



UNIDADE DE
SAÚDE FAMILIAR
Alfa Beja

Unidade de Saúde Familiar Alfabeja
Rua Rainha D. Amélia
7800 - 528 Beja, PORTUGAL
Tel: (+351) 284 311 320

www.ulsba.pt

Parceiros do Projeto:

Câmara Municipal de Beja | Junta de Freguesia de Baleizão | Casa do Povo de Baleizão | Centro de Dia de Baleizão



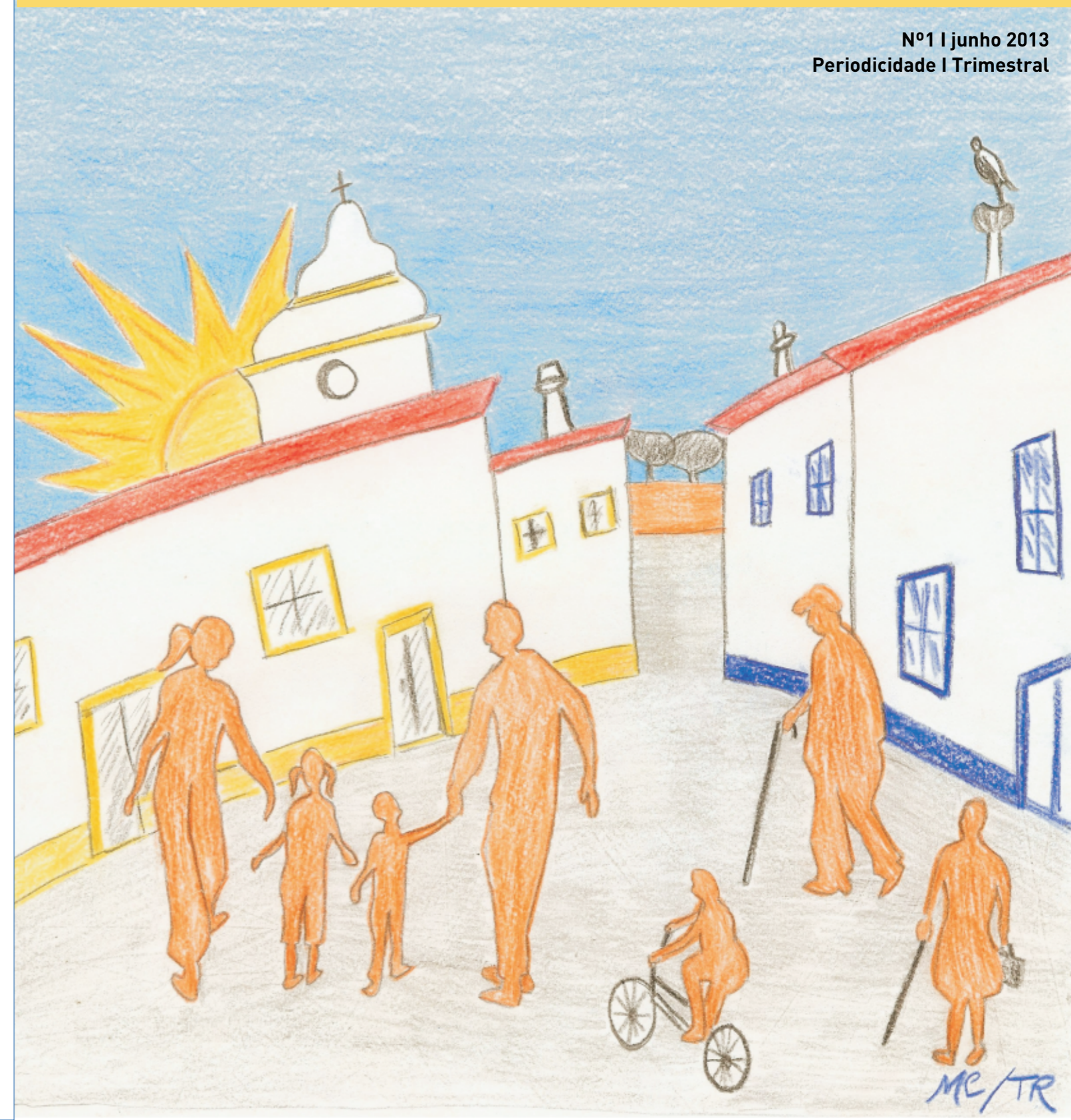
ULSBA
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE

Projeto Baleizão Aldeia Amiga das Pessoas Idosas

Unidade de Saúde Familiar Alfabeja (ULSBA, EPE)

BOLETIM INFORMATIVO

Nº1 | junho 2013
Periodicidade | Trimestral



+ sobre o Projeto

Caro Utente

Estamos a realizar, na sua aldeia, um projeto de intervenção comunitária designado **Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas**. Este projeto envolve a equipa de saúde que presta cuidados em Baleizão, todas as entidades locais (Casa do povo, Junta de Freguesia, paróquia, Centro de Dia), e também a Câmara Municipal de Beja, além de muitos outros parceiros. É um projeto de parcerias.

Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas intervém em várias áreas: saúde, espaços exteriores de lazer, prática de exercício físico, convívio entre gerações e muitos outros. Os **objetivos** são claros: **melhorar o seu estado de saúde, diminuindo o isolamento e aumentando a mobilidade**.

O projeto, que teve início em 2012, apoiado num diagnóstico de saúde aos utentes de Baleizão com 65 e mais anos, onde se concluiu existir um grande número de quedas entre os utentes, situações de isolamento, tristeza e imobilidade, tem como inspiração o «Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas» da Organização Mundial de Saúde.

Pretende-se em Baleizão, **construir um projeto de intervenção comunitária** definindo estratégias de forma a motivar o envolvimento da comunidade. Queremos trabalhar juntos na resolução de problemas existentes e promover as potencialidades desta comunidade. Esperamos conseguir uma proximidade entre todos, fomentar a tomada de decisões e desenvolver atividades orientadas para a obtenção de ganhos em saúde. Queremos estimular o envelhecimento ativo, através da criação de condições de saúde, de participação e de segurança, que proporcionem apoio e capacitação, reforçando a qualidade de vida

durante o processo de envelhecimento. Queremos criar ambientes urbanos que permitam que as pessoas idosas se mantenham ativas, gozem de saúde e continuem a participar na vida social da sua comunidade.

Luís Rosa

A EQUIPA

O **gestor do projeto é o Enfermeiro Luís Rosa**, especialista em enfermagem comunitária, que desempenha funções nos cuidados de saúde primários há mais de 20 anos.

Atualmente trabalha na Unidade de Saúde Familiar Alfabeja, que pertence à Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo, EPE.

Tem como colaboradores todos os outros colegas do serviço e representantes dos parceiros envolvidos, em especial o Dr. Luís Coentro, elemento da equipa de saúde de Baleizão.



Prémio Missão Sorriso 2012

O projeto Baleizão Aldeia Amiga das Pessoas Idosas foi premiado na edição de 2012 da Missão Sorriso, recebendo um valor em dinheiro de 25 mil euros (cinco mil contos na moeda antiga). Foi o reconhecimento da importância deste nosso projeto.

A verba recebida vai permitir **equipar as classes de educação física com aparelhos de ginástica e a aquisição de roupa e calçado adequados à prática de exercício físico**. Mas acima de tudo, permitirá **adquirir muito do material necessário para a construção da pedovia em Baleizão**.

A cerimónia de entrega dos prémios da 10.ª edição da Missão Sorriso, decorreu a 27 de fevereiro de 2013, no Auditório do Edifício Egas Moniz da Faculdade de Medicina de Lisboa – Hospital de Santa Maria.



A palavra de...

João Pedro Cascalheira | Presidente da Casa do Povo de Baleizão

Iniciativas como o projeto «Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas» são fundamentais numa freguesia fortemente marcada pelo envelhecimento da população e por todas as consequências que essa realidade acarreta.

Em Baleizão foi detetada uma grande incidência de diabetes, hipertensão e colesterol elevado na população idosa. Mas não menos grave, era a difusão, entre os nossos seniores, de um sentimento de abandono, isolamento e depressão. O projeto, nomeadamente com a ginástica sénior, tem permitido combater os problemas descritos, funcionando como um claro elemento de melhoria na vida da população, melhoria essa que se percebe a nível físico e psicológico.

Sinto hoje, a população de Baleizão mais participativa, mais dinâmica, mais aberta a participar nas atividades que são propostas. Aumentou o sentimento de pertença à comunidade e a noção de que são uma mais valia.

É de suma importância o projeto «Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas», bem como a continuidade das suas atividades.

Nunca é tarde para mudar...

Recomendações nutricionais para ser mais saudável

O organismo humano, com o aumento da idade, sofre diversas modificações a nível físico que irão, de certa forma, influenciar a qualidade de vida e o dia a dia dos indivíduos. Tendo em conta esta realidade, existem **recomendações nutricionais que poderão ajudar a sentir-se mais capacitado e saudável**.

Apresentando como base uma alimentação saudável e equilibrada, será o ponto de partida para a manutenção de um estado nutricional, favorecendo o bem-estar físico e psicológico, prevenindo, de certa forma, o desenvolvimento de determinadas doenças.

As **sugestões** que se seguem serão um bom pilar para facilitar as suas escolhas alimentares, proporcionando prazer no momento das refeições:

- prefira alimentos frescos;
- seleccione alimentos locais ou nacionais, e da época do ano em que está;
- prepare refeições com diferentes cores, sabores, formas, texturas e aromas;
- esteja sempre acompanhado durante as refeições. Não coma sozinho;
- experimente novos alimentos, evitando consumir alimentos de conveniência e enlatados com muita frequência;
- utilize ervas aromáticas, condimentos e sumo de limão no tempero dos seus cozinhados, evitando o uso excessivo de sal;
- beba água regularmente, mesmo que não tenha sede;
- se possível, divida as responsabilidades culinárias com amigos e vizinhos;
- quando não tiver apetite, faça uma caminhada antes da refeição;
- modere o consumo de açúcar, de sal e de bebidas alcoólicas.

Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Estamos aqui, por si!

Foi criado um **grupo de voluntariado** que se desloca a casa de idosos, já identificados, que vivem sós, e que está disponível para qualquer habitante de Baleizão que precise de ajuda para resolver algumas questões simples como, por exemplo, ir acompanhado a uma consulta médica, explicar o significado de alguma correspondência do correio, mudar uma lâmpada, ajudar a orientar na toma de medicação, alertar para problemas de saúde ou sociais, etc...

Sempre que precisar pode contactar-nos:

Luís Rosa | Enfermeiro - ☎ 932 122 214

Silvestre Troncão | Presidente da Junta - ☎ 962 394 889

Sandra Bagulho | Assistente Social - ☎ 924 145 687

Sandra Rodrigues | Professora - ☎ 966 950 375

Ana Henriques | Professora - ☎ 965 674 940

Mariana Claudino | Utente - ☎ 967 689 879

Joaquina Baião | Utente - ☎ 966 875 851

Áreas de Intervenção do Projeto

A abordagem ao projeto deve ser envolvente, de forma a fomentar a participação ativa dos idosos em todo o seu processo, recolhendo opiniões e sugestões acerca dos problemas manifestados. Que problemas existem? O que pode ser feito para melhorar? Para responder a estas, e outras questões, queremos aproveitar a vastíssima experiência e sabedoria da população idosa de Baleizão. E queremos, acima de tudo que estejam envolvidos nas diferentes **áreas de intervenção do Projeto** que são importantes desenvolver:

- **espaços exteriores e edifícios**, zelando por um ambiente limpo, as acessibilidades e a existência de zonas de descanso);
- **participação social**, através do fomento da integração na comunidade);
- **apoio comunitário e serviços de saúde**, ao nível da oferta e da sua adaptação à população idosa;
- **respeito e inclusão social**, pela partilha nas escolas, pelo reconhecimento pela comunidade e na inclusão económica;
- **habitação**, promovendo modificações, avaliado o grau de dependência.

Já aconteceu...

Consultas de Risco Metabólico

A sua equipa de saúde implementou, em Baleizão, a Consulta de Risco metabólico, destinada aos utentes com risco metabólico elevado (associação de várias patologias). A consulta tem uma periodicidade de 3 em 3 semanas e é realizada individualmente ou em grupo pela equipa de saúde e em colaboração com a nutricionista.

Programa de Atividade Física para Idosos

Este programa é assegurado por uma professora de educação física que se desloca a Baleizão.

Os utentes foram sujeitos a uma avaliação inicial do seu estado de saúde e, depois, divididos em dois grupos com mobilidade diferente. Neste momento temos um total de 40 pessoas inscritas e a frequentar as aulas, mas queremos aumentar este número. Saiba como participar junto da sua equipa de saúde.

O Programa de Atividade Física é financiado pela Casa do Povo de Baleizão e pela Junta de Freguesia de Baleizão.



Já aconteceu...

Integração nas atividades do Centro de Dia de Baleizão

A Direção do Centro de Dia de Baleizão «abriu as portas» ao nosso Projeto. Neste momento, os grupos de educação física deslocam-se ao Centro de Dia todos os meses (terceira quinta-feira de cada mês) para conviver e realizar um almoço convívio. Alguns utentes do Centro estão a ser integrados nas classes de ginástica.

Integração com o Centro de Dia do Lidador - Beja

Foram realizadas diversas atividades conjuntas entre Baleizão e Beja. Está estabelecido que as atividades a realizar por este Centro serão transmitidas, para que, se possível, os utentes de Baleizão participem. Foram realizadas inscrições no Centro por todos os utentes o que permite que, numa eventual deslocação a Beja, todos possam usufruir da instituição.

Colaboração com as Escola Básica n.º 1 de Baleizão

Esta colaboração, evidente em atividades já realizadas, permitem estreitar as relações intergeracionais, nomeadamente a ida à escola de idosos contadores de histórias e a criação de um grupo de avós e netos «adotados». Esta ideia permite que alguns idosos e crianças se relacionem e criem laços de ternura, tão importantes aos dois grupos.

As crianças da escola encontram-se com as turmas de ginástica para participarem numa aula conjunta entre adultos e crianças nas primeiras e segundas quintas-feiras de cada mês. De salientar ainda, as caminhadas, festa de Natal e festa de final de ano.



+ Objetivos... + ambição

Criação de um Parque Geriátrico e de uma Pedovia

O Parque Geriátrico, com instalação programada ao lado do Parque Infantil permitirá que os idosos se exercitem em condições de segurança, aproveitando, muitas vezes, o passeio com os netos ao Parque Infantil. Há aqui um **estímulo às relações entre gerações**.

Tratando-se de um projeto que requer algum investimento, e atendendo às dificuldades económicas que todos conhecem, é de salientar o interesse da Junta de Freguesia de Baleizão e da Casa do Povo que, juntas, tudo estão a fazer para permitir o financiamento e a construção, para breve, do Parque Geriátrico.

Também por parte da Câmara Municipal de Beja foi manifestado todo o apoio para a **construção de uma Pedovia** que permitirá que se pratique a marcha em condições ótimas para os idosos que, habitualmente, apresentam dificuldade de mobilização. Neste momento, já está elaborado um projeto que irá ser implementado, de forma faseada, numa parceria entre a autarquia bejense e a Junta de Freguesia de Baleizão.



Construção de Caminho Pedonal
Estudo Prévio