



CIDADES PORTUGUESAS AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS: CASOS PRÁTICOS – PORTO

12 de Novembro de 2010

Porto Vivo, SRU – Sociedade de Reabilitação Urbana da Baixa Portuense, S.A.

www.portovivosru.pt

O Projecto “Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

	Valor absoluto			Variação 1991-1981	Variação 2001-1991
	1981	1991	2001		
Total	327.368	302.472	263.131	-24.896	-39.341
0 - 14 anos	71.984	51.269	34.584	-20.715	-16.685
15 - 24 anos	55.994	49.891	36.850	-6.103	-13.041
25 - 64 anos	160.245	125.552	140.694	-34.693	15.142
65 e mais anos	39.145	75.760	51.003	36.615	-24.757

	Distribuição percentual			Estimativa 2009	Variação 2009-2001
	1981	1991	2001		
Total	100%	100%	100%	210.558	-52.573
0 - 14 anos	22%	17%	13%	27.515	-7.069
15 - 24 anos	17%	16%	14%	20.558	-16.292
25 - 64 anos	49%	42%	53%	118.399	-22.295
65 e mais anos	12%	25%	19%	44.086	21% -6.917

Fonte: Instituto Nacional de Estatística

DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Grupos de Discussão”

Dr. Tiago Coelho, Dr. João Viana, Dr.^a Catarina Vaz e Dr. Fábio Pereira (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto do Instituto Politécnico do Porto)

Objectivo: identificar se o Porto oferece as características próprias de uma cidade amiga das pessoas idosas

Cidade Amiga das Pessoas Idosas:

Cidade que estimula o envelhecimento activo através da criação de condições de saúde, participação e segurança de modo a reforçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem in FCG, 2009, Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, p. 1)

Adaptar serviços, equipamentos, habitação, espaço público no sentido da inclusão e da acessibilidade

O Projecto “Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”



O Município do Porto aderiu à Rede Mundial das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, promovida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a 1 de Outubro.

Ontem, dia 11 de Novembro, a Câmara Municipal do Porto assinou o protocolo de colaboração com a Liga Portuguesa de Profilaxia Social e o Instituto Politécnico do Porto.



DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Grupos de Discussão”

Dr. Tiago Coelho, Dr. João Viana, Dr.^a Catarina Vaz e Dr. Fábio Pereira (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto do Instituto Politécnico do Porto)

Objectivo: identificar se o Porto oferece as características próprias de uma cidade amiga das pessoas idosas

Características do Estudo e da Amostra:

- 6 grupos de discussão/*focus groups*, em centros de dia e lares;
- 7 idosos de Miragaia, 8 São Nicolau, 8 Sé, 8 Vitória, e 5 prestadores de cuidados;
- Idosos com idade média de 78,2 anos; 6 homens, 25 mulheres; tempo de residência médio de 61 anos
- prestadores de serviços: assistentes sociais, farmacêuticos, ajudantes de lares, maioritariamente mulheres

Enfoque na Zona Histórica, dado o envelhecimento associado a esta área geográfica



DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Grupos de Discussão”

Dr. Tiago Coelho, Dr. João Viana, Dr.^a Catarina Vaz e Dr. Fábio Pereira (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto do Instituto Politécnico do Porto)

Conclusões:

- a maioria gosta de viver na cidade do Porto;
- enfoque nas características negativas a cidade;
- as características positivas não foram descritas detalhadamente;
- enfoque no espaços exteriores, transportes e condições de habitação;
- Reconhecimento de melhorias significativas e que a cidade oferece melhores condições para os idosos.

DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Grupos de Discussão”

Dr. Tiago Coelho, Dr. João Viana, Dr.^a Catarina Vaz e Dr. Fábio Pereira (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto do Instituto Politécnico do Porto)

Pontos negativos identificados:

Espaços exteriores: declive acentuado das ruas, pavimento irregular, curto período de tempo para passar as passadeiras, reduzida largura das ruas, barreiras nos passeios, construções, estacionamento e lixo, redução e reformulação dos espaços verdes, insegurança, principalmente no período nocturno, falta de WCs públicos, ruído nocturno;

Transportes: reformulação na identificação dos autocarros da STCP, alteração dos percursos tradicionais, redução dos número de autocarros a circular, volume do tráfego automóvel, preço elevado dos táxis;

Condições de habitação: degradação estrutural, falta generalizada de condições de conforto, ausência de elevadores, acesso difícil ao exterior, residem em andares elevados, grandes lances de escadas;

DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Grupos de Discussão”

Dr. Tiago Coelho, Dr. João Viana, Dr.^a Catarina Vaz e Dr. Fábio Pereira (Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto do Instituto Politécnico do Porto)

Pontos positivos identificados:

Espaços exteriores: edifícios públicos e serviços de proximidade, melhoria nas acessibilidades, rampas;

Transportes: autocarro na zona histórica adaptado à população local

Condições de habitação: renda baixa



DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Aplicação de Questionário”

Dr. Ivo Silva e Dr.^a Mariana Rocha (Projecto “+Cidade”)

Objectivo: desenvolvimento de uma LISTA DE VERIFICAÇÃO adaptada para avaliação da cidade do Porto

Características do Estudo e da Amostra:

- Questionário sociodemográfico com 5 questões, 93 perguntas compõem a LISTA DE VERIFICAÇÃO, 7 questões da grelha de qualidade de vida;
- Instituições da cidade;
- 623 indivíduos, 26% masculinos, 74% femininos;

Resultados: apontam a falta de espaços verdes, falta ou não respeito pelas ciclovias, tarifas de táxi excessivas, falta de cidadania, inexistência de serviços de transporte adaptados às necessidades dos idosos, habitação a custo acessível, existência de eventos e actividades sociorecreativas para as suas necessidades, falta de respeito pelo idoso e sem promoção da relação idoso / criança, consideram existência de informação adaptada, não se valoriza o trabalho voluntário dos idosos



DIAGNÓSTICO:

“Avaliação da Cidade Através de Aplicação de Questionário”

Dr. Ivo Silva e Dr.^a Mariana Rocha (Projecto “+Cidade”)

Resultados da grelha de qualidade de vida:

- isolamento e qualidade de vida: enfoque na comunicação centrada na envolvente habitacional;
- mobilidade: 25% necessitam de ajudas técnicas para se movimentarem;
- actividades de vida diária: 67% realizam actividades independentes;
- actividade ocupacional: 1% possui actividade remunerada; 4% com actividade regular
- actividade lúdica: 33% não realizam actividades lúdicas, apesar de em contexto de centro de dia (o que causa espanto)
- relação familiar: 13% sem relação familiar, 14% com integração familiar funcional ou institucional;
- recursos económicos: 5% insuficientes, 2% para além das necessidades básicas

Índice de qualidade de vida (somatório de todos os parâmetros; oscila entre os 3 e 50; acima de 23 é o ideal)

Bairros Críticos: mínimo 8, máximo 47, média 26

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROJECTO: Serviços comunitários e de saúde

“Programa de Exercícios Físicos”

Dr. Bruno Filipe Carneiro Laroca, Dr.^a Tânia Daniela Santos Cardoso, Dr.^a Joana Isabel Ribeiro Borges, Dr.^a Carolina dos Anjos Tabau Castro (Projecto “+Cidade”)

Projecto na área de fisioterapia

Revisão sistemática das escalas, decisão formal dos fisioterapeutas para as escalas mais relevantes para as pessoas idosas

Lista de observação directa

Pontes fortes: centrado no individuo, avalia os interesses do individuo, perspectiva holística, abrange a cidade sem ser exaustivo, detalhes sobre o ambiente urbano, funcionalidade em contexto urbano, permite avaliar em diferentes momentos e cidades

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas” PROJECTO: Serviços comunitários e de saúde

“Programa de Exercícios Físicos (Home Programs) - Aplicação Prática”

Dr. Bruno Filipe Carneiro Laroça, Dr.ª Tânia Daniela Santos Cardoso, Dr.ª Joana Isabel Ribeiro Borges, Dr.ª Carolina dos Anjos Tabau Castro (Projecto “+Cidade”)

Importante para a população saudável e para quem tem limitações

Importância de ser iniciado o mais cedo possível, prática regular, adaptados à idade e fundamentados pela condição idosa e capacidades de cada um,

Enfoque em actividades interessantes, não monótonas, exequíveis, que vão de encontro à necessidade de cada um

Tipos de exercícios físicos: flexibilidade, resistência, reforço muscular, equilíbrio e coordenação, memória

Frequência dos exercícios: 3 vezes por semana ou, idealmente, todos os dias, 40 a 50 minutos, com uma fase de aquecimento, treino e relaxamento

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROJECTO: Serviços comunitários e de saúde

“Avaliação de Deficit Cognitivo”

Dr.ª Sofia Ribeirinho Soares Ferreira Leite, Dr.ª Ana Sofia Pereira Araújo (Projecto “+Cidade”)

- **Avaliação:** dois testes (Mini Mental State Examination e Montreal Cognitive Assessment), a 93 idosos, com uma breve entrevista
 - 1º é um teste mais global, questões e tarefas para avaliar a orientação temporal e espacial, a retenção, memorização, atenção e cálculo, evocação de informação transmitida anteriormente e linguagem; teste cotado de 0-30, inferior a 27 tem deficit cognitivo
 - 2º teste, de rastreio cognitivo global, cotado de 0 a 30, normal a partir de 26 pontos
 - indivíduos analfabetos ou com limitações físicas – média de idades 81,4 anos
 - indivíduos sem limitações – média de idades de 77,8 anos
- **Resultados:**
 - Indivíduos analfabetos ou com limitações físicas – média de 23,2 no MMSE e de 13,2 no MOCA
 - Indivíduos sem limitações – média de 25,9 no MMSE e de 17,1 no MOCA
 - Elevado número de pessoas com potencial deficit cognitivo
- **Necessidades:**
 - Necessidade de actuar no sentido da prevenção ou reabilitação do deficit
 - Avaliação mais rigorosa para perceber quem está no limiar da doença vs. quem se defronta com o envelhecimento normal
 - Testes não ajustados à população portuguesa nem à escolaridade, daí o desajuste com a realidade

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROJECTO: Serviços comunitários e de saúde

“Programa de Deficit Cognitivo”

Vídeo procura sensibilizar para indícios de envelhecimento acelerado, procura intervir para reduzir os efeitos do envelhecimento

Sinais de alerta (10 sinais comportamentais), que podem ser minimizados; teste que pode ser feito periodicamente, estar atento e procurar aconselhamento

1. tarefas diárias: atenção para se deixar o gás ligado
2. linguagem: esquecer o nome de um objecto, nome que não se adequa a um objecto
3. tomada de decisão: o que se vai vestir, camisola fina em dias mais agasalhados
4. orientação no tempo e espaço: noção se sabemos em que mês, ano , estação estamos; desorientação
5. pensamento abstracto: onde se põem as coisas, planear o dia
6. humor: variações do humor ou estado de espírito não é natural
7. mudanças na personalidade: quando radical
8. perda de iniciativa em tarefas quotidianas
9. rotinas que se podem ter para detectar alterações que indicie algum destas falhas
10. alterações da memória poderão implicar outros problemas associados

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROJECTO: Serviços comunitários e de saúde

Vídeo Sobre Segurança

Manuel Fernandes, António Joaquim Pereira Almeida, Sónia Maria Cerqueira Pereira Rodrigues –
Agentes Principais da Policia de Segurança Pública

A colaboração da PSP em termos de segurança é essencial, aliás manifestada como preocupação nos estudos realizados

Enfatizam-se os benefícios do **policciamento de proximidade e acompanhamento personalizado**, identificando-se com isso casos sensíveis:

- mais visível e eficaz, para populações mais desfavorecidas;
- tolerância zero à violência doméstica
- equipas de proximidade
- apoio nas visitas residências
- acções de sensibilização nos centros de dia
- conselhos de segurança

O trabalho com a Liga foi útil para contabilizar os idosos das área em estudo e onde se encontram



“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROGRAMA ACONCHEGO

O **Programa Aconchego** é uma iniciativa conjunta de:

Fundação Porto Social / Câmara Municipal do Porto (CMP)
Federação Académica do Porto (FAP) – FAP Social.

O Programa teve início no ano lectivo de **2003/2004**.

Beneficiários

Directos

Seniores, que tenham mais de 60 anos, que residam na cidade do Porto, que vivam só ou com o cônjuge, e que possuam condições na sua residência para o acolhimento de um estudante e;

Estudantes universitários, com idade compreendida entre os 18 e os 35 anos, que não residam na Cidade do Porto e que queiram comprometer-se com o acompanhamento e melhoria da qualidade de vida do sénior.

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROGRAMA ACONCHEGO

- Até à data aderiram ao Programa Aconchego 82 pessoas (41 seniores e 41 estudantes),
- Dos 41 seniores inscritos 8 já acolheram mais que um estudante, 40 são do sexo feminino, de nacionalidade Portuguesa, e um de nacionalidade Cabo-Verdiana, com idades compreendidas entre os 61 anos e os 95 anos de idade.
- A maioria dos seniores encontra-se em situação de reforma (36). Dos 41 seniores, 19 acolhem o estudante em casa própria e 8 em casa arrendada.
- Dos 41 estudantes inscritos 33 são do sexo feminino e 8 do sexo masculino. Destes, 24 são de nacionalidade portuguesa, 13 Cabo-Verdiana, 1 Brasileira, 1 Italiana, 1 Moçambicana, 1 Angolana, com idades compreendidas entre os 17 anos e os 31 anos de idade. A maioria dos estudantes encontra-se a frequentar o primeiro ano do curso, na área da saúde.

**O Programa ACONCHEGO ganhou, em 2010, um dos prémios
‘This is European Social Innovation’**

Euclid Network and [Social Innovation eXchange](#), in partnership with the [European Commission](#) and the [Bilbao Social Innovation Park](#), are pleased to announce the 10 fantastic winners of ‘This is European Social Innovation’.

The selected projects are:

Aconchego Program, Porto Social Foundation, Portugal

(...)

in <http://www.euclidnetwork.eu/news.php/en/409/results-of-this-is-european-soci>

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROGRAMA HUMANIDADES

Criar e formar um grupo organizado de voluntários com competências sociopedagógicas para realizar regularmente **visitas domiciliárias a seniores e/ou dependentes** do Concelho do Porto que se encontrem **em situação de isolamento social e/ou solidão**, com o objectivo de **satisfazer necessidades não cobertas pelos serviços básicos de proximidade** (Serviço de Apoio Domiciliário).

Objectivos:

Conceber e implementar um **programa piloto de formação de Voluntários** aptos a exercer actividades permanentes de mediação sociopedagógica junto de pessoas idosas e/ou dependentes que se encontrem em situação de especial vulnerabilidade e isolamento social;

Facilitar o acesso a bens e serviços complementares aos serviços básicos de proximidade, contribuindo para o aumento da qualidade de vida e do bem-estar físico e psicológico da população sénior e /ou dependente.

Situação: sinalização do público/alvo; criação do grupo de voluntários e formação dos mesmos; avaliação do resultados da fase inicial e da possibilidade de alargamento ao conjunto da cidade.



“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

PROGRAMA PORTO AMIGO

Intervenção no edificado quando residentes são pessoas com 65 e mais anos e de baixos rendimentos; Parceria com empresa privada

Melhorar as condições de habitabilidade em termos de salubridade e acessibilidade;

1ª Fase – Sinalização do Público-alvo

2ª Fase – Elaboração do Estudo e projecto de intervenção

3ª Fase – Concretização das Obras de adaptação

Resultados:

Em 2009 foram apresentadas 54 candidaturas, das quais foi elaborada selecção de 16 candidaturas e visitas para orçamentação e elaboração dos projectos de intervenção, tendo sido 5 intervencionadas e concluídas e as restantes 11 vão ser intervencionadas até final do ano.

Em 2010 foram recepcionadas 36 candidaturas e seleccionadas 11 candidaturas.



“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

O caso do Programa de Acção para a Reabilitação Urbana do Morro da Sé _CH.1

O Programa de Reabilitação Urbana do MORRO DA SÉ – um exemplo em curso

1. **UNIDADE DE GESTÃO DE ÁREA URBANA (UGAU)** que interage com as instituições, com as empresas e com a população, promovendo, para estas e, para os nichos de maior carência – idosos e jovens –, acções formativas e actividades participadas (p.e. HISTÓRIAS DE AUTO-ESTIMA e as sequentes OFICINAS)
2. **AMPLIAÇÃO DO LAR DE 3ª IDADE (L3I)** que aumenta o actual número de camas em 50%, cria instalações sanitárias em todos os quartos e com equipamentos de apoio, concretiza novas áreas de estar e de convívio, e, principalmente, cria condições mobilidade em substituição da actual completa ausência de acesso a quem mais dificuldade tem em se deslocar
3. **PROGRAMA DE REALOJAMENTO DEFINITIVO** que gera novas habitações para quem vive em más condições e, destaque-se, cria habitações ao nível de piso térreo e com acesso directo à rua, para idosos
4. **SERVIÇOS DE APOIO DOMICILIÁRIO** já existente e gerido pelo CSP da Sé Catedral, que garante cuidados assistenciais a idosos, manutenção das habitações, tratamento de roupas e fornecimento de refeições
5. **RESIDÊNCIA DE ESTUDANTES**

“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

A lista de verificação

- espaços exteriores e edifícios;
- transportes;
- habitação;
- participação social;
- respeito e inclusão social;
- participação cívica e emprego;
- comunicação e informação;
- serviços comunitários e de saúde

Avanços importantes e um longo caminho a percorrer ...



“Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas” A lista de verificação

MUITO OBRIGADA!

PORTO VIVO, SRU
SOCIEDADE DE REABILITAÇÃO URBANA DA BAIXA PORTUENSE, S.A.

Ana Paula Delgado
José Sequeira