

# INFOLAPI

Newsletter trimestral da rede LAPI



## EDITORIAL

por Jorge Silva



O ano de 2020 ficará marcado pelo COVID-19 e pelo impacto que está a ter nas nossas vidas. Grandes são os desafios que esta crise pandémica nos traz, mas também é um tempo de grandes oportunidades e de renovarmos Esperança e Confiança.

Desde cedo que o LAPI aplicou o seu plano de contingência e mais recentemente o seu plano operacional de visitação, procurando gerir o impacto associado a esta pandemia, no normal funcionamento dos serviços. Para mais informações sobre as medidas de segurança e de contenção aplicadas visite a nossa página na internet em [www.asa.org.pt/lapi](http://www.asa.org.pt/lapi)

Pela graça de Deus, até à data não há registo de qualquer caso nos estabelecimentos da rede LAPI, relativamente a clientes, colaboradores e suas famílias. Agradecemos a dedicação e empenhamento de todos os nossos funcionários e a compreensão de todos os familiares.

Nesta edição do INFOLAPI partilhamos consigo notícias das atividades realizadas no último trimestre, antes do encerramento da resposta social de centro de dia.

Conheça como a experiência de um dos nossos voluntários – a Lara Neto – está a ter impacto na sua vida e não perca ainda a rúbrica da Nutricionista Dra. Sara Sousa com o tema “Como Ter um Sistema Imunitário saudável todo o ano”.

Votos de uma vida plena e ativa!

NESTA EDIÇÃO:

*Atividades LAPI - 1*  
*Entrevista - 5*  
*E por falar em comida... - 6*  
*Notícias - 9*  
*Jogos de memória - 10*  
*Aniversários - 12*

# *Atividades LAPI*

## **LAPI Sul**

### **CULINÁRIA NO LAR**



A culinária é uma opção para dar ânimo ao mais idosos, mas que também age de uma forma terapêutica, pois através do preparo de comidas simples e especiais, somos beneficiados de diversas formas. Tais como:

- Sentimo-nos mais relaxados, mais dispostos e felizes;
- A culinária funciona como exercício de memória e atenção;
- A cozinha pode ajudar-nos a entender a importância que o trabalho de cada pessoa tem para conseguir alcançar o resultado final. Temos assim um trabalho colectivo que une e socializa.

Por isso, sempre que possível nós gostamos de “meter a mão na massa”, ou seja, ir para a cozinha e fazer bolos ou bolachas e gostamos de aproveitar as visitas da Dra. Sara Sousa para termos este tipo de actividade.

No mês de Janeiro fizemos o nosso tradicional bolo-rei e em Fevereiro decidimos fazer uma receita que nos lembra o tempo antigo - bolachas de limão.

Nestas actividades temos várias etapas:

Primeiro passo - colocar todo o material de protecção (Touca, avental e luvas) para que tudo fique feito nas melhores condições.

Segundo passo - temos que ajudar a amassar, moldar, e, no caso do bolo-rei a enfeitar.

Terceiro passo - esperar para sermos os primeiros a provar o resultado do nosso trabalho. Confessamos que essa é sempre a melhor parte!

Acreditamos que se fizemos o nosso melhor, podemos trazer inúmeros benefícios para a saúde física e emocional de nós mesmos!

# *Atividades LAPI*

## **LAPI Sul**

### **CULINÁRIA NO LAR**

#### **Bolo-Rei**



#### **Bolachas de limão**



## *Atividades LAPI*

### **LAPI Centro**

#### **Atelier cultural – Tardes de cinema**

Numa tarde chuvosa nada melhor do que colocar uma mantinha nas pernas e ver um bom filme, não é verdade? O grupo de idosos no nosso Centro Dia certamente concorda, pois é com alegria que, com alguma frequência, visualizam filmes antigos ou modernos e até mesmo documentários de acordo com as suas preferências.

Desta vez, o filme escolhido foi uma comédia -“Tempos Modernos” - do ator Charlie Chaplin! Este filme arrancou várias gargalhadas e evocou memórias queridas em todos os elementos do grupo.

O próximo filme já está escolhido... será o filme francês “Amigos Improváveis”. Estamos todos ansiosos para vê-lo e também, no final, refletirmos um pouco sobre as lições que o mesmo nos ensinará.



#### **Atelier de jogos para estimular a mente – Fichas de orientação espacial e lateralidade**

Neste *atelier* que ocorre diversas vezes durante a semana, preocupamo-nos em estimular as capacidades cognitivas dos nossos idosos. Na verdade, procuramos através de diferentes atividades melhorar o seu desempenho, por exemplo, ao nível da memória, da atenção, da linguagem e das funções executivas. Inseridas nestas grandes áreas, decidimos trabalhar a orientação espacial e a lateralidade a partir de fichas onde era necessário distinguir a posição de diferentes objetos no espaço, apontando os que se encontravam à direita ou à esquerda.

## *Atividades LAPI*

### **LAPI Norte**

#### **A Páscoa doce no LAPINorte**

Sorrisos, alegria, saudade e doces marcaram a época da Páscoa, enchendo o coração dos nossos residentes de paz, união e amor.

Relembrando o significado da Páscoa, tivemos o relato do D. Arminda que disse o seguinte: **"A Páscoa é o amor de Deus por nós"**



## *Entrevista - Lara Neto*

**Voluntária do LAPICentro**



A Lara Neto tem 18 anos e, atualmente é estudante do 1.º ano da Licenciatura em Educação Social na Escola Superior de Educação de Leiria. Esta jovem é também voluntária no LAPICentro desde 2018, vindo três vezes por semana, em período de aulas, e praticamente todos os dias nas férias para apoiar na animação do grupo de idosos, em Centro de Dia.

LAPICentro - Lara, quando e porque decidiste realizar voluntariado no LAPI?

No ano de 2018 eu estava a fazer a Classe Progressiva de Mensageiros - uma especialidade avançada do movimento de escuteiros adventistas do qual faço parte - e um dos requisitos que tinha de cumprir era realizar um dia de voluntariado num equipamento de apoio social. Eu escolhi o LAPI, porque é uma instituição da minha denominação religiosa e porque conhecia a diretora técnica.

LAPICentro - Quais eram as tuas expetativas nesse dia de voluntariado?

Na altura eu queria apenas cumprir o requisito e, sinceramente, eu pensava que seria só um dia e depois nunca mais voltaria. Não tencionava ser voluntária, muito menos de forma permanente. O que é certo... é que aquele dia tornou-se no primeiro de muitos.

Além disso, eu tinha preparado uma atividade para o grupo de idosos do Centro de Dia. Como gosto de fazer origamis, decidi levar essa proposta. No entanto, não sabia como as pessoas idosas iriam reagir... se iriam gostar e participar. Elas, para minha surpresa, gostaram muito.

LAPICentro - Porque decidiste continuar?

Apesar de toda a minha timidez e receios, eu gostei muito daquela primeira experiência. No entanto, não iria pedir à instituição para regressar. Lembro-me que um mês ou dois mais tarde, a diretora técnica pediu-me para vir novamente e trazer outra atividade. Eu fiquei muito feliz com o convite e a partir daí tornei-me numa voluntária assídua. Fazer voluntariado faz-me sentir útil. E, claro, ocupo o meu tempo livre de forma produtiva e em prol dos outros. Não há melhor!

LAPICentro - O facto de teres escolhido seguir a licenciatura em Educação Social teve alguma coisa a ver com esta experiência de voluntariado?

Sim, a escolha do curso foi muito influenciada por esta experiência. Ser voluntária no LAPI despertou em mim a vontade de viver uma vida em serviço dos outros. Espero poder fazê-lo ao longo de toda a minha vida.

## ***E por falar em comida...***

*Sara Lopes de Sousa*  
Nutricionista



### **Como Ter um Sistema Imunitário saudável todo o ano**

Nesta época de pandemia, muito se falou sobre reforçar o sistema imunitário e circularam algumas notícias de como o fazer de forma rápida e quase milagrosa. Contudo, o mais importante a reter é que o sistema imunitário deve ser mantido saudável todo o ano e não apenas sazonalmente ou quando aparece uma pandemia.

Não existe evidência do papel da alimentação para prevenção ou tratamento de infeção por coronavírus. Shots de vitamina C, extrato de flor de sabugueiro, equinácia ou açafão provavelmente não vão ser úteis nesta fase. Não temos evidência científica que a ingestão ou suplementação de certos compostos seja útil na prevenção ou tratamento de uma infeção por coronavírus.

Para mantermos o sistema imunitário saudável, devemos cuidá-lo e estimulá-lo todo o ano e toda a vida. Em tempos de isolamento, manter uma alimentação rica e equilibrada continua a ser essencial.

Para um sistema imunitário saudável, devemos ter uma alimentação rica em vitaminas, minerais e antioxidantes. Na prática, significa ter uma alimentação rica em hortícolas, legumes, fruta, sementes, frutos secos, cereais integrais, leguminosas.

Para além da alimentação saudável, deveremos beber água, gerir o stress, praticar desporto e apanhar sol.

Por outro lado, existem alguns hábitos que têm o potencial de diminuir as nossas defesas naturais como o consumo excessivo de alimentos processados, o consumo de álcool e o tabaco....

### **Meia Dúzia de passos** para uma alimentação saudável:

**1**

#### **Consuma hortícolas frescos.**

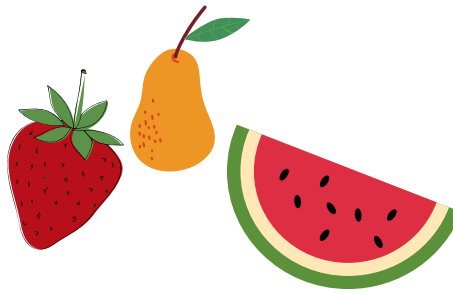
E que tal confeccionar sopa colorida e saborosa? É importante consumir sopa ao almoço e ao jantar. Os hortícolas não deverão faltar no nosso prato.



2

**Não esqueça a fruta.**

Consuma 3 peças de fruta por dia.



3

**Beba água ao longo do dia.**

Ao longo do dia, deverá beber cerca de 8 copos de água para a manutenção de um bom estado de hidratação. Também pode optar por chá mas sem adicionar açúcar.



4

**Consumir leguminosas diariamente.**

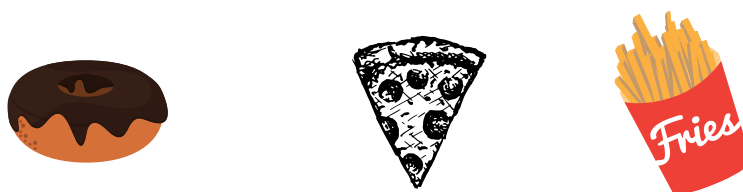
Leve à mesa o feijão, o grão, as ervilhas, as lentilhas e as favas todos os dias. Pode ir alternando entre a adição na sopa ou inclusão no prato.



5

**Eliminar alimentos processados e snacks**

Os alimentos processados e snacks são ricos em gordura, sal e açúcar, tendo elevada densidade energética e baixo valor nutricional, pelo que são alimentos que apenas deverão ser consumidos ocasionalmente.



6

**Experimentar cozinhar receitas saudáveis e saborosas.**

A alimentação saudável não deve ser monótona nem tem razão para não ser saborosa ou prazerosa. Porque não experimentar aquelas receitas saudáveis que foi selecionando?





**8 alimentos** que não devem faltar na sua lista de compras:

**1** **iogurte** - Contém probióticos, bactérias vivas, que são os naturais defensores do nosso organismo.



**2** **Cogumelos** - Para além de antioxidantes, contêm selênio. Podemos ainda encontrar vitaminas B, como riboflavina e niacina



**3** **Amêndoas e outros frutos secos** - São ricos em vitamina E, riboflavina e niacina, combinações perfeitas para o combate ao stress e para o sistema imunitário.



**4** **Kiwi e laranja** - São muito ricos em flavonóides e em vitamina C.



**5** **Aveia integral** - É rica em fibras, essenciais para o nosso intestino, onde se situam grande parte das nossas defesas.



**6** **Cenoura e batata-doce** - São ricos em  $\beta$ -carotenos, antioxidantes naturais.



**7** **Leguminosas** - O grão-de-bico, os diferentes feijões, ervilhas e lentilhas são muito ricos em zinco.



**8** **Cebola e alho** - São ricos em compostos sulfurados como a alicina (que confere o seu odor característico). Têm efeito antioxidante e antimicrobiano. Idealmente, devem ser consumidos crus.



# *Notícias*

## LAPI Sul

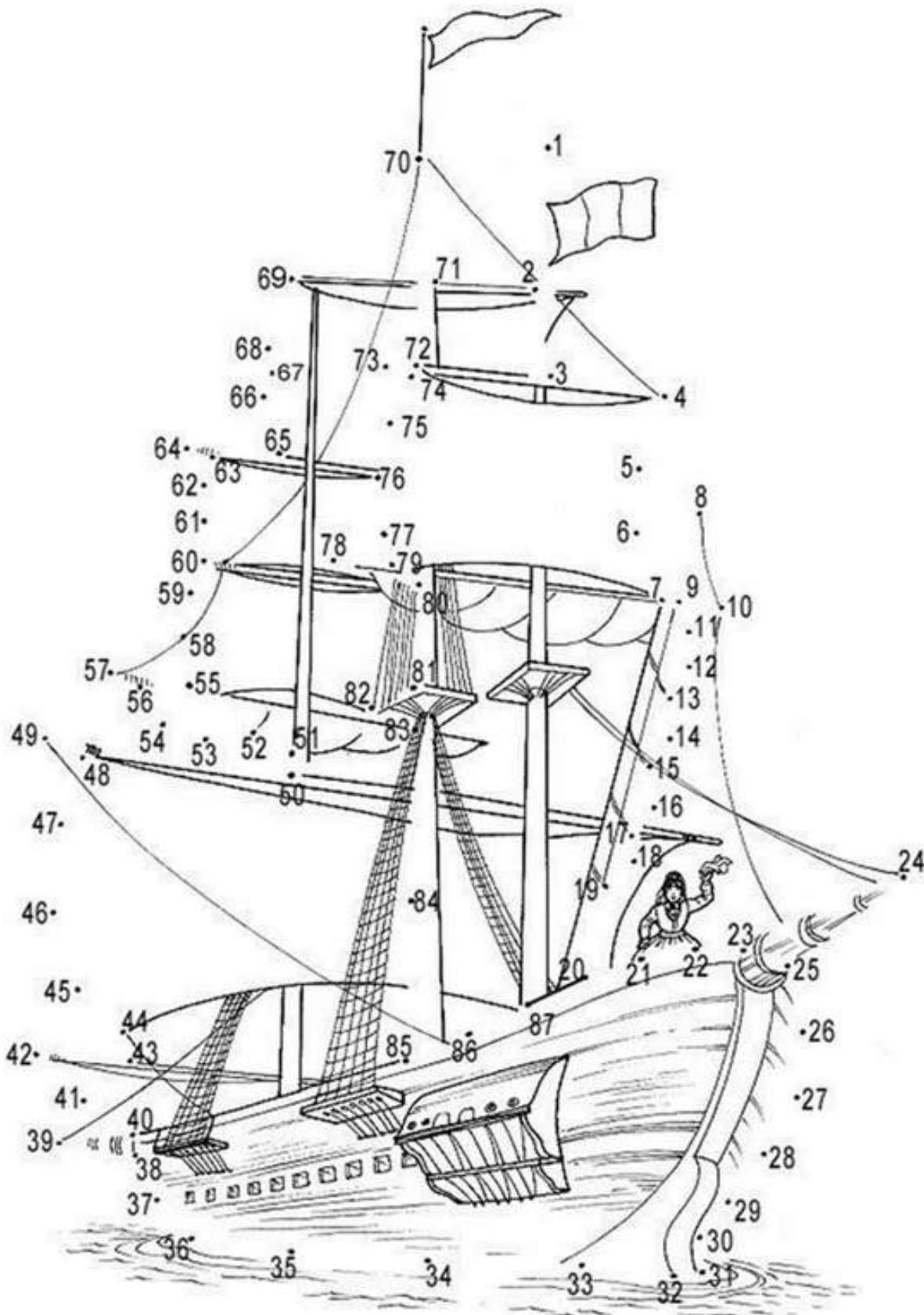
Após a realização dos testes à Covid-19 a todos os colaboradores do LAPISul, informamos que todos os resultados deram negativo.

É com profunda gratidão que agradecemos a todos o empenho e dedicação que têm demonstrado.

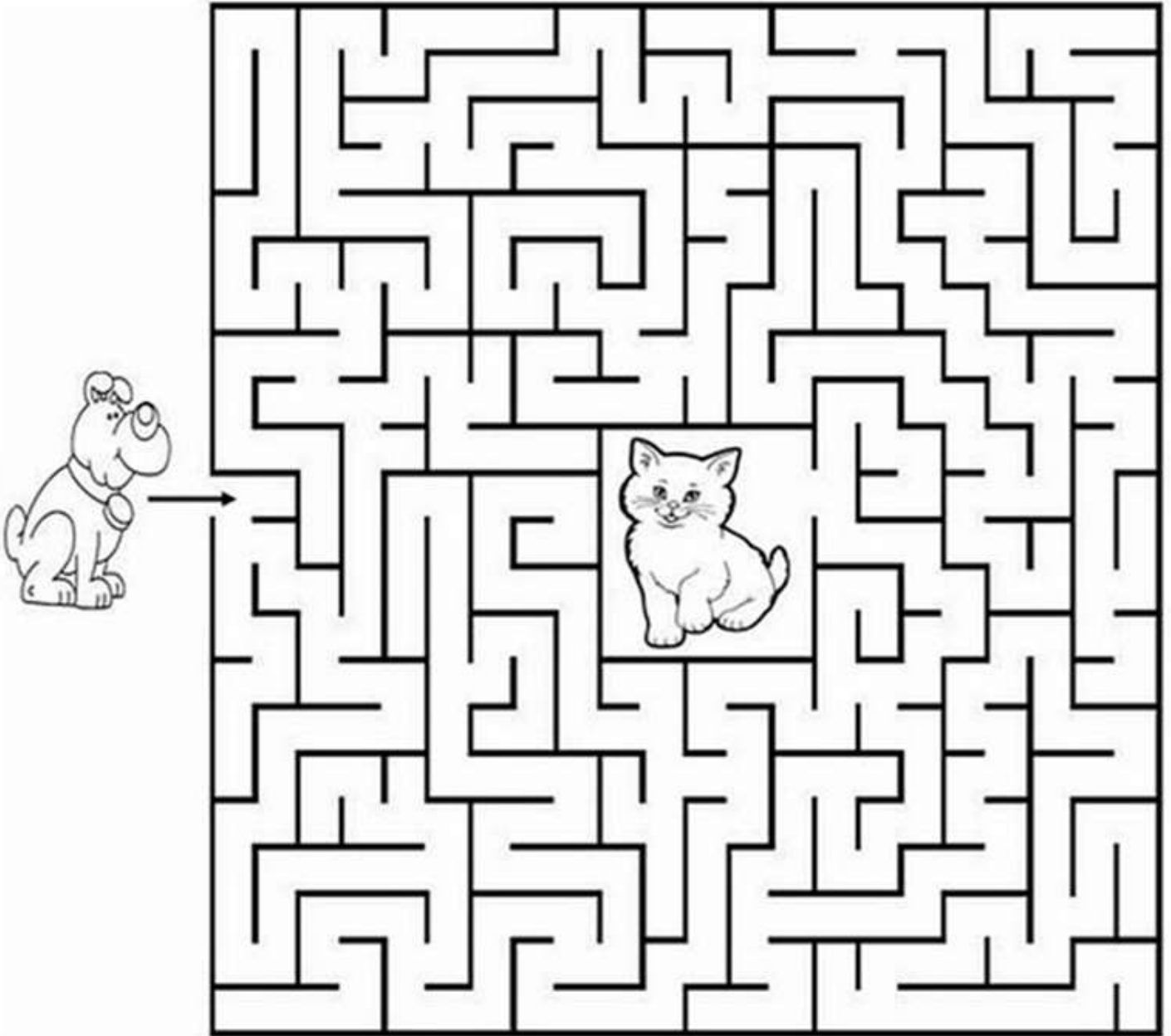
Informamos ainda que o Plano de visitação aos idosos está no site e por isso agradecemos que todos os familiares o consultem.



# Jogos de Memória



# Jogos de Memória



# Aniversários



## LAPI Sul

### Abril

Vitorina Sousa Fernandes - Dia 02 - 91 anos  
João Albino C C Parracho - Dia 14 - 83 anos  
Assunção Simões Estima - Dia 19 - 95 anos  
Fernanda F Graça Reis Vasco - Dia 19 - 90 anos  
M<sup>a</sup> Amélia Fernandes - Dia 20 - 93 anos  
Preciosa Duarte Henriques - Dia 20 - 66 anos  
José Fernandes Barbosa - Dia 26 - 79 anos

### Maio

Maria Olinda Assis Garcia Faria - Dia 03 - 82 anos  
Olga Maria Santos Roquete - Dia 06 - 60 anos  
M<sup>a</sup> Anita da Cunha Vidal - Dia 09 - 76 anos  
Jorge Ferreira de Abreu Silva - Dia 13 - 88 anos  
Maria Madalena Martins - Dia 20 - 87 anos  
Emília Silva Teixeira de Abreu - Dia 30 - 87 anos

### Junho

Leonor Trindade Silva - Dia 05 - 75 anos  
Helena Maria - Dia 16 - 96 anos  
M<sup>a</sup> Lourdes Ferreira - Dia 18 - 92 anos  
M<sup>a</sup> Alice Narciso - Dia 23 - 94 anos

## LAPI Madeira

### Maio

Agostinho M Mendonça - Dia 20 - 78 anos

### Junho

Conceição Gouveia Frias - Dia 30 - 75 anos

## LAPI Centro

### Abril

Abel Pereira - Dia 12 - 83 anos  
Abel Gomes Diniz - Dia 15 - 80 anos  
Marcolina Faustino Valentim - Dia 24 - 80 anos  
Lucinda Maria Diniz Pinto - Dia 27 - 72 anos

### Maio

Natividade Silvério - Dia 05 - 82 anos  
M<sup>a</sup> Alice Carreira Santos - Dia 06 - 94 anos

## LAPI Norte

### Abril

Alcides Domingues Claro - Dia 18 - 89 anos

### Maio

Maria Laura Miranda da Silva - Dia 02 - 72 anos  
Raquel Morgado Espinha - Dia 07 - 93 anos  
Maria da Conceição Almeida - Dia 09 - 74 anos  
José Alfredo Pereira da Silva - Dia 12 - 71 anos  
José Maria de Sá Medeiros - Dia 14 - 70 anos  
Maria Nazaré da Silva Pereira - Dia 23 - 88 anos  
Maria Rosa Pereira dos Santos - Dia 29 - 96 anos

### Junho

Leonor Gomes Pinto - Dia 17 - 99 anos  
Maria Arminda Silva Almeida - Dia 19 - 94 anos  
Jacinta Maria Neves - Dia 20 - 78 anos  
Hipólito Pinto Dias - Dia 22 - 83 anos  
Maria Henriques Pires - Dia 24 - 91 anos