



## Projetos Nacionais da Médicos do Mundo

**Nome do projeto:** Bonfim Cuida

---

**Duração:** 12 meses

**País:** Portugal

**Localização:** Freguesia do Bonfim, no Porto

**Área de Intervenção:** Promoção da saúde e da reabilitação na comunidade, junto da população mais velha em situação de fragilidade e vulnerabilidade.

---

**Contexto:** Vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida e, segundo as estimativas, Portugal será o país mais envelhecido da União Europeia em 2050 (Ageing Europe, 2019).

No Porto, mais de 25% da população residente (60.210 pessoas) tem mais de 65 anos, e dessas, mais de 38 mil vivem sozinhas (Censos, 2021). O índice de envelhecimento na cidade é superior à média nacional; no Centro Histórico do Porto e no Bonfim os números são particularmente alarmantes: existem 309,1 e 301,9 idosos por cada 100 jovens, respetivamente (Plano de Ação 2023-2025 Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas).

O processo de envelhecimento desencadeia mudanças físicas, funcionais, psicológicas e socioeconómicas, onde viver mais nem sempre significa viver melhor (DGS, 2017).

A ausência de retaguarda familiar, as fracas redes de solidariedade enfraquecidas, a baixa literacia, a insuficiência económica, as necessidades decorrentes das doenças crónicas, entre outras situações, promovem o isolamento do idoso, impedindo-o de exercer o seu direito de cidadania e de aceder às estruturas da rede social de suporte. (DGS, 2017)

Segundo o Relatório de Caracterização e Diagnóstico – Demografia e Desenvolvimento Social da Câmara Municipal do Porto (CLAS), constatou-se a existência de desigualdades em saúde, sobretudo nos grupos mais vulneráveis, como é o caso dos idosos.

O contacto com os serviços de saúde de qualidade pode revelar-se difícil e a continuidade dos cuidados nem sempre é garantida, em consequência da falta de acesso. A falta de segurança e de relações pode originar o desenvolvimento de fobias e medos; a deficiente funcionalidade dos espaços interiores da habitação podem dar origem a problemas do foro psicológico e contribuir para a não confeção de refeições saudáveis que, associada a uma



consequente redução de mobilidade, pode levar a sérios problemas de obesidade e, conseqüentemente, cardiovasculares; e podem ainda levar à ocorrência de acidentes, quedas, incêndios ou outros. (Faria, Oliveira, Rocha, Lage, & Gomes, 2018)

Tudo isto acarreta custos adicionais ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) e aos serviços sociais em Portugal, que podem ser minimizados com a identificação de situações de vulnerabilidade, a sua devida referência e/ou a atuação concertada dos vários atores em cuidados sistemáticos e personalizados no contexto comunitário.

As respostas existentes no distrito do Porto são sobreponíveis às existentes noutras regiões do país. As estruturas da rede social (lares, centros de dia e serviços de apoio domiciliários), além de sobrelotadas, não são suficientes e adequadas face aos diagnósticos. Neste sentido, acreditamos que faltam equipas de proximidade que atuem a montante dos problemas relacionados com o envelhecimento, especialmente com o enfoque na reabilitação e prevenção de fatores de risco.

As estruturas comunitárias da sociedade civil têm aqui uma intervenção privilegiada/facilitada, porque têm uma forte componente de trabalho em rede e conhecem como ninguém os seus territórios, chegando a pessoas que, por diversas razões, não recorrem às estruturas formais de saúde.

Em Portugal, a despesa com saúde e cuidados de longa duração têm tendência a aumentar ainda mais nos próximos anos, o que terá impacto na economia. É, por isso, urgente implementar novas soluções, flexíveis, de acompanhamento efetivo e multidisciplinar (custo-eficiente e de qualidade), e de proximidade com a comunidade.

A reabilitação é parte essencial da cobertura universal de saúde, juntamente com a promoção da saúde, prevenção de doenças, tratamento e cuidados paliativos e faz parte de uma estratégia crucial para alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 - Saúde de Qualidade - "Garantir vidas saudáveis e promover o bem-estar para todos em todas as idades".

A reabilitação permite às pessoas mais velhas serem o mais independentes possível nas tarefas e/ou atividades do seu dia -a -dia e que dão sentido às suas vidas. Sabemos que, atualmente, muitas das necessidades de reabilitação não são satisfeitas, por várias razões, nomeadamente:

- falta de acesso a serviços de reabilitação em ambulatório, devido a critérios de referência limitadores, dificuldades de acesso a transporte e listas de espera morosas;
- escassez/ ausência de resposta de reabilitação em domicílio, face a critérios de



referenciação limitadores no que diz respeito às Equipas na Comunidade da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados e listas de espera morosas;

- escassez de equipas de proximidade e de projetos comunitários no âmbito da reabilitação;
- ausência de respostas e projetos que atuam com foco na prevenção e promoção da saúde e de um envelhecimento ativo e saudável em contexto domiciliário e comunitário.

De facto, estima-se que, face às pessoas viverem cada vez mais anos e com mais doenças crónicas e incapacitantes, a necessidade de serviços de reabilitação tenda a aumentar. E sabe-se que o atraso na reabilitação precoce diminui os potenciais ganhos obtidos.

A Médicos do Mundo (MdM) tem vindo a diagnosticar detalhadamente as necessidades e a desenvolver algumas respostas que pretendem mitigar os riscos que as pessoas mais velhas, em situação de fragilidade e vulnerabilidade, estão sujeitas, e por outro lado, a procurar desenvolver e melhorar as condições de vida destas pessoas e dos seus cuidadores.

Desta forma, criámos um projeto de proximidade – Bonfim Cuida – com uma forte componente de intervenção *home-based rehabilitation*.

Trata-se de uma resposta, que aspira a ser inovadora a nível do município do Porto, atendendo às necessidades identificadas pela Rede de Parceiros, numa lógica de complementaridade. Pressupõe uma equipa constituída por um fisioterapeuta e uma enfermeira, que pretende contribuir para a promoção da saúde e da reabilitação em contexto domiciliário. Este projeto poderá ainda beneficiar de todos os recursos intelectuais e materiais disponíveis na Organização.

O projeto contempla também um Banco de Bens de Apoio, que tem por objetivo disponibilizar materiais/ equipamentos de forma gratuita, temporária e em rede de cedência e devolução, bem como a realização de alterações/ adaptações domiciliárias, tornando os contextos habitacionais mais funcionais, seguros, confortáveis, e promotores de autonomia e independência.

Em suma, com este projeto, pretendemos contribuir para uma política global, integrada e transversal, através do acompanhamento/ monitorização da saúde dos beneficiários, da promoção de reabilitação, da atribuição de forma gratuita e universal de produtos de apoio, da realização de adaptações domiciliárias e da promoção da literacia em saúde das pessoas adultas mais velhas e dos seus cuidadores/ parceiros de cuidados.

É ainda de reforçar que pretendemos contribuir para o *ageing in place*, ou seja, para que os beneficiários possam continuar a viver nas suas casas e integrados na sua comunidade; e



para a capacitação e o empoderamento destes, facilitando que sejam, eles próprios, agentes ativos e promotores da mudança comportamental.

Assim, o Bonfim Cuida pretende ser uma resposta preventiva, promotora e facilitadora do *ageing in place*, *home-based rehabilitation* e do envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido para pessoas mais velhas e de apoio aos seus cuidadores.

### **População-alvo:**

Diretos:

- 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.

Indiretos: cuidadores de pessoas dependentes e/ou com algum grau de incapacidade.

### **Objetivo Geral:**

- 1) Em 12 meses, pretende-se contribuir para a promoção da saúde e da reabilitação, em contexto domiciliário, de 20 pessoas adultas mais velhas, residentes na freguesia do Bonfim, bem como para a capacitação para o processo de cuidar dos seus cuidadores.

### **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 promoção da literacia em saúde e capacitação/ *empowerment* para o processo de cuidar.

### **Atividades:**

1. Avaliação inicial das sinalizações e realização do diagnóstico/ identificação de necessidades e definição do plano de intervenção (N=20).
2. Avaliações do contexto domiciliário/ fatores ambientais e acessibilidades previsto (N=20).
3. Visitas domiciliárias/ atendimentos/ contactos telefónicos/ encontros na comunidade.
4. Treino de Funcionalidade: treinos individualizados de atividades orientadas para tomar conta do próprio corpo (AVD) (ex. vestir/ despir, tomar banho, alimentar-se...) e atividades



de suporte da vida diária (AVDI) (ex. usar telefone, apanhar os transportes públicos, gestão económica, fazer compras...) (N=100).

5. Educação Terapêutica/ Estratégias preventivas/ Treino de Práticas de Segurança - ensinamentos individualizados, treino para utilizar corretamente os produtos de apoio, sensibilização para a prevenção do risco de queda, soluções e adaptações a baixo custo (com recursos a materiais do dia-a-dia) (N=100).

6. Introdução de Produtos de Apoio - equipamentos que previnem, compensam e atenuam diferentes fatores comprometedores da participação e do desempenho do indivíduo (ex. camas articuladas, cadeiras de rodas, bengalas, barras de apoio para WC, produtos de incontinência, etc.) (N=50).

7. Adaptações Domiciliárias - promoção das alterações necessárias no contexto físico, tendo em conta as necessidades da pessoa, incluindo eliminação de barreiras arquitetónicas e adoção de práticas de acessibilidade. Pode ainda prever a realização de ações de limpeza, de forma a garantir a segurança, conforto e salubridade (N=10).

8. Sessões de Reabilitação - prática de exercícios de mobilidade, fortalecimento, equilíbrio, resistência, coordenação motora, reabilitação respiratória, etc. (N=400).

9. Consultas de enfermagem - intervenção de prestação de cuidados, que incluem a avaliação e estabelecimento de plano de cuidados de enfermagem, no sentido de ajudar o indivíduo a manter, recuperar ou melhorar a saúde e atingir a máxima capacidade de autocuidado. Pode ocorrer nas instalações da Representação do Porto da MdM e/ou no domicílio dos idosos e contempla: avaliação de parâmetros antropométricos e clínicos (ex. peso, pressão arterial, glicemia) e monitorização do estado geral de saúde (N=200).

10. Ações de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar previsto - ações destinadas aos cuidadores de pessoas dependentes ou com algum grau de incapacidade, que poderão ter a componente teórica e/ou prática. Pressupõe a identificação do stress associado ao papel de cuidador (desgaste do cuidador) e o desenvolvimento de estratégias para lidar com essa situação (N=50).

11. Ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde previstos - experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os utentes a aumentar as suas capacidades de controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorarem, através do aumento dos conhecimentos ou influenciando as suas atitudes (N=100).

12. Monitorização e Avaliação do Projeto através da Atualização do Sistema de Informação



do Projeto; Plano de Monitorização de atividades; Reuniões Mensais de equipa e Relatório semestral e anual de Avaliação Técnica e Financeira.

### **Indicadores de medida – resultado:**

#### **OE 1.1**

N.º de avaliações multidimensionais individualizadas/ fatores pessoais dos beneficiários previsto (N=20).

N.º de avaliações do contexto domiciliário/ fatores ambientais e acessibilidades previsto (N=20).

N.º de sessões de Treino de Funcionalidade previsto (N=100).

N.º de sessões de Educação Terapêutica previsto (N=100).

N.º de Produtos de Apoio/ Ajudas Técnicas previsto (N=50).

N.º de Adaptações Domiciliárias previstas (N=10).

N.º de Sessões de Reabilitação (N=400).

100% dos beneficiários sinalizadas são avaliadas relativamente à autonomia para as Atividades de Vida Diária (AVDs), segundo a Índice de *Barthel*.

100% dos beneficiários sinalizadas são avaliadas relativamente à autonomia para as Atividades de Vida Diária e Instrumentais (ADVIs), segundo a Índice de *Lawton & Brody*.

100% dos domicílios dos beneficiários são avaliados relativamente às condições de habitabilidade e acessibilidades, segundo instrumento criado para o efeito.

80% dos beneficiários com necessidade de Treino de Funcionalidade (AVDs e ADVIs) beneficiam desse treino.

80% dos beneficiários com necessidade de sessões de Educação Terapêutica beneficiam dessas sessões.

80% das necessidades identificadas em Ajudas Técnicas têm resposta.

70% das necessidades identificadas em Adaptações Domiciliárias são realizadas.

80% dos beneficiários com necessidades identificadas de Sessões de Reabilitação têm resposta.

#### **OE 1.2**

N.º de consultas de enfermagem (N=200).

N.º de ações de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar previsto (N=50).



N.º de ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde previsto (N=100).

100% dos beneficiários com necessidade têm acesso a consultas de enfermagem.

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.

100% dos beneficiários e/ou dos seus cuidadores com necessidades identificadas têm acesso a sessões individuais de Educação para a Saúde.

**Parceiros:**

Junta de Freguesia do Bonfim

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

Programa Integrado de Policiamento de Proximidade (PIPP) (parceria informal)

Alberto Oculista

**Recursos Humanos:** 1 coordenador/a de projeto; 1 fisioterapeuta; 1 enfermeiro/a, 1 médico/a em regime de voluntariado.

**Financiador:** Junta de Freguesia do Bonfim ao abrigo do Orçamento Colaborativo 2024 e Financiamento Privado da MdM (doadores individuais e coletivos que financiam a intervenção da Estratégia de Envelhecimento Ativo e Saudável).