

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE NOVAS INICIATIVAS PARA A VIDA — ASSOCIAÇÃO ALZHEIMER PORTUGAL — CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL À TERCEIRA IDADE E INFÂNCIA DE SANGUEDO — ASSOCIAÇÃO CASO50+ — CÂMARA MUNICIPAL DE GONDOMAR — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ÁGUEDA — GRUPO DE AÇÃO SOCIAL DO PORTO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO PORTO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA VIÇOSA — ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO — LIGA DOS AMIGOS DO CENTRO DE SAÚDE DE ALFÂNDEGA DA FÉ — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE MÉRTOLA — ASSOCIAÇÃO MAIO PROXIMIDADE MELHOR VIDA — ASSOCIAÇÃO HISTÓRIAS DESENHADAS — ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU — CÂMARA MUNICIPAL DE ALFÂNDEGA DA FÉ — ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE SANTA MARIA — JUNTA DE FREGUESIA DE CÂMARA DE LOBOS — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE LISBOA — CÁRITAS DIOCESANA DE COIMBRA (NUM CONSÓCIO INTERNACIONAL LIDERADO PELA UNIVERSIDADE DE COIMBRA) — INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO E CÂMARA MUNICIPAL DE IDANHA-A-NOVA — ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA SOCIAL E CULTURAL DE PINHANÇOS — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA VENDA DO PINHEIRO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ESPOSENDE — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO PORTO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ALMADA — ASSOCIAÇÃO FERMENTA — CÂMARA MUNICIPAL DE PROENÇA-A-NOVA — CÂMARA MUNICIPAL DA COVILHÃ — CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO — ASSOCIAÇÃO EM CONTACTO TAVIRA — CÂMARA MUNICIPAL DE SILVES — CÂMARA MUNICIPAL DE POMBAL — CÂMARA MUNICIPAL DO SABUGAL — CÂMARA MUNICIPAL DE BELMONTE — AMI – FUNDAÇÃO DE ASSISTÊNCIA MÉDICA INTERNACIONAL — CÂMARA MUNICIPAL DE VINHAIS — FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA VELHA DE RÓDÃO — MUTUALISTA COVILHANENSE — FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO — UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE CUBO MÁGICO DA SAÚDE – ACES BAYO VOUGA — CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO — ASSOCIAÇÃO SOCIAL SAÚDE + PERTO — EPIDOC UNIT / FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA — CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE FOZ CÔA — FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO — CÁRITAS PAROQUIAL DE CORUCHO, EQUIPA CLDS3G / CÂMARA MUNICIPAL DE CORUCHO — CÂMARA MUNICIPAL DE MANGUALDE — CÂMARA MUNICIPAL DE GUIMARÃES — CÂMARA MUNICIPAL DE VIMARANTE — CÂMARA MUNICIPAL DE PAREDES

AGING IN PLACE BOAS PRÁTICAS EM PORTUGAL

Boas Práticas
de *Ageing in Place*.
Divulgar para valorizar
GUIA DE BOAS PRÁTICAS

— António M. Fonseca
Organização

FICHA TÉCNICA

Título. Boas práticas de *Ageing in Place*.
Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas

Organização. António M. Fonseca

Design Gráfico. Maria Inês Silva para TVM Designers

Edição. Fundação Calouste Gulbenkian / Faculdade de
Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa

AGRADECIMENTOS

Este Guia de Boas Práticas foi realizado entre Setembro de 2017 e Maio de 2018, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian e da Universidade Católica Portuguesa, a quem manifestamos em primeiro lugar o nosso agradecimento pelo interesse que o projeto *Boas Práticas de Ageing in Place – Divulgar para valorizar* imediatamente despertou.

Sendo este um projeto de investigação baseado na recolha de iniciativas de base local, gostaríamos de expressar um sincero agradecimento a todas as pessoas e entidades que se disponibilizaram para, inicialmente, preencherem o protocolo de recolha de dados e receberem depois o investigador numa entrevista presencial, possibilitando o contacto direto com as iniciativas selecionadas e o aprofundamento da recolha de informação. À data da realização deste Guia, todas as iniciativas aqui descritas estavam a ser implementadas e a sua inclusão no Guia foi previamente autorizada pelas entidades identificadas.

Não tendo sido nosso propósito proceder a um levantamento exaustivo de *todas* as iniciativas implementadas em Portugal visando promover e facilitar o envelhecimento na comunidade, a responsabilidade da seleção das iniciativas incluídas neste Guia de Boas Práticas recai inteiramente sobre o investigador, não podendo a Fundação Calouste Gulbenkian e a Universidade Católica Portuguesa serem responsabilizadas pela omissão de referência a quaisquer outras iniciativas que visem o mesmo propósito.

Por último, um reconhecimento especial a todos aqueles profissionais e outros membros da comunidade – mencionados neste Guia ou não – que contribuem todos os dias para que as pessoas mais velhas possam residir nas suas casas e viver nas suas comunidades o máximo de tempo possível, esperando que a divulgação do trabalho que desenvolvem contribua efetivamente para a sua valorização e o torne cada vez mais indispensável na criação e consolidação de uma sociedade para todas as idades.

Lisboa, 15 de Maio de 2018

António M. Fonseca

ANTÓNIO M. FONSECA. Licenciado em Psicologia e doutorado em Ciências Biomédicas pela Universidade do Porto. Professor associado de Psicologia, na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa (UCP). Coordenador do Mestrado em Gerontologia Social Aplicada na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (UCP). Membro integrado do Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano (UCP) e colaborador do Age. Comm – Unidade de Investigação Interdisciplinar Comunidades Envelhecidas Funcionais (IPCB). Interessado pelas temáticas do desenvolvimento psicológico e do processo de envelhecimento, sendo autor de livros, capítulos de livros e artigos científicos, publicados em Portugal e no estrangeiro, nas seguintes áreas: Desenvolvimento Psicológico, Psicologia do Envelhecimento, Reforma, Bem-Estar Psicológico, Saúde e Qualidade de Vida.

Contacto | afonseca@porto.ucp.pt

ÍNDICE



Introdução



Mapa



Apoio aos Cuidadores



Combate ao Isolamento



Gerotecnologias e Investigação



Inovação em Apoio Domiciliário

56—58

Inovação em Centro de dia

60—65

Intervenção na Vida da Comunidade

66—76

Lazer, Atividade Física
e Aprendizagem ao Longo da Vida

78—83

Melhoria das Condições de Habitação

84—99

Recursos de Saúde, Animação,
Nutrição e Acompanhamento Psicológico

100—116

Segurança, Mobilidade e Bem-Estar



INTRODUÇÃO

O objetivo deste Guia de Boas Práticas é proceder ao levantamento de um conjunto de iniciativas de promoção da inclusão social dos cidadãos mais velhos nas respetivas comunidades, valorizando o que é habitualmente designado por *ageing in place* («envelhecer em casa e na comunidade», em tradução livre).

Ageing in place significa a capacidade de continuar a viver em casa e na comunidade ao longo do tempo, com segurança e de forma independente. Este conceito requer uma abordagem interdisciplinar protagonizada pela gerontologia, valorizando intervenções em diferentes escalas: nacional, regional, comunitário e individual. Atualmente, nos países economicamente mais favorecidos, quando os idosos começam a perder autonomia e capacidades, a opção é muitas vezes a institucionalização, enquanto nos países economicamente mais frágeis o *ageing in place* surge não como uma opção mas sim uma necessidade, dadas as limitações dos sistemas de segurança social e a falta de alternativas institucionais.

O nosso ponto de vista é que o *ageing in place* não seja visto como um recurso mas antes como a primeira opção, pelas vantagens de inclusão social e de recompensa emocional que traz associadas. É por isso urgente valorizar e dar a conhecer o que de positivo se faz para promover o *ageing in place* em Portugal, onde uma população cada vez mais envelhecida não pode ficar à margem das comunidades em que vive.

À pergunta «qual o lugar ideal para envelhecer?», as pessoas mais velhas respondem geralmente «aquele que eu já conheço!» Na verdade, envelhecer no lugar onde se viveu a maior parte da vida e onde estão as principais referências dessa vida (relacionais e materiais) constitui uma vantagem em termos de manutenção de um sentido para a vida e de preservação de sentimentos de segurança e familiaridade. Isto é alcançado tanto pela manutenção da independência e autonomia, como pelo desempenho de papéis nos locais onde se vive. Assim, o *ageing in place* atua de múltiplos modos, que precisam de ser tidos em conta

na definição de ações e políticas dirigidas aos mais velhos. Neste Guia exploramos o conceito de *ageing in place* através da recolha, organização e divulgação de iniciativas atualmente implementadas em Portugal e que classificamos como boas práticas neste domínio. Assim se evidencia a importância do *ageing in place* em termos funcionais e emocionais, no sentido de manter as pessoas idosas não só a viver em suas casas mas também a participar na vida das suas comunidades, pelo tempo mais alargado que lhes for possível. Pretende-se ir além do reconhecimento da importância dos serviços de apoio domiciliário, chamando a atenção para iniciativas que, pelo seu carácter inovador, possam efetivamente constituir-se como boas práticas neste domínio.

Deste modo, procuramos não só reforçá-las (e aos seus promotores) mas também sinalizar modalidades de intervenção social em linha com as que são preconizadas pela Organização Mundial de Saúde quando se refere ao *ageing in place* como ter apoio social necessário para viver, com segurança e de forma independente, em casa e na comunidade à medida que se envelhece (WHO, 2015).

PRIMEIRA PARTE

O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E AS RESPOSTAS TRADICIONAIS

Já todos o sabemos: o mundo está a envelhecer rapidamente. Segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde, em termos globais o número de pessoas com mais de 60 anos poderá alcançar os 22% em 2050 e atingir um valor da ordem dos 34% na Europa, o que significará então que um em cada três europeus terá 60 ou mais anos de idade.

Fazendo parte da região mais envelhecida do planeta, em Portugal a tendência para o envelhecimento populacional é ainda mais acentuada, o que faz de Portugal um dos países mais envelhecidos do mundo (Fernandes, 2014). Perante estes dados, é inevitável que se questionem as

perspetivas tradicionais sobre os modos de vida em idade avançada e sobre o tipo de recursos a mobilizar para responder aos desafios do envelhecimento populacional.

Em Portugal, as primeiras respostas universais destinadas às pessoas mais velhas começaram a emergir após o 25 de Abril de 1974, quer através de modalidades de ação social (por via da criação de serviços e equipamentos), quer através da prestação de apoio económico (sob a forma de subsídios, reformas e pensões). Uma das faces mais visíveis da política social de apoio aos idosos foi sem dúvida a evolução do número de equipamentos sociais, com incidência nas respostas Centro de Dia (com um crescimento de 28% ao longo da década de 1990) e Lar de Idosos (passando de 600 em 1994 para 895 em 1996, nomeadamente); os anos seguintes iriam acentuar este investimento, com um crescimento de 38% da resposta Lar de Idosos e 30% da resposta Centro de Dia, entre 2000 e 2011 (Guedes, 2014). Apesar do número de pessoas a residir em instituições constituir uma pequena minoria do total da população idosa portuguesa, o Lar de Idosos tornou-se um ícone das respostas sociais para a velhice, surgindo mesmo associado a um sinal de desenvolvimento social por desse modo atender-se às necessidades dos mais velhos através de um serviço permanente de prestação de cuidados. É verdade que o Lar de Idosos constitui atualmente uma resposta imprescindível em situações de extrema vulnerabilidade ou quando mais nenhuma outra alternativa se revela suficiente para corresponder às necessidades da pessoa idosa (que podem ir do abandono social à degradação das condições materiais de vida), mas também não é menos verdade que a entrada num Lar de Idosos provoca sempre uma rutura com o quadro de vida anterior da pessoa e quase sempre com a comunidade a que ela pertencia.

Não obstante a taxa de ocupação dos Lares de Idosos apresentar valores próximos dos 100% (e frequentemente com listas de espera em número idêntico ou até superior às vagas disponíveis), não é possível nem seguramente desejável prosseguir indefinidamente a expansão desta resposta em detrimento de outras que visem garantir a manutenção da pessoa idosa no seu domicílio.

Com este propósito, o Serviço de Apoio Domiciliário tem vindo a fazer o seu caminho, sendo a resposta social que apresentou maior crescimento na década de 2000 (na casa dos 59%). O investimento realizado nos últimos anos tendo em vista a sua disseminação por todo o país e a diversificação dos serviços prestados aos respetivos uten-

tes tem seguramente contribuído, de forma discreta mas efetiva, para a manutenção de um número considerável de pessoas idosas no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando mesmo a institucionalização.

SEGUNDA PARTE

AS PESSOAS MAIS VELHAS E AS COMUNIDADES

Ao invés de ser «um problema», o envelhecimento da população constitui um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano. Viver mais tempo é fruto de conquistas diversas sob o ponto de vista médico, tecnológico e social. Mas a existência de um número cada vez mais elevado de idosos saudáveis e ativos constitui igualmente um desafio para as comunidades, sejam elas urbanas ou rurais. À medida que envelhecem as pessoas têm necessidade de viver em ambientes que lhes proporcionem o suporte necessário para compensar as mudanças associadas ao envelhecimento, algumas delas sinónimo de perda de capacidades. A criação e manutenção de contextos favoráveis e facilitadores do envelhecimento é uma tarefa indispensável para a promoção do bem-estar das pessoas idosas e para que elas possam continuar a ser, pelo maior tempo possível, autónomas e socialmente relevantes.

O lugar onde a pessoa vive não é apenas a sua casa, também é a comunidade onde essa casa se insere. A organização do espaço, o tipo de edifícios, a rede de transportes, a disponibilidade de serviços na zona envolvente à habitação, tudo isso são variáveis que contribuem para um envelhecimento verdadeiramente participativo ou, pelo contrário, para um envelhecimento socialmente excluído. Manter uma vida autodeterminada e tão aproximada possível à que se manteve durante décadas só será viável, à medida que se envelhece, se o ambiente construído e o ambiente natural estiverem preparados para respeitarem a evolução das capacidades individuais e, com isso, preservarem a confiança e a autoestima individuais.

Se em alguns casos são as próprias pessoas mais velhas que reivindicam e fazem acontecer oportunidades de participação social, noutros casos essa participação tem de ser efetivamente promovida. É por isso que a conceção de programas e projetos que estimulem um envelhecimento verdadeiramente participativo na vida das comunidades se afigura importante para maximizar a funcionalidade de muitas pessoas idosas que, de outra forma, se tornariam passivas ou mesmo dependentes. Não se trata apenas de facilitar a vida das pessoas mas de lhes permitir usufruir,

plenamente e em segurança, aquilo que os rodeia, a começar pelo espaço físico e a terminar nas ligações sociais.

A possibilidade de viver em casa e de estender essa vida à comunidade envolvente obriga, por tudo isto, a considerar vários níveis de intervenção:

- a habitação deve ter em conta que as necessidades das pessoas transformam-se à medida que elas envelhecem e que, se não a queremos transformada numa prisão, os espaços exteriores são tão importantes como a habitação em si mesma;
- os serviços e os recursos indispensáveis à vida quotidiana (saúde, transportes, compras, lazer, etc.) deverão permitir a satisfação das necessidades individuais mas igualmente a concretização de oportunidades de cariz social, cívica e económico;
- para que envelhecer em casa e na comunidade não seja sinónimo de «ver o tempo a passar», atitude tão comum nas instituições, a inclusão social das pessoas mais velhas deve contemplar a participação em funções úteis e socialmente reconhecidas.

TERCEIRA PARTE

AGEING IN PLACE, ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

O conceito de envelhecimento ativo tem implícita uma constelação de fatores que o determinam. Um desses fatores, com forte influência na manutenção da autonomia e do controlo sobre o meio, é a relação da pessoa idosa com o ambiente residencial, isto é, com a habitação e com o contexto físico e social envolvente. As preocupações com a definição de ambientes adequados para os mais idosos sempre encararam o processo de envelhecimento atendendo sobretudo às fragilidades a ele associadas e prestando particular atenção a aspetos relacionados com a mobilidade. Mas o desafio atual vai mais além e consiste em encontrar soluções que correspondam ao objetivo de promover a qualidade de vida, nomeadamente, através da integração social.

O que significa *ageing in place*? *Ageing in place* significa viver em casa e na comunidade, com segurança e de forma independente, à medida que se envelhece (WHO, 2015). A compreensão deste conceito implica a necessidade de adaptação do ambiente físico e social à vida quotidiana ao longo do tempo. Com efeito, a maioria das pessoas idosas deseja permanecer num ambiente que lhes seja fami-

liar e, preferencialmente, permanecer na mesma casa e na mesma comunidade (Iecovich, 2014). Está aqui implícito o desejo de controlar a maioria dos aspetos relacionados com a vida diária (cuidados pessoais, rotinas e outras atividades significativas para cada indivíduo), ou seja, mais do que a tradução literal «envelhecer em casa», *ageing in place* traduz o desejo de envelhecer num ambiente familiar que se adapte às modificações que o processo de envelhecimento traz consigo. Dado que, à medida que envelhece, o indivíduo passa mais tempo em casa e na comunidade próxima, tal acaba por reforçar esta relação com o ambiente que o circunda.

O processo de *ageing in place* traduz-se num processo de adaptação ambiental com implicações a nível social, psicológico e ambiental. Trata-se de um conceito absolutamente contemporâneo, motivado pela responsabilidade social em proteger os idosos, principalmente os mais vulneráveis, e reflete uma mudança de paradigma nas políticas sociais de apoio aos idosos ao considerar prioritária a vontade da pessoa idosa em permanecer no seu ambiente familiar e comunitário o maior tempo possível e de modo independente, com saúde e beneficiando de apoio social. A promoção da independência e da autonomia instrumental das pessoas mais velhas, proporcionando-lhes oportunidades para manter a interação social e o acesso a serviços diversos, constitui porventura um dos principais desafios do envelhecimento geral da população, atendendo à exigência dos mais idosos relativamente à manutenção de um estilo de vida onde, para além do conforto material, seja assegurada uma integração social ativa. O conceito de *ageing in place* representa, também, um desafio acrescido atendendo à diversidade das necessidades individuais, pois deparamo-nos com necessidades específicas para cada indivíduo consoante os seus recursos, as suas necessidades e preferências, que também variam ao longo do processo de envelhecimento.

Daqui decorre a necessidade de uma abordagem complexa quanto aos diferentes níveis de intervenção que os objetivos de *ageing in place* acarretam. No relatório do 2.º Fórum Global da Organização Mundial de Saúde sobre *Inovação para Populações Envelhecidas* (WHO, 2015), são identificadas as cinco principais áreas de intervenção no processo de *ageing in place*: pessoas, lugares, produtos, serviços personalizados, políticas de apoio social (no original, *the 5 P's - People, Place, Products, Person-centered services, Policy*). A par da preocupação com a habitação e os espaços exteriores, é necessário desenvolver programas de natureza

social que considerem, por um lado, as progressivas limitações funcionais dos indivíduos e, por outro, a manutenção da autonomia e participação na sociedade. No mesmo sentido, a implementação de programas de assistência ao domicílio, incluindo a teleassistência, são importantes para reforçar uma autonomia com impacto na qualidade de vida. Em resumo, esta nova realidade, que conjuga uma população cada vez mais envelhecida com a necessidade de respostas diversificadas, coloca novos desafios, expressos de modo concertado nas áreas de intervenção definidas pela Organização Mundial de Saúde.

Para Iecovich (2014), *ageing in place* apresenta várias dimensões relacionadas entre si: uma dimensão física (a casa, a aldeia, o bairro, a cidade onde se vive), uma dimensão social (envolvendo relacionamentos e contactos interpessoais), uma dimensão emocional e psicológica (que tem a ver com um sentimento de pertença e ligação a um lugar), e uma dimensão cultural (ligada aos valores, crenças e significados que as pessoas atribuem a um determinado espaço). Assim, quando falamos em *place* não estamos a referir-nos apenas a uma residência física, mas sim a todo um contexto que permite que a pessoa mais velha preserve os significados da sua vida, incluindo uma identidade social pode ser mantida mesmo quando a pessoa se torna incapacitada. Nesta perspetiva, o lugar (*place*) reflete uma extensão da identidade pessoal, permitindo a preservação da integridade do 'eu' e promovendo um sentido de continuidade entre as diferentes etapas do ciclo de vida.

O conceito de *ageing in place* pressupõe também que, à medida que as pessoas mais velhas se tornam cada vez mais frágeis ou até doentes, possam viver em segurança em suas casas, desde que sejam disponibilizados apoios e serviços adequados às suas necessidades. Permanecer em casa durante o envelhecimento e manter o máximo possível de independência, privacidade, segurança, competência e controlo sobre o meio ambiente, é pois o objetivo a atingir, sem esquecer que o termo *place* refere-se não apenas à habitação da pessoa mas também à sua comunidade, composta pelo ambiente físico (ambiente circundante e serviços locais disponíveis) e social (familiares, amigos, vizinhos). Habitualmente, as pessoas mais velhas associam à ideia de *ageing in place* a possibilidade de poderem efetuar escolhas relacionadas com a sua vida, terem acesso a serviços (de saúde, nomeadamente) e facilidades diversas (compras, oportunidades recreativas), disfrutarem de relações sociais e interação com outras pessoas, sentirem-se

seguras em casa e no exterior, e acima de tudo manterem uma sensação de independência e autonomia (Iecovich, 2014).

Quais são os objetivos do *ageing in place*? Primeiro, do ponto de vista das pessoas idosas e das suas famílias, permanecer nas suas casas e comunidades o maior tempo possível proporciona controlo sobre as suas vidas e permite manter um sentido de identidade, promovendo o bem-estar. Qualquer deslocalização implica a perda de relações sociais, mudanças nas rotinas diárias e estilos de vida, e frequentemente perda de independência. Segundo, do ponto de vista dos decisores políticos, o cuidado institucional é mais caro do que a prestação de cuidados na comunidade. Esta constatação tem inspirado os decisores políticos a implementar medidas que dão prioridade ao envelhecimento em casa e a oferta de serviços neste domínio começou a proliferar, fornecendo novas opções para aqueles que precisam de assistência no domicílio para continuarem a manter uma vida tão independente quanto possível.

Todavia, se é verdade que a investigação fornece-nos evidências dos benefícios do *ageing in place*, também é verdade que mudanças ambientais podem gerar resultados positivos quando se promove o ajustamento pessoa-ambiente através da melhoria das condições de vida e do controlo pessoal, diminuindo a pressão ambiental (Lawton, 1998). Envelhecer onde sempre se viveu pode ser negativo quando as comunidades sofrem mudanças socioeconómicas e demográficas que as desfiguram (devido a processos como a gentrificação), transformando espaços outrora acolhedores em ambientes onde as pessoas mais velhas se sentem inseguras ou vivem permanentemente com a sensação de estarem fora do seu lugar. Todavia, diferentes grupos de idosos podem reagir de forma diferente às mudanças ambientais; enquanto alguns poderão efetivamente experimentar um sentimento de exclusão, outros poderão continuar a experimentar uma forte sensação de inserção social, independentemente das mudanças ocorridas.

À medida que envelhecem, as pessoas tornam-se mais sensíveis e vulneráveis ao seu ambiente social e físico. De acordo com a hipótese da docilidade ambiental (Lawton & Simon 1968), a influência do ambiente aumenta à medida que o estado funcional da pessoa idosa diminui. Lawton (1989) enfatiza o papel da interação entre a competência pessoal e o ambiente físico no bem-estar dos idosos, mostrando como a introdução de mudanças em casa (remoção de obstáculos ou colocação de ajudas à mobi-

lidade) pode aumentar a independência. O modelo de competência-pressão ambiental introduzido por Lawton afirma que a interação entre competências pessoais e as condições ambientais, sociais e físicas, determina até que ponto uma pessoa será capaz de envelhecer no local onde vive. De acordo com este modelo, um ajustamento entre as competências pessoais disponíveis e a pressão ambiental exercida pelo contexto pode resultar em consequências positivas, enquanto uma incompatibilidade entre competências e contexto pode resultar numa adaptação desfavorável. A adaptação em idade avançada reflete a interação entre características pessoais e ambientais. O modelo teórico de Lawton tem, no entanto, sido criticado devido a várias limitações. Primeiro, não oferece uma estratégia teórica precisa para medir o ambiente pessoal. Em segundo lugar, o modelo afirma que o ambiente controla o comportamento do indivíduo, mas não tem em conta atributos individuais (como a personalidade) nem como as pessoas mais velhas manipulam o ambiente como um recurso para atender às suas necessidades. Em terceiro lugar, este modelo é bastante estático e não dá a devida atenção às mudanças ocorridas nos locais, urbanos ou rurais, em que as pessoas mais velhas vivem e envelhecem.

Para que o *ageing in place* seja possível, é necessário criar «comunidades habitáveis» (Iecovich, 2014), um conceito que liga o design físico, a estrutura social e as necessidades de todas as gerações que compartilham um local comum. Nas últimas décadas tem proliferado a implementação de programas e serviços que visam a criação destas comunidades, em tipo e variedade. Entre estes contam-se diversos serviços de apoio domiciliário, cuidados de saúde no lar, hospitalização domiciliária, cuidados paliativos domiciliários, programas de nutrição e serviços de apoio para cuidadores e familiares. Em resumo, nas próximas décadas, o *ageing in place* será uma estratégia comum utilizada para atender às necessidades complexas, variadas e crescentes das pessoas idosas, adaptando as respostas e desenvolvendo modelos inovadores de cuidado dirigidos a pessoas idosas, ainda autónomas ou já dependentes. Disso são exemplo inovações tecnológicas recentes, como a teleassistência, o tele-atendimento domiciliário e outros dispositivos que tenham como objetivo fornecer soluções para aumentar a segurança em casa e promover a independência, capacitando desse modo o *ageing in place*. Muitas gerotecnologias já estão disponíveis e outras serão certamente introduzidas num futuro próximo, funcionando como mecanismos compensatórios da interação pessoa-

-ambiente e habilitando as pessoas mais velhas a envelhecer com maior segurança.

Outro exemplo é o projeto Cidades Amigas das Pessoas Idosas (WHO, 2007), que tem como objetivo promover o bem-estar físico e psicossocial dos habitantes mais velhos e assim melhorar a qualidade de vida de toda a comunidade. Este modelo incorpora todos os aspetos do ambiente natural, construído e social, e inclui a avaliação de necessidades relacionadas com serviços sociais, participação e inclusão, transportes públicos, fornecimento de informações, apoio comunitário, programas recreativos e sociais, participação cívica e segurança em casa e em espaços exteriores. Fazer de uma cidade uma *cidade amiga das pessoas idosas* exige que os decisores políticos e os prestadores de serviços dediquem atenção a várias questões-chave: planeamento, habitação, transporte, saúde e serviços sociais, prestação de cuidados de longa duração, atividades sociais e de integração social de idosos, capacitando-os para envelhecerem em suas casas e nas comunidades onde vivem.

Em síntese, *ageing in place* é uma expressão comum no pensamento atual sobre práticas de envelhecimento, significando genericamente viver em casa e na comunidade com algum nível de independência, permitindo às pessoas mais velhas manterem autonomia e ligações sociais com amigos e familiares. Envelhecer em casa também permite que as ligações sociais com familiares e amigos continuem. Embora a maioria das discussões sobre *ageing in place* se concentre em casa, há reconhecimento crescente que, além da habitação, as comunidades (bairros ou aldeias, consoante estejamos a falar em ambiente urbano ou rural) são fatores cruciais na valorização que as pessoas fazem do *ageing in place*. Embora as condições objetivas da comunidade onde se vive e a capacidade funcional individual sejam importantes, os sentimentos subjetivos sobre essa comunidade podem ser uma fonte significativa de satisfação, independentemente de aspetos objetivos de adequação ou segurança. Para auxiliar o envelhecimento em casa e na comunidade, é necessário ter em conta não apenas as opções de habitação, mas também o transporte, oportunidades recreativas e serviços que facilitem a atividade física, a interação social, o envolvimento cultural e a educação contínua.

Wiles *et al.* (2012) exploraram o significado de *ageing in place* para pessoas mais velhas em duas comunidades da Nova Zelândia. Para a maioria das pessoas idosas que participaram no estudo, o foco do conceito é «a casa».

Embora os fatores associados à casa sejam os mais importantes, outros aspectos são igualmente importantes quando as pessoas têm a oportunidade de considerar amplamente o que torna agradável o ambiente onde vivem. Desse aspecto vale a pena destacar o sentido comunitário; as pessoas não estavam apenas ligadas a uma casa em particular mas também a um «lugar» em concreto, a uma comunidade «acolhedora». Embora tal possa ser visto como idealizado, as pessoas mais velhas são efetivamente mais propensas a expressar opiniões positivas acerca do local onde moram, assentando essa atitude em evidências muito pragmáticas: ser saudado por outras pessoas ao longo da rua, sentir-se seguro, conhecer o supermercado local, saber o nome do farmacêutico. Aqueles que deixaram um dia a comunidade e a ela retornam mais tarde procuram justamente essa familiaridade, não de uma casa, mas de pessoas e lugares que transmitiam uma percepção de acolhimento. Neste sentido, a vontade de envelhecer na comunidade não é apenas um estado interno ou emocional, mas tem um impacto material e tangível. Finalmente, o significado de conceitos como «autonomia» varia significativamente. No estudo de Wiles *et al.* (2012), alguns participantes eram autônomos sem qualquer ajuda

externa, enquanto outros recorriam à assistência familiar. Quando pensamos sobre *ageing in place* e sobre maneiras de ajudar as pessoas a «permanecerem no lugar», precisamos de reconhecer que esse «lugar» opera em diferentes níveis. Isso pode significar pensar apenas em «casa» como habitação ou considerar a casa num sentido mais amplo, considerando também aspectos da comunidade: acesso a redes sociais, a serviços de transporte, a recursos de saúde e a oportunidades de ocupação do tempo.

QUARTA PARTE

APRESENTAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

Dividiremos a apresentação das 80 boas práticas de *ageing in place* recolhidas em dez categorias, representando diferentes expressões das cinco principais áreas de intervenção no processo de *ageing in place* segundo a Organização Mundial de Saúde: pessoas, lugares, produtos, serviços personalizados e políticas de apoio social. Para cada uma das categorias identificamos as boas práticas que recolhemos e as respetivas entidades promotoras, deixando a sua descrição para as páginas seguintes deste Guia.

	BOA PRÁTICA	ENTIDADE PROMOTORA	LOCALIDADES
APOIO AOS CUIDADORES	Apoio ao Cuidador	Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida	Lisboa (e todo o país)
	Apoio na Demência	Associação Alzheimer Portugal	Lisboa (e todo o país)
	Cuidar de Quem Cuida	Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguedo	Área Metropolitana do Porto
	CuiDem – Cuidados para a Demência	Associação CASO50+	Região Norte
	+ Cuidar	Câmara Municipal de Gondomar	Gondomar
	Gabinete de Ensinos	Santa Casa da Misericórdia de Águeda	Águeda
COMBATE AO ISOLAMENTO	AVIDAVALE	Associação Odemira+	Odemira
	Abraço Amigo	Grupo de Ação Social do Porto	Porto
	Chave de Afetos	Santa Casa da Misericórdia do Porto	Porto
	Combate ao Isolamento	Santa Casa da Misericórdia de Vila Viçosa	Vila Viçosa
	Coração Amarelo	Associação Coração Amarelo	Lisboa, Porto, Cacém, Cascais, Oeiras, Sintra, Porto de Mós
	Cuidar à distância	Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé	Alfândega da Fé
	Entre Vizinhos	Museu Calouste Gulbenkian	Lisboa
	Ludoteca Itinerante	Santa Casa da Misericórdia de Mértola	Mértola
	Mais Proximidade Mais Vida	Associação Mais Proximidade Mais Vida	Lisboa
	Na Rua com Histórias	Associação Histórias Desenhadas	Lisboa
	Projetos de estágio	Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu	Viseu
	Sorriso Sénior	Câmara Municipal de Alfândega da Fé	Alfândega da Fé
	VintAGEING 65+ felizes	Escola Superior de Saúde de Santa Maria	Porto
	+ Laços	Junta de Freguesia de Câmara de Lobos	Câmara de Lobos
	GEROTECNOLOGIAS E INVESTIGAÇÃO	CordonGris	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
GrowMeUp		Cáritas Diocesana de Coimbra (num consócio internacional liderado pela Universidade de Coimbra)	Coimbra
Impacto do Delirium no Idoso, na Família e no Profissional de Saúde		Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Centro Hospitalar de S. João.	Porto
Plano Gerontológico de Idanha-a-Nova		Instituto Politécnico de Castelo Branco e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova	Idanha-a-Nova
+ TV4E		DigiMedia, Universidade de Aveiro	Aveiro

	BOA PRÁTICA	ENTIDADE PROMOTORA	LOCALIDADES
INOVAÇÃO EM APOIO DOMICILIÁRIO	Apoio Domiciliário Noturno	Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços	Pinhanços (Seia)
	Apoio Domiciliário Noturno	Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis	Oliveira de Azeméis
	Papel dos voluntários no Serviço de Apoio Domiciliário	Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro	Venda do Pinheiro
	Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Esposende	Santa Casa da Misericórdia de Esposende	Esposende
	Serviço de Apoio e de Desenvolvimento Pessoal e Social	Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro	Oliveira do Douro (Vila Nova de Gaia)
INOVAÇÃO EM CENTRO DE DIA	Centro de Dia S. João de Deus	Santa Casa da Misericórdia do Porto	Porto
	Parque de Reminiscências	Santa Casa da Misericórdia de Almada	Trafaria (Almada)
INTERVENÇÃO NA VIDA DA COMUNIDADE	A Avó Veio Trabalhar	Associação Fermenta	Lisboa
	Lar Aldeia	Sport Club Operário de Cem Soldos	Cem Soldos (Tomar)
	Programa Municipal de Voluntariado	Câmara Municipal de Lisboa	Lisboa
	Ser Mais Valia	Associação Ser Mais Valia	Lisboa
LAZER, ATIVIDADE FÍSICA E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA	Bibliomóvel	Câmara Municipal de Proença-a-Nova	Proença-a-Nova
	Bibliófilo Vai a Casa	Câmara Municipal de Odivelas	Odivelas
	Centro de Ativ'idades	Câmara Municipal da Covilhã	Covilhã
	Clique Sem Idade	Câmara Municipal de Palmela	Palmela
	Espaços Maior Idade	Câmara Municipal de Ílhavo	Ílhavo
	Lado a Lado	Associação Em Contato Tavira	Tavira
	Mais Desporto Mais Saúde	Câmara Municipal de Rio Maior	Rio Maior
	Promoção do Envelhecimento Ativo	Câmara Municipal de Odivelas	Odivelas
	Santo Tirso Ativo	Câmara Municipal de Santo Tirso	Santo Tirso
	Teatro Sénior	Câmara Municipal de Silves	Silves
MELHORIA DAS CONDIÇÕES DE HABITAÇÃO	AMPARHA – Programa de Apoio Municipal para Adaptação e Requalificação de Habitações	Câmara Municipal de Pombal	Pombal
	Bricosolidário	Câmara Municipal do Sabugal	Sabugal
	Casa Aberta	Câmara Municipal de Lisboa	Lisboa
	Oficina Domiciliária	Câmara Municipal de Belmonte	Belmonte

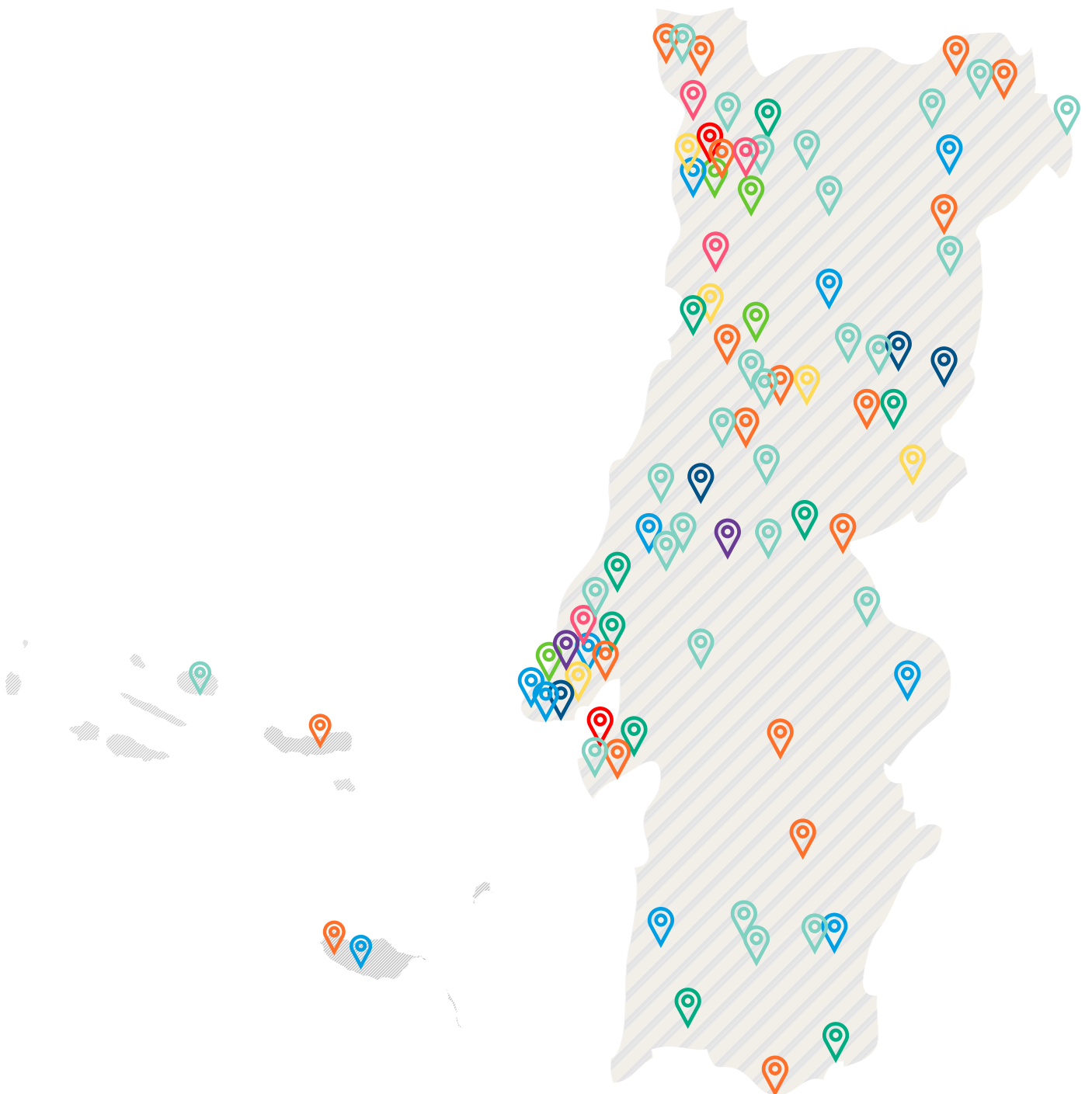
	BOA PRÁTICA	ENTIDADE PROMOTORA	LOCALIDADES
RECURSOS DE SAÚDE, ANIMAÇÃO, NUTRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO	Acompanhamento Psicológico ao Domicílio	AMI – Fundação de Assistência Médica Internacional	Lisboa
	Apoio Social e de Saúde	Câmara Municipal de Vinhais	Vinhais
	Beyond Silos - Cuidados Integrados ao Domicílio	Santa Casa da Misericórdia da Amadora	Amadora
	Equipas/Unidades Domiciliárias de Cuidados Paliativos	Ministério da Saúde; Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira; Secretaria Regional da Saúde da Região Autónoma dos Açores	Região Autónoma dos Açores, Região Autónoma da Madeira; Distritos de: Beja, Bragança, Évora, Faro, Guarda, Lisboa, Porto, Setúbal, Viana do Castelo, Viseu
	HIT – Homecounseling Intervention Therapy	Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra	Coimbra
	Hospitalização Domiciliária	Instituto Português de Oncologia do Porto	Região Norte
	INCOGNUS – «Inclusão, Cognição, Saúde»	Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão	Vila Velha de Ródão
	Nutrition UP 65	Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto	Região Norte
	Programa Sol Poente	Unidade de Cuidados na Comunidade Cubo Mágico da Saúde – ACES Baixo Vouga	Oliveira do Bairro
	Promoção da Saúde do Idoso	Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora; Unidade de Cuidados na Comunidade de Matosinhos; Unidade de Cuidados na Comunidade de S. Mamede de Infesta	Senhora da Hora, Matosinhos, S. Mamede de Infesta
	Saúde + Perto	Associação Social Saúde + Perto	Ponte de Lima
	Saúde.Come	EpiDoC Unit /Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa	Região de Lisboa e Vale do Tejo
	Saúde Sobre Rodas	Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa	Vila Nova de Foz Côa
Unidade Móvel de Saúde e de Apoio Psicológico e Social	Mutualista Covilhanense	Covilhã	
Volunteering Home Care	Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto	Porto	

	BOA PRÁTICA	ENTIDADE PROMOTORA	LOCALIDADES
SEGURANÇA, MOBILIDADE E BEM-ESTAR	10.000 Vidas	Associação Nacional de Cuidado e Saúde	Lousã
	Apoio à População Idosa	Câmara Municipal de Almodôvar	Almodôvar
	Apoio, Proteção e Qualidade de Vida	Câmara Municipal de Abrantes	Abrantes
	Centro de Noite	Centro Cultural e Social de Santo Adrião (Braga)	Braga
	Centro de Noite	Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Encarnação	Encarnação (Mafra)
	Contrato Local de Desenvolvimento Social de Coruche	Cáritas Paroquial de Coruche, equipa CLDS3G / Câmara Municipal de Coruche	Coruche
	Conversas de Gente Miúda e Graúda	Câmara Municipal de Mangualde	Mangualde
	Envelhecer Bem, Envelhecer Ativo	Câmara Municipal de Miranda do Douro	Miranda do Douro
	Guimarães 65+	Câmara Municipal de Guimarães	Guimarães
	Proteção à População Idosa	Câmara Municipal de Angra do Heroísmo	Angra do Heroísmo
	Serviço Municipal de Apoio ao Idoso	Câmara Municipal de Amarante	Amarante
	Serviços de Proteção e Proximidade a Idosos	Câmara Municipal de Paredes	Paredes
	Sintra Social	Câmara Municipal de Sintra	Sintra
	Teleassistência a Pessoas Vulneráveis	Guarda Nacional Republicana – Comando Territorial da Guarda	Distrito da Guarda
Transporte Público Flexível	Várias	Alcanena, Almada, Anadia, Batalha, Beja, Barreiro, Bragança, Coimbra, Comunidade Intermunicipal Médio Tejo, Comunidade Intermunicipal de Trás-os-Montes, Funchal, Leiria, Lisboa (Alvalade), Loures, Ourique, Pinhel, Portalegre, Sousel, Viana do Castelo, Viseu	

REFERÊNCIAS

- Fernandes, A. (2014). Revolução demográfica, saúde e doença. In A.M. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (p. 7-26). Lisboa: Coisas de Ler.
- Guedes, J. (2014). Cuidados formais a idosos – desafios inerentes à sua prestação. In A.M. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (p. 181-218). Lisboa: Coisas de Ler
- Iecovich, E. (2014). Aging in place: From theory to practice. *Anthropological Notebooks*, 20 (1), 21-33.
- Lawton, M. Powell (1989). Behavior-relevant ecological factors. In K. Warner Schaie & Carmi Schooler (Eds.), *Social structure and aging: Psychological processes* (p. 57-78). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lawton, M. Powell (1998). Environment and aging: Theory revisited. In R. J. Scheidt & P. G. Windley (Eds.), *Environment and aging theory: A focus on housing* (p. 1-31). Westport, CT: Greenwood Press.
- Lawton, M. Powell, Simon, B. (1968). The ecology of social relationships in housing for the elderly. *The Gerontologist*, 14 (8), 108-115.
- WHO (2007). *Global age-friendly cities: A guide*. Genève: World Health Organization.
- WHO (2015). *World report on ageing and health*. Genève: World Health Organization.
- Wiles J.L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., Allen, R.E. (2012). The meaning of «aging in place» to older people. *The Gerontologist*, 52 (3), 357-366.

- - . Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida
 - . Associação Alzheimer Portugal
 - . Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguedo
 - . Associação CASO50+
 - . Câmara Municipal de Gondomar
 - . Santa Casa da Misericórdia de Águeda
- - . Associação Odemira+
 - . Grupo de Ação Social do Porto
 - . Santa Casa da Misericórdia do Porto
 - . Santa Casa da Misericórdia de Vila Viçosa
 - . Associação Coração Amarelo
 - . Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé
 - . Museu Calouste Gulbenkian
 - . Santa Casa da Misericórdia de Mértola
 - . Associação Mais Proximidade Melhor Vida
 - . Associação Histórias Desenhadas
 - . Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu
 - . Câmara Municipal de Alfândega da Fé
 - . Escola Superior de Saúde de Santa Maria
 - . Junta de Freguesia de Câmara de Lobos
- - . Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
 - . Cáritas Diocesana de Coimbra
 - . Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Centro Hospitalar de S. João.
 - . Instituto Politécnico de Castelo Branco e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova
 - . DigiMedia, Universidade de Aveiro
- - . Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços
 - . Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis
- - . Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro
 - . Santa Casa da Misericórdia de Esposende
 - . Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro
- - . Santa Casa da Misericórdia do Porto
 - . Santa Casa da Misericórdia de Almada
- - . Associação Fermenta
 - . Associação Ser Mais Valia
 - . Sport Club Operário de Cem Soldos
 - . Câmara Municipal de Lisboa
- - . Câmara Municipal de Proença-a-Nova
 - . Câmara Municipal de Odivelas
 - . Câmara Municipal da Covilhã
 - . Câmara Municipal de Ílhavo
 - . Associação Em Contato Tavira
 - . Câmara Municipal de Rio Maior
 - . Câmara Municipal de Santo Tirso
 - . Câmara Municipal de Silves
 - . Câmara Municipal de Palmela
- - . Câmara Municipal de Pombal
 - . Câmara Municipal do Sabugal
 - . Câmara Municipal de Belmonte
 - . Câmara Municipal de Lisboa
- - . AMI – Fundação de Assistência Médica Internacional
 - . Câmara Municipal de Vinhais
 - . Santa Casa da Misericórdia da Amadora
 - . Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
 - . Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão
 - . Mutualista Covilhanense
- - . Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
 - . Unidade de Cuidados na Comunidade Cubo Mágico da Saúde . ACES Baixo Vouga
 - . Associação Social Saúde + Perto
 - . EpiDoC Unit /Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa
 - . Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa
 - . Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto
 - . Ministério da Saúde; Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira
 - . Secretaria Regional da Saúde da Região Autónoma dos Açores
 - . Instituto Português de Oncologia do Porto
 - . Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora
 - . Unidade de Cuidados na Comunidade de Matosinhos
 - . Unidade de Cuidados na Comunidade de S. Mamede de Infesta
- - . Associação Nacional de Cuidado e Saúde
 - . Cáritas Paroquial de Coruche, equipa CLDS3G
 - . Câmara Municipal de Coruche
 - . Câmara Municipal de Mangualde
 - . Câmara Municipal de Guimarães
 - . Câmara Municipal de Angra do Heroísmo
 - . Câmara Municipal de Amarante
 - . Câmara Municipal de Paredes
 - . Câmara Municipal de Almodôvar
 - . Câmara Municipal de Abrantes
 - . Centro Cultural e Social de Santo Adrião (Braga)
 - . Centro Social e Paroquial da Encarnação
 - . Câmara Municipal de Miranda do Douro
 - . Câmara Municipal de Sintra
 - . Guarda Nacional Republicana – Comando Territorial da Guarda
 - . Várias



APOIO AOS CUIDADORES



Apoio ao Cuidador

ENTIDADE PROMOTORA

ADVITA – Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida

LOCALIDADE Lisboa (âmbito nacional)

PÚBLICO-ALVO

Cuidadores de pessoas dependentes.

Objetivos

Transpor conhecimentos científicos atualizados para o quotidiano da prestação de cuidados. Divulgar gratuitamente 12 filmes e 7 manuais sobre as competências base dos cuidadores, contribuindo para a informação, autoformação e formação de cuidadores sobre a prestação de cuidados a pessoas dependentes.

DESCRIÇÃO

A ADVITA – Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida é uma instituição que desenvolve a sua atividade nas áreas da saúde e da intervenção social, designadamente, reconhecendo, informando e dignificando o papel do cuidador. Entre outras atividades, a ADVITA produziu doze filmes e sete manuais incidindo sobre as competências básicas dos cuidadores: emoções e sentimentos do cuidador, apoio nas atividades de vida diária, cuidados centrados na pessoa, comunicação e relação nos cuidados, cuidadores familiares, posicionamentos, mobilidade e transferências, demências - princípios básicos no cuidar, prevenção e controlo de infeção associada aos cuidados de saúde. O objetivo é transmitir informação ao cuidador abordando as competências básicas da prestação de cuidados com recurso a uma linguagem clara, simples e acessível, transcrevendo conteúdos científicos atualizados para o quotidiano da prestação de cuidados. Estes filmes e manuais foram produzidos com o apoio de pessoal técnico especializado nas diversas áreas temáticas (salientando-se a colaboração permanente de

profissionais do grupo Luz Saúde e da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa) e tiveram como patrocinadores principais: Luz Saúde, Alto Comissariado da Saúde, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação Portugal Telecom, Novo Banco e POS-Conhecimento (MCTES). A ADVITA tem estabelecido protocolos com diversas instituições (Câmara Municipal de Lisboa, juntas de freguesia, IPSS) colaborando em iniciativas de apoio ao cuidador.

IMPACTO

Os materiais encontram livremente acessíveis no site www.advita.pt (filmes Cuidar) e via Youtube (filmes ADVITA) e Vimeo.

AVALIAÇÃO

Numa sociedade a envelhecer, a produção dos materiais do projeto Apoio ao Cuidador reconhece o papel importante que cuidadores preparados e informados podem desempenhar na prestação de cuidados a pessoas doentes e dependentes, vivendo nos locais por si escolhidos (habitualmente nas suas casas). Deste modo, aumenta-se a possibilidade das pessoas manterem-se independentes e autónomos pelo máximo de tempo possível.

CONTACTOS Rosário Sobral
info@advita.pt

Apoio na Demência

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Alzheimer Portugal

LOCALIDADE Portugal (âmbito nacional)

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com doença de Alzheimer e respetivos cuidadores.

OBJETIVOS

Promover a qualidade de vida das pessoas com doença de Alzheimer e dos seus familiares e cuidadores.

DESCRIÇÃO

A Associação Alzheimer Portugal desenvolve um conjunto de iniciativas de que se destacam as seguintes (retirado de <http://alzheimerportugal.org/pt/>):

PROJETO CUIDAR MELHOR

Implementado nos municípios de Municípios de Cascais, Oeiras e Sintra, visa contribuir para a inclusão e promoção dos direitos das pessoas com demência, bem como para o apoio e valorização dos familiares e profissionais que lhes prestam cuidados. Uma medida deste projeto são os gabinetes de apoio «Cuidar Melhor», que realizam atendimentos presenciais e prestam um leque alargado de serviços às pessoas com demência e a todos aqueles que direta ou indiretamente convivem com elas.

PROJETO PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM DEMÊNCIA E SUAS FAMÍLIAS

Este projeto, de âmbito nacional, promove a melhoria da qualidade de vida e autonomia das pessoas com demência e o alívio da sobrecarga do cuidador através de atividades de promoção e integração sócio cultural, entre outras, organizadas de acordo com as capacidades, aptidões e interesses de cada utente e seus cuidadores familiares.

GRUPOS DE SUPORTE PARA FAMILIARES E AMIGOS

Encontros regulares, por todo o país, de familiares e amigos de pessoas com demência, cuidadores que vivem problemas idênticos e que, em comum, os analisam, trocando impressões e experiências. Atualmente realizam-se Grupos de Suporte em Lisboa, Cascais, Porto, Aveiro, Pombal, Coimbra, Viseu, Almeirim.

CAFÉ MEMÓRIA

Local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos respetivos familiares e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo, com o acompanhamento de profissionais de saúde ou de ação social. Os encontros decorrem em sessões estruturadas, não clínicas, num espaço informal e protegido, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e redução do isolamento social. Atualmente realizam-se sessões do Café Memória em Almada, Barcelos, Braga, Cascais, Évora, Guimarães, Leiria, Lisboa (vários locais), Madeira, Oeiras, Porto, Sintra, Viana do Castelo, Viseu. A participação nas sessões do Café Memória é gratuita e não necessita de inscrição prévia.

MANUAL DO CUIDADOR (3.ª EDIÇÃO, 2017)

Manual escrito em português destinado a todos os que prestam cuidados a pessoas com doença de Alzheimer, ou com qualquer outra forma de demência, e que procura responder às dúvidas e aos anseios do dia-a-dia dos cuidadores.

IMPACTO

Em Portugal, não existindo até à data um estudo epidemiológico que retrate a real situação do problema, apenas se podem ter como referência os dados da Alzheimer Europe que apontam para cerca de 182 mil pessoas com demência (Alzheimer Europe, 2014). (retirado de <http://alzheimerportugal.org/pt/>)

AValiação

A Alzheimer Portugal é uma organização de referência na promoção da qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus familiares e cuidadores, nomeadamente, ao dar voz aos doentes e cuidadores e contribuindo, desse modo, para a evolução de um sistema de saúde cada vez mais centrado na pessoa e não na doença.

CONTACTOS Associação Alzheimer Portugal
geral@alzheimerportugal.org

Cuidar de Quem Cuida

ENTIDADE PROMOTORA

CASTIIS – Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguedo

LOCALIDADE Área Metropolitana do Porto

PÚBLICO-ALVO

Prioritariamente, cuidadores informais de pessoas com demência.

OBJETIVOS

Capacitar redes de intervenção local para a implementação de respostas de apoio especializado junto de cuidadores informais.

DESCRIÇÃO

O projeto *Cuidar de Quem Cuida* (CQC) visa a capacitação das redes de intervenção local para a implementação de respostas de apoio especializado junto de cuidadores informais. No âmbito deste programa podem implementar-se respostas de apoio individual através do Gabinete de Apoio ao Cuidador (apoio psicológico, social, jurídico, de enfermagem ou outro mediante a necessidade identificada) ou através de respostas de intervenção em grupo, nomeadamente, através do Programa Psicoeducativo dirigido a cuidadores informais de pessoas com demência do CQC, ou de Grupos de Ajuda Mútua (GAM), no seguimento do psicoeducativo. O projeto funciona em rede com os recursos já existentes na comunidade (por exemplo, o técnico de serviço social pode estar sediado numa IPSS local e o psicólogo noutra IPSS); não se trata de criar uma estrutura física, mas de articular recursos tendo em vista satisfazer as necessidades de apoio aos cuidadores informais. A rede local possui um coordenador, geralmente sediado no Município do território onde o programa está implementado. Existe uma estrutura central, instalada na entidade promotora, que concebe os materiais e capacita os técnicos do município que vai concretizar o programa, dinamizando uma formação com duração de 24 a 30h. Após esta fase inicial, a entidade promotora mantém-se apenas na monitorização e acompanhamento, pois o objetivo é que cada rede municipal, depois de instalada e formada, seja sustentável por si mesma. Até 2017 o programa dirigia-se apenas a cuidadores informais de pessoas com demência,

mas a partir dessa data passou a abranger outros cuidadores informais. A metodologia de capacitação do *Cuidar de Quem Cuida* rentabiliza os recursos (humanos e logísticos) já existentes no território, permitindo uma disseminação das respostas de apoio ajustadas às necessidades locais. A capacitação das redes permite o apoio e/ou formação dos cuidadores informais que se sentem mais preparados para prestar cuidados com maior qualidade.

IMPACTO

O projeto *Cuidar de Quem Cuida* já foi implementado em 14 municípios da Área Metropolitana do Porto, tendo envolvido cerca de 700 cuidadores informais, quer através dos gabinetes de apoio ao cuidador, quer através da participação nos programas psicoeducativos.

AValiação

O modelo de capacitação do *Cuidar de Quem Cuida* tem mostrado ser sustentável pois permite que os técnicos locais continuem a implementar as respostas de apoio após a fase de capacitação. O impacto positivo da intervenção através do programa foi avaliado por uma equipa de avaliação externa. De registar que foram produzidos materiais de apoio com um largo potencial de aplicação em diversos contextos – por exemplo, *Manual/Doença de Alzheimer – Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais* – e que existe um modelo de replicação do programa já estabelecido, o qual poderá ser implementado.

CONTACTOS Madalena Malta
cuidardequemcuida@castiis.pt

CuiDem —

Cuidados para a Demência

ENTIDADE PROMOTORA

Associação CASO50+

LOCALIDADE

Região Norte

PÚBLICO-ALVO

Profissionais de saúde de cuidados de saúde primários. Cuidadores informais de pessoas com demência. Comunidade em geral.

OBJETIVOS

Capacitar profissionais de saúde e cuidadores informais para lidarem com perturbações neurocognitivas. Melhorar a qualidade dos cuidados prestados às pessoas com perturbações neurocognitivas.

DESCRIÇÃO

O projeto CuiDem – Cuidados para a Demência, desenvolvido entre dezembro de 2015 e 2017, é um projeto comunitário de intervenção na área das perturbações neurocognitivas. Foi promovido pela Associação CASO50+, financiado pela Direção Geral de Saúde no âmbito do Programa Nacional para a Saúde Mental e contou com diversas parcerias: 6 Agrupamentos de Centros de Saúde da Região Norte, 5 Câmaras Municipais da Região Norte, a Universidade do Porto e outras instituições sociais. O projeto está estruturado em três componentes: (i) capacitação dos profissionais de saúde: tendo em vista uma intervenção mais ajustada junto das pessoas com perturbação neurocognitiva e seus cuidadores, capacitando-os para a dinamização autónoma de um modelo sistémico de intervenção materializado nos Grupos de Ajuda Mútua (GAM), assim como a elaboração de um Manual de Boas Práticas no atendimento a pessoas com perturbações neurocognitivas e seus cuidadores; (ii) capacitação dos cuidadores informais: apoio para a dinamização de GAM's de cuidadores informais de pessoas com perturbação neurocognitiva (estes grupos acontecem nas unidades de saúde parceiras), e ações de educação para a saúde, dirigidas a estes cuidadores informais; (iii) consciencialização pública:

através de ações de sensibilização onde se pretende promover a consciencialização pública e o conhecimento sobre as perturbações neurocognitivas, promovendo a mudança de atitudes face a estas perturbações.

IMPACTO

Com este projeto foi possível: capacitar 43 profissionais de saúde, criar e dinamizar 6 GAM's, apoiar e intervir junto de 62 cuidadores informais, envolver 75 cuidadores em sessões de educação para a saúde e 254 pessoas em sessões de *awareness*. Com a participação no GAM foram percebidos diversos benefícios para o cuidador informal: melhorias ao nível da sobrecarga e ansiedade; aumento da utilização de estratégias de apoio instrumental, apoio social-emocional e auto-distração; diminuição da utilização do coping relacionado com a auto-culpabilização e negação.

AVALIAÇÃO

O envolvimento das unidades de cuidados de saúde primários é uma característica inovadora do projeto, permitindo nomeadamente a criação de Grupos de Ajuda Mútua numa lógica de proximidade e facilitando, desse modo, a participação dos cuidadores. Por outro lado, a metodologia aplicada permite a sustentabilidade da resposta após término do projeto. Com o envolvimento de uma unidade de investigação (UNIFAI), fez-se uma avaliação sistemática das ações implementadas no projeto e dos seus benefícios, tanto junto dos profissionais como dos cuidadores informais.

CONTACTOS Maria João Azevedo
projetocuidem@gmail.com

+ Cuidar

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Gondomar

LOCALIDADE

Gondomar

PÚBLICO-alvo

Cuidadores informais de pessoas com demência.

OBJETIVOS

Criar uma rede de suporte e apoio aos cuidadores informais de pessoas com demência do município de Gondomar.

DESCRIÇÃO

A Câmara Municipal de Gondomar e o Conselho Local de Ação Social de Gondomar concertaram, em sede de rede social local com cerca de 20 instituições da comunidade, um projeto que visa apoiar os cuidadores informais de pessoas com demência residentes no município. O + *Cuidar*, Projeto de Apoio ao Cuidador Informal do Município de Gondomar, contempla três iniciativas: (i) os Gabinetes de Apoio ao Cuidador (GAC), materializados nos territórios de Foz do Sousa, Gondomar (S. Cosme) e Rio Tinto, localizados em instalações cedidas pelos ACES de Gondomar e geridos pelas ligas de amigos existentes no território em estreita articulação com o Banco Local de Voluntariado de Gondomar, visam informar, orientar e encaminhar pessoas e entidades parceiras que necessitem de ajuda neste âmbito; são também os GAC as estruturas responsáveis pela operacionalização do Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais; (ii) os Grupos de Ajuda Mútua (GAM), que pretendem garantir apoio e suporte aos cuidadores informais na pós-frequência do Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais; (iii) Apoio ao Beneficiário de Cuidados, traduzido na agilização de parcerias e mecanismos que facilitem o apoio a estas pessoas durante o tempo em que os cuidadores informais se encontrem a frequentar tanto o Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais como os Grupos de Ajuda Mútua. Este conjunto de iniciativas articuladas entre si é coordenado pela Câmara Municipal.

IMPACTO

O + *Cuidar* abrange todo o município de Gondomar. De julho de 2015 a dezembro de 2017 realizaram-se 10 edições do Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais (10 sessões cada edição), frequentadas por 71 participantes (cuidadores informais), e 24 sessões de Grupos de Ajuda Mútua, frequentadas na sua totalidade por 201 cuidadores (frequência livre). Foram ainda capacitados 30 técnicos para sustentar a implementação do projeto.

AVALIAÇÃO

Estamos perante um projeto em rede, com um planeamento cuidado, onde o apoio aos cuidadores informais é efetivamente assegurado por uma estrutura (Município/Conselho Local de Ação Social) que lhe garante a devida sustentabilidade. A articulação entre as diferentes instâncias envolvidas mostra que existe uma consciência dos efeitos da longevidade na necessidade de prestação de cuidados de saúde diferenciados através da criação de estratégias que apoiem direta e indiretamente (os cuidadores, neste caso) a população mais idosa.

CONTACTOS

Cláudia Vieira

maiscuidar@cm-gondomar.pt

Gabinete de Ensinos

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Águeda

LOCALIDADE

Águeda

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com algum grau de dependência e/ou respetivos cuidadores informais.

OBJETIVOS

Desenvolver capacidades e conhecimentos, junto da pessoa dependente e do respetivo cuidador informal, para assegurar a continuação da prestação dos melhores cuidados possíveis no domicílio.

DESCRIÇÃO

O Gabinete de Ensinos da Santa Casa da Misericórdia de Águeda/Unidade de Cuidados Continuados Dr. António Breda (SCMA/UCCAB) visa, de forma gratuita, informar e formar a pessoa com algum grau de dependência e/ou os respetivos cuidadores informais sobre os cuidados a promover face às mais frequentes situações de limitação funcional. A criação do Gabinete de Ensinos correspondeu à necessidade de proporcionar acesso à informação e a capacitação em saúde, dos utentes e dos seus cuidadores, contribuindo para a participação na tomada de decisão clínica, para a prossecução do direito à informação e para a promoção da saúde junto da nossa população. A cada tema / necessidade / área de intervenção corresponde a uma sessão, a realizar por formadores integrados na equipa multidisciplinar de colaboradores da UCCAB. O Gabinete promove a aquisição de conhecimento teórico-práticos sobre úlceras de pressão, posicionamentos e transferências; cuidados de higiene entre outros. A marcação de cada sessão é realizada de acordo com a disponibilidade dos formadores e formandos. Um mês depois, é realizado um questionário de avaliação do grau de satisfação do formando após a aplicação dos novos conhecimentos na prática.

IMPACTO

Desde abril de 2016 o Gabinete de Ensinos interveio junto de cerca 145 utentes/cuidadores informais.

AValiação

O Gabinete de Ensinos cumpre uma importante função de capacitação em saúde junto de pessoas dependentes (maioritariamente idosas) e dos seus cuidadores. Junto dos primeiros, destacam-se dois benefícios: aprender a viver melhor com as suas fragilidades e incapacidades; promover a cooperação do próprio durante a prestação de cuidados. Junto dos cuidadores informais: promoção das suas competências para que fique assegurada a continuidade da prestação de cuidados no domicílio; adequação dos cuidados à condição clínica da pessoa dependentes; maior confiança e prevenção da «sobrecarga do cuidador».

CONTACTOS Gabinete de Ensinos
casa.repouso@scm-agueda.pt

COMBATE AO ISOLAMENTO

AVIDAVALE

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Odemira+

LOCALIDADE Odemira

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente nas zonas rurais mais isoladas do concelho de Odemira.

OBJETIVOS

Combater o isolamento social e a solidão dos idosos residentes nos locais mais isolados do concelho de Odemira.

DESCRIÇÃO

Odemira é o mais extenso e, simultaneamente, o menos povoado município do país, sendo frequente encontrar-se pessoas (sobretudo idosas) que vivem em situação de grande isolamento social, por vezes completamente sozinhas ou apenas com o cônjuge. O projeto A Vida Vale foca-se no combate ao isolamento e solidão vividos pela população idosa que reside nas suas casas, em «montes» no interior do município de Odemira. Através de ações diversas nas áreas da saúde mental e da animação comunitária, pretende oferecer algumas respostas a esta comunidade que a re-integrem socialmente. O projeto surgiu como resposta direta à elevada taxa de suicídio verificada na região, adotando posteriormente uma estratégia mais alargada de combate à solidão. O perfil das pessoas abrangidas pelo projeto é o seguinte: idosos, pouco escolarizados ou mesmo analfabetos, vivendo em casas pouco confortáveis, com fracas condições económicas e com dificuldades de saúde a vários níveis, a que se associam frequentemente sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima. O projeto começou por abranger os montes isolados da freguesia de Sabóia, alargando-se posteriormente a outras freguesias do interior do município. O plano de atividades do projeto desdobra-se em dois eixos: (i) visitas domiciliárias (feitas por um psicólogo clínico e incidindo particularmente na saúde mental das pessoas visitadas; cada visita permite o contacto com seis pessoas); ii) animação comunitária (numa antiga escola primária recuperada, o projeto dinamiza um Centro Comunitário onde

se realizam diversas atividades com a população idosa, sendo facultado transporte para o Centro onde os utentes se reúnem, convivem, desabafam, esclarecem dúvidas do quotidiano, conversam e participam em jogos recreativos e de estimulação, oficinas de saúde, recolha de património, etc.). A componente das visitas é articulada com a GNR e com a Unidade Móvel de Saúde de Odemira, havendo uma partilha de informação entre as três entidades de modo a que todos saibam quando é que uma determinada pessoa foi visitada e qual a prioridade que deve ser dada a essas visitas: alta (visita todas as semanas), média (a cada duas ou três semanas), baixa (uma vez a cada mês).

IMPACTO

Há cerca de 980 idosos que vivem em situação de isolamento no concelho de Odemira. São acompanhados regularmente cerca de 250 idosos.

AVALIAÇÃO

Começando por ser uma estratégia de combate ao suicídio na população idosa, A Vida Vale reorientou as suas prioridades para se transformar num projeto essencialmente preocupado com a vida daqueles a quem foi tocando, procurando envolver as pessoas de modo a que elas próprias sentissem a necessidade de pedir ajuda em caso de necessidade. Tal acontece hoje e demonstra como o acompanhamento e a proximidade, numa lógica de continuidade, podem recuperar não só a alegria mas igualmente a confiança nos outros, promovendo de modo efetivo a socialização.

CONTACTOS Fábio Medina
fabio.medina@odemiramais.pt

Abraço Amigo

ENTIDADE PROMOTORA

Grupo de Ação Social do Porto (G.A.S.Porto)

LOCALIDADE Porto

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas que se encontrem em situação de isolamento.

OBJETIVOS

Diminuir o isolamento através do acompanhamento regular de pessoas idosas. Promover a autonomia através do desenvolvimento de atividades de estimulação física e cognitiva. Acompanhar os idosos na realização de tarefas do dia-a-dia. Promover um envelhecimento ativo e a integração social.

DESCRIÇÃO

O Abraço Amigo é um projeto realizado de forma articulada com várias entidades parceiras da cidade do Porto (Santa Casa da Misericórdia do Porto, Junta de Freguesia do Bonfim, União das Juntas de Freguesia de Lordelo do Ouro e Massarelos, Junta de Freguesia de Paranhos) e consiste na realização regular de visitas domiciliárias a pessoas idosas, que vivam em situação de isolamento, identificadas pelos serviços de ação social das referidas entidades. A técnica de ação social do G.A.S.Porto efetua o contacto inicial e as visitas domiciliárias acontecem mediante o envolvimento de equipas de 2 a 3 voluntários (em que um dos voluntários possui, pelo menos, 1 ano de experiência na função), com periodicidade semanal ou quinzenal, durante todo o ano. Estes voluntários são, essencialmente, estudantes do ensino superior e, para além de uma formação inicial assegurada pelo G.A.S.Porto, mantêm reuniões quinzenais para atualização e partilha de experiências. As visitas domiciliárias, realizadas no âmbito do Abraço Amigo, têm como principal finalidade, na maioria dos casos, «estar» com os idosos, ouvir as suas histórias de vida e proporcionar momentos de bem-estar. No desenrolar desta relação dá-se também atenção a outras questões, como o desleixo na aparência, a sonolência ou a confusão com a medicação. Esta prática é complemen-

tada com quatro medidas inovadoras: reabilitação habitacional e intervenção social (efetuada com o apoio da Fundação EDP e que gerou um Manual para Adaptar a Casa ao Idoso, www.gasporto.pt/portugal/rhis-2/), estimulação cognitiva (que gerou um caderno de estimulação cognitiva utilizado pelos voluntários durante as visitas domiciliárias), acompanhamento psicológico (sempre que se justifica, através da intervenção da psicóloga que integra o projeto e respeitando as regras de uma relação terapêutica), «Abraço Escrito» (revista elaborada pelos idosos e distribuída pelos beneficiários do projeto).

IMPACTO

São visitados regularmente cerca de 50 idosos (máximo da capacidade de prestação do serviço).

AVALIAÇÃO

No decurso das visitas domiciliárias os voluntários criam vínculos com os idosos que acompanham, numa relação que é horizontal, de partilha constante. Sabendo que a manutenção de relações afetivas é um dos melhores preditores de bem-estar na velhice, a qualidade das relações construídas entre os idosos beneficiários do projeto e os voluntários que os visitam são um exemplo da importância do Abraço Amigo. De salientar a importância de que se reveste a existência de uma organização de suporte (G.A.S.Porto) para assegurar a estruturação e a continuidade do projeto, independentemente das flutuações inerentes a um serviço de voluntariado.

CONTACTOS Ana Bravo
social@gasporto.org

Chave de Afetos

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia do Porto (SCMP) –
Departamento de Intervenção Social

LOCALIDADE Porto

PÚBLICO-ALVO

População com mais de 65 anos, residentes na cidade do Porto, com algum grau de dependência, retaguarda familiar inexistente/insuficiente e rendimentos inferiores ao salário mínimo nacional.

OBJETIVOS

Minimizar os riscos das pessoas isoladas que residem na cidade do Porto. Retardar ou evitar a institucionalização.

DESCRIÇÃO

O programa existe desde 2012 e pretende contrariar os sentimentos de insegurança, solidão e isolamento, investindo na promoção de afetos. Foi criada uma rede de assistência composta por três eixos complementares: *sinalização* (dinamizada por entidades que estão próximas da população, como IPSS, Juntas de Freguesia e PSP), *teleassistência* (serviço gratuito instalado pela SCMP na habitação dos idosos abrangidos, com uma tripla função – emergência, «voz amiga», alerta de chamadas), *acompanhamento* (visitas semanais ou quinzenais por voluntários da SCMP, da Associação Coração Amarelo e do GAS Porto). Após a sinalização ocorre uma visita domiciliária para avaliação da situação e identificação de uma rede de suporte para a pessoa abrangida (familiar ou vizinho, que preferencialmente possa deter a chave de casa da pessoa). Usufruiu de acompanhamento fica ao critério de cada utente do programa (cerca de metade dispensa). A SCMP efetua uma monitorização mensal da condição das pessoas abrangidas pelo programa, podendo eventualmente proceder ao encaminhamento para outros serviços da comunidade.

IMPACTO

Estão abrangidas 180 pessoas, embora o programa tenha já chegado a cerca de 350 pessoas, de diferentes pontos da cidade. O tempo de permanência média oscila entre os três e os quatro anos.

AVALIAÇÃO

A articulação entre os diferentes serviços envolvidos, com largo conhecimento da cidade e experiência no âmbito social, é avaliada muito positivamente, potenciando o impacto do programa. Nos utentes, há melhorias ao nível do sentimento de segurança e aumento da socialização (maior frequência de contactos), com diminuição do sentimento de solidão. O serviço de alerta de chamadas da teleassistência beneficia a toma regular de medicação. A Santa Casa da Misericórdia do Porto desenvolveu um Manual de implementação do programa, o que poderá facilitar a sua concretização noutros contextos.

CONTACTOS Catarina Martins
Catarina.a.martins@scmp.pt
Teresa Carvalho
teresa.mccrorie@scmp.pt

Combate ao Isolamento

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Vila Viçosa

LOCALIDADE

 Vila Viçosa

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas residentes no concelho de Vila Viçosa que se encontrem em situação de isolamento ou de dependência.

OBJETIVOS

Promover a integração da pessoa idosa na comunidade. Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia. Contribuir para a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais. Facilitar o acesso a serviços da comunidade. Reforçar as competências e capacidades dos idosos.

DESCRIÇÃO

Combate ao Isolamento é uma resposta social existente desde 2016 e que consiste na prestação de cuidados e serviços diversos a idosos que vivam no seu domicílio, no concelho de Vila Viçosa. Esta resposta é concretizada através de uma equipa constituída por uma animadora social e uma fisioterapeuta que se deslocam dentro do concelho numa viatura multisserviços, desenvolvendo as seguintes atividades: animação, lazer e cultura; estimulação cognitiva; reabilitação e fisioterapia; manutenção doméstica; transporte e acompanhamento para satisfação de necessidades básicas (ida ao médico ou à farmácia, compras). Inicialmente, este projeto beneficiou do apoio do Prémio BPI Seniores mas atualmente é inteiramente suportado pela Santa Casa da Misericórdia de Vila Viçosa, que conta com as parcerias da Conferencia de S. Vicente de Paulo e da Guarda Nacional Republicana para a identificação de pessoas que poderiam beneficiar com a integração no programa. Numa primeira visita, é efetuada uma avaliação de necessidades e elaborado um plano de intervenção,

procurando que a prestação dos diversos serviços tenha em atenção as reais necessidades de cada beneficiário. Os planos de intervenção são atualizados periodicamente, o que pode levar à introdução de modificações nos serviços prestados. O projeto Combate ao Isolamento tem permitido também o encaminhamento de alguns beneficiários para outras respostas da Santa Casa da Misericórdia de Vila Viçosa (designadamente, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia), quando se constata essa necessidade.

IMPACTO

Atualmente beneficiam deste serviço cerca de 40 pessoas, maioritariamente a viverem sozinhas e apenas duas com idade inferior a 70 anos.

AVALIAÇÃO

A avaliação do serviço é bastante positiva, razão pela qual a Santa Casa da Misericórdia de Vila Viçosa decidiu continuá-lo após o período em que o mesmo foi financiado. Aliás, desde o início do projeto, o número de abandonos foi residual ou motivado por razões alheias à vontade das pessoas abrangidas, as quais se sentem mais acompanhadas, nomeadamente, aquelas que residem sozinhas e em pequenas povoações. Uma das razões para o sucesso do programa está certamente relacionada com o perfil das técnicas que o concretizam, demonstrando uma ética profissional e uma disponibilidade adequadas à natureza do serviço realizado.

CONTACTOS Nelson Rebola
nrebola@gmail.com

Coração Amarelo

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Coração Amarelo

LOCALIDADES Lisboa, Porto, Cacém, Cascais,
Oeiras, Sintra, Porto de Mós

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas em situação de isolamento residentes nos seus domicílios.

OBJETIVOS

Acompanhar pessoas idosas em situação de isolamento procurando reintegrá-las socialmente através do estabelecimento de uma relação de proximidade.

DESCRIÇÃO

A Associação Coração Amarelo foi fundada em 2000 e a sua atividade assenta nos princípios do voluntariado e da solidariedade. Tem como objetivo promover iniciativas que visem apoiar pessoas idosas vivendo em situação de isolamento, proporcionando-lhes companhia nos seus domicílios, acompanhando-as ao médico ou realizando com elas passeios ao exterior. O trabalho da Associação é feito por voluntários, devidamente selecionados e formados para o efeito numa lógica de voluntariado de proximidade e relacional, com a finalidade última de retirar as pessoas do «casulo» em que vivem e fazê-las regressar à sociedade. A cada voluntário está atribuída uma pessoa idosa, sendo prioritário o esforço de estabelecimento de uma relação próxima entre ambos na qual se procura valorizar a pessoa acompanhada «por aquilo que ela é», pois o fato de a pessoa ser idosa e viver isolada não lhe retira valor ou capacidades. As visitas acontecem geralmente uma vez por semana e podem incluir deslocações ao exterior desde que tal beneficie de algum modo o estabelecimento ou a consolidação da relação. As pessoas acompanhadas são maioritariamente identificadas pelos serviços sociais da comunidade e pelas juntas de freguesia. No entanto, também é possível passar a ser acompanhado por solicitação pessoal ou por indicação de um familiar, amigo ou vizinho. De qualquer modo, é imprescindível que a pessoa esteja consciente dos objetivos do acompanhamento pelo volun-

tário, o qual não proporciona vantagens materiais. Também por esse motivo o voluntário subscreve um código de conduta que enquadra e formaliza a sua atividade dentro do espírito da Associação. A delegação de Lisboa, em concreto, dispõe de uma equipa técnica de quatro profissionais que acolhem, acompanham e/ou encaminham voluntários e utentes.

IMPACTO

A Associação Coração Amarelo desenvolve a sua atividade em vários locais do país: Lisboa, Porto, Cacém, Cascais, Oeiras, Sintra, Bouceiros/Porto de Mós. Acompanha cerca de 750 pessoas e conta com cerca de 700 voluntários.

AVALIAÇÃO

O fator distintivo da Associação Coração Amarelo prende-se com o tipo de apoio que dispensa, baseado no estabelecimento de laços afetivos e de empatia com pessoas que vivem situações de profunda solidão e abandono. Através dos seus voluntários, a Associação procura proporcionar experiências gratificantes de convívio, amizade e alegria a pessoas que se sentem marginalizadas pela sociedade e até pelos seus familiares. Também é de salientar o esforço de articulação com as redes sociais formais de modo a rentabilizar os apoios disponíveis, muitas vezes desconhecidos pelos próprios idosos.

CONTACTOS Associação Coração Amarelo
secretariado@coracaoamarelo.org

Cuidar à Distância

ENTIDADE PROMOTORA

Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé

LOCALIDADE Alfândega da Fé

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas que vivam sozinhas ou na companhia de outros idosos, sem familiares residentes nas proximidades.

OBJETIVOS

Diminuir o isolamento de idosos que vivem sozinhos sem suporte familiar.

DESCRIÇÃO

Tendo em vista diminuir o isolamento dos muitos idosos que vivem sozinhos e sem qualquer suporte familiar em aldeias do concelho de Alfândega da Fé, o projeto *Cuidar à Distância* pretende aproximar o idoso de familiares e/ou amigos que estão longe através do recurso às novas tecnologias de comunicação. Este projeto articula a Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé, a Câmara Municipal de Alfândega da Fé e a Junta de Freguesia de Sambade, tendo beneficiado no seu arranque de um apoio da Fundação EDP. Recorrendo ao Skype e levando-o ao domicílio da pessoa idosa, facultam-se aos idosos abrangidos pelo projeto comunicações audiovisuais regulares com família e amigos sem que o idoso necessite de ter conhecimentos tecnológicos. Após uma avaliação preliminar das particularidades de cada idoso e das respetivas famílias (quais os melhores dias e horas para se estabelecer o contacto, por exemplo), a mediação é feita por um técnico da área social com conhecimentos tecnológicos básicos e que transporta consigo, de casa em casa, um computador e uma ligação de internet. Deste modo, materializa-se uma mediação não apenas tecnológica mas igualmente comunicacional e social, que devolve às famílias o papel de cuidadoras e aos idosos a companhia dos seus, em suas casas. É também premissa deste projeto permitir que a família se reúna, através de um contacto audiovisual, em datas significativas como aniversários e outras datas marcantes.

IMPACTO

Há 10 famílias da freguesia de Sambade a beneficiar regularmente deste serviço.

AVALIAÇÃO

Tem sido objetivamente alcançado um maior envolvimento entre os idosos abrangidos pelo projeto e as respetivas famílias, reforçando os laços de partilha com recurso à mediação tecnológica. Apesar da existência de telefones, a comunicação audiovisual traz vantagens sob o ponto de vista da perceção de proximidade. O projeto *Cuidar à Distância* realça também a importância de que se pode revestir, neste tipo de ambientes rurais, a figura do mediador de proximidade. Com efeito, este mediador não atua apenas como a pessoa que auxilia o estabelecimento do contacto audiovisual, pois ao contactar com o idoso na sua residência vê-o, escuta-o e pode sinalizar alguma necessidade que de outro modo não seria identificada. Como parte do projeto foi elaborado um Guia de Boas Práticas que está disponível para quem pretenda replicar a iniciativa em contextos semelhantes.

CONTACTOS Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé
liga.lacsaf@gmail.com

Entre Vizinhos

ENTIDADE PROMOTORA

Museu Calouste Gulbenkian

LOCALIDADE Lisboa (freguesia das Avenidas Novas)

PÚBLICO-ALVO

População sénior residente na freguesia das Avenidas Novas.

OBJETIVOS

Reforçar laços de vizinhança e proximidade entre Fundação Calouste Gulbenkian e os residentes mais velhos da freguesia. Conceber e implementar dinâmicas que desafiem os visitantes a tornarem-se participantes autónomos a médio-longo prazo e mediadores-chave para novos visitantes (pares).

DESCRIÇÃO

O projeto «Entre Vizinhos» é desenvolvido com a comunidade sénior da freguesia das Avenidas Novas e visa fortalecer laços de vizinhança com a Fundação Calouste Gulbenkian, entre instituições parceiras (Associação Auxílio de São Sebastião da Pedreira, Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa – Centro de Dia Rainha D. Maria I) e moradores. Desde 2017 que se tornou num projeto fora de portas dando continuidade às parcerias iniciadas em 2013 no âmbito do projeto O Nosso Km2. A partir deste segundo momento, o museu e os seus objetos são trabalhados como espaço de construção e validação identitária, criando relações entre obras, pessoas e os seus múltiplos significados, abrindo-se espaço para outros olhares e vozes. Através de encontros quinzenais entre três instituições, o «Entre Vizinhos» colabora no combate ao isolamento sénior. Assente na ideia de que a aprendizagem se faz ao longo da vida, implementam-se dinâmicas que desafiam os participantes a tornarem-se autónomos a médio-longo prazo e mediadores-chave para novos visitantes. Entre Janeiro e Junho de 2017 decorreu a fase piloto, à qual se seguiu uma nova temporada em 2017-2018 com uma equipa mais alargada que contempla duas mediadoras culturais (Diana Pereira e Joana Andrade), uma artista plástica (Ana João Romana) e uma antropóloga (Diana West).

IMPACTO

Este projeto conta com 30 participantes regulares desde Janeiro de 2017.

AVALIAÇÃO

No final da fase piloto, o balanço feito pelos responsáveis das equipas salientou dois aspetos que estão também patentes no documentário feito com relatos dos participantes: (i) foi notório o entusiasmo dos participantes e a importância que as múltiplas visitas e a possibilidade de participação ativa nas escolhas dos temas e na apresentação final tiveram para a valorização das suas vozes e identidades; (ii) foi muito visível a transformação da relação dos participantes com o Museu e seus objetos enquanto espaço de relevância, representação e identidade, bem como espaço social e de convívio. A temporada de 2017-18 terá três tipos de avaliação diferentes que decorrem simultaneamente e são resultado de processos de trabalho que se entrecruzam: a criação de um objeto artístico, livro-coletivo; uma instalação artística na Fundação Calouste Gulbenkian; um relatório feito pela antropóloga resultado de inquéritos e observação direta.

CONTACTOS Diana Lopes Pereira
dlpereira@gulbenkian.pt
Susana Gomes da Silva
ssilva@gulbenkian.pt

Ludoteca Itinerante

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Mértola

LOCALIDADE Mértola

PÚBLICO-ALVO

População do município com idade superior a 65 anos.

OBJETIVOS

Combater o isolamento da população mais idosa que se encontra isolada e distante da sede de concelho.

DESCRIÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia de Mértola e a Câmara Municipal de Mértola mantêm em funcionamento um projeto iniciado em 2007 designado Ludoteca Itinerante que consiste num serviço móvel que serve a população idosa residente em 50 localidades dispersas pelo concelho de Mértola. A Ludoteca Itinerante proporciona serviços de informação e divulgação, acesso à leitura (empréstimo de livros, revistas, jornais, audiovisuais, etc.), acesso às novas tecnologias («Espaço de Informática»), e acesso a atividades e materiais lúdicos numa lógica de criação de dinâmicas potenciadoras do desenvolvimento pessoal e social e de quebra do isolamento. Um exemplo destas dinâmicas foi a criação dos ateliers «Arte em Movimento» que permitiu efetuar uma série de trabalhos criativos sobre as profissões tradicionais de outrora e da qual nasceu a exposição «Bonecas/os de pano – O passado aos olhos do presente», que andou exposta de terra em terra pelo concelho. Estes ateliers decorrem em 14 localidades fixas, em espaços cedidos pelas juntas de freguesia e por instituições da comunidade (sociedades recreativas, por exemplo), com grupos muito pequenos (4/5 elementos) nos locais onde as pessoas residem. Também sucede haver um autêntico «encontro de culturas», nomeadamente, quando residentes estrangeiros na zona se envolvem nas atividades dos ateliers. Para a concretização dos seus objetivos, a Ludoteca Itinerante articula ainda a sua atividade com outras

entidades, como a Biblioteca Municipal (para o empréstimo de livros), juntas de freguesia (transporte de pessoas para os espaços onde funcionam os ateliers) e Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Mértola (dinamizando os quatro pólos de animação que o Serviço de Apoio Domiciliário tem em funcionamento nas localidades de Via Glória, Fernandes, Corte Gafo de Cima e Corte Gafo de Baixo e onde os utentes deste serviço se reúnem quando necessário, inicia esta animação no domicílio).

IMPACTO

Há cerca de 470 pessoas abrangidas pelas atividades da Ludoteca Itinerante.

AVALIAÇÃO

A Ludoteca Itinerante é um projeto que combate o isolamento valorizando a vivência de cada participante, na sua localidade. Este projeto constitui um exemplo de uma resposta inovadora de proteção, socialização e promoção da população mais idosa envolvendo diretamente a população abrangida, não se limitando simplesmente a oferecer-lhe um serviço e fazendo, por isso, com que ela deixe ser apenas utente para passar a ser participante. É igualmente de salientar a articulação dos recursos materiais existentes na comunidade.

CONTACTOS

Emília Colaço

emiliacolaco.scmm@gmail.com

Natália Cardeira

ludoteca.scmm@gmail.com

Mais Proximidade

Melhor Vida

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Mais Proximidade Melhor Vida

LOCALIDADE

Lisboa

PÚBLICO-ALVO

População com idade superior a 65 anos residente nas zonas da Baixa e da Mouraria (Lisboa) em situação de isolamento e solidão.

OBJETIVOS

Reduzir o impacto da solidão e do isolamento das pessoas idosas residentes na zona histórica de Lisboa e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida.

DESCRIÇÃO

A Associação Mais Proximidade Mais Vida (AMPMV) é uma associação que desde 2006 presta apoio gratuito à população idosa residente nas zonas da Baixa e da Mouraria (Lisboa), visando amenizar o isolamento e integrar a pessoa na comunidade onde reside, promovendo o seu bem-estar físico, emocional e psicológico. Apresenta três eixos de intervenção: diminuição do impacto da solidão e do isolamento (visitas ao domicílio, contactos telefónicos regulares, sinalização de datas festivas, passeios e atividades culturais, grupos de encontro, realização de pequenos sonhos, projetos específicos – Lisboa à janela, Lisboa à mesa, livro Pequenos Contos, Grandes Vidas); promoção da saúde e do bem-estar (apoio psicológico no domicílio, marcação e acompanhamento a consultas e exames médicos, monitorização de valores de tensão arterial no domicílio, doação e aquisição de fármacos e outros bens de saúde, empréstimo de ajudas técnicas); aumentar a qualidade de vida da pessoa idosa no seu domicílio (doação, empréstimo ou aquisição de compras e bens, pesquisa de informações, parceria para realização de pequenas obras e reparações no domicílio, parceria para transporte em ambulância). Para a realização deste conjunto de iniciativas a AMPMV conta com uma equipa de 6 técnicos de ação social e cerca de 35 voluntários devidamente preparados para este trabalho e que estabelecem um compromisso de colaboração com a

Associação (duração mínima de 6 meses). Ao longo dos anos a AMPMV foi estabelecendo parcerias com diversas instituições públicas e privadas, envolvendo-as nas suas iniciativas de uma forma estruturada, de modo a que os princípios básicos que orientam a sua ação – um projeto essencialmente de afetos e de proximidade – sejam sempre respeitados e promovidos. Além da intervenção directa com população idosa, a AMPMV assume um segundo vector fundamental de intervenção: sensibilizar a sociedade para a existência destes concidadãos que estão sós, isolados e a «escaparem» das malhas do viver em sociedade, através de diversas iniciativas (projeto Prevenir para Não Remediar, acções de sensibilização em escolas e acções de voluntariado estudantil).

IMPACTO

Atualmente são acompanhadas 120 pessoas, a maioria do sexo feminino com mais de 80 anos de idade, vivendo sozinhas ou com outra pessoa de idade próxima em limitadas condições de acessibilidade (entre o 3.º e o 5.º andar de prédios antigos, sem elevador).

AValiação

A AMPMV defende uma perspetiva que respeita e desenvolve a autonomia da pessoa, garantindo o seu acesso a direitos fundamentais e a necessidades básicas, mas também a uma inclusão na vida da sua comunidade e da cidade. A metodologia de acompanhamento de proximidade e o desenvolvimento de um trabalho em rede constituem os procedimentos mais adequados e que a AMPMV adota para levar mais proximidade e melhor vida às pessoas abrangidas pelo seu trabalho.

CONTACTOS

Susana Rito
maisproximidademelhorvida@gmail.com

Na Rua com Histórias

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Histórias Desenhadas

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no centro histórico de Lisboa (freguesias de S. Vicente e de Santa Maria Maior), em situação de isolamento.

OBJETIVOS

Combater o isolamento através da leitura e contribuir para o aumento da autoestima e da inclusão social através da criação de relações sociais com os leitores.

DESCRIÇÃO

O projeto Na Rua com Histórias – Uma Biblioteca para Todos nasceu no Verão de 2016. Atualmente, consiste numa biblioteca itinerante (uma e-tuk) que circula nas ruas da zona antiga de Lisboa percorrendo rotas semanais previamente definidas, entre as 10 e as 18 horas de segunda a sexta-feira, e dois sábados por mês. Para além de estar disponível para leitores de todas as idades, na vertente especificamente orientada para as pessoas idosas há uma equipa de voluntários – uma espécie de contadores de histórias – que se desloca a casa de idosos previamente inscritos (dois voluntários uma vez por semana) não só para lhes emprestar livros e outras publicações, mas também para fazer a leitura dos mesmos quando necessário e partilhar momentos de interação social com histórias e conversa. Os idosos abrangidos são identificados previamente pelas juntas de freguesia e outras instituições que lhes prestam apoio, sendo necessário frequentemente quebrar a desconfiança inicial através de um trabalho de conhecimento e aproximação mútuos, tanto mais que a maioria dos idosos não tem hábitos de leitura. Por isso as primeiras visitas destinam-se a conhecer a pessoa, os seus interesses e gostos. As visitas para leitura ocorrem posteriormente, constituindo a leitura um pretexto para o contacto social.

A maior parte dos utentes da biblioteca itinerante recebem apoio domiciliário, daí que a visita semanal não se dirija à satisfação de necessidades básicas mas antes ao desenvolvimento de relações e laços de confiança, criando um «ritual de visita» suscetível de geral conforto emocional e possibilitando aos voluntários aperceberem-se da existência de situações de maior vulnerabilidade que necessitem de acompanhamento técnico. Finalmente, pretende-se que, na medida das suas possibilidades, as pessoas saiam de casa e vão elas próprias ao encontro da biblioteca, re-ligando-se socialmente.

IMPACTO

Idosos residentes nas freguesias de S. Vicente e de Santa Maria Maior (Lisboa).

AVALIAÇÃO

Estamos perante um projeto de intervenção social em que uma biblioteca itinerante vai ao encontro de quem vive sozinho e não se consegue deslocar, criando através da figura do «contador de histórias» não apenas um momento lúdico e de estimulação cognitiva através da leitura, mas igualmente um momento que contribui para fomentar a autoestima dos idosos abrangidos, por via emocional e dos afetos. A leitura e a partilha de histórias funcionam aqui como catalisadores importantes para que pessoas frequentemente desligadas da comunidade voltem a sentir-se próximas de alguém.

CONTACTOS Elsa Serra
elsa.serra1@gmail.com

Projetos de Estágio – Escola Superior de Educação/I.P. de Viseu

ENTIDADE PROMOTORA

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu, Área de Psicologia do Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

LOCALIDADE Viseu

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas residentes nas freguesias de Viseu e de Ranhados.

OBJETIVOS

Diminuir o isolamento através da realização de visitas domiciliárias a pessoas idosas.

DESCRIÇÃO

No âmbito da Licenciatura em Educação Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu, desde 2012 que os projetos de estágio dos alunos da referida Licenciatura contemplam a realização de visitas domiciliárias a pessoas idosas que vivem sozinhas e que estão identificadas pelas juntas de freguesia de Viseu e de Ranhados como estando em situação de maior isolamento. Estas visitas têm por norma uma frequência semanal e são devidamente planeadas, procurando constituir um momento de estimulação onde são realizadas atividades de natureza cognitiva, psicomotora e de desenvolvimento pessoal. Regularmente acontecem também momentos de encontro designados como «chá das 5», que acontecem alternadamente em casa das pessoas que são visitadas e que se juntam em grupos pequenos de cinco pequenos. Nestes «chá das 5», para além do convívio interpessoal, há também oportunidade para se realizarem atividades complementares (jogo coletivo ou recolha e troca de receitas, por exemplo). Os alunos efetuam estas visitas em pares e estas constituem uma parte integrante do seu projeto de estágio. A planificação das atividades é apoiada pelo/a orientador/a de estágio e faz-se em função das necessidades das pessoas que são visitadas (com uma pessoa pode ser mais importante desenvolver a funcionalidade motora enquanto noutra pode ser mais valorizada uma aprendi-

zagem nova). Para além das visitas domiciliárias, os alunos desenvolvem também ateliers de convívio (incluem manualidades, atividades culturais, passeios), que são dinamizados nas sedes das juntas de freguesia ou em locais cedidos pelas juntas de freguesia e que têm uma periodicidade semanal. Estes ateliers podem também ser frequentados pelos idosos visitados em suas casas.

IMPACTO

São visitadas semanalmente 15 pessoas idosas (máximo da capacidade de prestação do serviço atendendo ao número de alunos envolvidos).

AVALIAÇÃO

Das atividades realizadas no âmbito dos projetos de estágio, as visitas domiciliárias são as mais valorizadas tanto pelos participantes como pelos alunos. Para esta valorização positiva contribui certamente a proximidade que se estabelece entre quem visita e quem é visitado, mas também o facto de não ser «apenas» uma conversa, pois pretende-se que seja sobretudo uma ocasião de estimulação. A visita decorre num ambiente informal mas está subjacente uma estruturação prévia do encontro; todas as visitas têm um plano previamente elaborado e são posteriormente avaliadas, contribuindo para a formação dos futuros educadores sociais. Um aspeto igualmente determinante é a duração do acompanhamento, ao longo de todo o ano letivo.

CONTACTOS Maria João Amante
majoa@esev.ipv.pt

Sorriso Sénior

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Alfândega da Fé

LOCALIDADE Alfândega da Fé

PÚBLICO-ALVO

População idosa do concelho de Alfândega da Fé.

OBJETIVOS

Promover a melhoria da qualidade de vida da população idosa do Município ao nível biopsicossocial numa lógica de proximidade.

DESCRIÇÃO

Num território de baixa densidade populacional, com uma fraca rede de transportes públicos e onde a maioria dos serviços estão centrados na sede do concelho, o Sorriso Sénior afirma-se como um programa multifacetado de iniciativas que, no seu conjunto, funcionam como um serviço de proximidade especialmente dedicado à população idosa do Município (que em 2016 correspondia a 28,4% da população total residente), procurando assegurar a satisfação das suas necessidades básicas. O Sorriso Sénior resulta de uma parceria entre várias entidades do Município de Alfândega da Fé: Câmara Municipal, Centro de Saúde, Liga dos Amigos do Centro de Saúde, Juntas de Freguesia do concelho (neste caso sobretudo para a cedência de instalações). Constituem projetos do Sorriso Sénior os seguintes: Unidade Móvel de Saúde (presta localmente cuidados de saúde e de enfermagem básicos aos idosos que não têm possibilidade de se deslocarem ao Centro de Saúde da sede de concelho); Avaliação e Intervenção Psicológica individual (avaliação de problemáticas de saúde mental como depressão, ansiedade, problemas de relacionamento, luto, queixas de memórias, com acompanhamento especializado em conformidade com o diagnóstico inicial); Reabilitação Psicomotora (psicomotricistas e professores de educação física intervêm individualmente e em grupo visando competências como equilíbrio, postura,

tonicidade, praxia global, força muscular e órgãos dos sentidos); Banco de Ajudas Técnicas (disponibiliza material geriátrico e de reabilitação aos residentes permanentes ou temporários no concelho que estejam numa condição de dependência ou que apresentem diminuição de mobilidade); Banco de Voluntariado (cerca de 25 voluntários, de diversas idades, visitam regularmente idosos que vivem mais isolados, sobretudo em aldeias). Todos os serviços prestados são gratuitos.

IMPACTO

O Sorriso Sénior tem uma abrangência concelhia. Cerca de 900 pessoas foram avaliadas pelas equipas de saúde e, consoante as necessidades identificadas, intervencionadas nos domínios da enfermagem, fisioterapia, reabilitação psicomotora e psicologia. Cerca de 30 idosos e respetivas famílias beneficiaram do banco de ajudas técnicas.

AValiação

O Sorriso Sénior constitui um bom exemplo de articulação entre diversas instituições que desenvolvem trabalho na área social e da saúde. Fundamentado num estudo de diagnóstico das necessidades da população sénior do concelho, é preocupação da equipa multidisciplinar proporcionar a cada pessoa uma resposta diferenciada, de acordo com as necessidades que apresenta em cada momento, favorecendo uma personalização da prestação de cuidados.

CONTACTOS Conceição Pereira
ddescmalfandegafe@gmail.com

VintAGEING

65+ *felizes*

ENTIDADE PROMOTORA

Escola Superior de Saúde de Santa Maria

LOCALIDADE

Porto

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas, com mais de 65 anos.

OBJETIVOS

Promover hábitos de vida saudável; Combater o isolamento social.

DESCRIÇÃO

O vintAGEING 65+ *felizes* tem como objetivo central a promoção de hábitos de vida saudáveis e a prevenção e controlo de doenças crónicas não transmissíveis, evitando as suas possíveis complicações na população idosa. Este objetivo cumpre-se através de uma intervenção educativa interdisciplinar de incentivo à mudança de estilos de vida, de forma orientada, tendo em vista a manutenção da funcionalidade e autonomia. O programa, de frequência gratuita, está desenhado para pessoas idosas, que vivem nas suas casas, e que, não recebendo nenhum apoio formal (ainda são autónomas), experimentam uma condição de isolamento social, com limitada interação social. A divulgação é feita através de *flyers*, distribuídos nas igrejas e farmácias da zona envolvente à Escola, local onde o vintAGEING 65+ *felizes* se realiza. O programa, que se desenvolve ao longo de 12 semanas e é sustentado por docentes da Escola especializados nas diversas áreas, envolve os seguintes componentes: avaliação individual (para despiste de quadros clínicos como depressão ou desidratação), exercício físico, fisioterapia, sessões de educação (alimentação, farmácia, segurança, etc.), atividades de socialização intergeracional, linha telefónica dedicada (durante o dia). Inclui também (quando solicitado ou avaliado como pertinente) aconselhamento psicológico. Para a generalidade dos participantes, o envolvimento no programa é, desde logo, um motivo para sair de casa e interagir com pares, podendo essa interação prosseguir externamente, pois os participantes residem na periferia da Escola. O reforço das compe-

tências de autonomia e a experiência de bem-estar surgem como outras mais-valias, alcançadas através da realização de atividades tão diversificadas como a psicoeducação ou o pilates clínico. Outro aspeto a destacar é o envolvimento dos estudantes da Escola, tendo cada participante um estudante voluntário que lhe está atribuído e que funciona como um parceiro de suporte. Outras instituições implicadas na concretização do vintAGEING 65+ *felizes* são a PSP, a Faculdade de Nutrição e a Faculdade de Medicina Dentária (ambas da Universidade do Porto), e a Junta de Freguesia de Paranhos.

IMPACTO

Cada grupo é constituído por 15/20 idosos.

AVALIAÇÃO

Inicialmente, dada a natureza da Escola que o promove, os participantes encaram o programa como uma oportunidade para receber apoio de enfermagem e fisioterapia, mas, na realidade, o programa vintAGEING 65+ *felizes* pretende auxiliar os participantes a reforçar as suas competências de manutenção de autonomia, pelo que se trata de um programa de otimização de capacidades. Nesse sentido, as expectativas iniciais são ultrapassadas, como se constata nos indicadores de satisfação recolhidos através da aplicação de *focus-group* de avaliação do programa em diferentes momentos da sua implementação.

CONTACTOS

José Manuel Silva

jmsilva@santamariasaude.pt

Tânia Martins

tania.martins@santamariasaude.pt

ENTIDADE PROMOTORA

Junta de Freguesia de Câmara de Lobos

LOCALIDADE Câmara de Lobos**PÚBLICO-ALVO**

Pessoas com idade superior a 65 anos residentes na freguesia de Câmara de Lobos.

OBJETIVOS

Combater o isolamento social, promover a socialização e proporcionar bem-estar e qualidade de vida geral aos idosos residentes na freguesia.

DESCRIÇÃO

O projeto + Laços teve início em Junho de 2014 e procura colmatar uma necessidade social sentida pelos idosos da freguesia de Câmara de Lobos que, vivendo frequentemente sozinhos ou com o cônjuge, encontram-se em situação de dependência e isolamento. Através deste projeto, uma dezena de voluntários também residentes na freguesia ocupam o seu tempo livre com a realização de atividades de ajuda, orientação e partilha de saberes e experiências com os mais velhos, como sejam: ajuda nas compras do supermercado e da farmácia, acompanhamento a consultas médicas, orientação na toma de medicação, fazer companhia, realização de caminhadas conjuntas, prestação de cuidados de beleza, auxílio na resolução de pequenas avarias domésticas.

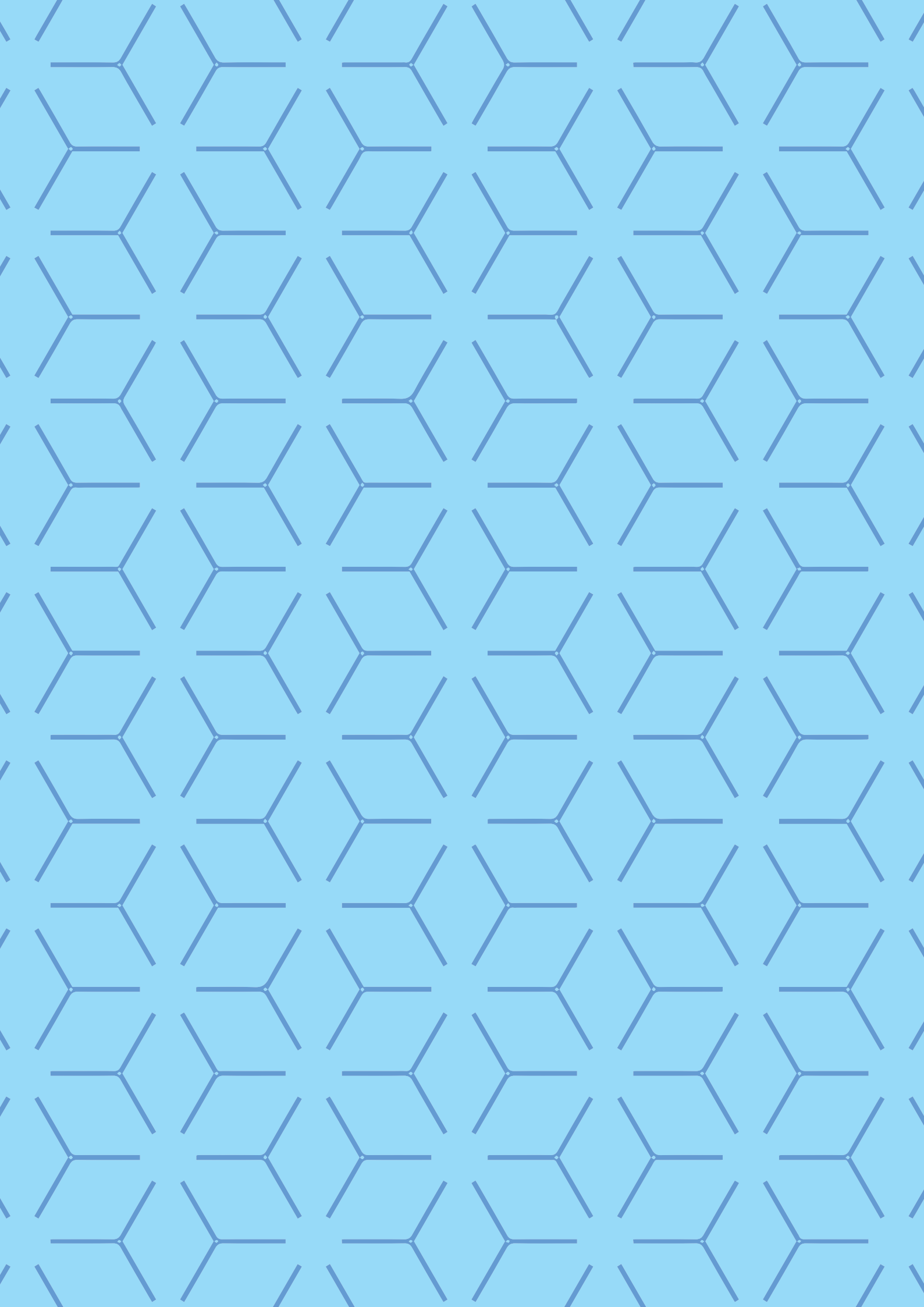
IMPACTO

São visitados regularmente cerca de 20 idosos.

AVALIAÇÃO

No decurso deste acompanhamento fica patente a importância da criação de laços entre quem acompanha e quem é acompanhado, proporcionando o primeiro momentos ora de lazer ora de utilidade prática à pessoa idosa beneficiária deste projeto. O + Laços constitui um bom exemplo de um programa estruturado de voluntariado assente numa lógica de proximidade local, respondendo às necessidades da população mais velha e isolada de Câmara de Lobos por meio da valorização das redes de vizinhança e de reforço das redes de suporte comunitário.

CONTACTOS Celso Freitas Bettencourt
geral@jf-camaradelobos.pt





GEROTECNOLOGIAS E INVESTIGAÇÃO

CordonGris

ENTIDADE PROMOTORA

SCML – Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

Pessoas residentes na comunidade com idade superior a 65 anos.

OBJETIVOS

Combater a má nutrição na população idosa através do uso de tecnologia.

DESCRIÇÃO

O projeto *CordonGris* (<http://cordongris.eu/pt/>) enquadra-se no programa de financiamento europeu *AAL – Active and Assisted Living* e tem como objetivo combater a má nutrição através do desenvolvimento de um sistema tecnológico inovador que analise as principais necessidades de nutrição das pessoas idosas. O *CordonGris* procura ajudar as pessoas idosas a manter uma vida saudável e independente através de recomendações de refeições, gestão de saúde e assistência nas compras, tudo dentro de um orçamento controlado. O sistema está a ser desenvolvido para agir simultaneamente como uma ferramenta para a independência das pessoas idosas e como uma ferramenta que acompanha a evolução dos utilizadores, reunindo informações relevantes para eles mesmos e para os profissionais que os acompanham. Através de uma APP de fácil utilização, o *CordonGris* auxilia no planeamento de refeições e na gestão do orçamento familiar. Este projeto está centrado nos utilizadores e todas as interfaces tecnológicas são pensadas em conjunto com os idosos. Por isso mesmo têm sido realizadas na SCML várias sessões de formação envolvendo todos os participantes portugueses no *CordonGris* com o objetivo de aumentar a proficiência tecnológica e promover um ambiente de aprendizagem. Com vista a explorar as diferentes temáticas do projeto, realizam-se ainda workshops sobre nutrição e educação financeira. Entre outros assuntos, os participantes têm a oportunidade de discutir sobre a importância da variedade e sazonalidade dos alimentos

para uma dieta saudável, a dieta mediterrânea, porções alimentares e estratégias de poupança. O *CordonGris* foi planeado para ser desenvolvido com uma forte contribuição do trabalho no terreno nos três países participantes: Portugal (I&D + retalhistas + utilizadores), Reino Unido (retalhistas + utilizadores) e Países Baixos (retalhistas + utilizadores). Em Portugal é coordenado pela *Fraunhofer Portugal* e tem como parceiros a SONAE MC e a SCML, cujo papel é ser a entidade responsável pela aplicação do projeto junto dos utilizadores.

IMPACTO

Participam no projeto cerca de 77 idosos, com idades compreendidas entre os 63 e os 87 anos, vivendo sozinhos ou com um familiar.

AVALIAÇÃO

O desenvolvimento do projeto tem permitido reunir e gerir a informação relevante para uma dieta saudável, através de diferentes fontes: sensores para monitorização de atividade, dados reportados pelos utilizadores, tabelas de composição de alimentos, dados de retalhistas e de prestadores de serviços. Ao analisar todas estas informações, a aplicação inteligente consegue gerar recomendações que conjugam a *alimentação saudável, atividade física e as restrições orçamentais*. Com este processamento inteligente de dados, juntamente com as recomendações, o projeto irá contribuir para que o conceito de «*alimentação a uma taxa-fixa*» se torne realidade em diferentes cenários (por exemplo, para pessoas independentes ou dependentes, em contexto familiar e instituições).

CONTACTOS Filomena Gerardo
filomena.gerardo@scml.pt

GrowMeUp – piloto em Portugal

ENTIDADE PROMOTORA

Cáritas Diocesana de Coimbra (integrada num consócio internacional liderado pela Universidade de Coimbra)

LOCALIDADE Coimbra

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no domicílio.

OBJETIVOS

Desenvolver um robô que possa auxiliar as pessoas mais idosas nas suas atividades de vida diária.

DESCRIÇÃO

O projeto *GrowMeUp* (<http://www.growmeup.eu/>) visa fornecer uma resposta às necessidades da população idosa através do desenvolvimento de um sistema robótico de baixo custo capaz de aprender as necessidades e as rotinas dos idosos ao longo do tempo, compensando assim a deterioração das suas capacidades. O robô apoia e encoraja as pessoas mais velhas a permanecerem ativas por mais tempo, de forma independente e socialmente envolvida, continuando a realizar as suas atividades de vida diária em casa. A ideia não é substituir os serviços proporcionados por pessoas, designadamente, através do Serviço de Apoio Domiciliário, mas antes criar uma interação 'pessoa idosa – robô' estimuladora e que complemente o apoio ao domicílio. Por esse motivo pretende-se que o robô tenha a capacidade de reconhecer pessoas e objetos, processar emoções e comunicar, «falando» com a pessoa; o robô sintetiza a voz e reconhece palavras e, a partir daí, consegue construir um diálogo que vai evoluindo consoante aquilo que a pessoa vai dizendo. Cada robô está ligado a uma base de dados na *cloud* para processamento da informação; o robô integra um sistema programado para recordar o agendamento de consultas ou a toma de medicamentos, a sugestão de receitas ou atividades sociais. O robô é também capaz de garantir a deteção de quedas e a interação com outro tipo de sensores externos, podendo ainda ser. Pretende-se igualmente que o robô seja capaz de realizar jogos com a pessoa, cumprindo uma função de esti-

mulação cognitiva, nomeadamente através de um tablet integrado no corpo do robô. O projeto *GrowMeUp* é uma iniciativa conjunta de oito empresas, ONG e instituições de investigação de cinco países europeus (liderada pela Universidade de Coimbra), tendo a Cáritas Diocesana de Coimbra a responsabilidade de implementação do projeto piloto em Portugal.

IMPACTO

O projeto piloto abrangeu um total de 30 pessoas na região de Coimbra, (pessoas idosas, cuidadores (in)formais e jovens voluntários).

AVALIAÇÃO

O projeto *GrowMeUp* salvaguarda as questões éticas relevantes e preconiza uma abordagem centrada nos utilizadores. Trata-se de um projeto experimental que, por esse motivo, procura as melhores soluções para problemas que apresentam uma configuração diferente em cada país (por exemplo, decorrentes da dificuldade do reconhecimento consoante a língua falada). Ao contrário da expectativa inicial, houve bastantes idosos interessados em experimentar o dispositivo e a avaliação feita pelos utilizadores foi globalmente positiva. Registe-se, porém, que o robô não substituiu em nada os serviços proporcionados pelo Apoio Domiciliário, sendo visto como um acréscimo inovador e claramente mais diferenciado quando comparado com soluções tecnológicas mais tradicionais, como as pulseiras eletrónicas.

CONTACTOS Carina Dantas
carinadantas@caritascoimbra.pt

Impacto do *Delirium* no Idoso, na Família e no Profissional de Saúde

ENTIDADES PROMOTORAS

Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde (CINTESIS) – Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Centro Hospitalar de S. João (Porto).

LOCALIDADE Porto

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas internadas em Unidades de Cuidados Intermédios do Serviço de Medicina Intensiva do Centro Hospitalar S. João (Porto). Familiares/cuidadores e enfermeiros responsáveis pela prestação de cuidados de saúde durante a hospitalização e em contexto domiciliário.

OBJETIVOS

Contribuir para um melhor conhecimento das repercussões do *delirium* e da morbilidade psicológica associada, no idoso e familiares. Contribuir para definir intervenções mais focadas na prevenção e na diminuição das consequências decorrentes desta experiência.

DESCRIÇÃO

O *delirium* (ou estado confusional agudo) é definido como uma perturbação neuropsiquiátrica aguda, grave e frequente, sobretudo em idosos hospitalizados, muitas vezes não reconhecido, com repercussões não apenas na morbilidade psicológica do idoso mas também no seu familiar e/ou cuidador. A elevada prevalência desta patologia na fase mais avançada da vida contribui para a diminuição da capacidade individual das pessoas mais velhas, comprometendo a sua independência e autonomia, e aumentando e complexificando os cuidados prestados pela retaguarda familiar e/ou rede social mais próxima. O projeto de investigação «Impacto do *delirium* no idoso, familiar e profissional de saúde», financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (financiamento FCT/SFRH/BPD/103306/2014), surge de uma colaboração em rede já estabelecida desde 2010 entre a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) e o Centro Hospitalar de S. João do Porto (CHSJ), envolvendo uma equipa multidisciplinar de médicos e enfermeiros do CHSJ, docentes da FMUP e investigadores do Centro de

Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS). O projeto decorre no Serviço de Medicina Intensiva do CHSJ e envolve uma caracterização clínica e psicológica dos idosos hospitalizados nas Unidades de Cuidados Intermédios deste Serviço, bem como dos seus familiares/cuidadores e enfermeiros responsáveis pela prestação de cuidados. Esta caracterização estende-se para além da hospitalização, ao contexto domiciliário, uma vez que se garante o acompanhamento em avaliação de *follow-up* (um mês) de todos estes idosos e familiares.

IMPACTO

O *delirium* afeta cerca de 50% dos idosos hospitalizados.

AVALIAÇÃO

Ao lidar com uma problemática de saúde que afeta particularmente a população idosa, este projeto poderá revelar-se importante ao determinar o impacto a longo prazo do *delirium* (após a alta hospitalar), considerando variáveis referentes à pessoa idosa no seu domicílio (independência, bem-estar psicológico, qualidade de vida e necessidade de prestação de cuidados sociais e de saúde) e ao seu familiar/cuidador (ansiedade, depressão, nível de desgaste psicológico).

CONTACTOS Lia Fernandes
lfernandes@med.up.pt

Plano Gerontológico de Idanha-a-Nova

ENTIDADE PROMOTORA

Instituto Politécnico de Castelo Branco e Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

LOCALIDADE Idanha-a-Nova

PÚBLICO-ALVO

População com mais de 50 anos do concelho de Idanha-a-Nova.

OBJETIVOS

Definir políticas sociais estratégicas assentes nas reais necessidades da população idosa (atual e futura).

DESCRIÇÃO

O Plano Gerontológico de Idanha-a-Nova decorre da necessidade em encontrar novas respostas para novas necessidades, criando oportunidades para a integração do fenómeno do envelhecimento populacional nas estratégias de desenvolvimento do concelho de Idanha-a-Nova e refletindo a intervenção do Instituto Politécnico de Castelo Branco no território, através da transferência de conhecimento produzido nesta área. Para além do objetivo geral de definir políticas sociais estratégicas assentes nas reais necessidades da população idosa de Idanha-a-Nova, o Plano Gerontológico pretende rentabilizar recursos e equipamentos, e criar condições para a permanência das pessoas idosas nos seus domicílios. Desde Março de 2017 dez alunos do Mestrado em Gerontologia Social do IPCB procederam à recolha de dados nas diversas freguesias do concelho de Idanha-a-Nova, averiguando junto de dois grupos distintos (50-64 anos; 65 e mais anos) características sociodemográficas e relativas a recursos e serviços, que permitissem responder às necessidades e expectativas da população, entre as quais onde e como é que gostaria de residir no futuro? Cerca de 10% das diferentes faixas etárias da população foi entrevistada. Foi também efetuado um levantamento de informações relativas ao funcionamento do município (saúde, habitação, transportes, educação, serviços públicos disponíveis, etc.) pertinentes para a conceção do Plano e entrevistados presidentes de juntas de freguesia, de associações locais e técnicos e direções de IPSS.

IMPACTO

O Plano Gerontológico de Idanha-a-Nova será o instrumento base para a definição das futuras políticas de envelhecimento territorial da autarquia.

AVALIAÇÃO

Procura-se que a população alvo participe na definição das políticas da autarquia para as questões do envelhecimento através de uma metodologia participativa de construção de estratégias a desenvolver no território de Idanha-a-Nova. Para além das pessoas idosas, pretende-se igualmente o envolvimento dos futuros idosos, daí a recolha de informação também junto da população que representa a próxima geração de pessoas idosas do concelho. A apresentação à população das propostas de políticas locais consignadas no Plano Gerontológico tornará evidente o envolvimento da autarquia na concretização dessas propostas. Será igualmente procurado que o Plano Gerontológico proponha modelos inovadores de funcionamento para as IPSS, adaptados à realidade local.

CONTACTOS Maria João Guardado Moreira
mjgmoreira@ipcb.pt

+ TV4E

ENTIDADE PROMOTORA

DigiMedia, Universidade de Aveiro

LOCALIDADE Aveiro

PÚBLICO-ALVO

População idosa portuguesa.

OBJETIVOS

Promover a qualidade de vida dos idosos através do uso de tecnologias.

DESCRIÇÃO

A televisão é o meio de comunicação mais próximo e preferido dos idosos portugueses, com uma média de cerca de 5 horas diárias de visionamento na população com 65 anos ou mais. Por outro lado, os idosos estão em posição de desvantagem quando procuram aceder a serviços de cariz social por não saberem como usá-los ou obter informação sobre os mesmos, tornando-se dependentes dos seus cuidadores. Sendo a televisão a tecnologia mais familiar para a população idosa, poderá ser um importante suporte tecnológico para atender a esse grupo populacional por meio de recursos como auxílio à distância, suporte de serviços que promovem a interação social na visualização coletiva, prestação de serviços médicos, informação ou a disseminação de informações sobre serviços públicos. O projeto +TV4E – Information Broadcasting About Social Services for Seniors considera as especificidades da população idosa portuguesa no que se refere às necessidades e expectativas na utilização de serviços públicos e sociais (exemplos: finanças, segurança social, sistema nacional de saúde) tendo em vista o desenvolvimento de uma plataforma de televisão interativa (iTV) que permita enriquecer a experiência televisiva com a integração de conteúdos sobre serviços públicos e sociais. Imagine-se o cenário em que o regime de um imposto é alterado; esta informação é veiculada de modo a que as pessoas, enquanto veem televisão, dão conta de um alerta informando que dentro

de momentos irá ser transmitido um conteúdo informativo. De seguida, a transmissão televisiva é momentaneamente interrompida e a informação é transmitida. Para esta plataforma, uma aplicação interativa (em *set-top boxes*) será projetada, implementada e validada para enriquecer a experiência de televisão com conteúdos informativos personalizados, considerando o perfil do utilizador (idade, localização geográfica, condição clínica, etc.).

IMPACTO

População idosa portuguesa com acesso a um aparelho de televisão.

AVALIAÇÃO

O projeto +TV4E apresenta um evidente potencial para aumentar os níveis de informação da população mais idosa, podendo melhorar a sua autonomia e integração na sociedade. Existe já um protótipo funcional da ideia base do projeto e os resultados dos testes em curso permitirão validar e dar visibilidade do conceito do projeto tendo em vista, em última instância, o seu desenvolvimento e massificação por um operador de serviço de televisão.

CONTACTOS

Telmo Silva
tsilva@ua.pt
Jorge Ferraz de Abreu
jfa@ua.pt

INOVAÇÃO EM APOIO DOMICILIÁRIO

Apoio Domiciliário Noturno

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços (AHSCP)

LOCALIDADE Pinhanços (Seia)

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas com grau de dependência médio/alto, que residem sós ou com o cônjuge.

OBJETIVOS

Minimizar as dificuldades sentidas pelos idosos mais fragilizados que residem nas suas habitações através da prestação de um Serviço de Apoio Domiciliário diferenciado.

DESCRIÇÃO

A Associação Humanitária Social e Cultural de Pinhanços (AHSCP) é uma IPSS fundada em 1995 com um forte sentimento de ligação à comunidade onde se insere, de cariz profundamente rural e marcada por um acentuado envelhecimento demográfico, do qual resultam múltiplas situações de isolamento social da população mais idosa. Desde 2007 que a AHSCP tem vindo a desenvolver esforços no sentido de melhorar a resposta Serviço de Apoio Domiciliário, o qual engloba atualmente a prestação dos seguintes serviços: alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar), cuidados de imagem, tratamento de roupa, higiene habitacional cuidados de enfermagem, transporte e acompanhamento a consultas, encaminhamento e orientação na requisição de prestações sociais). Para tal estão afetas ao Serviço de Apoio Domiciliário nove viaturas, que se deslocam diariamente às habitações situadas em diversas localidades espalhadas por três concelhos do interior do país, prestando os referidos serviços 3 a 4 vezes ao dia consoante as necessidades dos utentes (periodicamente avaliadas).

IMPACTO

O Serviço de Apoio Domiciliário da AHSCP abrange 60 idosos (máximo da capacidade de prestação do serviço) residentes em localidades pertencentes ao município de Seia (Pinhanços, Seia, S. Martinho, Arrifana) e ao município de Gouveia (Vila Nova de Tazem, Tazem, Girabolhos, Paçoinhos, Passarela, Cativeiros). Na sua maioria, os beneficiários são do sexo feminino e com idade superior a 80 anos de idade.

AValiação

O aspeto particularmente inovador do Serviço de Apoio Domiciliário da AHSCP prende-se com a abrangência horária da prestação de serviços, começando às 7.30 horas e estendendo-se até às 22.00 horas, numa zona interior e particularmente envelhecida do território nacional. O alargamento do serviço para o regime noturno resultou de repetidas solicitações nesse sentido pelos utentes, relacionadas sobretudo com a satisfação de necessidades ao nível da higiene. Outro aspeto a destacar é a integração no Serviço de Apoio Domiciliário dos serviços prestados nas restantes valências da AHSCP (Lar de Idosos, Centro de Dia), nomeadamente, cuidados de enfermagem, preparação de medicação e monitorização de sinais vitais (prestados diariamente durante a tarde pela enfermeira afeta às referidas valências que se desloca a casa dos utentes).

CONTACTOS Carlos Lagarinhos
ahscp@sapo.pt

Apoio Domiciliário Noturno da SCM de Oliveira de Azeméis

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis

LOCALIDADE Oliveira de Azeméis**PÚBLICO-ALVO**

Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis.

OBJETIVOS

Estender ao horário noturno os serviços prestados no âmbito do Serviço de Apoio Domiciliário.

DESCRIÇÃO

O Serviço de Apoio Domiciliário Noturno da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis funciona há cerca de 10 anos com atribuições idênticas às do restante Serviço de Apoio Domiciliário, com exceção da valência animação/socialização e o acréscimo do apoio ao deitar. O serviço de apoio noturno funciona com duas equipas de dois elementos cada, que a partir das 20 e até às 23:30 horas, prestam cuidados a pessoas que apresentam elevada dependência e que podem ser visitadas mais de uma vez por dia.

IMPACTO

O Serviço de Apoio Domiciliário Noturno da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis abrange 20 pessoas, que mantêm alguma retaguarda de suporte (cuidador informal vivendo em conjunto ou na vizinhança).

AValiação

A maioria dos utentes deste serviço beneficia dele há vários anos e, dada a sua elevada dependência, tem sido o fator determinante para evitar a institucionalização. Um apoio diário, só diurno, seria insuficiente para manter as pessoas na sua residência. É um serviço avaliado muito positivamente pelos utentes e respetivos cuidadores informais, retirando-se tantas mais-valias quanto mais cedo for iniciado, pois há um trabalho preventivo a ser feito que poderá evitar situações de maior fragilização da condição dos utentes.

CONTACTOS Victor Machado
geral@scmoa.pt

Papel dos Voluntários no Serviço de Apoio Domiciliário

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro

LOCALIDADE Venda do Pinheiro

PÚBLICO-ALVO

Beneficiários do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro.

OBJETIVOS

Complementar o papel dos profissionais do Serviço de Apoio Domiciliário no acompanhamento dos beneficiários do Serviço.

DESCRIÇÃO

No âmbito do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro, o papel dos voluntários no apoio domiciliário é muito importante, não só porque são um recurso adicional mas também porque complementam o papel dos profissionais, levando «conversa e vida» a quem passa muito tempo em casa. O programa de voluntariado existe desde 2003 e tem subjacente a preocupação de definir um «perfil de voluntário» específico para este trabalho, com o qual os candidatos são confrontados nos momentos de entrevista inicial (para conhecimento das motivações de adesão ao programa) e de formação. Os voluntários são residentes na zona da Venda do Pinheiro, apresentando idades e formações diversas. Todos os meses é feita uma escala de visitas (apenas os utentes que mostrem vontade em ser acompanhados são visitados), efetuando-se as visitas a cada utente pelo menos uma vez por mês por dois ou três voluntários, sempre em articulação com a coordenação do Serviço de Apoio Domiciliário. A primeira visita é sempre efetuada acompanhada por um técnico do Serviço, para conhecimento mútuo e promoção da confiança entre quem visita e quem é visitado. Para além de conversarem com os utentes nas

suas residências, os voluntários também os acompanham em atividades promotoras de socialização (por exemplo, levá-los à missa). Este serviço é formalizado através da assinatura de um termo de responsabilidade entre as pessoas familiares (ou os seus familiares) e os voluntários.

IMPACTO

Há 25 voluntários incorporados no Serviço de Apoio Domiciliário para dar apoio aos utentes do Serviço.

AVALIAÇÃO

Atendendo às características da população beneficiária do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia da Venda do Pinheiro, com situações de isolamento social e de utentes muito limitados em termos de mobilidade, a incorporação de voluntários permite diversificar e enriquecer as respostas deste Serviço, permitindo a implementação de um acompanhamento social e afetivo que a prestação dos serviços tradicionais previstos no Serviço de Apoio Domiciliário dificilmente permitem concretizar.

CONTACTOS

Joana Baptista

cd.sad.scmvp@gmail.com

Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Esposende

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Esposende

LOCALIDADE

Esposende

PÚBLICO-ALVO

População do concelho de Esposende que, por motivo de doença ou outro impedimento, não consiga assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

OBJETIVOS

Apoiar os utentes da Santa Casa da Misericórdia de Esposende, nos seus domicílios, de modo a adiar a institucionalização.

DESCRIÇÃO

O Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Esposende presta diariamente os seguintes serviços de base: cuidados de higiene, conforto pessoal e cuidados de imagem; higiene habitacional; fornecimento de refeições; tratamento de roupa do utente (pessoal e da habitação). Para além destes, o Serviço de Apoio Domiciliário disponibiliza outros serviços cuja prestação pode variar, quer de utente para utente, quer de mês para mês. Entre eles contam-se a participação em atividades de animação e socialização no Centro de Apoio Social da instituição, a administração de medicação prescrita pelo médico, assistência social, avaliação e acompanhamento psicológicos, apoio na gestão do orçamento e pagamento de despesas mensais, acompanhamento a consultas médicas, auxílio na realização e no transporte de compras, formação de familiares e outros cuidadores informais na prestação de cuidados aos utentes. Estes serviços são disponibilizados, sem custo acrescido para os utentes, sempre que solicitados pelo utente e/ou familiar/cuidador.

IMPACTO

O Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Esposende abrange 40 pessoas, dos 70 aos 94 anos, a maior parte delas mulheres que vivem sós e sem descendentes.

AVALIAÇÃO

O Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Esposende fornece um serviço personalizado que procura responder às necessidades dos utentes. Esta diferenciação de respostas tornou-se essencial a partir do momento em que a instituição compreendeu que a prestação dos serviços de base não era suficiente para a manutenção de algumas pessoas na sua residência (por exemplo, apesar de ter uma mercearia perto de sua casa, uma utente não conseguia trazer as compras para casa). As principais implicações do enriquecimento e da diferenciação desta oferta de serviços foram: a necessidade de melhoria da avaliação de necessidades e a necessidade de aumentar os recursos humanos afetos ao Serviço de Apoio Domiciliário (de 5 para 7 colaboradores), com o consequente aumento do número de equipas de apoio.

CONTACTOS Margarida Regado
margaridaregado@scmesposende.pt

Serviço de Apoio e de Desenvolvimento Pessoal e Social

ENTIDADE PROMOTORA

Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro

LOCALIDADE Oliveira do Douro (Vila Nova de Gaia)

PÚBLICO-ALVO

Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro.

OBJETIVOS

Proporcionar um serviço de apoio domiciliário diferenciado tendo em vista o desenvolvimento pessoal e social dos respetivos utentes.

DESCRIÇÃO

O Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro procura diferenciar a sua atividade através de respostas adaptadas às necessidades de cada utente, evitando, desta forma, uma padronização dos serviços prestados. Antes da adesão ao serviço efetua-se uma avaliação prévia dessas necessidades, a qual vai resultar na elaboração de um plano individual que é atualizado regularmente pela responsável do Serviço através de visitas que faz a cada utente justamente com o objetivo de avaliar o grau de satisfação e re-avaliar as necessidades. Para além de incluir a prestação dos serviços habitualmente incluídos nesta resposta, é possível adicionar outras valências (saídas ao exterior, acompanhamento a consultas e à realização de compras), o que é valorizado tanto pelos utentes como pelos familiares. A teleassistência está igualmente incluída de forma gratuita, mediante uma parceria estabelecida com a Junta de Freguesia de Oliveira do Douro. Para contornar uma situação habitualmente crítica no Apoio Domiciliário – as refeições – procura-se ir ao encontro dos gostos dos utentes dando-lhes a possibilidade de escolherem à 5.ª feira, de acordo com um menu previamente elaborado pela nutricionista, as refeições que lhes irão chegar a casa na semana seguinte. Este Serviço de Apoio Domiciliário é ainda complementado com ativi-

dade física/fisioterapia, estimulação cognitiva e sensorial, frequência de atividades realizadas no Centro de Dia da instituição e uma avaliação do ambiente onde a pessoa reside, envolvendo voluntários na realização de pequenas modificações/reparações nos domicílios de modo a reduzir o risco de acidentes domésticos.

IMPACTO

O Serviço de Apoio Domiciliário do Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro abrange 43 pessoas apresentando uma média etária de 80 anos de idade.

AVALIAÇÃO

Estamos perante um exemplo de Serviço de Apoio Domiciliário que procura enriquecer a prestação dos serviços que oferece a partir de uma avaliação cuidada dos utentes a quem presta o serviço (atendendo às suas necessidades mas também aos seus gostos e interesses) e não a partir de um protocolo rígido de prestação desses mesmos serviços. Esta mudança de orientação só é possível pela atenção que a instituição dá ao quadro de pessoal afeto ao Serviço de Apoio Domiciliário, o qual é diferenciado e está devidamente preparado para responder aos desafios de um serviço que, para além de apoio, pretende também ser de desenvolvimento pessoal e social.

CONTACTOS Carina Pinto
Daniela Mesquita
ad@cspod.pt

INOVAÇÃO EM CENTRO DE DIA

Centro de Dia

S. João de Deus

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia do Porto

LOCALIDADE

 Porto

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com diagnóstico de demência, qualquer que seja a sua etiologia, residentes no distrito do Porto.

OBJETIVOS

Preservar e estimular as capacidades psíquicas e a autonomia ainda conservadas, retardando a evolução da doença.

DESCRIÇÃO

O Centro de Dia S. João de Deus foi criado em Outubro de 2010 e está sediado no Centro Hospitalar Conde de Ferreira. Destina-se a portadores de doença de Alzheimer e outras demências, sendo critério de admissão a existência de um diagnóstico dessa natureza. Para além do objetivo geral de estimular as capacidades cognitivas, outras finalidades do Centro de Dia passam por devolver esperança aos utentes e seus cuidadores e promover a sua manutenção nos respetivos ambientes familiares. Deste modo, é possível contrariar a tendência para institucionalizar estas pessoas em unidades residenciais ou unidades de cuidados continuados, com consequentes benefícios terapêuticos. O Centro de Dia funciona de 2.ª a 6.ª feira entre as 8.30 e as 20.00 horas, providencia serviço de refeições (jantar incluído) e de transporte, e adota uma prática clínica que recorre ao uso combinado de terapias farmacológicas e não farmacológicas. De entre estas últimas destacam-se: estimulação sensorial e cognitiva, terapia de orientação para a realidade, terapia da fala, treino de AVD's, terapia de reminiscências, expressão plástica e musical. Para o desenvolvimento das suas atividades, o Centro de Dia S. João de Deus conta com as seguintes parcerias: Segurança Social (acordo de cooperação atípico), diferentes instituições académicas, Museu Soares dos Reis. Conta ainda com a colaboração de voluntários, especializados em diferentes áreas (uma pianista, um informático com

formação em gerontologia, uma designer). O corpo técnico permanente é multidisciplinar (enfermagem, terapia ocupacional, psicologia, serviço social, psiquiatria, fisioterapia, nutrição), dele fazendo também parte integrante os auxiliares de ação médica e o motorista. Semanalmente reúne a equipa técnica; quinzenalmente equipa e utentes reúnem-se para avaliação do funcionamento da instituição e planeamento futuro (reunião comunitária).

IMPACTO

Frequentam o Centro de Dia 30 utentes de ambos os sexos, a maioria com idade superior a 70 anos.

AVALIAÇÃO

Dado o aumento do número de pessoas sofrendo de demência, esta é uma resposta inovadora e diferenciada, onde se procura criar um espaço especializado de intervenção mas sem perder um carácter de proximidade com as famílias dos utentes. Um exemplo disso é a existência um Grupo Multifamiliar, espaço de intervenção com os cuidadores informais, para partilha de experiência e aprendizagens de estratégias para melhor lidar com o seu familiar. Outro aspeto a salientar é a diversidade e a especialização do corpo técnico e o seu funcionamento interno, o qual propicia a existência de uma forte coesão no seio da equipa.

CONTACTOS Anabela Monteiro
anabela.monteiro@scmp.pt
Isabel Martins
isabel.martins@scmp.pt

Parque de Reminiscências

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Almada

LOCALIDADE

Trafaria

PÚBLICO-ALVO

Utentes do Centro de Dia do Centro Social da Trafaria.

OBJETIVOS

Proporcionar um espaço de estímulos visuais e estruturas relevantes, do ponto de vista mnésico, para pessoas com demência.

DESCRIÇÃO

O Parque de Reminiscências é um projeto do Centro de Dia do Centro Social da Trafaria, local que acolhe pessoas idosas com e sem demência, embora esta patologia afete cerca de 30% dos utentes. O Centro Social da Trafaria detém condições exteriores ideais (amplo espaço jardinado e vedado) para o desenvolvimento de atividades para pessoas sofrendo de demência, o que levou a equipa técnica a desenvolver um projeto de requalificação do espaço exterior. Foram contactadas entidades públicas e empresas privadas, sensibilizando para o donativo de objetos e estruturas representativas das referências mnésicas das pessoas idosas, pois é característica da patologia demencial a necessidade de deambulação por espaços preenchidos com estímulos que contribuem para o bem-estar da pessoa por serem facilmente reconhecidos. O Parque de Reminiscências dispõe de uma paragem de autocarro com sinalética que remete para as 11 freguesias do concelho de Almada, um quiosque antigo (que emite a Rádio Amália), um chafariz, uma cabine telefónica, um parque de merendas, um jogo do galo feito de material plástico reciclado (cartões multibanco e outros), e um autocarro antigo, recentemente restaurado para a realização de ateliês de estimulação cognitiva e trabalhos manuais. Aguarda-se pela chegada, em breve, de um marco de correio (doação dos CTT – Correios de Portugal). O facto de o Centro Social da Trafaria ter em funcionamento uma creche e um jardim-de-infância com 125 crianças permite uma dinâmica intergeracional na realização de algumas atividades periódicas.

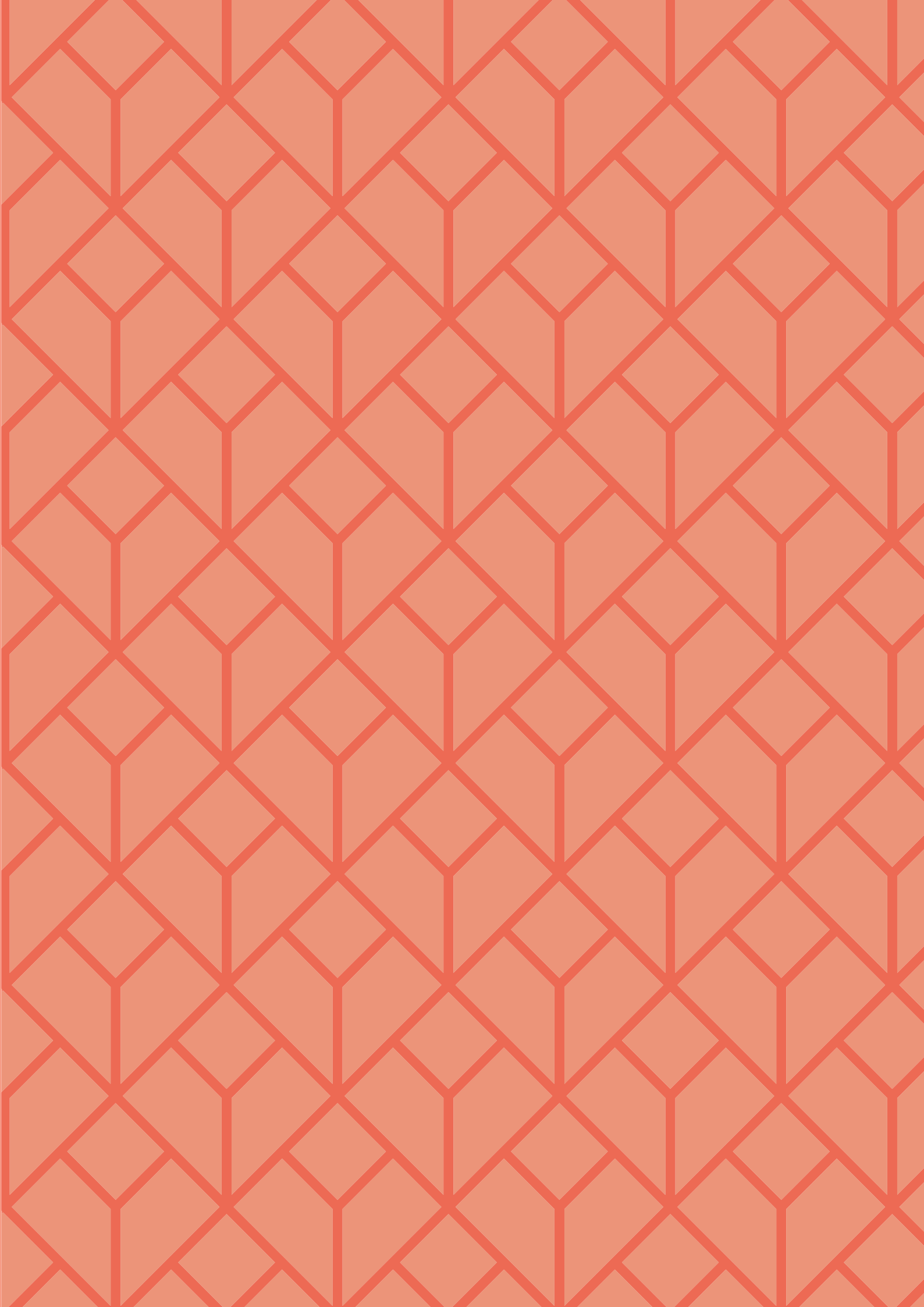
IMPACTO

Pelo Centro de Dia passam diariamente 60 utentes, 20 dos quais sofrendo de demência.

AVALIAÇÃO

O Parque de Reminiscências nasce da necessidade de diferenciar respostas terapêuticas dirigidas a pessoas sofrendo de demência, aproveitando para esse efeito o espaço exterior disponível onde os utentes podem circular em segurança. Esta estratégia tem contribuído para incrementar o seu bem-estar, particularmente em termos de uma maior tranquilidade. Todos os técnicos e colaboradores do Centro Social da Trafaria estão familiarizados com os sintomas da demência, o que permite ajudar os idosos a orientarem-se, sempre que tal se mostra necessário. Para além dos efeitos nos utentes, a construção do Parque permitiu mobilizar a comunidade e criar relações de parceria em torno da questão de demência: Associação Ensaio e Diálogos, Empresa H-Capital, Caixa Geral de Depósitos, CTT, Fundação PT, TST, SMAS de Almada, Junta da União de Freguesias de Caparica e Trafaria, Câmara Municipal de Almada, Secretaria de Estado para a Cidadania e Inclusão. Esta conciliação de esforços foi imprescindível para a concretização deste projeto e tem sido uma importante mais-valia para a concretização deste projeto.

CONTACTOS Sofia Valério
savalerio@scma.pt



INTERVENÇÃO NA VIDA DA COMUNIDADE

A Avó Veio Trabalhar

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Fermenta

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

População com idade superior a 60 anos residente na região de Lisboa.

OBJETIVOS

Devolver o poder de intervenção das pessoas mais velhas na sociedade, mostrando-lhes que são detentores de sabedoria e beleza. Revolucionar a experiência do envelhecimento, trazendo valor para a comunidade e promovendo as relações intergeracionais.

DESCRIÇÃO

A Avó Veio Trabalhar é uma *start-up* criativa para pessoas com mais de 60 anos de idade. É um projeto de aprendizagem, partilha e capacitação individual, que através dos labores tradicionais e do design aumenta o poder de intervenção dos seniores na sociedade, inserindo-se numa premissa de reinserção socioprofissional das pessoas mais velhas através da partilha intergeracional. A Avó Veio Trabalhar nasceu em 2014 e desde o início procurou afastar-se das ofertas tradicionais dos programas sociais para idosos, partindo do trabalho que a organização já fazia com a junta de freguesia de S. Paulo (Lisboa). Posteriormente, a iniciativa mereceu o apoio da Câmara Municipal obtendo um financiamento no âmbito do programa BipZip e atualmente encontra-se em fase de reestruturação do modelo de negócio, procurando maximizar a venda de produtos e serviços pela multiplicação de pontos de venda no exterior, e apostando na internacionalização através da participação em exposições e conferências. A ideia base do projeto consiste num processo de co-criação de produtos (nomeadamente, de base têxtil) ou de serviços (workshops à medida ligados à aprendizagem das gerações mais novas, parcerias com festivais, museus e eventos artísticos, atividades ligadas ao turismo criativo e à disseminação da cultura e artesanaria portuguesa) em que uma direção artística trabalha em conjunto com uma equipa de pessoas mais velhas (as avós...) para obterem as melhores

soluções. Subjacente está a vontade que as participantes quebrem as barreiras que elas próprias impõem à sua conduta («já não tenho capacidade para fazer nada», «estou demasiado velha para fazer o que quer que seja», «já não tenho força nem vista para produzir este tipo de coisas»), valorizando as suas aptidões e devolvendo-as à sociedade através da criação de produtos e serviços que podem ser comprados, expostos ou frequentados por outros, independentemente da idade. A Avó Veio Trabalhar funciona num espaço situado na zona histórica de Lisboa, por onde passam também muitos turistas que se sentem atraídos por um local onde diariamente dezenas de mulheres se dedicam ao «corte e costura» e interação entre si, inspirando públicos com a sua máxima de trabalho, «Old is the New Young».

IMPACTO

Estão envolvidas na Avó Veio Trabalhar cerca de 70 pessoas (mulheres) com idade superior a 60 anos.

AVALIAÇÃO

A Avó Veio Trabalhar é não apenas uma iniciativa criativa, colaborativa e intergeracional, mas é também uma iniciativa que mostra o potencial da idade avançada (cheia de conhecimentos e de capacidades adquiridas), inserindo os mais velhos no centro de uma comunidade através de um negócio social onde se produz valor a partir da cultura tradicional. A criação de produtos artesanais de design e de serviços «à medida» introduz a modernidade no projeto e contribui para uma visão completamente nova do que pode ser um envelhecimento com valor acrescentado.

CONTACTOS Susana António
susana.antonio@fermenta.org

Lar Aldeia

ENTIDADE PROMOTORA

Sport Club Operário de Cem Soldos

LOCALIDADE Cem Soldos (Tomar)

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente na povoação de Cem Soldos.

OBJETIVOS

Criar um sistema de apoio e integração da população mais velha na vida comunitária de Cem Soldos.

DESCRIÇÃO

Lar Aldeia é um projeto de inovação social implementado pela Associação Sport Club Operário de Cem Soldos (SCOCS) que visa criar um sistema de apoio e integração da população mais idosa na vida comunitária de Cem Soldos. Pretende-se manter as pessoas idosas a residir em Cem Soldos pelo maior tempo de vida que for possível, mantendo a sua individualidade e privacidade, enquanto se fornecem serviços de apoio essenciais e se estimula o seu quotidiano. Duas iniciativas estão já em curso: oficinas criativas – há dois grupos de mulheres com idade superior a 80 anos que diariamente organizam o seu quotidiano realizando atividades de costura em grupo, o que promove a manutenção da proximidade e ajuda a sinalizar dificuldades que alguma delas esteja a atravessar; fornecimento de refeições completas – podem ser encomendadas previamente na sede do SCOCS por um custo baixo (3,50€ por refeição) e levadas para casa. A longo prazo, pretende-se assegurar um leque variado de serviços e estruturas de apoio da gestão doméstica e do cuidado pessoal para acompanhar de forma diferenciada a população com diferentes níveis de mobilidade e vulnerabilidade, complementando as respostas já existentes. Por exemplo, no campo da saúde, há um médico que se desloca semanalmente a Cem Soldos, estando prevista a implementação de um serviço de emergência 24 horas. O objetivo é fazer de Cem Soldos um contexto de vida para todas as idades, proporcionando respostas sociais globais que podem ser afinadas especificamente para a população idosa sem ser através da criação das estruturas físicas habituais. Um exemplo visível de concretização deste objetivo é o Festival Bons Sons, que

decorre todos os anos em Agosto e que é preparado com o envolvimento de toda a comunidade, incluindo a população mais velha. É na Oficina das Avós que se produz o merchandising mais acarinhado do festival, assumindo um grupo de senhoras com mais de 70 anos a elaboração de produtos como porta-chaves, pregadeiras em crochê ou lagartixas em feltro (mascote do festival). Esta participação das pessoas residentes na aldeia – e em particular das pessoas mais velhas – na organização do Festival Bons Sons acabou por se tornar um dos grandes trunfos de diferenciação do festival e da sua singularidade.

IMPACTO

Aldeia de Cem Soldos, com cerca de 600 habitantes, 200 dos quais idosos.

AVALIAÇÃO

A valorização de quem vive em Cem Soldos e das competências que as pessoas que aí residem possuem é um dos aspetos inovadores deste projeto, transformando essas competências numa mais-valia para a aldeia através, neste caso, da sua incorporação na organização de um festival de Verão e de outros momentos da vida da comunidade. Contrariando a tendência habitual de «fazer coisas para os idosos» ou de transformá-los em simples espetadores, a Associação integra a população mais velha da aldeia na execução das iniciativas que desenvolve, onde elas assim também se reconhecem e da quais beneficiam.

CONTACTOS

Jorge Silva
jmr.dasilva@gmail.com
Leonor Atalaia
leonor.a.atalaia@gmail.com

Programa Municipal de Voluntariado

ENTIDADE PROMOTORA
Câmara Municipal de Lisboa

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com perfil adequado para os vários projetos do Programa Municipal de Voluntariado.

OBJETIVOS

Estimular o voluntariado e contribuir para a inclusão social dos participantes, enquadrando a participação de voluntários em intervenções desenvolvidas pelos serviços municipais.

DESCRIÇÃO

O Programa Municipal de Voluntariado da Câmara Municipal de Lisboa surge para dar resposta, por um lado, à procura de opções de participação por parte dos municípios, e, por outro, às solicitações de diversos serviços interessados no desenvolvimento de projetos de voluntariado. Todos os voluntários enquadrados são sujeitos a um programa de formação que incide na temática geral do voluntariado e nas áreas específicas em que os voluntários se enquadram, tendo como objetivo final a capacitação da pessoa para o exercício do voluntariado de forma consciente, responsável e baseado na participação cívica. Atualmente, na Câmara Municipal de Lisboa, são dinamizados projetos e iniciativas de voluntariado nas mais diversas áreas das suas atribuições e competências, que implicam o envolvimento de diferentes intervenientes: voluntários, beneficiários e funcionários envolvidos nos serviços e projetos. São premissas basilares do Programa Municipal de Voluntariado a complementaridade, que pressupõe que o voluntário não substitui os recursos humanos considerados necessários à realização das atividades da Câmara Municipal de Lisboa, e a convergência que determina a harmonização da ação do voluntário com a cultura e objetivos institucionais da entidade promotora. Os voluntários constituem, assim, um complemento e uma mais-valia para os serviços municipais.

IMPACTO

Desde a sua implementação, o Programa Municipal de Voluntariado já contou com a participação de cerca de 1000 voluntários enquadrados e com, aproximadamente, 3700 participações voluntárias, sendo cerca de 15% voluntários seniores, com idade igual ou superior a 55 anos.

AVALIAÇÃO

O Programa Municipal de Voluntariado da Câmara Municipal de Lisboa respondeu ao desafio do Plano Gerontológico Municipal, no qual o voluntariado assumia um duplo papel: rede de apoio às pessoas idosas e oportunidade para a sua participação cívica. Verifica-se, assim, que a consolidação do Programa Municipal de Voluntariado enquanto instrumento de participação cívica constitui uma mais-valia para a cidade, cumprindo com a finalidade da sua implementação.

CONTACTOS Divisão para a Participação e Cidadania/
Núcleo de Voluntariado
banco.voluntariado@cm-lisboa.pt

Ser Mais Valia

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Ser Mais Valia – Associação de Voluntariado para a Cidadania e Desenvolvimento

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com mais de 55 anos.

OBJETIVOS

Partilhar e rentabilizar conhecimentos, competências e experiências profissionais em projetos de cooperação e desenvolvimento.

DESCRIÇÃO

Após quatro anos de implementação enquanto projeto-piloto liderado pela Fundação Calouste Gulbenkian, a Ser Mais Valia constitui-se em associação em 2016 sustentada pelo conhecimento e experiência resultantes de cerca de 40 missões nas áreas da educação, saúde, capacitação de formadores, diagnóstico de necessidades e reforço institucional, realizadas em Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe. Os voluntários da Ser Mais Valia integram projetos de diferentes parceiros nacionais ou internacionais (instituições públicas ou da sociedade civil) em missões de voluntariado, com uma duração máxima de 10 semanas. Realizam ações de diagnóstico, de acompanhamento ou de capacitação, visando o reforço de competências e a sustentabilidade das intervenções, numa lógica de cooperação para o desenvolvimento. Atualmente, a Ser Mais Valia também desenvolve atividade em Portugal (Lisboa, Aveiro, Coimbra, Bragança), designadamente, junto de migrantes e estudantes originários dos PALOP. Todo este trabalho de cooperação assenta nas diversas áreas de competência dos voluntários da associação (saúde, educação, outros), as quais são rentabilizadas de acordo com as missões e atividades em curso. A incorporação de voluntários é efetivada através de um processo de seleção que decorre ao longo de várias fases, havendo depois lugar a um processo de formação prévia à inclusão na bolsa de voluntários.

IMPACTO

Participam nas atividades e nos projetos da Associação Ser Mais Valia 58 pessoas, com idades compreendidas entre os 55 e os 76 anos, maioritariamente mulheres.

AVALIAÇÃO

Alicerçado num plano de atividades anual, em grupos de trabalho e numa gestão de recursos humanos preocupada em corresponder simultaneamente ao perfil dos voluntários e aos projetos de cooperação em curso, a Associação Ser Mais Valia constitui uma boa prática no domínio do aproveitamento das capacidades individuais das pessoas mais velhas, dando-lhes a oportunidade de continuarem a ser úteis à comunidade num exercício ativo de participação e intervenção social, um dos três pilares em que se fundamenta o paradigma do envelhecimento ativo.

CONTACTOS Mafalda França
geral@sermaisvalia.org



LAZER, ATIVIDADE DE FÍSICA E APRENDIZAGEM NO LONGO DA VIDA

Bibliomóvel

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Proença-a-Nova

LOCALIDADE Proença-a-Nova

PÚBLICO-ALVO

População residente no concelho de Proença-a-Nova.

OBJETIVOS

Levar os serviços de biblioteca aos residentes das localidades do concelho de Proença-a-Nova, adaptando-os às especificidades do contexto e da população abrangidos pelo serviço.

DESCRIÇÃO

A Bibliomóvel – Biblioteca Itinerante de Proença-a-Nova foi criada em 2006 com o objetivo de levar os serviços de biblioteca aos residentes das localidades dispersas do concelho de Proença-a-Nova. Atualmente, para além de promover a leitura, a Bibliomóvel funciona ainda como posto móvel avançado dos serviços municipais, e desempenha uma função social como antídoto contra a solidão, sobretudo dirigida à população mais idosa. Nesse âmbito, a presença da Bibliomóvel em cada povoação dá aos residentes a oportunidade de interagirem com uma figura – o bibliotecário – que para além de fazer a gestão das publicações, conhece e acompanha as pessoas, estimulando-as do ponto de vista cognitivo e emocional. Se é verdade que muitas pessoas requisitam normalmente livros e revistas como o fariam em qualquer outra biblioteca, também é verdade que há pessoas que não sabem ler ou escrever, o que não as impede, porém, de serem utentes da Bibliomóvel, usufruindo das imagens constantes de revistas de bordados e culinária (sobretudo para as mulheres), ou de caça e pesca (para os homens). Para além disso, o contacto com as publicações faz com que os leitores partilhem narrativas das suas vidas e o que poderia ser apenas uma mera devolução/requisição de livros e revistas transforma-se numa ocasião de animação de pessoas que vivem muito isoladas. Atualmente, a Bibliomóvel também dispõe de um terminal multibanco usado para o pagamento de contas (água, luz) e carregamento de telemóveis, o que reforça a utilidade do serviço.

IMPACTO

A Bibliomóvel começou com 26 aldeias no roteiro e hoje chega a 40 aldeias (independentemente do número de habitantes de cada uma delas) do concelho de Proença-a-Nova. A Bibliomóvel segue duas rotas e passa em cada povoação de 15 em 15 dias.

AVALIAÇÃO

Ao longo dos doze anos de existência a Bibliomóvel criou uma rotina na vida das pessoas residentes no concelho de Proença-a-Nova que ali encontram um espaço de novidade e de animação uma vez a cada quinzena. Deste modo, possibilita a uma população com baixa escolaridade e recursos precários, o acesso à informação e ao conhecimento, aspetos fundamentais para a promoção do seu desenvolvimento pessoal e social, ao mesmo tempo que lhes assegura momentos de interação social e bem-estar dada a dinâmica implementada pelo bibliotecário responsável pelo serviço.

CONTACTOS Nuno Marçal
bibliomovel@cm-proencanova.pt

Bibliófilo Vai a Casa

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Odivelas

LOCALIDADE

Odivelas

PÚBLICO-ALVO

Pessoas residentes no concelho de Odivelas com idade igual ou superior a 65 anos que, por condicionalismos vários, se encontram impossibilitadas de frequentar a Biblioteca Municipal de Odivelas.

OBJETIVOS

Tornar acessível o empréstimo de livros e outros recursos a utilizadores que não têm possibilidade de se deslocar à Biblioteca Municipal de Odivelas.

DESCRIÇÃO

O projeto Bibliófilo vai a Casa nasceu em 2007 com a ideia de tornar o serviço de empréstimo da Biblioteca Municipal de Odivelas acessível a todos os residentes no município que, por condicionalismos vários, se encontrassem impossibilitados de frequentar a biblioteca municipal. A realização de visitas domiciliárias semanais foi o meio de pôr em prática o projeto, deslocando-se os técnicos da Biblioteca a casa desses leitores e permitindo, deste modo, que todos pudessem usufruir de documentos como livros, CDs áudio, filmes e documentários em DVD, livros áudio e livros em Braille. A perspetiva de base é a promoção da leitura e do objeto «livro» mas, através dela, acabam por se estabelecer relações interpessoais que combatem o isolamento e a exclusão social; alguns dos leitores são utilizadores regulares há muito tempo e isso permite que se faça um acompanhamento personalizado. De salientar que, um ou dois dias antes da visita, o técnico responsável pela mesma liga ao leitor perguntando-lhe se ele tem alguma preferência ou que tipo de materiais pretende que lhe seja levado (pode requisitar até quatro documentos). Este projeto foi ganhando público ao longo da sua existência e, a

partir de 2013, estendeu-se da casa dos leitores para quatro centros de dia do concelho, através da dinamização quinzenal de sessões de leitura, workshops após as sessões de leitura e ateliers criativos abordando diversas temáticas. O serviço de empréstimo domiciliário e de animação dos centros de dia decorre ao longo do ano, com exceção dos meses de julho e agosto.

IMPACTO

População residente no concelho de Odivelas com idade igual ou superior a 65 anos impossibilitada de se deslocar à Biblioteca Municipal.

AVALIAÇÃO

Na origem deste projeto esteve o caso concreto de um leitor assíduo que deixou de frequentar a Biblioteca devido a problemas de mobilidade e que acabou por suscitar a criação de uma resposta social que é inovadora e que contribui para a qualidade de vida dos idosos do concelho de Odivelas que dela beneficiam, fazendo sentir que a sua participação constitui um vetor estruturante da missão da Biblioteca Municipal.

CONTACTOS

Helena Jardim

helena.jardim@cm-odivelas.pt

Centro de Ativ'Idades

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal da Covilhã

LOCALIDADE

Covilhã

PÚBLICO-ALVO

População residente no município da Covilhã portadora do Cartão Social Municipal.

OBJETIVOS

Estimular a participação em atividades que fomentem a interação social e a promoção do bem-estar. Contribuir para a diminuição do isolamento social. Promover a participação social através de uma ocupação diversificada dos tempos livres. Preservar competências e a capacidade intelectual.

DESCRIÇÃO

O Centro de Ativ'Idades nasceu em Outubro de 2014 através do aproveitamento de um piso de um centro comercial praticamente desativado, situado no centro da cidade e bem servido por transportes públicos. Pensado inicialmente como um espaço de ocupação de tempos livres para as pessoas mais idosas, com o tempo acabou por se tornar um centro intergeracional, sendo hoje frequentado também por pessoas mais novas (a partir dos 60 anos) mas já reformadas. A ideia geral que preside ao funcionamento do Centro é retirar as pessoas de casa e proporcionar-lhes um conjunto diversificado de atividades: leitura, informática, jogos de mesa, ateliers diversos (manualidades, pintura/artes decorativas, teatro), dança, motricidade, ioga. A participação em algumas atividades exige uma inscrição prévia, mas noutras basta aparecer e integrar-se no que estiver a acontecer. O Centro está aberto todos os dias e a participação é gratuita em qualquer uma das atividades; os monitores, quando necessários, são voluntários (em alguns casos, estudantes da Universidade da Beira Interior). Regularmente realizam-se atividades no exterior, como visitas guiadas a exposições em curso na cidade. Em Janeiro, um grupo organizado deslocou-se a 30 lares de idosos, centros de dia e de convívio do município para «cantar as Janeiras». Também acontecem rastreios

de saúde, palestras sobre temas diversos, lançamentos de obras literárias de escritores do concelho e exposições, dando destaque a trabalhos realizados no Centro ou valorizando produtos e o trabalho de artesãos locais.

IMPACTO

Até hoje já passaram pelo Centro de Ativ'Idades cerca de 500 utentes. A atividade mais frequentada é a *matinée* dançante «Chá com Biscoito», organizada semanalmente à 4.ª feira, que nos meses de Verão chega a ter 150 participantes. Em regime de voluntariado, o Centro conta atualmente com 26 monitores.

AVALIAÇÃO

Não havendo nenhuma divulgação particular do seu funcionamento, a frequência do Centro tem vindo a aumentar, o que é sinónimo da sua importância para um conjunto de pessoas residentes sobretudo no centro da cidade, em muitos casos com recursos económicos limitados e cujas possibilidades de ocupação dos tempos livres são também limitadas. Bem inserido na malha urbana, com um funcionamento flexível e descomplicado, o Centro de Ativ'Idades é uma resposta que promove efetivamente a qualidade de vida dos que o frequentam através da otimização das capacidades que as pessoas ainda dispõem, quer pela via essencialmente recreativa e de convívio social, quer proporcionando oportunidades de aprendizagem em domínios tão diversos como a informática ou a expressão artística.

CONTACTOS Margarida Ribeiro
centro.atividades@cm-covilha.pt

Clique Sem Idade

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Palmela

LOCALIDADE Palmela

PÚBLICO-ALVO

População residente no município de Palmela com idade a partir dos 55 anos.

OBJETIVOS

Contribuir para a inclusão social e digital da população mais velha do município.

DESCRIÇÃO

Criado em 2009, o projeto municipal Clique Sem Idade procura facilitar a inclusão digital da população mais velha do concelho de Palmela, atendendo à importância do acesso às Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) em todas as idades e valorizando o direito à educação ao longo da vida. Desenvolvido pela Câmara Municipal de Palmela, no âmbito das políticas sociais locais de envelhecimento ativo e da relação entre gerações, a frequência do projeto é gratuita e as ações decorrem ao longo de todo o ano em vários locais do concelho. Entre as várias propostas dinamizadas, encontram-se ações como «Ligue-se às TIC – Noções Básicas de Informática (Word e Internet)», «Cartão Municipal Idade Maior + Perto», «Memórias Digitais – importar, guardar fotografias digitais», «Internet Segura em todas as Idades», «Postais de Natal Digitais»; «Pesquisa para conhecer, debater e experimentar»; «Conversas com – Opiniões, interesses e motivações na idade maior»; «Viaje online – tradições, cultura e gastronomia do município» (complementada com visitas guiadas a espaços do concelho), e oficinas intergeracionais de pintura de azulejo e outras. Um aspeto comum a todas as iniciativas é a vontade de alargar conhecimentos e competências dos participantes, bem como promover a participação, o convívio e a relação entre gerações, verificando-se em alguns casos o envolvimento de voluntários jovens e com mais idade na dinamização das ações. O projeto privilegia a realização de parcerias com entidades locais, nomeadamente, escolas, associações culturais e juvenis, e Instituições Particulares de Solidariedade Social.

IMPACTO

Desde o seu início frequentaram o projeto Clique Sem Idade cerca de 600 participantes provenientes de todas as freguesias do concelho de Palmela, que adquiriram competências TIC, reforçaram as oportunidades de participação na comunidade e envolveram-se em iniciativas intergeracionais.

AVALIAÇÃO

O projeto Clique Sem Idade não se limita a ser um projeto de formação na área das Tecnologias de Informação e Comunicação, pois, ao intervir junto da população mais velha do concelho tendo em vista o alargamento dos seus conhecimentos nessa área, consegue fazê-lo de uma forma criativa mediante o reforço das relações sociais entre os participantes e a aproximação entre gerações, implementando um plano de ação onde se valoriza a participação e o envolvimento social dos participantes na comunidade local.

CONTACTOS Paula Lagarto
Paulo Ricardo
deis.geral@cm-palmela.pt

Espaços Maior Idade

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Ílhavo

LOCALIDADE Ílhavo

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no concelho de Ílhavo.

OBJETIVOS

Melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas residentes no concelho de Ílhavo.

DESCRIÇÃO

Os Espaços Maior Idade completaram em 2017 dez anos de existência e destinam-se à realização de atividades de intervenção sociocultural e de estimulação numa filosofia que assenta no apoio aos cidadãos mais velhos através da promoção do seu bem-estar e autoestima, do combate à exclusão social, e da valorização das suas capacidades, competências, saberes e cultura. As atividades estão subordinadas a um plano anual de atividades e são desenvolvidas diariamente em três locais espalhados pelo concelho de Ílhavo: Fórum Maior Idade da Gafanha da Nazaré, o Espaço Maior Idade de Ílhavo e no Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação. Os Espaços Maior Idade estão abertos à população mais idosa do concelho e a sua dinamização conta com a colaboração permanente de técnicos de animação e de gerontologia. Deste modo, recusando a simples ocupação de tempos livres, tem sido possível concretizar efetivos projetos de intervenção cultural e artística, com uma finalidade prática para o município (por exemplo: decoração natalícia de equipamentos municipais, transformação de mobiliário que serviu posteriormente de cenário para o Festival da Rádio Faneca). Têm sido igualmente valorizadas atividades intergeracionais (por exemplo, em 2017: projeto «ser velho é mau?» – sessões dirigidas a alunos de estabelecimentos do 1.º ciclo do ensino básico do município de Ílhavo em que os mais velhos são os animadores, projeto «vamos à ilha 'vô» – teatralização de histórias do município de Ílhavo em jardins de infância locais num trabalho conjunto com a Universidade Sénior local.

IMPACTO

Em cada pólo participam cerca de 20 pessoas, todas residentes na comunidade, a maioria das quais mulheres com idade entre os 60 e os 70 anos.

AVALIAÇÃO

Os Espaços Maior Idade cumprem a função de dinamizar atividades de animação, participação social e partilha de saberes para as pessoas mais idosas residentes na comunidade, constituindo por isso um vetor importante da ação municipal dirigida a este grupo populacional. De realçar a forma como, para a concretização dos objetivos enunciados para estes Espaços, são estabelecidas parcerias com instituições locais – o que permite «espalhar» os Espaços e a sua intervenção pelo município – e são afetados recursos – quer materiais quer sobretudo humanos – para tornar efetivamente possível que esses objetivos se concretizem.

CONTACTOS Cristina Teixeira
maioridade@cm-ilhavo.pt

Lado a Lado

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Em Contato Tavira

LOCALIDADE Tavira

PÚBLICO-ALVO

População sénior residente no concelho de Tavira.

OBJETIVOS

Combater situações de isolamento, solidão e exclusão social da população sénior.

DESCRIÇÃO

O Projeto Lado a Lado foi criado em 2013 pela União das Freguesias de Tavira, com o propósito de combater situações de isolamento, solidão e exclusão social. Nos últimos quatro anos constituiu-se como uma boa prática de envelhecimento na comunidade taviense. Para garantir a continuação do trabalho desenvolvido, foi criada a Associação em Contato Tavira, que conta com as parcerias da União das Freguesias de Tavira e do Município de Tavira. O projeto desenvolve-se a partir de um espaço sénior, localizado no centro da cidade de Tavira, de fácil acesso e com um horário de funcionamento adaptado às necessidades do público-alvo. A dinamização do projeto está organizada de modo a constituir um local de convivência entre participantes e onde, paralelamente, se desenvolvem atividades de grupo assentes num plano anual que fomenta a aprendizagem ao longo da vida e a participação na comunidade e o envelhecimento ativo e bem-sucedido através da realização das atividades: oficinas de informática, ateliers de artes decorativas, ginástica sénior, grupo de cantares, grupo de dança, ateliers de estimulação cognitiva, ateliers de saúde e bem-estar, passeios culturais, encontros interinstitucionais, comemorações de efemérides e eventos de animação comunitária. Anualmente o Projeto em parceria com a União das Freguesias de Tavira realiza também atividades pontuais para as populações residentes no meio rural da freguesia, as quais visam promover a igualdade de oportunidades e o acesso à arte e à cultura, exemplos disso são os Passeios de Primavera e os Serões Culturais. As atividades do projeto são dinamizadas por técnicas de animação sociocultural, educação social e profissionais externos.

IMPACTO

Em 2018 estão inscritas 62 pessoas nas diversas atividades realizadas no âmbito do projeto, sendo 95% dos participantes do sexo feminino. As atividades pontuais chegam a envolver cerca de 200 pessoas residentes no meio rural.

AVALIAÇÃO

No início do seu funcionamento foi necessário desmistificar a ideia de que o projeto Lado a Lado fosse uma resposta típica para a terceira idade, o que provocava uma reação menos positiva nos potenciais interessados. Como forma de ultrapassar este receio, foi promovida na comunidade uma imagem de envelhecimento ativo e bem-sucedido, marcando a diferença na diversidade de atividade realizadas e sobretudo na valorização da componente afetiva (há uma preocupação explícita em promover a criação de laços afetivos e de entreajuda entre participantes), assim como na flexibilidade de participação nas atividades. A localização, próxima da casa dos utentes, é também um fator importante para estimular a participação. Ao longo do tempo o Lado a Lado tem sido uma oportunidade para a valorização de saberes, costumes e tradições dos respetivos participantes, promovendo a identidade e a revitalização cultural do grupo populacional na comunidade urbana de Tavira.

CONTACTOS José Mateus Costa
josemateus@jftavira.pt
Tânia Pereira Rodrigues
ladoaladoprojeto@gmail.com

Mais Desporto, Mais Saúde

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Rio Maior

LOCALIDADE Rio Maior

PÚBLICO-ALVO

População residente no concelho de Rio Maior.

OBJETIVOS

Promover a prática regular de atividade física pela população em geral, e pela população idosa em particular, residente no concelho de Rio Maior.

DESCRIÇÃO

O programa de atividade física para a população do concelho de Rio Maior, designado Mais Desporto, Mais Saúde, promovido pela Câmara Municipal de Rio Maior e o Complexo Desportivo de Rio Maior (Desmor-EM), com o apoio das juntas de freguesia e de diversas associações do município, visa promover a prática regular de atividade física através de modalidades como a aeróbica, o fitness e a ginástica. Este programa é implementado anualmente entre outubro e junho, desde 2003, e visa uma maior consciência da população em geral, e da população sénior em particular, para a importância da atividade física na promoção da sua saúde e do seu bem-estar. Por todo o concelho de Rio Maior estão espalhados centros de condição física (23 centros, 11 dos quais ao serviço da população sénior), onde monitores especializados acompanham os utentes deste já popular programa municipal de atividade física, o qual decorre duas vezes por semana em cada centro. A inscrição compreende o preenchimento e entrega de um formulário, tendo a participação um custo anual de 5€ por participante. Os monitores são, no geral, antigos alunos da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, contratados pela Desmor, EM, SA, cabendo às juntas de freguesia e às associações locais disponibilizarem os espaços para a realização das aulas.

IMPACTO

O programa Mais Desporto Mais Saúde conta em 2017/2018 com cerca de 500 participantes.

AVALIAÇÃO

A avaliação do programa é feita periodicamente pela Desmor, EM, SA, sendo a crescente adesão de participantes a melhor evidência do seu sucesso. De salientar o esforço de articulação entre as diferentes entidades envolvidas (município, juntas de freguesia e associações) e a estruturação cuidada na oferta de um serviço especializado e profissionalmente sustentado em termos de recursos humanos.

CONTACTOS Aldina Santos
aldina.santos@cm-riomaior.pt

Envelhecimento Ativo em Odivelas

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Odivelas

LOCALIDADE Odivelas

PÚBLICO-ALVO

População mais velha residente no concelho de Odivelas.

OBJETIVOS

Promover o envelhecimento ativo na população mais velha residente no município.

DESCRIÇÃO

O município de Odivelas desenvolve e/ou apoia um conjunto diversificado de atividades e serviços culturais, educativos e sócio recreativos destinados à população idosa. Destacam-se os seguintes:

- Projeto Municipal de Teatro Sénior – este projeto, que teve o seu início em abril de 2009, tem como finalidade proporcionar aos munícipes seniores, a partir dos 55 anos, formas de ocupação criativa, possibilitando experiências em grupo e a participação intergeracional, sensibilizando a comunidade em geral para o papel dos seniores no desenvolvimento social. Atualmente, o Teatro Sénior integra 13 elementos com idades compreendidas entre os 64 e os 87 anos.
- Projeto Novas Tecnologias e Internet Sénior – este projeto visa ampliar as oportunidades de acesso às novas tecnologias para os munícipes seniores e valorizar os processos de ensino/aprendizagem na área, fomentando uma cidadania ativa e a melhoria da qualidade de vida deste segmento específico da população. É um projeto de parceria entre o município e a Vodafone Portugal. A formação tem

lugar na sede da Vodafone Portugal e pressupõe a inscrição prévia no Setor do Envelhecimento Ativo da Divisão de Inovação Social e Projetos Educativos.

- Universidade Sénior – é um projeto que tem por base a promoção da qualidade de vida dos seniores de Odivelas, fomentando a sua formação científica, pessoal e social. Disponibiliza a todos os cidadãos seniores vários cursos, tertúlias, palestras, congressos e visitas culturais. É uma resposta social que apresenta como principais finalidades promover o envelhecimento ativo, a valorização pessoal e social da população sénior, através da aquisição de um leque variado de conhecimentos e novas aprendizagens.
- Passeio Sénior – com 19 anos de existência, a realização anual do «Passeio Sénior» recebe sempre grande entusiasmo por parte dos seus destinatários. O passeio ocorre nos meses de Maio e/ou Junho e envolve um universo de cerca de 1500/2000 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes no concelho. Trata-se de uma atividade lúdica, de lazer e convívio que se concretiza num dia de passeio e inclui um almoço, lanche e uma tarde de animação.
- Banda Maior – na sua origem, em Outubro de 2010, o projeto Banda Maior teve como principal objetivo proporcionar aos munícipes seniores formas de ocupação criativa na área da expressão musical, possibilitando experiências em grupo e a participação intergeracional. No entanto, o dinamismo dos participantes e a qualidade

musical dos espetáculos permitiu a evolução do projeto e a redefinição dos seus objetivos. Em 2012 a Banda Maior assumiu-se como um projeto «embaixador» na promoção da melhoria da autoimagem e autoestima da pessoa idosa e um elemento estratégico na mudança da representação social da pessoa idosa. A «Banda Maior» é um projeto municipal com carácter inovador no país, que integra 25 seniores de Odivelas, instrumentistas (dois guitarristas, um baixista, um baterista e um pianista) e cantores, com idades compreendidas entre os 55 e os 89 anos.

- Ateliers de Música – dinamizada por um técnico especializado e com a duração de uma hora, esta atividade, gratuita para os participantes, tem como principal objetivo promover e incentivar o gosto pela música, através da interação salutar entre seniores, gerando novas oportunidades de convívio. É um projeto dirigido à população sénior do concelho de Odivelas (com mais de 55 anos), em todas as juntas de freguesia do concelho.
- Chás Dançantes – uma matinée com música ao vivo que, durante cerca de duas horas, junta o público sénior para uma tarde diferente de convívio, de partilha e vivências, aglutinando a dança, a música e o aroma das memórias. Os Chás Dançantes, que têm entrada gratuita, dirigem-se essencialmente a cidadãos com idade igual ou superior a 55 anos, e têm como principais objetivos ultrapassar eventuais situações de isolamento social desta faixa etária e contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, promovendo o convívio e o envelhecimento ativo.

IMPACTO

População mais velha residente no município de Odivelas.

AVALIAÇÃO

Através de um conjunto de ações regulares, concertadas e abrangendo múltiplas valências, a Câmara Municipal de Odivelas garante efetivamente aos residentes no município ocasiões de participação social promotoras de um envelhecimento ativo, sendo de destacar o aproveitamento das estruturas físicas existentes no concelho e o estabelecimento de diversas parcerias de colaboração com outras entidades.

CONTACTOS

Lúcia Santos
lucia.santos@cm-odivelas.pt

Santo Tirso Ativo

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Santo Tirso

LOCALIDADE Santo Tirso

PÚBLICO-ALVO

População do concelho de Santo Tirso com mais de 60 anos de idade.

OBJETIVOS

Permitir à população mais idosa do concelho de Santo Tirso a possibilidade de praticar desporto e de conviver entre si de uma forma saudável e segura.

DESCRIÇÃO

O programa Santo Tirso Ativo, promovido pela Câmara Municipal de Santo Tirso em articulação com as juntas de freguesia, IPSS e associações locais do município, pretende estimular a prática de atividade física e o convívio na população mais velha do concelho, prevenindo também o isolamento social dessa população. Para além da melhoria da condição física e da promoção do bem-estar geral, são também finalidades do programa a melhoria no desempenho das atividades diárias, o desenvolvimento de competências sociais, de autocontrolo e confiança, a promoção do convívio e a participação cívica. Para muitas pessoas trata-se de um «momento alto» na semana, levando-as a sair de casa e a relacionarem-se com o meio envolvente. O programa decorre de Setembro a Julho, é de frequência gratuita e está presente em todas as freguesias do concelho (14 centros de atividade física). Para que tal seja possível, o Município estabelece parcerias com entidades locais que asseguram a cedência de instalações e, em alguns casos, fazem a respetiva divulgação. As aulas acontecem duas vezes por semana, de forma sistemática e estruturada de acordo com um planeamento anual, acompanhadas por professores de educação física com formação específica para o efeito.

IMPACTO

Funcionam atualmente 55 turmas, sendo 39 turmas de Ginástica de Manutenção e 16 de Defesa Pessoal, abrangendo cerca de 1000 pessoas de ambos os sexos (embora com predominância feminina) em todo o concelho.

AVALIAÇÃO

O programa Santo Tirso Ativo visa um duplo objetivo: intervir quer do ponto de vista da saúde quer do ponto de vista social. Mais do que ministrar aulas de educação física, pretende-se que o programa enquadre socialmente os mais velhos e facilite a sua integração social. É consensual para os seus promotores e utentes que este programa promove a qualidade de vida, favorecendo a mobilidade articular e promovendo ganhos ao nível das competências sociais. É de registar a dispersão do programa pelas diferentes localidades do concelho, aproximando-o efetivamente do local de residência das pessoas e favorecendo, dessa forma, a sua participação.

CONTACTOS Marta Moinhos
mmoinhos@cm-stirso.pt

Teatro Sénior

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Silves

LOCALIDADE Silves

PÚBLICO-ALVO

População com mais de 60 anos residente no concelho de Silves.

OBJETIVOS

Proporcionar o acesso à prática teatral a pessoas com idade superior a 60 anos. Facultar o cruzamento de conhecimentos, vivências e tradições locais. Promover uma mente ativa. Favorecer a partilha e o espírito de grupo.

DESCRIÇÃO

A ideia de promover uma atividade teatral foi sugerida por elementos dos grupos seniores que já participavam noutras iniciativas dos pólos de educação ao longo da vida da Câmara Municipal de Silves. O manifesto interesse dos seniores pelo teatro levou o setor de ação social, em articulação com o setor de cultura, a lançar a oficina «Da Palavra ao Palco» em Janeiro de 2014. «Da Palavra ao Palco» acabou por ser o primeiro mote para o desenvolvimento do projeto de Teatro Sénior, que decorreu em quatro freguesias do concelho: Armação de Pêra, São Bartolomeu de Messines; Silves e Tunes. A partir desta atividade inicial formaram-se quatro grupos seniores, um em cada uma das referidas freguesias. O elevado interesse dos participantes originou a constituição de grupos de teatro que realizaram um trabalho de recolha e criaram integralmente quatro peças de teatro distintas – dos textos aos cenários – ao longo de cinco meses, trabalho esse que foi acompanhado por dois técnicos do município (setor de ação social e setor de cultura). No mês de junho de 2014, a Câmara Municipal de Silves apoiou a apresentação de cada um dos trabalhos cénicos num espaço cultural da respetiva freguesia. Os quatro espetáculos foram depois apresentados no Teatro Mascarenhas Gregório, em Silves, no âmbito do encontro final dos grupos que marcou o encerramento da primeira edição do projeto de Teatro Sénior. Desde 2014 que o projeto de Teatro Sénior se mantém em atividade no concelho de Silves.

IMPACTO

Cada grupo de teatro sénior é composto por um número variável de pessoas (de 12 a 20), a maioria com idade compreendida entre os 70 e os 80 anos.

AVALIAÇÃO

As pessoas que hoje integram os grupos de Teatro Sénior de Silves iniciaram a sua participação com um discurso que incluía expressões como «não tenho coragem»; «não sou capaz» ou «não tenho jeito». Ao longo do processo criativo os seus receios foram diminuindo e, de forma progressiva, os idosos começaram a experimentar e a surpreender-se consigo mesmos. Os benefícios da atividade teatral para a população mais velha são evidentes, tendo a dissertação de mestrado CONTRIBUTOS DO TEATRO PARA O ENVELHECIMENTO (CRI)ATIVO (<https://core.ac.uk/download/pdf/61530063.pdf>) revelado sete principais contributos para as pessoas idosas que resultaram da adesão a este projeto: participação; saúde mental; socialização; cooperação; envolvimento pessoal/compromisso com a vida; valorização e reconhecimento; superação.

CONTACTOS Luísa Conduto Luís
maria.luis@cm-silves.pt



MELHORIA DAS CONDIÇÕES DE HABITAÇÃO

AMPARHA –

Programa de Apoio Municipal para Adaptação e Requalificação de Habitações

ENTIDADE PROMOTORA
Câmara Municipal de Pombal

LOCALIDADE Pombal

PÚBLICO-ALVO

População com mais de 65 anos em situação de isolamento, residentes no concelho de Pombal e titulares de rendimento *per capita* até duas vezes o valor do Indexante de Apoio Social.

OBJETIVOS

Requalificação de habitações de pessoas idosas que vivam em situação de isolamento.

DESCRIÇÃO

O AMPARHA é um programa do Município de Pombal que consiste na requalificação de habitações de pessoas idosas que vivam em situação de isolamento, adequando os espaços e as acessibilidades às suas restrições e permitindo-lhes, dessa forma, a permanência autónoma nas suas respetivas habitações. Com início em 2016, trata-se de um programa que junta 25 parceiros: o Município (que financia), 21 IPSS do concelho (que sinalizam as situações suscetíveis de serem contempladas) e 13 Juntas de Freguesia do concelho (que ficam responsáveis pela execução das obras de requalificação).

No âmbito do programa, o próprio interessado poderá também solicitar o apoio junto da Câmara Municipal. Entre as obras previstas contam-se as seguintes: requalificação de instalações sanitárias e cozinhas; isolamentos térmicos; tratamento de telhados; substituição de portas e janelas; eliminação de escadas; construção de rampas; pinturas; renovação de instalações elétricas e de abastecimento de água e de tratamento de águas residuais. As mais frequentes têm sido a eliminação de barreiras arquitetónicas, o aquecimento da água e a substituição de banheira por base de chuveiro. Por regra, o valor da intervenção

não poderá exceder o valor global de 2500€, podendo excecionalmente ascender a 3750€. A intervenção é financiada no montante de 100% do orçamento aprovado se o rendimento *per capita* apurado do agregado familiar for igual ou inferior ao valor de um Indexante de Apoio Social.

IMPACTO

O AMPARHA possibilitou a recuperação de 14 habitações entre 2016 e 2017.

AVALIAÇÃO

Desde a sua implementação, já foram atendidos mais de 20 pedidos, num investimento que ronda os 20 mil euros. O sucesso deste programa assenta na relação próxima e de sintonia que o Município tem com os seus parceiros, que desde cedo viram neste programa uma oportunidade para ajudarem os idosos mais vulneráveis, melhorando as suas condições de vida. O programa tem um regulamento que estipula quais as competências de cada um dos parceiros. Hoje, o programa AMPARHA está alicerçado numa rede de colaboração concelhia entre diferentes organismos, públicos e privados, o que tem gerado novas formas de apoio aos idosos mais vulneráveis residentes no concelho de Pombal.

CONTACTOS Laurentina Costa
laurentina@cm-pombal.pt

BricoSolidário

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal do Sabugal

LOCALIDADE Sabugal

PÚBLICO-ALVO

População com mais de 65 anos residente no concelho do Sabugal com rendimento igual ou inferior ao valor do Índice de Apoio Social em vigor.

OBJETIVOS

Auxiliar idosos de fracos recursos económicos através da execução de pequenas reparações domésticas, de forma gratuita.

DESCRIÇÃO

Numa abordagem de proximidade com o intuito de melhorar o conforto habitacional da população idosa, a Câmara Municipal do Sabugal tem a funcionar desde 2008 um serviço gratuito de pequenas reparações, concertos e arranjos domésticos no domicílio. Trata-se de um serviço dirigido essencialmente à população idosa mais desfavorecida economicamente, que a ele pode recorrer através de um contacto direto com os serviços de ação social do Município, a quem cabe o encaminhamento da situação e a verificação concreta dos critérios de apoio. O *BricoSolidário* consiste numa unidade móvel que circula pelas 30 freguesias do concelho e que está apetrechada para efetuar pequenas reparações a partir da sinalização das seguintes necessidades de intervenção, de natureza não estrutural: reparação de portas e janelas (desde que a execução seja efetuada no local); reparação e/ou substituição de torneiras, de louças sanitárias, de sifões e de acessórios de banca de cozinha; pequenas reparações de cilindros e esquentadores; reparações simples de serralharia, incluindo substituição de fechaduras e chaves; reparações de estores e persianas; substituição de vidros partidos; reparação de tomadas de eletricidade, de casquilhos, lâmpadas e interruptores. Os serviços do *BricoSolidário*, aos quais estão afetos dois operacionais, são prestados

de segunda a sexta-feira. Quando os serviços de ação social verificam ser necessária uma intervenção mais alargada, as situações são encaminhadas para outra medida de apoio de que o Município dispõe (apoio habitacional).

IMPACTO

Em 2017 o *BricoSolidário* realizou cerca de 40 intervenções.

AVALIAÇÃO

Um dos problemas com que a população idosa mais se confronta quando pretende permanecer na sua habitação prende-se com as precárias condições de habitualidade de muitas das respetivas casas, nomeadamente, quando escasseiam os recursos económicos para as melhorar. Melhorar a vida das pessoas idosas é também corresponder às suas necessidades instrumentais e é por isso que a prestação de um serviço desta natureza atinge diretamente a qualidade de vida dos beneficiários, proporcionando uma efetiva melhoria das condições de habitabilidade e assegurando um quotidiano mais confortável. A facilidade de acesso ao serviço, mediante uma simples marcação telefónica, merece destaque pelo modo como resolve através de um recurso familiar – o telefone – a formulação de um pedido, uma questão sempre crítica para a população idosa mais desfavorecida.

CONTACTOS Ana Morgado
Sílvia Nabais
geral@cm-sabugal.pt
mais.social@cm-sabugal.pt

Casa Aberta

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Lisboa

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com idade superior a 65 anos ou pessoas com Atestado Médico de Incapacidade Multiusos ($\geq 60\%$).

OBJETIVOS

Melhorar as condições de acessibilidade e segurança em habitações particulares.

DESCRIÇÃO

O programa Casa Aberta visa melhorar as condições de acessibilidade e segurança em habitações de pessoas idosas e de pessoas com deficiência. Realiza intervenções no interior das habitações, nos espaços comuns dos edifícios e no domínio público, se tal for necessário para aceder ao edifício. É desenvolvido em parceria com as Juntas de Freguesia, através de contratos de delegação de competências. A Câmara Municipal de Lisboa assume o financiamento, supervisão e apoio técnico, e as Juntas de Freguesia asseguram o desenvolvimento local, nomeadamente a divulgação, análise de casos e realização de obra. Foi desenvolvido pela Câmara Municipal de Lisboa um conjunto de ferramentas específicas para o Programa, disponível para partilha com outras câmaras municipais e juntas de freguesia. Estas envolvem, entre outras, um Questionário de Análise de Necessidades e Risco a aplicar a todos os requerentes nas visitas às suas habitações. Também foi criado um Caderno de Encargos Tipo que se focou nos tipos de intervenção abrangidos pelo programa Casa Aberta, no tipo de construção de edifícios nas várias freguesias de Lisboa e nas intervenções que a experiência nos indica deverão ser mais frequentes. As intervenções do programa dão prioridade à promoção da autonomia na realização de atividades de vida diária, à eliminação ou mitigação de situações de risco e à melhoria da prestação de cuidados e de assistência pessoal. A substituição

de banheiras por bases de duche, colocação de corrimãos e barras de apoio assim como a eliminação de degraus têm sido alguns dos pedidos mais frequentes. O desenvolvimento local do programa é realizado por equipas multidisciplinares, envolvendo técnicos da área da arquitetura, ergonomia, ação social, psicologia e engenharia civil. O programa não intervém em habitações municipais nem em equipamentos sociais, domínios já cobertos por outros serviços municipais.

IMPACTO

Na sua fase piloto, o programa intervém na melhoria das condições de acessibilidade e segurança em habitações particulares nas seguintes quatro freguesias do concelho de Lisboa: Arroios, Alcântara, Misericórdia e Olivais.

AVALIAÇÃO

Trata-se de um programa de «acupuntura urbana» visando a realização de pequenas intervenções nas habitações mas que podem fazer toda a diferença para maximizar a possibilidade de pessoas idosas que já apresentam algumas limitações poderem continuar a residir nas suas casas.

CONTACTOS Rita Jacinto
rita.jacinto@cm-lisboa.pt

Oficina Domiciliária

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Belmonte

LOCALIDADE Belmonte

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas e/ou com dificuldades de locomoção e/ou portadoras de deficiência, residentes no concelho de Belmonte.

OBJETIVOS

Executar pequenas reparações, de forma gratuita, no domicílio dos munícipes, de forma gratuita.

DESCRIÇÃO

A Oficina Domiciliária é um serviço criado em 2016 e destina-se a executar pequenas intervenções e reparações no domicílio de pessoas idosas: reparações simples de serralharia, substituição de fechaduras e chaves, reparações de estores e persianas, substituição de vidros partidos, reparações simples de portas e janelas, reparação e substituição de tomadas de eletricidade, casquilhos, lâmpadas e interruptores, ligação, afinação e sintonização de televisores, vídeos e outros equipamentos de uso corrente, reparação e substituição de torneiras, louças sanitárias e acessórios de bancada de cozinha, reparação de canalizações e tubagens de água e de esgoto, reparação e instalação de esquentador, limpeza de coberturas, de caleiras e desobstrução de tubos de queda, limpeza de quintais e canteiros de modo a garantir a mobilidade da pessoa, organização do espaço de habitação (por exemplo, arrumação e mudança de localização de móveis, recolha de velharias, fixação de objetos às paredes e tetos), transporte de eletrodomésticos ou de mobiliário ligeiro para reparação, serviços de entrega domiciliária, bens de primeira necessidade (por exemplo, medicamentos, correio e alimentos). Existe um regulamento à luz do qual cada beneficiário poderá requerer, em cada ano civil, o máximo de seis intervenções. Porém, existindo disponibilidade para tal, o beneficiário poderá usufruir até um limite máximo de

dez intervenções em cada ano civil. O pedido de intervenção pode ser requerido por telefone ou presencialmente, no serviço de ação social do Município de Belmonte. Há situações, no entanto, em que os pedidos chegam ao Município através das juntas de freguesia ou na sequência de visitas efetuadas pelo serviço de ação social a idosos que vivem em situação de particular vulnerabilidade.

IMPACTO

Durante o ano de 2017, a Oficina Domiciliária fez cerca de 40 intervenções.

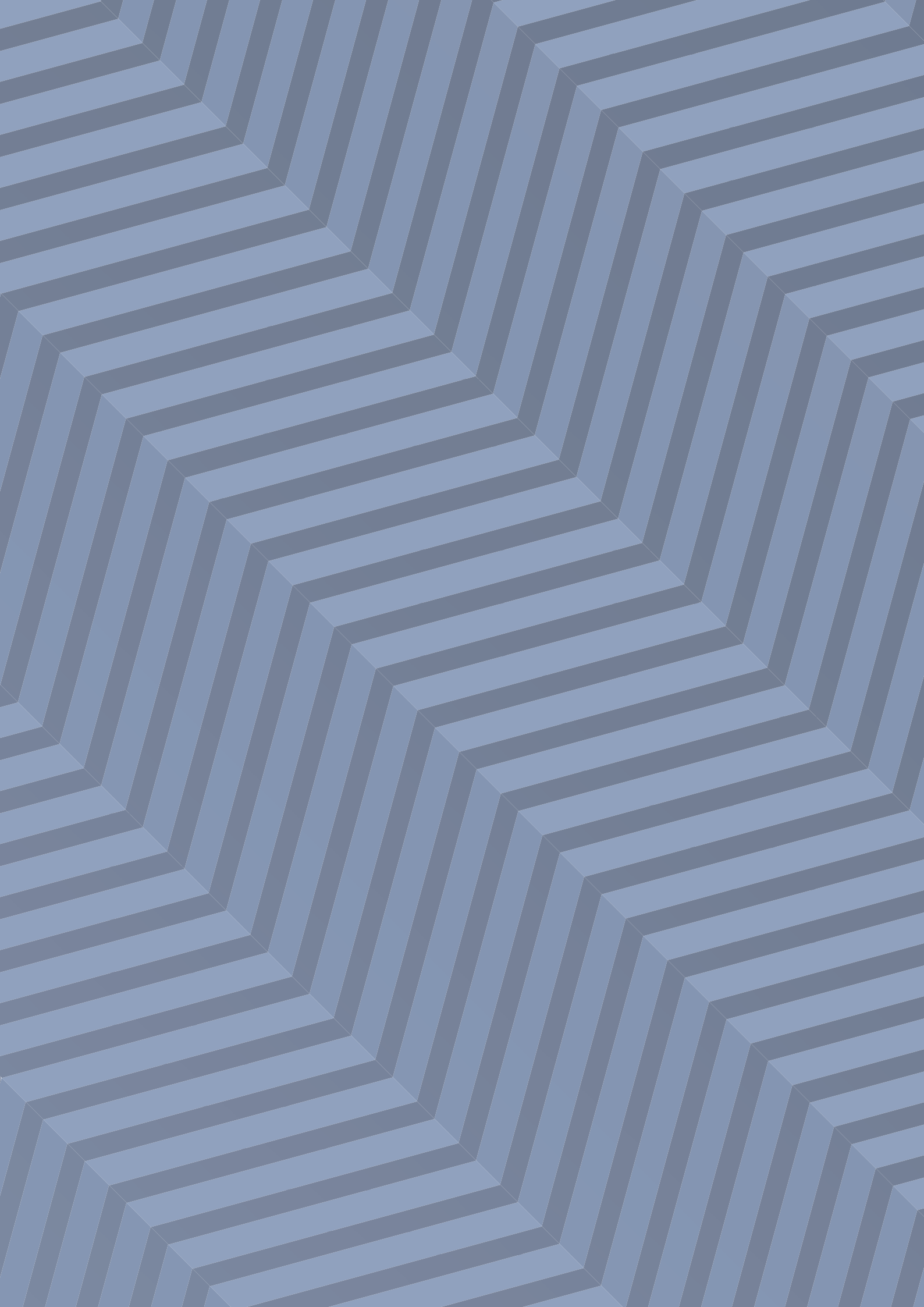
AVALIAÇÃO

A pertinência da medida justifica-se, em primeiro lugar, por ser uma medida efetiva de apoio aos idosos mais vulneráveis residentes no concelho, contribuindo objetivamente para a melhoria das suas condições de habitabilidade. Em segundo lugar, merece destaque a abrangência da medida, que vai para além das reparações de urgência e dá atenção a aspetos suscetíveis de melhorar o conforto e a qualidade de vida dentro das habitações. Cerca de 27% da população de Belmonte tem mais de 65 anos de idade e vive sobretudo em aldeias espalhadas pelo concelho (em alguns casos em lugares com não mais de 10 habitantes), sendo importante promover as condições das habitações onde as pessoas vivem, em muitos casos habitações antigas e a requererem manutenção regular.

CONTACTOS Ana Amaro

Cristina Custódia

gabinetesocial@cm-belmonte.pt



**RECURSOS DE SAÚDE,
ANIMAÇÃO, NUTRIÇÃO
E ACOMPANHAMENTO
PSICOLÓGICO**

Acompanhamento Psicológico no Domicílio

ENTIDADE PROMOTORA

AMI – Fundação de Assistência Médica Internacional

LOCALIDADE Lisboa

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas beneficiárias do Serviço de Apoio Domiciliário da AMI.

OBJETIVOS

Responder a necessidades individuais a nível psicológico.

DESCRIÇÃO

O serviço de Acompanhamento Psicológico no Domicílio da AMI funciona desde Setembro de 2016 e é parte integrante e sem custos acrescidos de uma resposta mais ampla de apoio domiciliário, o qual procura responder às necessidades individuais aos níveis social, biológico e psicológico. Para além de satisfazer as necessidades de alimentação, higiene pessoal e do lar e acompanhamento médico, é realizado acompanhamento psicológico no sentido de: reduzir o isolamento, diminuir a precariedade das relações afetivas, criar respostas de ocupação diária, prevenir ou retardar a degradação cognitiva, desmistificar as crenças erradas relativas ao envelhecimento e aumentar sentimentos positivos acerca do sentido da vida através da modificação de estados psicológicos negativos e do aumento do bem-estar e da autonomia. Nestas circunstâncias o acompanhamento psicológico passa por escutar as queixas actuais e ouvir as histórias de vida, que se têm demonstrado uma fonte de informação sobre o momento em que o beneficiário se encontra. Também pelo reforço da crença de que (apesar das limitações) há sempre alguma capacidade de decisão sobre a própria vida, o que permite devolver alguma autonomia e sentimentos de controlo sobre o que lhe acontece. A sinalização da necessidade de acompanhamento psicológico é feita pelas assistentes sociais, através da observação da mudança de comportamentos (por exemplo, a pessoa passar a estar sempre deitada quando isso não era habitual). Não é raro perder-se, em situações de apoio psicológico ao domicílio, a diferenciação entre a simples visita e a intervenção psicológica, dada a maior necessidade de companhia do que de apoio

psicológico. Para que este aconteça é necessária a criação de uma relação terapêutica empática, o que pode demorar algum tempo devido a alguma desconfiança inicial; por outro lado, existem condições específicas que podem dificultar o estabelecimento dessa relação (por exemplo, televisão ligada, outras pessoas presentes, telefone que toca). Trata-se, por isso, de um serviço que exige alguma flexibilidade na sua implementação.

IMPACTO

Desde o início beneficiaram de acompanhamento psicológico no domicílio 9 pessoas.

AVALIAÇÃO

Têm beneficiado deste serviço pessoas idosas que vivem em condições de particular vulnerabilidade, caracterizada pela predominância de sentimentos de tristeza, desânimo, desvalorização e isolamento, vivendo sozinhas, sem familiares presentes e com uma rede social quase inexistente. Trata-se por isso de um serviço orientado para um grupo com necessidades muito específicas. Os principais ganhos de quem tem este acompanhamento é ter alguém que escuta e compreende, poderem fazer uma re-ligação ao meio envolvente, com a criação de respostas de ocupação diária, a recuperação de algum controlo sobre a vida (percebendo que esta ainda não acabou), a prevenção ou o retardar da degradação cognitiva e poderem manter-se no seu espaço, ao qual mantêm uma forte ligação, promovendo um genuíno sentimento de bem-estar e um aumento de socialização.

CONTACTOS

Alice Lucas

alice.lucas@ami.org.pt

Carla Carvalho

carla.carvalho@ami.org.pt

Apoio Social – Enfermagem, Fisioterapia e Animação Social

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Vinhais

LOCALIDADE Vinhais

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no concelho de Vinhais.

OBJETIVOS

Melhorar a qualidade de vida dos idosos residentes no domicílio (e em instituições) do concelho de Vinhais.

DESCRIÇÃO

O projeto de apoio social à população idosa nas áreas da enfermagem, fisioterapia e animação social do concelho de Vinhais consiste na prestação daqueles serviços às pessoas idosas que vivem afastadas do centro da vila, tendo o município estabelecido parcerias com IPSS e juntas de freguesia da maioria das localidades do concelho. O serviço é itinerante e a equipa técnica é constituída por 6 enfermeiros, 4 fisioterapeutas e 6 animadores sociais, os quais desenvolvem o seu trabalho em instalações cedidas pelas juntas de freguesia e IPSS. Frequentemente, quando eles não têm meios próprios para se deslocarem, são também estas instituições que transportam os utentes para os equipamentos onde os serviços são prestados, em alguns casos (como em Curopos/Vale de Janeiro) extensões de saúde que se encontravam desativadas. A implementação deste projeto implica um esforço de articulação entre várias entidades e contribui igualmente para o reforço das respostas oferecidas pelas estruturas residenciais para pessoas idosas, pois os utentes que aí residem também podem beneficiar dos cuidados prestados nas referidas áreas. Noutros casos, são as estruturas residenciais para pessoas idosas que se abrem à comunidade e funcionam como postos de atendimento à população (por exemplo, nos casos em que possuem gabinetes de fisioterapia devidamente equipados). A frequência dos serviços torna-se muitas vezes um motivo para que as pessoas socializem entre si, obtendo-se desta forma um ganho suplementar à prestação dos cuidados específicos.

IMPACTO

No ano de 2017 foram efetuados 16494 atendimentos de Enfermagem, 10873 atendimentos de Fisioterapia e 7987 atendimentos no âmbito da Animação Social.

AVALIAÇÃO

Através deste projeto tem sido possível às pessoas – particularmente às idosas – que vivem mais afastadas do centro urbano beneficiar de serviços e de uma assistência profissional que, de outra forma, seria muito difícil usufruírem atendendo à distância a que vivem do centro da vila de Vinhais e ao custo que vencer essa distância representa. Atuando em áreas importantes para a promoção da qualidade de vida dos mais velhos, este projeto constitui um bom exemplo de descentralização da prestação de serviços que verdadeiramente contam para a melhoria da vida quotidiana das pessoas idosas.

CONTACTOS Pedro Miranda
pedro.miranda@cm-vinhais.pt

Beyond Silos

Cuidados Integrados ao Domicílio

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia da Amadora

LOCALIDADE

Amadora

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no domicílio abrangida pelo Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia da Amadora.

OBJETIVOS

Desenvolver um modelo de prestação de cuidados no domicílio com suporte de tecnologia centrado na pessoa e nas suas necessidades/expectativas/limites.

DESCRIÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia da Amadora está focada no desenvolvimento de metodologias de prestação de serviços que sirvam o perfil de necessidades/expectativas/limites dos seus utentes, colocando um esforço significativo na desmaterialização e descentralização da prestação de cuidados junto da população mais idosa, melhorando os serviços prestados em ambiente domiciliário. O projeto *Beyond Silos – Cuidados Integrados ao Domicílio* coloca o foco na atualização do Serviço de Apoio Domiciliário através da telemonitorização e teleassistência, promovendo um trabalho colaborativo e em parceria entre duas equipas de prestação de cuidados: a da área social e a da área da saúde. Trata-se de um projeto europeu de cooperação entre vários países que pretende integrar a intervenção social e a saúde, com o propósito final de aumentar a qualidade de vida, o conforto e a segurança dos idosos que vivem nas suas casas. O projeto assenta numa solução tecnológica desenvolvida pela ALTICE onde se cruzam a teleassistência, a telemonitorização de sinais vitais, uma plataforma *on-line* para registo de dados dos utentes e uma plataforma de formação *e-learning* para cuidadores formais e informais. Esta ferramenta permite um acompanhamento em permanência da condição de saúde dos utentes e suporta a tomada de decisões com maior segurança, dado o acesso imediato a informações pertinentes.

Deste modo é possível, nomeadamente, reduzir o número de hospitalizações e prevenir recorrências. Para os cuidadores, a monitorização e o controlo remoto dos sinais vitais reduz a ansiedade associada à prestação de cuidados e favorece uma atenção centrada na promoção do bem-estar dos idosos.

IMPACTO

O projeto *Beyond Silos – Cuidados Integrados ao Domicílio* abrange 150 pessoas idosas beneficiárias do Serviço de Apoio Domiciliário, 36 cuidadores formais (colaboradores da Santa Casa da Misericórdia) e 127 cuidadores informais.

AVALIAÇÃO

Apesar da forte componente tecnológica que lhe está associada, este projeto tem subjacente um modelo de prestação de cuidados centrado na pessoa onde duas equipas tradicionalmente com preocupações diferentes (social e saúde) necessitam de colaborar entre si para satisfazer as exigências e necessidades de cada utente: Assim, não basta considerar aquilo que a equipa técnica avalia como necessário; é preciso igualmente considerar aquilo que a pessoa assistida espera da equipa técnica. Há aqui também uma preocupação evidente em descentralizar a prestação de cuidados, fazendo-a onde as pessoas gostam que os cuidados lhes sejam prestados, isto é, nas suas casas.

CONTACTOS

Adriano Fernandes
adrianofernandes@misericordia-amadora.pt

Equipas/Unidades Domiciliárias de Cuidados Paliativos

ENTIDADE PROMOTORA

Ministério da Saúde; Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira;
Secretaria Regional da Saúde da Região Autónoma dos Açores

LOCALIDADE Várias (distribuídas por todo o país)

PÚBLICO-ALVO

Pessoas sofrendo de patologias crónicas e incuráveis.

OBJETIVOS

Possibilitar a permanência nos seus domicílios, pelo maior tempo possível, de doentes com patologias crónicas e incuráveis.

DESCRIÇÃO

As equipas/unidades domiciliárias de cuidados paliativos constituem uma resposta de saúde, apoio psicológico e ação social cujo objetivo principal é possibilitar a permanência de doentes sofrendo de patologias crónicas e incuráveis nos seus domicílios, durante o maior tempo possível e com um menor sofrimento nas fases avançadas da doença, através de uma assistência especializada facultada nas próprias casas dos doentes. Habitualmente, estas equipas são formadas pelos seguintes profissionais (podendo a composição variar de equipa para equipa) – médico, enfermeiro, psicólogo, fisioterapeuta, técnico de ação social –, a maior parte deles com formação avançada e competências específicas em cuidados paliativos. Em resultado do trabalho destas equipas (direto com os doentes e indireto com os respetivos cuidadores), reduz-se a necessidade de hospitalização e é proporcionada à maioria dos doentes assistidos a possibilidade de morrerem em casa de forma tranquila e digna. A prestação de cuidados faz-se de modo presencial mas igualmente à distância, através de contacto telefónico. A esmagadora maioria dos doentes assistidos são doentes oncológicos e com idade avançada; por exemplo, em 2016, a média etária dos doentes assistidos na Unidade Domiciliária de Cuidados Paliativos da Terra Fria era de 78 anos; em Novembro de 2017, das 238 pessoas acompanhadas pela Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos Beja+, 117 tinha mais de 70 anos de idade.

IMPACTO

Há prestação de cuidados paliativos domiciliários nos seguintes distritos e regiões: Açores, Beja, Bragança, Évora, Faro, Guarda, Lisboa, Madeira, Porto, Setúbal, Viana do Castelo.

AVALIAÇÃO

Através das unidades/equipas domiciliárias de cuidados paliativos, as pessoas com doença avançada e incurável podem, em muitas situações, permanecer em casa até morrer com o devido controlo sintomático, nomeadamente, em termos de alívio da dor. Simultaneamente, apoiam-se as famílias na prestação de cuidados aos seus doentes e fortalece-se a dimensão da prestação de cuidados de saúde na comunidade. De salientar o papel da Fundação Calouste Gulbenkian, que financiou a criação de 10 equipas de prestação de cuidados paliativos.

INFORMAÇÕES E CONTACTOS

(consultado em 28/04/2018)

<https://www.sns.gov.pt/sns/cuidados-paliativos/unidades-de-cuidados-paliativos/>

<http://www.azores.gov.pt/Gra/Rede+Regional+de+Cuidados+Continuados+Integrados/menus/principal/Equipas+dom/>

https://www.sesaram.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=3900&Itemid=736

<https://www.arcgis.com/apps/MapJournal/index.html?appid=9ca34025ed2e4f23abb9cb9098985320>

HIT —

Homecounseling Intervention Therapy

ENTIDADE PROMOTORA

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

LOCALIDADE Coimbra

PÚBLICO-ALVO

População idosa do concelho de Coimbra sem declínio cognitivo significativo, confinada ao domicílio por motivos de doença ou fragilidade.

OBJETIVOS

Intervir junto de pessoas idosas confinadas ao domicílio focando sobretudo questões práticas, relacionais e existenciais da vivência desta situação.

DESCRIÇÃO

O programa *HIT – Homecounseling Intervention Therapy* consiste numa abordagem individual de prestação de apoio psicológico ao domicílio, dirigido a pessoas idosas, visando o seu desenvolvimento pessoal. O programa tem como principal objetivo a redução do mal-estar e a sua prevenção, intervindo nas seguintes áreas: relação com cuidadores formais e informais; adaptação aos diferentes desafios e condições de vida; promoção do sentido de vida e da esperança; facilitação do desenvolvimento pessoal. O programa nasceu com a colaboração da ATLAS (uma instituição prestadora de cuidados a pessoas idosas em situação de isolamento), responsável pela sinalização inicial de um conjunto de pessoas suscetíveis de poderem beneficiar de uma intervenção psicológica pensada para a situação específica de confinamento ao domicílio. Em 2016/2017, foi dada formação a 40 participantes, entre os quais técnicos do Serviço de Apoio Domiciliário da Fundação Bissaya Barreto, preparando-os para a aplicação do programa sob supervisão. O programa foi implementado no ano seguinte por psicólogos em regime de voluntariado, havendo três momentos iniciais extra ao programa de intervenção: introdução pelo técnico do Serviço de Apoio Domiciliário, conhecimento mútuo, avaliação. As sessões, de 90 minutos cada, versam tópicos como história de vida, estratégias de adaptação à vivência da condição atual, técnicas de relaxamento. No final repete-se a avaliação.

IMPACTO

Em 2016/2017 foram abrangidas 28 pessoas residentes no concelho de Coimbra, com uma média etária de 82 anos e apresentando em comum as seguintes características: limitações de mobilidade, baixa escolaridade, baixa condição económica, rede social precária.

AVALIAÇÃO

O programa foi bem recebido pelos idosos abrangidos e num estudo de avaliação de eficácia efetuado com recurso a um grupo controlo, foi possível constatar a melhoria do estado geral dos idosos que frequentaram o programa, nomeadamente, em termos de variáveis relacionadas com a qualidade de vida percebida (humor, atitude face ao próprio envelhecimento). Um aspeto crítico da implementação do programa prende-se com as dificuldades inerentes à prestação do psicólogo em contexto domiciliário, dada a interferência de variáveis difíceis de controlar (por exemplo, interrupções diversas, presença de animais domésticos) e que não estão presentes em contexto de consultório.

CONTACTOS Margarida Pedroso de Lima
mplima@fpce.uc.pt

Hospitalização Domiciliária

ENTIDADE PROMOTORA

Instituto Português de Oncologia do Porto

LOCALIDADE

Região Norte

PÚBLICO-ALVO

Doentes com doença oncológica em seguimento no Instituto Português de Oncologia do Porto.

OBJETIVOS

Proporcionar um melhor nível de cuidados de saúde a doentes com patologia oncológica que necessitem, de forma transitória, de cuidados de nível hospitalar.

DESCRIÇÃO

As co-morbilidades e os problemas ligados ao envelhecimento exigem uma diferenciação das respostas já oferecidas pelo sistema de saúde português, exigência essa que se traduz não apenas em cuidados em número suficiente, mas sobretudo em cuidados adequados às reais necessidades pessoais. O Instituto Português de Oncologia do Porto tem em curso um projeto de implementação de hospitalização domiciliária que visa proporcionar cuidados de saúde no domicílio a doentes com patologia oncológica – muitos deles idosos – que necessitem, de forma transitória, de cuidados de nível hospitalar. Embora não possa ser aplicado em todos os casos, com o devido apoio periódico ou pontual de uma equipa com competências específicas e de um cuidador informal capacitado, muitos utentes podem permanecer no domicílio e evitar a hospitalização, mesmo quando têm necessidade de cuidados mais complexos e prolongados. O plano terapêutico é definido pelo Instituto Português de Oncologia e pode haver uma transferência de conhecimento para a rede de cuidados primários, articulando deste modo a prestação de cuidados.

IMPACTO

Durante o ano de 2016 foram efetuadas mais de 1000 visitas de enfermagem e 500 visitas médicas.

AVALIAÇÃO

A passagem de cuidados diferenciados sediados no hospital para cuidados domiciliários traz benefícios para a pessoa e para o sistema de saúde (redução da taxa de ocupação hospitalar), possibilita redução de custos diretos e indiretos, ganhos em saúde (por exemplo, reduz a depressão associada ao internamento prolongado) e contribui para uma vida mais inclusiva do utente no seu ambiente familiar e social. A hospitalização domiciliária assume-se, neste caso, como um Serviço de Apoio Domiciliário especificamente orientado para a doença oncológica e que pode funcionar como uma alternativa à ida para instituições de acolhimento pós-internamento.

CONTACTOS Secretariado de Administração
do IPO-Porto
secdir@ipopoporto.min-saude.pt

INCOGNUS –

«Inclusão, Cognição, Saúde»

ENTIDADE PROMOTORA

Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão

LOCALIDADE Vila Velha de Ródão

PÚBLICO-ALVO

População com 65 ou mais anos de idade residente no concelho de Vila Velha de Ródão.

OBJETIVOS

Prestar cuidados de natureza preventiva e comunitária, através de sessões de estimulação cognitiva e multissensorial e de acompanhamento psicológico, promovendo a autonomia nas atividades de vida diária, a qualidade de vida e a saúde mental.

DESCRIÇÃO

O programa INCOGNUS teve o seu início em Fevereiro de 2016 e nasceu de uma parceria entre a Fundação EDP – Programa EDP Solidária 2015 e a SCM de Vila Velha de Ródão. Após a identificação das pessoas com 65 e mais anos residentes no concelho de Vila Velha de Ródão, às pessoas que aceitaram participar no programa foi efetuada uma breve avaliação psicológica e proposta a inclusão numa intervenção multidisciplinar: cuidados de saúde de enfermagem, sessões de estimulação cognitiva e multissensorial, apoio psicossocial. Uma equipa técnica composta por profissionais de Psicologia e Enfermagem desloca-se às várias localidades do concelho, realizando a sua intervenção quer nos domicílios (estimulação individual) quer em centros de dia/Juntas de freguesia/associações locais (estimulação em grupo). Durante as sessões de estimulação são trabalhados vários domínios cognitivos (atenção, funções executivas, memória, linguagem, capacidades construtiva) e multissensoriais (visão, audição, tato, olfato, paladar). É proporcionado acompanhamento psicológico sempre que tal se revela útil e foram ainda realizadas ações de formação para cuidadores informais e voluntários sobre demência (tipos, alterações associadas e estratégias promotoras de bem-estar da pessoa e dos seus familiares e cuidadores).

IMPACTO

Identificaram-se inicialmente 1046 pessoas, das quais 525 foram avaliadas nos seus domicílios tanto para recolher dados pessoais como para verificar a existência de défices cognitivos e sintomatologia depressiva. Em média, por mês, são realizadas 100 sessões de estimulação cognitiva e multissensorial, e prestados cerca de 100 cuidados de enfermagem e 100 apoios psicossociais. Os participantes são sobretudo do sexo feminino (cerca de 69%) e apresentam uma média etária de 77 anos.

AVALIAÇÃO

O INCOGNUS pretende criar proximidade entre técnicos e idosos residentes na comunidade e que se encontram em vulnerabilidade física e social. Reforçando uma intervenção de cariz preventivo ao nível tanto da saúde física como da saúde mental, o objetivo último é permitir que os idosos vivam mais tempo e melhor nas suas casas. Para avaliar a satisfação dos participantes com as sessões de estimulação cognitiva e multissensorial (porventura a componente mais inovadora do programa), foi administrado um inquérito de satisfação cujos resultados evidenciaram a elevada motivação face às atividades propostas, quer pela vertente mais técnica do programa – «para puxarmos pela memória», «para estarmos mais ativos» – quer pela vertente relacional que lhe está inerente – «pelo convívio», «porque vivemos sozinhos e é uma maneira de falarmos com alguém».

CONTACTOS Patrícia Cesário
Inês Martins
scm.vvrodao@sapo.pt

Nutrition UP 65

ENTIDADE PROMOTORA

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)

LOCALIDADE Norte de Portugal

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas residentes em suas casas, na comunidade.

OBJETIVOS

Reduzir as desigualdades nutricionais na população idosa portuguesa. Dotar os profissionais de saúde com conhecimentos e recursos que lhes permitam uma abordagem mais qualificada aos problemas de saúde específicos da população idosa.

DESCRIÇÃO

O projeto pretendeu melhorar o conhecimento sobre o estado nutricional dos idosos portugueses: desnutrição, obesidade, sarcopenia, fragilidade, níveis de vitamina D e estado de hidratação. Pretende igualmente providenciar formação avançada, multidisciplinar e aplicada em nutrição. Com este projeto criou-se uma rede de voluntários (formada por atuais e antigos estudantes de Ciências da Nutrição da FCNAUP) que administram formação básica em alimentação saudável e em planeamento e preparação de refeições, a pessoas idosas, prestadores de cuidados a pessoas idosas, e produtores de refeições em instituições cuidadoras de pessoas idosas. As ações de formação decorrem em centros de dia, centros de convívio, universidades seniores e juntas de freguesia, pertencendo neste último caso às juntas a responsabilidade de reunir participantes. A realização destas ações motivou o desenvolvimento de materiais e recursos de diversos tipos, disponíveis em <https://nutritionup65.up.pt/>. Aqui encontramos disponíveis uma apresentação sobre o tema que pode ser usada por profissionais que pretendam replicar a formação, bem como uma série de pequenos vídeos dirigidos à população mais idosa procurando auxiliar a realização de escolhas alimentares corretas e a manutenção de um estado nutricional adequado, com diferentes enfoques: atividade física e alimentação saudável; sal; fragilidade; hidratação;

vitamina D. Um exemplo da utilização destes vídeos acontece no Serviço Nacional de Saúde, onde as instituições de saúde têm a oportunidade de os transmitir nas salas de espera das consultas. Integrado neste projeto a FCNAUP dinamiza o curso de educação contínua – Culinária Saudável 65UP, que se dirige a idosos e/ou seus cuidadores e tem como objetivo otimizar a qualidade de vida na população sénior através de conhecimentos teóricos e práticos de alimentação/culinária saudável.

IMPACTO

Participaram nas ações de formação cerca de 1654 pessoas idosas e 257 cuidadores formais ou informais, residentes sobretudo na região norte de Portugal.

AVALIAÇÃO

Para além do trabalho direto com idosos e respetivos cuidadores, o projeto produziu uma quantidade assinalável de recursos que hoje estão disponíveis e que constituem uma base para a continuidade da disseminação dos objetivos do projeto, entre os quais a qualificação dos profissionais de saúde numa temática pertinente para a qualidade de vida dos idosos portugueses. Tendo uma origem académica, o projeto tem sabido conciliar objetivos de investigação com a disseminação de conhecimento sobre práticas alimentares junto da população alvo que também pretende estudar.

CONTACTOS Teresa F. Amaral
tamaral@fcna.up.pt

Programa Sol Poente

ENTIDADE PROMOTORA

Unidade de Cuidados na Comunidade Cubo Mágico da Saúde – ACES Baixo Vouga

LOCALIDADE Oliveira do Bairro

PÚBLICO-ALVO

População com mais de 65 anos residente no concelho de Oliveira do Bairro.

OBJETIVOS

Promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos residentes no concelho de Oliveira do Bairro.

DESCRIÇÃO

O Sol Poente é um programa de educação para a saúde dirigido a pessoas com 65 e mais anos e é também, ao mesmo tempo, uma base generalista que suporta projetos de intervenção específicos visando diversas áreas de intervenção: prevenção de acidentes e quedas, prevenção da depressão, promoção da autoestima, prevenção do isolamento e envolvimento intergeracional, capacitação de cuidadores informais de idosos dependentes, prevenção da demência através da estimulação cognitiva, entre outras. Trata-se de um programa base de 14 sessões, implementado em IPSS (Centros de Dia), Universidades Sénior e na Comunidade, abordando temáticas tão variadas como alimentação, atividade física, sexualidade, luto, segurança, técnicas de relaxamento. Este programa base pode ser completado com outros conjuntos de sessões consoante a avaliação das necessidades do grupo. A duração de cada sessão é variável, podendo ir dos 45 minutos às duas horas. As sessões são ministradas por uma equipa de enfermeiras da UCC Cubo Mágico da Saúde, quer em momentos especialmente destinados a esse efeito (nos Centros de Dia e Comunidade), quer integradas nos planos curriculares da Universidade Sénior. A adesão ao programa é voluntária, beneficiando de um trabalho prévio de divulgação efetuado pela UCC junto da comunidade, nomeadamente, em grupos de utentes diabéticos e hipertensos.

IMPACTO

Até ao momento o programa Sol Poente foi frequentado por cerca de 160 pessoas, maioritariamente do sexo feminino e com uma média etária da ordem dos 74 anos.

AVALIAÇÃO

Apesar da dificuldade em avaliar o sucesso de um programa desta natureza, que visa a modificação de comportamentos, o facto de haver participantes que repetem a frequência do programa é indicador da pertinência dos conteúdos abordados e da forma como tal é feito. Por este motivo é importante que o programa ofereça alguma novidade em cada uma das edições, pois a finalidade é que se possa aprender algo de novo em cada participação. De um modo geral o programa tem-se revelado útil para elevar a autoestima dos participantes e promover a interação social entre eles, contribuindo para a prevenção do aparecimento de sintomatologia depressiva. Um aspeto importante a ter em atenção prende-se com a necessidade de criar laços motivacionais entre as formadoras e os participantes, sobretudo em contexto de Centro de Dia.

CONTACTOS Maria Isabel Simões
MISimoes3@arscentro.min-saude.pt

Promoção da Saúde do Idoso

ENTIDADE PROMOTORA Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora; Unidade de Cuidados na Comunidade de Matosinhos; Unidade de Cuidados na Comunidade de S. Mamede de Infesta

LOCALIDADES Senhora da Hora; Matosinhos; S. Mamede de Infesta

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com idade superior a 65 anos inscritas nas áreas de abrangência das Unidades de Cuidados na Comunidade.

OBJETIVOS

Promover a saúde da população idosa através de uma intervenção holística.

DESCRIÇÃO

PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO IDOSO

Preconiza o acompanhamento de proximidade e diferenciado em contexto domiciliário e individual, por um/a enfermeiro/a de saúde mental, aos utentes com idade igual ou superior a 65 anos, atendendo a alterações verificadas em algum dos seguintes focos de atenção: imagem corporal, bem-estar (físico, psicológico, emocional, espiritual), emoções (ansiedade, medo, angústia, solidão, tristeza). De acordo com as necessidades é implementada uma intervenção psicoterapêutica que visa ajudar e orientar na descoberta e/ou utilização dos recursos internos e externos da pessoa idosa.

PROJETO PÕE-TE A MEXER EM CASA

Esta intervenção tem como alvo os utentes de 65 ou mais anos que não têm autonomia para sair de casa mas apresentam potencial para aumento de autonomia nas Atividades de Vida Diária. Através da implementação de estratégias de prevenção de perda de função e habilitação, procura-se prevenir o agravamento do estado de saúde da pessoa e consequente hospitalização ou institucionalização, melhorar a sua qualidade de vida e facilitar a relação de ajuda de familiares e cuidadores.

PROJETO PREVENÇÃO DE QUEDAS

Constituindo as quedas um grave problema de saúde pública e uma ameaça à autonomia das pessoas idosas, este projeto é dinamizado por enfermeiros de reabilitação

tendo em vista a identificação do perfil de risco da pessoa idosa e dos fatores de risco que concorrem para a queda, bem como a implementação de intervenções coordenadas com todos os intervenientes (idosos e famílias) de forma a controlar os fatores de risco identificados.

IMPACTO

Promoção do envelhecimento ativo junto da população idosa residente nas áreas de abrangência das Unidades de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora, de Matosinhos e de S. Mamede de Infesta.

AVALIAÇÃO

Estamos perante um conjunto de iniciativas implementadas em contexto comunitário, no domicílio das pessoas, em que a proximidade entre os profissionais de saúde e os utentes permite uma intervenção personalizada, autenticamente multidisciplinar e ajustada às necessidades de cada um.

CONTACTOS Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora
Alice Martins
alice.martins@ulsm.min-saude.pt

Unidade de Cuidados na Comunidade de Matosinhos
Sandra Santos
sandra.santos@ulsm.min-saude.pt

Unidade de Cuidados na Comunidade de S. Mamede de Infesta
Sílvia Santos
silvia.santos@ulsm.min-saude.pt

Saúde + Perto

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Social Saúde + Perto

LOCALIDADE Ponte de Lima

PÚBLICO-ALVO

População (particularmente idosa) com necessidades em cuidados de saúde, na região do Alto Minho.

OBJETIVOS

Promover a permanência do indivíduo no seu meio ambiente pela garantia de prestação de cuidados de saúde personalizados no domicílio, de modo a retardar ou evitar a institucionalização.

DESCRIÇÃO

A necessidade de proporcionar cuidados de saúde no domicílio, sobretudo de enfermagem, a pessoas residentes tanto em meio urbano como em meio rural do concelho de Ponte de Lima, esteve na origem deste programa em 1998, primeiro sob a tutela dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima e desde Julho de 2017 como associação de cariz social. Para além dos BV de Ponte de Lima, o Saúde + Perto conta também com o apoio da Câmara Municipal de Ponte de Lima. Após uma avaliação inicial por um médico e um enfermeiro, o Saúde + Perto presta serviços de enfermagem e de outras valências de modo diferenciado, no domicílio, em função dos cuidados necessários. O principal recurso estratégico do programa é a telemonitorização via telefone, o que permite, através de uma equipa própria de enfermeiros preparados para o efeito, dar resposta às necessidades da pessoa a qualquer hora do dia ou da noite. O projeto conta com uma equipa de 12 enfermeiros. Outra das funções realizadas e que complementa a prestação profissional de cuidados consiste na capacitação de cuidadores e familiares, através de ensinamentos que são proporcionados aos cuidadores, de modo a promovendo a reabilitação no domicílio sempre que tal se afigura possível.

IMPACTO

Estão abrangidas pelos serviços proporcionados pela Associação Social Saúde + Perto cerca de 300 pessoas, a maioria das quais pessoas idosas residentes no concelho de Ponte de Lima.

AVALIAÇÃO

Promover o autocuidado ativo e, dessa forma, evitar o uso inadequado e a utilização recorrente dos serviços de saúde primário e secundário, é o principal efeito deste programa. Para além disso, também constituem medidas de sucesso deste projeto o aumento do sentimento de segurança das pessoas abrangidas, a recuperação de alguns comportamentos (relativos a atividades de vida diária) que pareciam definitivamente comprometidos, e a proximidade/confiança que um serviço desta natureza gera entre a pessoa cuidada e o profissional prestador de cuidados. Daqui decorre uma exigência para o sucesso do projeto e que consiste na necessidade dos recursos humanos a ele afetos se sentirem implicados nesta forma de prestação de cuidados, muito individualizada e realizada no domicílio.

CONTACTOS Miguel Pinto Vaz
miguelpintovaz@gmail.com

Saúde.Come

ENTIDADE PROMOTORA

EpiDoC Unit – Epidemiologia das Doenças Crónicas / Nova Medical School –
Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa

LOCALIDADE Região de Lisboa e Vale do Tejo

PÚBLICO-ALVO

Pessoas residentes na comunidade com idade superior a 60 anos.

OBJETIVOS

Promover estilos de vida saudáveis

DESCRIÇÃO

O *Saúde.Come* é um programa de intervenção concebido para pessoas idosas por uma equipa multidisciplinar com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis. É promovido por um consórcio constituído pela Sociedade Portuguesa de Reumatologia, Nova Medical School da Universidade Nova de Lisboa, Católica-Lisbon School of Business and Economics da Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto e Research Centre for Health Promotion and Resources HiST-NTNU. Previamente à construção dos conteúdos, o conceito do programa foi discutido e validado com especialistas em medicina, nutrição, chefs culinários e fisioterapeutas. A novidade deste programa de ensino e motivação para promoção de estilos de vida saudáveis é a utilização de uma aplicação de TV interativa para a sua difusão. Assim, 12 receitas saudáveis e de baixo custo foram gravadas em vídeo, bem como 12 dicas nutricionais e 12 programas de exercícios físicos adaptados para pessoas idosos e suscetíveis de serem realizados em casa. Foram ainda desenvolvidos questionários interativos, lembretes e toda a animação gráfica subjacente a um programa de televisão inteligente interativa. A aplicação foi pensada de modo a que médicos, nutricionistas e fisioterapeutas possam seguir as pessoas (além do acompanhamento clínico) no decurso das 12 semanas de intervenção: <http://www.saudepontocome.pt/?l=pt>. O livro «Viver com Saúde depois dos 60 anos» é um manual que inclui o programa de 12 semanas que resultou da implementação desta aplicação, mas também exercícios de estimulação cognitiva e capítulos sobre

temas como saúde auditiva, visual, sono, sexualidade, segurança, entre outros. Este manual é de consulta livre: http://cedoc.unl.pt/wp-content/uploads/2018/01/Livro_SaudePontoCome_20dezembro2017.pdf

IMPACTO

A aplicação de televisão demonstrou impacto positivo em termos de: índice de massa corporal (diminuição do número de pessoas obesas), atividade física (aumento do número de pessoas que praticam atividade física pelo menos 3 vezes por semana), número de refeições por dia (aumento do número de pessoas que fazem pelo menos 4 refeições por dia), consumo de água (aumento do número de pessoas que bebem pelo menos 5 copos de água por dia), segurança alimentar (42% das pessoas idosas ficaram em situação de segurança alimentar), atividade funcional (melhoria da pontuação média da atividade funcional medida por HAQ), força da mão (melhoria da pontuação média da força da mão medida por *handgrip*).

AVALIAÇÃO

A componente de investigação do projeto *Saúde.Come* mostra que os portugueses com maus hábitos alimentares são os que mais revelam sintomas depressivos, colocando em causa a saúde mental e a autonomia quotidiana. Ao promover estilos de vida saudáveis através da implementação de uma ferramenta educacional e motivacional assente nas novas tecnologias, o *Saúde.Come* poderá ajudar efetivamente as pessoas idosas a preservar essa autonomia e a reforçar a respetiva qualidade de vida.

CONTACTOS Helena Canhão
helena.canhao@nms.unl.pt
Rute Dinis de Sousa
rute.sousa@nms.unl.pt

Saúde Sobre Rodas

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Vila Nova de Foz Côa

LOCALIDADE Vila Nova de Foz Côa

PÚBLICO-ALVO

População das freguesias rurais do concelho de Vila Nova de Foz Côa.

OBJETIVOS

Garantir uma vida mais segura e facilitada à população em geral e em particular aos idosos com dificuldades de acesso ao Centro de Saúde de Vila Nova de Foz Côa ou às respetivas extensões.

DESCRIÇÃO

A funcionar desde Agosto de 2010, o projeto Saúde Sobre Rodas – Unidade Móvel de Saúde de Vila Nova de Foz Côa, é uma iniciativa do Município em parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação do Côa. Esta iniciativa, pioneira no país, visa garantir uma vida mais segura e facilitada à população em geral e em particular aos idosos com dificuldades de acesso ao Centro de Saúde ou às respetivas extensões. Encontra-se especialmente vocacionada para a prevenção, vigilância de saúde e prestação de cuidados clínicos, nomeadamente: prestar cuidados na área de enfermagem, administração de injetáveis, efetuar rastreios regulares (diabetes, tensão arterial, INR, colesterol, ácido úrico, IMC, entre outros), avaliação do risco de problemas cardiovasculares, vigilância do estado geral de saúde com sinalização de eventuais casos clínicos (depressão, por exemplo), colheita de sangue para análises clínicas (com a colaboração do laboratório de análises do concelho, sendo obrigatória a apresentação da respetiva credencial médica), aconselhamento psicológico, encaminhamento para consultas de especialidade, sessões de esclarecimento. A equipa desloca-se a 22 localidades do concelho, no mínimo uma vez por semana, dispondo dos técnicos de saúde necessários para a realização das referidas atividades: dois enfermeiros, uma psicóloga e uma assistente social.

IMPACTO

O número de pessoas atendidas pelo Saúde Sobre Rodas é variável ao longo do ano, tendo já atingido as 3000 pessoas no período do Verão. A população maioritariamente abrangida é idosa (38% tem entre 70 e 80 anos; 28% tem uma idade superior a 80 anos).

AVALIAÇÃO

O Município procedeu à realização de um estudo com o objetivo de avaliar o grau de satisfação e as necessidades dos utentes do serviço Saúde Sobre Rodas, tendo constatado uma satisfação inequívoca com os serviços prestados, principalmente pelo acompanhamento e aconselhamento que a equipa interdisciplinar proporciona. Os efeitos positivos fazem-se sentir sobretudo nos seguintes aspetos: as pessoas sentem-se mais seguras e mais apoiadas, estando mais disponíveis para introduzirem alterações em determinados hábitos (por exemplo, redução do consumo de sal). Para o Município, este projeto concretiza a vontade de tornar possível a todos os habitantes o acesso a cuidados fundamentais, neste caso relacionados com a saúde e o bem-estar e actuar, sobretudo, na área da saúde preventiva.

CONTACTOS Andreia Polido de Almeida
andreiaalmeida.mp@cm-fozcoa.pt

Unidade Móvel de Saúde e de Apoio Psicológico e Social

ENTIDADE PROMOTORA
Mutualista Covilhanense

LOCALIDADE Covilhã

PÚBLICO-ALVO

População das freguesias rurais do concelho da Covilhã, com especial incidência na população com mais de 65 anos e com limitações físicas ou geográficas de acesso.

OBJETIVOS

Melhorar a qualidade de vida da população idosa e promover o envelhecimento ativo através da melhoria do nível de saúde. Dar respostas de proximidade, adaptadas às necessidades dos idosos em situações de pobreza e exclusão social.

DESCRIÇÃO

Após seis meses iniciais a percorrer diversas freguesias rurais do concelho da Covilhã, visando dar a conhecer o serviço e auscultar as necessidades das populações, a Unidade Móvel de Saúde e de Apoio Psicológico e Social da Mutualista Covilhanense começou em abril de 2017 a levar serviços com regularidade a uma das localidades mais remotas, Trigais. Atualmente serve 10 localidades do concelho da Covilhã. A escolha destas localidades teve em atenção um conjunto de critérios: densidade populacional, percentagem de população idosa, acessibilidades, distância da sede de concelho e inexistência ou escassez de serviços de saúde, entre outros. Um enfermeiro, uma psicóloga, uma farmacêutica e uma técnica social constituem a equipa, à qual se junta um médico para as deslocações a Trigais (desde abril de 2017) e a Barroca Grande, Casal de Santa Teresinha, Vale de Cerdeira, Cambões e Minas da Panasqueira, povoações onde a Mutualista presta serviço médico (todas desde o início de 2018). Existem itinerários fixos, com uma deslocação pelo menos quinzenal a cada povoação. Os serviços prestados são diferenciados consoante as necessidades avaliadas em cada localidade; para poder aceder aos serviços é necessário ser associado da Mutualista, havendo condições próprias para os residentes nas localidades abrangidas pela Unidade Móvel.

Este projeto conta com 25 parceiros, entre os quais a Câmara Municipal da Covilhã (fornece o motorista e o combustível), juntas de freguesia, instituições e associações locais, Centro Hospitalar da Cova da Beira, Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior (UBI), Laboratório NetGNA (afeto ao Instituto de Telecomunicações), e dois núcleos de estudantes da UBI que têm acompanhado as ações em regime de voluntariado (MedUBI – Núcleo de Estudantes de Medicina e UBIPharma – Núcleo de Estudantes de Ciências Farmacêuticas).

IMPACTO

Entre Novembro de 2016 e Novembro de 2017 a Unidade Móvel de Saúde recebeu 2703 pessoas, tendo realizado 2585 rastreios cardiovasculares e atos de enfermagem, 98 consultas médicas (só numa localidade, desde abril 2017: Trigais), 13 consultas de Psicologia e 42 ações de sensibilização.

AVALIAÇÃO

Trata-se de um serviço inovador de proximidade na área da saúde, beneficiando sobretudo a população mais idosa das freguesias rurais do concelho da Covilhã. Esta prestação de serviços regulares de saúde corresponde à vontade da Mutualista em estender à comunidade os serviços prestados nas instalações situadas no centro da cidade da Covilhã, e colmata a falta de respostas a esse nível nessas mesmas localidades. O projeto é inovador na medida em que tem conseguido adaptar-se às características e às especificidades da população abrangida, numa visão holística da pessoa idosa.

CONTACTOS Isabel Fazendeiro
isabel.fazendeiro@mutualistacovilhanense.pt

Volunteering Home Care

ENTIDADE PROMOTORA

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação
da Universidade do Porto

LOCALIDADE Porto

PÚBLICO-ALVO

População idosa da freguesia de Paranhos (Porto).

OBJETIVOS

Promover o bem-estar emocional através do acompanhamento psicológico em regime domiciliário.

DESCRIÇÃO

Este programa é dirigido à população idosa da freguesia de Paranhos, comunidade onde a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto está implantada. Pretende chegar aos idosos em situação de isolamento social e/ou situação de risco ou fragilidade em termos de saúde mental e que apresentam dificuldades de mobilidade, prestando um serviço gratuito de acompanhamento psicológico no pressuposto de que a promoção da qualidade de vida não pode ser dissociada da dimensão psicológica. O programa é desenvolvido em parceria com a Junta de Freguesia de Paranhos, que identifica as situações suscetíveis de acompanhamento e propõe às pessoas sinalizadas a participação no programa. Após obtido o consentimento, as pessoas são acompanhadas no seu domicílio. Fazem parte da equipa quatro psicólogos (três ex-alunos da Faculdade e uma docente) em regime de voluntariado, os quais se articulam com a técnica de serviço social da Junta de Freguesia sempre que se verifica a necessidade de outro tipo de acompanhamento (psiquiátrico ou de natureza socioeconómica, por exemplo).

IMPACTO

Ao longo de 2017 foram abrangidas 4 pessoas. A periodicidade do acompanhamento é definida caso-a-caso, consoante o plano terapêutico implementado.

AVALIAÇÃO

Há objetivamente benefícios para as pessoas que têm participado neste programa, visíveis quer pelo aumento do espaçamento entre as consultas após ultrapassada a situação de crise que deu origem ao acompanhamento, quer pelo facto das pessoas acabarem mesmo por prescindir desse acompanhamento por se sentirem melhor. Como resultado da intervenção os principais efeitos situam-se ao nível da melhoria do estado emocional e da motivação para a vida social. As dificuldades do programa situam-se ao nível das questões éticas inerentes à sua execução, nomeadamente, a criação de um contexto terapêutico no domicílio que garanta a confidencialidade do atendimento. Um dos principais desafios para o futuro prende-se com o envolvimento dos cuidadores disponíveis na implementação dos planos terapêuticos.

CONTACTOS Maria Raquel Barbosa
raquel@fpce.up.pt

**SEGURANÇA,
MOBILIDADE
E BEM-ESTAR**

10 Mil Vidas

ENTIDADE PROMOTORA

Associação Nacional de Cuidado e Saúde

LOCALIDADE Lousã

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente nas suas habitações.

OBJETIVOS

Apoiar 10 mil idosos em Portugal através de um novo modelo de teleassistência.

DESCRIÇÃO

O projeto «10 mil vidas», da Associação Nacional de Cuidado e Saúde (ANCS), pretende apoiar 10 mil idosos em Portugal através de um novo modelo de teleassistência e telesaúde. O projeto desenhado assenta num modelo que permite dar mais apoio aos idosos e agir preventivamente, mediante um serviço de acompanhamento personalizado ao longo das 24 horas do dia. Através de um equipamento tecnológico ligado a uma plataforma informática, o projeto permite que os idosos abrangidos possam ter acesso a serviços de emergência, de localização, controlo de indicadores de saúde como a tensão arterial e a glicémia, lembretes (por exemplo, «faça uma caminhada» ou «já tomou o pequeno almoço?») e gestão de medicamentos. Na base do equipamento está um telefone móvel, que anda no pulso e que aumenta a mobilidade dos beneficiários. O projeto pretende complementar a atuação dos agentes sociais, sendo implementado em articulação com as redes locais de apoio ao nível de cada município (Câmara Municipal, IPSS's e outras associações, forças de segurança e emergência).

IMPACTO

Estão em curso mais de uma dezena de projetos na Região Centro e Grande Lisboa, estando previsto abranger 1500 utentes até 2020.

AValiação

Estamos perante um projeto que pretende efetivamente manter as pessoas em casa, inseridas no meio que conhecem, evitando ou retardando o mais possível a sua institucionalização. Um aspeto a destacar neste projeto é a vontade de uma operacionalização conjunta com os municípios, através de um modelo partilhado que envolve também as instituições que já integram as redes sociais municipais.

CONTACTOS Bruno Reis
bruno.reis@ancs.pt

Apoio à População Idosa

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Almodôvar

LOCALIDADE Almodôvar

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no município de Almodôvar.

OBJETIVOS

Melhorar a qualidade de vida dos residentes no município, particularmente das pessoas mais idosas e particularmente vulneráveis.

DESCRIÇÃO

No âmbito de uma política de proximidade, o Município de Almodôvar tem implementada uma política de intervenção social através de um conjunto de projetos e medidas de âmbito social de apoio aos grupos mais vulneráveis, em particular às pessoas mais idosas:

- Realização de obras em habitações de agregados familiares mais desfavorecidos: apoio financeiro a fundo perdido, à realização de obras em habitações de indivíduos e agregados familiares mais desfavorecidos; a maior parte dos beneficiários deste programa são pessoas idosas e nas intervenções efetuadas incluem-se, por exemplo, adaptações de casas de banho ou colocação de barras de apoio à mobilidade.
- AlmodôvaRepara: execução, por técnicos da Câmara Municipal, de pequenas reparações domésticas nas residências dos munícipes, com prioridade para pessoas de idade igual ou superior a 65 anos; esta medida tem a colaboração da SOMINCOR (empresa que doou a unidade móvel de reparação).
- Teleassistência Domiciliária: serviço telefónico de apoio permanente em situações de emergência e/ou de apoio à solidão, gratuito, coordenado pelo município, cujos técnicos de ação social deslocam-se periodicamente a casa dos beneficiários para avaliar a respetiva condição geral de vida;

- Unidade móvel de saúde: através de um protocolo estabelecido com o Centro de Saúde de Almodôvar, desloca-se semanalmente a zonas mais isoladas do concelho prevenindo situações de risco e fazendo encaminhamento para consultas médicas.
- Apoio à mobilidade: através de protocolos estabelecidos com juntas de freguesia, é assegurado transporte para auxiliar as pessoas idosas que residem afastadas e que não possuem meios próprios de transporte a deslocarem-se à vila pelo menos uma vez por mês.

IMPACTO

Melhoria da qualidade de vida da população idosa residente no município de Almodôvar.

AVALIAÇÃO

O município de Almodôvar possui quase 800 km² de superfície e é muito disperso geograficamente (zona de planície e zona de serra), assumindo o município claramente uma função essencial para assegurar o acesso da população mais idosa a serviços que lhe permita viver o mais tempo possível em suas casas com a melhor qualidade de vida possível.

CONTACTOS

Dina Cavaco
dina.cavaco@cm-almodovar.pt
Cristina Bota
cristina.bota@cm-almodovar.pt

Apoio, Proteção e Qualidade de Vida

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Abrantes

LOCALIDADE

Abrantes

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no concelho de Abrantes

OBJETIVOS

Proporcionar apoio, proteção e qualidade de vida à população idosa residente no município.

DESCRIÇÃO

O município de Abrantes desenvolve e/ou apoia um conjunto diversificado de atividades e serviços de apoio, proteção e promoção da qualidade de vida dirigidos à população idosa. Destacam-se os seguintes:

- teleassistência fixa à população sénior: abrange um conjunto de serviços de resposta imediata em situações de emergência, solidão e ameaça à segurança; este serviço é suportado por equipamentos disponibilizados ao/à utente pelo município numa parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa (que faz a gestão do serviço telefónico); beneficiam desta medida 20 famílias (idosos/as com 65 ou mais anos), havendo a colaboração das Juntas de Freguesia, GNR, PSP e Rede Local de Intervenção Social para a sinalização de idosos/as em situação de isolamento e que reúnem os requisitos para beneficiar da medida;
- biblioteca itinerante de Abrantes: abrange todo o território do Concelho (39 localidades), estando equipada com livros, CD's, DVD's, computadores portáteis e jogos de tabuleiros; o veículo está equipado com rampa de acesso para pessoas com dificuldades de mobilidade; para além do circuito regular, realiza um projeto de animação intitulado «Laços de Identidade com a BIA», destinado à população idosa, o qual pretende estimular a leitura fomentando ao mesmo tempo a partilha da memória coletiva e as especificidades (trabalho, alimentação, lazeres, etc.) de cada localidade visitada;
- promoção da acessibilidade: através da disponibilização de um circuito em miniautocarro de uso gratuito, o aBUSa, pretende-se facilitar a deslocação ao centro da cidade (comércio, serviços e equipamentos públicos); o veículo está equipado com cadeiras e rampa para pessoas com

mobilidade reduzida e o percurso foi recentemente alargado a um bairro municipal habitado maioritariamente por pessoas idosas;

- «carrinha do cidadão»: pretende levar às populações mais distantes da sede do Concelho apoios e serviços básicos que correspondam a necessidades concretas das pessoas aí residentes (apoio na procura de informações, sobre diversos aspetos da vida diária, ajuda no preenchimento de requerimentos e formulários, etc.); este projeto destina-se às freguesias do norte do Concelho, as quais apresentam um maior índice de envelhecimento de acordo com o Plano de Desenvolvimento Social do município;
- FinAbrantes: programa de apoio a coletividades do Concelho de Abrantes, destina-se a apoiar financeiramente diversas entidades com intervenção na área social, incluindo a saúde, na promoção de atividades desportivas, recreativas e de lazer, de modo a promover hábitos de vida ativa e combater o isolamento social em todas as faixas etárias, com particular realce para a população idosa. Na área sénior, constituem exemplos de projetos apoiados: atividades de animação, workshops criativos, serviços de saúde, informática intergeracional, atividades lúdico-desportivas, ateliers de manualidades, expressão musical, leitura e escrita, e troca de saberes, ações de sensibilização, etc.

IMPACTO

População idosa residente no município de Abrantes.

AVALIAÇÃO

Através de um conjunto de medidas concertadas e de uma intervenção que procura responder a necessidades identificadas localmente, a Câmara Municipal de Abrantes implementa efetivamente um Plano Gerontológico (mesmo que não se chame assim) cujo objetivo último é potencializar o conjunto de respostas existentes para garantir segurança e qualidade de vida aos/às idosos/as residentes no município.

CONTACTOS

Isabel Cartaxo
isabel.cartaxo@cm-abrantes.pt

Centro de Noite

ENTIDADE PROMOTORA

Centro Cultural e Social de Santo Adrião (Braga)

LOCALIDADE Braga

PÚBLICO-ALVO

População beneficiária do Serviço de Apoio Domiciliário e do Centro de Dia do Centro Cultural e Social de Santo Adrião.

OBJETIVOS

Constituir uma alternativa à institucionalização proporcionando um espaço de acolhimento durante a noite.

DESCRIÇÃO

O Centro de Noite do Centro Cultural e Social de Santo Adrião (resposta a aguardar acordo com o Instituto de Segurança Social), localizado na freguesia de Nogueira (Braga), pretende ser uma alternativa válida à institucionalização para utentes que já beneficiam de outros serviços da instituição, proporcionando um espaço de apoio e acolhimento durante a noite. Por causa do isolamento e da solidão, algumas pessoas percecionam o período noturno como perturbador do bem-estar e tal poderia colocar em risco a vontade efetiva dessas pessoas continuarem a residir nos seus domicílios, daí a criação desta valência que se assume como um complemento ao Serviço de Apoio Domiciliário e ao Centro de Dia. O Centro de Noite funciona todos os dias da semana, das 17.30h às 10.00h, sendo as pessoas que ali passam a noite acompanhadas por um técnico da instituição que garante, assim, o acompanhamento que permite aos utentes vencerem o «medo da noite».

IMPACTO

Beneficiam do Centro de Noite 19 pessoas idosas (máximo de capacidade do Centro).

AVALIAÇÃO

O Centro de Noite Centro Cultural e Social de Santo Adrião constitui uma resposta social diferenciada que responde a uma das necessidades básicas da população idosa quando se avalia a respetiva qualidade de vida, ou seja, o sentimento de segurança. Uma resposta desta natureza constitui um bom exemplo de que é possível manter as pessoas mais tempo nas suas casas se lhes proporcionarmos serviços específicos que correspondam a necessidades igualmente específicas.

CONTACTOS

Sónia Martins

santoadriao.soniamartins@gmail.com

Centro de Noite

ENTIDADE PROMOTORA

Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Encarnação

LOCALIDADE Encarnação (Mafra)

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente na freguesia da Encarnação e freguesias limítrofes.

OBJETIVOS

Proporcionar um espaço de apoio durante a noite a pessoas idosas que não pretendem viver num Lar de Idosos.

DESCRIÇÃO

O Centro de Noite do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Encarnação (Mafra) é uma estrutura criada em 2017 onde os utentes chegam ao final da tarde, jantam, pernoitam, de manhã após a higiene pessoal, tomam o pequeno-almoço e regressam depois às suas casas em transporte assegurado pelo Centro. As instalações onde o Centro está instalado foram cedidas para esse efeito pela Câmara Municipal de Mafra e funciona mediante um protocolo estabelecido com a Segurança Social. Destina-se a idosos de ambos os sexos que, por razões de isolamento ou solidão, ou simplesmente porque sentem dificuldade em passar a noite sozinhos em casa, necessitam de um espaço que lhes assegure uma perceção de tranquilidade e bem-estar durante o período noturno. Uma equipa de quatro pessoas assegura o funcionamento desta resposta, sendo que pelo menos uma delas passa a noite com os idosos. O Centro de Noite abre todos os dias da semana e do ano. A sua criação correspondeu a pedidos que foram feitos nesse sentido por residentes na freguesia que não se dispunham a deslocar-se para o Lar de Idosos mas que "tinham medo" de passar a noite em casa.

IMPACTO

São utentes do Centro de Noite 16 pessoas idosas (máximo de capacidade do Centro), na sua maioria do sexo feminino.

AVALIAÇÃO

O Centro de Noite da paróquia da Encarnação de Mafra constitui uma resposta social diferenciada dirigida a pessoas idosas com autonomia e que durante o dia permanecem no seu domicílio, mas que, por vivenciarem situações de solidão e insegurança, necessitam de acompanhamento durante a noite. Dado que o sentimento de segurança é uma das dimensões mais valorizadas pelos idosos quando avaliam a respetiva qualidade de vida, uma resposta intermédia desta natureza constitui um bom exemplo de que é possível manter as pessoas mais tempo nas suas casas se lhes proporcionamos respostas específicas que correspondam a necessidades também elas específicas.

CONTACTOS Paróquia de Nossa Senhora da Encarnação
paroquia.enc.mafra@sapo.pt

Contrato Local de Desenvolvimento Social de Coruche

ENTIDADE PROMOTORA

Cáritas Paroquial de Coruche, equipa CLDS3G /
Câmara Municipal de Coruche

LOCALIDADE Coruche

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas do município de Coruche, particularmente em situação de isolamento e exclusão social.

OBJETIVOS

Potenciar o território e a capacitação dos cidadãos e das famílias, promovendo a inclusão social nas suas diversas dimensões.

DESCRIÇÃO

No âmbito do Contrato Local de Desenvolvimento Social (CLDS3G) de Coruche, a Cáritas Paroquial de Coruche e o Município de Coruche dinamizam uma série de iniciativas junto da população idosa do concelho com a preocupação de assegurar às pessoas idosas mais desprotegidas ou excluídas e que continuam a residir nas suas habitações serviços de proximidade que possam, de algum modo, melhorar a qualidade de vida, combater o isolamento e promover a sua integração social. Entre essas iniciativas contam-se as seguintes: *Histórias com Vida*: combate ao isolamento social das pessoas idosas sinalizadas e sensibilização da comunidade para a solidão a que esta população do concelho está sujeita; concretiza-se através da recolha de histórias de vida e posterior compilação num livro com distribuição gratuita, bem como a realização de uma exposição itinerante pelo concelho de fotografias alusivas ao impacto da solidão na velhice, associada a Tertúlias cujo tema se centra no isolamento e na solidão das pessoas idosas; *Dar Mais*: dinamização do Banco Local de Voluntariado e, nesse âmbito, desenvolvimento de projetos de voluntariado de proximidade à população idosa quer através de visitas regulares quer através de contacto telefónico; *Atelier Encontro D'Artes*: atelier socio-recreativo e cultural com carácter social e comunitário que funciona em parceria com várias associações e que, mediante a revitalização de associações locais, procura combater o isola-

mento através da criação de ateliers de base local valorizando os saberes tradicionais e a cultura popular (já em funcionamento em Foros dos Lagoiços, Santana do Mato, Carapuções, Branca e Fazendas da Arriça); *Vai e Vem*: promoção da mobilidade da população idosa carenciada e vivendo isolada a serviços públicos, transportando-a à sede do concelho mediante «transporte a pedido» para satisfação de necessidades urgentes.

IMPACTO

População idosa residente no município de Coruche abrangida pelos eixos de intervenção do Contrato Local de Desenvolvimento Social de Coruche.

AVALIAÇÃO

Estamos perante um projeto muito abrangente que procura responder a necessidades de vária ordem da população mais idosa do município de Coruche, particularmente da população que se encontra em situação de isolamento ou mesmo de marginalização social. No seu conjunto, as ações do CLDS3G de Coruche contribuem para diminuir as situações de ameaça ao bem-estar e à segurança dos mais idosos do concelho, contribuindo para a melhoria efetiva da sua qualidade de vida e para a continuidade da sua permanência nos locais de residência, na maioria dos casos, de toda uma vida.

CONTACTOS Ana Laranjinha
coord.cldsmaiscoruche@caritascoruche.pt
Tânia Alfredo
acciao.social@cm-coruche.pt

Conversas de Gente Miúda e Graúda

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Mangualde

LOCALIDADE

Mangualde

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente nas freguesias do concelho de Mangualde.

OBJETIVOS

Dinamizar junto da população idosa do concelho ações de sensibilização e informação sobre saúde e segurança, em regime de itinerância por todas as freguesias do município.

DESCRIÇÃO

A Câmara Municipal de Mangualde atua em práticas coletivas de segurança e de promoção da saúde e prevenção de doenças através do projeto Conversas de Gente Miúda e Graúda. Este projeto concretiza-se através da realização de ações itinerantes nas doze freguesias do concelho, distribuídas ao longo de cada ano, contando para o efeito com a parceria da GNR e do Centro de Saúde para a orientação das sessões, e com a colaboração das juntas de freguesia, IPSS e associações locais para a sua divulgação junto da população. Nas sessões são abordados dois temas: Estilos de vida saudáveis – alimentação e prevenção de doenças; Segurança. Procura-se que crianças e adolescentes também estejam presentes nas sessões, de modo a que reforcem a mensagem transmitida nas ações em casa, junto dos respetivos avós. Este projeto de sensibilização e informação, especialmente direcionado à população idosa, pretende aconselhar para a adoção de procedimentos de segurança (de modo a evitar burlas e furtos a que os idosos que vivem mais isolados estão particularmente vulneráveis), transmitir conselhos de segurança, ampliar conhecimentos sobre saúde, alimentação e estilos de vida saudáveis.

IMPACTO

População idosa residente nas doze freguesias do concelho de Mangualde.

AVALIAÇÃO

Através do desenvolvimento destas ações de informação e sensibilização pretende-se contribuir para minimizar os efeitos negativos de um processo de envelhecimento que decorre frequentemente em condições de isolamento social e de falta de acesso a informação pertinente para a manutenção de uma qualidade de vida satisfatória. Este projeto pretende, assim, desenvolver fatores de proteção junto da população mais idosa do concelho que contribua para a melhoria das suas condições de vida, particularmente nas dimensões da saúde e da segurança.

CONTACTOS

Ana Sofia Vaz

ssocial@cm-gondomar.pt

Envelhecer Bem, Envelhecer Ativo

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Miranda do Douro

LOCALIDADE Miranda do Douro

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente nas freguesias do concelho de Miranda do Douro.

OBJETIVOS

Dinamizar junto da população idosa do concelho ações de sensibilização e informação sobre diversas temáticas para prevenir problemas e promover um envelhecimento ativo e seguro.

DESCRIÇÃO

O Conselho Local de Ação Social de Miranda do Douro (CLAS), no âmbito da temática do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações realizada em 2012, e retomada a intervenção em 2014 pelo Grupo de Trabalho «Envelhecer Bem Envelhecer Ativo», realiza em regime de itinerância pelas diversas localidades do concelho sessões de sensibilização e de informação dirigidas à população mais idosa do concelho. Estas sessões são concebidas e implementadas por um grupo de trabalho composto pelas seguintes entidades concelhias: Câmara Municipal, Serviço Local da Segurança Social, Centro de Saúde de Miranda do Douro, IPSS's (Santa Casa da Misericórdia de Miranda do Douro e Centro Social e Paroquial de S. Martinho), Unidade Domiciliária de Cuidados Paliativos do Planalto Mirandês e GNR, contando ainda com a colaboração das juntas de freguesia. Diversos temas são abordados, como prevenção de quedas, alimentação, segurança, respostas sociais, etc. As sessões realizam-se em Abril, Maio, Junho, Outubro e Novembro, por serem meses em que a temperatura é amena e em que não existe concorrência tanto de festividades religiosas como de uma intensa atividade agrícola. A divulgação é feita pelas juntas de freguesia e a adesão é variável; em algumas localidades comparece

toda a população, noutras nem tanto. Através de uma parceria com a Unidade Móvel de Saúde, nos dias em que há sessão esta desloca-se à localidade respetiva e no final efetua-se um rastreio de índices básicos de saúde aos participantes que assim o desejarem. Para o CLAS, a realização destas sessões constituem igualmente uma forma de conhecer a maioria das pessoas idosas residentes no município e de identificar necessidades que as pessoas evidenciam no decorrer das sessões.

IMPACTO

População idosa residente em 32 localidades do concelho de Miranda do Douro. Desde 2012 até 2017 participaram nas sessões cerca de 1500 pessoas.

AValiação

Com a implementação deste projeto desenvolvem-se fatores de proteção na população mais idosa do concelho, capazes de contribuir para o aumento da segurança e para a melhoria das suas condições de vida, particularmente, nas dimensões da alimentação e da saúde. Estas intervenções permitem igualmente combater o isolamento, capacitando a população sénior com ferramentas que lhes permita agir quando necessário.

CONTACTOS Encarnação Cordeiro
sao.cordeiro@cm-mdouro.pt

Guimarães 65+

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Guimarães

LOCALIDADE

Guimarães

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas residentes no concelho de Guimarães.

OBJETIVOS

Prevenir o isolamento e as situações de negligência da população idosa residente no concelho de Guimarães. Aumentar a segurança, o bem-estar e a solidariedade da sua rede familiar e social para que a pessoa idosa permaneça o maior tempo possível na sua habitação.

DESCRIÇÃO

O programa Guimarães 65+ funciona desde 2013 e estrutura-se em quatro eixos: um plano de intervenção (desenhado numa lógica de proximidade a partir do envolvimento das organizações que integram a rede social de Guimarães); uma estrutura de apoio social (constituída por parceiros sociais estratégicos e por uma equipa de técnicos – gestores sociais – que funcionam como mediadores entre a pessoa idosa e os parceiros sociais); uma rede de comunicação móvel (que facilita a comunicação entre a pessoa idosa, os seus familiares ou outras figuras de referência, e a estrutura de apoio social); uma plataforma tecnológica (ferramenta de gestão disponível no site da Rede Social para uso da estrutura de apoio social, que permite identificar necessidades e planificar a intervenção). O programa conta com o envolvimento de mais de 40 entidades pertencentes a diversos setores de intervenção: segurança social, saúde, poder local, segurança, solidariedade social. Cada uma destas entidades assume uma responsabilidade específica, concorrendo dessa forma para a concretização do programa. Assume aqui uma particular importância a figura do gestor social; trata-se de um técnico social que apoia a pessoa idosa a partir do momento em que é sinalizada e que assume um papel de mediador entre o idoso e os parceiros sociais, construindo em conjunto (pessoa idosa, rede familiar e de vizinhança, parceiros sociais)

condições que assegurem o seu bem-estar. Os gestores sociais são cedidos pelas instituições aderentes ao Guimarães 65+, sendo alvo de um acompanhamento individualizado pela Câmara Municipal de Guimarães. Enquadrados neste programa funcionam alguns projetos de base local, orientados sobretudo para combater o isolamento e promover a inclusão social de idosos mais vulneráveis: Projeto Consigo (freguesia de Infantas), Projeto Intervenção Local – Promoção da Qualidade de Vida (freguesia de Ronfe e outras), Projeto Candoso Ativo (freguesia de Candoso S. Martinho e outras), Projeto Oficina das Letras (freguesia de Azurém e outras).

IMPACTO

O programa Guimarães 65+ conta com 41 gestores sociais cedidos por 21 instituições de todo o concelho, que cobrem as 11 comissões sociais interfreguesias.

AValiação

O programa Guimarães 65+ privilegia o bem-estar da pessoa idosa e a sua manutenção na residência, tendo criado para tal uma rede colaborativa articulada pelo Município onde diversas competências são rentabilizadas. Reunindo debaixo do mesmo objetivo serviços de natureza diversa, este programa constitui um bom exemplo de uma intervenção sustentada e de proximidade, mostrando-se capaz de identificar e minorar situações de vulnerabilidade que colocariam efetivamente em causa a possibilidade das pessoas continuarem a residir nas suas casas.

CONTACTOS Paula Oliveira
 paula.oliveira@cm-guimaraes.pt

Proteção à População Idosa

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Angra do Heroísmo

LOCALIDADE Angra do Heroísmo

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas residentes no município de Angra do Heroísmo.

OBJETIVOS

Encorajar a pessoa idosa a viver o envelhecimento como mais uma fase do seu ciclo de vida no seu meio habitual de vida.

DESCRIÇÃO

Desde o ano 2000 que a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo tem vindo a desenvolver iniciativas de proteção e promoção dirigidas às pessoas idosas do município, concebendo mecanismos facilitadores de acesso a atividades culturais, recreativas, de lazer e de bem-estar, de que se salientam as seguintes: Cartão Municipal do Idoso (com cerca de 4670 portadores) – os portadores têm direito a descontos na utilização das piscinas municipais, em bilhetes de cinema e espetáculos, e, através dos serviços municipalizados, descontos nas tarifas de água, saneamento e resíduos domésticos; Oficina Domiciliária – um técnico camarário desloca-se à residência dos idosos que solicitam assistência oferecendo a mão-de-obra para a execução de tarefas como troca de lâmpadas e pequenas reparações; Serviço de Teleassistência – através de um protocolo celebrado em 2009 com a Cruz Vermelha Portuguesa, o município procedeu à atribuição gratuita de 40 equipamentos (complementada com o pagamento das respetivas mensalidades) a idosos abrangidos pelos requisitos do Regulamento Municipal do Serviço de Teleassistência; Projeto Haja Saúde – uma equipa constituída por gerontólogos e professores de educação física desloca-se a todos os centros de convívio do concelho para promover programas de atividade física e alimentação equilibrada junto dos utentes.

IMPACTO

População idosa residente no concelho de Angra do Heroísmo.

AVALIAÇÃO

O município de Angra do Heroísmo assume como um dos principais objetivos da sua intervenção assegurar o acesso da população mais idosa a serviços que lhe permita continuar integrada no seu meio de vida habitual, dispondo de condições de segurança e de um acompanhamento humanizado pelos serviços municipais, de modo a que os idosos residentes em Angra do Heroísmo permaneçam o mais tempo possível em suas casas e da forma mais ativa possível.

CONTACTOS

Sandra Costa
sandra.costa@cmah.pt
Catarina Matias
catarina.matias@cmah.pt

Serviço Municipal de Apoio ao Idoso

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Amarante

LOCALIDADE

Amarante

PÚBLICO-ALVO

Idosos e/ou adultos dependentes a viverem sozinhos ou que estejam parte do dia e/ou da noite sozinhos, residentes no concelho de Amarante.

OBJETIVOS

Manter os idosos em segurança no seu meio natural de vida. Evitar/retardar a integração em Lar de Idosos. Auxiliar as famílias cuidadoras.

DESCRIÇÃO

O Serviço Municipal de Apoio ao Idoso (SMAI) é uma medida da Câmara Municipal de Amarante criada a pensar na segurança e no bem-estar dos idosos e/ou adultos dependentes residentes no município. O SMAI é prestado através de um serviço de teleassistência, complementado com o acompanhamento por um técnico da área social, promovendo deste modo a saúde, segurança e autoestima da pessoa. O SMAI, através da teleassistência domiciliária, funciona todos os dias do ano e permite acesso aos seguintes serviços: Emergência 24 – atendimento telefónico e acompanhamento de situações de emergência; Voz Amiga – apoio na solidão através de contacto telefónico; Mediphone 24 – aconselhamento telefónico por um técnico de saúde sobre procedimentos a tomar em determinadas situações clínicas, serviço de alerta para toma de medicamentos ou datas de consultas; Assistência ao Lar 24 – realização de pequenas reparações na habitação. Este serviço pode ser proporcionado de forma gratuita para aqueles idosos que não tenham capacidade económica para assumir o respetivo custo.

IMPACTO

População idosa residente no concelho de Amarante que reúna as condições previstas no Regulamento do Serviço Municipal de Apoio ao Idoso.

AVALIAÇÃO

Após uma fase inicial de divulgação do SMAI, em que ficou patente alguma resistência dos idosos (mas não dos seus familiares) à adesão ao serviço (receando que tal pudesse constituir uma forma de pré-inscrição visando a sua futura institucionalização), encontram-se já instalados aparelhos e o serviço cumpre agora a sua função de combater situações de isolamento através de uma modalidade de teleassistência que tem a particularidade de incorporar um acompanhamento psicossocial sistemático aos seus beneficiários, feito por um técnico da autarquia. Esta medida complementar constitui uma evidente mais-valia para o serviço, aumentando a confiança dos beneficiários na sua utilidade.

CONTACTOS

Rute Silva
rute.silva@cm-amarante.pt

Serviços de Proteção e Proximidade a Idosos

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Paredes

LOCALIDADE Paredes

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com idade superior a 60 anos que vivam sós e residentes no concelho de Paredes.

OBJETIVOS

Apoiar as pessoas idosas do Município na preservação da sua autonomia.

DESCRIÇÃO

O Município de Paredes desenvolve dois programas complementares que visam apoiar as pessoas idosas a preservar a sua autonomia, evitando a institucionalização ou a dependência de terceiros. O *Paredes na Rota da Proteção do Idoso* é um programa da Câmara Municipal de Paredes – Pelouro de Ação Social, a funcionar desde 2013 em articulação com a Polícia Municipal. Utilizando o modelo de policiamento de proximidade, adotou uma postura proactiva na segurança e apoio a idosos em situação de risco, que visa intensificar o contacto com aquelas pessoas idosas que vivem mais isoladas ou que não têm familiares que lhes prestem auxílio. Tem por finalidade não só alertar os idosos para as questões de segurança mas também auscultar os seus anseios, problemas e sugestões. A equipa envolvida neste programa é constituída por uma técnica de serviço social e por elementos da polícia municipal, que percorre 24 localidades do concelho (3 a 4 localidades todas as semanas). O projeto de *Teleassistência- Serviço de Proximidade a Idosos* existe desde 2010 e é um serviço de apoio disponível para os munícipes com idade superior a 60 anos que vivam completamente sós, independentemente dos rendimentos. Em articulação com outras entidades, a Câmara Municipal de Paredes instala e paga o serviço, enquanto a sinalização dos potenciais beneficiários é feita pelas juntas de freguesia e IPSS locais. Embora o funcionamento da teleassistência esteja entregue a uma

entidade contratada pela Câmara Municipal de Paredes, mensalmente ocorre um contacto entre um técnico de ação social do Município e os beneficiários deste serviço para avaliar a sua condição geral.

IMPACTO

No âmbito do *Paredes na Rota da Proteção do Idoso* são visitados regularmente cerca de 100 idosos. No âmbito do *Teleassistência- Serviço de Proximidade a Idosos* estão instalados 54 aparelhos.

AVALIAÇÃO

Ambas as medidas aqui descritas atingem o mesmo objetivo: aumentar o sentimento de segurança nas pessoas que delas beneficiam, prevenindo a ocorrência de situações graves para o bem-estar das pessoas abrangidas, frequentemente vivendo numa condição de isolamento ou mesmo abandono generalizado. Um aspeto a destacar no programa *Paredes na Rota da Proteção do Idoso* é a continuidade do acompanhamento feito pela equipa mista Câmara Municipal/Polícia Municipal através da manutenção das mesmas pessoas na equipa, o que favorece simultaneamente o conhecimento da realidade pelos técnicos e a confiança das pessoas acompanhadas em que as visita.

CONTACTOS

Filipa Ramos
filipa.ramos@cm-paredes.pt
Maria João Pinho
mjoao.pinho@cm-paredes.pt

Sintra Social

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Sintra

LOCALIDADE Sintra

PÚBLICO-ALVO

População idosa residente no município de Sintra.

OBJETIVOS

Melhorar a qualidade de vida dos residentes no município através do desenvolvimento de projetos no âmbito da ação social destinados a públicos mais vulneráveis, designadamente, pessoas idosas.

DESCRIÇÃO

De entre os programas e projetos de âmbito social desenvolvidos pela Câmara Municipal de Sintra especialmente dirigidos à população idosa do município, destacam-se os seguintes:

TÁXI SOCIAL

Mediante um protocolo estabelecido com 9 corporações de bombeiros de Sintra, transporte organizado e gratuito dirigido a pessoas idosas mais carenciadas e que vivem no concelho há mais de dois anos, para consultas, internamentos, tratamentos e ou exames complementares de diagnóstico e terapêutica, prescritos por médico, para os estabelecimentos e serviços do Serviço Nacional de Saúde ou entidades com contrato/convenção para prestação de cuidados de saúde.

OFICINA DO IDOSO

Desde 2001 que o município promove medidas que visam melhorar a habitação e as condições em que vivem as pessoas idosas, disponibilizando meios para colmatar situações que podem provocar uma degradação da qualidade de vida habitacional, nomeadamente, através da realização de pequenas reparações de canalização, eletricidade, seralheira e intervenções consideradas de pequena bricolage, as quais são disponibilizadas gratuitamente à população do concelho com idade superior a 65 anos até um limite de 110€ de serviços por ano.

CASA ACESSÍVEL

(para pessoas com mobilidade condicionada ou reduzida) Programa criado com o objetivo de facilitar a acessibilidade, através da eliminação de barreiras arquitetónicas, prestando-se apoio técnico e financeiro para a realização de obras e/ou instalação de equipamentos nas residências dos munícipes (a comparticipação municipal é apurada em função da situação socioeconómica do respetivo agregado familiar).

EM CASA EM SEGURANÇA

Serviço de prestação de ajuda imediata, no domicílio, através de um sistema inovador de teleassistência domiciliária constituído por uma central de assistência, um intercomunicador ligado ao telefone e um botão de controle remoto colocado numa bracelete ou colar; através de uma central de assistência permanente, permite uma comunicação 24 horas por dia e prestação de apoio imediato no domicílio quer através da rede de suporte dos beneficiários (família, amigos, vizinhos, instituições de apoio à população idosa), quer através dos bombeiros, INEM e forças policiais.

CUIDAR MELHOR

Projeto de apoio a cuidadores de pessoas com demência visando o aumento da sua capacidade e competência para lidarem com familiares em qualquer fase da doença; este projeto é desenvolvido em Sintra através de um protocolo estabelecido entre o município e a Associação Alzheimer Portugal, incorporando as seguintes valências: gabinete Cuidar Melhor para atendimento presencial, informação e encaminhamento para respostas sociais adequadas, formação de cuidadores, apoio psicológico aos cuidadores, apoio jurídico, aumento da literacia em saúde, etc.; Café Memória.

LINHA SINTRA SÉNIOR

Linha telefónica gratuita que visa rececionar e encaminhar questões relacionadas com a população idosa residente no concelho de Sintra, nomeadamente, prestação de informações, encaminhamento de situações críticas e articulação com serviços da comunidade para responder às necessidades apresentadas; em alguns casos esta linha acabou por se converter numa «linha de apoio sénior» de combate à solidão, com utentes regulares que telefonam para obter companhia.

PEDIAB

Projeto de educação e intervenção em ambulatório no pé diabético em contexto domiciliário e em contexto institucional, procurando capacitar os idosos e os seus cuidadores (informais e formais) para a autovigilância e autocontrolo das complicações relacionadas com o pé diabético; este projeto é articulado com um programa de intervenção mais amplo na área da Diabetes Tipo 2, numa parceria com a Associação Protetora de Diabéticos de Portugal, visando a capacitação dos idosos e respetivos cuidadores (informais e formais) para a autovigilância e autocontrolo das morbilidades relacionadas com a Diabetes Tipo 2.

IMPACTO

População idosa residente no concelho de Sintra.

AVALIAÇÃO

Através de um conjunto muito diversificado de projetos implementados desde há vários anos e dirigidos a diferentes segmentos da população idosa, a Câmara Municipal de Sintra procura não apenas manter a população idosa residente no município a viver em suas casas pelo maior tempo possível, mas que aí vivam de uma forma ativa e saudável. É notória uma preocupação com a prevenção e com a educação para a saúde, assumindo que idosos informados são idosos mais capazes de cuidarem da sua saúde.

CONTACTOS Ana Couto
dsi.redesocial@cm-sintra.pt

Teleassistência a Pessoas Vulneráveis

ENTIDADE PROMOTORA

Guarda Nacional Republicana – Comando Territorial da Guarda (GNR-CTG)

LOCALIDADE Distrito da Guarda

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas do distrito da Guarda que vivem sós e isoladas.

OBJETIVOS

Garantir respostas integradas de segurança, socorro e ação social a pessoas idosas vulneráveis. Garantir a manutenção da pessoa no seu meio natural de vida, em segurança, através da utilização de um dispositivo eletrónico de apoio que lhe permite obter assistência permanente. Efetuar um acompanhamento ativo das pessoas abrangidas, com o envolvimento, quando necessário, de redes de apoio formal e informal.

DESCRIÇÃO

O Comando Territorial da Guarda da Guarda Nacional Republicana (GNR-CTG) tem em curso um projeto de prestação de um serviço de teleassistência a pessoas idosas residentes no distrito da Guarda em situação de isolamento. Este projeto concretiza-se em articulação com os 10 municípios do distrito da Guarda que a ele aderiram, de acordo com a seguinte distribuição de responsabilidades: o gabinete social de cada município sinaliza os idosos e financia o respetivo aparelho de teleassistência munido de georeferenciação; o GNR-CTG fica responsável pela monitorização do acompanhamento aos idosos abrangidos pelo projeto através da "sala de situação" existente no CTer Guarda, na cidade da Guarda (a funcionar 24 horas por dia, todos os dias), encaminhando as chamadas para o serviço competente ou, em caso de emergência, direcionando a patrulha mais próxima para a casa da pessoa que solicitou o auxílio. Este projeto surge na sequência do programa de acompanhamento no domicílio que a GNR-CTG efetua desde há vários anos a pessoas idosas residentes

no distrito, procurando através dessas visitas: garantir condições de segurança e tranquilidade para pessoas idosas que vivem em condição de particular vulnerabilidade, ajudar a prevenir e a evitar situações de risco, promover o conhecimento do trabalho da GNR junto desta população, criar uma rede de contactos diretos e imediatos entre os idosos a GNR, em caso de necessidade.

IMPACTO

O protocolo de cooperação abrange 10 municípios do distrito da Guarda, contemplando cerca de 220 pessoas idosas que vivem sós e isoladas, de um universo de cerca de 4000 pessoas que vivem sozinhas ou isoladas em todo o distrito.

AVALIAÇÃO

Através desta parceria procura-se combater os efeitos negativos das situações de isolamento e solidão, aproveitando as potencialidades de ação específicas de cada parceiro (Município e GNR-CTG) de modo a incrementar a segurança e a autonomia dos idosos abrangidos. No caso concreto do GNR-CTG, o programa de visitas já implementado facilita o estabelecimento de uma relação de confiança entre as pessoas idosas abrangidas e os operacionais da GNR afetos ao *call center* da teleassistência, algo indispensável para o sucesso do projeto. O incremento de segurança que este projeto permite é também alcançado elevando os níveis de prevenção e minimização do risco, uma vez que, perante uma situação suspeita, os utentes poderão alertar a GNR e obter esclarecimentos imediatos.

CONTACTOS GNR_CTGuarda_SOIIRP
ct.grd.soiirp@gnr.pt

Transporte Público Flexível

ENTIDADE PROMOTORA

Várias

LOCALIDADE

Várias

PÚBLICO-ALVO

População residente nas localidades abrangidas pela ação das entidades promotoras.

OBJETIVOS

Responder às necessidades de mobilidade das pessoas, frequentemente idosas.

DESCRIÇÃO

O conceito de Transporte Público Flexível (TPF) remete para um serviço público de transporte coletivo com características flexíveis que se efetua, em parte ou na totalidade, mediante a solicitação expressa do utilizador. O seu uso pode incluir o recurso a tecnologias de comunicação, tendo o desenvolvimento tecnológico permitido a evolução para modalidades cada vez mais flexíveis que colocam o TPF entre o serviço de transporte coletivo e o táxi convencional. Os serviços de TPF são implementados, na sua maioria, com recurso a veículos com capacidade mais reduzida (minibuses, táxis, taxia adaptados). A operacionalização do serviço pode estar a cargo de diversas entidades, individualmente ou em parcerias (operadores de transporte, administração local, etc.). O TPF permite colmatar algumas das limitações do transporte público convencional, nomeadamente, responder às necessidades específicas da população mais envelhecida e assegurar as necessidades de mobilidade de pessoas com mobilidade condicionada, em muitos casos também pessoas idosas. O nível de flexibilidade dos serviços de TPF envolve os itinerários, as paragens e os horários. (Fonte: www.imt-ip.pt)

IMPACTO

- Alcanena: Transporte a Pedido.
- Almada: FlexiBus.
- Anadia: Transporte a Pedido.
- Batalha: GiraBatalha.
- Beja: Táxis Coletivos.

- Barreiro: Transporte a Pedido (inserido nos Transportes Coletivos).
- Bragança: Linha Azul.
- Coimbra: Pantufinhas.
- Comunidade Intermunicipal Médio Tejo: Transporte a Pedido.
- Comunidade Intermunicipal de Trás-Os-Montes: Transporte a Pedido.
- Funchal: Linha ECO.
- Leiria (freguesias de Bajouca, Coimbrão e UF de Monte Redondo e Carreira): TRIBUS.
- Lisboa (freguesia de Alvalade): Porta-a-Porta.
- Loures: Rodinhas.
- Ourique: Transportes para Todos.
- Pinhel: «Siga o Falcão».
- Portalegre: Linha Azul.
- Sousel: Autocarro Mão Amiga.
- Viana do Castelo: Linha Azul.
- Viseu: Linha Azul (cidade) e Transporte a Pedido (seis freguesias rurais).

AValiação

Na pluralidade das soluções adotadas pelas diversas entidades, a experiência de implementação dos serviços de Transporte Público Flexível mostra uma grande variabilidade de soluções, adaptadas às necessidades e às características concretas dos diferentes grupos de população servidos. Para a população idosa, em particular, soluções desta natureza afiguram-se imprescindíveis para assegurar a mobilidade e, com isso, melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.

CONTACTOS Consultar *sites* das entidades promotoras.

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DE NOVAS INICIATIVAS PARA A VIDA — ASSOCIAÇÃO ALZHEIMER PORTUGAL — CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL À TERCEIRA IDADE E INFÂNCIA DE SANGUEDO — ASSOCIAÇÃO CASO50+ — CÂMARA MUNICIPAL DE GONDOMAR — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ÁGUEDA — GRUPO DE AÇÃO SOCIAL DO PORTO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO PORTO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA VIÇOSA — ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO — LIGA DOS AMIGOS DO CENTRO DE SAÚDE DE ALFÂNDEGA DA FÉ — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE MÉRTOLA — ASSOCIAÇÃO MAIS PROXIMIDADE MELHOR VIDA — ASSOCIAÇÃO HISTÓRIAS DESENHADAS — ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU — CÂMARA MUNICIPAL DE ALFÂNDEGA DA FÉ — ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE SANTA MARIA — JUNTA DE FREGUESIA DE CÂMARA DE LOBOS — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE COIMBRA (NUM CONSÓCIO COIMBRA) — INSTITUTO MUNICIPAL DE IDADES AVANÇADAS DE PINHA DE AZEMÉIS — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO PINHEIRO — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ALMADA — ASSOCIAÇÃO FAMILIAR DE PROENÇA-ARA NOVA — CÂMARA MUNICIPAL DE PROENÇA-ARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO — ASSOCIAÇÃO MUNICIPAL DE SILVES — CÂMARA MUNICIPAL DE MANGUALDE DO SABUGAL — CENTRO DE ASSISTÊNCIA MUNICIPAL DE VINHAIS — FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA — SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA VELHA DE RÓDÃO — MUTUALISTA COVILHANENSE — FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO — UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE CUBO MÁGICO DA SAÚDE — ACES BAIXO VOUGA — CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO — ASSOCIAÇÃO SOCIAL SAÚDE + PERTO — EPIDOC UNIT / FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA — CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE FOZ CÔA — FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO — CÁRITAS PAROQUIAL DE CORUCHE, EQUIPA CLDS3G / CÂMARA MUNICIPAL DE CORUCHE — CÂMARA MUNICIPAL DE MANGUALDE — CÂMARA MUNICIPAL DE GUIMARÃES — CÂMARA MUNICIPAL DE ANGRA DO HEROÍSMO — CÂMARA MUNICIPAL DE AMARANTE — CÂMARA MUNICIPAL DE PAREDES

OLD IS THE
NEW
YOUNG

