

## RELATÓRIO DE ATIVIDADE

### Enquadramento da Atividade no Plano de Ação

**Eixo I:** Inclusão social, saúde e bem-estar

**Objetivo estratégico:** Aumentar o número de respostas para pessoas idosas, ajustadas às suas necessidades e devidamente articuladas ao nível das freguesias

**Objetivo específico:** implementar um programa de ação sénior integrado

<b>Atividade:</b>	Dia mundial da doença de alzheimer
-------------------	------------------------------------

<b>Data de realização</b>	21 Setembro 2017
---------------------------	------------------

<b>N.º de participantes sexo feminino:</b>	75
<b>N.º de participantes sexo masculino:</b>	7
<b>N.º total de participantes:</b>	82
<b>N.º total de entidades parceiras envolvidas:</b>	2
<b>Nome das entidades parceiras envolvidas:</b>	CMV UCC Vallis longus/ACES Maia Valongo

### Descrição geral da atividade

Apresentação de projetos e programas concelhios no âmbito das demências  
Dicas aos cuidadores

#### Programa (a)

Em anexo (cartaz)

### Balanço crítico

**Aspetos positivos:** grande adesão das IPSS com respostas no âmbito da terceira idade

Dicas muito uteis para cuidadores/as e colaboradores/as das instituições que lidam com a doença.

**Aspetos a melhorar:** melhor gestão do tempo no sentido de facilitar a avaliação final

# “SABER MAIS PARA CUIDAR MELHOR”

DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE ALZHEIMER

**21 SETEMBRO**  
**AUDITÓRIO DR. ANTÓNIO MACEDO · VALONGO**

POPULAÇÃO ALVO

População em geral, cuidadores e colaboradores das instituições concelhias que lidam com a doença.

## PROGRAMA

14H30 - Abertura

14H40 - Apresentação dos vários projetos dinamizados pela UCC Vallis Longus/ ACES Maia e Valongo:

- Cuidar de quem Cuida
- Mente Sã em Corpo Ativo
- GAM
- Desafio Ativo

15H10 - As demências e os seus diferentes tipos

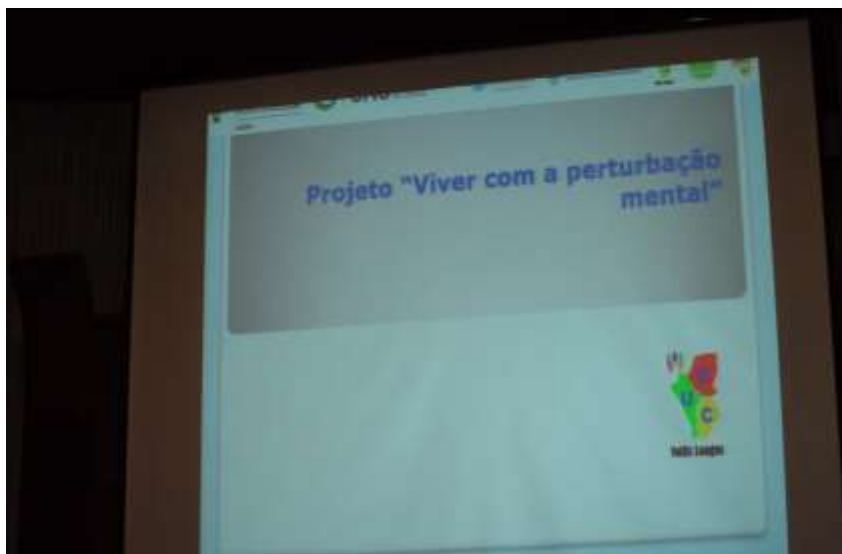
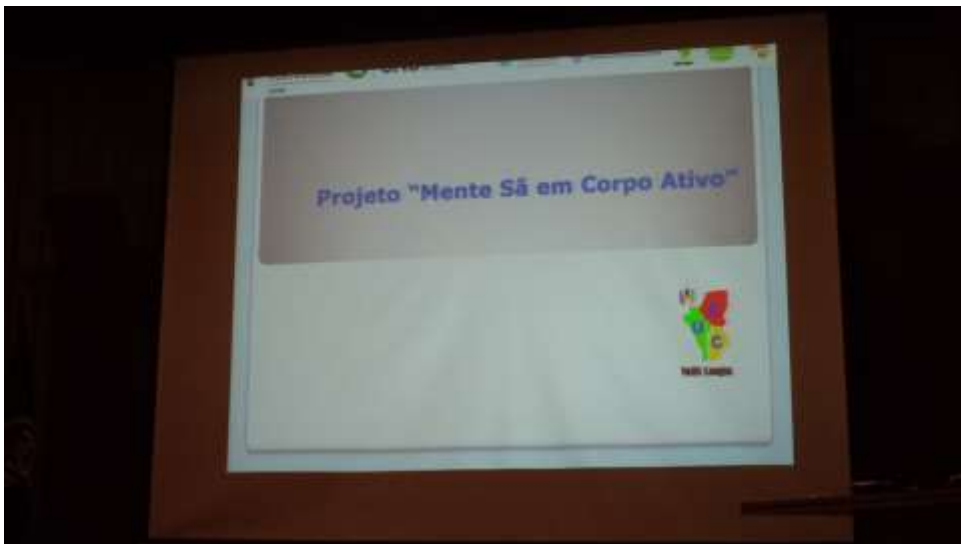
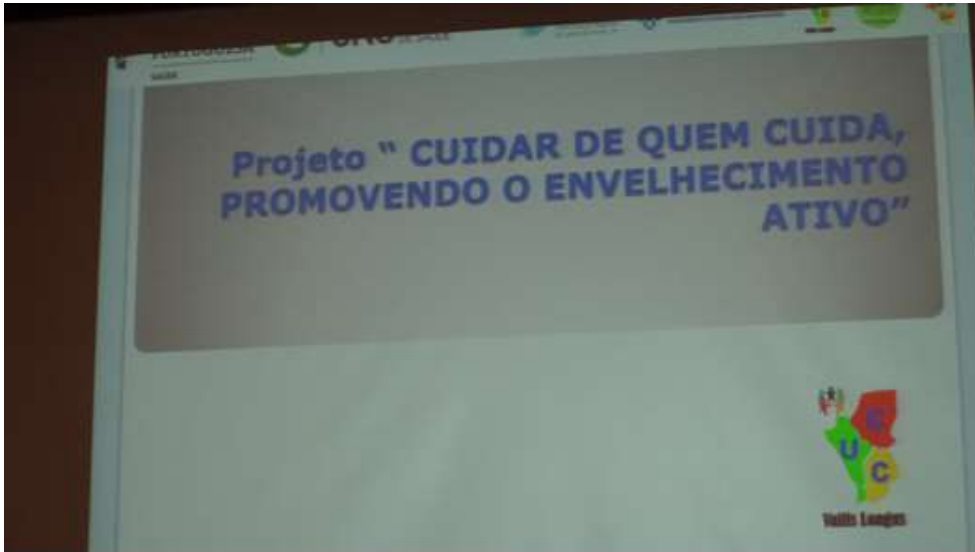
- Estratégia de intervenção para os cuidadores
- Estimulação cognitiva: de que se trata e exemplos de intervenção
- Efeito fisiológico do exercício
- Demonstração de sessão de exercício para pessoas com défice de mobilidade

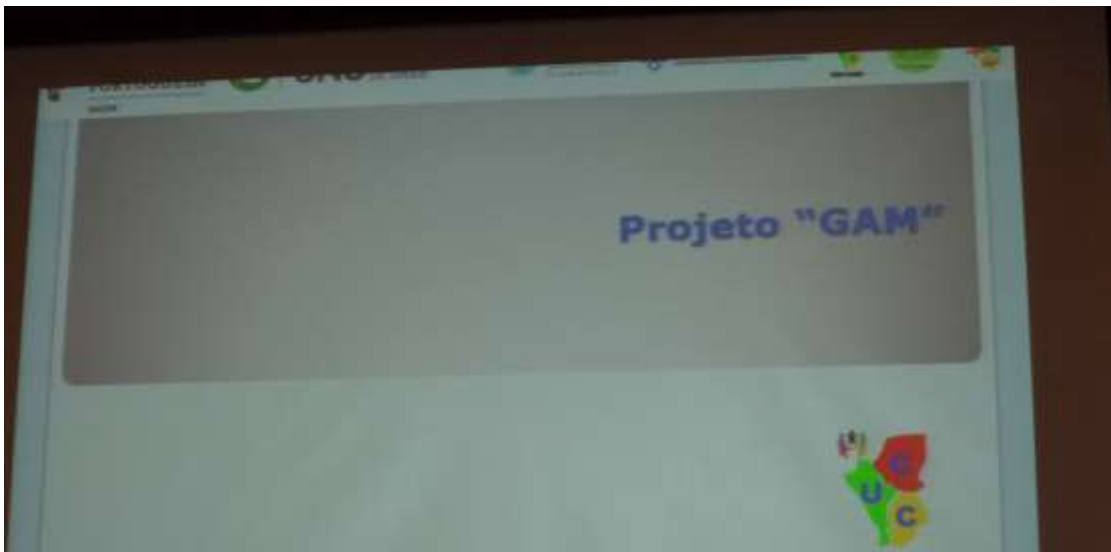
16H40 - Reflexão sobre a sessão e a importância da atividade física e mental

17H00 - Momento de Relaxamento

Registro fotográfico











Elaborado em 27 setembro 2017

Técnica/o \_Ilda Soares