

## Docldade

---

<b>Duração</b>	De Outubro de 2006 a Setembro de 2007
<b>País</b>	Portugal
<b>Localização</b>	Bairro da Picheleira, freguesia do Beato, concelho de Lisboa e da Freguesia de São Mamede de Infesta, no Porto.
<b>Área de Intervenção</b>	Intervenção junto da população idosa

---

### Contexto

A Diabetes, doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue, é muito frequente na nossa sociedade. Ela atinge os dois sexos e a sua frequência tende a aumentar muito com a idade. Em Portugal, calcula-se que existam entre 400 mil a 500 mil diabéticos.

Este projecto visa controlar e prevenir os riscos associados à Diabetes Mellitus junto desta população. Das actividades propostas destacam-se: o acompanhamento do estado de saúde e o encaminhamento dos idosos diabéticos; o controlo dos níveis de glicémia de todos os idosos beneficiários do projecto; e a Informação e a educação para a mudança de comportamentos.

### Objectivo Geral

Controlar a Diabetes Mellitus prevenindo o aparecimento precoce de complicações associadas à doença, junto da população idosa dos bairros da Picheleira (Lisboa) e S. Mamede de Infesta (Porto).

### Objectivos Específicos

- Aumentar o número de idosos diabéticos que frequenta regularmente as consultas de controlo (acção de prevenção secundária);
- Aumentar o número de idosos que controla regularmente os níveis de glicemia como medida profiláctica da Diabetes Mellitus;
- Aumentar o número de idosos que adquire hábitos de higiene pessoal e alimentar como medida de prevenção primária e secundária.

### Actividades

#### Rastreios à Saúde

- 1754 Atendimentos durante os doze meses de execução do projecto, para um total de &nbsp;258 utentes em regime de ambulatório e 36 em regime de domicílio. Neste total de atendimentos foram feitas 1012 medições dos níveis de glicemia.

#### Visitas domiciliárias semanais do enfermeiro

- 780 Visitas domiciliárias pelas duas enfermeiras do projecto, a um total de 36 idosos.

#### Aconselhamento médico e de enfermagem

- 73 Atendimentos médicos (ambulatório e domicílio).
- 61 Encaminhamentos para o SNS ? Serviço Nacional de Saúde.

Sessões de esclarecimento junto dos idosos diabéticos - Sessões de informação e esclarecimento feitas individualmente, aquando do atendimento em ambulatório ou aquando das visitas domiciliárias, como em grupo (uma vez que os idosos diabéticos também participaram nas sessões dirigidas a todos os idosos).

#### Visitas domiciliárias de apoio psico-afectivo dos voluntários

-570 Visitas de apoio psico-afectivo ao domicílio pelos voluntários do projecto a um total de 36 idosos.

#### Visitas domiciliárias das Ajudantes familiares

- 520 Visitas a uma média de 12 idosos.

#### Sessões de divulgação da importância da prevenção

- 11 Sessões de grupo, em que participaram uma média de 22 idosos, sobre temas como as causas da diabetes, os tipos de diabetes existentes, os sintomas da doença, a prevenção das complicações associadas e a promoção de hábitos de vida saudáveis;
- 400 Sessões de esclarecimento individuais;
- Distribuição de cerca de 250 folhetos informativos.

### Formação dos voluntários

- Sessões de grupo e sessões individuais, ministradas pelas enfermeiras do projecto; Distribuição de material de informação produzido (manuais, folhetos, etc.).

### Sessões de Esclarecimento nutricional e de Culinária

- 12 Sessões, complementadas com propostas de planos alimentares saudáveis e com receitas adaptadas a pessoas diabéticas, nas quais foi distribuído aos idosos material informativo como os planos alimentares ou receitas saudáveis.

### Promoção do exercício físico

- 40 Sessões, com periodicidade semanal, no bairro da Picheleira para uma média de oito idosos por sessão.

### Sessões de Informação sobre cuidados de higiene pessoal para os idosos diabéticos e cuidadores informais

- 52 Sessões individuais aos idosos diabéticos sobre cuidados específicos a ter com higiene pessoal.

### Actividades de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde

- 149 Exames físicos gerais;
- 9 Tratamentos específicos;
- 21 Acompanhamentos ao Centro de Saúde/hospital;
- 25 ajudas na Atribuição/administração de medicação;
- 5 Testes de sensibilidade com monofilamento aos pés dos diabéticos;
- 6 Avaliações do índice cintura/anca;
- 5 Avaliações do Índice de Massa Corporal (IMC);
- 19 sessões de Pedicure;
- 8 massagens terapêuticas;

### Actividades Pedagógicas e Sócio-culturais

- 48 Aulas de alfabetização (ano lectivo 2006/2007);
- 38 Sessões do atelier de teatro;
- 18 Sessões do atelier de artes plásticas
- 1 Workshop de cinco dias sobre dinâmicas de grupo.
- 1 passeio a Sintra e ao Palácio de Queluz (no âmbito das comemorações do Dia 1 de Outubro, dia Internacional da Pessoa Idosa)
- 1 Festa de Natal
- 1 Festa de Carnaval;
- 4 Bailes;
- 8 sessões de Cinema;
- Lanche convívio (três vezes por semana) durante os meses de Verão;
- Realização de Jogos tradicionais.

### Elaboração de material Informativo

- Sessões de apresentação em PowerPoint sobre diversos temas relacionados com a Diabetes;
- Folhetos informativos para distribuição aos beneficiários;
- 1 Livro de receitas saudáveis
- 1 Manual da Diabetes.

## **População Alvo**

Mulheres e homens com idade igual ou superior a 60 anos, residentes no bairro da Picheleira, em Lisboa e em São Mamede de Infesta (Porto).

## **Parceiros**

- Centro de Saúde de São João
- Paróquia do Espírito Santo
- Exército de Salvação
- Junta de Freguesia do Beato
- CATI (Centro de Apoio à Terceira Idade) de São Mamede de Infesta
- Junta de Freguesia de São Mamede de Infesta.

## **Recursos Humanos**

- 1 Coordenador
- 2 Enfermeiras
- 2 Ajudantes Familiares
- 24 Voluntários de apoio.

**Financiadores**

Fundação Oriente, através do Fundo Fundação Oriente/Johnson & Johnson para a Saúde e Fundos Próprios.