



Equipa do projeto MAIOR participou na Aldeia da Saúde

Hospital MAIOR a pensar nos seniores

Promover a saúde e o bem-estar dos utentes fazendo do hospital de Leiria um "hospital amigo do idoso" é o propósito do projeto apoiado pela Missão Sorriso, a desenvolver nos próximos quatro anos

O projeto MAIOR, que conquistou os votos da Missão Sorriso e ganhou pernas para andar no Centro Hospitalar Leiria-Pombal (antes Hospital de Santo André), vai muito para além da adaptação física do espaço às necessidades dos idosos.

Para quem não sabe MAIOR conjuga Movimento, Autonomia/Independência, Novas Oportunidades, Reabilitação/Recuperação. O projeto visa promover junto dos seniores um estilo de vida ativo e saudável através de sessões de exercício físico, caminhadas, workshops sobre exercício e nutrição, como também uma

maior autonomia para que consigam gerir a sua vida. Para o efeito, irá apostar em ações de educação para a saúde, criação de grupos de cuidados paliativos, promoção do autocuidado e de um banco de ajudas técnicas. A dinamização de atividades, passatempos e eventos e de grupos de terapia ocupacional são outras abordagens a destacar.

"O envelhecimento é um triunfo da ciência e do homem, mas é também um desafio" a que é preciso corresponder, sublinha Amália Pereira, coordenadora do projeto e da equipa multidisciplinar que arregaçou mangas para trabalhar com

ela nos próximos quatro anos.

Contribuir para a valorização da imagem do idoso na sociedade e preparar a população para a velhice, alertando para a adoção, desde cedo, de estilos de vida saudáveis estão entre os propósitos da equipa. Como estão também a criação de um circuito de manutenção, a instalação de um quiosque no jardim - um "cantinho para dar à língua e dinamizar atividades" e a colocação de bancos com cobertura. Ou ainda a formação de profissionais, familiares e cuidadores para dar a conhecer os instrumentos disponíveis no mercado que facilitem a prestação de muitos cuidados.

"A velhice é uma etapa da vida, não é a última etapa", lembra a médica, ao mesmo tempo que defende a transformação do hospital num "hospital amigo do idoso".