

**Projecto de Intervenção Social à
população sénior da
freguesia de Ramalde**

Consigo, em casa



**Documento elaborado por:
Josefina Pereira**



**Centro Social do
Exército de Salvação
Porto**



Índice

1.	Introdução	2
2.	Justificação do Projeto.....	3
2.1.	Contextualização Social.....	3
2.2.	Sustentabilidade Social, Ambiental e Económica.....	5
2.3.	Ponto de Partida.....	7
2.4.	Finalidade	7
2.5.	Objetivos Gerais e Específicos	10
2.6.	Caracterização do Público-alvo.....	11
3.	Plano de Ação	13
3.1.	Eixo 1 – Apoio na Terceira Idade.....	13
3.2.	Eixo 2 – Participação e Vida Ativa na Terceira Idade	15
3.3.	Eixo 3 – Acompanhamento e Avaliação Psicológica.....	17
3.4.	Eixo 4 – Formação e Voluntariado	19
4.	Impacto do Projeto e Efeitos Multiplicadores.....	20
5.	Utilização de Fundos.....	20
6.	Conclusão	22
7.	Notas finais	23
8.	Anexos.....	24



1. Introdução

A realização do presente documento visa a candidatura ao V Orçamento Colaborativo de 2023, promovido pela Junta de Freguesia de Ramalde e Câmara Municipal do Porto, apresentando-se como uma instituição candidatável a este fundo, pelo seu carácter interventivo e de apoio à terceira idade da população sénior da freguesia.

Propomos o projeto – **Consigo, em Casa** – no sentido de dar resposta às problemáticas de cariz social que sempre existiram e que foram exacerbadas pela Pandemia Global – Covid-19. O projeto, que de seguida apresentaremos de forma mais pormenorizada, visa a ativação de redes de apoio social que possam desencadear uma perceção de menor vulnerabilidade, solidão e abandono, assim como promover sentimentos de autoestima e valorização pessoal, de forma a poder enfrentar os novos desafios decorrentes do contexto atual.

Para a realização do presente documento, foi tido em conta o estudo prévio e empírico da realidade desta freguesia. Este estudo foi feito através da consulta de documentos oficiais institucionais e de âmbito municipal, como por exemplo, o Diagnóstico Social do Porto, Diagnóstico Social Síntese da freguesia de Ramalde, através de conversas informais com os responsáveis técnicos, nomeadamente da Junta de Freguesia de Ramalde, do Agrupamento de Centros de Saúde - Porto Ocidental e de outras instituições que operam na freguesia. No sentido de compreendermos de forma mais ampla as implicações sociais desta Pandemia, também consultamos, entre outros documentos, o relatório realizado pelos investigadores do Instituto Universitário de Lisboa e do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa “O Impacto Social da Pandemia – Covid-19”, assim como vários relatórios emitidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A participação e testemunho dos idosos integrantes nos projetos “Juntos Contra a Solidão”, “Cuidar – Combate à Solidão em Tempos de Covid-19” e “A minha Casa o meu Lar”, projetos desenvolvidos por esta instituição e que demonstraram resultados muito positivos, contribuindo para, de alguma forma, minimizar o impacto da crise atual, revelaram-se também essenciais no sentido de conhecer e compreender, na primeira pessoa, a perceção da dinâmica social da freguesia. Esta perspetiva direta permitiu a realização de um plano de intervenção adequado à realidade local e presente.



Centro Social do Exército de Salvação

Seguidamente, e no sentido de justificar a importância do nosso projeto, serão apresentados os argumentos que acreditamos constituírem a fundamentação do mesmo.

2. Justificação do Projeto

2.1. Contextualização Social

Segundo o Relatório de Sustentabilidade da Câmara do Porto, em 2021, o índice de envelhecimento foi de 227,8%, mais 10% que no ano anterior, indicando ainda que este índice tem vindo a subir nos últimos anos, o que se traduz numa população cada vez mais envelhecida e dependente. Existem no Distrito do Porto, 26% de idosos, e apenas 2,4 indivíduos em idade ativa, por idoso.

Para além deste fator que poderia ser, por si só, determinante, devemos acrescentar a problemática da Pandemia mundial que continua a ter um impacto devastador nos dias que correm. A nossa sociedade viveu uma das fases mais desafiantes e fraturantes, seja a nível social, seja a nível económico ou ainda a nível da saúde física e mental, de que nos possamos lembrar. As consequências da Pandemia ainda se fazem sentir.

A população alvo deste projeto, sendo considerada uma população de alto risco à exposição da Covid-19, foi sem dúvida uma das populações que sofreu as maiores e mais graves consequências desta crise. A Pandemia obrigou a que os idosos fossem expostos a situações exigentes, que sem dúvida causaram reações emocionais, cognitivas e comportamentais de stresse e ansiedade. Segundo um relatório emitido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, 9 em cada 10 idosos sofre de solidão, e durante o confinamento mais de 30% se sentiam sós, 75% sentia que estava a perder tempo de vida e apenas 25% tinha esperança que a vida podia melhorar. Podemos afirmar que a solidão também mata. É responsável pelo aumento da mortalidade, do declínio físico, cognitivo e psicológico, do risco de sofrer doenças cardiovasculares e depressão.

O diagnóstico realizado junto dos idosos, dá-nos conta de quadros multi-problemáticos, a partir dos quais é possível identificar os seguintes indicadores: baixa escolaridade, baixos recursos económicos, rede familiar de suporte muitas vezes pouco presente e forte incidência de isolamento e exclusão social.



Centro Social do Exército de Salvação

Do diálogo que fomos estabelecendo com esta população, ao longo das visitas que fomos realizando, graças aos projetos acima mencionados, e tendo em conta o levantamento de necessidades feito, percebemos que por vezes os cuidados de saúde são descurados, não só por falta de recursos económicos, mas essencialmente pela ausência de uma rede de suporte que permita a deslocação e o acompanhamento a consultas ou exames médicos.

Este isolamento social foi fortemente agravado pela situação de Pandemia global que atravessámos. O facto de ter havido uma maior necessidade de proteger a população sénior, precisamente por ser considerada uma população de risco, fez com que os escassos contactos sociais e familiares que pudessem existir, fossem reduzidos a praticamente nenhuns, o que conduziu a uma quebra ainda maior da prestação de todo o tipo de cuidados de saúde. Assim, as problemáticas já existentes, ganharam proporções ainda maiores. Podemos afirmar que a Saúde Mental e Física dos mesmos idosos que pretendíamos proteger, se viu deteriorada pelas consequências do isolamento imposto pelas circunstâncias. Estas problemáticas podem traduzir-se em estados de depressão, sentimentos profundos de solidão, de vulnerabilidade, estados de ansiedade, perceção de falta de controlo, surgimento precoce de estados demenciais devido à falta de estimulação cognitiva, isolamento social, sentimentos de abandono e mesmo uma perceção de ausência de sentido da vida, o que pode levar, em casos mais graves, a pensamentos mais frequentes sobre a morte e sobre o suicídio. A lista é longa, e apenas reforça a necessidade de implementação deste projeto.

Os pedidos de apoio continuam a aumentar significativamente, e neste momento, a maior parte dos reencaminhamentos surge do nosso maior parceiro, a Junta de Freguesia de Ramalde, com quem temos mantido uma dinâmica de trabalho de grande colaboração, apoio e coesão. Os restantes pedidos foram surgindo de forma espontânea por parte da comunidade. O projeto a que nos propomos permitirá dar uma resposta a estes pedidos, assim como alargar o apoio a que se propõe, contribuindo com possíveis donativos de bens alimentares e outros bens essenciais (roupa, pequenos eletrodomésticos, entre outros) que poderão ser feitos através da Igreja da nossa instituição.

Pela realização de visitas domiciliárias, em que predominarão atitudes de compreensão, acolhimento, escuta ativa, empatia e ações de intervenção planeadas, será possível desencadear sentimentos de preenchimento e valorização pessoal, e minimizar a ação de



Centro Social do Exército de Salvação

outros sentimentos, mais negativos, como a tristeza e a solidão, o que nos permitirá, em simultâneo, identificar sinais de alarme em situações mais preocupantes.

Não temos a pretensão de colmatar todas estas necessidades, no entanto comprometemo-nos a minorar de forma significativa o impacto negativo das mesmas.

O bem-estar psicológico do idoso é também condicionado pela satisfação e segurança que sente no seu meio habitacional, pois o seu domicílio tem um significado único, e este contém memórias e laços afetivos muito fortes. Daí considerarmos imperativo conciliar medidas de proteção com medidas de proximidade afetiva com os cuidadores informais responsáveis por este projeto. A preservação da saúde física não pode pôr em causa a saúde mental e psicológica dos idosos desta Freguesia.

2.2. Sustentabilidade Social, Ambiental e Económica

A problemática da sustentabilidade social é complexa, assim como a sua resolução, daí a necessidade do envolvimento das diferentes componentes da sociedade como um todo.

Existem, essencialmente, dois subsistemas de apoio aos idosos, o formal e o informal. Os fatores de insustentabilidade, tais como, o envelhecimento demográfico, a redução do número de cuidadores informais e a especificidade dos cuidados gerontológicos necessários, afetam ambos os subsistemas. Para além da tendência que estes fatores têm para aumentar, também tendem a intensificar-se, e são de difícil reversão. Por outro lado, os fatores de sustentabilidade, tais como, a adoção de políticas de desenvolvimento sustentável, os padrões de cultura de entreajuda na comunidade e a criação de suporte técnico, não têm sido suficientemente promovidos por políticas de ação especificamente pensadas para o efeito.

Assim, e para além dos argumentos anteriormente apresentados, este projeto enquadra-se numa ótica de **sustentabilidade social**, já que adota um modelo e plano de ação pensados e elaborados especificamente para a população idosa vulnerável. Este plano de ação será orientado por uma intervenção técnica e especializada na área social, o que se pretende que seja uma mais-valia na implementação do projeto. A ser implementado nos moldes em que se apresenta, este projeto tem o potencial de contribuir para o adiamento ou mesmo o evitamento da institucionalização do idoso, tendo em conta que passará a beneficiar do apoio que necessita, na sua casa, com todos os benefícios que isso acarreta, para o idoso e para a despesa pública. Enfrentamos uma realidade em que a resposta às necessidades dos idosos deve ser



Centro Social do Exército de Salvação

rápida, eficiente e de qualidade, o que nem sempre é possível às Estruturas Residenciais Para Idosos (Lares Residenciais para Idosos), que neste momento enfrentam desafios novos e de grande envergadura, limitando o seu poder de ação e de acolhimento.

A Junta de Freguesia de Ramalde assinou recentemente um protocolo de colaboração com a Câmara Municipal do Porto, no âmbito do programa municipal “Estamos Juntos” que pretende combater a solidão e o isolamento da população idosa. Este programa abrange os fundamentos da Sustentabilidade Social, e ao trabalhar em rede com os parceiros da comunidade, tal como tem acontecido particularmente com a Junta de Freguesia de Ramalde, pretendemos sinalizar e criar condições que nos permitam apoiar esta iniciativa, assim como dar resposta ao crescente número de pedidos de ajuda, tornando esta mesma resposta mais eficiente e mais eficaz.

Também é possível enquadrar o presente projeto no âmbito da **sustentabilidade ambiental** tendo em conta que a maior parte das visitas foram e continuarão a ser realizadas a pé, visto que a instituição, tal como a população alvo, se encontram ambas na freguesia de Ramalde. O veículo adquirido a partir desta mesma iniciativa, no primeiro ano de candidatura, é da marca Dacia, que respeita e cumpre o protocolo que se encontra em conformidade com a nova regulamentação WLTP (Worldwide Harmonised Light Vehicle Test Procedure) e RDE (Real Driving Emissions), destinado a reduzir as emissões de CO2 e outros poluentes. Desde Setembro de 2018, todos os veículos vendidos por esta marca têm a homologação WLTP. O veículo é maioritariamente usado para acompanhamento a consultas médicas e outras diligências que impliquem a saída de casa do idoso e que constitua uma distância que não pode ser efetuada de outra forma.

Relativamente às questões da **sustentabilidade económica**, ao criar uma rede de apoio informal, técnica e intencional, o projeto pretende, progressivamente, diminuir algumas despesas que de outra forma seriam imputadas ao Estado. Ao terem a possibilidade de realizar consultas médicas regulares, assim como qualquer tipo de exame, os idosos não terão tanta necessidade em se dirigir aos serviços de urgência, diminuindo assim o transporte realizado pelo INEM ou pelos Bombeiros. Um dos intuitos deste projeto é a facilitação da permanência do idoso na sua casa residencial, autonomizando-o e assim retardando ou mesmo evitando a institucionalização em lares de idosos, que por si só já têm dificuldade em dar resposta a tantos pedidos de integração, que comportam igualmente custos elevados. Sendo o projeto um projeto



Centro Social do Exército de Salvação

que visa o envolvimento de toda a sua comunidade, pretendemos continuar a contribuir para o desenvolvimento dos pequenos negócios locais. Tendo em conta que uma das necessidades que pretendemos colmatar é a realização de compras diversas, seja de bens alimentares ou não alimentares, demos e continuamos a dar preferência ao comércio que se encontra sediado nesta Freguesia, de forma a contribuir para a economia local.

2.3. Ponto de Partida

O nosso principal ponto de partida foi efetivamente o contexto social e atual que vivemos, assim como a intenção de reforçar a missão desta instituição, que passa pelo serviço à comunidade, principalmente aos seus membros mais vulneráveis. Reconhecemos a necessidade urgente de atuação na comunidade e iniciámos o trabalho de diagnóstico.

Para conhecer as reais necessidades e problemas de cada pessoa, nas primeiras visitas domiciliárias realizadas, fomos conhecendo um pouco da vida de cada um, dos seus gostos, das suas vivências e dos seus laços e contactos familiares. Fizemos também um levantamento das principais necessidades de cada um, o que nos permitiu a elaboração de objetivos adequados e exequíveis. Este processo de conhecimento/diagnóstico integrou um conjunto de atividades facilitadoras do processo, tais como, entrevistas semiestruturadas, técnicas de escuta ativa e anamnese clínica.

A capacidade de estabelecer uma relação empática com os destinatários deste projeto, permitiu aprofundar o reconhecimento de problemas vivenciados por esta população e trabalhar num plano de ação que nos ajude a cumprir com sucesso os objetivos a que nos propomos.

2.4. Finalidade

O propósito último deste projeto prende-se com a efetiva diminuição de sentimentos de solidão e isolamento, promovendo um processo de envelhecimento ativo e saudável, envolvendo todos os meios de apoio possíveis, apesar dos constrangimentos de isolamento atuais que se apresentam como um obstáculo à vivência plena e satisfatória desta fase de vida. Assim, a inclusão de pessoas que essencialmente não possuam qualquer tipo de suporte familiar ou apoio direto de terceiros, apresenta-se como uma forma de reafirmar a missão e valores desta instituição junto da população idosa da nossa comunidade.



Centro Social do Exército de Salvação

O apoio prestado nesta fase de vida deve ser feito com tranquilidade e segurança, amabilidade e solidariedade, assim como com a consciência cívica da importância específica e diferenciada no seu papel. Os técnicos têm uma especial responsabilidade no sentido de prestar este apoio, e ao prestá-lo deverão fazer uso dos seus conhecimentos técnico-científicos.

A Organização Mundial da Saúde define o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que elas envelhecem. Este conceito transmite uma mensagem mais abrangente do que envelhecimento saudável e reconhece que além da idade e dos cuidados de saúde, outros fatores influenciam e determinam a forma como as pessoas e as comunidades envelhecem.

A promoção da saúde através da atividade física torna-se também numa finalidade deste projeto e pretende levar a casa do idoso a possibilidade de realizar ginástica sénior, adaptada às suas necessidades e limitações, com o apoio de material especializado para o efeito. Dadas as circunstâncias atuais, em que muitos idosos se viram privados, ou com acesso limitado a sessões de Fisioterapia, a prática regular de exercício físico poderá ser um forte auxiliar na prevenção de lesões que requeiram cuidados médicos específicos, evitando assim a procura destes serviços.

Também no sentido de contribuir para a componente da participação, no conceito de envelhecimento ativo, pretende-se aproximar o idoso de novas formas de aprendizagem e comunicação. As novas tecnologias apresentam-se, nos tempos que correm, como uma ferramenta fundamental de fonte de informação, estimulação e ocupação de tempos livres, para além de permitir o acesso a outras formas de comunicação, como a videochamada, tão importante nesta fase em que o distanciamento social ainda tem alguma relevância, e novas formas de aproximação são precisas para combater a solidão.

A Saúde Mental é outra das prioridades deste projeto. Sem saúde mental, carecemos de capacidade de desfrutar de forma plena da nossa vida. A saúde mental é o elemento que nos permite adaptar a novas circunstâncias, que nos permite enfrentar as adversidades com confiança, e é sem dúvida um dos fatores mais importantes para encarar o futuro com sentimentos de esperança e tranquilidade. Numa altura em que ainda estamos a lidar com as consequências de uma Pandemia, torna-se essencial o olhar atento à saúde mental dos nossos idosos, que é um aspeto particularmente delicado quando esta mesma pandemia obrigou a um



Centro Social do Exército de Salvação

afastamento físico e consequentemente, social, exacerbando problemáticas ligadas a esta população. O número de idosos que apresenta sentimentos de solidão, de desespero, de vulnerabilidade e de tristeza, disparou. Assim como disparou o aparecimento precoce de quadros demenciais. Os argumentos aqui apresentados justificam o nosso foco neste ponto em especial. A gestão deste projeto será assegurada por uma Psicóloga que garantirá cuidados de Saúde Mental especializados tais como, consulta de Psicologia, Apoio Psicológico em situação de crise, Avaliação Psicológica, Treinos de Estimulação Cognitiva, entre outros. A apresentação deste orçamento encontra-se mencionada no ponto - Utilização de Fundos.

O envelhecimento, por norma, implica também um declínio cognitivo. Este declínio pode ser resultado de vários fatores, no entanto, tem sempre o mesmo efeito limitador na vida do idoso, que se vai tornando cada vez mais dependente à medida que estas perdas vão aumentando. A principal forma de manter funções cognitivas é treinando essas mesmas funções. A estimulação cognitiva tem como principal objetivo estimular a memória, o pensamento e a capacidade de interagir socialmente. Com a estimulação cognitiva pretendemos preservar ou melhorar a saúde cognitiva, tendo um impacto positivo na qualidade de vida do idoso. Este é o motivo pelo qual apresentamos também um orçamento para a aquisição de material de estimulação cognitiva, técnico e especializado, que pode ser consultado no ponto – Utilização de Fundos.

Com a implementação deste projeto pretendemos também o acompanhamento do idoso a consultas e/ou exames médicos, assim como a realização de outras diligências necessárias, tais como pedidos de medicação no seu posto de saúde assim como a sua respetiva compra, idas ao cabeleireiro, compras diversas, leitura de cartas recebidas; que à partida nos parece uma tarefa simples, mas que muitas vezes provoca uma ansiedade tremenda no idoso por não conseguir ler, por falta de visão, ou por não compreender na totalidade o seu conteúdo; contar ou separar dinheiro, realizar o pagamento de faturas de aluguer, luz e água, ou simplesmente passear no exterior. No fundo, prestar apoio em qualquer carência sentida que possa proporcionar uma vivência diária mais tranquila e sem preocupações. No sentido de tornar a vida diária do idoso também mais confortável, no seu lar, tencionamos prestar auxílio no que diz respeito a pequenas comodidades como pequenas reparações e instalações.

No intuito de não se tornar somente num projeto assistencialista, focado na ação das visitas domiciliárias e limitando o idoso ao seu contexto habitacional, pretendemos, através do



Centro Social do Exército de Salvação

trabalho multidisciplinar, e pela constituição de uma equipa técnica e de voluntários, possibilitar e estabelecer canais de comunicação com o exterior destes utentes e de outras pessoas da comunidade. Isto significa que procuraremos estabelecer contactos e parcerias com as redes formais e informais de várias entidades, podendo assim, esta rede servir de elo entre a população alvo deste projeto e o exterior. Serão tidos em conta todos os protocolos de segurança e os planos de contingência da nossa instituição que têm sido elaborados e adaptados às, ainda existentes, exigências sanitárias e recomendações da DGS.

Consideramos necessário, mediante avaliação informal, prestar apoio psicológico também aos cuidadores informais, quando existentes, e de alguma forma presentes na vida dos idosos. Fomos percebendo que o apoio psicológico a estes cuidadores se revelou numa ferramenta valiosa no combate à solidão dos idosos. O cuidador informal é um dos maiores aliados da sustentabilidade social, no entanto, e como se tem verificado ao longo destes últimos anos, em que a discussão em torno deste tema tem sido mais frequente, o apoio disponibilizado a estes cuidadores é escasso, ou muitas vezes inexistente. Este apoio pretende criar uma maior sensibilização do cuidador para o seu papel, e o desenvolvimento de um sentimento de compromisso que permita uma maior espontaneidade, leveza e estabilidade no ato de cuidar. Ao munir o cuidador de competências emocionais e sociais, estamos a contribuir para que este se sinta mais apto e estruturado, mentalmente, para este papel. Ao disponibilizar um apoio especializado e individualizado aos cuidadores da comunidade, pretendemos também alargar a capacidade de resposta da rede de suporte da população idosa, contribuindo desta forma para uma maior sustentabilidade social. Sem sustentabilidade social, os estratos sociais mais vulneráveis ficarão, inevitavelmente, numa situação de grande instabilidade. Se tivermos em conta que a rede de suporte informal de cuidados se encontra fragilizada, esta não vai poder atender a todas as necessidades de apoio no cuidado aos idosos.

2.5. Objetivos Gerais e Específicos

Foram definidos os seguintes objetivos gerais no sentido de guiar de forma clara o plano de ação e facilitar todo o processo de concretização do projeto:

- Promover o Envelhecimento Ativo;
- Aumentar e alargar as redes de suporte da população idosa desta Freguesia;
- Alertar a comunidade para os perigos do isolamento na terceira idade;



Centro Social do Exército de Salvação

- Promover sentimentos de valorização pessoal e de poder de decisão nas suas próprias vidas.

A concretização destes objetivos gerais requer a concretização dos seguintes objetivos específicos:

- Criar uma rede de voluntariado que permita acompanhar, quer em visitas domiciliárias, quer em outras atividades, as pessoas inseridas neste projeto;
- Apoiar nas atividades de vida diária do idoso e fomentar a integração em atividades socioculturais;
- Criar espaços e meios para a realização de atividades de interesse individual;
- Promover espaços de discussão abertos a toda a comunidade sobre o isolamento na população idosa;
- Maximizar o potencial motor do idoso através da realização de ginástica sénior;
- Prevenir a perda de funções cognitivas através da realização de treinos cognitivos específicos;
- Promover novas aprendizagens de comunicação que facilitem a socialização, tais como o uso da Internet e a realização de videochamadas.
- Disponibilizar esclarecimento e Apoio Psicológico aos cuidadores dos idosos inseridos no projeto.

2.6. Caracterização do Público-alvo

Pretende-se que participem no projeto cerca de 50 idosos da comunidade, com possibilidade de este número ser superior, tendo em conta a parceria entre o projeto e a Associação - Serve the City, criada a partir da Igreja do Exército de Salvação, no decorrer do projeto anterior. A Associação Serve the City é, essencialmente, um centro nacional de mobilização de voluntariado que procura mobilizar pessoas de todas as condições e convicções para uma cidadania ativa, responsável e de proximidade. Esta parceria tem o potencial de ampliar a capacidade de ação do presente projeto, tornando-o ainda mais abrangente e significativo. Os participantes deverão ser idosos que se encontrem em situação de carência afetiva e isolamento social, habitantes da Freguesia de Ramalde e que poderão ser referenciados pelas diversas entidades parceiras, tal como tem sido feito até ao momento, pelos respetivos Técnicos responsáveis da Junta de Freguesia de Ramalde.



Centro Social do Exército de Salvação

O público-alvo deste projeto deverá encontrar-se numa situação de isolamento agravada, com uma rede de apoio e suporte escassa, ou mesmo inexistente. A faixa etária deverá situar-se acima dos 65 anos de idade.

Para melhor se compreender a estrutura do presente projeto, passaremos a explicitar as ações em detalhe, que serão divididas em 4 eixos de atuação. A execução do Plano de Ação terá a duração de um ano, a partir do momento da aprovação e assinatura do Projeto.



3. Plano de Ação

3.1. Eixo 1 – Apoio na Terceira Idade

Ação 1 – Visitas Domiciliárias					
Objetivos operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Realizar visitas a pelo menos 40 idosos da Comunidade.	• Nº de participantes; • Nº de visitas; • Questionários de satisfação.	• População participante no projeto.	• Técnica Responsável; • Voluntários.	• Transporte; • Material de escritório; • Material de Ginástica; • Suporte Informático.	• Semanal.



Centro Social do Exército de Salvação

Ação 2 – Acompanhamento Médico					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
Satisfazer em cerca de 80% os pedidos de acompanhamento médico e exames clínicos.	- Nº de participantes; - Nº de acompanhamentos; - Questionários de satisfação.	População participant e no projeto.	- Técnica Responsável; - Voluntários.	Transporte;	Quando requisitado.
Ação 3 – Realização e Acompanhamento nas Atividades Instrumentais da Vida Diária					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
Satisfazer a 80% os pedidos de acompanhamento nas AIVD's.	- Nº de participantes; - Nº de acompanhamentos; - Questionários de satisfação.	População participant e no projeto.	- Técnica Responsável; - Voluntários.	Transporte;	Todas as quartas feiras à tarde.



Centro Social do Exército de Salvação

3.2. Eixo 2 – Participação e Vida Ativa na Terceira Idade

Ação 1 – Promoção de Atividades no Âmbito Mental e Cognitivo					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Realizar exercícios de estimulação cognitiva com pelo menos 80% dos idosos.	• Nº de participantes; • Taxa de participação; • Questionários de satisfação.	• População participante no projeto.	• Técnica Responsável; • Voluntários.	• Transporte; • Material de escritório; • Suporte informático.	• Semanal.
Ação 2 – Promoção de Atividades no Âmbito da Ginástica Sénior					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Realizar ginástica sénior com pelo menos 60% dos idosos.	• Nº de participantes; • Questionários de satisfação.	• População participante no projeto.	• Técnica Responsável – Psicóloga; • Voluntários.	• Transporte; • Material de ginástica.	• Quinzenal.



Centro Social do Exército de Salvação

Ação 3 – Promoção de Atividades no Âmbito da Socialização					
Objetivos operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Realizar atividades didáticas e de socialização com pelo menos 60% dos idosos.	• Nº de participantes; • Questionários de satisfação.	• População participante no projeto.	• Técnica Responsável; • Voluntários.	• Transporte; • Material de suporte informático.	• Quinzenal



Centro Social do Exército de Salvação

3.3. Eixo 3 – Acompanhamento e Avaliação Psicológica

Ação 1 – Avaliação Psicológica					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Realizar uma Avaliação Psicológica a pelo menos 80% dos idosos.	• Nº de avaliações realizadas.	• População participante no projeto.	• Técnica Responsável – Psicóloga.	• Transporte; • Testes de Avaliação Psicológica.	• Início e Fim da implementação do projeto.
Ação 2 – Consulta Psicológica					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Satisfazer a 100% os pedidos de acompanhamento psicológico.	• Nº de participantes; • Questionários de satisfação.	• População participante no projeto.	• Técnica Responsável – Psicóloga.	• Transporte; • Material de Escritório.	• Todas as tardes de segunda-feira.



Centro Social do Exército de Salvação

Ação 3 – Apoio Psicológico a Cuidadores					
Objetivos operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Satisfazer a 100% os pedidos de apoio a cuidadores.	• Nº de participantes; • Satisfação percebida pelos cuidadores.	• Cuidadores da população participante no projeto.	• Técnica Responsável – Psicóloga.	• Transporte;	• Sempre que requisitado.



Centro Social do Exército de Salvação

3.4. Eixo 4 – Formação e Voluntariado

Ação 1 – Criação de uma Rede de Voluntariado Local					
Objetivos Operacionais	Indicadores	Destinatários	Recursos Humanos	Recursos Materiais e Financeiros	Periodicidade
• Promover, pelo menos, 2 sessões de formação; • Promover, pelo menos, 2 grupos de discussão.	• Nº de participantes; • Questionários de satisfação.	• Voluntários.	• Formadores na área da Geriatria.	• Transporte; • Material de Escritório; • Projetor; • Computador.	• Bidual.



4. Impacto do Projeto e Efeitos Multiplicadores

O impacto deste projeto prevê-se imediato. Ao devolver ao idoso a capacidade de participar, ativamente, nas suas atividades de vida diária, nas atividades socioculturais da sua comunidade, assim como a capacidade de poder desfrutar do seu lar, com um sentimento aumentado de segurança e de suporte, e também ao devolver um maior poder de tomada de decisão sobre situações altamente impactantes na sua vida, estamos imediatamente a contribuir para o seu bem-estar alargado. Desta forma, estamos a contribuir para a diminuição de sentimentos negativos, estados de tristeza, solidão, desenvolvimento precoce de quadros demenciais e também a contribuir para o aumento de sentimentos de valorização pessoal, de pertença e de segurança.

Os principais efeitos multiplicadores previstos são:

- A criação de uma rede de apoio informal e multidisciplinar, que poderá contar com o apoio de diversas instituições, assim como de voluntários, com os quais poderemos trabalhar associadamente, permitindo assim o alargamento do número de participantes a apoiar, aumentando igualmente a probabilidade de sustentabilidade e autonomia deste projeto.
- A realização de um diagnóstico social, atual, e em tempo real, que permitirá a identificação de diferentes situações de risco e de necessidade de resposta social, que poderão, então, ser convenientemente tratadas e/ou encaminhadas para os diferentes parceiros que possam disponibilizar os serviços necessários.

5. Utilização de Fundos

Os recursos financeiros aos quais nos propomos irão permitir um investimento em recursos humanos, essenciais para o alcance dos objetivos do projeto – **Consigo, em Casa.**



Centro Social do Exército de Salvação

Para a concretização total dos objetivos, consideramos fundamental que a gestão deste projeto esteja a cargo de um Técnico na área da Saúde Psicológica e Mental, a tempo inteiro, para que este possa responder, de forma mais imediata e intencional, às necessidades dos participantes e à realização das atividades.

A instituição assumirá o compromisso de suportar todas as despesas de consumo diário derivadas do projeto. Estamos a falar de despesas relacionadas com o transporte de idosos, manutenção do veículo, combustível, seguros (Técnica, Voluntários, veículo), assim como as despesas relacionadas com todos os consumíveis necessários (material de escritório, etc.). O facto de este projeto ter sido criado a partir de uma instituição com bases firmes na comunidade, permitiu e tem permitido uma estrutura de apoio interna, que de outra forma não seria possível. Será possível contar com o apoio de um funcionário da instituição, voluntário do projeto, que tem já tratado de todo o tipo de diligências necessárias em casa dos nossos idosos. Estamos a falar de tarefas que vão desde pequenas reparações à instalação de uma televisão doada pela instituição. O apoio prestado pela Instituição estende-se à nossa Igreja que tem tido um papel fundamental no apoio à comunidade quando falamos, particularmente, da necessidade de bens alimentares, que são e continuarão a ser doados conforme necessário.

O custo financeiro com a execução deste projeto prevê-se que ao final do ano totalize um valor de cerca de 19.437,45€.

Um dos objetivos, a médio/longo prazo, derivado da implementação deste projeto é, efetivamente, a sua continuidade. Sendo assim, a intenção será a de manter um técnico responsável pela gestão do mesmo.



Centro Social do Exército de Salvação

Abaixo, segue uma tabela descritiva das despesas previstas para a concretização do projeto:

Descrição de custos	Orçamento
Salário de Técnica Responsável	17.464,44€
Material de Estimulação Cognitiva (Jogos, livros, etc.)	1973,01€
Total Orçamentado	19.437,45€

Todos os documentos referentes ao orçamento proposto encontram-se nos anexos enviados conjuntamente com este documento.

6. Conclusão

Acreditamos que existe uma obrigação, de interesse público primordial, de procurar garantir que os idosos desta Freguesia continuem a ter acesso aos cuidados de saúde primários, aos cuidados de Saúde Mental e aos serviços de bens de primeira necessidade. Assim, pretendemos cumprir o nosso papel, enquanto Instituição de Solidariedade Social e enquanto parte integrante e participativa na sociedade, e contribuir para o funcionamento pleno e harmonioso da nossa comunidade.

O nosso trabalho será suportado pela seriedade, pelo profissionalismo, pelo esforço e dedicação na luta contra os efeitos nefastos desta crise pandémica.

Nenhum argumento supera o sentimento presente nas palavras dos nossos idosos. Assim, encerramos a nossa fundamentação com o testemunho de alguns idosos que beneficiaram da implementação dos projetos financiados nos anos anteriores, também desenvolvidos por esta instituição:

“Com esta idade, só me resta esperar pela morte, é triste, por isso é que preciso tanto de falar, de carinho. Se não tenho nem isso, não tenho nada.” D. R. 93 anos.

“Não tenho mais ninguém que me valha, se não fosse por vocês, acho que já nem estava aqui.” D. J. 65 anos.



Centro Social do Exército de Salvação

"Durante estas visitas esqueço-me que estou sozinha, converso, estou tranquila. Estou alegre!" Dona A. 98 anos.

7. Notas finais

Declaramos no âmbito da Regulamentação Geral sobre a Proteção de Dados, que a entidade proponente, Centro Social do Exército de Salvação – Centro Comunitário do Porto, autoriza a divulgação pública de dados e imagens, assim como do projeto – **Consigo, em Casa**.

O cronograma referente à implementação do projeto encontra-se no anexo do documento.

A imagem usada na capa deste documento foi retirada do site *Canva* (https://www.canva.com/pt_pt/).

Anexo: Cronograma de Atividade

		Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
EIXO 1	Visitas Domiciliárias	Seleção/ Preparação Voluntariado	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} , 4 ^{as} e 6 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)
	Acompanhamento Médico	Seleção/ Preparação Voluntariado	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)
	Acompanhamento AIVD's	Seleção/ Preparação Voluntariado	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	4 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)
EIXO 2	Atividades Cognitivas	Seleção/ Preparação Voluntariado	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)
	Atividades Físicas	Seleção/ Preparação Voluntariado	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	2 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)
	Atividades Socialização	Seleção/ Preparação Voluntariado	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)
EIXO 3	Avaliação Psicológica	Diagnóstico População	3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)									3 ^{as} e 5 ^{as} Feiras (Semanas 1,2,3,4)	
	Consulta Psicológica	Diagnóstico População	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)
	Apoio Cuidadores	Diagnóstico População	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)	Quando Solicitado (Semanas 1,2,3,4)
EIXO 4	Formação Voluntariado	Seleção/ Preparação Voluntariado	Ação Formação Voluntariado (Semana 1)	Ação Formação Voluntariado (Semana 1)							Ação Formação Voluntariado (Semana 1)	Ação Formação Voluntariado (Semana 1)	

Nota: O presente cronograma poderá sofrer alterações mediante ajustamento ao longo da implementação do projeto.

Legenda de Cores:

 Período da Manhã  Período da Tarde


[OKPI / 02](#)
[3A%2F9](#)
[/3500-03](#)


Exercícios para Um Cérebro Mais Inteligente

140 desafios para se divertir em família ou entre amigos* (*também pode jogar a solo!)

de Vasco Catarino Soares

editor: Manuscrito Editora, outubro de 2022 · [ver detalhes do produto](#)

☆☆☆☆☆ (0) [seja o primeiro a comentar \(/artigo/27413548/comentar\)](#)

~~14,90€~~ i

13,41€ i

10% DESCONTO IMEDIATO i

COMPRAR

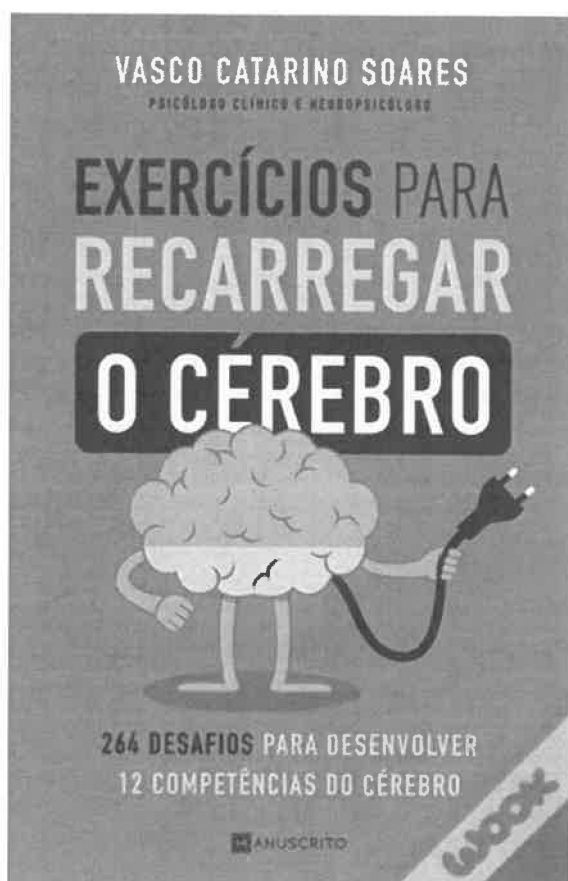
[Saltar para livros em Braille / por temática / livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

EM STOCK i



JK.PI /oZl

3A%2F%
tarino-so



Exercícios para Recarregar o Cérebro

264 desafios para desenvolver 12 competências do cérebro

de Vasco Catarino Soares

editor: Manuscrito Editora, janeiro de 2022 · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (8)

~~15,90€~~ i

14,31€ i

10% DESCONTO IMEDIATO i

COMPRAR

[Saltar para livros em Braille / por temática / livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

EM STOCK i

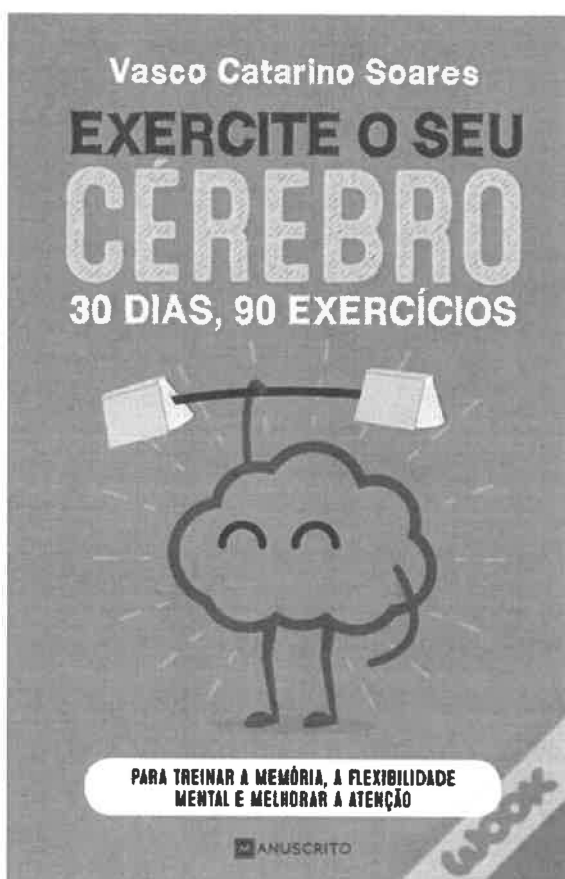
PORTES GRÁTIS i



wook.pt/

ook.pt%;

.3A%2F



Exercite o Seu Cérebro

30 dias, 90 exercícios
de Vasco Catarino Soares

LIVRO

(/EBOOK/EXERCITE-O-SEU-
CEREBRO-VASCO-
CATARINO-
SOARES/19268994)

editor: **Manuscrito Editora** · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (11)

*Para treinar a memória, a flexibilidade mental e
melhorar a atenção*

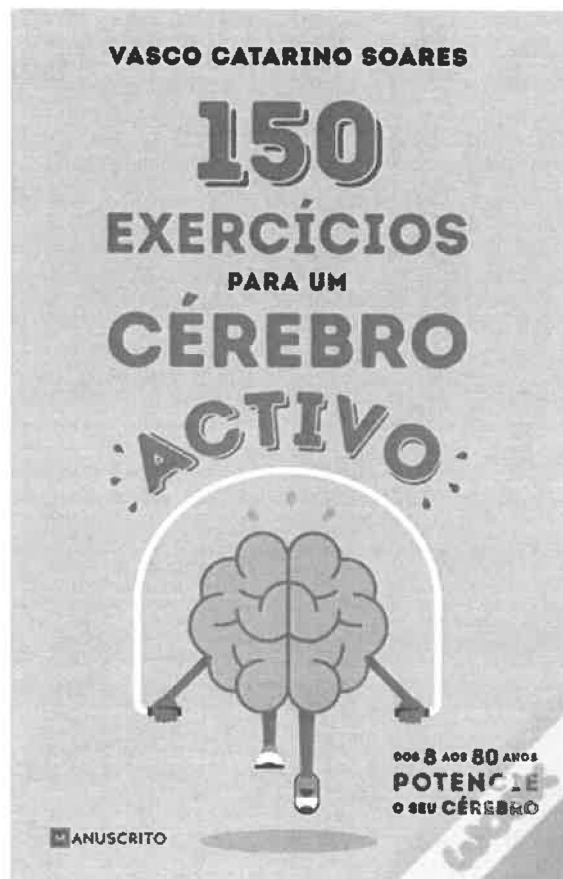
15,90€ i

[Saltar para livros em Braille](#) / [por temática](#) / [livros em braille](#) / [8006x21308/P](#) **10% DE DESCONTO CARTÃO** i

COMPRAR



wook.pt,
0-
%3A%2
0-VASCO



150 Exercícios para Um Cérebro Activo

Dos 8 aos 80 anos potencie o seu cérebro
de Vasco Catarino Soares

editor: **Manuscrito Editora** · [ver detalhes do produto](#)



[avaliação dos leitores](#) (5)

15,90€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

EM STOCK i

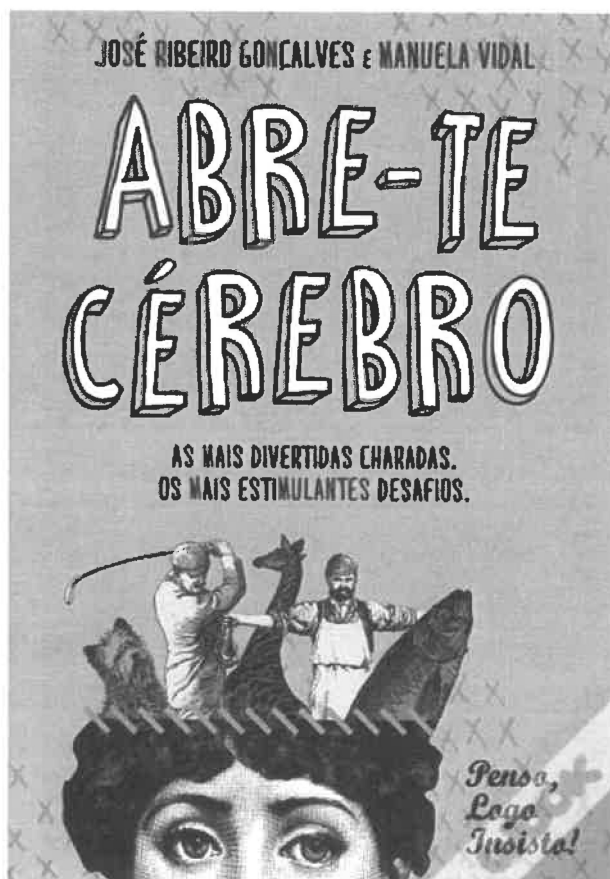
PORTES GRÁTIS i

[Saltar para livros em Braille / por temática / livros em braille / 8066x27508/P\)](#)
VENDA O i (/marketplace/vendedor/livro/150-exercicios-para-um-
SEU LIVRO i cerebro-activo-vasco-catarino-soares/23770981)



ook.pt%;

is%3A%



Abre-te Cérebro

Penso, Logo Insisto!

de José Ribeiro Gonçalves e Manuela Vidal

editor: Desassossego · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (6)

As mais divertidas charadas. Os mais estimulantes desafios.

9,90€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

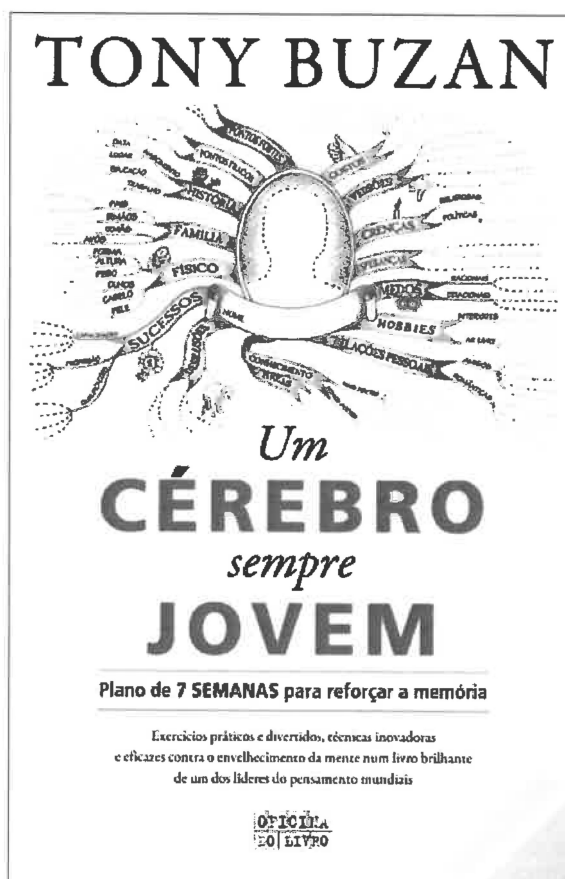
[Saltar para livros em Braille / por categoria / livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

EM STOCK i



n.wook.p

%3A%2F



Um Cérebro Sempre Jovem

Plano de 7 semanas para reforçar a memória de Tony Buzan

editor: **Oficina do Livro** · [ver detalhes do produto](#)

★★★★☆ avaliação dos leitores (1)

WEEK

MARKETPLACE (3)

VENDA O SEU
LIVRO

(/marketplace/vendedor/livro/um-cerebro-sempre-jovem-tony-buzan/1526164)

ENVIO DESDE 2,99€ 

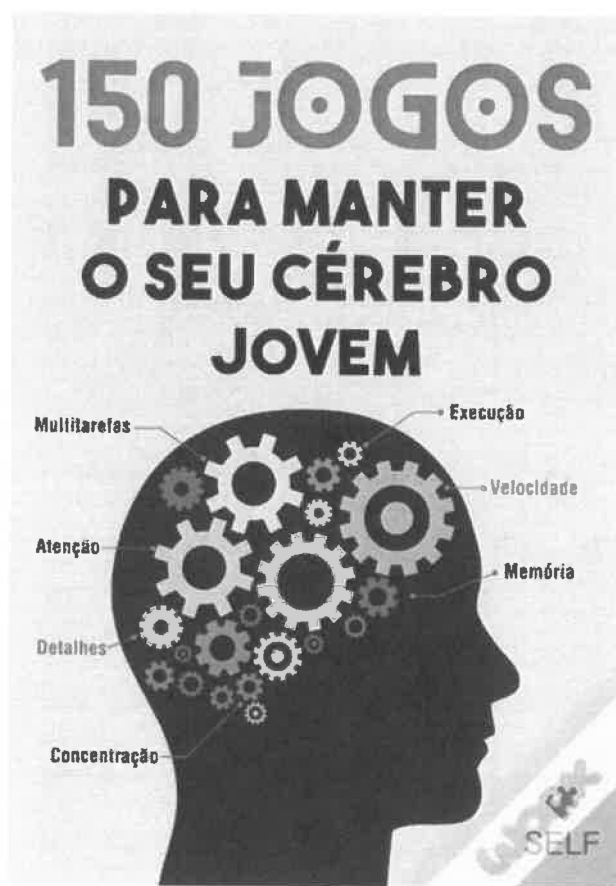
VENDIDO POR CARLOS LOPES (/Marketplace/vendedor/carlos-lopes/2502) ★★★★★

COMO NOVO

11,00€ 

[Saltar para o conteúdo principal](#) [Dúvidas? Fale conosco](#) [Verifique se você está vendo a página correta](#) [Página 2502/128166\(0/1\)](#)

VENDIDO POR GRÇA FREIRE (/Marketplace/vendedor/graca-freire/860) ★★★★★



150 Jogos para Manter o Seu Cérebro Jovem

editor: Self PT · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (2)

14,84€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

EM STOCK i

VENDA O SEU LIVRO i ([/marketplace/vendedor/livro/150-jogos-para-manter-o-seu-cerebro-jovem/23235876](https://marketplace/vendedor/livro/150-jogos-para-manter-o-seu-cerebro-jovem/23235876))

[Saltar para livros em Braille / por temática / livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

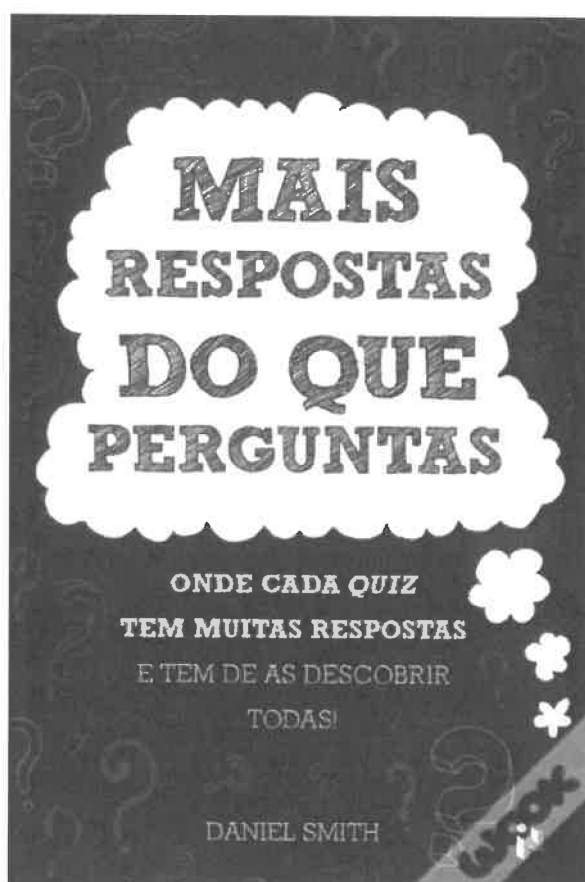
SINOPSE





wook.pt?

%3A%2



Mais Respostas que Perguntas

Onde cada quiz tem muitas respostas e tem de as descobrir todas!

de Daniel Smith

editor: IN · [ver detalhes do produto](#)

☆☆☆☆☆ (0) [seja o primeiro a comentar \(/artigo/22106568/comentar\)](#)

13,99€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

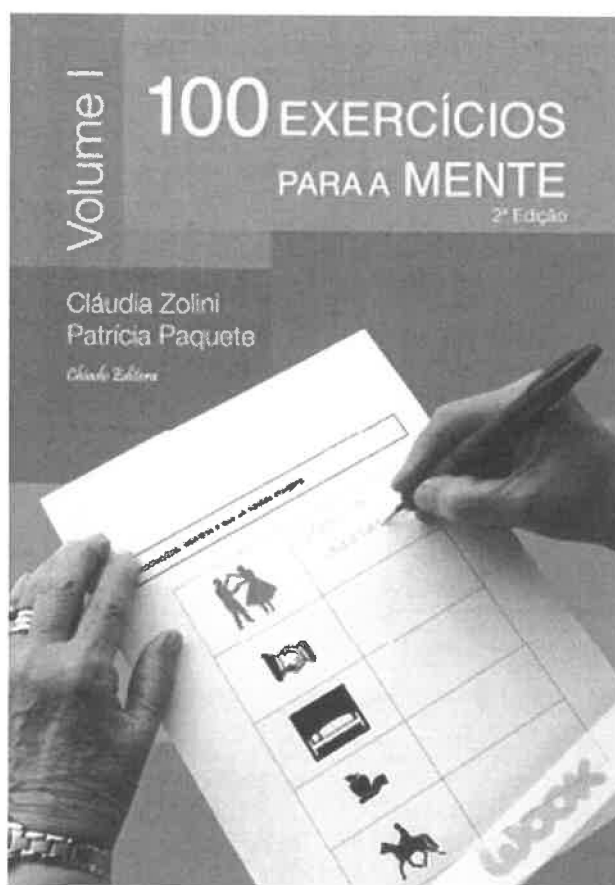
COMPRAR

ENVIO ATÉ 5 DIAS ÚTEIS i

[Saltar para livros em Braille \(/portal/tematica/livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

SINOPSE





100 Exercícios para a Mente
Volume I (2ª Edição)
de Cláudia Zolini (/autor/claudia-zolini/3247370/122) e Patrícia Paquete (/autor/patricia-paquete/3247395/122)

editor: Chiado Books · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (4)

19,90€ i

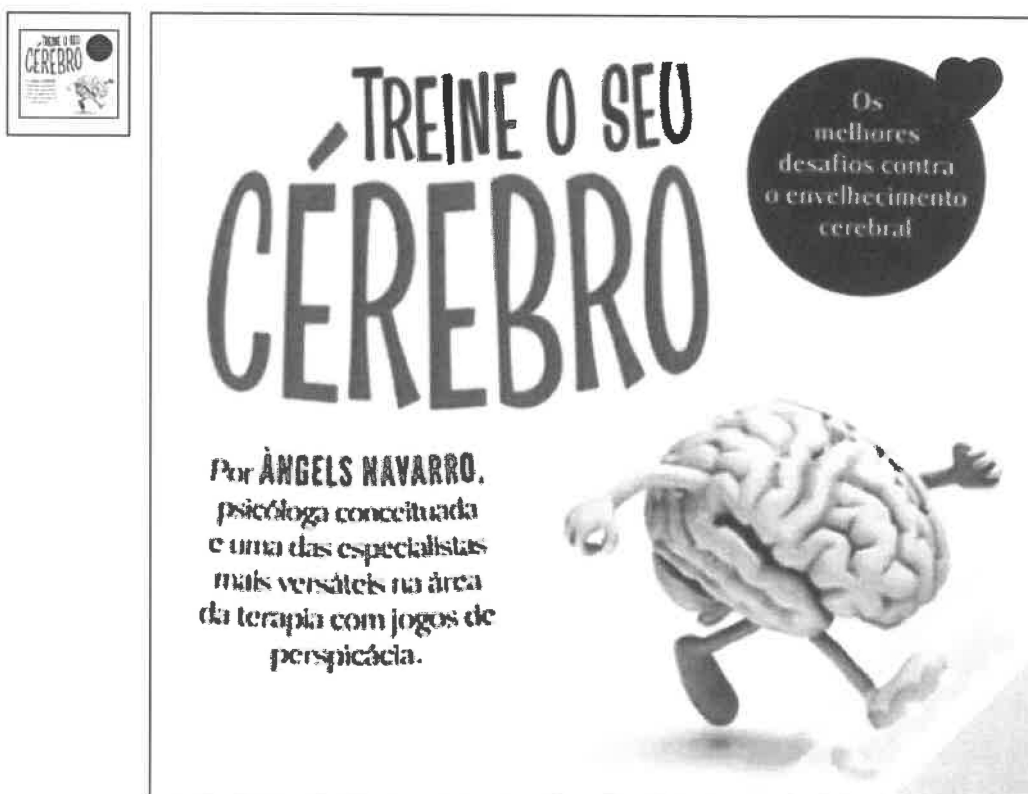
10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

EM STOCK i

[Saltar para livros em Braille / por temática / livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

PORTES GRÁTIS i



Treine o Seu Cérebro
de Àngels Navarro (/autor/angels-
navarro/916795/122)

editor: **Banian** · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores \(1\)](#)

9,54€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

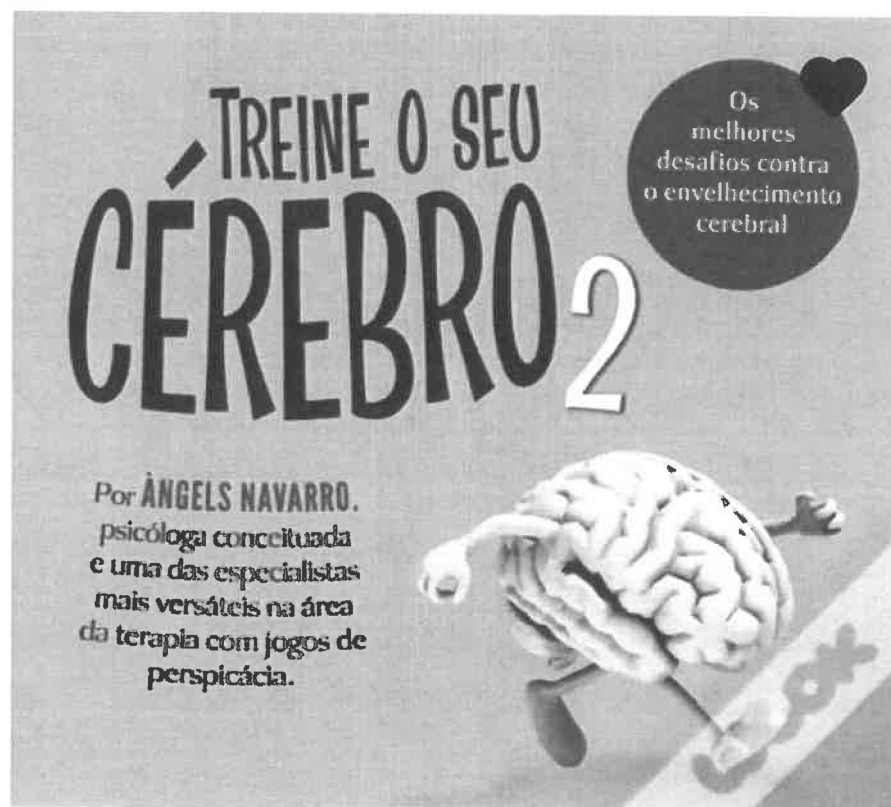
EM STOCK i

VENDA O SEU LIVRO i (/marketplace/vendedor/livro/treine-o-seu-cerebro-angels-navarro/16469978)

[Saltar para livros em Braille \(/navegaretematica/livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

SINOPSE





Treine o Seu Cérebro 2
de Àngels Navarro (/autor/angels-
navarro/916795/122)

editor: **Self PT** · [ver detalhes do produto](#)

☆☆☆☆☆ (0) [seja o primeiro a comentar](#) (/artigo/16648903/comentar)

8,75€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

ENVIO ATÉ 5 DIAS ÚTEIS

SINOPSE

[Saltar para o conteúdo principal](#)

DETALHES



!000KGI
vook.pt%
63A%2F
101R1R%



Testes e Jogos de Treino Mental

editor: Plátano Editora · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (5)

12,60€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

EM STOCK i

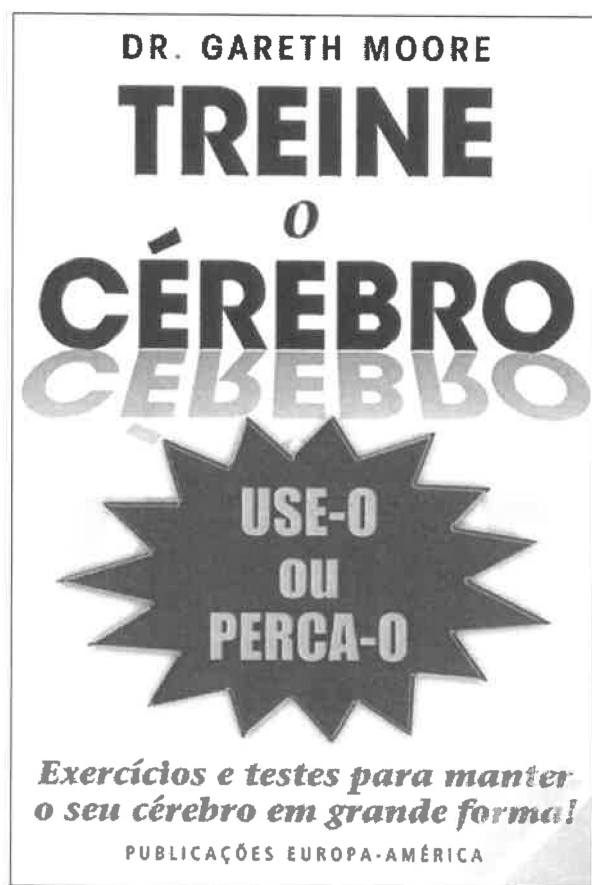
SINOPSE



[Saltar para livros em Braille \(em preparação\) / <pre>tematica/livros-em-braille/8066x27508/P</pre>](#)

DETALHES




[wook.pt/](#)
[53A%2F](#)
[gareth-mo](#)


Treine o Cérebro - Use-o ou Perca-o

Exercícios e testes para manter o seu cérebro em grande forma!

de Dr. Gareth Moore

editor: **Publicações Europa-América** · [ver detalhes do produto](#)

★★★★☆ [avaliação dos leitores](#) (1)

16,50€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

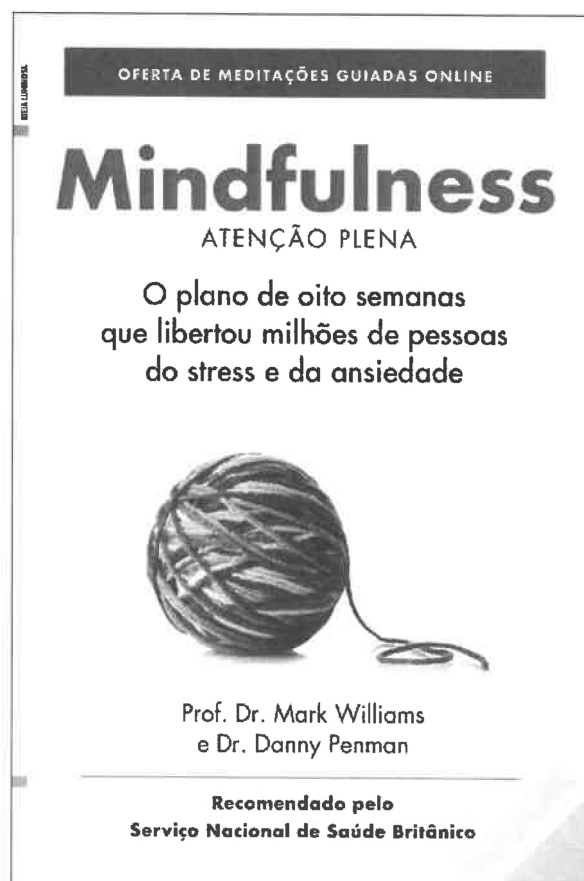
COMPRAR

EM STOCK i

[Saltar para livros em Braille](#) [ver detalhes do produto](#) [tematica/livros-em-braille/8066x27508/1/](#) **PORTES GRÁTIS** i



OK Guia-
c.pt%2F
A%2F%
to-card



20% DE DESCONTO

Mindfulness

O plano de oito semanas que libertou milhões de pessoas do stress e da ansiedade de Mark Williams (/autor/mark-williams/93054/122)

LIVRO

EBOOK (/EBOOK/MINDFULNESS-MARK-WILLIAMS/24801894)

editor: Lua de Papel · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ [avaliação dos leitores](#) (18)

15,90€ i

12,72€ i

20% DESCONTO IMEDIATO i

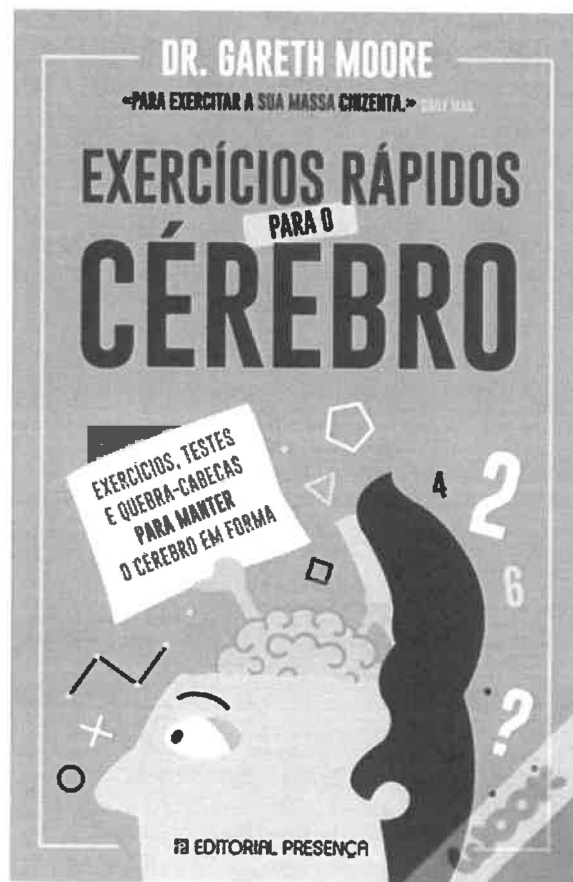
[Saltar para livros em Braille \(/pa/oretematica/livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

COMPRAR



ok.pt%2

3A%2F%



Exercícios Rápidos para o Cérebro

de Dr. Gareth Moore

editor: Editorial Presença · [ver detalhes do produto](#)

★★★★★ avaliação dos leitores (4)

13,90€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

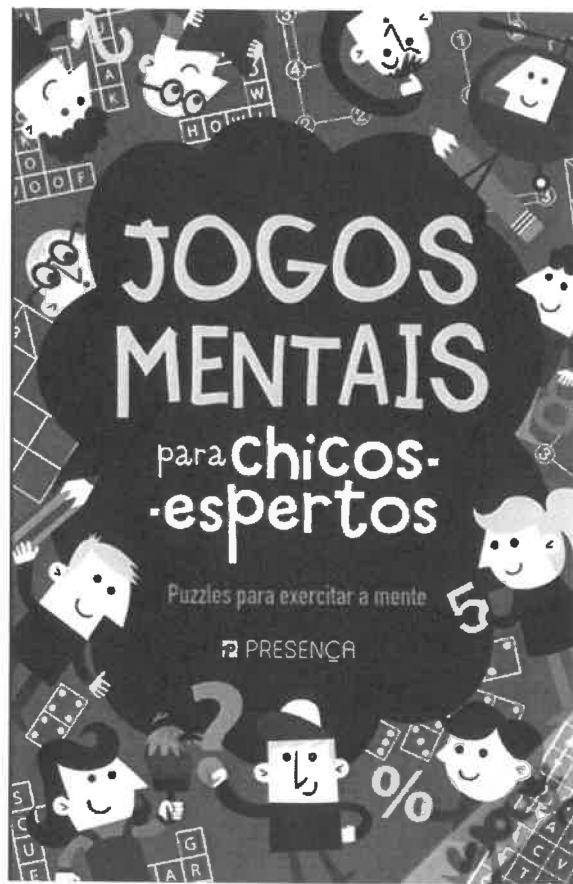
COMPRAR

EM STOCK **i**

SINOPSE

[Saltar para livros em Braille e/ou tematica/livros-em-braille/8066x27508/P/](#)





Jogos Mentais Para Chicos-Espertos

Puzzles para exercitar a mente

de Chris Dickason (/autor/chris-dickason/3054952/122) e Dr. Gareth Moore

editor: Editorial Presença · [ver detalhes do produto](#)

☆☆☆☆☆ (0) [seja o primeiro a comentar](#) (/artigo/18299097/comentar)

11,90€ i

10% DE DESCONTO CARTÃO i

COMPRAR

ENVIO ATÉ 5 DIAS ÚTEIS i

[Saltar para livro em Braille \(/categoria/livros-em-braille/8066x27508/P\)](#)

SINOPSE





Home > Loja > Cadernos

Infinitebook Infinitamente A4

Um caderno de exercícios de estimulação cognitiva direcionado para adultos – vai dar que pensar! Sabes mais sobre o InfinitaMente, aqui!

24,90 €

★★★★★ 151 avaliações

Em stock

Informação Adicional



Quantidade: - 1 + Adicionar

Completa a tua experiência:

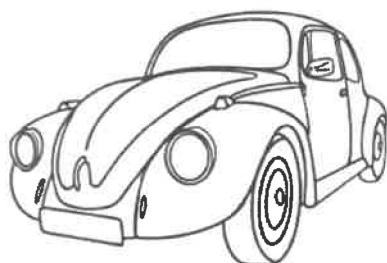
Caderno e acessórios, uma dupla inseparável como o Woody e o Buzz Lightyear!

Sticky Notes**6.90€**

Adicionar

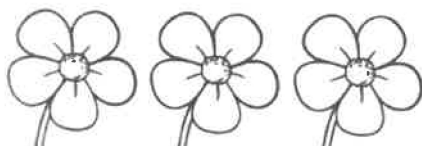


Reconhece a matrícula que memorizaste...



De acordo com a instrução que escolheu anteriormente e usando o poder da memória:

escreve a pintar uma flor
 escreve a pintar duas flores
 escreve a pintar três flores

**Como utilizar o Infinitebook:**

Para apagar recomendamos o uso de um pano humedecido com água. Basta passar o pano por cima da tinta para ver o quanto fácil, rápido (e divertido) é limpar o Infinitebook.



De forma a facilitar a limpeza e evitar possíveis manchas no caderno, tente apagar o caderno com a maior frequência possível. O Infinitebook é resistente à água, mas não à prova de água. Por favor, não o coloque debaixo de uma torneira a correr, nem molhe as extremidades do caderno.



Após limpar o seu caderno com um pano húmido, utilize um pano seco para retirar qualquer excesso de água.



Caso necessite desinfetar o Infinitebook pode utilizar álcool. No entanto, não deve encharcar o caderno em álcool, nem molhar as extremidades. Após ter sido feita a desinfecção com álcool utilize sempre um pano húmido com água seguida de um pano seco de maneira a preservar os marcadores incluídos bem como as páginas do Infinitebook.

Livro de AVD´s

215,00 €

MANUTENÇÃO E REABILITAÇÃO GERIÁTRICA | O “LIVRO DAS AVD´s” é uma ferramenta de manutenção e reabilitação da motricidade fina e coordenação óculo-manual, para treino das atividades de vida diária (AVD´s). Concebido com materiais do quotidiano, favorecendo a destreza manual, a tonicidade, a coordenação dos movimentos finos ao nível os membros superiores, de modo a promover a autonomia de utentes com comprometimento a nível da motricidade e tonicidade | Modelos disponíveis: Ref. F (315x260mm) – Mão decorada na capa | Produto registado



Nota de encomenda

 [Download \(/products/4/note\)](/products/4/note)



[Replicar \(/about\)](/about)

[Produtos \(/products\)](/products)

[Formação \(/workshops\)](/workshops)

[Projetos \(/projects\)](/projects)

Para-quedas Sénior - Modelo "Futebol"

165,00 €

Este produto registado foi estrategicamente concebido para promover a estimulação e coordenação motora, e simultaneamente favorecer a interação social, permitindo a comunicação e a disputa saudável, entre os vários participantes. Baseado no conceito do tradicional Jogo de Futebol, está disponível em dois tamanhos. Modelos disponíveis: Ref. G (3400x2000mm – 5Bx2) – 18 participantes - preço: 185 euros Ref. M (2400x1650mm – 3Bx2) – 14 participantes - preço: 165 euros



Nota de encomenda

 [Download \(/products/6/note\)](/products/6/note)



[Replicar \(/about\)](/about)

[Produtos \(/products\)](/products)

[Formação \(/workshops\)](/workshops)

[Projetos \(/projects\)](/projects)

Puff de Reabilitação Sénior

215,00 €

O "PUFF DE REABILITAÇÃO SÉNIOR" surge como um instrumento de reabilitação e manutenção motora, cognitiva e sensorial, da população idosa e/ou pessoas com incapacidades nestas áreas. Reúne variadas possibilidades para treino das AVD's e motricidade fina. Apresenta-se como um conceito inovador, elaborado de forma artesanal, tornando cada Puff único. | Produto Registrado.



Nota de encomenda

 [Download \(/products/5/note\)](/products/5/note)



[Replicar \(/about\)](/about)

[Produtos \(/products\)](/products)

[Formação \(/workshops\)](/workshops)

[Projetos \(/projects\)](/projects)

[Parceiros \(/partners/\)](/partners/)

Quadro de AVD´s [ESGOTADO!]

61,00 €

O "QUADRO DE AVD´s – Mod. Motricidade", apresenta-se como um instrumento de reabilitação e treino da motricidade fina, procurando amenizar as alterações do envelhecimento, com enfoque nas habilidades básicas como força, agilidade, resistência, mobilidade articular, tempo de reação e coordenação e principalmente os movimentos de maior precisão das mãos, essenciais para a realização das Atividades de Vida Diária.



Ficha do produto

 [Download \(/products/7/record\)](/products/7/record)



Nota de encomenda

 [Download \(/products/7/note\)](/products/7/note)

[Replicar \(/about\)](/about)[Produtos \(/products\)](/products)[Formação \(/workshops\)](/workshops)

Bingos Seniores - 2ª Edição

57,90 €

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E SENSORIAL | Os Bingos Seniores, através da sua originalidade e identidade focalizada nas vivências dos adultos mais velhos (idosos), permitem de uma forma lúdica e interativa, capacitar as suas funcionalidades, particularmente nas áreas cognitivas e sensoriais. São também mobilizadores de momentos de partilha e interação entre os elementos do grupo. Contêm 4 bingos diferentes, incluindo o texto da “Viagem ao Passado”, favorecendo a reminiscência, bem como um guia de instruções com várias possibilidades e sugestões de utilização | Autoria: SUSANA JUSTO HENRIQUES | Validado: JOAQUIM CEREJEIRA e ENRIQUE PÉREZ SÁEZ | Recomendado: CEAFA



Nota de encomenda

 [Download \(/products/1/note\)](/products/1/note)



[Replicar \(/about\)](/about)

[Produtos \(/products\)](/products)

[Formação \(/workshops\)](/workshops)

Memórias de Norte a Sul - Edição 2022

74,90 €

A ferramenta terapêutica “Memórias de Norte a Sul” foi conceptualizada como um recurso para a prática clínica, com o objetivo de facilitar o treino da memória, da atenção, da linguagem, da função executiva e da capacidade percetivomotora, através de um conjunto de tarefas adaptadas à cultura portuguesa com graus de dificuldade diferentes. Inclui atividades alusivas aos distritos/regiões de Portugal, em suporte de papel (10 mapas, 60 cartões, 5 suportes de atividades) e de acrílico (200 marcadores, 40 peças de encaixe), organizadas de acordo com o estado cognitivo do participante (sem declínio cognitivo ou com declínio cognitivo ligeiro - PNC ligeira; com declínio cognitivo significativo - demência ligeira a moderada, PNC major). // Autoria: Prof. Doutora SUSANA JUSTO HENRIQUES



Ficha do produto

Download (/products/41/record)



Nota de encomenda

Download (/products/41/note)

Roletas da Memória - 2ª Edição

53,90 €

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA GERIÁTRICA | Esta ferramenta foi desenvolvido para a estimulação e reabilitação neurocognitiva, contendo várias possibilidades para favorecer o raciocínio e a memória dos adultos mais velhos (idosos). São sugeridas várias propostas de intervenção e dinâmicas, quer individuais, quer em grupo, distribuídas por exercícios de matemática, língua portuguesa e AVD's | Autoria: SUSANA JUSTO HENRIQUES | Validado: JOAQUIM CEREJEIRA | Recomendado: CEAFA



Ficha do produto

 [Download \(/products/3/record\)](/products/3/record)



Nota de encomenda

 [Download \(/products/3/note\)](/products/3/note)



[Replicar \(/about\)](/about)

[Produtos \(/products\)](/products)

[Formação \(/workshops\)](/workshops)

Jogo de Reabilitação e Estimulação Cognitiva - Alzheimer

★★★★★

-20% ~~€74,00~~ €58,90

Quantidade

1



ADICIONAR

Base de reabilitação especialmente concebida para estimular, de maneira eficaz, as capacidades mentais e sensoriais do utilizador. Conta com diversas atividades, tais como fivela, alça de fivela, bolso com fecho, bolso de botões e alça para trançar. É fabricado com materiais acolchoados de múltiplas cores e pode utilizar-se sobre uma mesa ou superfície plana. Indicado para pessoas com alzheimer, demência, artrite e artrose. Lavável.

VANTAGENS

INDICAÇÕES

CARATERÍSTICAS

VANTAGENS

Base de Reabilitação para Alzheimer

- **MATERIAIS:** Fabricada em diversos materiais e texturas acolchoadas agradáveis ao tato para estimular a parte sensorial do utilizador. Multicolor.
- **CINTA COM FIVELA:** Dispõe de uma cinta com fivela para abrir e fechar, permitindo melhorar a agilidade em ambas as mãos do utilizador.
- **LAÇO:** Conta com um laço para passar por buracos, aumentando o nível de atenção e coordenação nos movimentos do utilizador.
- **BOLSOS:** Incorpora 2 bolsos, um bolso com fecho de correr agradável ao toque e um bolso com botões para colocar fotografias de animais, membros da família, letras e números para melhorar a memória do utilizador.
- **FIGURAS GEOMÉTRICAS:** Inclui 3 fitas com figuras geométricas (círculo, triângulo e quadrado) para se interligarem como uma trança para melhorar a coordenação.
- **LAVÁVEL:** À mão ou à máquina com detergente neutro a temperaturas menores do que 30°. Pode ser engomado. Não se deve centrifugar.



INDICAÇÕES

Base de atividades para pessoas com alzheimer

Os especialistas recomendam, para o tratamento e prevenção da demência, jogos e atividades que ajudem a manter as funções cognitivas e as capacidades intelectuais.

Esta base de estimulação é especialmente indicada para pessoas com demência, alzheimer, artrose, artrite, parkinson, entre outras patologias relacionadas com a coordenação de movimentos nas mãos. Pode ser usada por pessoas com mobilidade reduzida, inclusive se utilizam cadeira de rodas.

[Saúde e Beleza](#) [Cuidados de Saúde](#) [Suportes e Aparelhos](#)

Almofada sensorial de demência interessante memória sensorial...

Marca: [Unbranded](#)

Preço: 22,95 €

Envio **GRATUITO**

Em stock

Enviado dentro de 3 dias 🕒

Quantidade 1

COMPRE AGORA

ADICIONAR AO CESTO

Aceitamos as seguintes formas de pagamento

Descrição

Característica:

1. Reduz a perda de memória: A almofada sensorial da demência pode ajudá-los a relaxar, praticar habilidades motoras e ajudar a reduzir a perda de memória com o uso a longo prazo.
2. Mantenha a calma: A almofada sensorial é ótima para todos os idosos, os diferentes movimentos irão ajudá-los a relaxar e manter as mãos ocupadas de forma calma.
3. Múltiplos usos: Fornece atividade sensorial para idosos com perda de memória, demência, autismo, Asperger, Alzheimer, TDAH, ansiedade e muito mais.
4. Alivie a ansiedade: O cobertor sensorial é especialmente adequado para os idosos para aliviar a ansiedade, manter uma mente feliz e uma mente e corpo saudáveis.
5. Diversão: Este cobertor sensorial cobre todos os tipos de eventos agitados, como amarrar cadarços, trancas, anar o cabelo e fazê-los sentir diferentes tipos de alegria.

Especificação:

Tipo de artigo: DementiaSensoryPad

Material: Tecido

Âmbito de aplicação: Idosos com perda de memória, demência, autismo, doença de Asperger, doença de Alzheimer, TDAH, ansiedade, etc.

Lista de Pacotes:

1 xDementiaSensoryPad

1 xStrap

Nossos produtos são feitos com materiais da mais alta qualidade e são projetados para fornecer a você a melhor experiência de usuário possível. Nós nos esforçamos para enviar todos os pedidos dentro de três dias após a compra, e o tempo de entrega estimado é de 8-15 dias.

Antes de fazer compras, preste atenção ao tamanho e dimensões do produto para garantir que ele atenda às suas necessidades. No título e , fornecemos informações detalhadas sobre o produto, incluindo suas características e especificações.

Queremos que você esteja completamente satisfeito com sua compra, por isso, se você tiver alguma dúvida ou preocupação, por favor, não hesite em contactar-nos. Estamos aqui para ajudar e faremos o nosso melhor para ajudá-lo.

Obrigado por escolher o nosso produto. Esperamos que gostem!

Marca: [Unbranded](#) Categoria: [Suportes e Aparelhos](#)

Identificação da Fruugo: 133125103-280554882 EAN: 9794488007484 Vendido por: [Shenzhen Shi Maisitong Keji Youxiangongsi](#)

Entrega e Devoluções

As Marcas Mais Vendidas

[Focicl \(34\)](#)

[unbranded \(118\)](#)

[Pigo \(20\)](#)

[Sevenprin \(32\)](#)

[Sevenday \(30\)](#)

[Yeye \(18\)](#)

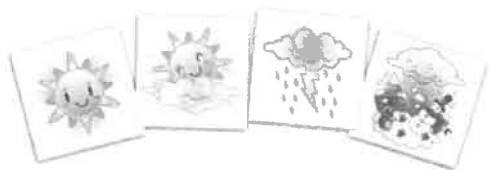
[Vibbuy \(32\)](#)

[Manchoik \(42\)](#)

[Kpa'oft \(29\)](#)

[Mais](#)

[Unbranded suportes e aparelhos com preços semelhantes](#)



€39,00 com IVA

SEM IVA: €31,71

- **1** +



ADICIONAR

CATEGORIAS: Crianças / Jovens, Idosos,
Estimulação Cognitiva

Um jogo que inclui:

- 1 painel de tecido com bolsos de plástico (78x43cm);
- 22 cartões (9x4,5cm);
- 61 cartões (9x9cm);

Calendário com uma estrutura muito intuitiva que facilita aos mais pequenos a compreensão da organização do tempo e dos dias da semana. Permite que coloquem a estação do ano, o dia do mês e o dia da semana. Disponível em vários idiomas.

MBWAY - 916944381

(finalize a compra, e faça o pagamento por mbway, indicando o nome e nº da encomenda)

Para aconselhamento de Terapeuta Ocupacional especializado, envie e-mail com o pedido para - info@zensenses.org

PEDIDO DE INFORMAÇÃO

Related Products



Confirmação de encomenda

Morada de envio

Nome *

Introduza o nome

Apelidos *

Introduza apelidos

NIF (opcional)

Introduza NIF (123456789)

Telefone *

Introduza telefone

Correio eletrónico *

Introduza correio eletrónico

Morada de envio *

Introduza endereço

Código Postal *

Introduza código postal

Cidade *

Introduza cidade

Conselho ou Freguesia *

Introduza conselho ou freguesia

País *

Selecione um país



Resumo do pedido:

Almofada de estimulação 39,84 EUR

Subtotal 39,84 EUR

IVA (23%) 9,16 EUR

Envio urgente ~~15,00 EUR~~ 0,00 EUR

Total 49,00 EUR

Finalizar e pagar

A morada de faturação é a mesma da morada de envio?

Sim ☒ Não ☐

Deseja adicionar notas ao seu pedido?

Notas (opcional)

Escrever nota

► Adicionar cupom ou código de referência

Finalizar e pagar

Livro do Passado e do Presente - 1ª Edição

47,90 € x 15 =

718,5 €

TERAPIA DE REMINISCÊNCIA | "LIVRO DO PASSADO E DO PRESENTE" – trata-se de uma ferramenta concebida e adaptada à cultura e especificidades da população portuguesa, suportada pelas evidências científicas do benefício desta terapia não farmacológica, na intervenção com a população adulta mais velha e pessoas adultas com perturbações neurocognitivas, introduzida em contexto de programas de estimulação cognitiva, com sugestão de melhorias no funcionamento cognitivo, do comportamento, do humor, do bem-estar, da qualidade de vida e diminuição da sintomatologia depressiva. Este livro inclui nove temáticas, 64 cartões diferentes e ainda duas histórias narradas. Contêm recomendações e sugestões de utilização, bem como, referências e pareceres sobre a importância da Terapia de Reminiscência em contexto geriátrico | Autora: SUSANA JUSTO HENRIQUES /////////// NOTA IMPORTANTE: Esta ferramenta de estimulação cognitiva é sobretudo PRÁTICA (com exercícios e atividades). Inclui um pequeno enquadramento teórico/científico, para facilitar a compreensão dos princípios terapêuticos e metodologia, associados à TERAPIA DE REMINISCÊNCIA.



Nota de encomenda

Download (/products/35/note)