



Notícias da Santa Casa da Misericórdia de Góis

Cuidados de Saúde dos Idosos Durante as Ondas de Calor

Face ao progressivo aumento das temperaturas e à crescente frequência das ondas de calor, a sensibilização da população para os cuidados a ter e os comportamentos a adotar assume-se como uma responsabilidade de todos, em particular daqueles que diariamente prestam apoio às populações mais vulneráveis aos efeitos das condições climáticas extremas, como é o caso da população idosa.

Neste contexto, as nossas equipas têm vindo a reforçar, sobretudo junto dos nossos utentes não residenciais, a importância da adoção de um conjunto de comportamentos que contribuam para garantir o bem-estar dos mais idosos durante os períodos de calor intenso e minimizar os riscos associados.

Porque nunca é demais recordar os cuidados a ter nestas situações, entendemos partilhar com os nossos leitores algumas recomendações importantes que todos devemos seguir, especialmente os mais idosos, durante os períodos de temperaturas elevadas.

Porque Sofrem os Idosos Mais com o Calor?

Menor capacidade de regulação da temperatura corporal - Com o avançar da idade, verifica-se uma diminuição da capacidade de adaptação às alterações de temperatura e uma menor eficácia dos mecanismos de transpiração, dificultando a dissipação do calor corporal.

Menor perceção da sede - A sensação de sede tende a diminuir com a idade, aumentando o risco de desidratação. A água é essencial à vida humana, sendo um componente fundamental em diversas funções vitais do organismo. Manter uma hidratação adequada é crucial para a saúde e o bem-estar geral.

Existência de doenças crónicas - Problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, respiratórias ou renais, podem agravar-se durante períodos de calor intenso, aumentando a vulnerabilidade dos idosos.

Recomendações Importantes

Hidratação - É fundamental que os idosos bebam água regularmente, mesmo quando não sentem sede, evitando bebidas com cafeína ou álcool, que podem contribuir para a desidratação.

Ambiente fresco - Deve procurar-se manter a habitação fresca, utilizando cortinas ou persianas para bloquear a entrada direta do sol. Sempre que possível, recomenda-se a utilização de ar condicionado ou ventiladores.

Evitar a exposição excessiva ao sol - É importante evitar a exposição direta ao sol, sobretudo durante as horas de maior calor, procurando locais frescos e com sombra.

Vestuário adequado - O uso de roupas leves, largas e de cores claras ajuda a manter o corpo fresco e a prevenir o sobreaquecimento.

Alimentação leve - As refeições devem ser leves e ricas em água, privilegiando o consumo de frutas e legumes, que facilitam a digestão e contribuem para uma melhor hidratação.

Vigilância do estado de saúde - É importante estar atento a sinais de alerta, como febre, confusão mental, tonturas ou dificuldade em respirar, devendo procurar-se assistência médica sempre que necessário.

Ocupação Saudável dos Tempos Livres dos Nossos Utentes

Com vista a promover uma ocupação saudável dos tempos livres dos nossos utentes, a Equipa de Animação promove regularmente diversas atividades que permitem, em simultâneo, a manutenção e a melhoria das suas capacidades físicas, cognitivas e emocionais, nomeadamente: Atelier de Motricidade Fina, Reza do Terço, Classe de Movimento, Fisioterapia, Sessões de Estimulação Cognitiva, entre muitas outras iniciativas desenvolvidas ao longo do ano.

Das atividades realizadas, destacamos nesta quinzena a celebração da Eucaristia mensal, que teve lugar no passado dia 19 de junho e foi presidida pelo Rev. Padre Orlando Henriques, constituindo um importante momento de reforço da fé cristã para os nossos idosos.

Salientamos igualmente o envolvimento de todos os utentes na preparação da decoração da tradicional Sardinhada de São Pedro, que terá lugar brevemente.

Aniversários

A Mesa Administrativa parabeniza os nossos utentes João Alves Simões, que celebrou o seu 86.º aniversário, no passado dia 15 de junho, Maria do Rosário Pais, que comemorou o seu 78.º aniversário, no dia 18 de junho, e José Carvalho Filipe, que também celebrou o seu 78.º aniversário no mesmo dia.

A todos, endereçamos votos de muita saúde, bem-estar pessoal, social e familiar.

Donativos

A Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia agradece, de forma muito reconhecida, à "Marcha das Rosas" de Góis a oferta de sopa, bem como à nossa utente Maria Clara Nunes a oferta de 34 kg de ameixas e ao Sr. Casimiro Fernandes a oferta de 6 kg de ameixas.

Bem-haja pelo vosso generoso gesto!

A Mesa Administrativa



Emília Lopes, Casimiro Fernandes, Manuel Pais e Celestina Filipe na preparação da decoração da Sardinhada



Alzira Almeida e Inocência Ferreira na preparação da decoração da Sardinhada



Inocência Ferreira e Anélia Alves na preparação da decoração da Sardinhada



Fernanda Pires na preparação da decoração da Sardinhada



Dorinda Lopes na preparação da decoração da Sardinhada



Celebração Eucarística Mensal



Idosos na Celebração Eucarística Mensal



Almerinda Garcia na preparação da decoração da Sardinhada



Zinia Alvarinhas na preparação da decoração da Sardinhada



Celestina Filipe na preparação da decoração da Sardinhada



Casimiro Fernandes na preparação da decoração da Sardinhada



Maria Alzira Fernandes - Fisioterapia



Maria de Lurdes Duarte - Fisioterapia



Maria Rosário Pais - 78.º Aniversário



José Filipe - 78.º Aniversário