

ULSLA envolve 11 mil utentes do Litoral Alentejano nas comemorações do Maio, Mês do Coração

ULSLA, 20 de maio de 2015 – A Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano (ULSLA) assinala as comemorações do maio, mês do coração, com um conjunto de atividades nos cinco concelhos do Litoral Alentejano, de 4 a 29 de maio.

Perto de 11 mil utentes do Litoral Alentejano vão participar nas atividades comemorativas do “Maio, Mês do Coração”, este ano dedicado à importância da atividade física, uma vez que mais de metade dos portugueses é sedentário.

A pensar na prevenção do sedentarismo, a ULSLA, através das suas Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC), vai caminhar com a população pelo coração, em seis atividades distintas. As próximas vão ter lugar nos dias 21, em **Alcácer do Sal**, com os alunos do pré escolar, e 23 de maio, em **Odemira** e **Alcácer do Sal**, dirigidas a toda a população. Já se realizaram outras três caminhadas, em **Grândola** e **Odemira**, no dia 16, e em **Alcácer do Sal**, no dia 13, em parceria com as autarquias municipais. Em **Grândola**, os profissionais do Centro de Saúde também vão ser alvo de sensibilização, com uma sessão de atividade física e relaxamento, no dia 21 de maio.

Com a tónica na prevenção da obesidade, e no âmbito da comemoração do Dia Nacional da Luta contra a Obesidade, a 23 de maio, vão ser realizados rastreios em **Alcácer do Sal** em três dias diferentes, junto de alunos de cursos profissionais da Escola Secundária, e em **Odemira** o rastreio de obesidade vai ser feito a alunos do Colégio de Vila Nova de Mil Fontes, nos dias 27 e 28 de maio. Em **Grândola**, o rastreio à população (tensão arterial, peso, altura e índice de massa corporal) está em marcha desde o dia 8 de maio em vários bairros e freguesias do concelho, e termina no dia 22 de maio com a visita da Unidade Móvel de Saúde às freguesias do Carvalhal e Melides. Em **Santiago do Cacém** a atividade de rastreio decorreu no dia 13 de maio, no mercado de Vila Nova de Santo André. A iniciativa intitulada “Saúde no Mercado” incluiu ainda os rastreios visual e auditivo.

O Castelo de **Sines** vai acolher no próximo sábado a iniciativa comemorativa do Dia Nacional de Luta contra a Obesidade, da Adexo, na qual a ULSLA é parceira na realização do rastreio da obesidade.

A alimentação saudável, diretamente relacionada com a prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade e sedentarismo, também é mote para a sensibilização da comunidade nos cinco concelhos.

Até junho, os alunos do pré escolar de **Sines** e Porto Covo vão poder assistir à dinamização do teatro de fantoches “A Ovelhinha que veio para o jantar”, com o objetivo de sensibilizar a comunidade infantil para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e incentivar ao consumo diário de sopa. Os utentes do Centro de Saúde de Sines podem ainda assistir a um filme na sala de espera sobre a hipertensão arterial, a importância da alimentação e do controlo do peso, o consumo de sal e a rotulagem, entre outros, até 22 de maio. Este tema será abordado junto dos frequentadores dos espaços seniores do concelho, na semana de 1 a 5 de junho. Ao mesmo público se dirigiu a iniciativa realizada durante a Feira Sénior de **Grândola**, no dia 16 de maio, que consistia na entrega de um prémio simbólico a quem conseguisse elaborar uma refeição saudável. A alimentação e a atividade física na terceira idade é o tema que vai ser apresentado, em quatro ações de sensibilização dirigidas aos participantes do projeto “Viver Ativo”, de **Odemira**, até dia 4 de junho.

Os mais novos vão aprender a fazer a sua lancheira em **Grândola**, culminando as três iniciativas com a entrega de cromos de coleção, no âmbito do projeto “A Minha Lancheira”. A sensibilização de grávidas e de pais com filhos até um ano de idade, para a importância da alimentação e informação sobre os alimentos que devem ser introduzidos no primeiro ano de vida, também faz parte do calendário de atividades deste concelho.

Aos manipuladores de alimentos da Escola Básica Pedro Nunes, em **Alcácer do Sal**, dirige-se as ações de sensibilização sobre alimentação saudável e segurança alimentar, a decorrer nos dias 22 e 29 de maio. O mesmo tema já tinha sido abordado, junto dos alunos da Escola Básica de Ermidas, em **Santiago do Cacém**. Os alunos do Colégio de

Vila Nova de Mil Fontes (**Odemira**), por sua vez, vão assistir a três sessões de educação sobre distúrbios alimentares, nos dias 27 e 28 de maio.

A estes públicos-alvo junta-se a população trabalhadora em idade ativa, através da sensibilização para os fatores de risco de proteção cardiovasculares, visando a autorresponsabilização pela autoavaliação do risco individual. A ideia partiu da UCC de **Santiago do Cacém** que está a distribuir folhetos informativos às chefias/direções das empresas sediadas no concelho.

O programa da ULSLA “Saúde Para Todos”, emitido na Rádio Sines, todas as terças e quintas feiras, completa as comemorações, dedicando parte da programação de maio ao coração.

Promotores e parceiros das iniciativas ULSLA:

Alcácer do Sal

Promotores:

Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP)

Parceiros:

Câmara Municipal
Agrupamento de Escolas

Grândola

Promotores:

UCC, UCSP, USP do Alentejo Litoral
Unidade Móvel de Saúde

Parceiros:

Câmara Municipal
Agrupamento de Escolas

Santiago do Cacém

Promotores:

UCC e USP do Alentejo Litoral
Unidade Móvel de Saúde
Comissão Social de Freguesia de Vila Nova de Santo André

Parceiros:

Associação de Planeamento Familiar
Acústica Médica
Centro Ótico de Santo André
Farmácia Nova

Sines

Promotores:

UCC e USP do Alentejo Litoral

Parceiros:

Câmara Municipal de Sines

Espaços Seniores

Agrupamento de Escolas de Sines

Infantários Conchinha, Pintainho e Capuchinho Vermelho

Adexo

Odemira

Promotores:

UCC e USP do Alentejo Litoral

Parceiros:

Câmara Municipal

Comissão Social Interfreguesias

Colégio Vila Nova de Mil Fontes

Sudoberry

Para mais informações contactar:



Cristina Ferreira

Assessoria de Imprensa

Email: comunicacao@ulsla.min-saude.pt

Web: www.ulsla.min-saude.pt

Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, E.P.E.

Monte do Gilbardinho

7540-230 Santiago do Cacém

Portugal

Tel.: 269 818 100

Fax: 269 818 173

Sobre o Maio, Mês do Coração: Instituído nacionalmente pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, o “Maio, Mês do Coração” é um conjunto de atividades que se desenvolvem ao longo de todo o Mês de Maio, na tentativa de alertar a população para a problemática das doenças cardiovasculares. Em 2015, o Maio, Mês do Coração é dedicado à importância da atividade física, uma vez que mais de metade dos portugueses são sedentários.

Sobre a ULSLA: Criada a 31 de outubro de 2012, ao abrigo do Decreto-Lei nº 238/2012, a Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano, E.P.E. (ULSLA) integra, para além do Hospital do Litoral Alentejano e da Unidade de Saúde Pública do Alentejo Litoral, o Agrupamento de Centros de Saúde do Alentejo Litoral (antigo ACES Alentejo Litoral), que inclui cinco centros de saúde (Alcácer do Sal, Grândola, Santiago do Cacém, Sines e Odemira) e as respetivas extensões, num total de 27. A ULSLA tem de responder às necessidades de cuidados primários, hospitalares e continuados da região do Litoral Alentejano, que abrange uma população global de cerca 100 mil habitantes, com um acréscimo de cerca de 20 mil em época estival.

Sobre o Conselho de Administração da ULSLA:

Presidente do Conselho de Administração | Jorge Sanches

Vogal Executivo do Conselho de Administração | Francisco Velez Roxo

Diretor Clínico para a área de Cuidados de Saúde Primários | Horácio Feiteiro

Diretor Clínico para a área de Cuidados de Saúde Hospitalares | Carlos Aldeia

Enfermeira Diretora | Susana Sanches