

ATIVIDADES	INTERVENIENTES	CRONOGRAMA
<b>1 - Determinação das medidas antropométricas dos idosos</b> 1.1 – Determinação do valor do peso (em Kg) 1.2 – Determinação do valor da altura (em metros) 1.3 - Divisão do valor do peso (em Kg) pelo valor da altura (em m <sup>2</sup> ) e obtenção do valor de IMC de cada idoso (em Kg/m <sup>2</sup> ) 1.4 – Avaliação do valor do Perímetro Abdominal (em centímetros)	Enfermeiro Especialista Saúde Comunitária Gestor do Projeto	Setembro 2011 Março 2012 Setembro 2012
<b>2 – Consulta do médico de família</b> 2.1 – Informação e pedido de colaboração do médico de família e funcionário administrativo da freguesia para colaboração no projecto 2.2 – Pedido de consulta prioritária para os idosos integrantes da amostra do projeto 2.3 – Marcação da data da consulta de saúde familiar 2.4 – Realização da consulta pelo médico de família	Médico de família  Funcionário Administrativo	Setembro 2011  Outubro 2011
<b>3 - Sessão de educação para a saúde sobre “Hábitos de alimentação saudável”</b> 3.1 – Pedido do espaço à JFAlbernoa e CMBeja 3.2 - Definição de datas com o grupo de idosos 3.3 - Planificação da sessão 3.4 – Realização da sessão	Enfermeiro Nutricionista Psicólogo	Outubro 2011
<b>4 - Sessão de educação para a saúde sobre “Benefícios da actividade física”</b> 4.1 - Pedido de espaço à Junta de Freguesia de Albernoa e Câmara Municipal de Beja 4.2 - Marcação da data da sessão 4.3 – Planificação da sessão 4.4 – Realização da sessão	Professor de Educação Física  Enfermeiro	Outubro 2011
<b>5 – Consulta de nutrição</b> 5.1 – Pedido de autorização aos idosos 5.2 – Marcação da consulta de Nutrição 5.3 – Realização da consulta de Nutrição	Nutricionista	Dezembro 2011
<b>6 Consulta de psicologia</b> 6.1 – Pedido de autorização aos idosos 6.2 – Marcação da consulta de Psicologia 6.3 - Realização da consulta de Nutrição	Psicóloga	Dezembro 2011
<b>7 - Caminhada pela freguesia</b> 7.1 – Contacto com a Junta de Freguesia para definição do percurso 7.2 – Contacto com os idosos para definição de dia e hora mais compatível com todos 7.3 – Realização da caminhada	Técnicos Superiores de Educação Física	Dezembro 2011 – Setembro 2012
<b>8 - Participação em sessões de educação física</b> 8.1 – Informação aos idosos acerca da realização desta atividade 8.2 - Compatibilização de datas e horas com cada participante interessado 8.3 – Início da actividade física regular até final do projeto	Enfermeiro de Reabilitação	Setembro 2011 – Setembro 2012
<b>9 – Acompanhamento do projeto</b> 9.1 – Elaboração do guião de entrevista 9.2 – Pedido de colaboração na entrevista aos participantes 9.3 – Aplicação do guião a cada participante 9.4 – Análise e tratamento dos resultados obtidos	Gestor do Projeto	Novembro 2011 Fevereiro 2012 Abril 2012
<b>10 - Sessão de divulgação ao grupo e comunidade dos resultados obtidos</b> 10.1 – Pedido de colaboração para cedência de espaço à Junta de Freguesia de Albernoa 10.2 - Convite aos idosos e restante população a assistir à sessão 10.3 - Marcação da data da sessão 10.4 – Avaliação do projeto	Parceiros Técnicos Idosos Comunidade	Setembro 2012

