

Aumentar a qualidade de vida da população é a prioridade

Sessões de mobilidade ativa põem zona serrana “a mexer”



“Só é pena não ser mais do que uma vez por semana”, começa por dizer Maria Alice Cordeiro, de 73 anos, natural da Curraleira (São Bento), frequentadora assídua das sessões de mobilidade ativa promovidas pelo Centro de Apoio Social Serra D’Aire e Candeeiros (CASSAC). Há cerca de oito meses, passou a ir semanalmente, à sexta à tarde, ao Salão Paroquial de São Bento para participar nestas atividades. Quando começou “parecia que os músculos iam rebentar”, hoje tem uma maior facilidade em fazer os exercícios e diz sentir “uma grande diferença” no seu corpo.

Opinião semelhante tem Maria do Rosário de 66 anos, residente nos Covões Largos (São Bento) que participa nestas sessões desde o seu início, em março do ano passado. “Sinto-me muito bem a fazer isto”, conta, acrescentando que “além de os exercícios fazerem bem ao corpo, é sempre um convívio, um bocadinho de distração”. É isto que destaca também, José Maria, de 70 anos, que mora na mesma aldeia: “Isto para mim é uma brincadeira. Gosto de vir aqui, faz de conta que é uma associação onde vimos passar um bocadinho”.

As aulas de mobilidade

ativa são uma das valências do projeto “Fisioterapia no Domicílio” levado a cabo pelo CASSAC há cerca de dois anos. Ana Sofia Ferreira, fisioterapeuta, é a responsável pelo projeto e diz, em declarações a O Portomosense, que o objetivo é dar “o máximo de qualidade de vida possível aos utentes”.

É nos salões paroquiais de São Bento e Mendiga que ministra as sessões de mobilidade ativa, destinadas às pessoas mais velhas que têm ainda capacidade física para se deslocar e participar. Em São Bento tem uma média de 15 pessoas por sessão, já na Mendiga o número desce, normalmente, abaixo da dezena. A maioria dos participantes, com idades compreendidas entre os 50 e os 85 anos, está nas aulas desde o começo e por isso “já é possível fazer exercícios um bocadinho mais difíceis”, explica a fisioterapeuta que, refere, continua a receber pessoas novas e “emigrantes que participam no período em que estão em Portugal”. O facto de ter praticamente as mesmas pessoas desde o começo, permite a Ana Sofia Ferreira notar a evo-

lução, “mesmo em termos de grupo” que tem vindo a tornar-se mais homogéneo “porque alguns evoluíram e conseguem agora acompanhar os restantes”.

A sua maior luta, confessa, tem sido trabalhar a coordenação porque “isto não é ginástica. São exercícios pensados mais ao nível da mobilidade articular, fortalecimento muscular”, tentando “sempre trabalhar a coordenação e o equilíbrio”. No entanto, a fisioterapeuta, tal como os utentes, vê nesta atividade mais do que benefícios físicos: “Para eles também há a parte do convívio, o saírem de casa. As pessoas vêm, falam umas com as outras, já aconteceu saírem daqui, juntar-se um pequeno grupo e ir fazer uma caminhada. Acho que é uma boa ajuda a nível psicológico e social, principalmente”, remata.

Catarina Correia Martins

CASSAC apoia população com fisioterapia

Mais de 120 pessoas apoiadas

Desde julho de 2016, altura em que arrancou o projeto “Fisioterapia no Domicílio” do Centro de Apoio Social Serra D’Aire e Candeeiros (CASSAC), mais de 120 pessoas já usufruíram deste serviço. Quem o diz é Ana Sofia Ferreira, a fisioterapeuta responsável pelas sessões.

O projeto, que abrange as freguesias de Serro Ventoso, São Bento e a união de freguesias de Arrimal e Mendiga, foi criado com o objetivo de “levar a fisioterapia às pessoas, de uma forma mais acessível”, uma vez que o CASSAC percebeu que seja por questões de transporte ou por falta de apoio familiar, nem toda a gente tinha a possibilidade de se deslocar para fazer os tratamentos adequados.

Inicialmente, os destinatários eram os utentes da instituição, nomeadamente os de apoio domiciliário, no entanto, mais tarde o projeto foi alargado à comunidade, tendo sempre prioridade as pessoas mais idosas. Com o desenvolvimento do projeto para a candidatura ao Prémio Fidelidade Comunidade, em outubro do ano passado, – de onde acabou por sair vencedor (ver caixa) – a divulgação foi incrementada, acabando por chegar a mais pessoas.

Segundo Ana Sofia Ferreira, estas sessões individuais de fisioterapia no domicílio, que pretendem “corresponder às necessidades das pessoas mais incapacitadas” trazem inúmeras mais-valias para os utentes, entre elas a flexibilidade de horários: “Com os nossos utentes do apoio domiciliário, por exemplo, conseguimos conciliar a fisioterapia com a higiene e torna-se mais fácil para a pessoa o agendamento”. Além disso, a fisioterapeuta destaca “a questão do

conforto”, uma vez que os utentes não têm que “sair de casa e apanhar frio, principalmente no inverno”.

Para o CASSAC, “a principal vantagem é poder ajudar mais pessoas” com um apoio diferenciado, uma vez que “na região não há nenhuma instituição com fisioterapia no domicílio” e assim, poder dar “mais qualidade de vida” a quem usufrui do serviço.

Confiança conquistada

Deixar alguém entrar na sua própria casa, nem sempre é uma tarefa fácil e pacífica, sobretudo se quem está do lado de dentro da porta pertence à população sénior, no entanto Ana Sofia Ferreira diz que nunca teve problemas com nenhum dos utentes: “Há sempre pessoas um bocadinho mais reticentes do que outras, que na primeira e segunda sessões estão um bocadinho de pé atrás, mas depois consigo inserir-me bem”, conta, acrescentando que estar agregada a uma instituição conhecida na zona ajuda.

Deonilde Fortunato, de São Bento, uma das pessoas que já usufruiu de uma sessão de fisioterapia no domicílio corrobora esta opinião dizendo que gostou, sentiu melhoras e se sentiu muito à vontade numa das 1127 sessões de fisioterapia que o CASSAC já promoveu.

Catarina Correia Martins

Prémio apoia aquisição de equipamento

No passado dia 15 de maio, o Centro de Apoio Social Serra D’Aire e Candeeiros (CASSAC) arrecadou o Prémio Fidelidade Comunidade com o projeto “Fisioterapia no Domicílio” que pretende melhorar a qualidade de vida da população sénior das freguesias de Serro Ventoso e São Bento e da união de freguesias de Arrimal e Mendiga.

Entre as 580 candidaturas, a do CASSAC foi uma das distinguidas. O prémio visa a aquisição de materiais e equipamentos quer para as sessões de fisioterapia, quer para as de mobilidade ativa (em grupo).



RÁDIO DOM FUAS
100.1 FM



OPTICALJA
BENEDITA | PORTO DE MÓS

C.O. (Comunidade) Supermercado
Benedita
Telf: 282 928 585

Unidade Comercial Projeto 110m
São Jorge
Telf: 214 058 427

PELA SUA SAÚDE
SEG A SEX 11h40 e 16h40