

Workshop “Comer bem, viver melhor!”



No dia 7 de junho de 2017, entre as 14h e as 17h, decorreu no auditório da junta de freguesia de Campanhã o *workshop* “Comer bem, viver melhor!”, dirigido à população idosa do ACES Porto Oriental. Este *workshop* foi planeado e realizado pelas enfermeiras Daniela Pinto, Denise Dias, Graça Marante e Márcia Castro, no âmbito da segunda fase do Ensino Clínico do Curso de Pós Licenciatura de Especialização em Enfermagem Comunitária (CPLEEC) da Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Para este evento, foi imprescindível a colaboração da Junta de Freguesia de Campanhã, em particular do Senhor Presidente Ernesto Santos, que disponibilizou o espaço do auditório bem como alguns materiais essenciais para a realização do evento.

Para a divulgação do *workshop*, foi elaborado um cartaz que foi afixado no local do evento e nas redes sociais da Junta de Freguesia de Campanhã, o que permitiu divulgá-lo pelos centros de dia e lares de idosos da freguesia. Estendemos o convite às ERPI alvo de estudo, ao Centro Social das Antas (que colaboraram no pré teste do Ensino Clínico I), e às UCC de Paranhos e Campanhã.

Durante todo o evento esteve exposta uma apresentação alusiva ao tema do *workshop*, sensibilizando os participantes para a importância do mesmo.



Para dinamizar o evento, foram confeccionadas algumas receitas saudáveis que foram oferecidas no local a todos os participantes interessados, e efetuaram-se ainda dois jogos educativos com vista à promoção de hábitos alimentares saudáveis: jogo do semáforo da alimentação e jogo do prato saudável. A atividade lúdica surge como uma das formas que permite ao idoso despertar e desenvolver a sua criatividade, imaginação e potenciar a socialização, assumindo um papel ativo na procura de melhores comportamentos de saúde e melhorando a sua relação com o grupo no qual está inserido.





Este evento, teve como objetivo a promoção de um ambiente saudável favorecedor da construção de conhecimentos, de forma a proporcionar momentos de estímulo psicomotor e afetivo, promovendo o bem-estar dos participantes e, conseqüentemente, a sua qualidade de vida.

Daniela Pinto, Denise Dias, Graça Marante e Márcia Castro, Enfermeiras Estagiárias do CPLEEC