



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)



Deixo aqui expresso um agradecimento a todos os participantes e parceiros do Projeto «Baleizão: Aldeia Amiga das Pessoas Idosas». Ainda o desejo de Boas Festas para todos e uma entrada no ano de 2014 que aí vem, cheia de esperança.

Luís Rosa - Gestor do Projeto

Parceiros do Projeto:

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



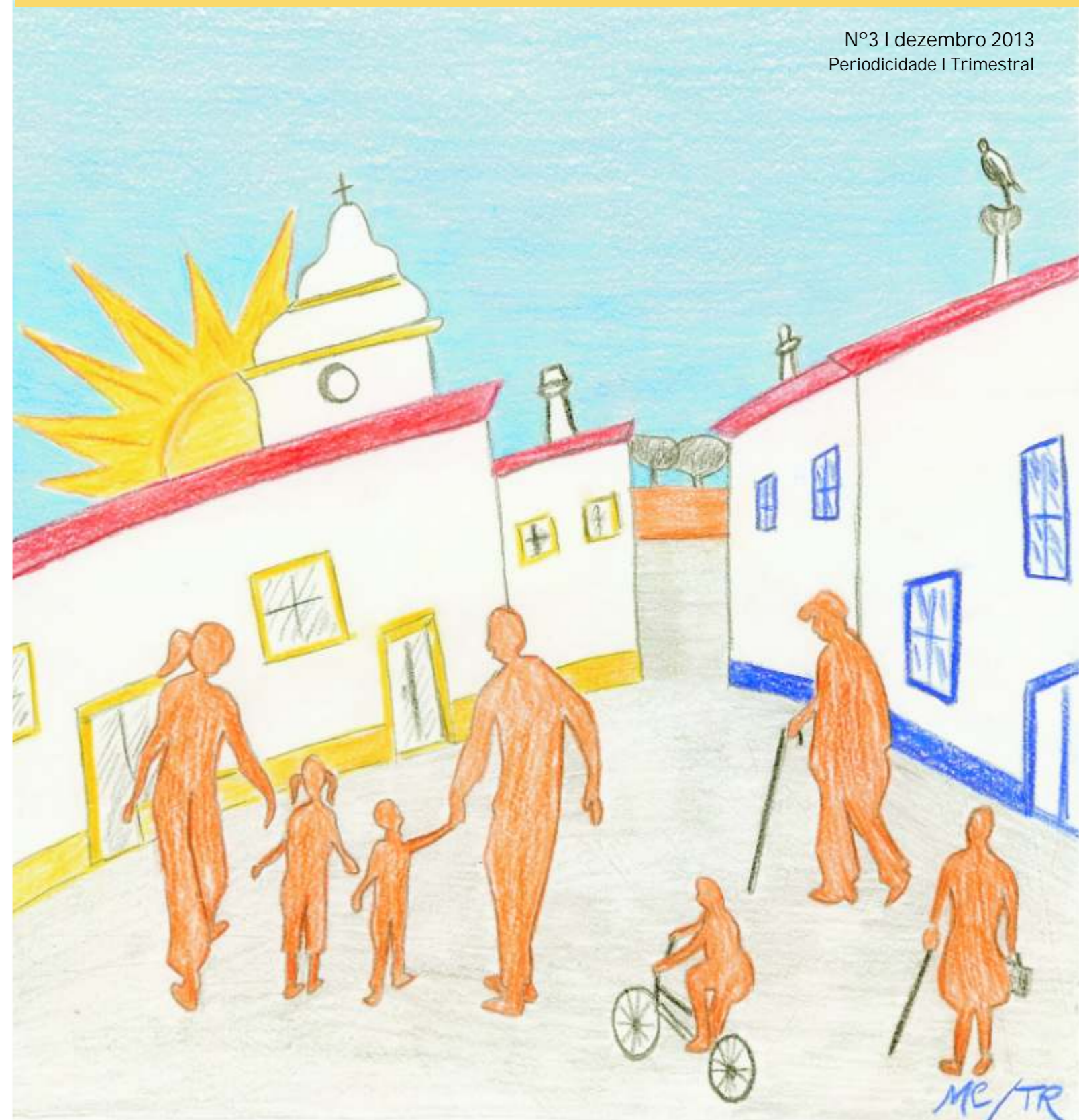
ULSBA  
Unidade Local de Saúde  
do Baixo Alentejo, EPE

Projeto Baleizão  
Aldeia Amiga das Pessoas Idosas

Unidade de Saúde Familiar Alfabeja (ULSBA, EPE)

# BOLETIM INFORMATIVO

Nº3 | dezembro 2013  
Periodicidade | Trimestral





## Gripe - Informação para Si!

O que é?

A gripe é uma doença respiratória provocada pelo vírus influenza, frequente no inverno. Existem outros vírus que dão sintomas semelhantes, mas mais ligeiros. Apesar disso o tratamento é igual.



Os sintomas mais frequentes são: febre, congestão nasal, tosse, dores musculares, fadiga e falta de apetite. A terapêutica passa pelo repouso e ingestão de líquidos.

A febre e a tosse são mecanismos de defesa do organismo e só devem ser medicados quando são incómodos para o doente.

Nas crianças pequenas, a febre deve ser tratada porque pode induzir convulsões febris nalgumas crianças susceptíveis.

Os antibióticos não têm eficácia nas infeções virais como a gripe.

A gripe é um importante problema de saúde pública por afetar anualmente um grande número de pessoas, originando um elevado número de faltas no trabalho e na escola. Nas pessoas debilitadas ou com doenças crónicas, a gripe pode ter complicações graves, como pneumonia, e por vezes fatais.

Transmissão do Vírus

A transmissão do vírus ocorre habitualmente através do ar (pela tosse ou espirros), ocorrendo mais raramente pelo contacto direto (beijo, aperto de mão, etc). O ar frio e seco do inverno diminui as defesas da mucosa nasal, favorecendo a infeção.

Locais públicos, com muitas pessoas, favorecem o contágio (escolas, centros de dia, lares, centros comerciais...).

Os Serviços de Saúde são locais muito propícios para a transmissão do vírus pela proximidade em que indivíduos infetados contactam com indivíduos não infetados, mas debilitados por outras doenças. A procura excessiva dos serviços de urgência e das consultas, por razões mínimas, é assim desaconselhada.

Os doentes devem procurar o médico se tiverem sinais de gravidade, ou se a doença durar para além da duração habitual (3 a 7 dias).

Prevenção

A prevenção baseia-se na redução da transmissão do vírus (medidas de higiene e redução do contacto entre doentes) e na vacinação anual dos idosos e doentes crónicos. A vacina é contra-indicada nos casos de reação anterior grave à vacina.

Coloque sempre as suas dúvidas ao seu médico de família!

Luís Coentro | Coordenador da USFAIabeja

## ... com muitos projetos!

O Projeto Baleizão: Aldeia Amiga das Pessoas Idosas, quer fazer mais e melhor pela população de Baleizão.

Inaugurado o Ginásio de Baleizão, evento acerca do qual pode ler mais à frente neste Boletim, foram iniciadas negociações com a Casa do Povo de Baleizão, para avaliar a possibilidade de integrar um estagiário de Educação Física neste projeto.

Importante ainda referir o esforço na partilha de atividades com o novo serviço de reabilitação que existe no Centro de Dia de Baleizão (ver Boletim Informativo n.º 2).

Relativamente à construção da Pedovia, foi realizada uma reunião com o novo executivo da Câmara Municipal de Beja que, após tomar conhecimento do projeto, mostrou toda a sua disponibilidade para dar continuidade à infra-estrutura, mantendo o espírito de colaboração existente. Nesta fase, informamos que quase todos os materiais se encontram adquiridos pelas verbas da Missão Sorriso, facilitando, assim, o desenvolvimento das atividades. Na reunião citada, ficou acordado que as obras da Pedovia avançarão em janeiro de 2014.

## Inauguração do Ginásio de Baleizão

Ao abrigo do Projeto «Baleizão: Aldeia Amiga das Pessoas Idosas», foi possível instalar, e dotar dos equipamentos necessários, o Ginásio de Baleizão, um equipamento importante e que, futuramente, estará aberto a toda a população.

A funcionar na Escola n.º 2 de Baleizão, o novo Ginásio foi inaugurado no dia 11 de novembro de 2013. O espaço beneficiou de arranjos ao nível da pintura, iluminação e segurança, resultado do esforço e empenho da Junta de Freguesia de Baleizão, na pessoa do seu Presidente, Silvestre Troncão.

Os aparelhos de ginástica (passadeira, elíptica, bicicleta, entre outros) foram adquiridos com a verba do prémio da Missão Sorriso.



## Um dia especial em Baleizão...

### Dia de São Martinho

No passado dia 11 de novembro de 2013, Dia de São Martinho, e num dia de sol, ao jeito do verão de São Martinho, foram realizadas diferentes atividades, no âmbito do projeto. De salientar a aula de ginástica com a turma sénior, no recinto exterior da Escola n.º 2 de Baleizão, coordenada pela Professora Sandra Rodrigues e ao som de música portuguesa.



Veja mais fotos no Facebook.

Procure: Amigos de Baleizão - Aldeia Amiga das Pessoas Idosas.

## Distribuição dos Prémios da Missão Sorriso

Outra atividade realizada no dia 11 de novembro foi a distribuição oficial dos prémios da Missão Sorriso, a todos os participantes das classes de ginástica. Cada um levou para casa: uma t-shirt, uma camisola de manga comprida e um par de ténis.

Às crianças, foi entregue um boné e livros de histórias para a biblioteca da escola.



## Dia Mundial da Diabetes em Beja

O grupo sénior de Baleizão participou no Encontro da Diabetes da ULSBA, que decorreu no Auditório do NERBE, em Beja, no passado dia 14 de novembro de 2013. O grupo assistiu à conferência acerca da temática da doença e participou na aula de ginástica, que encerrou as atividades comemorativas do dia.

