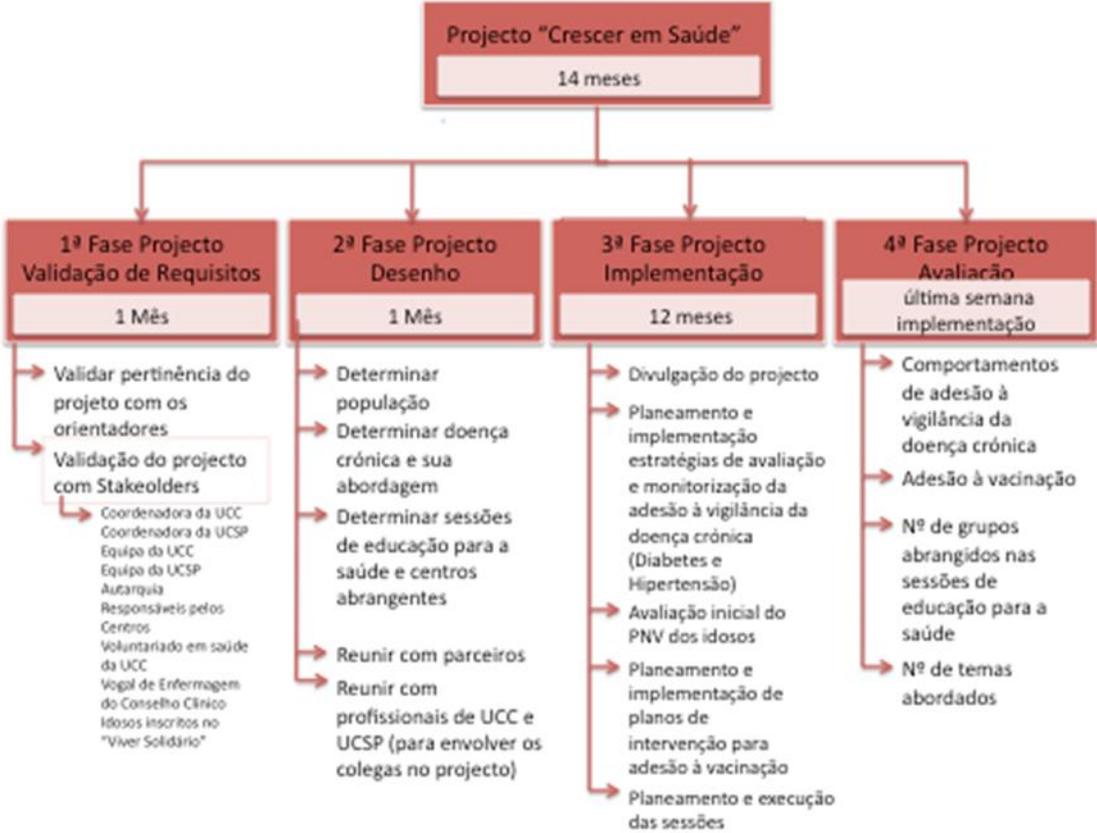


Levantamento de projetos locais no âmbito da alimentação saudável e atividade física

Concelho	Grândola
Nome do projeto	Crescer em Saúde nos Centros de Dia
Identificação da instituição promotora	UCC “Serra e Mar” de Grândola
Equipa de trabalho/ dinamizadora	Técnicos da UCC (enfermeiros, fisioterapeuta, higienista oral, psicóloga).
Parceiros	Programa “Viver Solidário” da Camara Municipal de Grândola
Enquadramento/ justificação do projeto	<p>Projecto elaborado para dar resposta a diagnóstico em saúde (2011) dos idosos frequentadores de centros de dia/convívio/comunitários do Conselho de Grândola.</p> <p>No diagnóstico foram detectados várias necessidades tais como:</p> <p>As principais necessidades detetadas neste grupo, num universo de 88 utentes (diagnóstico em saúde realizado em Julho de 2011) foram:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Necessidade de intervenção em relação aos hábitos alimentares: Elevada prevalência de excesso de peso e obesidade (82,71% com excesso de peso, 51,85% com obesidade). Fazem em média 4 refeições por dia ➤ Necessidade de intervir na polimedicação: Elevada prevalência de utentes polimedicados (doenças crónicas); Os indivíduos tomam em média 4,5 medicamentos/dia). ➤ Necessidade de intervir no tratamento da dor e das queixas emocionais: Elevada prevalência de dor elevada (moda 4). 51% Dos indivíduos referiram queixas emocionais . ➤ Necessidade de analisar as causas da elevada prevalência de quedas e contribuir para a sua prevenção. Os indivíduos caem, em média duas vezes por ano, 50% dos indivíduos sofreram quedas no último ano, 20% dos indivíduos que caíram tiveram como resultado alteração da mobilidade; ➤ Necessidade de promover a prática regular de atividade física. A prática regular de atividade física está relacionada com menor probabilidade de dor, de queixas emocionais e de quedas no grupo estudado, daí a necessidade urgente de expandir esta prática saudável a todos os idosos.

	Assim foram delineadas diferentes estratégias para promover a adopção de estilos de vida saudáveis na população alvo.
Objetivos do projeto (definir objetivos gerais e específicos)	Fomentar o envelhecimento ativo e a promoção de hábitos de vida e de convivência saudáveis, combatendo os fatores de fragilidade inerentes ao contexto e à fase do Ciclo Vital da pessoa idosa; . Implementar a atividade de Educação para a Saúde, em pelo menos 75% dos Centros de Dia e Centros Comunitários do Concelho.
Público-alvo/ destinatários	<ul style="list-style-type: none"> • Utentes frequentadores dos centros de dia/convívios /comunitários do Concelho de Grândola inscritos no programa “Viver Solidário” da Câmara Municipal de Grândola (aproximadamente 200 utentes).
Descrição sumária do projeto	<p>Em 2012/ 2013 foram abordadas, entre outras, as seguintes temáticas de forma a dar resposta às necessidades identificadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercício físico na 3ª idade • Exercício para o alívio da dor osteoarticular • Higiene e segurança alimentar. • Alimentação na diabetes e hipertensão. • Prevenção de Acidentes nos idosos. <p>Em Fevereiro de 2014 foi realizado um inquérito nutricional aos utentes inscritos no Programa Viver Solidário (população alvo do projecto Crescer em Saúde nos Centros de Dia).</p> <p>Foram detectados vários problemas como a ausência de polifracionamento das refeições, modos de confecção de alimentos, deficiente ingestão de alimentos essenciais.</p> <p>Para tentar trabalhar a mudança de comportamentos da nossa população alvo foi-lhe proposto a cada grupo de idosos (11 localidades em total) a elaboração de uma ementa saudável para um dia (com o apoio dos técnicos de saúde). Os idosos participaram com grande entusiasmo e pretendemos elaborar um documento com as 11 ementas saudáveis propostas pela nossa população.</p>

<p>Fases do projeto</p>	 <p>Projecto "Crescer em Saúde" 14 meses</p> <p>1ª Fase Projecto Validação de Requisitos 1 Mês</p> <ul style="list-style-type: none"> Validar pertinência do projeto com os orientadores Validação do projeto com Stakeolders <ul style="list-style-type: none"> Coordenadora da UCC Coordenadora da UCSP Equipo da UCC Equipo da UCSP Autarquia Responsáveis pelos Centros Voluntariado em saúde da UCC Vogal de Enfermagem do Conselho Clínico Idosos inscritos no "Viver Solidário" <p>2ª Fase Projecto Desenho 1 Mês</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar população Determinar doença crónica e sua abordagem Determinar sessões de educação para a saúde e centros abrangentes Reunir com parceiros Reunir com profissionais de UCC e UCSP (para envolver os colegas no projecto) <p>3ª Fase Projecto Implementação 12 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> Divulgação do projecto Planeamento e implementação estratégias de avaliação e monitorização da adesão à vigilância da doença crónica (Diabetes e Hipertensão) Avaliação inicial do PNV dos idosos Planeamento e implementação de planos de intervenção para adesão à vacinação Planeamento e execução das sessões <p>4ª Fase Projecto Avaliação última semana implementação</p> <ul style="list-style-type: none"> Comportamentos de adesão à vigilância da doença crónica Adesão à vacinação Nº de grupos abrangidos nas sessões de educação para a saúde Nº de temas abordados <p>Estes 14 meses referem-se ao período compreendido entre novembro de 2011 e dezembro de 2012. A partir de esta data o projecto passou a ser actividade corrente inserida no plano de acção da UCC:</p>
<p>Duração do projeto</p>	<p>Projecto delineado em Novembro e Dezembro de 2011 e colocado em prática em 2012. Em 2013 o projecto passou a ser uma actividade corrente inserida no plano de acção da UCC. A actividade é periodicamente avaliada e os objectivos redefinidos.</p>
<p>Estratégias de avaliação</p>	<p>Projecto inicial(2012/2013):</p>

INDICADORES DE PROCESSO

Indicadores	Histórico	Metas 2012
Nº de sessões de EPS realizadas/Nº de sessões de EPS previstas X 100	20%	50%
Nº de doentes crónicos (D+H) em que é feita avaliação da adesão em 2011/total de doentes crónicos (D+H) do projeto X 100	NA	100%
Nº de doentes crónicos encaminhados para a UCSP/Nº de utentes sinalizados para encaminhamento X 100	NA	80%
Nº de reuniões realizadas/Nº reuniões previstas X 100	NA	50%

INDICADORES DE RESULTADOS

Indicadores	Histórico	Metas 2012
Nº de grupos em que é realizada alguma sessão/Nº total de grupos X 100	NA	50%
Nº de temas abordados/Nº de temas previstos X 100	NA	50%
Nº de utentes com o PNV atualizado/Nº total de utentes X 100	67%	90%
Nº de utentes vigiados em 2012/Total de utentes com doença crónica X 100	40% (2011)	60%

Plano de Ação da UCC (2014-2016):

INDICADOR(ES)	ATINGIDO		METAS		
	2012	2013	2014	2015	2016
Identificação das dificuldades/ necessidades mais frequentes= Nº de Centros de dia com identificação de necessidades/total de Centros de diax100	100	100	90	90	90
Sessões de Educação para a Saúde= Nº de ações realizadas/n.º de ações previstasx100	34/10= 340%	36/36= 100%	90	90	90
Média de sessões por instituição= Nº de temas abordados/ nº de instituições	34/6 = 5.6	36/9 = 4	4	4	4
Nº de participantes nas sessões/nº de sessões	748/34 = 22	828/36 = 23	20	20	20