



Projetos Nacionais

PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

Atualmente em curso

Parceria formal com *Espaço t/ consórcio*

Duração: 12 meses (início a 03.10.2022)

País: Portugal

Localização: Concelho do Porto

Área de Intervenção: Promoção da Saúde e do Envelhecimento ativo e saudável.

Contexto

O índice de envelhecimento em Portugal está a aumentar, tendo passado de 27,5% em 1961 para 165,1% em 2020 (PORDATA, 2021), o que exerce impacto na sociedade como um todo e exige adaptações e respostas em diversos níveis, tal como nos sistemas de sistemas de saúde, segurança social, educação, justiça e transportes.

O aumento da longevidade da população portuguesa é um facto positivo, no entanto a qualidade dos anos de vida ganhos necessita de melhoria. Considerando o conceito de Envelhecimento Ativo proposto em 2002 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), esta melhoria dependerá muito do empenho de cada um, enquanto agente da sua própria saúde, participação e segurança, e da sociedade como um todo. Alinhada com a OMS e com a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017- 2025 da Direção Geral da Saúde, a intervenção do projeto Terceira (C)idade = Felicidade (TCI=F) tem como objetivo contribuir para as metas desta estratégia e combater o estigma associado ao envelhecimento – idadismo.

A finalidade da intervenção é promover a participação, melhorar o desempenho ocupacional e, de uma forma mais abrangente, estimular o envelhecimento ativo.

Destaca-se a importância de intervir de forma precoce; promover contextos saudáveis ao longo do ciclo de vida; realizar promoção, proteção e manutenção da saúde; prevenção, tratamento e reabilitação da doença; estimulação das competências físicas, cognitivas, sociais e emocionais, desenvolver práticas artísticas e promover novas aprendizagens; permitindo uma visão integrada das necessidades e oportunidades de intervenção de modo contínuo, específico de cada contexto, mas também sobrepondo visões de articulação e de integração de esforços entre contextos.



O projeto **TCI=F** é um projeto de intervenção comunitária, com a população mais velha e os seus cuidadores, cuja atuação decorre no concelho do Porto, através da contribuição para a promoção da saúde, da reabilitação e de práticas artísticas, como forma de inclusão e diminuição do isolamento, com vista a uma vida ativa e saudável, numa lógica de promoção do envelhecimento ativo e bem sucedido. Trata-se de uma iniciativa desenvolvida em parceria entre o Espaço t e a MDM, que vai para o seu segundo ano de execução, no qual nos próximos 12 meses pretende-se apoiar e intervir junto de 80 beneficiários e seus cuidadores.

Objetivo Geral

1. Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável de 80 utentes e a capacitação para o processo de cuidar dos seus cuidadores, no concelho do Porto.

Objetivos Específicos

- 1.1. Contribuir para a permanência dos utentes nos seus contextos domiciliários, através da promoção/ manutenção da funcionalidade;
- 1.2. Contribuir para a melhoria do estado de saúde e a aproximação e fidelização dos utentes ao Serviço Nacional de Saúde (SNS), aos serviços da rede social de suporte, parceiros e comunidade;
- 1.3. Contribuir para a promoção da Literacia em Saúde, capacitação/ *empowerment* e o desenvolvimento de estratégias de gestão da saúde aos utentes e seus cuidadores;
- 1.4. Contribuir para a estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo a solidão e o isolamento, através de sessões de fisioterapia e de terapia ocupacional;
- 1.5. Contribuir para a estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo a solidão e o isolamento, através de práticas artísticas e culturais.

População Alvo

Beneficiários Diretos, residentes no concelho do Porto:

1. pessoas com idade igual ou superior a 65 anos de idade, de ambos os géneros, em situação de isolamento e/ou vulnerabilidade social, com ou sem diagnóstico de patologia
2. pessoas com idade igual ou superior a 55 anos de idade, de ambos os géneros, numa lógica de prevenção primária, com o intuito de promover uma atitude mais positiva e saudável face ao envelhecimento.

Beneficiários Indiretos, residentes no concelho do Porto: cuidadores de pessoas dependentes e/ou com algum grau de incapacidade.



Atividades:

1. Avaliação inicial das sinalizações e realização do diagnóstico/ identificação de necessidades e definição do plano de intervenção
2. Visitas domiciliares/ atendimentos/ contactos telefónicos/ encontros na comunidade
3. Treino de Funcionalidade: Treino de AVDs e AVDI
4. Educação Terapêutica/ Estratégias preventivas/ Treino de Práticas de Segurança
5. Introdução de Produtos de Apoio
6. Adaptações Domiciliares
7. Avaliação/ Monitorização de Enfermagem
8. Acompanhamento de saúde e/ou sociais
9. Apoio Medicamentoso
10. Ações de Gestão e Adesão ao regime terapêutico
11. Articulação com os serviços de saúde e/ou sociais
12. Encaminhamento para os serviços de saúde e/ou sociais
13. Consultas de psicologia e/ou acompanhamento/ apoios psicossociais
14. Ações individuais de educação para a saúde
15. Ação de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar
12. Sessões individuais de fisioterapia
13. Sessões individuais de terapia ocupacional
14. Actividades extra/ comemoração de efemérides, sempre que for possível:
 - Dia Mundial da Saúde – 7 de Abril;
 - Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa – 15 de Abril;
 - Dia Mundial dos Avós – 26 de Julho;
 - Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer – 21 de Setembro;
 - Dia Mundial do Coração – 29 de Setembro;
 - Dia Internacional do Idoso – 1 de Outubro;
 - Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de Outubro;
 - Dia Internacional dos Direitos Humanos - 10 de Dezembro
 - entre outros a definir.
15. Ateliê de Pintura
16. Ateliê de Teatro
17. Ateliê de Yoga
18. Ateliê de Canto
19. Ateliê de Tai Chi
20. Ateliê de Experimentação musical
21. Ateliê de Dança I
22. Ateliê de Dança II



23. Ateliê Sociocultural de Informática
24. Ateliê Sociocultural de “Linhas de Encontro”
25. Ateliê Sociocultural de Culinária
26. Ateliê Sociocultural de Trabalhos manuais
27. Ateliê Sociocultural Oficina de Psicologia
28. Passeios culturais
29. Saídas externas de usufruto de espetáculos/ eventos/ outras dinâmicas
30. Acompanhamento ao domicílio/ literacia digital e atividades pontuais
31. Acompanhamento psicológico
32. Consultas de Psicologia
33. Acompanhamento e apoio social
34. Exposição e Ciclo de Espetáculos em Teatro e Dança
35. Criação de vídeos promocionais/ documentais do projeto

Indicadores de medida – processo

OE 1.1

- N.º de utentes previsto sinalizadas para a resposta (N=80);
- N.º de sessões de Treino de Funcionalidade previsto (N=400).
- N.º de sessões de Educação Terapêutica previsto (N=550);
- N.º de Ajudas Técnicas previsto (N=100);
- N.º de Adaptações Domiciliárias previsto (N=40);

OE 1.2

- N.º de avaliações/monitorizações de enfermagem previsto (N=400);
- N.º de acompanhamentos de saúde e/ou sociais previsto (N=40);
- N.º de apoios medicamentosos previsto (N=100);
- N.º de apoios ao nível da gestão e adesão ao regime terapêutico previsto (N=230);
- N.º de articulações com os serviços de saúde e sociais previsto (N=100);
- N.º de encaminhamentos para os serviços de saúde e sociais previsto (N=20);
- N.º de consultas de psicologia e/ou n.º de acompanhamentos/ apoios psicossociais previsto (N=160);

OE 1.3

- N.º de ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde previsto (N=550)
- N.º de ações de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar previsto (N=100)

OE 1.4

- N.º de sessões de fisioterapia previsto (N=200);



N.º de sessões de terapia ocupacional previsto (N=200);

OE 1.5

N.º de utentes previsto sinalizadas para a resposta (N=80);

N.º de Ateliês artísticos de Pintura para os idosos (N=44 - 1x/semana)

N.º de Ateliês artísticos de Teatro para os idosos (N=44)

N.º de Ateliês artísticos de loga para os idosos (N=44)

N.º de Ateliês artísticos de Canto para os idosos (N=44)

N.º de Ateliês artísticos de Tai Chi para os idosos (N=44)

N.º de Ateliê artístico de Expressão Musical (N=44)

Nº de Ateliê artístico de Dança I e II (N=88 - 2x/semana)

N.º de Ateliês Sociocultural de Informática (N=88 - 2x/semana)

N.º de Ateliê Sociocultural de “Linhas de Encontro” (N=44)

N.º de Ateliê Sociocultural de Culinária (N=44)

N.º de Ateliê Sociocultural de Trabalhos Manuais (N=44)

Nº de Ateliê Sociocultural Oficina de Psicologia (N=44)

N.º de produtos artísticos criados previsto (N=300);

N.º de passeios culturais temáticos previsto (N=6);

Nº de Saídas Externas (N= 24 - 2/mês)

Nº de Acompanhamentos ao domicílio (N= 220 - 5/semana)

Nº de Acompanhamentos Psicológicos (N= 120 - 10/mês)

N.º de Consultas Psicológicas (N=88 - 2/semana);

N.º de videos de atividades recolhidas previsto (N=4 - 1 a cada trimestre);

Nº de transportes realizados para usufruto das atividades (N=440 - 10/semana)

Nº de exposição e ciclo de espetáculo em teatro e dança (N=2 - 1 de cada)

N.º de atendimento de apoio social (N=88 - 2/semana).

Indicadores de medida - resultado

OE 1.1

100% dos utentes sinalizados para a resposta são avaliados inicialmente para diagnóstico de situação e identificação de necessidades

100% dos utentes sinalizadas são avaliadas relativamente à autonomia para as AVDs, segundo a Escala de *Barthel*;

100% dos utentes sinalizadas são avaliadas relativamente à autonomia para as ADVIs, segundo a Índice de *Lawton & Brody*;

100% dos utentes com necessidade de Treino de Funcionalidade (AVDs e ADVIs) beneficiam desse treino;

100% dos utentes com necessidade de sessões de Educação Terapêutica beneficiam dessas sessões;

80% das necessidades identificadas em Ajudas Técnicas têm resposta;



60% das necessidades identificadas para Adaptações Domiciliárias são realizadas.

OE 1.2

100% dos utentes com necessidade de avaliação/monitorização de enfermagem beneficiam desta resposta;

100% dos utentes com necessidade de acompanhamento de saúde e/ou sociais beneficiam dessa resposta;

80% das necessidades identificadas de apoio medicamentoso têm resposta;

100% dos utentes que têm necessidade de apoio ao nível da gestão e adesão ao regime terapêutico beneficiam dessa resposta;

100% dos utentes que têm necessidade de articulação com os serviços de saúde e/ou sociais beneficiam dessa resposta;

80% dos utentes que têm necessidade de encaminhamento para serviços de saúde e/ou sociais beneficiam dessa resposta;

100% dos utentes que têm necessidades identificadas no âmbito de psicologia e/ou acompanhamento/ apoio psicossocial beneficiam dessa resposta;

OE 1.3

100% dos utentes com necessidades identificadas têm acesso a sessões individuais de Educação para a Saúde;

100% dos cuidadores de pessoas dependentes têm acesso a ações de capacitação e/ou ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar;

OE 1.4

100% dos utentes com necessidades identificadas têm acesso a sessões individuais de fisioterapia.

100% dos utentes com necessidades identificadas têm acesso a sessões individuais de terapia ocupacional;

OE 1.5

100% dos utentes inscritos têm acesso aos ateliês artísticos propostos;

100% dos utentes inscritos têm acesso aos ateliês socioculturais propostos;

100% dos utentes inscritos têm acesso à criação de produtos artísticos;

100% dos utentes inscritos têm acesso aos passeios culturais;

100% dos utentes têm acesso à participação em atividades externas;

100% dos utentes inscritos em domicílio têm acesso a acompanhamento de domicílio com literacia digital e outras atividades;

100% dos utentes têm acesso a acompanhamento psicológico informal;

100% dos utentes têm acesso a consultas de psicologia;



100% dos utentes têm acesso à participação nos vídeos.

100% dos utentes cuja necessidade seja identificada, pela falta/ dificuldade de mobilidade, tem acesso a usufruir de transporte de e para as atividades;

100% têm acesso à participação no Ciclo de Apresentação de Dança e Espetáculo;

100% dos utentes têm acesso a acompanhamento e apoio social.

Parceiros

Parceiros da Médicos do Mundo

- Rede Social do Porto – Unidade Operacional de Intervenção com a População Sénior e seus Cuidadores
- Help-phone: Aparelhos de teleassistência
- Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto
- VOU – Associação de Voluntariado Universitário
- Cooperativa Povo Portuense
- Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto
- Universidade Católica Portuguesa
- Norte Vida - Associação para a Promoção da saúde
- GAS Porto
- Associação Coração Amarelo
- Junta de Freguesia de Paranhos
- União de Freguesias Cedofeita, Sto. Ildefonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória (parceria informal)
- Programa Integrado de Policiamento de Proximidade (PIPP) (parceria informal)
- Alberto Oculista

Parceiros do Espaço t

- União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos
- Câmara Municipal do Porto (Ágora, Domus Social e Biblioteca Almeida Garrett)
- Rede Social do Porto
- Obra Social Nossa Senhora da Boa Viagem
- Obra Diocesana de Promoção Social
- Flymedia
- Hospital Magalhães Lemos
- NovoDesign
- ANIMAR
- Rede Informal Brigadas Espaço t~~

Recursos Humanos

Médicos do Mundo



- 1 Assistente Administrativa Porto – Taxa de Imputação 20%
- 1 Departamento Financeiro e Recursos Humanos – Taxa de Imputação 20%
- 1 Coordenador/a - Terapeuta Ocupacional – Taxa de Imputação 100%
- 3 Enfermeiros - Taxa de imputação 100%
- 1 Fisioterapeuta – Taxa de Imputação 100%
- 1 Psicólogo/a - Taxa de Imputação 100%
- 1 Terapeuta Ocupacional - Taxa de Imputação 100%
- 1 Logístico - Taxa de Imputação 100%
- 1 Médico/a (em regime de voluntariado)

Espaço t

- 1 Coordenador do Projeto – Taxa de Imputação 20%
- 1 Produtor Cultural – Taxa de Imputação 30%
- 1 Psicólogo – Taxa de Imputação 40%
- 1 Relações Públicas - Taxa de Imputação 25%
- 1 Assistente Social – Taxa de Imputação 30%
- 1 Facilitador artístico / Responsável operacional – Taxa de Imputação 100%
- 1 Técnico Audiovisual / Realizador – Taxa de Imputação 100%
- 1 Economista (CC) – Taxa de Imputação 20%
- 8 Formadores – Taxa de Imputação 100%
- 1 Motorista – Taxa de Imputação 100%
- 1 Educador/a social (em regime de estágio profissional)

Financiadores: Fundação Belmiro de Azevedo; Fundação Calouste Gulbenkian, no apoio apenas a atividades do Espaço t, e Financiamento Privado da MdM (doadores individuais e coletivos que financiam a intervenção da Estratégia de Envelhecimento Ativo e Saudável), no apoio apenas a atividades da MdM.