



observatório

luta contra a pobreza  
na cidade de Lisboa

## **Ficha de Caracterização de Entidade/Projecto**

**“Viver Saudável”**

## A. IDENTIFICAÇÃO GERAL DA ENTIDADE

<b>Projecto(s)</b>	Viver Saudável		
<b>Promotor(es):</b>	Médicos do Mundo		
<b>Sigla</b>	Viver Saudável		
<b>Morada</b>	Avenida de Ceuta (Sul), Lote 4 – Loja 1, 1300-125 Lisboa		
<b>Telefones</b>	+351 96 444 47 66	<b>Fax</b>	
<b>Email</b>	tania.ponte@medicosdomundo.pt	<b>Website</b>	www.medicosdomundo.pt/
<b>Coordenador</b>	Tânia Ponte		
<b>Contacto</b>	Tânia Ponte		
<b>Equipa</b>	Animadora Sócio-Cultural (1); Auxiliares Familiares (3); Auxiliar Limpeza (1); Coordenadora/Psicóloga (1); Enfermeira (1); Fisioterapeuta (1); Técnica de Serviço Social (1); Bolsa de Voluntários (asseguram as actividades do Centro de Convívio, acompanham os utentes do SAD e participam em actividades comunitárias pontuais)		

## B. CARACTERIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO

<b>Início</b>	2002
<b>Duração</b>	2014 (Maio)
<b>Génese</b>	<p>O projecto 'Viver Saudável' visa promover o envelhecimento activo das pessoas idosas residentes no Bairro da Picheleira e arredores (Olaias, Carlos Botelho e Quinta do Lavrado). É um projecto que assenta numa metodologia participativa e lúdica, que pretende capacitar a pessoa idosa para uma maior integração, autonomia e independência.</p> <p>Para o efeito, privilegia uma intervenção integrada a nível pessoal e social, composta por um Serviço de Apoio Domiciliário e na dinamização de actividades de convívio em recursos locais, gratuitos. Um projecto que pretende recuperar a função e aumentar a participação das pessoas idosas nos processos de tomada de decisão, apelando ao auto-cuidado e à responsabilização pessoal, familiar, social e comunitária.</p>
<b>Missão</b>	Promover o envelhecimento activo das pessoas idosas

## B. CARACTERIZAÇÃO DA INTERVENÇÃO (CONT.)

<b>Objectivo Geral</b>	Até Abril de 2014 promover um envelhecimento activo junto de 25% dos idosos residentes no Bairro da Picheleira e arredores (Bairro das Olaias, Carlos Botelho e Quinta do Lavrado).
<b>Objectivo Específico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aumentar o acesso aos cuidados de saúde junto a 70% dos beneficiários.</li><li>- Diminuir o isolamento social de 70% dos beneficiários.</li><li>- Promover o <i>empowerment</i> e autonomia junto de 30% dos beneficiários.</li></ul>
<b>Principais Problemas Identificados</b>	Da Pessoa Idosa: Dificuldades no Acesso à Saúde Maior morbilidade / doenças incapacitantes Maior risco de lesões/acidentes Elevado sedentarismo Isolamento Falta/baixa informação Poucos recursos económicos Insuficiente rede de apoio domiciliário
<b>Beneficiários (directos e indirectos)</b>	Pessoas idosas com idade igual ou superior a 65 anos de idade, com baixo suporte social e escassos recursos financeiros, em situação de dependência e/ou exclusão social.
<b>Território de actuação</b>	Bairro da Picheleira (Freguesia do Beato)

**C. ACCÇÕES EM CURSO****Actividades****Acções****Apoio Medicamentoso****Serviço de Fisioterapia****Serviço Social****Serviço de Enfermagem****Actividades de convívio e saúde:**

- yoga do riso,
- classes de movimento em grupo,
- teatro,
- acupunctura
- of. costura
- of. alfabetização
- passeios/visitas,
- grupo de canto,
- oficinas de trabalhos manuais,
- jogos lúdico-pedagógicos,
- lanche diário, (2ª a 6ª feira),
- sessões de IEC (Informação, Educação e Comunicação),
- actividades recreativas/festas temáticas
- apoio médico voluntário

**Serviço de Apoio Domiciliário:**

- cuidados de higiene,
- auto-imagem,
- tratamento de roupa
- Higiene habitacional

## C. PARCEIROS E FONTES DE FINANCIAMENTO

### Parceiros

12ª Esquadra da PSP	Exército de Salvacão	Junta de Freguesia de São João
Agrupamento de Escolas 2,3 das Olaias	Escola Superior de Enfermagem	Junta de Freguesia do Alto Pina
Câmara Municipal de Lisboa	Embaixada do Riso	Programa K' Cidade
Centro de Saúde de São João	Grupo de Teatro do Oprimido de Lisboa	Paróquia do Espírito Santo
Centro Mestipen	Gebalis E.M.M	Projecto Sementes – Programa Escolhas 4ª Geracão
Clube Vitória de Lisboa	Helpphone	Projecto Há Escolhas no Bairro – Programa
Comissão Social Freguesia Beato	Instituto Politécnico de Saúde – Escola Superior de	Sonaecom
Ditirambus	Irmãs Franciscanas Missionárias de Maria	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Escola Superior de Saúde do Alcoitão	Junta de Freguesia do Beato	

### Financiadores

Direcção Geral da Saúde (80%)

Instituto da Segurança Social (Núcleo de Cooperação e Respostas Sociais): A comparticipação do ISS ao nível do Serviço de Apoio ao Domicílio é de 100%, com capacidade para 25 utentes

Médicos do Mundo (Fundos Próprios) (20%)

## D. RESULTADOS ALCANÇADOS

### 2011:

- Total de **182 beneficiários**.
- Beneficiaram do Serviço de Apoio Domiciliário **35 pessoas idosas**, num total de **18 741** cuidados, ao nível de higiene pessoal, de auto-imagem e de higiene habitacional.
- Realizaram-se **2418** rastreios à saúde (TA, Colesterol e Glicose), num total de **747** atendimentos clínicos.
- Apoiou **210 pedidos** de apoio medicamentoso.
- **19** Beneficiários recorreram ao serviço de Fisioterapia, num total de **567** tratamentos individuais.
- **674** Atendimentos no âmbito do Serviço Social com devido encaminhamento/acompanhamento dos casos.
- **309 Actividades diversas** – Yoga, classes de movimento em grupo, oficina de teatro, oficina de leitura e escrita/alfabetização, oficina trabalhos manuais, jogos lúdico-pedagógicos, sessões de cinema, sessões de sensibilização, educação e informação, passeios/visitas, actividades recreativas/Festas temáticas.

## D. RESULTADOS ALCANÇADOS (cont.)

### 2010:

#### **Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD)**

- 30 pessoas idosas beneficiaram do Serviço de Apoio Domiciliário
- 436 rastreios à saúde (TA, Colesterol e Glicose)
- 71 Utentes beneficiaram de apoio medicamentoso.
- 13 Utentes recorreram ao serviço de Fisioterapia
- 70 atendimentos no âmbito do Serviço Social.

#### **Centro de Convívio:**

- 96 pessoas idosas participaram em 2010 nas actividades de convívio e saúde, nomeadamente actividades de monitorização da saúde, rastreio visual, Yoga, aulas de movimento em grupo, Teatro, Cinema, Passeios/Visitas, Oficinas de trabalhos manuais, jogos lúdico-pedagógicos, Lanche diário de segunda a sexta-feira,

Sessões de sensibilização, educação e informação actividades recreativas/Festas temáticas.