



Saúde no limite



nº4
revista
da
saúde



Revista da Saúde - AGOSTO 2025
Edição Câmara Municipal de Viana do Alentejo
Distribuição Gratuita



Editorial ... 3

Parcerias

Programa “Saber + Saúde: Literacia em Saúde” ... 4

Programa “Saúde + Perto” ... 4

Investimento na área na Saúde ... 5

Radar Social ... 6

CLDS-5G ... 7

Saudinha da boa

Quando a saúde está no limite ... 8, 9

O Direito à Saúde ... 10

Saber Comer

Pão com Amor ... 11

O perigo das dietas rápidas... 12, 13

Saúde-Mental

Prescrição Cultural ... 15

Envelhecer na saúde mental ... 14



SNS24 808 24 24 24 | Farmácia Alcáçovas 266 954 114 | Farmácia Viana 266 953 124 | Farmácia Nova 266 953 140 | Proteção Civil 967 259 905 | Bombeiros Voluntários de Viana do Alentejo 266 953 123 | Cruz Vermelha de Alcáçovas 266 949 336 | GNR Viana do Alentejo 266 953 126 | Centro de Saúde de Viana do Alentejo 266 930 050 | Informação às vítimas de violência doméstica 800 202 148 | Associação Terra Mãe 266 954 688 | CLDS-5G 937 420 004 | Câmara Municipal de Viana do Alentejo 266 930 010



Defender o direito à saúde, contra o negócio da doença



Iniciamos aqui uma nova série da Revista da Saúde, com alterações de imagem para a tornar mais apetecível aos olhos de quem a lê. Nesta edição, para além do habitual destaque às enriquecedoras parcerias municipais, abordamos temas como os cuidados a ter com a alimentação e os necessários alertas para os perigos das dietas rápidas e para as suas consequências a longo prazo, o envelhecimento e a necessidade de trabalhar para a promoção da saúde mental, num período de vida onde as consequências de um maior isolamento social podem levar a um acentuar de perda da nossa qualidade de vida. Teremos como tema central, alvo de entrevista a um profissional de saúde, as estratégias possíveis para lidar com uma doença grave e como continuar a viver para além dos diagnósticos. O reconhecimento da importância da cultura e das artes como resposta clínica a situações de ansiedade e depressão moderadas, leva o Município a apostar no projeto “Prescrição Cultural”, coordenado pela CIMAC e com a participação do Centro de Saúde e dos agentes culturais do concelho. Em fase de planeamento, com ações agendadas para setembro 2025, este será mais um contributo do Município para uma vida saudável das populações do nosso concelho. Estão na fase final de construção as extensões de saúde de Aguiar e Alcáçovas, bem como a conclusão da segunda fase do Centro de Saúde de Viana do Alentejo. Obras que irão proporcionar melhores condições de trabalho aos profissionais de saúde e um conforto acrescido aos utentes. Assumimos o preceito constitucional de que o direito à saúde, aos cuidados de saúde, é um pilar essencial do regime democrático saído da Revolução de Abril, de que o Serviço Nacional de Saúde é das conquistas mais relevantes. O Município de Viana do Alentejo estará sempre ao lado dos profissionais que, apesar do desinvestimento no SNS por parte de sucessivos governos, com a transferência de verbas e meios para o setor privado, garantem este direito universal a todos os que vivem em Portugal. Continuaremos a defender o direito à saúde, contra o negócio da doença. ♦

Luis Miguel Duarte
(Presidente da Câmara Municipal de Viana do Alentejo)

Publicação Propriedade da Câmara Municipal de Viana do Alentejo Diretor Luis Miguel Duarte Coordenação Helena Torrião e Ana Raquel Paulos Colaboradores Florbela Mocho Cabeças, Carla Brito, Ana Paulos, Carolina Sabino, Augusto Santana de Brito, Ana Falé, Eduardo Luciano Design e Paginação Fora da Gaveta Tiragem 500 exemplares Impressão Gráfica Eborens - Évora

Saber + Saúde: Literacia em Saúde



O programa municipal de literacia em Saúde é um projeto de intervenção criado pelo Município de Viana do Alentejo que pretende contribuir para a melhoria dos níveis de literacia em saúde da população concelhia. Esta iniciativa tem como principal objetivo a promoção dos níveis de literacia em saúde dos cidadãos e aumento da sua autonomia e responsabilização no âmbito da saúde, através da capacitação, tanto na utilização do sistema de saúde, como na procura e utilização de informação fidedigna que permita uma tomada de decisão consciente. Ao promover formas e oportunidades de ativação de comportamentos saudáveis, o Município assume o compromisso de, junto de todas as entidades, interlocutores e parceiros do concelho, reforçar o espírito crítico dos cidadãos face às suas escolhas e decisões em saúde. ♦
Próximo evento: Participe!



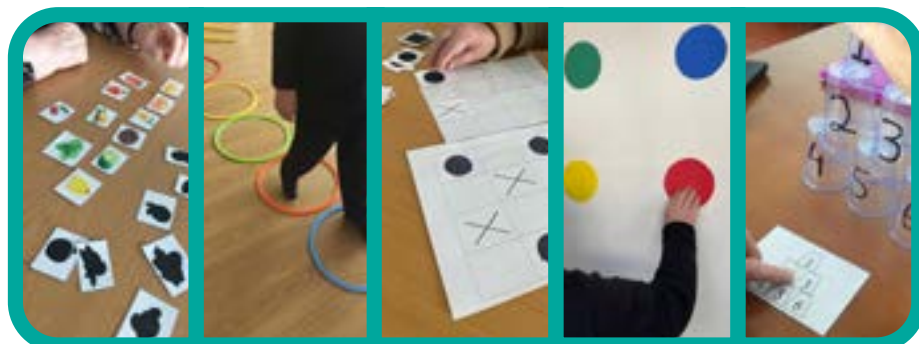
Neuro Setembro “Pensar as Demências”

Para mais informações contactar CMVA* ou CLDS-5G*
*contactos na página 2

Saúde + Perto: promoção e prevenção terapêutica ao domicílio

No contexto sociodemográfico que vivemos no nosso concelho, onde a preponderância de idosos isolados é relativamente elevada, torna-se emergente a criação de programas que visem manter ou melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população idosa a nível físico, cognitivo e social. Neste sentido, o Município de Viana do Alentejo criou o programa “Saúde + Perto: promoção e prevenção terapêutica ao domicílio” que objetiva a realização de sessões gratuitas de psicomotricidade para idosos ao domicílio. As inscrições podem ser efetuadas num dos balcões municipais (presencial ou online) ou através do encaminhamento por parte de entidades ou serviços de âmbito social e da saúde. ♦

Para mais informações contactar o setor da Saúde do Município de Viana do Alentejo (contato: 266930010 / email: saude@cm-vianadoalentejo.pt)



Investimentos do Município de Viana do Alentejo na área da Saúde

Centro de Saúde de Viana do Alentejo

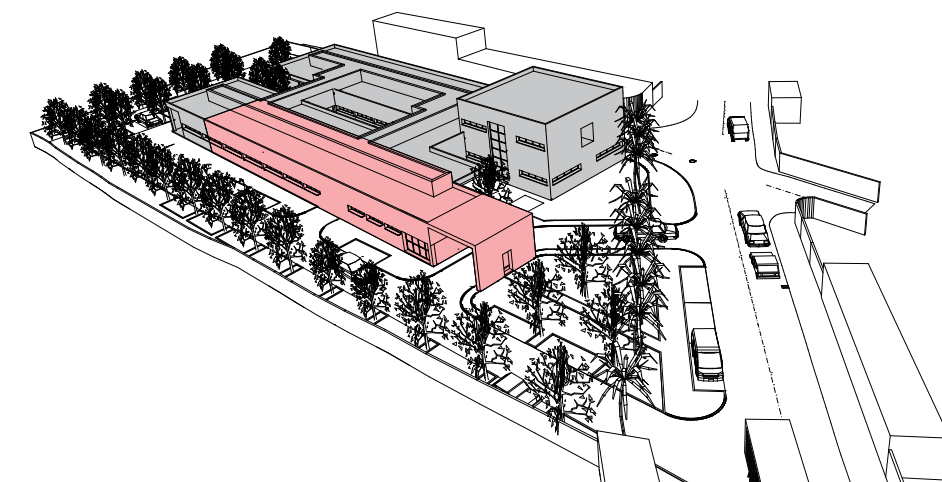
O Município de Viana do Alentejo está a requalificar o Centro de saúde de Viana do Alentejo, num investimento de 900.000 € (novecentos mil euros), financiado a 100% pelo PRR – Plano de Recuperação e Resiliência.

A operação, inserida na reforma dos cuidados de saúde primários, visa requalificar, alargar (saúde oral e USF) e equipar a unidade de saúde, de modo a reforçar a resposta dos cuidados de saúde em todas as suas vertentes de intervenção, nomeadamente na promoção da saúde, na prevenção da doença, no diagnóstico precoce, no tratamento adequado e na reabilitação.

A intervenção tem como finalidade garantir que a população do concelho tenha um melhor acesso à prestação de

cuidados de saúde primários, traduzindo-se numa melhoria dos serviços prestados e das condições de trabalhos de todos os profissionais.

A candidatura foi submetida no âmbito do Aviso Convite nº 16/C01-i01/2023 do Plano de Recuperação e Resiliência.



Unidade de Saúde de Alcáçovas

Estão em fase de conclusão as obras de construção da nova Unidade de Saúde de Alcáçovas, orçada em 236.145 € (duzentos e trinta e seis mil cento e quarenta e cinco euros). O obra é financiada a 100% no âmbito do PRR – Plano de Recuperação e Resiliência.



Unidade de Saúde de Aguiar

As obras de construção da nova Unidade de Saúde de Aguiar encontram-se em fase avançada. Orçada em 209.871€ (duzentos e nove mil oitocentos e setenta e um euros), a obra é financiada a 100% pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).



CLDS 5G Rumo Certo

O programa CLDS-5G foca-se no reforço das políticas de inclusão social e no combate à pobreza através de intervenções específicas para grupos populacionais mais vulneráveis. Estas vulnerabilidades identificadas podem ser em diferentes áreas, mas afetam os indivíduos de forma sistémica e como um todo.

Assim, é objetivo do CLDS-5G Rumo Certo de Viana do Alentejo a promoção da igualdade de acesso a serviços essenciais de qualidade que visem: criar ambientes saudáveis e adequados a crianças e jovens; promover respostas de apoio psicossocial e apoio psicológico; capacitar com informação fidedigna sobre a saúde e participação cívica a população de Viana e promover estilos e práticas de vida mais saudáveis.

Todas as atividades são gratuitas e dinamizadas pela equipa do CLDS 5G -Rumo Certo, projeto coordenado pela Terras Dentro, Associação para o Desenvolvimento Integrado em parceria com o Município de Viana do Alentejo. Na sua maioria estas ações desenvolvem-se no espaço do CLDS 5G – na rua Brito Camacho nº26, em Viana do Alentejo. ♦

Pretendemos alcançar estes objetivos dinamizando as seguintes atividades, de junho a setembro:

• **Atividades para crianças e jovens (alimentação, combate ao bullying, dança, movimento e jogos promotores de competências emocionais);**

• **Atividades Intergeracionais com o objetivo de aproximar gerações e prevenir demências nos idosos;**

• **Gabinete de Apoio Psicossocial e Psicológico aberto a toda a população;**

• **Atividades promotoras da consciência e participação cívica, respeito pelo ambiente e património local;**

• **Capacitação Familiar para apoiar os pais na jornada da parentalidade acolhendo os desafios e apoiando com estratégias para modificar comportamentos;**

• **Atividades de prevenção de consumos com e sem substâncias (Exemplo: álcool, tabaco, jogo, apostas, sexo, etc.)**



Radar Social

1. O projeto Radar Social é uma medida que surge no âmbito da Componente 03 – Respostas Sociais do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e prevê realizar a implementação de «um sistema integrado de georreferenciação social de pessoas, famílias ou grupos em situação de vulnerabilidade social, incluindo as que se encontram em risco de pobreza, exclusão social ou discriminação, nas suas múltiplas dimensões». Tem por base um modelo de trabalho de parceria e de cooperação entre as entidades para o (re)conhecimento dos problemas existentes, sempre em complementaridade com as redes locais existentes.

2. O Radar Social tem como principal objetivo identificar e conhecer os problemas de pobreza e exclusão social no concelho de Viana do Alentejo para detetar precocemente situações de risco e agilizar formas de intervenção ajustadas a cada situação, recorrendo à mobilização dos recursos e entidades locais, num trabalho de colaboração e de parceria efetiva.

3. O projeto é coordenado e executado pelo município, está integrado no Conselho Local de Ação Social (CLAS). Tem a duração de 27 meses e é constituído por 2 técnicas, da área da sociologia e de serviço social. A equipa vai desenvolver a sua atividade em grande proximidade e articulação com outras entidades, mobilizando uma rede de parcerias locais como forças de segurança, serviços de segurança social, saúde, educação, CPCJ, entre outras.

4. O projeto contempla duas fases distintas de intervenção: na primeira, terá lugar a atualização dos instrumentos estratégicos de planeamento do município, nomeadamente, o diagnóstico social, plano de desenvolvimento social e plano de ação. Na segunda fase, vai decorrer a operacionalização da georreferenciação social dos territórios e execução do plano de ação.



5. Neste momento a equipa está a trabalhar na atualização do diagnóstico social do concelho. O diagnóstico social é um instrumento de planeamento estratégico que caracteriza o território e identifica um conjunto de problemáticas e vulnerabilidades que requerem uma abordagem multidimensional e integrada. Juntamente com o plano de desenvolvimento social e com o plano de ação constituem-se como ferramentas fundamentais de planeamento. Estas ferramentas permitem identificar claramente as principais áreas de intervenção necessárias para promover um desenvolvimento social inclusivo e coeso no concelho, permitem também identificar estratégias locais de resposta aos problemas sociais, nomeadamente uma estratégia local de saúde.

6. Está assim a ser realizada a recolha e análise documental para a caracterização sócio demográfica do território, levantamento das entidades e recursos existentes, abordando temas cruciais como a saúde, o envelhecimento da população, a educação, a empregabilidade, entre outras; preparação de grupos de discussão por temática como saúde, educação, envelhecimento populacional, empregabilidade, entre outros; realização de entrevistas e respostas a questionários; mesas redondas com grupos de municípios.

7. Com esta variedade de metodologias queremos envolver uma diversidade de atores da comunidade, como entidades públicas e privadas, municípios e utentes de respostas sociais. Queremos também que este processo, que assenta numa dinâmica participativa, permita várias perspetivas e visões e que tenha uma responsabilidade partilhada por todos. ♦

Quando a saúde está no limite

É cada vez mais frequente ouvir falar em saúde no limite, tanto física, como mental. Para saber reconhecer os sinais de alerta e limites que devemos estabelecer, a Revista da Saúde foi ouvir um profissional de saúde. Carlos Simões, 26 anos, enfermeiro na ULSAC (Hospital do Espírito Santo de Évora), na Unidade de Especialidades Médicas, no internamento de doentes agudos, fala em estabelecer limites saudáveis e de como é fundamental dizer “não”.

1. Nos próximos minutos vamos falar de saúde no limite, tanto física, como emocional. Pela sua experiência profissional na área da saúde como enfermeiro, este é um tema que está, cada vez mais, na ordem do dia?

Sim, o limite tanto a nível psicológico como físico está cada vez mais na ordem do dia. Enquanto profissionais de saúde, estamos todos os dias junto de sofrimento, dor e há que saber lidar com essas situações e utilizar mecanismos de coping e de, sobretudo, saber identificar sinais e sintomas de que estamos a atingir o limite. Estes sinais podem ser tanto físicos como psicológicos, com alterações e flutuações do estado de humor e do sono, cansaço e depressão. Se não soubermos identificar os sinais pode ser tarde e necessitarmos de outro tipo de ajuda mais especializada e interventiva.

2. Por vezes, vamos acumulando os problemas até chegarmos a uma fase em que já não aguentamos. O que fazer antes de atingir esse pico/limite?

Em primeiro lugar, saber identificar os sinais de que estamos a precisar de ajuda e utilizar mecanismos para lidar com a situação. Esses mecanismos podem ser mais simples, como estratégias de distração, falar com família e amigos, ou até mesmo formas mais avançadas através de apoio psicológico, recorrendo a profissionais de saúde, ao médico e ao enfermeiro de família para que consigam encaminhar da forma mais correta. No fundo, arranjar mecanismos que possam contrariar estes sinais de que não estamos bem.

3. Quais os principais sintomas quando chegamos ao burnout?

Hoje em dia ouvimos falar frequentemente de burnout, uma síndrome que indica um esgotamento profissional e, nesta altura temos mesmo que parar. Há que saber identificar os sintomas e pedir ajuda com antecedência.



4. E quais são os principais sintomas desta síndrome?

São principalmente alterações de humor; depressão, apatia, dificuldades de concentração e cansaço.

5. Quais são os limites que devemos impor para manter a saúde física e mental?

Na atividade laboral devemos saber dizer “não”, impor limites nos horários e dar prioridade ao descanso e ao convívio. Eu contra mim falo porque trabalho muito, descanso pouco e tenho poucas horas de sono. E, há dias que isso nos afeta, temos uma profissão em que temos que ter horas de descanso porque lidamos com pessoas, com a vida e também com a doença e há que priorizar o nosso bem-estar e descanso.

6. Que estratégias podemos usar para estabelecer limites saudáveis?

Penso que cada um deve saber o que é saudável para si, mas temos que dizer “não” e priorizar o descanso. Há pessoas que lidam bem com a prática de exercício físico, com o conviver com amigos, viajar, etc.

7. Neste caso, o Carlos, como profissional de saúde que estratégias utiliza?

Eu não sou exemplo porque tenho dificuldade em dizer que não. Trabalho muito e descanso pouco, mas tenho que começar a priorizar mais o descanso e a vida social.



8. Quais as principais consequências do desgaste mental?

As consequências do desgaste mental não são visíveis a curto prazo. Ao trabalhar muito e querer dar resposta a tudo, passado muito tempo vamos sentir sintomas físicos e psíquicos deste desgaste mental. Um dos principais é a falta de concentração no dia a dia e a alteração de humor.

9. Como é que devemos agir num momento de crise?

Num momento de crise há que saber pedir ajuda. Nós, enquanto profissionais de saúde, recorremos muitos aos nossos “pares”, colegas enfermeiros, porque são eles quem percebe o que passamos e que têm noção do que, realmente, se passa dentro das paredes de um hospital e que conseguem colocar-se no nosso lugar. E são eles que nos dão conselhos e estratégias para lidar com as diversas situações. Como referi anteriormente, lidamos muito com a dor, o sofrimento e a morte, e nem sempre é fácil conviver com isso, porque acabamos por nos colocar no lugar das famílias. Outras estratégias é o desanuiar após um turno, quer seja a praticar exercício ou a conviver com os amigos para distrair. Quando estas estratégias não funcionam é fundamental pedir ajuda especializada e fazer psicanálise ou psicoterapia.

10. Como devemos proceder quando nos deslocamos ao hospital?

Qualquer utente pode dar entrada no hospital de duas formas, através da urgência ou através de uma marcação (exame, consulta). Nem todos os pedidos de ajuda têm que recorrer à urgência, daí a importância de ligar para a linha de apoio da Saúde 24 onde é efetuado o encaminhamento. Por vezes são situações que podem ser resolvidas em casa apenas com aconselhamento clínico ou deslocar-se aos cuidados de saúde primários. No caso de ir ao hospital é necessário levar o historial clínico e a medicação que fazemos habitualmente que ajuda em momentos de crise. E, saber explicar o que sente. Os utentes têm que ter noção que não são atendidos por ordem de chegada, mas por prioridade e há que saber esperar.

11. O que falta às políticas públicas para melhorar o primeiro socorro?

No caso das políticas públicas, a prevenção e os rastreios são essenciais, neste caso, pelos cuidados de saúde primários. Mas a nossa realidade diz-nos que os cuidados de saúde primários são deficitários, em que esperamos cerca de 6, 7 meses para uma consulta com o médico de família, e isso tem consequências a longo prazo. Por outro lado, não se cumprem os rastreios de forma adequada, não é feita uma sensibilização há população para políticas de prevenção.

12. Até temos o espaço e os meios, mas não temos profissionais de saúde...

Um problema transversal a todo o país, é a falta de recursos para dar resposta às políticas de prevenção.

Caso vivido na primeira pessoa

“Há cerca de um ano e meio tivemos um caso de paragem cardiorrespiratória em público. No local estavam presentes, por acaso, três profissionais de saúde, dois enfermeiros e uma médica, e cujos procedimentos efetuados tiveram um desfecho positivo. Neste caso era necessário um desfibrilhador automático externo de acesso público que não há na freguesia de Alcáçovas, tendo sido necessário recorrer a uma entidade privada. Entretanto, chegou também a ambulância e, mais tarde, ajuda especializada. Felizmente correu tudo pelo melhor, mas foram momentos de grande tensão e de choque também para as pessoas que assistiam, ver uma pessoa no chão, inanimada e a receber compressões torácicas. Mas isto serve também para sensibilizar as pessoas para a importância de saber ligar com casos de saúde no limite. Por exemplo, se uma pessoa ao nosso lado cai para o lado o que devemos fazer não sendo profissional de saúde? Penso que poderíamos investir mais na formação para a literacia em saúde, tanto a nível do poder local como do poder central. Esta situação alerta para a ausência de desfibriladores no concelho e que deveria ser repensada”. ♦

Entrevista de Florbela Mocho Cabeças



A conquista de um direito

Na Constituição Portuguesa, a saúde é tratada no artigo 64º, que estabelece o direito à proteção da saúde como um direito fundamental de todos nós.

E está escrito:

1. Todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover:

2. O direito à proteção da saúde é realizado:
a) Através de um serviço nacional de saúde universal e geral (...) e, tendo em conta as condições económicas e sociais dos cidadãos, tendencialmente gratuito;
b) Pela criação de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam, designadamente, a proteção da infância, da juventude e da velhice, e pela melhoria sistemática das condições de vida e de trabalho (...)

3. Para assegurar o direito à proteção da saúde, incumbe prioritariamente ao Estado:
a) Garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação;
b) Garantir uma racional e eficiente cobertura de todo o país em recursos humanos e unidades de saúde;
c) Orientar a sua ação para a socialização dos custos dos cuidados médicos e medicamentosos;
d) Disciplinar e fiscalizar as formas empresariais e privadas da medicina, articulando-as com o serviço nacional de saúde, por forma a assegurar, nas instituições de saúde públicas e privadas, adequados padrões de eficiência e de qualidade; (...)

Temos neste momento uma Assembleia da República em que mais de 2/3 pertence a partidos que defendem a privatização da Saúde e a destruição do Serviço Nacional de Saúde.

Será bom que nos mantenhamos atentos e que façamos tudo para que tal não aconteça.

A Liberdade não se constrói só com votos...♦

Dr. Augusto Santana de Brito

Pão com Amor

A massa mãe/ fermento natural pode passar de fornada em fornada e atravessar gerações.

Quando se usa fermento natural para fazer pão, a levedação dá-se de forma menos rápida, não porque as leveduras sejam mais fracas (nada disso!!) mas porque o trabalho de digestão do amido feito pela colónia que habita a nossa massa mãe é mais lento. Isso traz imensos benefícios. Para além da fermentação natural eliminar o ácido fítico presente nos cereais, um pão feito com massa mãe tem os seguintes benefícios:

• **É de fácil digestão: o glúten e o amido presentes na farinha são pré-digeridos durante a fermentação natural, como veremos abaixo. O processo de fermentação elimina anti-nutrientes (ácido fítico) presente nos cereais.**

• **É apto a intolerantes ao glúten não-celiacos: o glúten é dividido em moléculas muito menores, que deixam de causar irritação num intestino sensível.**

• **Apresenta baixo índice glicémico: devido à pré-digestão dos açúcares presentes na farinha.**

• **É mais completo e complexo do ponto de vista nutritivo: o processo de fermentação torna todos os nutrientes mais disponíveis para absorção, e não interfere com a capacidade do intestino absorver nutrientes.**

• **É um prebiótico natural: alimenta as bactérias naturalmente presentes no intestino contribuindo para um microbioma mais diverso e saudável.**

• **Maior tempo de conservação: a acidez natural produzida pelo processo de fermentação inibe a formação de bolores.**

O processo da confecção deste pão requer principalmente paciência, amor e dedicação. Saborear um pão de massa mãe partilhado com amigos ou com quem se gosta é a melhor forma de concluir o processo.♦



Pão D'Açordas

Embora estas soluções prometam resultados rápidos e eficazes, os riscos para a saúde são significativos e os resultados não tendem a perdurar no tempo como desejado.

13

Vai uma dose de cultura?

E se a ansiedade, a depressão ou a mera falta de esperança num dia de Sol, pudessem também ser combatidas com a prescrição de um livro, um bailado, uma peça de teatro, uma ida a uma galeria de arte, a participação numa oficina de olaria ou num atelier de pintura?

É simples e, dizem, eficaz. Basta que a prescrição cultural esteja na ponta dos dedos do médico de família, que exista oferta de fruição e possibilidade de produção cultural de proximidade, que o tempo de toma do comprimido seja substituído pelo tempo para observar, escutar, ler, experimentar e refletir. Basta que se respeitem os tempos de trabalho, de lazer e de sono. Afirmando que o contato com a arte é benéfico para saúde, assume-se que a Cultura deverá estar disponível como ferramenta terapêutica ao alcance dos profissionais de saúde.

Decorre atualmente em 8 municípios do Alentejo Central: Alandroal, Arraiolos, Borba, Estremoz, Évora, Montemor-o-Novo, Portel e Redondo, o projeto “Prescrição Cultural no Alentejo Central”, uma iniciativa da Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central, liderado pela equipa da Pó de vir a ser – Departamento de Escultura em Pedra – Centro Cultural de Évora.

Um desafio para todos, a adesão a este projeto também no concelho de Viana do Alentejo, implica a disponibilidade do Centro de Saúde e dos agentes culturais locais para “conversar” sobre o assunto.

Paracelso terá dito que a diferença entre o remédio e o veneno, está na dose. A Cultura será o único remédio que contraria esta afirmação. Quanto maior for a dose de Cultura, mais longe estaremos do que nos envenena a existência. ♦

“O projeto assume a cultura e a criatividade como elementos essenciais na promoção da saúde mental e do bem-estar dos cidadãos. Em concreto, passa pela prescrição de atividades culturais e criativas que estão disponíveis na comunidade, por parte dos médicos de família a utentes com patologias de saúde mental ligeira a moderada: sintomatologia depressiva, sintomatologia ansiosa, perturbação do sono, somatização, neurastenia, burnout, criança /adolescente com problemas psicológicos ou diagnóstico psicopatológico. O processo implementado, implica que, através de um circuito rigoroso, o utente participa na escolha da atividade mais adequada aos seus interesses e é acompanhado ao longo de todo o processo por um interlocutor local e pelos cuidados de saúde.”

Eduardo Luciano

Envelhecer na saúde mental

O isolamento social é uma preocupação crescente na sociedade atual, especialmente nos idosos. À medida que se envelhece começam a surgir mudanças significativas na vida que podem provocar um impacto negativo na saúde mental dos idosos, tais como: perda de amigos e familiares, alterações no papel social e surgimento de limitações físicas e cognitivas.



Desafiar o estigma associado aos problemas de saúde mental na terceira idade é crucial para garantir que os idosos recebem o apoio necessário para a manutenção de uma vida saudável e plena. Programas municipais, como o Polo de Viana do Alentejo da Universidade Popular Túlio Espanca, visam investir na saúde mental dos idosos e assim garantir um envelhecimento ativo saudável. ♦

“Qual a importância que a Universidade Popular tem para a sua Saúde Mental?”

“A universidade ajudou-me a ultrapassar uma depressão. Obrigada por tudo.”

“Estar em casa faz muito mal à minha cabeça, mas a universidade faz-me distrair e conviver com os colegas.”

“Melhorou toda a minha maneira de estar na vida. Mantem-me ativo.”

“Faz-me distrair de tudo o que tenho na minha cabeça.”

“Faz-me sentir ativo, obriga-me a fazer ginástica mental e a tonar-me útil para a sociedade.”

“Fez-me perceber que a Saúde Mental é muito

importante em todos os aspetos da nossa vida e que aqui podemos cuidar dela.”

“Nos dias das aulas sinto-me muito melhor fisicamente e psicologicamente.”

“Faz-me combater o meu próprio isolamento social.”

“Sou muito caseira e se não for às atividades não saio de casa. A universidade tira-me da solidão.”

“Ganhei anos de vida”

“Sinto-me melhor de saúde desde que frequento as aulas e atividades da Universidade.”

“Ocupa-me o tempo. Assim não estou sempre em casa a pensar no mesmo.”

“Tornei-me mais ativo e com mais vida social.”

“A universidade tirou-me de casa. Deixei de pensar em maluqueiras.”

“Sou muito feliz aqui. Venho de boa vontade.”

“Gosto de vir porque saio do monte.”

“Faz bem à mente. Ando melhor desde que entrei para a universidade.”

(Testemunhos dos alunos da Universidade Popular Túlio Espanca- Polo de Viana do Alentejo)

Na página II temos um artigo que remete para a forma de como o pão é feito e quais os seus benefícios. O principal ingrediente é a paciência, amor e dedicação que se passa de geração em geração.



Acessa ao QR Code e tem acesso a uma história que retrata os momentos inesquecíveis que se vivem em torno do processo de amassar o pão.