



## Terceira (C)idade = Felicidade



### “Terceira (C)idade = Felicidade”

**Espaço t e Médicos do Mundo juntam-se para combater o isolamento social de 50 pessoas com + 65 anos.**

O Espaço t e a Médicos do Mundo uniram-se para juntos desenvolverem o projecto Terceira (C)idade = Felicidade, que acontece graças ao apoio e financiamento da Fundação Belmiro de Azevedo.

Esta iniciativa social pretende contribuir para um envelhecimento consciente e saudável, pois não pode ser irrelevante, o facto de Portugal ser o quarto país mais envelhecido da Europa e o quinto a nível mundial. Em 2020, 20,6% da população da União Europeia (UE) tinha 65 ou mais anos, o que corresponde a mais de um em cada cinco europeus (Eurostat, 2021).

Assim, e pela necessidade de repensar o envelhecimento ao longo do ciclo de vida, numa atitude preventiva e promotora da saúde, de autonomia e bem-estar, a Médicos do Mundo e o Espaço t uniram esforços e desenharam o projecto de intervenção comunitária Terceira (C)idade = Felicidade, junto de 50 pessoas do grande Porto, com mais de 65 anos.

**O projecto iniciado em Abril de 2021 intervém em três grandes áreas:**

1. Autonomia e independência, contribuindo para a permanência dos idosos nos seus contextos domiciliários;

2. Promoção da saúde, através da aproximação e fidelização dos beneficiários ao Serviço Nacional de Saúde (SNS); e

3. Estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo o isolamento, através de sessões conectivas de fisioterapia, sessões conectivas de terapia ocupacional e práticas artísticas e culturais.

Procurando mitigar alguma solidão e/ou isolamento existente nesta faixa etária, e que seguramente a pandemia veio agravar, ao longo deste primeiro ano de actividade, com o desenvolvimento deste projecto alcançámos e impactámos a vida de 50 pessoas.

Assim, e através do desenvolvimento de um conjunto alargado de atividades desenvolvidas que asseguram o adequado acompanhamento da saúde física da população sénior abrangida pelo projecto, nomeadamente conseguida através da Avaliação das sinalizações e realização do diagnóstico/identificação de necessidades, com referenciação para parceiros sociais e outras instituições; Visitas domiciliárias/atendimentos presenciais, Educação terapêutica/treino de práticas de segurança; Introdução de ajudas técnicas: equipamentos que previnem, compensam e atenuam diferentes fatores comprometedores da participação e do desempenho do indivíduo; Adaptações domiciliárias; Avaliação/Monitorização de Enfermagem; Acompanhamento psicológico e consultas de Psicologia; Acompanhamento ao SNS; Acompanhamento e apoio social; Apoio medicamentoso; Acções de gestão e adesão ao regime terapêutico; Sessões colectivas de educação para a saúde; Sessões colectivas de fisioterapia; Sessões colectivas de terapia ocupacional.

Paralelamente, e porque para além do bem-estar físico, é fundamental contribuir para a promoção do bem-estar emocional e relacional de cada um dos beneficiários, procura-se através da Arte, contribuir para a diminuição do isolamento e exclusão social, promovendo o aumento das competências emocionais do grupo, através da dinamização de ateliês de Pintura, Teatro, Canto, Dança e Tai Chi. São ainda desenvolvidos ateliês socioculturais de Informática, Poesia, Música, “Linhas de Encontro” (práticas de malha e crochet) e “Trabalhos Manuais”; organização de Passeios Culturais; apresentação das criações do grupos de teatro e Tai Chi no Corpo Evento: Ciclo de Espetáculos de Teatro e Dança; Produção de exposição colectiva de

pintura; Criação de “Pedaços de Estórias” para que cada vida se perpetue, através do registo de filme biográfico\* de cada narrativa e memória de vida, entre outros.

Na celebração de um ano de projecto, Jorge Oliveira, presidente do Espaço t refere:  
*”Quando Portugal, atinge um nível de envelhecimento notável que precisa de respostas sustentáveis e inovadoras para responder a esta questão social, o desenvolvimento do Terceira (C)ldade = Felicidade, deixa-nos muito felizes por podermos contribuir para que pelo menos 50 dos nossos mais velhos, possam encontrar uma resposta aos desafios do envelhecimento da nossa sociedade.  
Passado um ano, de trabalho directo e articulado com a Médicos do Mundo é com orgulho que constatamos que a Arte aliada ao bem-estar físico de cada pessoa, é transformadora na forma como se encara a vida e os outros”.*

Já Carla Paiva, directora executiva da Médicos do Mundo considera que *“Os resultados alcançados ao longo do último ano com o projecto Terceira (C)ldade = Felicidade são extremamente positivos, o que nos deixa muito satisfeitos com o trabalho realizado em conjunto com o Espaço T. Para a Médicos do Mundo, tem sido um privilégio estar junto destes idosos, contribuir para a melhoria da sua saúde e qualidade de vida, responder às suas necessidades mais básicas e, no fundo, fazer tudo o que é possível para que possam usufruir de uma vida mais independente e feliz.”*

Em jeito de balanço de um ano de existência, destacamos na área da promoção da saúde física, a realização de 663 consultas de avaliação ou de monitorização de enfermagem, 495 apoios nos regimes terapêuticos e 190 ao nível medicamentoso. Também foram disponibilizadas 177 ajudas técnicas, 56 adaptações domiciliárias, 649 sessões de educação terapêutica e 249 de treino de funcionalidade.

Quanto à área de desenvolvimento de competências emocionais, através da arte, realizámos 408 ateliês artísticos, contando com 2419 presenças e participação activa. Foram ainda realizados cerca de 200 produtos artísticos que irão ser expostos brevemente numa exposição colectiva e de arte pública.

O Terceira (C)ldade = Felicidade é um projecto de intervenção junto da população idosa do concelho do Porto, através da promoção da saúde e de práticas artísticas,

como forma de inclusão e diminuição do isolamento, com vista a uma vida activa e saudável, numa lógica de promoção do envelhecimento activo e bem sucedido.

Aceda a:

[Kit Digital](#)

[Vídeo do projecto](#)

**Para mais informações contactar:**

Jorge Silveira Sousa

[jorgesousa@teller.com.pt](mailto:jorgesousa@teller.com.pt)

Tm. 917 59 62 02