



Projetos Nacionais da Médicos do Mundo

Beato Cuida

Início do projeto: Outubro de 2024

Período atual de financiamento: 08 de outubro de 2024 a 08 de outubro de 2025

País: Portugal

Localização: Lisboa

Área de Intervenção: Envelhecimento Ativo e Saudável

Contexto

De acordo com os dados mais recentes, em 2023, o índice de envelhecimento, que indica o número de pessoas com 65 anos ou mais por cada 100 jovens com menos de 15 anos, tem vindo a aumentar significativamente¹. Este aumento deve-se a uma combinação de fatores, incluindo o aumento da esperança de vida e a redução da taxa de natalidade. O aumento da esperança média de vida, não tem sido acompanhado de uma melhoria proporcional nos indicadores de bem-estar e qualidade de vida após os 65 anos, onde Portugal apresenta valores inferiores à média da União Europeia. Com vista a um envelhecimento ativo e saudável, Portugal implementou o Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável (2023-2026)².

O envelhecimento ativo e saudável implica uma abordagem integrada que envolve a promoção de uma vida longa com qualidade, onde a saúde física, mental e social dos idosos seja mantida. A utilização de expressões mais neutras, como "adulto mais velho" ou "pessoa com mais de 65 anos", trata o envelhecimento como um processo humano natural e inclusivo, promovendo uma linguagem que não exclui nem estigmatiza os indivíduos pela

¹ PORDATA. (2023). *População residente: Índice de envelhecimento e outros indicadores de estrutura etária*. PORDATA. <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de>.

² Presidência do Conselho de Ministros. (2024). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024: Aprova o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026*. Diário da República, 1.ª série. <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>



sua idade³. Contudo, o projeto Beato Cuida pode englobar, também, pessoas acima dos 55 anos, numa perspetiva de prevenção e aquisição de estratégias com vista à longevidade e envelhecimento ativo e saudável.

Adicionalmente, pretende-se combater o idadismo uma vez que quando a idade é usada para categorizar e segmentar as pessoas resulta em desigualdades, desvantagens e injustiças. No idadismo, os estereótipos relacionados à idade podem influenciar as conclusões feitas sobre outras pessoas com base na sua faixa etária, afetando percepções sobre suas habilidades físicas e mentais, competências sociais, assim como suas crenças políticas e religiosas.

Prevê-se que até 2050 Portugal seja o país mais envelhecido da União Europeia. Atualmente, 23,4% da população portuguesa tem mais de 65 anos, destacando-se o peso do isolamento social na população idosa⁴. Neste sentido, importa salientar que o isolamento social afeta 10% da população⁵. À semelhança do panorama nacional também a cidade de Lisboa apresenta um elevado número de pessoas adultas mais velhas (24,5%), apontando que 12% dos adultos mais velhos se sentem isolados socialmente⁶. De acordo com o diagnóstico social de 2021, a freguesia do Beato tinha 12185 residentes, dos quais 3143 tem 65 ou mais anos, o que corresponde a 23% da população. Destaca-se a freguesia do Beato como uma das freguesias com maior taxa de envelhecimento populacional. Finalmente, cerca de 15% dos idosos residentes no Beato relatam sentir-se isolados socialmente, tendo impacto direto na sua saúde mental⁷.

O Projeto Beato Cuida tem como objetivo promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas adultas mais velhas, assim como dos cuidadores e parceiros de cuidados, facilitando o acesso a serviços de saúde, apoio social e recursos comunitários. Através de uma abordagem integrada, pretende criar uma rede de suporte que favoreça um envelhecimento ativo e saudável, combatendo o isolamento social e melhorando o bem-

³ Van Vleck, M. (2022, fevereiro 28). Age-inclusive language: Are you using it in your writing and everyday speech? Institute for Public Health, Washington University in St. Louis. <https://publichealth.wustl.edu/age-inclusive-language-are-you-using-it-in-your-writing-and-everyday-speech/>.

British Geriatrics Society. (2024, abril 24). *Preferred language when referring to older people in a health context*. <https://www.bgs.org.uk/preferred-language-when-referring-to-older-people-in-a-health-context>.

⁴ Instituto Nacional de Estatística. (2021). Censos 2021 - Resultados Definitivos. <https://www.ine.pt>

⁵ PORDATA. (2020). População idosa e isolamento social. <https://www.pordata.pt>

⁶ ACES Lisboa Norte. (2021). Relatório de Saúde Mental e Envelhecimento. <https://www.acelsnorte.min-saude.pt>

⁷ Junta de Freguesia do Beato. (2021). *Relatório Anual de Demografia e Saúde*. <https://www.jf-beato.pt>



estar da população. Além disso, o projeto aposta no aumento da literacia em saúde, capacitando as pessoas mais velhas e os seus cuidadores com informação e ferramentas que lhes permitam tomar decisões mais informadas sobre a sua saúde e bem-estar.

População-alvo

População residente na Freguesia do Beato, de ambos os géneros, com idade superior ou igual a 55 anos, numa lógica de prevenção primária, com o intuito de promover uma atitude mais positiva e saudável face ao envelhecimento ou em situação de isolamento e/ou vulnerabilidade social, com ou sem diagnóstico de patologia.

Como beneficiários indiretos os cuidadores de pessoas dependentes e/ou com algum grau de incapacidade.

Objetivo Geral

Em 12 meses de intervenção, pretende-se contribuir para a promoção da saúde e da qualidade de vida de pessoas adultas mais velhas e dos seus parceiros de cuidados/ cuidadores e para a promoção da literacia em saúde da comunidade adulta mais velha, na Freguesia do Beato.

Objetivos Específicos

OE1. Contribuir para o bem-estar psicológico das pessoas adultas mais velhas.

OE2. Contribuir para a melhoria do estado de saúde e a aproximação e fidelização dos beneficiários ao Serviço Nacional de Saúde (SNS), aos serviços da rede social de suporte, parceiros e comunidade.

OE3. Contribuir para a promoção da literacia em saúde, capacitação/ empoderamento e desenvolvimento de estratégias de gestão de saúde dos beneficiários, cuidadores e outros elementos da comunidade.

Atividades

- Avaliação inicial multidisciplinar com recurso a anamnese e aplicação de instrumentos (ex. Escalas e Testes);
- Atividades de estimulação cognitiva;
- Acompanhamentos psicossociais
- Intervenções de Enfermagem na promoção para o autocuidado;



- Sessões individuais de Educação para a Saúde para a população adulta mais velha e respetivos cuidadores/parceiros de cuidados;
- Sessões grupais de Educação para a Saúde para a população adulta mais velha;
- Articulação com serviços do SNS;
- Articulação com outras entidades parceiras.

Indicadores de medida - processo

- N.º de avaliações psicológicas previstas (N=20);
- N.º de acompanhamentos psicossociais (N=40);
- N.º de atividades de estimulação cognitiva (N=80);
- N.º de avaliações de enfermagem previstas (N=20);
- N.º de consultas de enfermagem (N=60);
- N.º de apoios previstos ao nível da gestão e adesão ao regime terapêutico (N=20);
- N.º articulações com os serviços de saúde e sociais previsto (N=30);
- N.º de encaminhamentos para os serviços de saúde e sociais previsto (N=20);
- N.º de ações de capacitação dos cuidadores ou parceiros de cuidados/desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar previstas (N=20);
- N.º de sessões coletivas de Educação para a Saúde para pessoas adultas mais velhas e/ou seus parceiros de cuidados (N=8);
- N.º de ações individuais de Educação para a Saúde (N=60).

Indicadores de medida - resultado

- 100% dos beneficiários sinalizados são avaliados relativamente à saúde mental;
- 90% dos beneficiários com necessidade de acompanhamentos psicossociais beneficiam dessa resposta;
- 90% das pessoas adultas mais velhas com necessidades identificadas participam em atividades de estimulação cognitiva;
- 100% dos beneficiários sinalizados são avaliados relativamente ao seu estado geral;
- 90% dos beneficiários com necessidade de atos de enfermagem beneficiam desta resposta;
- 100% dos beneficiários que têm necessidade de apoio ao nível da gestão e adesão ao regime terapêutico beneficiam dessa resposta;



- 100% dos beneficiários que têm necessidade de articulação com os serviços de saúde e/ou sociais beneficiam dessa resposta;
- 90% dos beneficiários que têm necessidade de encaminhamento para serviços de saúde e/ou sociais beneficiam dessa resposta;
- 80% dos parceiros de cuidados/cuidadores informais beneficiam de ações de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar
- 100% das sessões coletivas de educação para a saúde foram realizadas
- 100% dos beneficiários que têm necessidade de sessões individualizadas de educação para a saúde beneficiam dessa resposta;

Parceiros

- Associação de Moradores Viver Melhor no Beato (VMBA);
- Bombeiros Voluntários do Beato e Penha de França;
- Câmara Municipal de Lisboa;
- Entre Idades;
- Associação Fragmentos Itinerantes;
- Gebalis;
- Junta de Freguesia do Beato;
- Polícia Municipal;
- PSP 12ª Esquadra (Olaias);
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
- Unidade Local de Saúde de São José (Hospitais; USF Oriente; USP Lisboa Central).

Recursos Humanos

- 1 Psicólogo;
- 1 Enfermeiro;
- 1 Enfermeiro a tempo parcial – Coordenadora.

Financiador

Junta de Freguesia do Beato.