

## RELATÓRIO DE ATIVIDADE

### Enquadramento da Atividade no Plano de Ação

#### EIXO I – INCLUSÃO SOCIAL, SAÚDE E BEM ESTAR

**Objetivo estratégico:** Desconstruir uma visão estereotipada da velhice

<b>Atividade:</b>	Prevenção de Quedas
-------------------	---------------------

<b>Data de realização</b>	10 de fevereiro de 2017
---------------------------	-------------------------

<b>N.º de participantes sexo feminino:</b>	26
<b>N.º de participantes sexo masculino:</b>	14
<b>N.º total de participantes:</b>	40
<b>N.º total de entidades parceiras envolvidas:</b>	3
<b>Nome das entidades parceiras envolvidas:</b>	ACES Maia- Valongo - Equipa UCC APSCE Rede Social

### Descrição geral da atividade

A atividade teve como principal objetivo, sensibilizar os seniores para a adoção de medidas preventivas que podem evitar as quedas no domicílio e outros, alertou-se, para as complicações daí inerentes, nomeadamente as fraturas.

A ação contou com duas partes distintas, uma mais teórica, onde os seniores visionaram imagens e situações comuns onde frequentemente acontecem acidentes.

A atividade foi dinamizada por uma equipa de 3 Enfermeiras, que em conjunto com os seniores, fizeram algumas demonstrações práticas de como se devem levantar quando caem e não têm ajuda.

### Programa (a)

### Balanço crítico

**Aspetos positivos:** Muito participada pelos seniores da instituição, as dinamizadoras conseguiram envolver e incluir nas demonstrações práticas muitos participantes, sobretudo aqueles mais suscetíveis a quedas.

**Aspetos a melhorar:** A calendarização não permitiu alargar a atividade a outras instituições, propomos que no próximo planeamento de atividades interinstitucionais, (Agenda Sénior), esta atividade se realize num espaço que permita uma dinâmica mais participativa e alargada.

(a) Neste campo pode descrever-se o programa da atividade ou anexar documento que contenha o programa, nomeadamente, um exemplar do cartaz

Registro fotográfico





Elaborado em - 15 de março de 2017  
Técnica/o - Rosa Maria Freitas Pinto