

2017

Sub - Projeto

*Vint***AGEING**⁶⁵⁺
ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Sumário Executivo

Sumário Executivo

O Sub-projeto de Intervenção Comunitária, denominado “vintAgeing 65+” tem como objetivo central a promoção de hábitos de vida saudáveis com consequente prevenção e controlo de doenças crónicas não transmissíveis e suas possíveis complicações na população idosa, além da socialização dos mesmos em sua comunidade local. Com ações de orientação para uma mudança no estilo de vida através de intervenção educativa interdisciplinar e de incentivo à prática de exercício físico, de forma estruturada e orientada, com vista à manutenção da funcionalidade e independência, utilizando para tal recursos locais, académicos, institucionais, políticos, sociais e comerciais.

O programa terá os seguintes componentes:

1. Caracterização e avaliação individual (Psicólogos e enfermeiros)
 - a. Levantamento breve da história clínica;
 - b. Exame físico do utente;
 - c. Identificação dos fatores de riscos associados a doenças crónicas não transmissíveis e dos fatores determinantes para hábitos de vida saudáveis,
 - d. Avaliação da depressão em geriatria,
 - e. Avaliação das Actividades Básicas Diárias de Vida.
2. Estimulação física (Fisioterapeutas)
 - a. A intervenção em fisioterapia consistirá numa classe de exercício físico estruturado e planeado segundo metodologia adaptada do Promoting Physical Activity and Health in Ageing (PAHA project);
 - b. A classe será dividida em três fases (aquecimento, fase principal e arrefecimento), sendo que a fase principal terá enfoque em exercícios de flexibilidade, força, funcionalidade e equilíbrio;

- c. A classe de exercício terá uma frequência de 2 vezes por semana, durante as 6 semanas de intervenção, sendo a sua duração de, no máximo 50 minutos.
3. Aconselhamento nutricional (Nutricionistas e enfermeiros)
 - a. Orientação sobre alimentação saudável e o seu impacto na qualidade de vida;
 - b. Dicas de receitas saudáveis e práticas para o controlo da doença;
 - c. Dicas de receitas equilibradas e económicas.
4. Aconselhamento na toma medicamentosa (Enfermeiros e farmacêuticos)
 - a. Orientação gerais de tratamentos farmacológicos;
 - b. Interações medicamentosas;
 - c. Guarda de medicamentos;
 - d. Horários de toma;
 - e. Orientação de dúvidas.
5. Aconselhamento em segurança pessoal (Enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos)
 - a. Sensibilização de ambiente seguro em casa;
 - b. Segurança na comunidade.
6. Socialização (Equipa e estudantes/buddies)
 - a. Promoção de convívio intergeracional,
 - b. Partilha de experiências e saberes.

O programa será aberto a toda comunidade idosa local, sendo que haverá convite para participação.

O programa terá um duração de 08 semanas, sendo constituído por 12 sessões com a equipa de fisioterapia e 05 encontros com a equipa multidisciplinar (enfermagem e educadores em saúde), conforme a programação prevista.

SEMANA	ATIVIDADE	DATA
1 ^a	Acolhimento	22 de fevereiro de 2017
	Primeira Avaliação de Enfermagem	24 de fevereiro de 2017
2 ^a	Classe de Estimulação Física	01 de março de 2017
	Classe de Estimulação Física + Sessão de Educação	03 de março de 2017
3 ^a	Classe de Estimulação Física	08 de março de 2017
	Classe de Estimulação Física + Sessão de Educação	10 de março de 2017
4 ^a	Classe de Estimulação Física	15 de março de 2017
	Classe de Estimulação Física + Sessão de Educação	17 de março de 2017
5 ^a	Classe de Estimulação Física	22 de março de 2017
	Classe de Estimulação Física + Sessão de Educação	24 de março de 2017
6 ^a	Classe de Estimulação Física	29 de março de 2017
	Classe de Estimulação Física + Atividade de Socialização	31 de março de 2017
7 ^a	Classe de Estimulação Física	05 de abril de 2017
	Classe de Estimulação Física + Atividade de Socialização	07 de abril de 2017
8 ^a	Segunda Avaliação de Enfermagem	19 de abril de 2017
	Encerramento	21 de abril de 2017
NOTA: todas as atividades terão início às 15 horas.		