



COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL srcores@ordemenfermeiros.pt

A Intervenção Comunitária...

“Cuide do seu Coração... antes que ele deixe de bater!”

Investir na saúde das comunidades, um desafio ao alcance do presente!

ENF.(AS) CARLA NATAL,
MANUELA DIAS E SUSANA MARTINS
UNIDADE DE SAÚDE DE ILHA DA TERCEIRA
GABINETE DE SAÚDE COMUNITÁRIA DO CENTRO
DE SAÚDE DE ANGRA DO HEROÍSMO

O Gabinete de Saúde Comunitária conta com a colaboração de diversos profissionais de saúde, nomeadamente, enfermeiros, médico, psicólogo e nutricionista, e está a implementar o programa de intervenção comunitária intitulado “Cuide do seu Coração... antes que ele deixe de bater!”, como resposta ao problema selecionado na comunidade de 98 funcionários dos Serviços Municipalizados de Angra do Heroísmo: oitenta e cinco colaboradores (86,7%) têm mais de três fatores de risco para doenças cérebro-cardiovasculares (DCCV).

Este programa é constituído por seis projetos e pretende con-

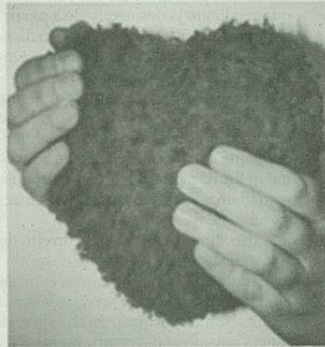
Previna, nunca é tarde demais para salvar o seu coração. Dê um impulso extra à sua vida

tribuir para a diminuição dos fatores de risco e redução da incidência das DCCV, bem como para o empoderamento desta população. Assim, o projeto “Mexe-se pelo seu coração” tem como objetivo promover/incentivar a prática de exercício físico nos colaboradores das divisões de resíduos sólidos, ETAR e logística dos SMAH.

Com o objetivo de se promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis vai ser implementado outro projeto, desta feita com o título “Alimente o seu coração”.

Por outro lado, o projeto “No rastrear é que está o ganho” pre-

Cuide do seu coração...

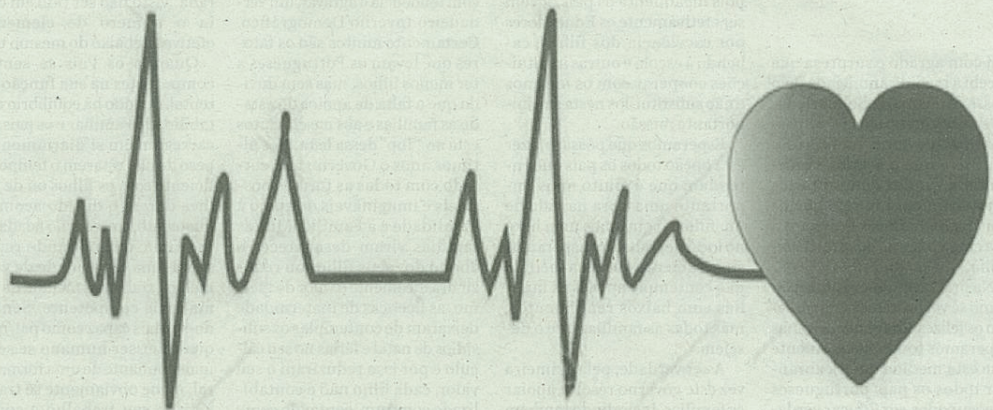


Antes que ele deixe de bater!

A prevenção continua a ser o melhor remédio...



Dê corda ao seu motor...



Contribua para o bom funcionamento do seu coração...

tende proporcionar a vigilância médica e de enfermagem, a fim de identificar indivíduos com esquema vacinal desatualizado, hipertensos, diabéticos e hipercolesterolémicos.

De forma a contribuir para a diminuição de níveis de stress potenciadores de risco de DCCV está a ser levado a cabo (para evitar a repetição do mesmo verbo) o projeto “Não stresse o coração”.

E direcionado para a sensibilização e abandono de hábitos tabágicos, será também implementado o projeto “Dê mais fôlego ao seu coração”.

Para a consecução de todos os projetos mencionados foram definidas estratégias e estabelecidas parcerias com diversas entidades, nomeadamente as previstas nos fluxogramas de atuação, tendo-se já concretiza-

do a parceria com a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, através da colaboração de um técnico da área do Desporto e da utilização de um espaço para implementação do projeto.

Acreditamos que a consecução de cada um destes projetos concorre para a concretização dos objetivos de todos eles, não só como um todo (Programa) como também para a aquisição

de estilos de vida saudáveis que se pretendem duradouros, pelo que está prevista uma reavaliação volvidos seis meses após o término da sua implementação.

O ideal é que cada indivíduo/família/comunidade esteja capacitado para desenvolver comportamentos saudáveis no sentido de manter e elevar os seus níveis de saúde, evitando a longo prazo doenças que limitem a qualidade de vida.

Investir na saúde das comunidades, um desafio ao alcance do presente! ♦