



Ação de Educação para a Saúde

Ganha Saúde e Poupa Dinheiro

31 de outubro de 2017

FICHA TÉCNICA

Título

Ganha Saúde e Poupa Dinheiro

Autor

Núcleo Local de Inserção de Castelo Branco

EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza

Projeto Jovem Ativo “O Multiplicador de Cidadania”

Índice

Introdução	5
Principais Objetivos da Sessão:.....	5
Metodologia da ação:	6
1 - Breve Enquadramento das sessões:.....	7
2 - Perfil dos Participantes:.....	8
3 - Desenvolvimento das sessões:	11
4 – Conclusões Gerais:.....	13
5 - Recomendações/Estratégias de intervenção:	14



"A saúde não está na forma física, mas na forma de se alimentar".

Fábio Ibrahim El Khoury

Introdução

A ação de sensibilização sobre a alimentação saudável e ementas económicas, surgiu da parceria entre o NLI- Centro Distrital de Segurança Social, o núcleo distrital de Castelo Branco da EAPN Portugal e a Enfermeira Chefe Odete Vicente. Pretende-se com esta ação apresentar mostrar que é possível comer saudavelmente gastando pouco dinheiro. Importa ainda referir que esta ação foi contemplada no âmbito das atividades do Projeto Jovem Ativo “O multiplicador de Cidadania”.

Neste sentido, foi realizada uma ação no dia 31 de outubro de 2017 no 2º andar da Biblioteca Municipal de Castelo Branco iniciada às 10h00 e com finalização às 12:00h. Esta sessão contou com a presença de 6 homens e 12 mulheres, perfazendo um total de 18 participantes.

A sessão foi dinamizada pela Enfermeira Chefe Odete Vicente (Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco (UCCCB) – Centro de Saúde S.Tiago).

Principais Objetivos da Sessão:

- Envolver as camadas sociais mais desfavorecidas de modo a promover uma maior informação junto dos cidadãos sobre alimentação saudável e ementas económicas;
- Consciencializar os cidadãos para a educação de saúde, principalmente no domínio da alimentação saudável;
- Promover o debate e o esclarecimento de dúvidas relativamente à alimentação saudável.

Metodologia da ação:

Com esta ação pretendia-se apresentar aos presentes como se realiza uma alimentação saudável fazendo ementas económicas com o objetivo de ilustrar às camadas sociais mais desfavorecidas que é possível comer saudavelmente com o pouco que possuem.

Com esta ação o projeto jovem ativo pretende também realizar um levantamento de dados dos participantes de modo a efetuar um estudo sobre as necessidades básicas dos beneficiários do RSI.

Destinatários: Beneficiários do rendimento social de inserção e outras camadas sociais desfavorecidas.

Local: 2º andar da Biblioteca Municipal de Castelo Branco.

1 - Breve Enquadramento das sessões:

A EAPN Portugal tem como missão defender os direitos humanos fundamentais e garantir que todos tenham as condições necessárias ao exercício da cidadania e a uma vida digna, promovendo a luta contra a pobreza e a exclusão social, o trabalho em rede e o envolvimento de toda a sociedade. Para tal, um pilar importante da intervenção da instituição passa necessariamente pelo desenvolvimento de ações que promovam a introdução de conhecimentos nas camadas sociais mais desfavorecidas.

Indo ao encontro do Plano de atividades em conjunto com a NLI (Núcleo Local de Inserção), a unidade de Cuidados à comunidade de Castelo Branco (centro de Saúde de Santiago), representado pela Enfermeira Chefe Odete Vicente, desenhamos e articulámos com o projeto jovem ativo “O Multiplicador da Cidadania ” da EAPN, tem como objetivo a multiplicação de práticas de cidadania ativa tanto por parte da equipa de jovens diretamente envolvida como pela comunidade beneficiária das atividades do projeto. Sendo assim pretende durante a realização do projeto executar ações, formações e fóruns participativos assentes na partilha de informação e conhecimento e no trabalho colaborativo.

Uma alimentação saudável é fundamental para a manutenção do organismo, para a prevenção de doenças e conseqüentemente para uma vida saudável. Visto que em tempos difíceis, e complicado e mais custoso as famílias mais desfavorecidas conseguirem organizar o pouco que possuem para a realização de uma alimentação considerada saudável.

O desenvolvimento de alergias alimentares, manifestação de doenças articulares, existência de quadros recorrentes de doenças respiratórias podem ser um alerta de que a alimentação não está apropriada. Além disso, as necessidades da vida moderna, associadas a uma alimentação inadequada, levam ao aumento excessivo de peso e ao conseqüente surgimento de doenças crónicas, como problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial.

Uma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz o nosso corpo funcionar adequadamente respondendo a todas as funções e é uma das melhores formas de prevenção para qualquer doença. Esta ação desenvolveu-se

para também de alguma forma ensinar as pessoas a “comer”, visto que a maioria das pessoas não sabe que fica realmente mais barato ter uma alimentação mais saudável, recorrendo muitas vezes a comidas rápidas como *FastFood*, fritos entre outros. O dinheiro que acham que vão poupar em comida a curto prazo vai acabar por ser gasto em tratamentos a longo prazo para melhorar a sua saúde, na medida em que se torna importante consciencializar a população-alvo com esta ação de sensibilização.

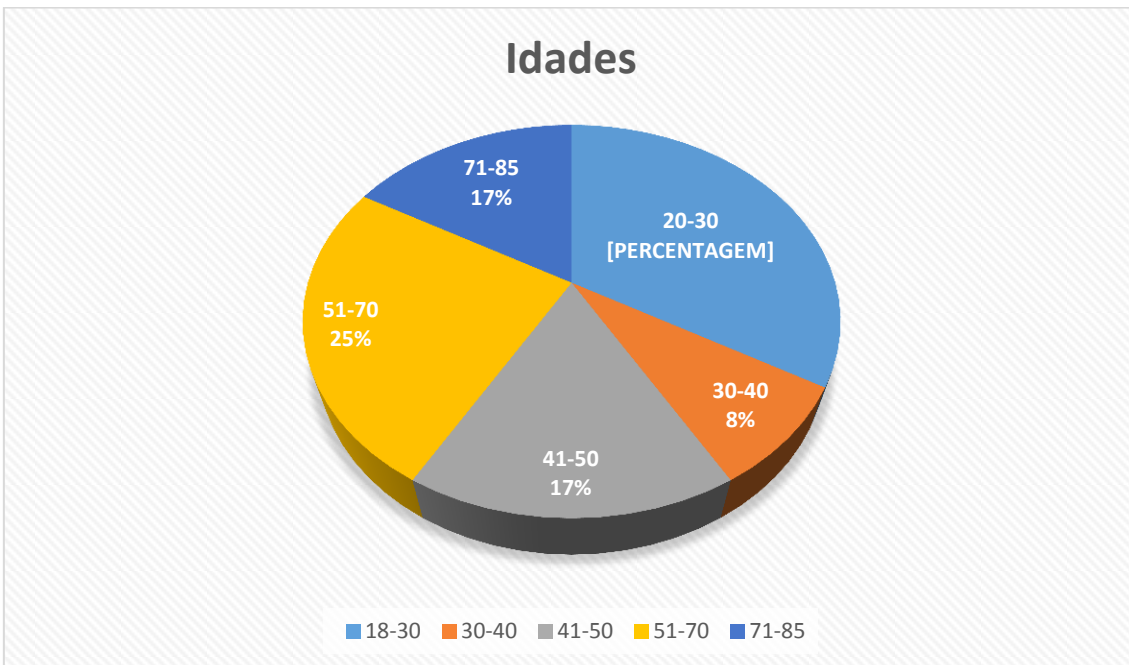
2 - Perfil das Participantes:

Pretendemos apresentar neste capítulo o perfil das participantes, tendo presente o género, idade, rendimentos e escolaridade. Como podem verificar pela informação apresentada, participaram nas sessões 16 pessoas. Tendo a participação de três jovens do Projeto:” Multiplicador da Cidadania” e uma assistente social do Centro Distrital da segurança social que não estão contemplados nesta análise.

De acordo com os quadros que se seguem, no conjunto global, a maioria apresenta no geral o 9º ano de escolaridade:

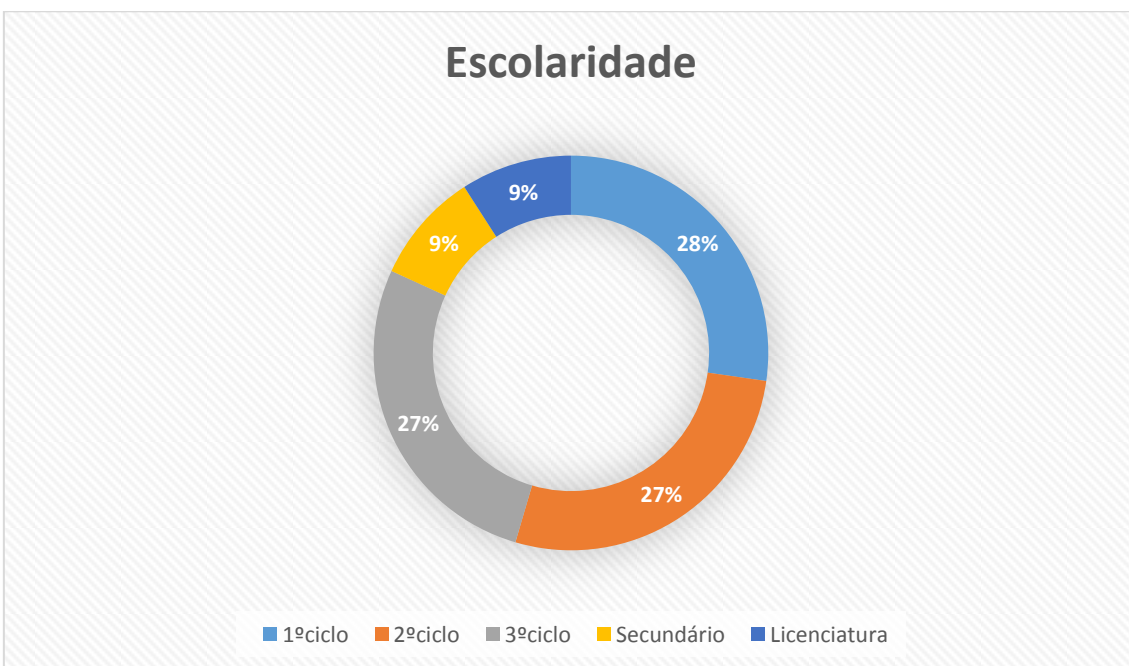
Homem	Mulher	Idade	Escolaridade	Rendimentos
	×	41	12º ano	Trabalhadora
	×	28	6º ano	RSI
	×	52	6º ano	RSI
	×	63	9º ano	Desempregado
×		60	9º ano	Desempregado
×		55	4ºano	Reformado
	×	40	6º ano	Desempregado
×		83	4º ano	Reformado
×		23	9ºano	Desempregado
	×	73	Licenciatura	Reformada
	×	29	-	A trabalhar
×		44	-	RSI
	×	23	-	Desempregado

Gráfico 1 – Escalões Etários



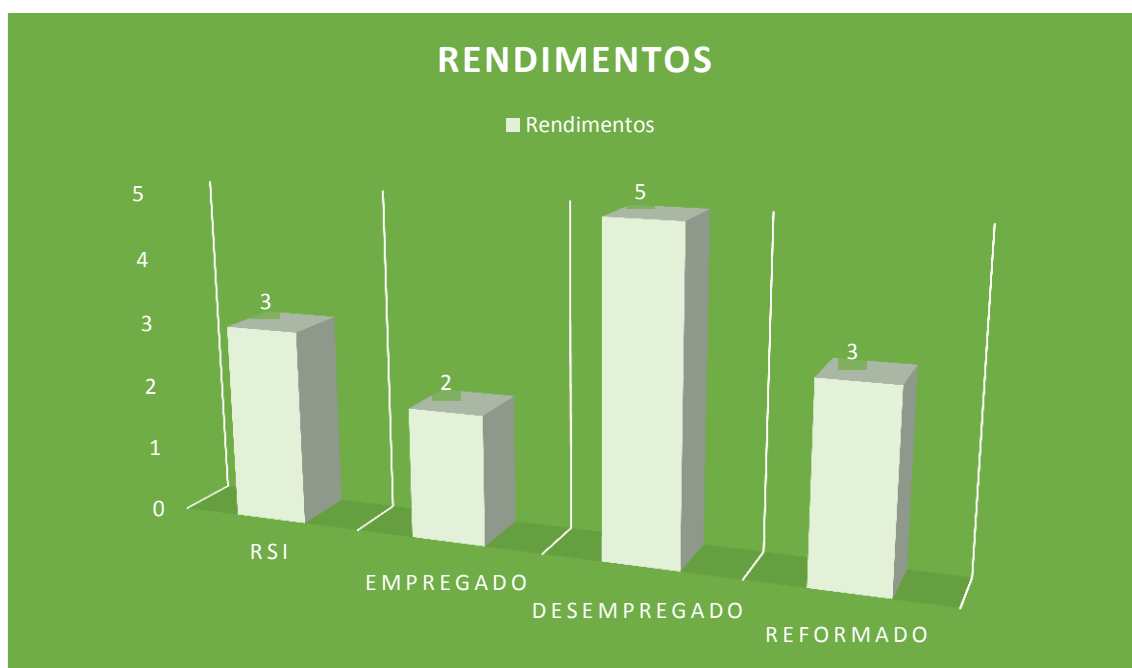
Segundo o gráfico acima representado é possível ver que os presentes são maioritariamente pessoas com idades compreendidas entre 20 e 30 anos. Sendo que a minoria tem idades compreendidas entre 30 e 40.

Gráfico 2 – Habilitações Literárias



Neste gráfico pode-se constatar que a maioria das pessoas que frequentaram a ação de sensibilização têm, maioritariamente o 1ºciclo. Sendo que apenas uma pessoa tem o secundário, e uma outra licenciada.

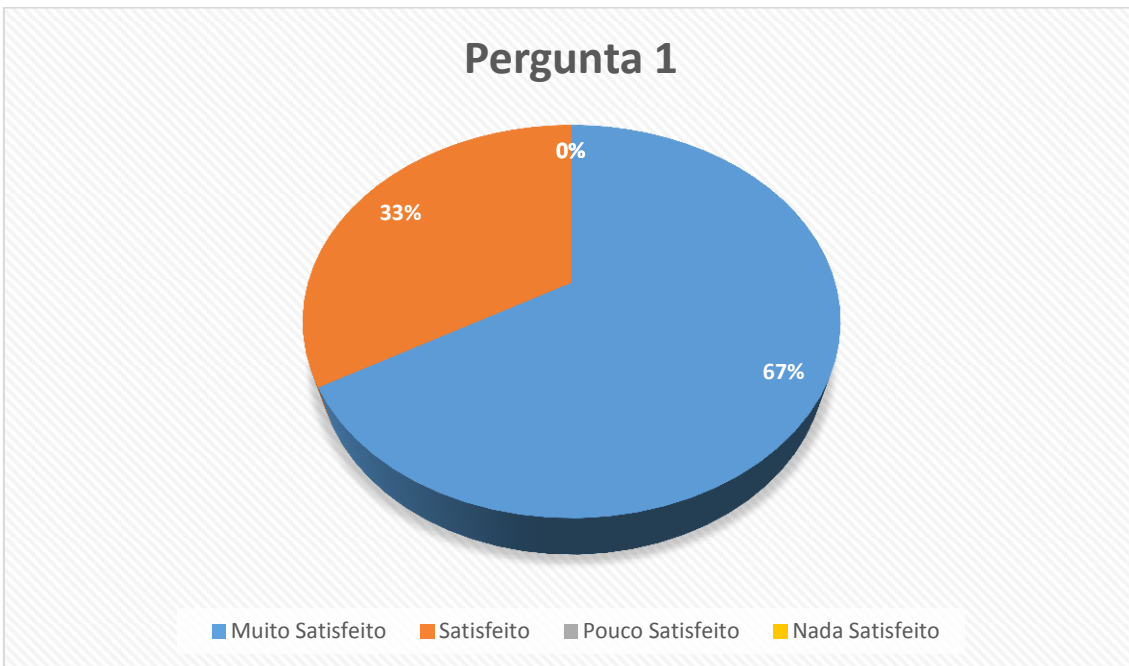
Gráfico 3 – Rendimentos



O gráfico em cima demonstra que a maioria estão desempregadas (5 pessoas), e a minoria está a trabalhar (2 pessoas).

3 – Tratamento de dados do questionário de Avaliação:

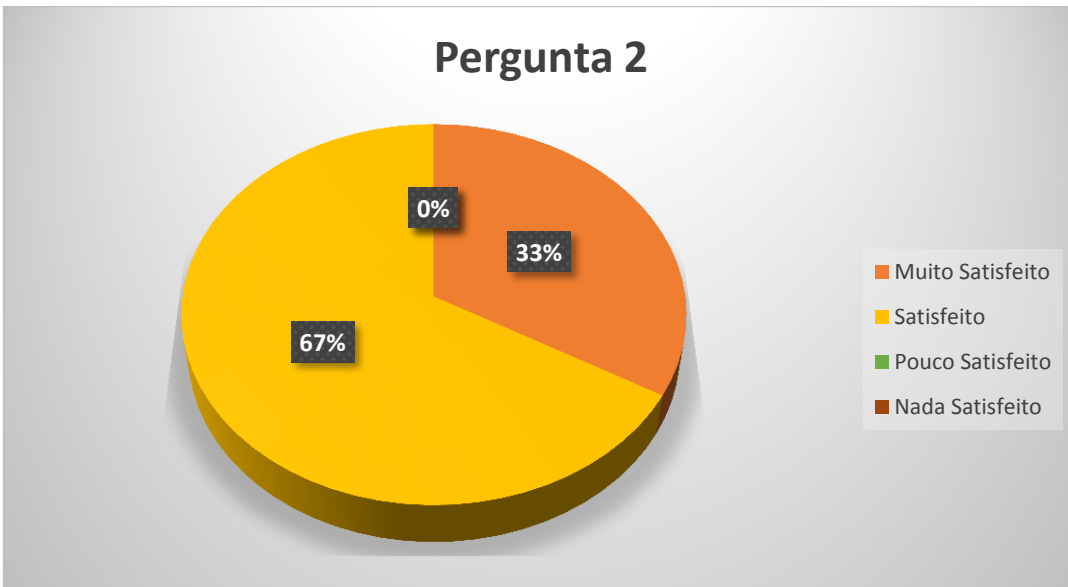
Pergunta 1. Em que medida está satisfeito(a) com o conteúdo da ação formativa?



Cerca de 67% das pessoas revelaram-se muito satisfeitas com a ação de sensibilização e nenhuma pessoa se manifestou como pouco satisfeito e nada satisfeito.

Pergunta 2.

a) Duração da ação formativa.



Quanto a esta questão 67% das pessoas mostrou-se satisfeito com a duração. Nenhum dos participantes se revelou insatisfeito com duração.

b) Quais são as principais aprendizagens que retira para a sua vida pessoal e profissional?

Relativamente a esta questão aberta, algumas das respostas foram: “Uma forma de poupar e de organização alimentar, serviu também para relembrar informação”, “a saber poupar”, “cuidar da alimentação nunca é de mais” e “a ter uma boa alimentação”. No geral as informações passadas contribuíram satisfatoriamente para que esta parte da população se preocupasse em desenvolver uma prática mais saudável no que toca a alimentação, aprendendo a como poupar na mesma.

c) O que funcionou melhor?

Apesar das poucas respostas que obtivemos a esta questão, verificou-se na opinião geral que toda a ação funcionou como estavam à espera, dando destaque para a enorme participação entre a oradora e os participantes.

d) Quais os aspetos que devem ser melhorados numa próxima ação?

Quanto a esta questão, a maioria das respostas revelaram-se como “nada”, ou seja, não melhoravam nenhum aspeto.

Pergunta 3. Sugestões para futuros eventos:

Perante esta pergunta alguns dos temas sugeridos foram: geriatria, cuidados paliativos e alimentação infantil.

Pergunta 4. Comentário Final

Os únicos comentários fizeram referência à falta de comparência das pessoas inscritas fazendo com que a ação perdesse um pouco da dinâmica participativa.

Outro comentário que se revelou muito positivo foi congratular a equipa pela ação e promover a continuidade de mais ações com estas características, mas de temas diferentes. Por último, fizeram referência à apresentação dos temas, revelando uma boa apresentação por parte da Enfermeira Chefe Odete Vicente.

4 - Desenvolvimento da sessão:

A enfermeira chefe Odete Vicente começou por explicar a roda dos alimentos analisando cada parcela detalhadamente.

Sendo que começou a realizar a ação referindo importância das leguminosas pois é mais saudável e económico; não devemos comprar esses produtos já enlatados dando o exemplo de que um pacote de feijão vermelho num supermercado local custa apenas 0,90€ e pode realizar cerca de 3 refeições. Igualmente apresentou o exemplo o bacalhau que fica mais em conta comprar e colocar de molho em casa em vez de adquirir bacalhau de molhado.

Elucidou que por vezes as circunstâncias da vida como o excesso de trabalho, má organização do tempo e a pressa do dia-a-dia podem mesmo prejudicar a alimentação saudável e à carteira.

Durante a sua apresentação destacou a importância da sopa pois e considerara-a uma das refeições mais saudáveis e económicas porque contem diferentes nutrientes essenciais para uma alimentação mais saudável.

Fazendo ênfase a parte económica revelou concelhos no que respeita a prática de realizar compras. A primeira ação a realizar e fazer uma lista de compras na medida em que se seguir essa lista irá poupar mais. De forma mais dinâmica, um dos participantes revelou que é aconselhável ir as compras sem fome evitando assim a compra de alimentos e bens desnecessários, aspeto que teve concordância pela maioria dos participantes e dinamizadora. A mesma revelou a importância de ter certo cuidado, com as promoções pois por vezes pode se perder mais do que se suposto ganhar.

5 – Conclusões Gerais:

A população mais desfavorecida apresenta numa precaridade no que toca a informações sobre a alimentação saudável e como gerir o seu dinheiro para a

execução desta. Deste modo a EAPN – Rede Europeia Anti Pobreza de Castelo Branco juntamente com o Centro Distrital de Segurança Social e a Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco (UCCCB) organizaram uma ação de sensibilização com o objetivo de apresentar ementas alternativas e saudáveis, sempre com o conceito base de que é fácil poupar e ter uma alimentação rica e variável. Os principais intervenientes desta ação, foram os beneficiários do RSI (Rendimento Social de Inserção), desempregados, reformados e trabalhadores a *part-time*.

Dos presentes retira-se um *feedback* positivo, visto que, no geral, a maioria não tinha conhecimento de alguns assuntos abordados contribuindo assim para uma partilha de informações muito agradável e que podem ser usadas no seu dia-a-dia de modo a melhorá-lo. Assim, conclui-se que estas trocas de informações são fundamentais para a qualidade de vida da população interveniente.

6 - Recomendações/Estratégias de intervenção:

As recomendações reveladas pelos participantes foram:

- a) Realização de uma ação de sensibilização sobre geriatria, cuidados paliativos, alimentação infantil.
- b) As próximas ações irão ser de carácter obrigatório para se evitar a falta de comparência das pessoas inscritas.
- c) Continuar a concretizar acções de sensibilização/informação inerentes às necessidades das pessoas.

Anexo 1.

Registo Fotográfico

