

Unidade Móvel de Saúde promove rastreio da Osteoporose

O Projecto ideia.pt/Programa Progride, através de Unidade Móvel de Saúde, está a promover, durante o mês de Março, o rastreio da **Osteoporose**, possibilitando aos seus utentes a realização da Densitometria para despiste de descalcificação óssea, isto é, a quantidade de massa óssea que diminui substancialmente e desenvolve ossos ocos, finos e de extrema sensibilidade, o que os torna mais susceptíveis a fracturas.

Este exame é fácil, indolor e é realizado através de um aparelho capaz de determinar a massa óssea de alguns ossos do corpo, verificando assim a quantidade de perda óssea e o risco de fractura.

A osteoporose é uma doença que progride lentamente e raramente apresenta sintomas. Se não forem realizados exames sanguíneos e de massa óssea, é diagnosticada apenas quando surgem as primeiras fracturas, acompanhadas de dores agudas.

Apesar da osteoporose afectar mais de metade da população feminina acima dos 65 anos, o homem também é atingido.

A probabilidade de apresentar osteoporose aumenta quando certos factores de risco estão presentes: insuficiência de cálcio; falta de actividade física ou actividade física inadequada; tabaco; bebidas alcoólicas e café em excesso. Estes factores facilitam a ocorrência de fracturas que podem surgir mesmo com traumatismos ligeiros.

Por isso, é importante determinar o risco de apresentar a doença e tomar as medidas preventivas: fazer exercício físico regularmente; fazer uma dieta rica em cálcio; evitar carne vermelha, refrigerantes e sal; evitar o consumo de álcool, café e cigarro; fazer a reposição hormonal de estrogénio nas mulheres durante e após a menopausa. De salientar, que mesmo com a osteoporose é possível ter uma vida activa e confortável, desde que siga as orientações médicas e faça algumas adaptações no estilo de vida.

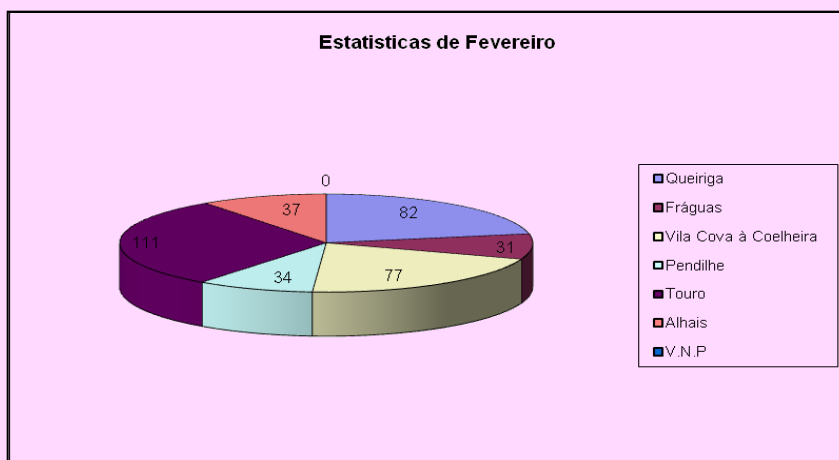


Unidade Móvel de Saúde

Estatísticas Fevereiro de 2010

Freguesias	Povoações		Total
Queiriga	Queiriga	53	82
	Minas	15	
	Lousadela	12	
	Qta. Valas	2	
Fráguas	Fráguas	31	31
V.C.Coelheira	V.C.Coelheira	26	77
	Meieiras	17	
	Malhada	13	
	Carvalha	12	
	Borralhais	2	
	Cascano	3	
	Teixelo	4	
Pendilhe	Pendilhe	32	34
	Qta. Algodres	1	
	Qta. Escalreira	0	
	Qta. Prefadeira	1	
Touro	Touro	50	112
	Avesseira	0	
	Lage Gorda	1	
	Viduinho	5	
	Adomingueiros	15	
	Cerdeira	15	
	Póvoa	26	
Alhais	Alhais	37	37
V.N.Paiva <small>* não realizado devido à neve</small>	V.N.Paiva	*	*
Total			373

	Nº de Utentes
Consultas Registadas	373
Inseridos	2
Homens	104
Mulheres	269
Hipertensos	143
Diabéticos	47
Hipertensos e diabéticos	26
Seguidos pela A.Social	1
Pesagem	373
Estatuta	373
Tensão Arterial	373
Glicemia	0
Espirometria	373
Encaminhamentos	0
Pensos	1
Injectáveis	0
Vacinas	1



A Unidade Móvel de Saúde de Vila Nova de Paiva concluiu o roteiro de Fevereiro com 373 utentes atendidos, dos quais 269 são mulheres e 104 homens. Neste roteiro foi realizado o rastreio das Doenças Pulmonares, através do teste da Espirometria, e foram atendidos 2 novos utentes.

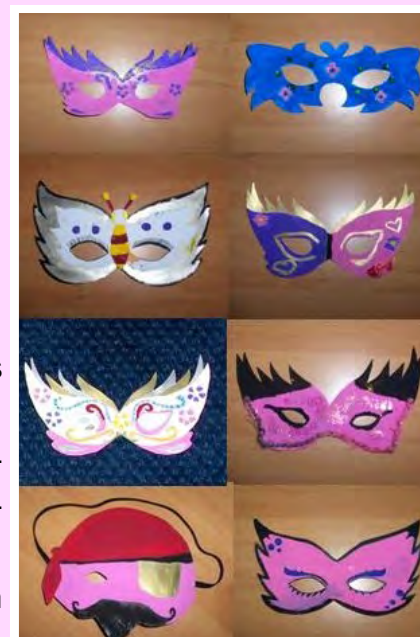
A freguesia com maior número de atendimentos foi novamente o Touro (112), seguida da Queiriga (82) e de Vila Cova à Coelheira (77).

Ficha Técnica

O Carnaval no Centro de Atendimento Juvenil

Para comemorar o Carnaval o Centro de Atendimento Juvenil promoveu, durante o mês de Fevereiro, actividades alusivas a esta festividade.

Estas actividades decorreram nos dias 03, 05 e 10 de Fevereiro e nela participaram 27 crianças e jovens que habitualmente frequentam o Centro de Atendimento Juvenil.



Foram disponibilizados aos utilizadores do CAJ diversos modelos e moldes a partir dos quais realizaram os desenhos e, posteriormente, as máscaras. O Projecto ideia.pt/Progride disponibilizou ainda todos os restantes materiais necessários à execução e finalização das máscaras.

A par destas actividades, os utilizadores do CAJ puderam também beneficiar dos materiais e equipamentos que habitualmente estão disponíveis neste espaço, sendo que a utilização dos computadores e os jogos de tabuleiro são as actividades que mais agradam aos nossos utilizadores.

Estatísticas de CAJ - Mês de Fevereiro

Serviços	Nº de utilizadores
<i>Inscrições</i>	1
<i>Requisição de Livros</i>	9
<i>Actividade "Mascaras de Carnaval"</i>	27
<i>Cds</i>	0
<i>Dvds</i>	20
<i>Jogos</i>	74
<i>Utilização de Computadores</i>	91

Projecto ideia.pt no Workshop “Que Problemáticas, Que boas práticas”

O Projecto ideia.pt/Programa Progride participou no Workshop “Que Problemáticas, Que Boas Práticas?”, promovido pela Rede Social de Vila Nova de Paiva, que se realizou no dia 09 de Fevereiro no Salão Nobre da Câmara Municipal.

Estiveram presentes 24 participantes representativos de diversas entidades como as IPSS; Associações Culturais, Recreativas e Desportivas do Concelho; Câmara Municipal; Centro de Saúde; GNR; Comissão de Protecção de Crianças e Jovens; Juntas de Freguesia; Centro Distrital de Segurança Social de Viseu, Centro de Emprego, entre outras.

Em debate estiveram as problemáticas que se verificam no Concelho, apontadas pelos participantes, mas também os aspectos positivos/boas práticas.

Os trabalhos foram coordenados pelas facilitadoras Dra. Célia Almeida e Dra. Alexandra Sousa.

Com a realização deste Workshop pretendeu-se, de uma forma participada, efectuar a actualização do Diagnóstico Social do Concelho de Vila Nova de Paiva.



Intervenção no GAP - Gabinete de Apoio e Partilha

No âmbito da parceria entre o Projecto ideia.pt/Programa Progride e a Escola Secundária/3 de Vila Nova de Paiva, surgiu o Gabinete de Apoio e Partilha - GAP, integrado no Plano de Educação para a Saúde.



Este gabinete contempla uma equipa técnica constituída pelo Coordenador – Professor da Escola Secundária/3, pela Psicóloga do Projecto ideia.pt, pela Psicóloga da Escola, pela Enfermeira do Centro de Saúde e pela Nutricionista da Câmara Municipal de Vila Nova de Paiva.

Este espaço existe com o objectivo de orientar, aconselhar e encaminhar os jovens, nomeadamente os alunos do Ensino Secundário e a Psicóloga do Projecto ideia.pt/Programa Progride colabora na sua implementação e dinamização desde o ano lectivo 2008/2009.

Os jovens, por iniciativa própria ou encaminhados pelos professores, beneficiam de acompanhamento psicológico – psicoterapia, cujo principal objectivo consiste em ajudar e orientar nas diferentes problemáticas, das quais se destacam os conflitos no namoro e as dificuldades/conflitos no relacionamento entre os jovens e os pais.



O Projecto ideia.pt/Programa Progride colabora ainda com o GAP, disponibilizando uma diversidade de panfletos, desdobráveis e kits informativos sobre diferentes temáticas que despertam o interesse dos alunos.



No âmbito da intervenção dinamizada pelo GAP, a Psicóloga do Projecto tem realizado várias acções de sensibilização destinadas aos alunos, contemplando uma diversidade de temáticas como o consumo de substâncias psicoactivas, o alcoolismo, a violência escolar e bullying e a acção de comemoração do Dia Mundial da Luta contra a Sida.



Também têm sido realizadas sessões de Educação Sexual dinamizadas pela Psicóloga e pela Enfermeira do Projecto ideia.pt/Programa Progride com o intuito de esclarecer dúvidas e disponibilizar informações, contribuindo assim para a prevenção da gravidez na adolescência.

O GAP disponibiliza ainda a todos os alunos a possibilidade de colocarem questões aos técnicos do gabinete através do “Cantinho da Saúde”, um espaço localizado na Biblioteca da Escola, no qual todos os alunos podem esclarecer as



suas dúvidas sobre diferentes temáticas. As questões são colocadas na “Caixa de Perguntas” e as respostas são dadas pela equipa técnica do GAP. Deste modo, contribui-se para esclarecer as

dúvidas dos jovens que manifestam particular interesse por temas relacionados com a educação sexual.

“Assumir a Diferença para Promover a Igualdade” - actividades com o Cidadão Portador de Deficiência

Como estimular e potenciar as capacidades do cidadão com necessidades especiais?

Partindo do princípio que a interacção entre o grupo facilita o desenvolvimento de competências, a actividade do mês de Fevereiro foi dinamizada com o objectivo de desenvolver a atenção/concentração, a linguagem (compreensiva e expressiva) e a capacidade de associação

e sequência de ideias. A actividade potenciou ainda as competências de motricidade, contribuindo para melhorar a agilidade motora.

O empenho e a dedicação de cada um dos elementos nas actividades propostas são fundamentais para o desenvolvimento das competências de todos os que constituem o grupo. Deste modo, pretendemos demonstrar que o cidadão com necessidades especiais consegue, de uma forma gradual, fazer mais e melhor, incutindo a ideia de que a persistência contribui para vencer os obstáculos e que perante as dificuldades é importante não desistir.

É com enorme satisfação que nos apercebemos da importância destas actividades em grupo e do impacto que provocam no dia-a-dia de cada um dos elementos.

Apercebemo-nos das suas iniciativas e das tentativas de superar as suas dificuldades, encarando essas mesmas dificuldades como um desafio.

É importante referir que as actividades que desenvolvemos têm despertado o interesse dos participantes em dinamizar essas actividades no contexto familiar. Assim, consideramos que estamos a contribuir de forma eficaz para a ocupação destes cidadãos com necessidades especiais.

Não podemos deixar de salientar que é muito gratificante trabalhar com estes cidadãos, cujo empenho e dedicação que sempre manifestaram, nos levam a acreditar que é possível realizar um trabalho que não se limita apenas ao período em que decorrem as actividades organizadas pelo Projecto ideia.pt/Programa Progride.

Deste modo, esperamos que os participantes continuem a encarar estas actividades como um desafio que lhes permita adquirir algumas competências pessoais e sociais, contribuindo para uma melhor integração na sociedade.



Intervenção com os idosos do Lar e Centro de Dia da Caritas da Paróquia de Queiriga

O Projecto ideia.pt/Programa Progride continua a desenvolver semanalmente actividades de animação com os utentes da Cáritas da Paróquia da Queiriga. Estas actividades têm como objectivos promover actividades de carácter lúdico; proporcionar aos idosos momentos de prazer, tranquilidade e afecto; trabalhar a motivação e o sentimento de capacidade. Embora pareçam objectivos simples de atingir, quem conhece de perto as pessoas mais idosas sabe que trabalhar com esta faixa etária requer esforço e dedicação, pois para além das dificuldades físicas subjacentes à idade e à perda de capacidades, existe um grande comodismo e conformismo característico destas idades, que impede os idosos de se envolverem e se dedicarem mais à concretização das actividades.

“Não se esteja a incomodar por nossa causa”, “Nós já não estamos para isso”, “Não vale a pena” são expressões que semanalmente tentamos combater, procurando incutir no idoso a importância de continuarem a exercitar as suas capacidades e de continuarem a procurar o bem-estar, o convívio, o prazer, na forma como ocupam o seu tempo. Mais importante do que fazer bem, é fazer um esforço para participar da melhor forma possível.



Jogos de bola, leitura de obras significativas para os idosos, exibição de filmes e momentos musicais são as actividades que têm vindo a ser desenvolvidas, não só porque são as que mais agradam aos idosos, mas também as que melhor cumprem os objectivos.

“O TRONO SAIU À RUA”

- espectáculo no âmbito das comemorações do Centenário da República

No ano em que se comemora o Centenário da República, o Projecto ideia.pt/Programa Progride vai promover, no dia 07 de Abril, pelas 14h00, no Auditório Municipal Carlos Paredes, a peça de teatro de marionetas “O Trono Saiu à Rua”, da Limite Zero Associação Cultural.

Com a realização deste espectáculo pretendemos não só sensibilizar e informar os participantes sobre a Implantação da República e o contexto específico em que ocorreu, mas também promover um evento intergeracional, pois esta é uma actividade dirigida, essencialmente, à população idosa e às crianças e jovens do concelho. Nesse sentido, foram convidados a participar os utentes das instituições que prestam apoio à 3ª idade e os ATL.

Em função das vagas existentes, pretendemos abrir a participação a toda a comunidade, que se poderá dirigir ao Auditório Municipal para reservar bilhete. A entrada é gratuita.



Projecto ideia.pt/Programa Progride promove

3ª Concurso de Fotografia

Regulamento do Concurso de Fotografia

1. Destinatários

- 1.1. Serão admitidos a concurso todos os jovens com idade entre os 18 e os 25 anos, residentes ou não no concelho de Vila Nova de Paiva.
- 1.2. Este concurso destina-se a não profissionais de fotografia.

2. Duração e Tema

- 2.1. Este concurso decorre de 01 a 30 de Abril de 2010.
- 2.2. Este concurso subordina-se ao seguinte tema: **Vila Nova de Paiva**

3. Participação

A participação será realizada por etapas:

1ª Etapa - Inscrição

Os interessados em participar deverão deslocar-se ao Centro de Atendimento Juvenil com o objectivo de preencher a ficha de inscrição de 01 a 30 de Abril. No acto de preenchimento da ficha de inscrição o participante deverá entregar em formato digital jpeg as fotos com que deseja concorrer ao concurso. Cada foto deverá ter um nome e só serão aceites 2 fotos por cada participante.

2ª Etapa – Exposição

Todas as fotografias serão divulgadas através do HI5 do Centro de Atendimento Juvenil.

3ª Etapa – Apreciação dos trabalhos

A apreciação dos trabalhos será feita por um júri composto por elementos da comunidade que será divulgado durante o decorrer do concurso.

As decisões do Júri são soberanas, não sendo admitido recurso.

O Júri reserva-se o direito de não atribuir quaisquer das classificações previstas no regulamento, caso considere que as fotografias enviadas a concurso não reúnam as características de avaliação e classificação dos trabalhos definidas por este órgão.

4. Divulgação dos resultados

- 4.1. Os resultados serão divulgados a 14 de Maio, através do HI5 do Centro de Atendimento Juvenil e rádio local.

5. Prémios

- 5.1. Os prémios serão atribuídos segundo a maior originalidade e qualidade das fotografias.
- 5.2. Os prémios a atribuir serão divulgados após o encerramento das inscrições.
- 5.3. Caso seja entendimento do Júri, poderá vir a atribuir-se a classificação de Menção Honrosa a qual será, igualmente, premiada.

6. Utilização de imagens

Com a entrega dos materiais, cada concorrente deverá confirmar, por escrito, a autoria das fotografias e declarar que permite a sua publicação e uso em todo o tipo de publicidade (site, catálogo, exposições, promoção do concurso, etc.), não sendo a entidade promotora da iniciativa obrigada a qualquer remuneração do seu autor.

7. Alterações ao regulamento

Este regulamento pode ser revisto pela entidade organizadora do concurso em conjunto com o júri. Todas as inscrições pressupõem a total aceitação das regras estabelecidas e confirmadas por escrito.

Entidade Executora



Cáritas da Paróquia
de Queiriga



Instituto da Solidariedade e
Segurança Social

Entidade Promotora



Câmara Municipal de
Vila Nova de Paiva