# Accións comunitarias en Burela

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




A promoción da saúde é un proceso que persegue capacitar ás persoas, a nivel individual e de forma colectiva, co fin de aumentar o control sobre os determinantes da saúde para mellorala. Este proceso abarca accións que pretenden fortalecer as habilidades e capacidades das persoas e expón accións dirixidas a modificar os determinantes sociais, ambientais e económicos para optimizar o seu impacto positivo na saúde das persoas. Desta forma, a promoción da saúde constitúe un dos piares fundamentais para manter o benestar e a capacidade funcional ao longo de todo o ciclo vital. Nos últimos anos fíxose fincapé na idea de potenciar iniciativas de educación para a saúde, fomentando actividades que promovan un estilo de vida saudable. Conscientes desta necesidade, programáronse diversas iniciativas en diversos municipios galegos. Concretamente en Burela, ao longo dos últimos meses organizáronse varias propostas entre as que destacan paseos saudables, pausas activas ou a creación dun programa de radio para abordar diversas temáticas co obxectivo de promover a divulgación sobre promoción da saúde.

• Paseos saudables en Burela

Durante os meses de maio e xuño, o concello de Burela e o centro de saúde organizaron paseos saudables dirixidos por monitoras de tempo libre do propio concello. Ademais, a organización desta proposta contempla que un/a profesional do centro de saúde acompañe ás persoas en cada roteiro. Trátase dunha iniciativa que persegue potenciar as sinerxias de ambas as administracións para promover a saúde das persoas que residen en Burela.

• Pausas activas

A miúdo, a xornada laboral implica que algunhas persoas permanezan sentadas durante un longo período de tempo. Conscientes desta situación, un equipo formado por profesionais do centro de saúde e do concello de Burela propuxeron levar a cabo unha proposta que ten como obxectivo combater o sedentarismo a través de pausas activas na praza do concello. Esta iniciativa formulouse para o persoal de ambas as administracións e tamén para o público xeral.

• **Radio Burela**

Durante o mes de maio iniciouse un proxecto comunitario coa creación dun programa de radio promovido por Radio Burela, en colaboración co centro de saúde. Neste programa exponse entrevistas ao persoal sanitario para abordar diversas temáticas co obxectivo de promover a divulgación sobre promoción da saúde. Trátase dun proxecto dirixido á poboación xeral que ten a previsión de elaborar contido mensualmente, en horario de tarde. Aínda que o proxecto paralizouse durante o verán, está previsto que continúe nos próximos meses. Trátase dunha iniciativa de alto interese debido a que permite establecer recomendacións saudables, aclarar dúbidas frecuentes e formular propostas que faciliten a adquisición de hábitos de vida saudables no día a día.

