

## A Home Instead Senior Care cuida dos seus familiares idosos durante as férias

O programa Vá de Férias Descansado, promovido pela Home Instead Senior Care, permite-lhe gozar plenamente as suas férias. A missão da Home Instead Senior Care passa por acompanhar e apoiar o seu familiar idoso ou dependente, proporcionando-lhe a melhor qualidade de vida num ambiente familiar. Assim, os serviços da Home Instead Senior Care são uma opção válida para quando necessita de ir para férias e pretende confiar os seus familiares a uma equipa de profissionais com experiência comprovada. Deixe os seus familiares ao cuidado das nossas CAREGivers e vá de férias sabendo que todo o apoio de que necessitam será prestado por pessoas carinhosas e extremamente responsáveis. Os nossos serviços podem ser ajustados por períodos limitados, não existindo a obrigação de contratos prolongados no tempo; podem, também, ir desde as 3 às 24 horas diárias. Mais informações podem ser obtidas através do número nacional 808 25 20 00.



## Home Instead marca presença nas Jornadas Nortenhas de Geriatria e Gerontologia

As Jornadas Nortenhas de Geriatria e Gerontologia realizaram-se na cidade do Porto, nos dias 5 e 6 no passado mês de Maio. Os temas abordados nestas jornadas foram extremamente actuais e de elevada relevância até porque, segundo o Instituto Nacional de Estatística, em 2046 irão existir 238 idosos por cada 100 jovens, ou seja, o dobro do valor actual. Assim, temos de estar preparados para lidar com esta nova situação social e encarar a velhice de forma mais positiva. A participação da Home Instead Senior Care nestas Jornadas teve o objectivo de apresentar os serviços da empresa e, assim, mostrar uma forma alternativa de cuidar dos idosos ou dependentes, sem necessidade de estes abandonarem as suas casas.

## Junho: Mês dos Santos Populares

O mês de Junho é, por tradição, o mês dos Santos Populares. Dia 13 é o dia de Santo António, 24 o dia de São João e 29 o dia de São Pedro. Santo António, o santo casamenteiro, celebra-se euforicamente nas ruas de Lisboa. Na Avenida da Liberdade, podemos contemplar as Marchas Populares, o desfile dos bairros pitorescos da capital. Cada esquina enche-se de cor e alegria e decoram-se as ruas com arcos e balões. Os arraiais multiplicam-se, dança-se, bebe-se e come-se a típica sardinha assada. O manjerico, com o seu cheiro tão singular e com as suas quadras de amor, é uma peça essencial na celebração desta festa popular. São João é vivido nas ruas do Porto com grande entusiasmo e brincadeira, sendo que o alho-porro é um elemento fundamental para participar nesta romaria. O fogo-de-artifício no rio Douro é o ponto alto desta celebração, sendo aguardado com grande excitação. São dias e noites de ruidosa alegria que se multiplicam um pouco por todo o país!

## Dicionário Médico: Infecção Urinária

O aparelho urinário tem como principal função expulsar do organismo substâncias nocivas. Os seus órgãos primordiais são os rins, que filtram o sangue para produzir urina (sendo que esta é transportada em seguida para a bexiga). Por norma, no aparelho urinário não existem micróbios. A infecção urinária consiste na invasão e multiplicação de bactérias na urina e na respectiva inflamação causada na bexiga e rins. As infecções urinárias não são contagiosas. Regra geral, esta doença faz-se acompanhar de determinados sintomas, como desconforto ou peso no baixo-ventre, dor ou ardor a urinar, necessidade de urinar mais frequentemente e dores na região lombar. Na suspeita de infecção urinária deve consultar de imediato o seu médico, para assim iniciar o tratamento mais adequado.

