

Iniciativa dinamizada pela Fundação Dr. José Lourenço Júnior

Saúde em Casa reforça apoio domiciliário em Abiul, Vila Cã e Pombal



• Com a iniciativa, a Fundação sublinha o compromisso com “soluções inovadoras de cuidados de proximidade”

A promoção da autonomia e do bem-estar das pessoas idosas está a ganhar novo fôlego no concelho de Pombal com a implementação do SEC 2.0 – Saúde em Casa, um projecto de inovação social que já se encontra em intervenção nas freguesias de Abiul, Vila Cã e Pombal.

Dinamizada pela Fundação Dr. José Lourenço Júnior, a iniciativa dirige-se a pessoas com 65 ou mais anos e aposta num acompanhamento regular, próximo e personalizado no domicílio, com foco na prevenção em

saúde e na manutenção da capacidade funcional. A segunda edição do projecto está no terreno desde Novembro de 2025.

De acordo com a Fundação, o projecto “visa promover a saúde, o bem-estar e a autonomia das pessoas idosas no seu contexto habitual de vida”, procurando reduzir “situações de dependência evitável, através de acompanhamento regular, próximo e personalizado no domicílio”.

O SEC 2.0 assenta numa abordagem integrada e multidisciplinar, envolvendo profissionais

das áreas da enfermagem, fisioterapia, psicologia e serviço social. No âmbito da intervenção são assegurados cuidados de enfermagem, monitorização de sinais vitais, apoio na preparação da medicação, reabilitação funcional e motora, bem como actividades de estimulação cognitiva e social, ajustadas às necessidades de cada pessoa.

A iniciativa é financiada pelo Portugal 2030 e conta com o apoio de investidores sociais, nomeadamente o Município de Pombal, a Consoftweb e a Delta Cafés. Segundo o comunicado, trata-se de “um modelo de cooperação entre sector social, entidades públicas e parceiros privados”, que pretende reforçar respostas sustentáveis de proximidade.

Com o SEC 2.0 – Saúde em Casa, a Fundação sublinha o compromisso com “soluções inovadoras de cuidados de proximidade, promovendo um envelhecimento mais activo, seguro e digno, no lugar onde as pessoas se sentem melhor: a sua casa”.



• No Cabeço, não faltaram as travessuras dos palhaços

Máscaras, música e gargalhadas

Carnaval animou Cabeço e Silveirinha Grande

Apesar dos estragos provocados pela tempestade Kristin, a tradição falou mais alto na Associação Cultural Recreativa e de Melhoramentos da Silveirinha Grande e Claras e no Parque Social do Cabeço, ambas na freguesia do Carriço, onde os habituais bailes de Carnaval acabaram por se realizar na noite de segunda-feira (16).

Num contexto ainda marcado pelos danos do mau tempo no concelho de Pombal, foram muitos os que decidiram sair de casa, vestir as suas fantasias e manter viva a celebração. A noite ficou marcada pela animação, boa disposição e pelo espírito de comunidade,

numa clara demonstração de resiliência.

Na Silveirinha Grande, a organização deixou um agradecimento público a todos os participantes, bem como aos apoios que tornaram possível a realização do evento, entre os quais o Restaurante Marco & Bruna, a Papelaria O Repórter, o Mini-Mercado Pardal, o Talho do João e o “Big Jovem”, eleito Rei do Carnaval da ACRM.

Entre máscaras, música e gargalhadas, o Carnaval voltou a cumprir o seu papel: unir a comunidade e devolver algum ânimo a dias que têm sido exigentes para muitas famílias da região.

Na reconstrução proteja a sua saúde!

Cuidados com a água

- A água da rede pública nas zonas já abastecidas está a ser regularmente monitorizada quanto à sua qualidade e, de acordo com as autoridades competentes, é considerada segura para consumo humano.
- Em locais onde o abastecimento esteve interrompido, pode ocorrer turvação da água. Nestes casos, deixe a água correr até ficar incolor antes de a consumir. Em caso de dúvida, utilize água engarrafada.
- Não beba, não lave alimentos nem escove os dentes com água que não esteja ligada à rede pública, salvo confirmação da sua segurança por parte de uma autoridade/entidade oficial.
- Utilize água engarrafada sempre que não exista abastecimento pela rede pública.
- É desaconselhado o consumo de água proveniente de fontanários não ligados à rede pública ou de poços sem vigilância da qualidade.
- Se a água tiver origem de outro sítio que não os mencionados nos pontos anteriores, deve ser fervida durante 10 minutos antes do consumo.

Cuidados com a alimentação

- Lave cuidadosamente as mãos antes de manusear alimentos.
- Avalie os sinais de degradação dos alimentos antes do consumo e não ingira produtos com alterações de cheiro, cor, consistência ou textura.
- Após reposição da energia elétrica, os alimentos que ainda apresentem cristais de gelo ou estejam frios como se refrigerados poderão, na maioria dos casos, ser cozinhados.

Cuidados com a energia

- Não ligue aparelhos elétricos enquanto houver água acumulada no interior da habitação ou junto dos mesmos.
- Evite o uso de velas, devido ao risco de incêndio; privilegie lanternas ou iluminação a pilhas.
- Nunca utilize geradores, grelhadores ou fogareiros em espaços fechados ou mal ventilados, nem perto de janelas ou outras estruturas de ventilação da habitação, devido ao risco potencialmente fatal de intoxicação por monóxido de carbono.
- Não toque nem tente remover fios elétricos caídos ou estruturas em contacto com os mesmos.

Segurança nas limpezas

- Durante as limpezas, evite manusear telhas ou placas antigas de fibrocimento (amianto). A fibra de vidro também merece cuidado especial.
- Não quebre, corte ou varra estes materiais e afaste pessoas e animais. Sempre que possível, recorra a profissionais especializados.
- Utilize luvas resistentes e, sempre que possível, botas impermeáveis ou de borracha durante a remoção de destroços.
- Reforce a vigilância das crianças, impedindo que brinquem em zonas com entulho, telhas partidas, metais ou vidros, garantindo a utilização de calçado adequado.