



V27062024

## Projetos Nacionais

### PROJETO TERCEIRA (C)IDADE = FELICIDADE

Atualmente em curso

Parceria formal com *Espaço t/ consórcio*

**Duração:** 12 meses (início a 01.12.2023)

**País:** Portugal

**Localização:** Concelho do Porto

**Área de Intervenção:** Promoção da Saúde e 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 e 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. Ao longo do primeiro ano de projeto [de abril de 2021 a março de 2022] foi possível intervir junto de 50 beneficiários (tendo havido ainda um prolongamento correspondente ao período de abril de 2022 a setembro de 2022). No segundo ano de projeto [de outubro de 2022 a setembro de 2023] estivemos a intervir para 80 beneficiários. Tendo havido também um prolongamento em outubro e novembro de 2023. Neste terceiro ano, prevê-se a atuação junto de 120 beneficiários.

*O projeto TCI=F é um projeto de intervenção 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 saudável, numa lógica de promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido.*

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

- promoção da autonomia e independência, contribuindo para a permanência dos utentes 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 aos utentes e seus cuidadores;
- estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo a solidão e o isolamento, através de sessões de fisioterapia e de terapia ocupacional;
- estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo a solidão e o isolamento, através de 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 fisioterapia, terapia ocupacional e acompanhamento/ apoio psicossocial;
- 1.5. Contribuir para a estimulação das competências físicas, cognitivas, emocionais e a participação social, combatendo a solidão e o isolamento, através de 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.

### **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. Treino de Funcionalidade: Treino de AVDs e AVDIs
4. Educação Terapêutica/ Estratégias preventivas/ Treino de Práticas de Segurança
5. Introdução de Produtos de Apoio
6. Adaptações Domiciliárias
7. Avaliação/ Monitorização de Enfermagem
8. Acompanhamento de saúde e/ou sociais
9. Apoio Medicamentoso
10. Ações de Gestão e Adesão ao regime terapêutico
11. Preparações periódicas de terapêutica em unidose
12. Articulação com os serviços de saúde e/ou sociais
13. Encaminhamento para os serviços de saúde e/ou sociais
14. Consultas de psicologia
15. Ações individuais de educação para a saúde
16. Ação de capacitação dos cuidadores/ desenvolvimento de ferramentas para o autocuidado e boas práticas no processo de cuidar



17. Sessões individuais de fisioterapia
18. Sessões individuais de terapia ocupacional
19. Acompanhamento/ apoios psicossociais
20. Actividades extra/ comemoração de efemérides, sempre que for possível:
  - Dia Mundial da Saúde – 7 de Abril;
  - Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra a Pessoa Idosa – 15 de Abril;
  - Dia Mundial dos Avós – 26 de Julho;
  - Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer – 21 de Setembro;
  - Dia Mundial do Coração – 29 de Setembro;
  - Dia Internacional do Idoso – 1 de Outubro;
  - Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de Outubro;
  - Dia Internacional dos Direitos Humanos - 10 de Dezembro
  - entre outros a definir.
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 “Linhas de Encontro” (costura, malha e bordados)
30. Ateliê Sociocultural de Culinária “De mim para ti” (partilha de conhecimentos)
31. Ateliê Sociocultural de Trabalhos manuais
32. Ateliê Sociocultural Oficina de Psicologia “(Re) Criando mundos”
33. Passeios culturais
34. Saídas externas de usufruto de espetáculos/ eventos/ outras dinâmicas
35. Acompanhamento ao domicílio/ literacia digital e atividades pontuais
36. Acompanhamento psicológico
37. Consultas de Psicologia
38. Acompanhamento e apoio social
39. Exposição e Ciclo de Espetáculos em Teatro e Dança
40. Criação de vídeos 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=300).



N.º de sessões de Educação Terapêutica previsto (N=700);

N.º de Ajudas Técnicas previsto (N=300);

N.º de Adaptações Domiciliárias previsto (N=100);

#### **OE 1.2**

N.º de avaliações/monitorizações de enfermagem previsto (N=800);

N.º de acompanhamentos de saúde e/ou sociais previsto (N=40);

N.º de apoios medicamentosos previsto (N=250);

N.º de apoios ao nível da gestão e adesão ao regime terapêutico previsto (N=600);

N.º de preparações periódicas de terapêutica em unidose previsto (N=160);

N.º de articulações com os serviços de saúde e sociais previsto (N=700);

N.º de encaminhamentos para os serviços de saúde e sociais previsto (N=20);

N.º de consultas de psicologia (N=192);

#### **OE 1.3**

N.º de ações individuais para os utentes de Educação para a Saúde previsto (N=800);

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 fisioterapia previsto (N=600);

N.º de sessões de terapia ocupacional previsto (N=600);

N.º de acompanhamentos/ apoios psicossociais previsto (N=444);

#### **OE 1.5**

N.º de utentes previsto sinalizadas para a resposta (N=120);

N.º de Ateliês artísticos de Pintura para os idosos (N=44 - 1x/semana)

N.º de Ateliês artísticos de Teatro para os idosos (N=44)

N.º de Ateliês artísticos de loga I e II para os idosos (N=88 - 2x/semana)

N.º de Ateliês artísticos de Canto para os idosos (N=44)

N.º de Ateliês artísticos de Tai Chi para os idosos (N=44)

N.º de Ateliê artístico de Expressão Musical (N=44)

N.º de Ateliê artístico de Dança (N=44)

N.º de Ateliês Sociocultural de Informática (N=88 - 2x/semana)

N.º de Ateliê Sociocultural de "Linhas de Encontro" (N=44)

N.º de Ateliê Sociocultural de Culinária (N=44)

N.º de Ateliê Sociocultural de Trabalhos Manuais (N=44)

N.º de Ateliê Sociocultural Oficina de Psicologia (N=44)



N.º de produtos artísticos criados previsto (N=300); (N=200)

N.º de passeios culturais temáticos previsto (N=4);

Nº de Saídas Externas (N= 24 - 2/mês)

Nº de Acompanhamentos ao domicílio (N= 220 - 5/semana)

Nº de Acompanhamentos Psicológicos (N= 120 - 10/mês)

N.º de Consultas Psicológicas (N=88 - 2/semana);

N.º de videos de atividades recolhidas previsto (N=4 - 1 a cada trimestre);

Nº de transportes realizados para usufruto das atividades (N=440 - 10/semana)

Nº de exposição e ciclo de espetáculo em teatro e dança (N=2 - 1 de cada)

N.º de atendimento de apoio social (N=88 - 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 Escala de *Barthel*;

100% dos utentes sinalizadas são avaliadas relativamente à autonomia para as ADVIs, segundo a Índice 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 Produtos de Apoio/ 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 consultas 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 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 fisioterapia;

100% dos utentes com necessidades identificadas têm acesso a sessões individuais de terapia ocupacional;

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

#### **OE 1.5**

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 inscritos em domicílio têm acesso a acompanhamento de domicílio com literacia digital e outras atividades;

100% dos utentes têm acesso a acompanhamento psicológico informal;

100% dos utentes têm acesso a consultas de psicologia;

100% dos utentes têm acesso à participação nos vídeos.

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
- 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
- Junta de Freguesia de Paranhos
- Junta de Freguesia do Bonfim
- União de Freguesias Cedofeita, Sto. Ildefonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória (parceria informal)
- Programa Integrado de Policiamento de Proximidade (PIPP) (parceria informal)
- Alberto Oculista
- Passo Positivo
- Caetano Auto
- Associação Compassio
- Centro Social e Paroquial de São Nicolau
- 55+
- Santa Casa da Misericórdia do Porto
- Cruz Vermelha Portuguesa
- ACeS Porto Ocidental - Agrupamento de Centros de Saúde

#### Parceiros do Espaço t

- União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos
- Câmara Municipal do Porto (Ágora, Domus Social e Biblioteca Almeida Garrett)
- Rede Social do Porto
- Obra Social Nossa Senhora da Boa Viagem
- Obra Diocesana de Promoção Social
- Flymedia
- Hospital Magalhães Lemos
- NovoDesign
- ANIMAR
- Rede Informal Brigadas Espaço t





## **Recursos Humanos**

### **Médicos do Mundo**

- 1 Assistente Administrativa Porto – Taxa de Imputação 20%
- 1 Departamento Financeiro e Recursos Humanos – Taxa de Imputação 20%
- 1 Coordenador/a - Terapeuta Ocupacional – Taxa de Imputação 100%
- 4 Enfermeiros - Taxa de imputação 100%
- 2 Fisioterapeutas – Taxa de Imputação 100%
- 1 Psicólogo/a - Taxa de Imputação 100%
- 1 Terapeuta Ocupacional - Taxa de Imputação 100%
- 1 Médico/a (em regime de voluntariado)

### **Espaço t**

- 1 Coordenador do Projeto – Taxa de Imputação 34%
- 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 Técnico Audiovisual / Realizador – Taxa de Imputação 100%
- 1 Contabilista (CC) – Taxa de Imputação 20%
- 8 Formadores – Taxa de Imputação 100%
- 1 Motorista – Taxa de Imputação 100%

**Financiadores:** Fundação Belmiro de Azevedo; BPI (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).