



Projetos Nacionais da Médicos do Mundo

Projeto Terceira (C)Idade=Felicidade

Início do Projeto: Janeiro de 2021

Período atual de financiamento: 1 de Fevereiro de 2025 a 31 de Janeiro de 2026

País: Portugal

Localização: Concelho do Porto

Área de Intervenção: Promoção 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. Em suma, existe a necessidade de repensar o envelhecimento ao longo do ciclo de vida, numa atitude mais preventiva e promotora de saúde, de autonomia e bem-estar.

Alinhada com a OMS, com a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017- 2025 da Direção Geral da Saúde e com o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, a intervenção do projeto Terceira (C)Idade = Felicidade (TCI=F) tem como objetivo contribuir para algumas das metas destes documentos orientadores e combater o estigma/ preconceito em razão da idade/ associado ao envelhecimento – *idadismo*. A intervenção comunitária, em contexto de equipa multidisciplinar, pretende promover a participação, bem-estar e segurança, melhorar o desempenho ocupacional e, de uma forma mais abrangente, contribuir para a qualidade de vida de cada pessoa.

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.



Com base nestes pressupostos, a MdM e o Espaço t uniram esforços e desenharam um projeto de intervenção comunitária: “Terceira (C)idade = Felicidade” (TCI=F), que está em desenvolvimento desde abril de 2021.

No 1º ano [de abril de 2021 a março de 2022, tendo havido um prolongamento correspondente ao período de abril de 2022 a setembro de 2022] a proposta passou por intervir junto de 50 beneficiários.

No 2º ano [de outubro de 2022 a setembro de 2023] estivemos a intervir para 80 beneficiários.

No 3º ano [de outubro de 2023 a novembro de 2024, tendo existido um prolongamento no mês de dezembro de 2024] a meta era apoiar 120 beneficiários.

Para o 4º ano, pretende-se apoiar 120 pessoas mais velhas, em situação de fragilidade e/ou vulnerabilidade, e os seus parceiros de cuidados/ cuidadores.

O projeto TCI=F é um projeto de intervenção de base comunitária, com a população mais velha e os seus cuidadores/ parceiros de cuidados, 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 numa lógica de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Nestes próximos 12 meses, pretendemos apoiar 120 utentes e seus cuidadores, intervindo em quatro grandes áreas de intervenção:

- promoção da autonomia e independência, contribuindo para a permanência dos beneficiários nos seus contextos domiciliários;
- promoção da saúde, através da aproximação e fidelização dos beneficiários ao SNS e aos serviços da rede social de suporte, parceiros e comunidade;
- promoção da Literacia em Saúde, capacitação/ *empowerment* e o desenvolvimento de estratégias de gestão da saúde às pessoas mais velhas e seus parceiros de cuidados/ cuidadores;
- estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo a solidão e o isolamento, através de sessões reabilitação, acompanhamento psicossocial e práticas artísticas e culturais.

Objetivo Geral

1. Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável de 120 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 reabilitação, acompanhamento/ apoio psicossocial e 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.

Entendemos por cuidador informal: a pessoa que cuida e acompanha, de forma regular ou permanente, outra/s pessoa/s que esteja/m numa situação de dependência, podendo viver ou não na mesma habitação; ter ou não laço familiar com a pessoa cuidada e receber ou não remuneração de trabalho ou receber ou não pelos cuidados que presta à pessoa cuidada. Mais informações relevantes sobre este tema poderão ser consultadas em: <https://eportugal.gov.pt/guias/apoio-a-familia/cuidador-informal>

Atividades:

1. Avaliação inicial das sinalizações e realização do diagnóstico/ identificação de necessidades e definição do plano de intervenção
2. Visitas domiciliárias/ atendimentos/ contactos telefónicos/ encontros na comunidade
3. Monitorização do estado de saúde
4. Treino de Funcionalidade: Treino de Atividades de Vida Diária (AVDs) e Atividades de Vida Diária Instrumentais (AVDIs)
5. Educação Terapêutica/ Estratégias preventivas/ Treino de Práticas de Segurança 6. Introdução de Produtos de Apoio



7. Adaptações Domiciliárias
8. Avaliação/ Monitorização de Enfermagem
9. Acompanhamento de saúde e/ou sociais
10. Apoio Medicamentoso
11. Ações de Gestão e Adesão ao regime terapêutico
12. Preparações periódicas de terapêutica em unidose
13. Articulação com os serviços de saúde e/ou sociais
14. Encaminhamento para os serviços de saúde e/ou sociais
15. Consultas de Psicologia
16. Ações individuais de Educação para a Saúde
17. Ação de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar
18. Sessões individuais de Reabilitação
19. Acompanhamento/ Apoio Psicossocial
20. Atividades extra/ comemoração de efemérides, sempre que for possível, tais como: o Dia Mundial da Saúde – 7 de Abril; o Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa – 15 de Abril; o Dia Mundial dos Avós – 26 de Julho; o Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer – 21 de Setembro; o Dia Mundial do Coração – 29 de Setembro; o Dia Internacional do Idoso – 1 de Outubro; o Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de Outubro; o Dia Internacional dos Direitos Humanos - 10 de Dezembro; entre outros a definir.

Espaço t

21. Ateliê de Pintura
22. Ateliê de Teatro
23. Ateliê de Yoga I e II
24. Ateliê de Canto
25. Ateliê de Tai Chi
26. Ateliê de Experimentação Musical
27. Ateliê de Dança
28. Ateliê Sociocultural de Informática I e II
29. Ateliê Sociocultural de Bordados
30. Ateliê Sociocultural de Costura
31. Ateliê Sociocultural de Trabalhos Manuais
32. Ateliê Sociocultural Oficina de Psicologia
33. Passeios culturais
34. Saídas externas de usufruto de espetáculos/ eventos/ outras dinâmicas



35. Acompanhamento psicológico
36. Consultas de Psicologia
37. Acompanhamento e apoio social
38. Exposição e Ciclo de Espetáculos em Teatro e Dança
39. Criação de conteúdos promocionais/ documentais do projeto

Indicadores de medida – processo

OE 1.1

- N.º de utentes previsto sinalizadas para a resposta (N=120);
- N.º de sessões de Treino de Funcionalidade previsto (N=150).
- N.º de sessões de Educação Terapêutica previsto (N=150);
- N.º de Ajudas Técnicas previsto (N=150);
- N.º de Adaptações Domiciliárias previsto (N=50);

OE 1.2

- N.º de avaliações/monitorizações de enfermagem previsto (N=200);
- N.º de acompanhamentos de saúde e/ou sociais previsto (N=20);
- N.º de apoios medicamentosos previsto (N=100);
- N.º de apoios ao nível da gestão e adesão ao regime terapêutico previsto (N=200);
- N.º de preparações periódicas de terapêutica em unidose previsto (N=100);
- N.º de articulações com os serviços de saúde e sociais previsto (N=500);
- N.º de encaminhamentos para os serviços de saúde e sociais previsto (N=20);
- N.º de consultas de psicologia (N=200);

OE 1.3

- N.º de ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde previsto (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=300);

OE 1.4

- N.º de sessões de reabilitação previsto (N=200);
- N.º de acompanhamentos/ apoios psicossociais previsto (N=300);
- N.º de utentes previsto sinalizadas para a resposta (N=120);
- N.º de Ateliês artísticos de Pintura para os idosos (N=88 - 1x/semana)
- N.º de Ateliês artísticos de Teatro para os idosos (N=88)
- N.º de Ateliês artísticos de loga I e II para os idosos (N=176 - 2x/semana)



- N.º de Ateliês artísticos de Canto para os idosos (N=88)
- N.º de Ateliês artísticos de Tai Chi para os idosos (N=88)
- N.º de Ateliê artístico de Expressão Musical (N=88)
- Nº de Ateliê artístico de Dança (N=88)
- N.º de Ateliês Sociocultural de Informática (N=176 - 2x/semana)
- N.º de Ateliê Sociocultural de Bordados (N=88)
- N.º de Ateliê Sociocultural de Costura (N=88)
- N.º de Ateliê Sociocultural de Trabalhos Manuais (N=88)
- Nº de Ateliê Sociocultural Oficina de Psicologia (N=88)
- N.º de produtos artísticos criados previsto (N=500)
- N.º de passeios culturais temáticos previsto (N=8)
- Nº de Saídas Externas (N= 96 - 2/mês)
- Nº de Acompanhamentos Psicológicos (N= 480 - 10/mês)
- N.º de Consultas Psicológicas (N=176 - 2/semana)
- Nº de transportes realizados para usufruto das atividades (N = 900 - 10/semana)
- Nº de exposições de arte abertas ao público (N = 2 | 1/ano)
- Nº de apresentações no Corpo Evento - Ciclo de Espetáculo em Teatro e Dança (N = 12 | 6/ano)
- N.º de atendimento de apoio social (N=176 - 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 Índice de *Barthel*

100% dos utentes sinalizadas são avaliadas relativamente à autonomia para as ADVIs, segundo a Escala 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 idosos que têm necessidade de preparações periódicas de terapêutica em unidose 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 beneficiam dessa resposta

OE 1.3

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

100% dos parceiros de cuidados/ 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 reabilitação (terapia ocupacional, enfermagem de reabilitação, fisioterapia)

100% dos utentes com necessidades identificadas têm acesso a acompanhamento/ apoio psicossocial

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 têm acesso a acompanhamento psicológico informal

100% dos utentes têm acesso a consultas de psicologia

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 formais/ informais e estratégicos da Médicos do Mundo



- Rede Social do Porto – Unidade Operacional de Intervenção com a População Sénior e seus Cuidadores e Porto: Cidade Amiga das Pessoas Idosas
- Centro de Inovação Social da Câmara Municipal do Porto
- Help-phone: Aparelhos de teleassistência
- Alberto Oculista: Avaliações e Próteses Oculares
- Passo Positivo
- União de Freguesias Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória
- Junta de Freguesia do Bonfim
- Junta de Freguesia Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde
- Junta de Freguesia de Paranhos
- Centro Social e Paroquial de São Nicolau
- Programa Integrado de Policiamento de Proximidade (PIPP)
- Caetano Auto
- Associação Compassio
- Longevidade, Cooperativa de Solidariedade Social
- Santa Casa da Misericórdia do Porto
- Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto
- Agrupamento dos Centros de Saúde ACES Porto Ocidental
- U. Dream
- 55+
- 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
- Entre outros

Parceiros do Espaço t

- União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos

MÉDECINS DU MONDE 世界医師会 DOCTORS OF THE WORLD منظمة اطباء LÄKARE I VÄRLDEN MEDICI DEL MONDO ԴՈԿՏՈՐԻՆԵՐ ՎԱՆ ԵՎ ԵՐԵՎԼԻ ՄԵԴԻԿՈՍ ԴՈ ՄԱՆԴՈ ՄԵԴԻԿՈՍ DEL MONDO 世界医師会 ARZTE DER WELT 世界医師会 DOCTORS OF THE WORLD منظمة اطباء LÄKARE I VÄRLDEN MEDICI DEL MONDO ԴՈԿՏՈՐԻՆԵՐ ՎԱՆ ԵՎ ԵՐԵՎԼԻ ՄԵԴԻԿՈՍ ԴՈ ՄԱՆԴՈ ՄԵԴԻԿՈՍ DEL MONDO 世界医師会 ARZTE DER WELT

Alemanha | Argentina | Bélgica | Canadá | Espanha | Estados Unidos da América | França | Grécia | Itália | Japão | Luxemburgo | Países Baixos | Reino Unido | Suécia | Suíça | Portugal | Turquia



- União de Freguesias Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória
- Junta de Freguesia do Bonfim
- Junta de Freguesia Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde
- Junta de Freguesia de Campanhã
- Câmara Municipal do Porto (Ágora, Domus Social e Biblioteca Almeida Garrett)
- Rede Social do Porto
- Obra Social Nossa Senhora da Boa Viagem
- Flymedia
- Associação Compassio
- Hospital Magalhães Lemos
- NovoDesign
- ANIMAR
- Rede Informal Brigadas Espaço t
- 55+
- Rede Social do Porto – Unidade Operacional de Intervenção com a População Sénior e seus Cuidadores e Porto: Cidade Amiga das Pessoas Idosas
- Escola Superior de Educação do Porto
- Santa Casa da Misericórdia do Porto
- Obra Diocesana de Promoção Social
- Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto
- Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP)
- Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti (ESEPF)
- GAS Porto
- Atmosfera m

Recursos Humanos

Médicos do Mundo

- 1 Departamento Financeiro e Recursos Humanos – Taxa de Imputação 20%
- 1 Coordenador/a | Terapeuta Ocupacional – Taxa de Imputação 100%
- 1 Enfermeiro/a - Taxa de Imputação 100%
- 1 Psicólogo/a - Taxa de Imputação 100%
- 1 Médico/a (em regime de voluntariado)
- 1 Logístico/a - Taxa de Imputação 100%

Espaço t

MÉDECINS DU MONDE 世界医生 DOCTORS OF THE WORLD منظمة اطباء LÄKARE I VÄRLDEN MEDICI DEL MONDO ΓΙΟΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ DOKTERS VAN DE WERELD MÉDICOS DO MUNDO MÉDICOS DEL MUNDO 世界の医家 ARZTE DER WELT 世界医師 MEDECINS DU MONDE 世界医生 DOCTORS OF THE WORLD منظمة اطباء LÄKARE I VÄRLDEN MEDICI DEL MONDO ΓΙΟΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ DOKTERS VAN DE WERELD MÉDICOS DO MUNDO MÉDICOS DEL MUNDO 世界の医家 ARZTE DER WELT

Alemanha | Argentina | Bélgica | Canadá | Espanha | Estados Unidos da América | França | Grécia | Itália | Japão | Luxemburgo | Países Baixos | Reino Unido | Suécia | Suíça | Portugal | Turquia



- 1 Coordenador do Projeto – Taxa de Imputação 32%
- 1 Produtor Cultural – Taxa de Imputação 35%
- 1 Psicólogo – Taxa de Imputação 40%
- 1 Relações Públicas - Taxa de Imputação 35%
- 1 Assistente Social – Taxa de Imputação 40%
- 1 Facilitadora sociocultural/ Responsável operacional – Taxa de Imputação 100%
- 1 Contabilista (CC) – Taxa de Imputação 19%
- 8 Formadores – Taxa de Imputação 100%
- 1 Motorista – Taxa de Imputação 100%

Financiadores: Fundação Belmiro de Azevedo; Grupo Brisa e BPI la Caixa (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).