

Aprender Saúde e Envelhecimento Ativo em Mirandela

Crianças do 1º ciclo e Idosos de Mirandela tiveram um dia dedicado à saúde

Ana Torradas

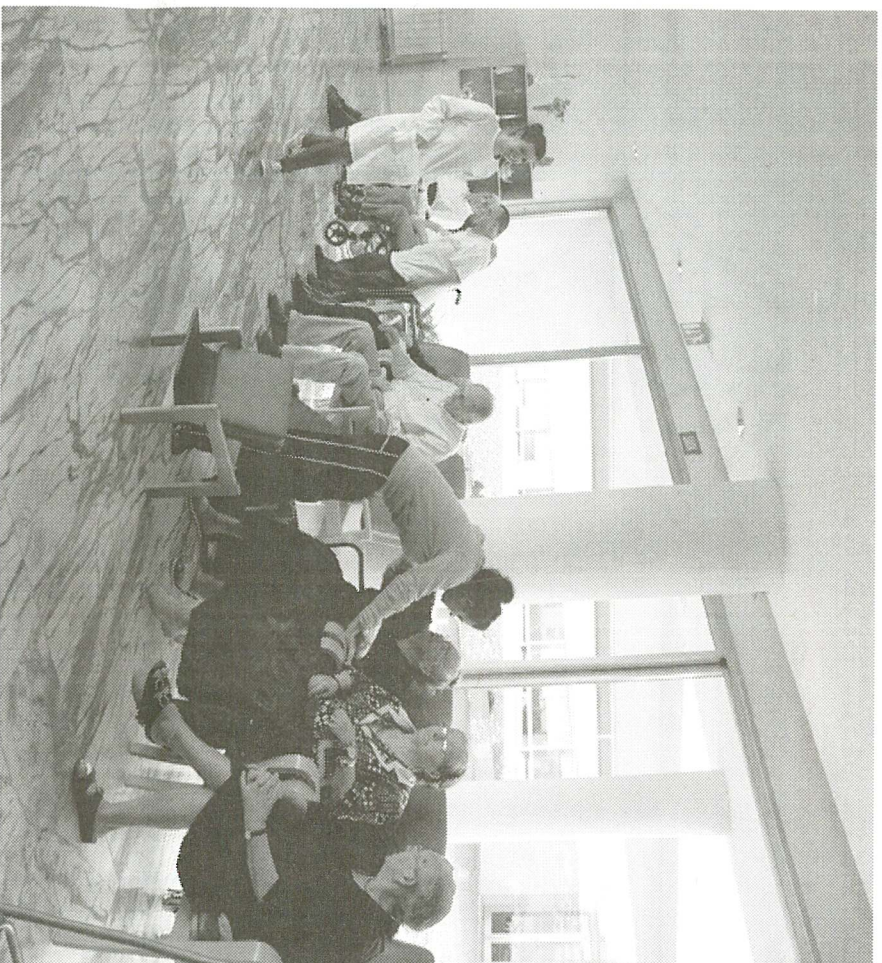
Dia 11 de Junho decorreram na cidade de Mirandela várias atividades no âmbito dos projetos Aprender Saúde e Envelhecimento Ativo.

Nestes projetos estiveram envolvidos o Colégio Nossa Senhora do Amparo, o Hospital e o Lar Senhora da Paz. Essas atividades foram dinamizadas pelas Escolas Superiores de Educação e Saúde de Macedo de Cavaleiros e pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Mirandela - Campus Académico do Nordeste.

O projeto Aprender Saúde, dinamizado no colégio Nossa Senhora do Amparo, foi realizado pelas fisioterapeutas, Denise França Silva e Sílvia Minhoto, e consistiu na realização de um rastreio no sentido de debater possíveis alterações nos corpos das crianças, ao nível dos pés, joelhos, anca e coluna.

Cerca de 60 por cento das crianças têm problemas ao nível dos pés e dos joelhos. "Estes problemas, informados aos pais por um plano, podem ser corrigidos com palmilhas ortopédicas", afirmou Denise França Silva que afirma, no entanto, que "a experiência que temos é que 90 por cento dos pais ignoram a nossa recomendação, pelo menos nas outras escolas foi assim. O nosso objetivo é justamente a prevenção, se a gente diz tem um problema se a mãe não corrige ela vai ter mais dificuldade depois, inclusive em termos de gastos financeiros e se nós estamos em época de contenção", acrescenta.

Caso não seja corrigido nesta idade a fisioterapeuta alerta que "implica em



problemas de saúde depois, desvios na coluna, principalmente escoliose, que é um desvio lateral da coluna e a criança apresenta dor, se uma criança que vai a andar, por exemplo, 200 metros vai dizer à mãe que está cansada e a mãe vai achar que é manha, e vai dizer: anda menino, e o menino está mesmo com dor", realça.

O Hospital e o Lar Senhora da Paz contaram com a presença do projeto Envelhecimento Ativo, realizado pelos estudantes do curso de Enfermagem da Escola Superior de Saúde Jean/Piaget de Macedo de Cavaleiros e os estudantes do curso de Motricidade do ISEIT (Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares) de Mirandela.

Este projeto tem como objetivo a ava-

liação da tensão arterial e educação para a saúde nos domínios nutricional, do sono, da higiene oral e corporal e Mediação corporal/Mediação fina.

"No Ano Internacional do Envelhecimento Ativo, nós Instituto Piaget, decidimos sensibilizar para a importância do Envelhecimento Ativo", refere Ana Paula Barreiro, coordenadora do projeto concluindo que "houve uma adesão muito bonita, por assim dizer por parte dos participantes".

Os idosos apreciaram muito a iniciativa mas ressaltaram que "deveria ser realizada mais vezes". Edmundo, um dos utentes do Hoosptiel confessa que "quanto mais movimentos a gente tiver melhor. Com a fisioterapia sinto-me muito bem", refere.

Sede: **Av. Bombeiros Voluntários nº 47, sobreloja 2, Apartado 39 - 5370-226 Mirandela**
 Telef e Fax: 278 265 902 * E-mail: jornaltterraquente@iol.pt e jornaltterraquente@sapo.pt

io Eletrónico: jornaltterraquente@sapo.pt e jornaltterraquente@iol.pt | Colaboradora: Olimpia Vinhais | Colaborador Desportivo: Albuquerque Forrester | o, José António Ferreira, Luís Guimarães, Maria Fernanda Guimarães, Miguel Portugal

visuais, Lda. | N° de registo ICS: 113995 | Publicação periódica: 214246 | Empresa Jornalística: 218885 | Conservatória do Registo Comercial: 452/170594

anuel (95%) | Distribuição: PNA | Tiragem: 3.000 Ex.

| Montagem e Impressão: CIC - CORAZE - Oliveira de Azemeis - Zona Industrial. Tel. 256661460 • Fax: 256673861 • Email: grafica@coraze.com
 Voluntários, 47 - sobreloja 2 - Apartado 39 - 5370 Mirandela, Telefone e Fax - 278265902