



Projetos Nacionais da Médicos do Mundo

Ramalde Cuida

Início do projeto: Junho de 2025

Período atual de financiamento: Junho de 2025 a Junho de 2026 (12 meses)

País: Portugal

Localização: Freguesia de Ramalde, no Porto

Área de Intervenção: Promoção da autonomia, do bem-estar e a qualidade de vida de pessoas adultas mais velhas e seus parceiros de cuidados.

Contexto

Vivemos numa sociedade cada vez mais envelhecida. 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; especificamente na freguesia de Ramalde os números apontam para 180,84 idosos por cada 100 jovens (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 e as fracas redes de solidariedade, 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 podem contribuir para a não confeção de refeições saudáveis que, associada



a uma consequente redução de mobilidade, pode levar a sérios problemas de obesidade e, consequentemente, 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, sua devida referenciação e/ou a atuação concertada dos vários atores em cuidados sistemáticos e personalizados no contexto comunitário.

Acreditamos também que 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.

A Médicos do Mundo tem vindo a esmiuçar o diagnóstico de 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 criar e melhorar as condições de vida dessas pessoas e aos seus cuidadores.

Desta forma, desenvolvemos um projeto de proximidade – Ramalde Cuida, com uma forte componente de intervenção na área da reabilitação ao domicílio, nesta freguesia.

Este surge como uma resposta, que aspira a ser inovadora a nível do município do Porto, que atenda às necessidades identificadas pela Rede de Parceiros, numa lógica de complementaridade.

Pressupõe um profissional da área da reabilitação, que intervém com os residentes de Ramalde, com o intuito de contribuir para a promoção da saúde e da reabilitação em contexto domiciliário.

Contempla também um Banco de Produtos de Apoio, cujo objetivo passa por disponibilizar materiais/ equipamentos (cadeiras de rodas, camas articuladas, bengalas, bancos de banho, cadeira sanitária, entre outros) de forma gratuita, temporária e em rede, através da cedência e devolução, garantindo-se sustentabilidade. É um instrumento de utilidade pública; uma vez que permite facilitar o acesso a dispositivos e apoiar vários beneficiários, promovendo a autonomia e qualidade de vida e melhorando as condições inerentes ao processo de cuidar. Em suma, com este projeto – Ramalde Cuida – pretendemos contribuir para uma política global, integrada e transversal, através do acompanhamento/ monitorização da saúde dos beneficiários, da promoção de práticas de reabilitação, da atribuição de forma gratuita e universal de produtos de apoio, realização de adaptações domiciliárias e promoção da literacia em saúde das pessoas adultas mais velhas e dos seus cuidadores/ parceiros de



cuidados. Em última instância, importa reforçar que temos a pretensão de contribuir para o *ageing in place*, ou seja, que os beneficiários possam continuar a viver em suas casas e integrados na sua comunidade e para a capacitação e o empoderamento destes, para que sejam agentes ativos e promotores do autocuidado e da mudança comportamental. Acreditamos que viver e envelhecer em casa e na comunidade deverá ser uma alternativa à institucionalização e traz consigo benefícios irrevogáveis.

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

Em 12 meses, pretende-se contribuir para melhorar a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida de 20 pessoas adultas mais velhas e seus parceiros de cuidados, na freguesia de Ramalde.

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 contínua/ empoderamento para o processo de cuidar.

Atividades

1. Avaliação inicial das sinalizações e realização do diagnóstico/ identificação de necessidades e definição do plano de intervenção
2. Avaliações do contexto domiciliário/ fatores ambientais e acessibilidades
3. Visitas domiciliárias/ atendimentos/ contactos telefónicos/ encontros na comunidade



4. 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.)

5. 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 simples de higiene e organização, de forma a garantir a segurança, conforto e salubridade

6. Sessões de Reabilitação - promoção de atividades de estimulação multissensorial; treino de Funcionalidade (treinos individualizados de atividades orientadas para tomar conta do próprio corpo, como vestir/ despir, tomar banho, alimentar-se, e atividades de suporte da vida diária, como usar telefone, apanhar os transportes públicos, gestão económica, fazer compras...; educação terapêutica/ estratégias preventivas/ treino de práticas de segurança (ensinos 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)

6. Ações de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar - 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

7. Ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde - 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

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

9. Plano de Monitorização de atividades; Reuniões Mensais de equipa e Relatório anual de Avaliação Técnica e Financeira

Indicadores de medida - resultado

- N.º de avaliações iniciais das sinalizações e realização do diagnóstico/ identificação de necessidades e definição do plano de intervenção (N=20)



- N.º de avaliações do contexto domiciliário/ fatores ambientais e acessibilidades previsto (N=20)
- N.º de visitas domiciliárias/ atendimentos/ contactos telefónicos/ encontros na comunidade
- N.º de Produtos de Apoio cedidos (N=40)
- N.º de Adaptações Domiciliárias (N=10)
- N.º de sessões de reabilitação (N=40)
- N.º de ações de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar (N=40)
- N.º de ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde (N=40)
- Monitorização e Avaliação do Projeto através da Atualização mensal do Sistema de Informação do Projeto; Plano de Monitorização de atividades semestral e anual; Reuniões Mensais de equipa e Relatório semestral e anual de Avaliação Técnica e Financeira;
- 100% dos beneficiários sinalizados são avaliadas relativamente à autonomia para as Atividades de Vida Diária (AVDs), segundo a Índice de Barthel, bem como 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% das necessidades identificadas em Ajudas Técnicas têm resposta;
- 70% das necessidades identificadas em Adaptações Domiciliárias são realizadas;
- 70% dos beneficiários com necessidades, usufruem de sessões de Reabilitação;
- 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 de Ramalde

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

Associação Compassio



GAS Porto

Associação Coração Amarelo

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

Alberto Oculista

Recursos Humanos

1 Coordenador/a - Terapeuta Ocupacional

1 Enfermeiro

1 Fisioterapeuta

1 Médico/a (em regime de voluntariado)

Financiador

Junta de Freguesia de Ramalde ao abrigo do Orçamento Colaborativo 2025 e Financiamento Privado da MdM (doadores individuais e coletivos que financiam a intervenção da Estratégia de Envelhecimento Ativo e Saudável).