilates à população sénior.

No Fitness Factory, ainda que o Sénior-Fit tenha como público alvo o idoso, qualquer um dos sócios pode frequentar a aula, uma vez que a mensalidade praticada (19,90 euros) inclui, diariamente, todos os serviços do ginásio das 7h00 às 17h30. ■

Pub.

ADSFAN
Associação de Desenvolvimento Social
da Freguesia de A-dos-Negros

- ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
- CENTRO DE CONVÍVIO
- SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO
- CANTINA SOCIAL

Instituição Particular de Solidariedade Social NIF: 503235091
Estrada da Fonte Santa, nº2 - 2510-321 A-dos-Negros
tel. 262 958 799 • telem 910 689 434 • fax 262 950 545
adsfan@sapo.pt • adsfan.webnode.pt

GPS 39°20'44.0"N 9°06'01.2"W

Mapa de localização: Estrada da Fonte Santa, Estrada de São Maria Madalena, SANCHERIA GRANDE.

Teleassistência – auxílio à distância de uma tecla

Respondendo a uma necessidade crescente, as novas tecnologias têm sido adaptadas para prestar auxílio às populações mais idosas. Nesse sentido, foram criados serviços de teleassistência e telemóveis com tecla de emergência que permitem uma resposta mais rápida em situações de emergência.

Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

A Cruz Vermelha Portuguesa tem um destes serviços de teleassistência a funcionar nas Caldas. Neste caso é através de uma linha telefónica, disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano e que permite dar resposta não só a situações de urgência/emergência, como de segurança e solidão. Assim, o utente só precisa de carregar no botão de alarme (geralmente com a cor vermelha), recebendo de imediato um contacto da operadora, que acciona os meios adequados (112, PSP, GNR, Bombeiros, vizinhos, familiares) e mantém o contacto com a rede de apoio até que se resolva o motivo de alarme.

A Cruz Vermelha disponibiliza as opções móvel ou fixa, podendo o cliente alugar ou comprar o aparelho. Os preços do aluguer mensal variam entre os 17 euros (fixa) e os 24 euros (móvel). Combinadas

(fixa + móvel) custam 41 euros por mês. No caso da compra a mensalidade varia entre os 10 e os 20 euros, mas o equipamento custa cerca de 250 euros. A estes valores acrescem 11 euros para o regime de aluguer e oito para o regime de compra. É ainda necessário um pagamento de 70 euros para a instalação do equipamento fixo e da linha analógica. Os contratos são no mínimo de um ano (excepto em caso de falecimento ou institucionalização do utente).

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

Os utentes de Serviço de Apoio ao Domicílio da Casa do Povo de Óbidos também já beneficiam deste serviço, através da Hope Care. Conforme a *Gazeta* noticiou em Março de 2015 consiste “na colocação de um telemóvel no domicílio do utilizador, que, em situações de emergência de saúde, segurança ou soli-

ção, contactará directamente (através de um botão de emergência), a central de assistência”.

Disponível 24 horas por dia durante todo o ano, o serviço é totalmente gratuito no primeiro ano. Existem 25 aparelhos deste tipo e “o serviço é complementado com o de telecuidado aos utentes”, que consiste na monitorização semanal da tensão arterial e glicemia do idoso, permitindo aos familiares acederem aos valores através de uma plataforma. ■



Medicina Dentária – A Saúde Oral e a Diabetes

A cárie dentária e as doenças periodontais são as patologias orais mais frequentes na população, e os diabéticos são afetados de uma maneira especial por estas. Estes doentes devem ter especial atenção na conservação dos dentes, dado que, o diabético tem os tecidos fragilizados e facilmente poderá perder peças dentárias o que levará a uma progressiva reabsorção óssea, desadaptação protética constante, dificultando a reabilitação oral.

Muitos diabéticos conseguem manter uma boca saudável através de uma higiene oral adequada e do controlo dos níveis de açúcar no sangue, no entanto, e em especial os diabéticos mais velhos, têm dificuldade em controlar a sua dieta e começam a sofrer de um distúrbio intitulado de xerostomia (diminuição de saliva na boca), que leva ao aumento do risco de formação de cárie dentária.

Por outro lado, as doenças periodontais podem ser uma complicação para o diabético, pois são infeções que podem perturbar o controlo de açúcar no sangue, fazendo com que as bactérias possam entrar na corrente sanguínea e ativar as células que produzem os sinais biológicos da inflamação. Já no pâncreas, as células responsáveis pela insulina podem ser danificadas e com isso, pode surgir a

diabetes Tipo 2, mesmo em pessoas que não têm outros fatores de risco.

Como evitar problemas dentários associados à diabetes?

Controlando o nível de glicose no sangue, cuidando dos dentes e gengivas e fazendo exames regulares e minuciosos.

Para combater a acumulação de placa bacteriana é necessário um programa adequado de escovagem, utilização de fita dentária, bochechar diariamente e usar o escovilhão interdentário. Evite fumar, beber café, chá e bebidas alcoólicas, pois estes interferem na acumulação de placa, e combater a sua existência é um componente fundamental. Se usar prótese removível, não durma com ela, e limpe-a após as refeições.

Os diabéticos necessitam de cuidados especiais e o seu Médico Dentista está preparado para ajudá-lo, mantenha-o informado sobre quaisquer alterações no seu estado de saúde e sobre os medicamentos que toma. Qualquer tipo de tratamento pode ser executado num paciente diabético, exceto no caso de o açúcar no seu sangue não estar devidamente controlado. ■

Dr. Bryan H. Ferreira,



Médico Dentista do Centro Médico e Dentário da Avenida, em Caldas da Rainha

Centro Médico e Dentário da Avenida

Há 10 anos que o seu Sorriso é a nossa motivação!

Venha visitar-nos e conhecer o Serviço de Excelência que temos para si e para a sua família.



Diretor Clínico: Dr. Bryan Ferreira

www.cmdavenida.com | cmdavenida@gmail.com | 262 842 233 | 917 954 600

Acompanham os mais velhos as novas tecnologias?

Maria Beatriz Raposo

mbraposo@gazetacaldas.com

Isaque Vicente

ivicente@gazetacaldas.com



Maria Gouveia, 64 anos

“A Internet e o computador podem ser uma ótima companhia”

Tenho um telemóvel com teclas, mas que dá para tirar fotografias. Essa é uma das aplicações do telemóvel que costumo usar. Agora estou à espera de um novo que uns familiares me vão trazer de França e que será mais moderno... Conto com a minha filha para me ensinar a utilizá-lo.

De momento não tenho internet porque não tenho possibilidades para isso, mas na altura em que a minha filha vivia perto de mim pedia-lhe para utilizar a internet. É que há três anos tirei um curso de Tecnologias da Informação e Comunicação para aprender a manusear o computador. Infelizmente acho que se agora tivesse um monitor à frente, já não me lembrava de metade do que aprendi. Contudo, é uma questão de voltar a ter essa possibilidade porque acho que a internet pode ser uma ótima companhia quando estamos em casa.

No Multibanco sei fazer tudo, desde levantamentos, transferências a carregamentos por telemóvel. ▮



Alberto Brás Horta, 88 anos

“Dá para matar as saudades”

Tenho internet em casa, mas não uso. É para quando os netos vão lá a casa. Eu de princípio ainda mexi, mas perdi a paciência. Acho que é importante ter internet, porque quando os meus filhos ligam lá de casa para falar com os meus netos que estão em Barcelona dá para matar as saudades.

Também tenho telemóvel, mas esqueci-me dele. Já é dos antigos, ainda tem teclas e tem o botão SOS, em caso de emergência. Só faço chamadas, não mando mensagens.

Já há um ou dois anos que uso o Multibanco para pagar tudo. Deixei de usar cheques.

Em relação a esta questão das facturas on-line, o meu genro trata disso. ▮



Carminda Matos, 73 anos

“Tenho uma conta no Facebook”

Eu sou uma fã das novas tecnologias. Andei na Universidade Sénior a aprender informática e espero voltar para aprender mais.

Tenho dois telemóveis de duas redes, porque tenho duas filhas e cada uma tem uma operadora.

Tenho computador em casa, com internet. Tinha curiosidade de ver a família que tenho na América e no Canadá. Mandam fotografias lindas e assim ficam mais perto e sem grandes custos.

Eu acho que nunca é tarde para estar a par. Tenho uma conta no Facebook, com a minha fotografia e onde tenho 160 amigos, que conheço todos. Pertenceo aos grupos que mostram as paisagens, aos da universidade sénior e outros. Sei procurar as pessoas e ver as páginas dos famosos. E também vejo as notícias. Eu sou muito curiosa e é uma forma de ocupar a cabeça e de escrever, para estar activa. Faz bem à cabeça.

Às vezes há coisas que não compreendo à primeira, então peço ajuda às minhas filhas. Até lhes chamo a ligar a pedir para me explicarem coisas, que eu não vou por coisas que não sei. ▮



Margarida Ferreira, 67 anos

“Nunca senti necessidade de aprender”

Tenho um telemóvel pequeno, com muitos anos. Ainda é de teclas. Quando se avaria peço um igual. Só uso para falar com a família.

Não tenho computador, só televisão. Não uso a internet, nunca senti necessidade de aprender.

Quanto ao Multibanco utilizo, mas só para pagamentos no supermercado. Os levantamentos é a minha filha que faz, eu tentei uma vez, mas o cartão ficou lá e nunca mais tentei.



João Pimentel, 85 anos

“Com o smartphone faço tudo, até medir a tensão arterial”

O meu telemóvel é um smartphone Samsung, mas em breve penso mudar para iPhone, porque este já tem cinco anos. Com o telemóvel faço tudo: mando mensagens, faço chamadas, tiro fotografias, gravo vídeos, vou à internet e até meço a tensão arterial, leio as notícias do Correio da Manhã e ouço a rádio Mozart graças a aplicações que instalei.

Em casa tenho internet. Tenho um computador fixo, um portátil e um tablet. Aliás, ainda não existiam computadores já dominava os processadores de texto. Sei escrever um documento Word, elaborar PDF's, imprimir e enviar e-mails... eu próprio tenho dois endereços diferentes. Aprendi tudo sozinho, sem frequentar cursos de informática. Sou um autodidacta e acho que é fundamental acompanhar a evolução dos tempos. Parar é morrer!

Tenho o hábito de pesquisar na internet, considero-a uma indispensável fonte de conhecimento e actualidade. Também tenho página no Facebook, que utilizo para ver o perfil da minha filha e fazer comentários na sua página. Contudo, gosto de manter a minha privacidade nas redes sociais. ▮



Margarida Santos, 66 anos

“Tenho medo de me enganar”

Já tenho telemóvel desde os primeiros, aqueles Alcatel grossos, amarelos. O que tenho agora já é moderno, tem teclas e dá para tirar fotografias, mas é raro eu usar para isso. Também não mando mensagens, que não tenho paciência e gosto de ouvir as pessoas. É para fazer chamadas e estar contactável.

Eu acho que é importante saber usar as novas tecnologias. No meu caso, não sou burra, mas como no dia-a-dia não sinto necessidade, não aprendi. Sou conservadora.

Em casa não tenho internet. Vou ao Multibanco fazer levantamentos e depósitos e para carregar o telemóvel. Se for para fazer uma transferência prefiro pedir ajudar às minhas filhas. São muitos números e tenho medo de me enganar. ▮



AMA care

APOIO DOMICILIÁRIO

O Grupo H Saúde **preocupa-se com a sua família**. O serviço de apoio domiciliário por nós prestado é uma resposta social que consiste na **prestação de cuidados alargados** a quem deles necessite, **no seu próprio domicílio**.

Apresentamos como foco central a **qualidade de vida da pessoa e da família**, com uma intervenção especializada e totalmente personalizada, **respondendo às necessidades específicas** de cada situação.

Acompanhamento personalizado de acordo com a necessidade, que poderá ir de uma situação pontual até 24 horas por dia, todos os dias do ano.

SERVIÇOS DISPONÍVEIS AO DOMICÍLIO

- Acompanhamento saídas diversas;
- Acompanhamento psicológico;
- Atividades de lazer;
- Administração de medicamentos;
- Análises clínicas;
- Apoio familiar;
- Apoio na refeição;
- Aquisições de bens e serviços;
- Estimulação cognitiva;
- Fornecimento de ajudas técnicas;
- Fornecimento de medicamentos;
- Higiene e conforto;
- Limpeza e manutenção do lar;
- Preparação e confeção refeições;
- Serviço de Cabeleireiro e Estéticos;
- Serviço de Fisioterapia;
- Serviço de lavandaria;
- Serviços clínicos;
- Serviços de Enfermagem;
- Treino de autonomia e mobilidade.



+ 40 ESPECIALIDADES
+ 130 PROFISSIONAIS DE SAÚDE
+ EXAMES COMPLEMENTARES DIAGNÓSTICOS
+ ANÁLISES CLÍNICAS (TODOS OS DIAS, DOMINGOS E FERIADOS)



farmácia Alves

www.grupoh.pt



MARCAÇÕES ONLINE

n.º 265/2012

n.º 037110612

PME lider14

PME lider15

Hidroginástica e hidroterapia são as disciplinas favoritas dos seniores nas piscinas da região

Entre as disciplinas que os seniores preferem para se manter em forma contam-se a hidroterapia e a hidroginástica. *Gazeta das Caldas* foi perceber as razões para estas escolhas, falando com responsáveis das modalidades de várias piscinas e com alguns praticantes das modalidades.

Além da recuperação de problemas de saúde, da procura de maior qualidade de vida e do envelhecimento saudável, há ainda a interação social e há turmas que são uma segunda família, como foi possível comprovar junto de alguns praticantes.

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

"A maioria dos meus alunos procura esta modalidade para aliviar o stress e melhorar do bem-estar geral". Quem o diz é Mónica Romão, 36 anos, professora de Hidroterapia na piscina que é explorada pelo Sporting Club das Caldas, junto à Escola Secundária Raul Proença.

A responsável formou-se em Fisioterapia em Coimbra e tirou o seu mestrado em Setúbal. Ensina hidroterapia nas Caldas desde 2003 e explica que os praticantes desta modalidade procuram muitas vezes **"o alívio da dor, o fortalecimento muscular e uma maior mobilidade"**. É também uma boa modalidade para melhorar o equilíbrio, a mobilidade geral e até a reeducação postural.

Há quem se queixe de lombalgias e dores em várias zonas do corpo e se sinta revigorado após estas aulas na piscina.

"Há também um grande estímulo e motivação da minha parte, logo ninguém falta", disse a coordenadora.

Mónica Romão, começou por dar hidroterapia no Centro de Educação Especial Rainha D. Leonor e, mais tarde, nas piscinas municipais de Óbidos.

Agora já está há três anos nesta piscina onde tem 12 alunos, tendo começado

com metade. **"Fazemos vários trabalhos ligados à marcha e à amplitude de articular"**, explicou a professora, ao mesmo tempo que convidou *Gazeta das Caldas* a assistir à sua aula.

Margarida Reis, coordenadora da secção da natação hidroginástica e hidroterapia, lidera uma equipa de sete pessoas a tempo parcial que trabalham na piscina, coordenada pelo Sporting das Caldas. É também a formadora da hidroginástica e explica que, tal como a hidroterapia, estas disciplinas são as favoritas dos mais velhos pois procuram **"uma melhor mobilidade e também melhor qualidade de vida"**. Há, pois, uma aula de hidroginástica que **"possui um ritmo diferente e que vai ao encontro das necessidades da população que a procura, com mais idade, a partir dos 50 anos"**.

A maioria das pessoas são reformadas e já estão familiarizadas com os exercícios e por isso, **"fazem-no melhor que muitas das mais novas que praticam a modalidade há menos tempo"**.

E isto constata-se porque **"a água requer equilíbrio, dá segurança às pessoas e permite-lhes fazer os exercícios praticamente perfeitos"**, disse a professora. Segundo Margarida Reis, as aulas de hidroterapia têm pouco alunos pois **"é quase um atendimento pessoal"**. Por norma **"não ultrapassa as dez pessoas numa aula"**, disse a coor-

denadora. Tem também aulas individuais, que neste momento é um serviço que já foi requerido por duas pessoas. **"A água é um meio terapêutico excelente para a prática desportiva pois amortece o impacto com o solo"**, disse Margarida Reis, especificando ainda que um exercício fora de água que tenha um tempo, na água passa a ter dois.

"VÊM POR CONSELHO DO MÉDICO OU DO PADRE"

Rui Cunha é o coordenador da piscina dos Bombeiros onde considera que os mais velhos procuram estas duas modalidades porque querem manter-se saudáveis. No que diz respeito à hidroterapia, estão praticantes que precisam de recuperar de problemas de saúde como de coluna ou doenças cardiovasculares. A classe tem 13 praticantes. Na hidroginástica há alunos a partir de 54 anos enquanto que o mais velho tem 88 anos.

A hidroterapia acontece muitas vezes por conselho do fisioterapeuta e os inscritos até trazem os exames médicos. **"É uma ótima modalidade para recuperar de lesões"**, comentou Rui Cunha. O coordenador afirmou ainda que os seus praticantes, com idades entre os 75 e os 80 anos **"muitas vezes vêm para a piscina por conselho do**



Na piscina que o Sporting das Caldas explora há seniores muito activos que não dispensam a modalidade de hidroginástica

médico ou do padre". O primeiro por causa da saúde, o segundo para motivar as pessoas ao convívio. Tudo em nome do envelhecimento saudável. Também na piscina dos Pimpões pratica-se hidroginástica e hidroterapia há vários anos com o mesmo espírito, ou seja, os seus praticantes vêm sobretudo por questões de manutenção ou de

recuperação. Alguns são inclusivamente reencaminhados por conselho das companhias de seguros. Entre outras modalidades, a associação disponibiliza também aulas de Ginástica Sénior e Zumba Gold.

Segundo Bruno Tomás, responsável pelas Piscinas Municipais de Óbidos, a hidroterapia é, **"em primeiro lugar,**

procurada pelo utente que pretende recuperar de alguma patologia ou trauma e quer acelerar a sua recuperação ou minimizar os seus efeitos". Normalmente até são encaminhados para a piscina por indicação médica ou por fisioterapeutas.

Além da recuperação e tratamento, a hidroterapia ajuda a retardar o efeito

do envelhecimento no corpo humano. O facto destas sessões serem realizadas em grupo e a interação social que isso gera é muito valorizado pela população sénior.

As Piscinas Municipais de Óbidos desenvolvem ainda um trabalho muito importante para combater o estigma da Hidroginástica ser uma atividade



A turma de hidroterapia é composta por praticantes que buscam a melhoria do seu bem estar físico

para seniores. Esta é, cada vez mais, procurada pela população mais jovem e exigente em termos físicos. Os seniores também podem (e devem) frequentar estas aulas de grupo. **"Em Óbidos, é desenvolvido um trabalho que consegue dar resposta aos diversos utentes e diferentes tipos de procura"**, rematou Bruno Tomás.

O Município de Óbidos, desde 2008, tem também um programa de atividade física em meio aquático para a população sénior obidense. Estas atividades são orientadas por técnicos de exercício físico, com especialização em atividades aquáticas e visam promover o movimento, a atividade física e a saúde, retardando o envelhecimento.

Todos os utentes da rede municipal de Centros de Dia podem frequentar estas aulas de forma quase gratuita. É apenas necessário o pagamento do respetivo seguro de acidentes pessoais, que é obrigatório. São 150 utentes que, todas a semanas, se deslocam à piscina municipal para frequentar uma das sete aulas semanais. ||

Testemunhos

"Faço hidroterapia sobretudo para relaxamento muscular. Prático ginástica, corrida e musculação e, como tal, venho sempre. Gosto desta piscina pois o nível da água chega até quase ao pescoço, o que dá para trabalhar os músculos todos. Moro cá, mas vivia em Coimbra. Gosto de viver aqui nas Caldas". ||



Elizabeth Picado - 57 anos

"PRÁTICO GINÁSTICA, CORRIDA E MUSCULAÇÃO"

"PASSEI A TER MAIS AGILIDADE DENTRO DE ÁGUA"

"Gosto muito das aulas porque me fazem bem. Acompanho o meu marido e comecei por fazer adaptação a meio aquático. As aulas são boas para o meu bem-estar geral. Passei a ter mais agilidade dentro de água. Antes de vir para estas aulas, andava muito cansada e aqui consegui recuperar bastante. No dia seguinte vou para o trabalho recuperada e rejuvenescida". ||



António Fernandes - 62 anos

"SINTO-ME SEMPRE MUITO MELHOR QUANDO TERMINO A AULA"



Augusto Pêgo - 62 anos

"A HIDROTERAPIA AJUDOU-ME MUITO"

"Em 2004 tive problemas cardíacos e vim para a hidroterapia por recomendação médica. Faço fisioterapia e acumulo com as aulas de hidroterapia e sinto-me muito melhor. Se faltar durante algumas semanas noto logo e fico logo com o braço muito mais apanhado. Sou da Usseira de Óbidos e já cá ando duas vezes por semana. E só vejo benefícios e por isso vou continuar por causa de ajudar a movimentar-me. Faz-me sentir melhor. Estive todo paralisado do lado direito e a hidroterapia ajudou-me muito". ||



Natividade Rodrigues - 52 anos

Seniores aprendem informática e inglês na Cruz Vermelha

Têm todos mais de 65 anos e vontade de aprender. Frequentam a Academia Sénior da delegação caldense da Cruz Vermelha Portuguesa nos cursos de informática e de inglês. Esta formação já existe nas Caldas desde 2008 e tem por objectivo o combate à infoexclusão e promoção do envelhecimento activo.



O casal José e Elisabete Dinis está a dar os primeiros passos na informática para estar "mais próximo" do neto



O curso de iniciação à informática é composto por uma dezena de alunos, todos com mais de 65 anos

Fátima Ferreira

fferreira@gazetacaldas.com

A página de facebook aberta dava conta do tema da aula, na manhã de segunda-feira. A turma, composta por uma dezena de alunos, dá os primeiros passos no mundo das novas tecnologias e, entre os seus objectivos estão o conseguir "mexer" no computador, criar uma conta e enviar mails ou falar com a família através das redes sociais.

O casal José e Elisabete Dinis, de 71 e 69 anos, respectivamente, são dois dos

alunos do curso de iniciação, que começou em Outubro. A vontade de comunicar com o neto, que mora longe, levou Elisabete a procurar saber mais sobre informática e o marido acompanhou-a. Reconhecem que ainda não sabem fazer muita coisa, mas já mandaram e-mails para o filho e neto e estão a "gostar muito".

José reconhece também que não pratica muito por causa da pesca. Já a esposa é "mais dedicada", conta à **Gazeta das Caldas**.

A formação é dada pela voluntária da

Cruz Vermelha Carla Pinelas, que destaca o valor destas pessoas que, apesar da idade e muitas vezes das dificuldades que têm, querem aprender. "**Costumo dizer que os meus alunos são os que ainda têm medo do rato**", revela sobre os formandos que frequentam o curso sem perceber nada de informática e terem em casa filhos ou netos que manobram bem as novas tecnologias.

A responsável diz que, normalmente, chegam com uma atitude "**muito derrotista**", mas tenta fazê-los compreender que, apesar da idade, conseguem

fazer tanto ou até mais do que os mais novos. No curso de iniciação aprendem as ferramentas básicas, como ligar o computador, criar um e-mail e saber ver o correio electrónico, assim como ter noções do Word e excel.

Sobre as redes sociais, nomeadamente o Facebook, Carla Pinelas, diz que pode ser uma ferramenta importante no seu dia a dia. "**Embora ainda haja um pouco a ideia pré concebida que é o sítio da quadrilhice, é importante que eles percebam que também dali podem tirar alguma utilidade**", diz, destacando

que podem fazer videoconferências e telefonemas para os familiares que estão longe.

DAR RESPOSTAS CONCRETAS ÀS NECESSIDADES

De acordo com Susana Nogueira, presidente do núcleo das Caldas da Cruz Vermelha Portuguesa, as pessoas depois de estarem reformadas, muitas vezes acomodam-se pois não têm onde ir e vão-se degradando as capacidades motoras e cognitivas. Estes programas servem, exactamente, para colmatar essa situação e disponibilizam uma formação muito prática e adaptada à sua realidade. O nível de conhecimentos é aprofundado consoante o tempo da aprendizagem. Enquanto que os da

iniciação aprendem o básico, nos cursos seguintes tomam contacto com as ferramentas para, por exemplo, marcar consultas no centro de saúde ou ir ao site das finanças e ver a questão das rendas, criar álbuns de fotografias, fazer pequenos filmes e animações para enviar à família e amigos.

Já a necessidade das aulas de inglês partiu do facto de alguns dos seniores terem estado a trabalhar no estrangeiro, terem lá deixado as suas famílias e quererem corresponder-se, sobretudo com os netos, que já não falam português. Estes cursos coincidem com o tempo do ano lectivo, dando assim possibilidade dos idosos ficarem com os netos durante as férias escolares.

"**O que pretendemos é dar respostas concretas às necessidades que se têm no dia a dia**", sintetiza Susana Nogueira, acrescentando que no Verão também promovem aulas de exercício físico para seniores no Parque D. Carlos I. Os cursos de informática e inglês não são gratuitos. Para que isso acontecesse, a Cruz Vermelha precisava de um patrocinador que garantisse as despesas com a energia e internet. A mensalidade para seniores com mais de 65 anos e contribuintes da Cruz Vermelha é de oito euros, o que se traduz em um euro por aula. Trata-se de um custo simbólico que ajuda às despesas com a formação e também a pagar o seguro que cada um tem. Para além disso, durante o período em que decorre a formação, está nas instalações da Cruz Vermelha um elemento da equipa de emergência, de prevenção caso algum formando se sintam mal. ■



Casa do Povo
A-dos-Francos

Lar de Idosos

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

**Rua Joaquim Miguel Nobre Ferreira, 8
2500-038 A-Dos-Francos**

**Tel: 262 949 610
Fax: 262 949 609
Correio electrónico:
casadopovo.adf@gmail.com**



Seniores do Landal já têm ocupação para os tempos livres



O presidente da Junta do Landal, António Almeida, e o presidente da Câmara Tinta Ferreira, estiveram presentes na inauguração do OTL

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Inaugurado no passado dia 2 de Fevereiro, o serviço de Ocupação de Tempos Livres (OTL) do Landal abriu com o objectivo de manter ocupados os seniores desta freguesia.

Todos os dias da semana, três horas por dia, desenvolvem-se actividades que incluem expressão plástica (pintura, costura, renda), informática, música e canto, ginástica, hidroginástica, dança e culinária. Segunda, terça e quinta-feira o centro funciona de manhã, quarta e sexta-feira abre as portas da parte da tarde.

“O OTL Sénior surgiu da preocupação do nosso órgão executivo em manter ocupada a nossa população idosa, proporcionando-lhe um envelhecimento activo, participativo e saudável, evitando assim o isolamento social, frequente nestas idades”, esclareceu Débora Rebelo, assistente social da Junta de Freguesia do Landal.

De momento, com 18 inscritos, **“ainda**

nos falta a inscrição dos idosos mais envelhecidos que não têm retaguarda familiar e passam a maior parte do tempo sozinhos em casa”, acrescentou a responsável pelo projecto, garantindo que **“arranjaremos forma de convencê-los, nem que para isso tenhamos de lhes bater à porta”.**

Ao organizar actividades diárias **“também se cria maior proximidade entre a Junta e os idosos, havendo assim mais controlo da sua situação e melhor conhecimento das suas necessidades”,** salientou Débora Rebelo, que destacou a informática como a actividade que despertou mais curiosidade entre os alunos. Para assegurar o funcionamento das actividades criou-se um banco de voluntários especializados nas várias áreas de trabalho (até à data, com seis colaboradores), e estabeleceram-se diversas parcerias, nomeadamente com a Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), que disponibilizou estagiários para as actividades desportivas, e com a EntreAjuda, associação que douo todo o material

informático, num total de seis computadores.

A maioria das actividades desenrolar-se-á no antigo centro de saúde do Landal, edifício situado junto à sede da Junta de Freguesia, que foi adaptado a este projecto, e no Gimnodesportivo do Landal, localizado em Casais da Serra.

O preço das mensalidades do OTL Sénior é distribuído por três escalões, variando entre os 10 e os 20 euros, consoante o nível de rendimentos dos alunos. Actualmente, a média de idades dos utentes situa-se nos 65 anos, sendo que as inscrições estão abertas a pessoas com mais de 50.

Na cerimónia de inauguração estiveram presentes o presidente da Junta, António Almeida, a direcção da ESDRM e o presidente da Câmara das Caldas, Tinta Ferreira, que elogiou **“a capacidade da Junta em arranjar soluções para concretizar este projecto”.** E deixou uma sugestão: criar uma parceria entre o OTL Sénior do Landal e a Universidade Sénior Rainha D. Leonor, das Caldas da Rainha. ■



Os alunos do OTL Sénior têm em média 65 anos



ANA BENEDITO E MARTA MATIAS

O Sal e a Hipertensão Arterial

O sal tem funções importantes no nosso organismo, mas quando usado em demasia é prejudicial para a nossa saúde, sendo maiores as desvantagens do que as vantagens do seu uso. O excesso de sódio provoca retenção de líquidos, aumentando o volume dos mesmos a circular no nosso organismo e aumentando a pressão sanguínea, o que, acontecendo de forma contínua, pode culminar em hipertensão arterial (HTA), que é uma doença crónica e silenciosa.

O controlo frequente da pressão arterial, recorrendo à ajuda de um profissional de saúde especializado, é fundamental e é a melhor maneira de despistar e controlar a hipertensão arterial, que é cada vez mais frequente na nossa população. Quando não é controlada, a HTA aumenta a predisposição para a ocorrência de eventos fatais como o AVC (acidente vascular cerebral) e o EAM (enfarte agudo do miocárdio).

Para além da hipertensão arterial, o excesso de sódio está também associado ao desenvolvimento de outras doenças como cancro do estômago, asma e problemas renais. Mais recentemente, descobriu-se que também está relacionado com a perda de massa óssea e com o desenvolvimento e/ou agravamento de doenças autoimunes.

Apesar das desvantagens do uso do sal, este é necessário para a regulação da água, para a contração muscular, funcionamento cerebral e para o controlo do ritmo cardíaco, sendo assim necessário o equilíbrio entre o seu consumo e o seu desuso!

O corpo humano normalmente necessita de muito pouco sal - cerca de 2,5 a 5 g por dia - quantidade que está, de um modo geral, naturalmente presente nos alimentos que consumimos. Em Portugal, em média, cada pessoa ingere cerca 2 a 3 vezes mais sal do que devia, pelo que é urgente iniciar uma redução do consumo de sal, quer consumindo menos alimentos ricos em sal, como é o caso de enlatados e comidas pré-cozinhadas, entre outros,



quer diminuindo ou substituindo a adição de sal aos alimentos.

Consumir alimentos sem sal pode parecer difícil a princípio, quando as células do paladar não estão ajustadas ao sabor menos intenso, mas a utilização de substitutos do sal facilita essa adaptação, que acaba por acontecer em algumas semanas. Algumas estratégias para substituir o sal incluem a adição de ervas aromáticas como o alecrim, cebolinho, coentros, gengibre, hortelã, manjeriço, orégãos, salsa e tomilho, a utilização de alimentos que conferem um sabor mais intenso aos cozinhados como o alho, limão e cebola, e/ou a utilização de sal sem sódio.

Ainda que a alimentação seja a melhor e a principal maneira de regular a ingestão de sal, há que ter igualmente em atenção os suplementos e medicamentos não sujeitos a receita médica, que podem ter um teor elevado de sódio. Um exemplo destes medicamentos são as formulações efervescentes, cuja composição consiste, entre muitas outras substâncias, num ácido e em carbonato ou bicarbonato, na maior parte dos casos de sódio. Estas substâncias são capazes de reagir rapidamente na presença de água, libertando dióxido de carbono e produzindo efervescência. Assim, é muito importante estar atento ao teor de sódio dos medicamentos e suplementos que não são prescritos pelo médico, para que não se exceda a toma diária 200 mg por dia.

Lembre-se que é melhor prevenir que remediar: controle a sua pressão arterial com regularidade e adquira desde cedo uma dieta com um teor equilibrado de sal... e viva uma vida livre de “tensões”! ■

Grupo de Farmácias Correia Rosa

Pub.

São meses, por vezes anos de sofrimento, mas que têm solução com o tratamento e acompanhamento adequado. Marque a sua consulta connosco e veja por si mesmo.

SÃO PEREGRINO
Clínica Especializada de Tratamento de Feridas

Rua Capitão Filipe de Sousa, nº110-A, Caldas da Rainha
Tel: 262 842 745 / 960291237
centro.sperigrino@gmail.com

Rigor e excelência no tratamento de Feridas e Úlceras

Graciete Simões divulga Alfeizerão no boletim da Santa Casa e no Facebook

Joel Ribeiro

jrribeiro@gazetacaldas.com

Graciete Simões, de 65 anos, aposentou-se e encerrou o negócio que tinha em Alfeizerão há cerca de um ano. De lá para cá encontrou no Facebook uma das formas de passar o tempo. No seu mural faz as suas publicações pessoais, mas quem a acompanha também encontra novidades sobre a terra, fotografias recentes e memórias antigas.

Antes disso já escrevia textos para o boletim trimestral da Santa Casa da Misericórdia de Alfeizerão, um convite da direcção que a deixou surpreendida. A escrita e as histórias saem-lhe com facilidade pois **“desde miúda que tenho facilidade de redacção”**, conta. **“As pessoas ficam admiradas de eu ter tantas memórias, acham que ando sempre a investigar, mas não, lembro-me das coisas e vou escrevendo e acertando até chegar ao texto final”**, descreve.

Os artigos surgem-lhe à ideia, uns por coisas que tem armazenadas na memória, outras estão guardadas num arquivo que compila juntamente com o marido. **“Tenho muitos folhetos que as pessoas me dão porque sabem que gosto”**, acrescenta. Antes de se aposentar já tinha computador e página na rede social. É autodidacta, quando tem dúvidas recorre à filha e a uma vizinha, que dão uma ajuda. Como a Santa Casa de Alfeizerão vai abrir uma Universidade Sénior, já aproveitou para se inscrever em informática. **“Já sei umas coisas e vou aprendendo”**, sublinha.

Na rede já tem mais de 500 amigos, que têm que passar por um processo. **“Vejo se conheço ou não e também se vejo que não interessa elimino”**, conta Graciete Simões.

Tanto as divulgações que vai fazendo no Facebook, como nos textos que escreve para o boletim da Misericórdia, fá-los porque gosta muito de Alfeizerão. **“É a minha terra, mas também faço as minhas críticas. Sou muito bairrista e gostava que a terra andasse para a frente, mas por vezes só não se faz mais por falta de gosto das pessoas”**, acrescenta.

O feedback que vai recebendo das pessoas da terra incentivava a continuar esta missão e quem sabe até se, um dia, não passa as suas crónicas a um livro. ||



Graciete Simões faz publicações sobre memórias da terra e temas da actualidade e não deixa de ter uma visão crítica



A primeira foto que publicou, de há 40 anos na loja que teve em Alfeizerão





MARIA CRISTINA NARCISO

A sexualidade dos mais velhos, o comprimido azul e suas consequências

Actualmente as pessoas envelhecem melhor pois têm acesso a mais e melhores cuidados de saúde. Além do mais, mantêm-se activos durante mais anos. Hoje em dia é comum os seniores terem cuidado com a sua imagem, com a sua alimentação e fazerem exercício físico.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, um idoso tem idade igual ou superior a 60 anos, se viver nos países em via de desenvolvimento e mais de 65 anos se habitar num país desenvolvido.

O envelhecimento é definido como um processo de progressivas modificações biológicas, psicológicas e sociais ao longo da vida.

Um dos aspectos mais referenciados pelas mulheres mais velhas é a falta da beleza corporal, que tinham na juventude e que, devido ao avanço da idade, deixam-se sentir atraentes. Este sentimento acompanhava o declínio da função sexual, principalmente entre as mulheres mais velhas. No entanto, há muitas senhoras que continuam interessadas em viver a sua sexualidade.

Hoje em dia, mesmo depois dos 65 anos, é frequente ter uma vida social activa. Entre quem já se reformou é comum ter o seu círculo de amigos. Fortalecem-se amizades, vive-se até mais tarde dançando, jogando, viajando e divertindo-se em pleno, tal como se fazia quando se era mais novo. Inclusivamente, vivem a sua sexualidade até muito mais tarde. E não apenas na vertente sexual, pois há todo o envolvimento emocional que também conta, desde o beijo, o toque, ou a troca de carícias enquanto se passeia ou se dança.

Na sociedade actual ainda há um certo preconceito sobre o sexo na velhice. Há muita gente que considera que a fase de viver a sexualidade está condicionada à idade dos mais jovens.

Nos homens, os medicamentos recitados e tomados para acabar com a disfunção erétil, por vezes, não ajudam a resolver o problema da satisfação sexual. Muitas vezes, a falta de interesse das suas companheiras, faz com que procurem fora de casa quem os satisfaça... Só que há comportamentos que acarretam graves consequências.

Recentemente, um estudo dos Hospitais da Universidade de Coimbra revelava que uma em cada oito pessoas infectadas pelo VIH em Portugal tem mais de 50 anos. Esta percentagem, que tende a aumentar, tem tido maior frequência no género feminino em comparação com o sexo masculino.

Esta taxa deve-se sobretudo a uma maior abertura para a vivência da sexualidade

nos mais velhos.

A Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (SIDA) é um conjunto de sintomas e sinais que não dizem respeito apenas a uma doença. É uma síndrome de Imunodeficiência porque o vírus deixa o sistema imunológico deficiente e é adquirida uma vez que resulta da acção de um agente externo ao organismo humano.

A SIDA matou mais de 20 milhões de pessoas desde os últimos 20 anos até hoje, afectando pessoas de várias idades, em todos os continentes. Ainda não se encontrou cura ou vacina, eficazes para lutar contra esta ameaça.

Mas nos idosos há ainda muitos tabus. Há quem esteja mal informado e julgue que a SIDA “só acontece aos mais novos” ou quem pense que, por estar na menopausa, “não corre o risco de engravidar”. E como tal, mulheres e homens, prescindem do preservativo. A isto soma-se o acesso facilitado a fármacos para distúrbios erécteis (o famoso comprimido azul) que têm o objectivo de prolongar da actividade sexual nos homens. Estes comportamentos fazem aumentar a vulnerabilidade do idoso em relação às doenças sexualmente transmissíveis, entre elas, o HIV/SIDA. Desde 1983, o HIV, já infectou mais de 33 mil pessoas em Portugal, e o progressivo aumento do número de casos de SIDA na população idosa apresenta números preocupantes. A ameaça é real, não só para os homens, como também para as suas mulheres que podem ser infectadas com doenças sexualmente transmissíveis quando elas ou os seus parceiros têm comportamentos sexuais de risco.

Depois da menopausa as mulheres perdem lubrificação do canal vaginal, o que favorece o aparecimento de pequenas úlceras ou feridas na mucosa que abrem o caminho para a penetração do vírus VIH/Sida.

No entanto e apesar das mudanças sexuais em curso, a sexualidade continua a estar longe de ser vista como natural nos seniores. Para que esta visão mude são necessárias campanhas de sensibilização à população idosa e aos técnicos de saúde, que visem a promoção e protecção de uma vida sexualmente activa, protegida e livre de perigos. Deveria ser dada especial atenção à relação entre o HIV e a população idosa, não só na divulgação de métodos de prevenção à doença, mas também no próprio diagnóstico precoce do vírus. Em nome de uma vivência da sexualidade plena, mesmo depois dos 65 anos. ■

*Enfermeira e professora de Educação para a Saúde na Universidade Sénior Rainha D. Leonor



PAULO CLEMENTE

A terceira idade e a Fisioterapia



Embora o envelhecimento comece muito antes dos 65 anos, é a partir deste limite que, geralmente, o ser humano constata que algo está a mudar.

Envelhecer é um processo natural em que ocorrem diversas alterações ao nível dos diferentes sistemas do nosso organismo, como aumento da rigidez articular, a perda de densidade óssea, redução de massa muscular e do desempenho cardíaco, entre outras. Estas podem comprometer o funcionamento normal dos órgãos e originar patologias crónicas, como as doenças cardiovasculares ou a diabetes.

Desta forma, com o avançar da idade verifica-se um declínio funcional acompanhado, possivelmente, de dor, quedas inesperadas, dificuldade em caminhar e em realizar as atividades da vida diária (exemplo, cuidados de higiene pessoal e cozinhar). O que limita a nossa autonomia, reduz a participação na vida social e, consequentemente, afeta a qualidade de vida. E, por vezes, não só a do indivíduo, como também, dos seus próximos que assumem um papel de cuidadores.

Todavia, a terceira idade não necessita de ser vivida composta por perdas e limitações. Inclusivamente, em 2002 a Organização Mundial de Saúde criou o conceito Envelhecimento Ativo, cujo objetivo consiste em ajudar os indivíduos a perceberem o seu potencial físico, social, mental e de bem-estar ao longo do seu ciclo de vida, participando como membros ativos na sua comuni-

dade, com o intuito de focar a necessidade de intervir junto desta população.

A fisioterapia, profissão focada na promoção da funcionalidade através do movimento, permite ao idoso manter ou restabelecer a capacidade de se movimentar, realizar as suas atividades diárias e permanecer autónomo. Para tal, é necessário que ao procurar um fisioterapeuta este execute uma avaliação individual, identificando as suas necessidades e problemas específicos. Com base nestes dados será elaborado um plano de intervenção específico para si com vista a atingir os objetivos delineados em conjunto consigo.

Este processo de avaliação em fisioterapia é fundamental, pois o plano de intervenção a adotar depende bastante do estado funcional do indivíduo. Na medida em que indivíduos com maior dependência beneficiam mais com a intervenção individual, enquanto que os que se apresentam mais independentes podem integrar-se numa intervenção de grupo (classes de movimento ou prevenção de quedas).

Atualmente, o exercício é o método com maior eficiência para a intervenção nesta faixa etária, tendo inúmeros benefícios ao nível do organismo, nomeadamente, acréscimo da mobilidade, força muscular, equilíbrio, tolerância ao esforço, redução de dor e desconforto. Assim, para desfrutar desta etapa do seu ciclo de vida, mantenha-se ativo! ■

Fisioterapeuta

Condomínio Residencial Dom Dinis

O Condomínio Residencial Dom Dinis está situado em Caldas da Rainha, e é composto por 62 apartamentos, é um empreendimento de iniciativa privada, sem fins lucrativos, projectado e construído de raiz, destinado a habitação de elevada qualidade para pessoas com mais de sessenta anos.

A nossa missão é apoiar pessoas com mais de 60 anos de idade na satisfação das suas necessidades e actividades da vida quotidiana, proporcionando-lhes segurança, bem-estar físico e emocional, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

Privilegiamos:

- A qualidade: relacionamo-nos com afecto, visando a tranquilidade e elevado nível de serviço;
- O apoio: prestamos cuidados e assistência, em situações de autonomia ou de dependência;
- O conforto: disponibilizamos apartamentos cómodos e com acessibilidade;
- A privacidade: respeitamos a individualidade e a intimidade dos utentes.

Os nossos serviços:

O condomínio residencial Dom Dinis oferece várias opções e modalidades ajustáveis à realidade de cada utente.

Entre as várias opções oferecidas, destacamos as predominantemente destinadas a utentes com dependência e autónomos.

Serviços incluídos:

- Alimentação
- Cuidados de higiene e conforto pessoal
- Serviços médicos e de enfermagem
- Serviço social e apoio permanente de assistentes
- Limpeza e arrumação diária do apartamento
- Lavandaria e tratamento de roupa individual
- Serviço de vigilância
- Animadora a tempo inteiro
- Passeios e actividades ocupacionais no exterior
- Botão de pânico
- Wireless e canais por cabo
- Opcionais

Consultas de especialidades, análises clínicas, cabeleireiro, manicure, pedicure, fraldas e medicamentos. ■

CONDOMÍNIO Dom DINIS

262 870 320 www.condominiodomdinis.com



O Condomínio Residencial D. Dinis oferece várias opções e modalidades ajustáveis à realidade de cada utente. Entre as várias opções oferecidas, destacamos as predominantemente destinadas a utentes com **DEPENDÊNCIA** e **AUTÓNOMOS**.

Serviços Incluídos:

Alimentação • Limpeza e arrumação diária do apartamento • Lavandaria e tratamento de roupa individual • Cuidados de higiene e conforto pessoal • Serviço médico e de enfermagem de rotina • Serviço social e apoio permanente de assistentes • Passeios e atividades ocupacionais no exterior • Animação de tempos livres por profissional • Serviço de vigilância e recepção • Botão de pânico (SOS) • Telefone no quarto a pedido • Wireless e canais por cabo.

Opcionais:

Consultas de especialidade • Análises clínicas • Cabeleireiro, manicure e pedicure • Fraldas e medicamentos.

