



Terceira (C)idade
= Felicidade

+65
anos?

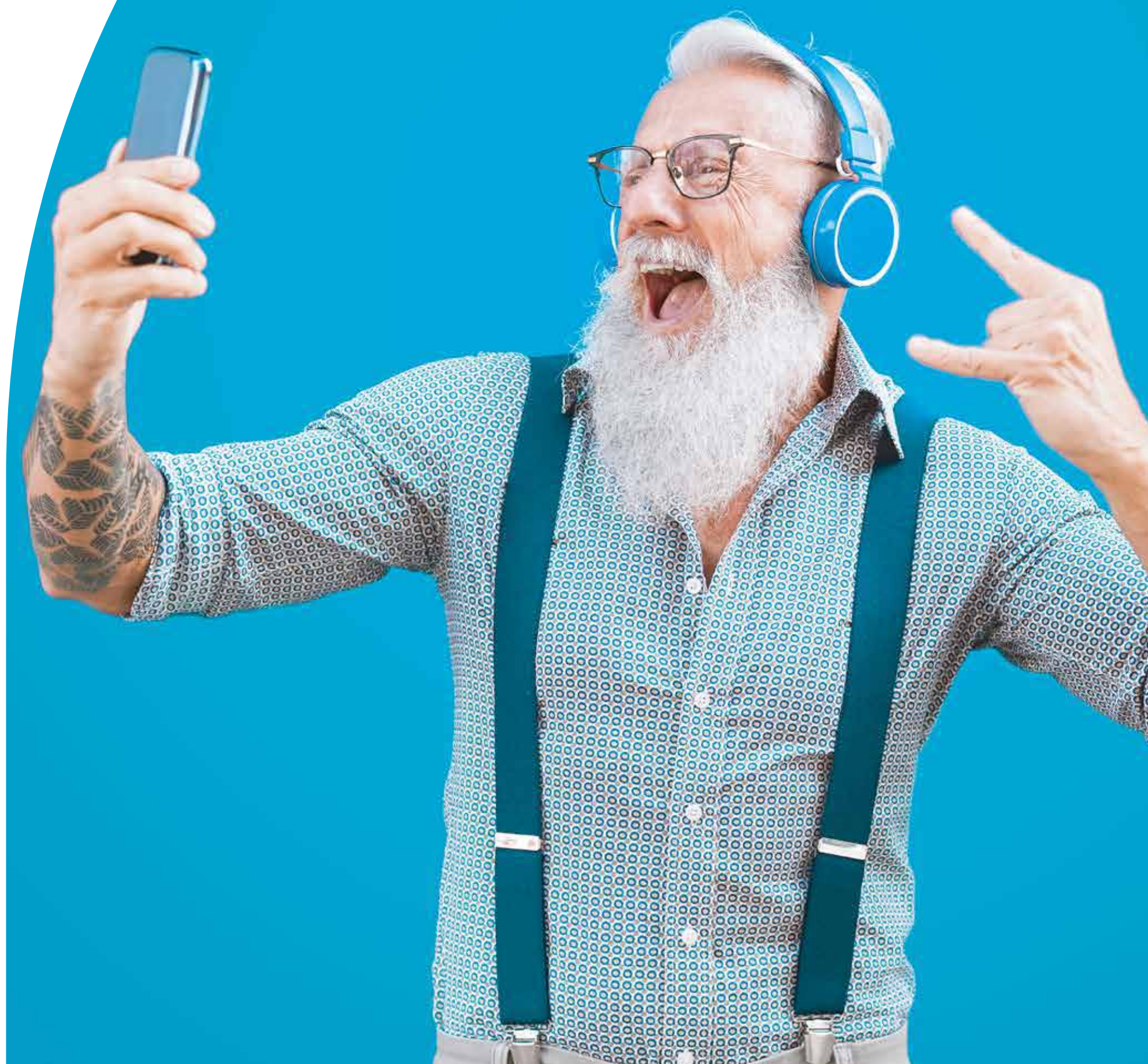
Projeto Terceira (C)idade = Felicidade

kit digital

PROMOTORES



FINANCIADO



Contexto

Portugal é o quarto país mais envelhecido da Europa e o quinto a nível mundial

Em 2020, 20,6% da população da União Europeia (UE) tinha 65 ou mais anos, o que corresponde a mais de um em cada cinco europeus (Eurostat, 2021). No plano comunitário, Portugal é o quarto país mais envelhecido, com uma taxa de 22,1%, logo a seguir a Itália (23,2%) e a Grécia e Finlândia (22,3%, cada). O país está ainda no topo da tabela dos países mais envelhecidos do mundo, na quinta posição, após o Japão, Itália, Grécia e Finlândia (Euromonitor International, 2019).

Em Portugal existem 160 pessoas idosas

(população com mais de 65 anos) por cada 100 jovens (população com menos de 15 anos), segundo o relatório “Estatísticas Demográficas 2018” do Instituto Nacional de Estatística (INE), o que reforça e acentua o processo de envelhecimento demográfico. Se esta tendência não se reverter, o índice de envelhecimento – ou seja, a relação entre o número de idosos e a população jovem – poderá duplicar entre 2018 e 2080, passando de 159,4 para 291,0 idosos por cada 100 jovens (INE, 2019).





Contexto

Os principais fatores na base deste fenómeno são a baixa natalidade e o aumento da esperança de vida, em que a longevidade aparece relacionada com o aumento da qualidade de vida. No entanto, o processo de envelhecimento desencadeia mudanças físicas, funcionais, psicológicas e socioeconómicas, que colocam o indivíduo numa situação precária relativamente à sua autonomia, verificando-se que viver mais não significa viver melhor (DGS, 2017).

O envelhecimento ativo

As condições de saúde são determinantes no envelhecimento ativo, que segundo a Or-

ganização Mundial da Saúde (OMS) é definido como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, bem como o processo de desenvolvimento

e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa

(físicas e mentais) com o meio”. (DGS, 2017) Desigualdades em saúde afetam os idosos no Porto Segundo o Relatório de Caracterização e Diagnóstico-Demografia e Desenvol-



Contexto

vimento Social da Câmara Municipal do Porto (2018), 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 desenvolver fobias e medos;
- espaços interiores da habitação sem conforto e privacidade podem dar a origem a

problemas do foro psicológico;

- a deficiente funcionalidade dos espaços interiores pode contribuir também 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;
- por outro lado, podem ainda levar à ocorrência de acidentes, quedas, afogamento ou incêndios.

Para além disso, verifica-se que as respostas existentes no distrito do Porto são sobre-



Contexto

poníveis às existentes em outras regiões do país e que as estruturas da rede social, nomeadamente lares, centros de dia e serviços de apoio domiciliários, para além de sobre-lotados, não constituem respostas suficientes, pelo que se torna fundamental a intervenção comunitária.



O PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

Uma vez que existe a necessidade de repensar o envelhecimento ao longo do ciclo de vida, numa atitude mais preventiva e promotora da saúde, de autonomia e bem-estar, a Médicos do Mundo (MdM) e o Espaço t uniram esforços e desenharam o projeto de intervenção comunitária Terceira (C)idade = Felicidade, que conta com o financiamento da Fundação Belmiro de Azevedo (FBA).

O Terceira (C)idade = Felicidade é um projeto de intervenção com a população idosa do concelho do Porto, através da promoção da saúde 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.





O PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

O projeto, com início em Abril de 2021 prolonga-se por 12 meses, intervém em três grandes áreas:

1. Autonomia e independência, contribuindo para a permanência dos idosos nos seus contextos domiciliários;
2. Promoção da saúde, através da aproximação e fidelização dos beneficiários ao Serviço Nacional de Saúde (SNS); e
3. Estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo o isolamento, através de sessões conectivas de fisioterapia, sessões conectivas de terapia ocupacional e práticas artísticas e culturais.



O PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

OS BENEFICIÁRIOS

O Terceira (C) Idade = Felicidade tem como população-alvo pessoas residentes no concelho do Porto com idade igual ou superior a 65 anos, em situação de isolamento e/ou vulnerabilidade social, com ou sem diagnóstico de patologia.

Tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e saudável junto de 50 pessoas do Porto.

Assim, 50 idosos usufruem diretamente das atividades de grupo e outros idosos ficam nos seus domicílios, onde, para além da intervenção individual que necessitarem – como ajudas técnicas, adaptações domiciliárias, avaliação e monitorização de enfermagem, entre outras, têm acesso indireto às atividades de grupo/ateliês, através de tablets.



O PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

AS ATIVIDADES

O Terceira (C) Idade = Felicidade é composto por um conjunto alargado de atividades, de que fazem parte:

- » Avaliação das sinalizações e realização do diagnóstico/identificação de necessidades, com referenciação para parceiros sociais e outras instituições;
- » Visitas domiciliárias/atendimentos presenciais;
- » Treino de funcionalidade: atividades para tomar conta do próprio corpo (AVD) e atividades de suporte de vida diária (AVDI);
- » Educação terapêutica/treino de práticas de segurança;
- » Introdução de ajudas técnicas: equipamentos que previnem, compensam e atenuam diferentes fatores comprometedores da participação e do desempenho do indivíduo;
- » Adaptações domiciliárias;





O PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

- » Avaliação/Monitorização de Enfermagem;
- » Acompanhamento ao SNS;
- » Apoio medicamentoso;
- » Ações de gestão e adesão ao regime terapêutico
- » Sessões coletivas de educação para a saúde;
- » Sessões coletivas de fisioterapia
- » Sessões coletivas de terapia ocupacional;
- » Ateliês artísticos dirigidos e adaptados ao público-alvo: Pintura, Teatro, Canto, Dança e Tai Chi;
- » Ateliês socioculturais: Poesia, Música, Trabalhos Manuais, Informática, Oficinas de Psicologia;
- » “Linhas de Encontro”- Malha, Crochet e Bordado Livre;
- » Passeios culturais;
- » Exposição de criações artísticas resultantes dos ateliês de pintura;
- » Corpo Evento: Ciclo de Espetáculos de Teatro e Dança;
- » Criação de um livro físico e digital com áudio;





O PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

- » Produção e criação de vídeos / histórias de vida dos beneficiários;
- » Acompanhamento psicológico e consultas de Psicologia;
- » Acompanhamento e apoio social;
- » Atividades extra / comemoração de efemérides, sempre que possível; e
- » Articulação entre instituições da rede social de suporte e serviços de saúde.





Os promotores



Médicos do Mundo

A Associação Médicos do Mundo é uma Organização Não-Governamental de ajuda humanitária e de cooperação para o desenvolvimento, sem filiação partidária ou religiosa. O nosso trabalho assenta no direito fundamental de todos os seres humanos terem acesso a cuidados de saúde, independentemente da sua nacionalidade, religião, ideologia, raça ou possibilidades económicas.

A prestação de cuidados globais de saúde é o pilar da

nossa acção. No entanto, não combatemos apenas a doença; lutamos por fazer chegar aos mais desprotegidos um conceito alargado de saúde, que inclui o bem-estar físico, psíquico e social, tal como foi definido pela Organização Mundial de Saúde, na conferência que decorreu em 1979, em Alma Ata, ex-URSS. Como afirma o nosso lema: "Lutamos contra todas as doenças, até mesmo a injustiça..."

Saiba mais em www.medicosdomundo.pt



Os promotores



Espaço t

O Espaço t – Associação para Apoio à Integração Social e Comunitária, é uma IPSS, tutelada pelo Ministério da Saúde, com fins de saúde e com o Estatuto de Utilidade Pública. É reconhecido desde 2008 pela Comissão Nacional da UNESCO, como um Clube UNESCO. O Espaço t surge, em 1994, num contexto social onde o empoderamento das pessoas não era uma prioridade e o trabalho com os grupos vulneráveis era muito frágil e centrado no grupo homogéneo. Criou-se a noção de grupos abertos heterogéneos, onde a riqueza dessa heterogeneidade evidencia um carácter diferenciador e de inclusão.

O Espaço t, o “t” significa todos, é um espaço aberto que utiliza a Arte como instrumento de desenvolvimento de competências artísticas, pessoais, sociais, culturais e formativas. O principal elemento diferenciador da Instituição é a promoção da inclusão de todos, desde o “dito normal” até ao indivíduo com doença mental e/ou física, pessoa com deficiência, imigrantes, pessoas com dificuldades psicossociais, e todos os outros.

O Espaço t acredita que a Arte é a linguagem das emoções e do não dito!

Saiba mais em www.espacot.pt

O financiador



A Fundação Belmiro de Azevedo é uma instituição de direito privado que tem por finalidade principal promover a educação e formação profissional, designadamente através da instituição de bolsas e prémios, podendo ainda apoiar iniciativas de solidariedade social e promover a cultura e o desporto. Fundada por Belmiro e Margarida Azevedo e seus filhos, em 1991, a Fundação Belmiro de Azevedo inspira a sua atividade na convicção de que a educa-

ção tem um impacto muito positivo na vida das pessoas e de que as oportunidades são descobertas, criadas e, acima de tudo, aproveitadas.

Saiba mais em www.fundacaobelmirodeazevedo.pt

Contactos



Médicos do Mundo

Sara Moura

Coordenadora do Projeto Terceira (C) Idade = Felicidade
sara.moura@medicosdomundo.pt

Carla Paiva

(Representante institucional)
Diretora Executiva da Médicos do Mundo
carla.paiva@medicosdomundo.pt

Jorge Sousa

(Para contactos com Órgãos de Comunicação Social)
Assessor de Imprensa
jorgesousa@teller.com.pt

Espaço t

Jorge Oliveira

(Representante Institucional)
Presidente da Direção
jorge.oliveira@espacot.pt

Cláudia Oliveira

(Para contactos com Órgãos de Comunicação Social)
Coordenadora Departamento de Comunicação e Imagem
claudia.oliveira@espacot.pt

Beatriz Cristovão

Dinamizadora do Projeto Terceira (C) Idade = Felicidade
beatriz.cristovao@espacot.pt



OUTRAS FONTES ÚTEIS DE INFORMAÇÃO

Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) 2017–2025

Declaração de Lisboa sobre o envelhecimento (2017)

Recomendações da Assembleia da República sobre envelhecer com direitos (2018)

Infografia “Como envelhecem os portugueses” (Pordata, 2020)



REGISTO AUDIOVISUAL

Video Institucional

“Pedaços de Estórias”

Fotografias TCI=F