



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](http://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



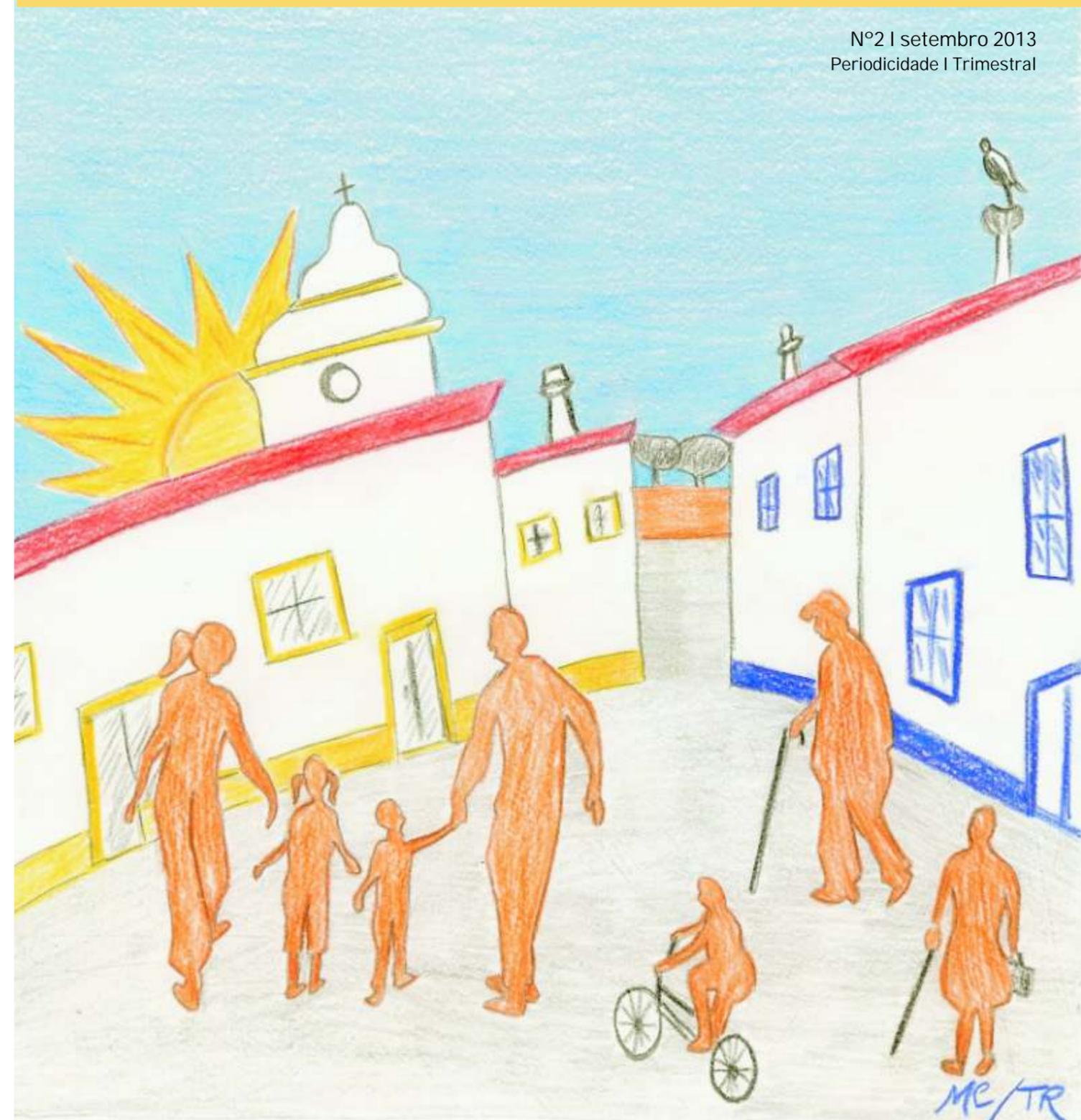
ULSBA  
Unidade Local de Saúde  
do Baixo Alentejo, EPE

Projeto Baleizão  
Aldeia Amiga das Pessoas Idosas

Unidade de Saúde Familiar Alfabeja (ULSBA, EPE)

# BOLETIM INFORMATIVO

Nº2 | setembro 2013  
Periodicidade | Trimestral



MC/TR

## Projeto feito de Ambição e Vontade

O Projeto «Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas» nasceu de uma ambição, da vontade própria de promover, junto da população de Baleizão, mais do que o habitual atendimento na consulta que, fruto do trabalho e dedicação de toda a equipa, é de grande qualidade.

Todo o esforço realizado tem sido bem recompensado e reconhecido como uma mais-valia para a população. Este reconhecimento vem dar estímulo a todos aqueles que têm contribuído para o Projeto. Por outro lado, a população de Baleizão tem sido fantástica, participando entusiasticamente nas atividades. É um estímulo adicional à continuidade do projeto.

A motivação é, de facto, imprescindível em qualquer atividade que se realize. Eu, enquanto gestor do projeto, estou motivado, os parceiros estão motivados, o grupo de educação física está motivado e estamos a contagiar toda a população, mostrando que a participação nas atividades é benéfica para a saúde.

De relembrar que, neste momento, existem duas classes de educação física, mas queremos mais. Queremos que todos sejam ativos e saiam de casa, que convivam e que contribuam, assim, para a sua saúde. Além das classes de educação física, é possível participar em eventos que não implicam atividade física. Basta estar atento! Pergunte à equipa, pergunte aos vizinhos e amigos e esteja atento à divulgação.

Para aqueles que estão mais à vontade com os computadores, já está criada uma página no facebook, com o nome Amigos de Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas. Nesta página pode ler informações várias acerca do Projeto, as atividades a desenvolver, fotos de atividades que já aconteceram. Pode ainda comentar e dar opiniões. Participe!

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.



## Benefícios da Atividade Física no Processo de Envelhecimento

A atividade física deve ser praticada por todos, pois à medida que envelhecemos o nosso corpo vai perdendo algumas capacidades a nível físico, quer no aspeto da coordenação, quer nas capacidades físicas que possuímos. Começamos a ter menos força, deixamos de conseguir realizar algumas ações do nosso dia-a-dia, ficamos mais isolados e com menos atividade diária.

Uma prática regular de atividade física, poderá contribuir para a melhoria destas capacidades, bem como ajudar a controlar o peso, a aumentar a força muscular, a melhorar a amplitude articular, entre outras. Com o aumento destas capacidades, diminui o risco de quedas.

Mas não são só os aspetos físicos que são importantes. A prática de uma atividade física contribui para o convívio, pois o simples facto de sair de casa para frequentar as aulas ou fazer uma caminhada, faz com que a pessoa se abstraia dos seus problemas diários.

Em contexto de aula, é importante o acompanhamento por uma equipa de profissionais com conhecimento de que tipo de exercício a aplicar a cada pessoa, atendendo às suas capacidades, às suas limitações. Só assim é possível alcançar os objetivos individuais e melhorar a condição física de cada pessoa.

Sandra Rodrigues | Licenciada em Educação Física e Desporto, Atividade Física e Lazer



## Centro Social Nossa Senhora da Graça em Baleizão



O Centro Social Nossa Senhora da Graça é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sediada em Baleizão, que tem como principal objetivo o apoio à comunidade, trabalhando para um desenvolvimento social e humano da sua terra e da sua gente.

Estamos sediados num edifício moderno, construído de raiz, para prestar o tipo de serviços que desenvolvemos. É um espaço aberto, de linhas direitas, com muita luz, envolvido pela tranquilidade que só o nosso Alentejo pode oferecer. As instalações são de excelente qualidade, permitindo, igualmente, prestar um serviço de primeira qualidade.

Queremos ser uma Instituição de referência a nível nacional na área da prestação de cuidados à terceira idade, no apoio na doença e no trabalho com os jovens, reconhecida e certificada pela qualidade dos seus serviços, baseada no trabalho de equipa e numa gestão sustentável, orientada para a inclusão social, consolidando as suas respostas sociais.

Disponibilizamos respostas sociais para apoiar a população que necessita de ajuda, através de valências como o apoio domiciliário e Centro de Dia. Neste sentido, priorizaram-se como novas áreas de intervenção, o trabalho com a juventude e infância e a prestação de serviços de reabilitação psico-motora, que permitam aos nossos utentes, e à comunidade em geral, usufruir de um apoio que lhes proporcionará uma melhoria significativa na sua qualidade de vida.

Neste esforço contínuo, candidatámos um estágio para um Técnico de Reabilitação Psico-motora que, a par do estágio candidatado pela Casa do Povo de Baleizão, na área da infância, juventude e desporto, nos permitirá o desenvolvimento de atividades vocacionadas para a promoção de estilos de vida mais saudáveis e de uma integração plena da pessoa idosa na comunidade. Paralelamente, queremos intervir de forma estruturada no trabalho com os mais novos, sempre com o objetivo de permitir e fomentar uma proximidade inter-geracional, trabalhando para um desenvolvimento social e humano da nossa comunidade.

João Pedro Passinhas Cascalheira | Vice-Presidente da Direção

## Junta de Freguesia de Baleizão de «braços abertos»



O executivo da Junta de Freguesia de Baleizão, parceiro ativo do Projeto «Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas», tem desenvolvido um trabalho de cooperação, de partilha e com a viva preocupação de fazer sempre melhor para a população, neste caso concreto, para os nossos idosos.

Este Projeto, que teve como ponto de partida, as preocupações com a saúde dos idosos, ou seja, uma faixa etária em situação de maior sedentarismo, isolamento e com níveis de atividade física e desportiva muito baixos, alia, assim, fatores culturais e sociais que, neste contexto, são indissociáveis.

A Junta de Freguesia de Baleizão assume, com muita vontade e ambição, o seu papel nesta cooperação, no envolvimento das pessoas, na melhoria da condição física da população, principalmente da mais idosa, na eliminação/diminuição de barreiras arquitetónicas (por exemplo a colocação de corrimões e rampas). O nosso trabalho diário é em prol da população, favorecendo a sua integração, quebrando situações de isolamento e valorizando, sempre, as pessoas, enquanto seres úteis à sociedade.

Todas as atividades desenvolvidas são de reconhecida importância. Mas nós queremos mais. Queremos pensar no futuro. E ao pensar no futuro, pensamos na conclusão da Pedovia e do Parque Geriátrico, duas obras que julgamos ser a semente da qual se podem vir a colher muitos e bons frutos.

É com toda esta confiança, porém conscientes das dificuldades, sobretudo a nível financeiro, que este executivo continuará sempre de braços abertos para colaborar em todos os projetos e a integrar parcerias que venham em benefício das pessoas e a melhorar a qualidade de vida dos que residem na freguesia de Baleizão.

A Junta de Freguesia orgulha-se de trabalhar com as pessoas, mas essencialmente, de trabalhar para as pessoas!

Silvestre Troncão | Presidente da Junta de Freguesia de Baleizão

## Lembre-se, continuamos com...

### 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 é realizada individualmente ou em grupo pela equipa de saúde e em colaboração com a nutricionista.

### Classes de Exercício Físico

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

## Já aconteceu...

### 1.ª Fase de Construção do Caminho Pedonal (Pedovia)

No passado mês de junho, realizou-se a primeira fase de construção do caminho pedonal (pedovia) em Baleizão. Para assinalar a data, a população juntou-se numa atividade promovida pela equipa do Projeto «Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas». Foram plantadas e apadrinhadas as primeiras árvores da futura pedovia. Esta ação inédita, juntou mais de 100 pessoas, entre crianças e idosos que, juntos, plantaram e foram padrinhos das pequenas árvores que, um dia, garantirão as sombras necessárias ao caminho pedonal.

Entre os participantes estiveram os representantes dos parceiros envolvidos no Projeto: o Presidente da Junta de Freguesia de Baleizão, o Presidente da Casa do Povo de Baleizão, o Vice-Presidente da Câmara Municipal de Beja, o Gestor do Projeto, o Coordenador da Unidade de Saúde Familiar Alfabeja e o representante da escola.

