

PROJECTO +SAÚDEARTE

Seminário

Os desafios do Envelhecimento Activo
Inovar no presente e planear o futuro

Universidade Católica do Porto, 23 de Novembro de 2010

PROJECTO +SAÚDEARTE



Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde
*Projecto Apoiado
Financieiramente pela DGS*

PROJECTO +SAÚDEARTE

Destinatários

1200 Pessoas com + 55 anos autónomas e independentes

Grupos de risco e vulneráveis

Residentes em zonas degradadas e deprimidas das cidades



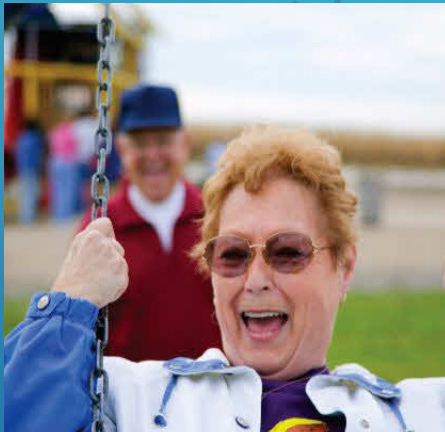
PROJECTO +SAÚDEARTE

Local

Braga e Guimarães

Duração

Maio 2010 a Maio 2011



PROJECTO +SAÚDEARTE

Objectivos

Promover a saúde, o bem-estar físico, social e mental dos cidadãos seniores

Promover o Envelhecimento Activo dos cidadãos seniores

Sensibilizar para a Alimentação Saudável

PROJECTO +SAÚDEARTE

Actividades

Oficinas Temáticas

Workshops Alimentação /Nutrição

Dia da Ginástica

Rastreios de Saúde

Formação para técnicos



PROJECTO +SAÚDEARTE

OFICINAS TEMÁTICAS

Pintura <ul style="list-style-type: none">• 10 seniores• 2 x P/semana	Música <ul style="list-style-type: none">• 10 seniores• 2 x P/semana	Bordados <ul style="list-style-type: none">• 15 seniores• 2 x P/semana	Ginástica <ul style="list-style-type: none">• 15 seniores• 2 x P/semana	Piscina <ul style="list-style-type: none">• 15 seniores• 2 x P/semana	Caminhada <ul style="list-style-type: none">• 20 seniores• 2 x P/semana
Informática <ul style="list-style-type: none">• 15 seniores• 2 x P/semana	Inglês <ul style="list-style-type: none">• 10 seniores• 2 x P/semana	Voluntariado Sênior <ul style="list-style-type: none">• 10 seniores• 2 x P/semana			

ROJECTO +SAÚDEARTE

Oficinas Temáticas	OFICINAS/SEMANA			Nº SÉNIORES	OFICINAS/SEMANA			Nº SÉNIORES
	BRAGA	GUIMARÃES	TOTAL		BRAGA	GUIMARÃES	TOTAL	
ACTIVIDADES PLANEADAS								
MÚSICA	1	1	20	MÚSICA	1	1	50	
PINTURA	1	1	20	PINTURA	1	1	27	
BORDADOS	1	1	30	BORDADOS	1	1	36	
CAMINHADAS	1	1	40	CAMINHADAS	1	1	30	
PISCINA	1	1	30	PISCINA	1	1	41	
GINÁSTICA	1	1	30	GINÁSTICA	2	3	70	
INGLÊS	1	1	20	INGLÊS	2	1	38	
INFORMÁTICA	1	1	30	INFORMÁTICA	6	5	123	
VOLUNTARIADO	1	1	20	VOLUNTARIADO	1	1	22	
			240	TEATRO	1	1	26	
				PORTUGUÊS	0*	1	15	
				ANIMAÇÃO C/ RISO	1	0	25	
				DANÇAS SALÃO	1	0	16	

* a iniciar em Janeiro c/ 15 pessoas 519

PROJECTO +SAÚDEARTE

WORKSHOPS ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NUTRIÇÃO

8 workshops de 1 dia

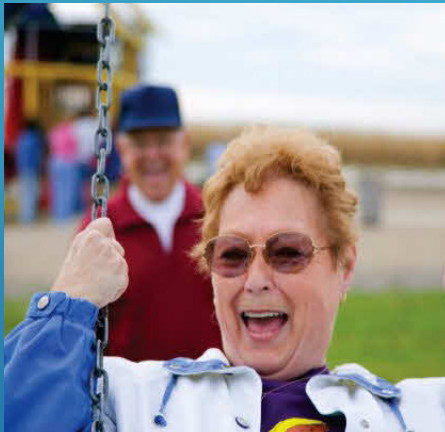
Grupos de 20 cidadãos seniores

Braga e Guimarães

Dinâmicas de grupo

Casos práticos de Alimentação saudável

Convívios, Jogos de aplicação e muita animação



PROJECTO +SAÚDEARTE

DIA DA GINÁSTICA

4 Eventos

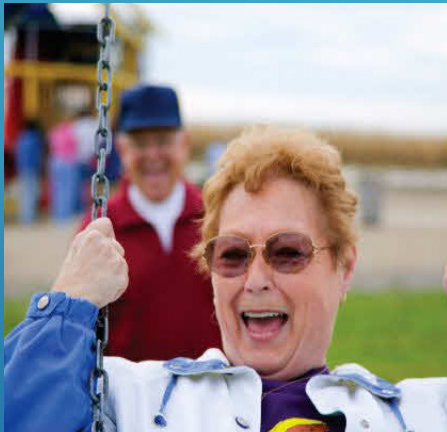
100 seniores inscritos por evento

Braga e Guimarães: Praça Central

Ginástica de Grupo

Camisola Patrocinador

Lanche saudável para os participantes (fruta + iogurte)



PROJECTO +SAÚDEARTE

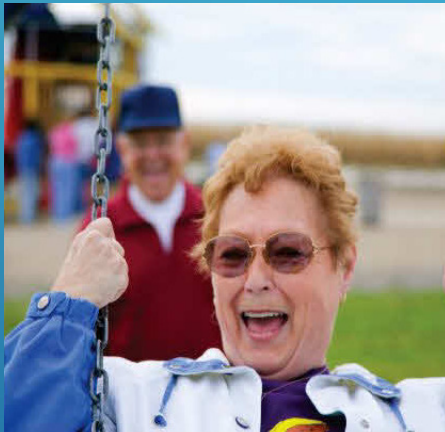
RASTREIOS

E INFORMAÇÃO PREVENTIVA

Glicose
Colesterol,
Triglicéidos,
Tensão Arterial
Saúde Oral
Outros

400 seniores
Braga/Guimarães Podologia

DIVULGAÇÃO DAS DATAS – 2 POR ANO



PROJECTO +SAÚDEARTE

FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA TÉCNICOS

- 1- Promoção de Hábitos de vida saudável e Primeiros Socorros - 50h
- 2- Alimentação e Nutrição na Terceira Idade – 35h
- 3- Psicogerontologia - 50h

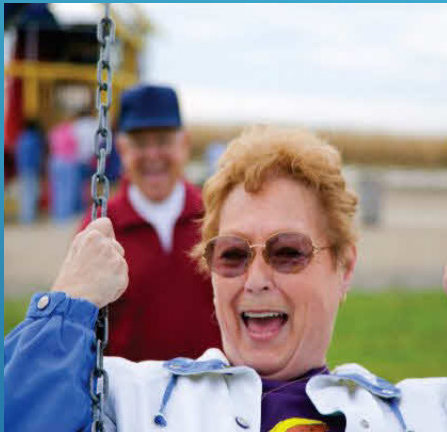
Formar 60 Técnicos de IPSS



PROJECTO +SAÚDEARTE

Avaliação

- Medição dos ganhos de qualidade de vida, através da comparação de indicadores no momento inicial e final do projecto
 - Aplicação de 3 escalas de avaliação no início e fim do projecto
 - Aplicação de questionário de satisfação a meio e final do projecto
- Seminário de disseminação dos resultados do projecto e da investigação sobre ganhos na qualidade de vida dos seniores



PROJECTO +SAÚDEARTE

Parceiros

Adere Minho

ADCL

Beco com Saída atelier

BragaHabit

Câmara Municipal de Braga

Câmara Municipal de Guimarães

Casfig

CIFOTIE

Escola Superior Artística do Porto em Guimarães

Grupo CESP

Junta Freguesia da S. Vicente – Braga

Junta Freguesia da Sé – Braga

Tipoprado artes gráficas

