

APPACDM de Viseu desenvolve projecto de Promoção da Saúde

Foi concluído, no final do mês de Dezembro de 2010, o projecto "Saúde: o teu puzzle quem o faz és TU!", desenvolvido pela APPACDM Viseu, aprovado e financiado pelo Instituto Português da Juventude, I.P. ao abrigo do Programa CUIDA-TE 2010.

Este projecto na área da Promoção da Saúde destinou-se a jovens entre os 12 e 25 anos de idade das diversas respostas sociais da APPACDM Viseu (Centro de Actividades Ocupacionais, Unidade Residencial, Escola de Ensino Especial, Formação Profissional), do Internato Dr. Vítor Fontes (Centro de Actividades Ocupacionais) e do Agrupamento de Escolas de Vil de Soito (Alunos dos 7º e 9º anos e Curso de Educação e Formação de Operadores de Informática). Destinou-se igualmente a alguns jovens-adultos com mais de 25 anos com incapacidade intelectual e vários níveis de Q.I. e autonomia. Estiveram envolvidos Profissionais de Saúde das áreas de Fisioterapia, Enfermagem, Psicologia e Serviço Social na dinamização de 2 tipos de acções: a) formação/sensibilização e b) rastreios/sinalizações nas áreas da Promoção da Saúde, Exercício Físico/Nutrição e Consumos Nocivos de Substâncias, tendo sido atingidos a maioria dos objectivos gerais do projecto.

Foram abrangidas um total de 348 pessoas directamente com as acções do Projecto:

333 jovens e 15 professores em acções de formação/sensibilização; 37 sessões de formação/sensibilização; 64 rastreios Posturais; 64 rastreios Obesidade/baixo peso; 64 rastreios perímetro abdominal e ancas; 47 rastreios Glicemia; 47 rastreios de Colesterolemia; 47 Rastreios Tensão Arterial.

Os conteúdos das acções de formação abordaram temas como:

Hábitos Posturais correctos; Manipulação manual de cargas; Actividade física, Promoção da Saúde e Prevenção de doenças relacionadas com os estilos



→ Projecto de Promoção da Saúde desenvolvido pela APPACDM de Viseu apoiou mais de 300 jovens ao longo do último semestre de 2010. A iniciativa foi apoiada pelo Programa CUIDA-TE do Instituto Português da Juventude.

de vida; Noções básicas de Nutrição; Primeiros Socorros; Alimentação Saudável; Hábitos de Higiene; Consumos nocivos de substâncias.

Os rastreios puderam revelar indicadores e factores de risco relacionados com a Saúde dos jovens rastreados, tais como, níveis de Índice de Massa Corporal, *ratio Waist/Hip*, situações de dor na coluna vertebral, alterações posturais, hiperglicemia capilar, hipercolesterolemia e hipertensão arterial.

O projecto pretendeu também alertar para a necessidade de reformular práticas e modelos de intervenção em Saúde, bem como a consciencialização da Saúde como um processo global e dinâmico e não a mera ausência de doença, realçando a importância do *empowerment* dos jovens em relação à Promoção da sua própria Saúde.

Viseu, Janeiro de 2011
A Equipa de Projecto