

Como complemento às refeições fornecidas, o cidadão/cliente deverá procurar manter algumas práticas propiciadoras de bem-estar e qualidade de vida.

RECOMENDAÇÕES:

- **Faça refeições pouco volumosas e variadas** para que todas as necessidades nutricionais sejam satisfeitas.
- **Inicie o seu dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado.** Esta refeição deve incluir leite ou os seus derivados, pão ou cereais e fruta).
- **Evite estar mais de 3 horas e meia sem comer.** Faça pequenas refeições entre as três refeições principais, sendo aconselhável realizar 5 a 6 refeições por dia.
- **Durante a noite, não deve estar mais de 10 horas sem comer,** por isso, faça uma pequena ceia antes do deitar.
- **Beba água em abundância ao longo do dia (pelo menos 1,5 L por dia).** Chá e infusões sem adição de açúcar são uma maneira saudável de consumir água. Evite os refrigerantes e bebidas artificiais.
- **Não adicione sal à alimentação fornecida.**
- **Coma devagar, mastigando bem os alimentos.**
- **Reduza o consumo de açúcar e produtos açucarados.**
- **Lave as mãos antes e após as refeições.**
- **Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação!**
- **Pratique exercício físico regular.**



Estamos Todos a Viver Mais...

*É Necessário e Urgente
que a Viver Mais Corresponda
Viver Melhor!*

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE SÃO BENTO

Rua do Visconde, 10 – 9350-213

Ribeira Brava

E-mail: cspsaobento@gmail.com

Telf. 291 957 957 / 291 957 778

Fax. 291 957 958

Inf 3.5.v05/04 2018



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE
SÃO BENTO DA RIBEIRA BRAVA

SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA



FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO



FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO

O Fornecimento de Refeições ao Domicílio é da responsabilidade do Centro Social e Paroquial de S. Bento da Ribeira Brava em cooperação com o Instituto de Segurança Social da Madeira (ISSM), nos seguintes concelhos: Câmara de Lobos, Ribeira Brava, Ponta do Sol, São Vicente, Porto Moniz e Funchal (freguesias de S. Martinho e S. António)

Com este serviço ambiciona-se oferecer aos cidadãos/clientes uma alimentação variada e saudável, prevenindo situações de doença associadas a um consumo alimentar inadequado.

A ementa instituída é definida por profissional competente (nutricionista) e confeccionada por empresa devidamente qualificada, utilizando para o efeito, a unidade alimentar do Centro de Dia da Quinta Grande no concelho de Câmara de Lobos.

Encontram-se ao dispor dos cidadãos/clientes as seguintes dietas, visando ir ao encontro das suas necessidades específicas: Geral; Ligeira; Mole; Diabética; Diabética Mole; Pastosa; Diabética Pastosa e Especial.

Cada pacote alimentar é constituído por:

- Almoço: 1º Prato (Sopa); 2º Prato; Pão e Fruta;
- Lanche: Leite; Sandes/Bolachas;
- Jantar: Sopa; Pão e Fruta.

A alimentação é fornecida diariamente, sendo que, aos sábados e vésperas de feriados será fornecida a duplicar visando assegurar o dia seguinte.



NORMAS DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES AO DOMICÍLIO:

- Para beneficiar deste serviço o cidadão/cliente deverá possuir obrigatoriamente frigorífico.
- O Serviço de Fornecimento de Refeições implica uma comparticipação mensal (de 32.50 €), que deverá ser efetuada, até o dia 10 de cada mês, para o IBAN PT50-0033-0000-45242496628-05 ou aquando da apresentação de recibo pelo funcionário responsável pela distribuição de refeições, na primeira semana de cada mês, relativamente ao mês em curso.
- No mês de admissão, o cidadão/cliente pagará metade ou a totalidade deste valor mensal, consoante a data de atribuição deste serviço, se realizar na 1ª ou na 2ª quinzena de cada mês. O mesmo se aplica, quando surja necessidade de suspensão temporária do serviço.
- As refeições serão fornecidas em recipientes isotérmicos, que devem ser adquiridos pelos beneficiários ao Centro Social e Paroquial de São Bento. Os mesmos têm o custo de 17,50€ por unidade e inicialmente deverão ser adquiridos 3 recipientes. Decorridos 2 anos, deverá ser adquirido 1 recipiente por ano (dada a necessidade de repor recipientes novos).
- Mediante cancelamento deste serviço, os pagamentos efetivados não serão reembolsados e os recipientes não serão devolvidos.
- Durante o período experimental de 3 dias, não será exigido ao cidadão/cliente o pagamento da mensalidade e o valor dos recipientes isotérmicos.



- Será porém, exigida a aquisição de novo recipiente, em caso de extravio no domicílio, de dano por má utilização, ou na existência de substância insalubre que inviabilize nova utilização.
- Deverão ser deste modo adotados, pelos cidadãos/clientes, todos os cuidados necessários à preservação e higiene dos recipientes isotérmicos.
- A alimentação quando recebida, deve ser colocada em recipiente próprio para a realização de refeição e nunca ser diretamente consumida do recipiente isotérmico.
- Não deve ser utilizado garfo ou objeto cortante, evitando danificar o recipiente isotérmico.
- Depois de colocada noutra recipiente, deve ser consumida e a restante colocada noutra recipiente e mantida no frigorífico a temperatura adequada garantindo a sua conservação.
- A alimentação deve ser posteriormente aquecida em recipiente adequado. O recipiente isotérmico nunca deve ser utilizado com este fim.
- Após utilização, o recipiente isotérmico deve ser devidamente limpo.

