



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



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



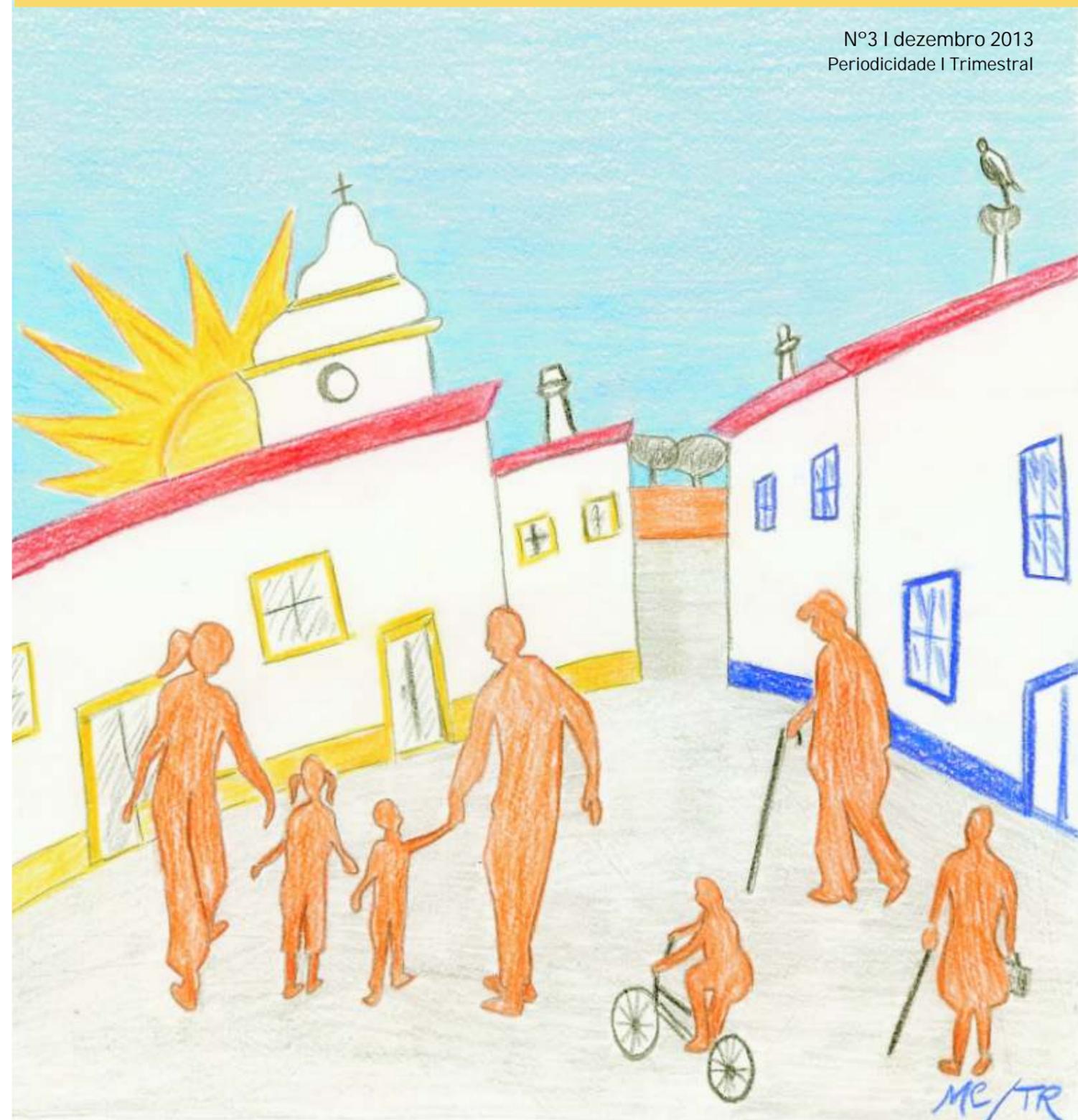
ULSBA
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE

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 USFAI fabeja

... 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.

