

EDIÇÃO 2 . JUNHO 2023

gerar identidades

REVISTA DO PROJETO CLDS 4G DO CONCELHO DE ARRAIOLOS

**Inovação Social
no âmbito
da Intervenção
do Monte**

por Marta Alter

**Experiências,
Vivências
e Memórias**

As partilhas dos idosos
participantes do projeto.

**“Sobre
a Memória,
ou a falta dela ...”**

por Isaura Serra

conteúdos

- 4** NOTA DE ABERTURA
- 6** INOVAÇÃO SOCIAL NO ÂMBITO DA INTERVENÇÃO DO MONTE E DO CLDS 4G - GERAR IDENTIDADES
MARTA ALTER
- 8** ATELIER DA MEMÓRIA, UMA BOA PRÁTICA DO GERAR IDENTIDADES EQUIPA DO GERAR IDENTIDADES
- 10** SOBRE A MEMÓRIA, OU A FALTA DELA... ISAURA SERRA
- 16** CUIDAR DA PESSOA/CUIDADOR COM DEMÊNCIA: UMA PERSPETIVA UCC DE ARRAIOLOS
- 20** A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ÉVORA PROMOVE O ENVELHECIMENTO ATIVO UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ÉVORA
- 22** EXPERIÊNCIAS, VIVÊNCIAS E MEMÓRIAS
- 24** HISTÓRIA DA MINHA VIDA - PALMIRA SABINO
 - 26** FELIZ EM FAMÍLIA - GEORGINA FERRAGELINHO
 - 28** ESCOLA DA VIDA - MARIA ANTÓNIA
 - 30** CANTAR PARA ESPANTAR - MARIA DA CONCEIÇÃO PICÃO
 - 32** ESPERANÇA NÃO MORRE - MARIA DO CARMO DUARTE
- 34** A CULTURA COMO PROMOTORA DA SAÚDE MENTAL
MUNICÍPIO DE ARRAIOLOS
- 36** PSICO-QUÊ? PSICOMOTRICIDADE ANA TOMAZ

ficha técnica

Autor e Editor: Monte - Desenvolvimento Alentejo Central, ACE

Título: Revista Gerar Identidades

Fotografia: Monte-ACE, Município de Arraiolos, UCC de Arraiolos, Univ. Sénior de Évora.

Impressão: Município de Arraiolos

Tiragem: 1.000 exemplares

1.ª Edição: Junho 2023

Local de edição: Arraiolos

siglas

- CIMAC** Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central
- CLDS 4G** Contrato Local de Desenvolvimento Social 4ª Geração
- ECCI** Equipas de Cuidados Continuados Integrados
- IPSS** Instituição Privada de Solidariedade Social
- OMS** Organização Mundial de Saúde
- RNCCI** Rede Nacional de Cuidados Integrados
- UCC** Unidade de Cuidados na Comunidade
- USE** Universidade Sénior de Évora
- RNAJ** Registo Nacional do Associativismo Juvenil



Cofinanciado por:



agradecimentos

Agradecemos a todos os parceiros, entidades e aos públicos do projeto Gerar Identidades, que colaboraram e participaram nesta 2.^a edição da Revista Gerar Identidades.

Agradecemos ao Município de Arraiolos pela colaboração na elaboração e impressão de todos os exemplares da Revista.

Um agradecimento especial às modelos que realizaram a capa da Revista!

nota de abertura

Se num passado recente, quando se ouvia falar em saúde mental, se associava de imediato a uma doença patológica do foro psiquiátrico, nos dias de hoje, já se pensa e se debate cada vez mais esta temática e a forma para a sua prevenção, que pode estar associada a inúmeros fatores, fruto da sociedade contemporânea e dos hábitos que daqui advém.

Os desafios pessoais e profissionais são cada vez mais exigentes para fazer face, por um lado, à realização profissional e por outro, à necessidade de criar condições económicas que permitam um bem estar às famílias, tanto no acesso ao lazer, como no acesso à saúde e à educação, como no simples hábito de poder passar férias pelo menos uma vez por ano. Estes compromissos e objetivos a alcançar diariamente, levam a um desgaste físico e psicológico que pode, em muitos casos, evoluir para problemas mentais mais graves. Dentro das políticas sociais do Município de Arraiolos, os apoios criados têm como finalidade a prevenção destas e de outras problemáticas que as famílias enfrentam, desde a gratuitidade nos transportes escolares, ao apoio nas refeições às crianças e jovens inseridas nos escalões mais desfavorecidos, a oferta de livros de fichas desde o 1.º ciclo ao 12.º ano, o apoio económico aos alunos do ensino superior, o apoio na reabilitação de habitações degradadas a famílias mais desfavorecidas, os projetos educativos sempre em curso. Uns projetos em parceria com o Agrupamento de Escolas, outros intermunicipais e outros, ainda, municipais, com o fim último de “educar” para a resiliência, autoconfiança e autoestima, sempre com o foco de tornar as crianças e jovens em adultos informados, com consciência social, com foco nos valores da empatia, da cidadania e na aceitação da diferença. Estas são medidas que, entre outras, amenizam com certeza a possibilidade de redução de stress e de ansiedade nas famílias.

Não menos importante para a contribuição da prevenção da saúde mental é o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido com a população sénior, nomeadamente com o Projeto Viver Sénior e com o mais recente Projeto Gerar Identidades - CLDS 4G, que tão bem tem atuado junto deste público mais isolado.

“VAMOS PREVENIR A SAÚDE MENTAL!!”

Presidente da Câmara Municipal de Arraiolos
Sílvia Cristina Tirapicos Pinto



Inovação Social no âmbito da ação da intervenção do MONTE e do CLDS – 4G – Gerar Identidades

Este artigo, apresenta a versão preliminar das principais conclusões extraídas do Workshop promovido pelo Monte sobre Inovação Social, no quadro da construção da Estratégia de Desenvolvimento Local 2023-2027 e no qual participaram vários parceiros do Território. Marta Alter, Diretora Técnica do Monte, partilha nesta 2.ª edição da Revista Gerar Identidades, aquelas que serão as linhas estratégicas futuras desta área de atuação, destacando a importância da participação dos públicos e dos diferentes parceiros.

A área da inovação social tem como objetivo promover a criação e o desenvolvimento de soluções inovadoras para problemas sociais que possam gerar impactos positivos na sociedade, ao mesmo tempo que contribuem para o desenvolvimento sustentável.

O presente texto reflete as conclusões e considerações feitas no âmbito de uma oficina de trabalho promovida pelo Monte no passado dia 7 de março, em colaboração com a Fundação Eugénio de Almeida, com a presença de 28 participantes.

De uma forma sucinta, a inovação social consiste em encontrar soluções criativas e eficazes para problemas sociais complexos. Estes desafios podem incluir problemas relacionados com a saúde, a educação, o meio ambiente, a pobreza, a exclusão social, entre outros. Assenta em abordagens criativas e colaborativas na resolução dos problemas, envolvendo a participação ativa da própria comunidade afetada. Permite uma abordagem aos problemas sociais de forma mais eficiente e eficaz, criando soluções mais adaptáveis às necessidades da comunidade. Esta pode ser aplicada a vários contextos, desde a criação de novas organizações sem fins lucrativos, passando pela implementação de novos modelos de negócio social, até à adoção de tecnologias que promovam a inclusão e o bem-estar social.

A inovação social está em permanente evolução. Algumas das novas tendências e abordagens de desenvolvimento passam pela colaboração interdisciplinar, através de diferentes áreas de conhecimento e sectores da sociedade, permitindo soluções mais eficazes e adaptáveis à complexidade dos desafios sociais que enfrentam.

Tem surgido cada vez mais uma aposta na tecnologia e digitalização. O uso crescente de tecnologias digitais está a impulsionar a inovação no sector social: desde a criação de plataformas de crowdfunding⁽¹⁾ e de partilha de recursos, mas também o uso de ferramentas digitais como aplicações móveis ou o recurso a redes sociais.

É também notório que o desenvolvimento da inovação social tem tido uma tendência para que as ações sejam mais centradas nas pessoas, dando uma maior ênfase à sua participação. Ou seja, cada vez se envolve mais a comunidade afetada no processo de criação de soluções para os seus problemas. Desta forma proporciona-se uma maior compreensão das suas necessidades e desafios, criando assim soluções mais adaptáveis à sua realidade. Pretende-se o envolvimento de sectores diversificados das partes interessadas, sejam eles públicos, privados ou do designado terceiro sector, para o desenvolvimento de novas soluções que sejam mais eficazes e sustentáveis.

(1) Financiamento colaborativo (tradução livre)

Algumas das novas tendências de investimento na área da inovação social incluem aspetos como o investimento de impacto. Este envolve investir em negócios ou projetos que geram impacto social e ambiental com retorno financeiro. Tornou-se uma maneira popular de os investidores apoiarem a inovação social e, ao mesmo tempo, obterem retorno sobre os seus investimentos. Esta tendência consiste em investir em empresas, organizações ou projetos que geram um impacto social ou ambiental positivo, além de gerar um retorno financeiro. Os investidores de impacto avaliam o impacto social e ambiental gerado pelo investimento, além dos seus resultados financeiros.

Por outro lado, a responsabilidade social corporativa, que passa por esforços de uma empresa para melhorar o seu impacto social e ambiental, está a tornar-se cada vez mais relevante. Esta tendência tem vindo a crescer à medida que mais empresas reconhecem a importância de criar valor social juntamente com o valor financeiro.

O crowdfunding tornou-se também numa prática popular entre empreendedores e organizações sociais para financiarem os seus projetos e ideias. Esta atuação envolve a arrecadação de fundos através de um grande número de pessoas, normalmente via internet. Esta prática de financiamento é uma alternativa para as empresas que têm dificuldade em obter financiamento por meio de outras fontes.

De uma forma geral, estas tendências de investimento estão a ajudar a financiar e a apoiar a inovação social e estão a criar oportunidades para indivíduos e organizações causarem impacto social positivo.

A Inovação social constitui um dos sectores em que assenta a estratégia de desenvolvimento local para 2030 que a organização Monte está a preparar. À semelhança do período de programação anterior, foram definidas ações que impulsionassem o desenvolvimento do empreendedorismo social junto dos diferentes intervenientes públicos e privados.

Da mesma forma também o Gerar Identidades - Contrato de Desenvolvimento Social, dirigido à população idosa não institucionalizada no concelho de Arraiolos, assenta nos mesmos princípios, sendo que ao longos destes dois anos de implementação, tem existido uma aproximação e cumplicidade com a população abrangida. É notório o seu envolvimento nas diferentes iniciativas e, sobretudo, a quebra do isolamento e o desenvolvimento de partilhas e empatia pelas ações, nas quais já se habituaram a quebrar a solidão.

Há, no entanto, muito trabalho pela frente em particular junto do sector empresarial para a valorização social destas iniciativas. Não sendo muito significativo e pouco diversificado, precisa de uma aposta maior no diálogo com estes agentes, de forma a que os problemas sociais deixem de ser considerados uma responsabilidade das organizações públicas.

A Autora



Marta Alter

Diretora Técnica
do MONTE - Desenvolvimento Alentejo Central ACE

Atelier da Memória, uma boa Prática do Gerar identidades

A equipa técnica do Gerar Identidades, apresenta de forma sucinta o trabalho realizado neste últimos dois anos, com destaque para o Atelier da Memória uma das Boas Práticas resultantes do projeto e muito valorizada pela população idosa para um envelhecimento positivo.

O “Gerar Identidades” CLDS 4G do concelho de Arraiolos é um projeto que visa a promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa. Pretende promover a autoestima das pessoas mais velhas e combater a solidão e o isolamento, reforçando a sua integração no concelho. Este projeto é coordenado pelo Monte ACE e promovido pela Câmara Municipal de Arraiolos, percorrendo, atualmente, com atividades diversificadas e de forma descentralizada, todas as freguesias do concelho de Arraiolos.

Nos últimos dois anos, foram várias as iniciativas realizadas e as metodologias utilizadas nomeadamente: numa fase inicial, devido à COVID19, a equipa do Gerar Identidades privilegiou o contacto porta-a-porta, junto da população idosa, em todas as localidades do concelho; seguiram-se as sessões em grupo, com a Oficina das Artes, onde os idosos realizaram trabalhos manuais (telas e sacos de juta pintados e coroas de Natal com material reciclado); Oficina dos Sabores, dedicada à culinária e doçaria; Oficina das TIC, para aprendizagem de ferramentas digitais e Oficina do Teatro e Poesia, que, após quatro meses de co-construção, resultou numa partilha pública apresentada à comunidade; o Atelier de Fotografia, onde os idosos foram fotografados e previamente preparados por cabeleireiras e maquilhadoras locais, e que resultou num conjunto de calendários personalizados. Ainda no âmbito da fotografia, os idosos registaram os locais mais importantes das

suas localidades, com o apoio de jovens voluntários, e que resultou na Exposição “Identidade Nossa”, com fotografias que se encontram afixadas por todo o concelho de Arraiolos. Entre outras atividades, destacamos ainda as sessões de sensibilização e informação com a G.N.R. e a UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade de Arraiolos, as iniciativas intergeracionais de trocas de postais e lembranças entre os participantes do projeto e as crianças do Agrupamento de Escolas de Arraiolos. Por fim, salientamos a Construção Participada de Planos Gerontológicos Locais, através da realização de sessões de reflexão com a população idosa sobre o envelhecimento na sua comunidade.

Com o início do projeto, foi criado o Livro de Atividades - Gerar Identidades, com exercícios e desafios, preparados por técnicos especializados, que pretende contribuir para a manutenção das funções cognitivas da população idosa do concelho de Arraiolos. Este produto, que contabiliza cinco edições até ao momento, tem sido distribuído pelos públicos do projeto ao longo dos últimos dois anos, bem como pelas várias instituições do concelho que trabalham diretamente com a população mais velha.

A partir deste livro de atividades, a mesma equipa especializada criou o “Atelier da Memória”, que integra diferentes dinâmicas, experimentando e validando exercícios com os destinatários do projeto. Esta atividade surgiu da



necessidade de promover a estimulação cognitiva dos nossos participantes, de forma presencial, com exercícios mais dinâmicos e desafiantes, aliados às relações interpessoais e à socialização proporcionados nas atividades presenciais. Cada sessão contribui para a preservação do bem-estar e da saúde mental de todos aqueles que participam, através da estimulação da memória, raciocínio, concentração, linguagem e estimulação sensorial, essenciais para garantir um envelhecimento mais saudável.

De uma forma geral e um pouco por todas as localidades, o “Atelier da Memória” atraiu muitos participantes desde o seu começo e, ao longo do tempo, tem sido reconhecida, pelos próprios idosos, a importância desta prática para que se sintam mais estimulados e desafiados, e para que trabalhem na manutenção de todas as suas funções cognitivas. Todos estes fatores têm contribuído para melhorias na autoestima dos idosos que participam, pela percepção de superação em cada desafio, ao longo das sessões.

Os resultados desta atividade são visíveis nos nossos participantes, ao longo do tempo. As melhorias ao nível do raciocínio e da linguagem são notórias, bem como uma maior flexibilidade mental e rapidez de compreensão e resposta aos desafios propostos nas sessões. As dificuldades ao nível da escrita e da memória, salientadas por muitos no início desta atividade, têm sido lentamente

atenuadas, tornando clara a importância do “Atelier da Memória” na manutenção das funções cognitivas junto desta população idosa.

Torna-se, assim, essencial garantir a continuidade da estimulação cognitiva e do trabalho já iniciado junto desta população, para que se evite um retrocesso no seu progresso, mas também para promover melhores resultados e contribuir para o seu bem-estar e autoestima. Manter o nosso cérebro ativo e promover a aprendizagem ao longo da vida são fatores essenciais para garantir um envelhecimento mais ativo e saudável, prevenindo perdas e o desenvolvimento de demências, cada vez mais presentes nos dias de hoje. O Atelier da Memória é uma boa prática realizada através do Gerar Identidades, destinada à população idosa do concelho de Arraiolos, que em muito contribui para mitigar e prevenir problemas em termos de saúde mental.



Sobre a Memória, ou a falta dela....

Nesta 2.ª Edição da Revista Gerar identidades, apresentamos um artigo sobre a memória elaborado de forma muito gentil por Isaura Serra, especialista na área da Saúde Comunitária e que nos conduz para uma reflexão sobre causas, consequências e recursos disponíveis e acessíveis a todos para apoiar ou prevenir problemas em termos de saúde mental.

“Não sei onde larguei as chaves”....

“Fui ao quintal para fazer qualquer coisa e, quando lá cheguei, já não me lembrava o que ia fazer”...

Expressões como as anteriores são comuns e cada vez mais frequentes, à medida que a idade vai aumentando. Existem alguns sinais associados à perda de memória que necessitam de acompanhamento médico, mas há muitos casos em que não são situações preocupantes e por isso é importante perceber a diferença entre uns e outros. O declínio da capacidade de memória pode decorrer do processo normal de envelhecimento ou por outras condições de saúde, tais como depressão, efeitos secundários de medicamentos, deficiência de algumas vitaminas ou até de uma infeção urinária. Porém, quando as situações são tratadas, os sintomas desaparecem e não interferem com a sua vida diária. No entanto, os mesmos sinais poderão indiciar uma situação de Demência, por exemplo: não encontrar as chaves de casa, porque a pessoa as muda sistematicamente de lugar e/ou suspeita que estão a ser roubadas. Estes comportamentos não fazem parte do envelhecimento normal e podem ser sinais de alerta. Para identificar se os problemas de memória estão realmente associados a demência ou se têm outro motivo, o primeiro passo é consultar um profissional de saúde que irá avaliar o estado físico e o funcionamento cerebral.

Acredito que saber mais e falar abertamente sobre Demências, pode contribuir para reduziro isolamento social de algumas pessoas e dos seus familiares/cuidadores e para sensibilizar a

comunidade para a importância de desenvolver redes de apoio para estas famílias.

Por tudo isto, o que vos proponho neste breve artigo é falar-vos um pouco sobre o que é a Demência; dos diferentes tipos de Demência e da progressão da doença; chamar a atenção para os principais fatores de risco e sinais de alerta e, ainda, deixar alguns contributos sobre como podemos ajudar, incluindo a referência a recursos e respostas disponíveis para apoiar as pessoas com Demência e os seus Cuidadores.

Demência^{(1) (2)}

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)⁽¹⁾, “Demência” é o termo utilizado para descrever o conjunto de sintomas de um grupo alargado de doenças, maioritariamente progressivas, causadoras de um declínio progressivo no funcionamento da pessoa. É um termo abrangente que descreve a perda de memória, capacidade intelectual, raciocínio, competências sociais e alterações das reações emocionais e comportamentos que interferem significativamente na capacidade de uma pessoa de manter as atividades da vida diária, tendo um impacto significativo não apenas nos doentes, mas também na sua família e cuidadores, nomeadamente a nível físico, psicológico, social e económico, podendo levar a altos níveis de sobrecarga e exaustão. **A falta de consciência e compreensão da demência na sociedade pode conduzir ao estigma e impedir que as pessoas procurem serviços de diagnóstico e cuidados adequados.**

A Demência é, atualmente, a sétima principal causa de morte e uma das principais causas de incapacidade e dependência entre os idosos em todo o mundo, constituindo, por isso, **uma prioridade global de saúde pública**. Existem, atualmente, mais de 55 milhões de pessoas que sofrem de demência em todo o mundo e, todos os anos,⁽¹⁾ surgem cerca de 10 milhões de novos casos. Em Portugal, os dados da Alzheimer Europe apontam para mais de 193 mil e 500 pessoas com demência.⁽²⁾

Embora a Demência seja mais comum entre as pessoas mais idosas, pode ocorrer em pessoas com idades compreendidas entre os 40 e os 60 anos. Afeta todos os grupos da sociedade, em todo o mundo e não está relacionada com o sexo, raça ou classe social e caracteriza-se pela perda progressiva da capacidade cognitiva levando, gradualmente, ao comprometimento ou perda da autonomia.

Tipos de Demência^{(1) (3)}

Doença de Alzheimer

É o tipo mais comum de demência e pode contri- buir para 60-70% dos casos. É uma doença pro- gressiva, degenerativa e que afeta o cérebro. Progressivamente as células cerebrais vão sofren- do uma redução, em tamanho e número, há um comprometimento dos “transmissores de mensa- gens” no cérebro, porque se formam e acumulam umas “placas” no espaço existente entre elas. Esta situação impossibilita a comunicação dentro do cérebro e danifica as conexões existentes entre as células cerebrais que acabam por morrer, e isto traduz-se numa incapacidade de recordar ou assimilar a informação. Deste modo, à medida que a Doença de Alzheimer for afetando as várias áreas cerebrais, vão-se perdendo algumas funções ou capacidades.

Demência Vascular

Demência Vascular é um termo utilizado para descrever o tipo de Demência associado aos problemas da circulação do sangue para o cérebro e constitui o segundo tipo mais comum de Demência (cerca de 20% a 30% de todos os casos). Está associada às alterações cerebrais relacionadas com o estreitamento das artérias e por uma circulação sanguínea deficitária. Os sintomas da demência vascular podem surgir de forma repentina, após um Acidente Vascular Cerebral (AVC), ou de forma gradual, através de vários pequenos enfartes cerebrais também conhecidos como Acidentes Isquémicos Transitórios (AIT). A Demência vascular pode parecer semelhante à Doença de Alzheimer e em algumas pessoas ocorre um quadro combinado destes dois tipos de Demência.



Demência de Corpos de Lewy

Representa perto de 10% dos casos de demência e, tal como a Doença de Alzheimer, também é causada pela degeneração e morte de células do cérebro. É chamada assim pela presença anormal de umas estruturas esféricas, denominadas por corpos de Lewy, que se desenvolvem no interior das células cerebrais e que contribuem para a morte destas. Pelo menos metade das pessoas com a doença de corpos de Lewy também desenvolvem sinais e sintomas da Doença de Parkinson. As pessoas com este tipo de Demência podem ter alucinações visuais, rigidez ou tremores (parkinsonismo) e a sua condição pode oscilar rapidamente, de hora a hora ou de dia para dia. Pode ser difícil fazer a distinção entre a Demência de Corpos de Lewy e a Doença de Parkinson.

Demência Frontotemporal

Nas demências frontotemporais, incluindo a Doença de Pick, são afetadas as zonas frontal e lateral do cérebro (um ou ambos os lobos do cérebro ficam danificados). Neste tipo de demência, de início, a personalidade e o comportamento ficam mais afetados do que a memória. Cerca de 50% das pessoas com este tipo de demências tem história familiar da doença. Não são conhecidos outros fatores de risco.

Doença de Huntington

A Doença de Huntington é uma doença degenerativa e hereditária, que afeta o cérebro e o corpo. Tem início, habitualmente, entre os 30 e 50 anos e é caracterizada pelo declínio intelectual e por movimentos irregulares involuntários dos membros ou dos músculos da face. Outros sintomas característicos desta doença são as alterações de personalidade, memória, fala, capacidade de discernimento e problemas psiquiátricos. Não existe tratamento disponível para impedir a sua progressão e, na maioria dos casos, a pessoa desenvolve Demência.

Causas menos comuns da Demência

Existem outras causas menos comuns da demência como as relacionadas ao consumo de álcool (Síndrome de Korsakoff) ou ao VIH/SIDA. O consumo excessivo de álcool, particularmente se estiver associado a uma dieta pobre em vitamina B1, pode levar a danos cerebrais irreversíveis. Este tipo de demência pode ser prevenido e, no caso de haver cessação do consumo, podem existir algumas melhorias.

É importante reter que cada pessoa é única, pelo que a Demência pode afetar cada pessoa de forma diferente. O tipo de demência, bem como outros fatores, como a personalidade, a história de vida, o estado de saúde e o ambiente em que se vive, determinam o modo como a demência afeta a pessoa, mas uma característica comum de todas as doenças que causam demência é o facto de o cérebro não funcionar como dantes.

A progressão da Demência⁽⁴⁾

De uma forma geral, a evolução da Demência está classificada em 3 fases: a **Demência Inicial** (nem sempre é logo perceptível, podendo ser associada à velhice, ou ao excesso de trabalho); **Demência Moderada** (nesta fase, os problemas são mais evidentes e incapacitantes) e a **Demência Avançada** (nesta terceira e última fase, a pessoa fica gravemente incapacitada e necessita apoio total). Contudo, nem todas as pessoas apresentam todas as características ou passam por todas as fases. Embora a progressão da Demência cause a perda de muitas capacidades, algumas conseguem manter-se. A pessoa ainda preserva a sensação do toque e a audição, bem como a capacidade de responder às emoções e sentimentos, mesmo que pareçam respostas desajustadas. O quadro seguinte resume as principais alterações que podem ser observadas na pessoa durante as diferentes fases da Demência:

Demência Inicial	Demência Moderada	Demência Avançada
• Parecer mais apática; • Perder o interesse em passatempos e atividades; • Ser incapaz de adaptar-se à mudança; • Demorar mais tempo na compreensão de ideias complexas e na realização de trabalhos de rotina; • Acusar outras pessoas de “roubarem” coisas perdidas; • Tornar-se mais egocêntrica e menos preocupada com os outros e com os sentimentos destes; • Tornar-se mais esquecida dos detalhes de acontecimentos recentes; • Ser mais propensa a repetir-se ou a perder o foco da conversa; • Ficar mais irritada ou aborrecida se falhar em alguma coisa; • Ter dificuldade em lidar com dinheiro.	• Esquecer-se facilmente de acontecimentos recentes; • Ficar confusa em relação ao tempo e ao espaço; • Perder-se, se estiver afastada de ambientes familiares; • Esquecer-se de nomes da família ou amigos, ou confundir um familiar com outro; • Esquecer-se de panelas no fogão ou deixar o gás ligado; • Deambular pelas ruas, possivelmente durante a noite e, às vezes, perder-se; • Comportar-se inadequadamente, por exemplo, ir de pijama para a rua; • Ver ou ouvir coisas que não existem; • Tornar-se muito repetitiva; • Negligenciar a higiene ou a alimentação; • Ficar zangada, aborrecida ou angustiada devido a um sentimento de frustração.	• Se incapaz de lembrar-se de situações ocorridas poucos minutos antes, por exemplo, esquecer-se que acabou de comer; • Perder a capacidade de compreensão ou de utilizar a linguagem; • Não reconhecer amigos e família; • Precisar de ajuda para comer, lavar-se, tomar banho, arranjar-se e vestir-se; • Ser incapaz de reconhecer objetos que fazem parte do seu quotidiano; • Ficar perturbada durante a noite; • Ficar inquieta procurando, por exemplo, um parente falecido à muito tempo; • Ficar agressiva, especialmente quando se sente ameaçada; • Ter dificuldade em andar e ficar dependente de uma cadeira de rodas para deslocar-se; • Ficar incontinente; • Ter movimentos incontrolados.

Fonte: adaptado de alzheimerportugal.org

Fatores de Risco e Prevenção^{(5) (6)}

De acordo com a OMS⁽⁵⁾, embora a idade seja o fator de risco conhecido mais forte para demência, não é uma consequência inevitável do envelhecimento normal. Por outro lado, a hipertensão arterial, diabetes, estar acima do peso normal, fumar, beber muito álcool, ser fisicamente inativo e estar socialmente isolado podem aumentar o risco de desenvolver demência. Infelizmente, os grandes fatores de risco para a demência (a idade e os genes) não são possíveis de controlar. Por isso mesmo, é importante fazer o que está ao nosso alcance e adotar um estilo de vida saudável. A Associação Alzheimer Portugal propõe 7 dicas para reduzir o risco de desenvolver demências:

- **Lembre-se do seu Cérebro:** mantenha o cérebro ativo
- **Lembre-se da sua Alimentação:** tenha uma alimentação saudável
- **Lembre-se do seu Corpo:** pratique exercício
- **Lembre-se da sua Saúde:** faça check-ups regularmente
- **Lembre-se da sua Vida Social:** participe em atividades sociais
- **Lembre-se dos seus Hábitos:** não fume, beba com moderação e durma bem
- **Lembre-se da sua Cabeça:** proteja a sua cabeça de lesões

Um cérebro saudável é importante em muitos aspetos da sua vida - os seus pensamentos, sentimentos e lembranças, a sua família e amigos.

Como ajudar a pessoa com Demência e os seus Cuidadores?

As dificuldades de memória e as alterações no comportamento da pessoa com Demência fazem com que possa ser difícil e desgastante lidar com a doença. Tendo em conta que a progressão da Demência pode durar vários anos, os Cuidadores poderão vir a sofrer de grande sobrecarga física, psicológica, social e económica e, infelizmente, nem sempre a comunidade tem os recursos legais e sociais necessários para os apoiar nesta missão. Contudo, existem algumas instituições e projetos que podem apoiar os Cuidadores Informais de pessoas com Demência na prestação de cuidados no domicílio ou através de formação presencial e online, de dinamização de encontros entre Cuidadores para partilha de conhecimentos e experiências e da disponibilização de sistemas de segurança, como por exemplo:

- **Café Memória** - O Café Memória (promovido pela Alzheimer Portugal e por parceiros locais) é um local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo. Trata-se de um ambiente acolhedor, reservado e seguro onde se facilita a interação entre todos, se oferece apoio emocional, informação útil e promove a participação das pessoas em atividades lúdicas e estimulantes, com o apoio de profissionais de saúde ou de ação social, num contexto informal. Estes encontros acontecem em várias zonas do país, normalmente com uma frequência mensal. **O Café Memória de Évora, ocorre ao 4.º Sábado de cada mês, entre as 10 e as 12 horas, no Restaurante Cafeteria Salsa Verde, situado na Rua do Raimundo n.º 93-A - Évora. Aberto a doentes e a cuidadores formais ou informais, é gratuito e não necessita de marcação prévia.**
- **Café Memória Fica em Casa** - Este formato online do Café Memória nasceu durante a Pandemia de COVID-19, mas, pelo sucesso obtido e por permitir que cuidadores do país inteiro pudessem participar em simultâneo, este projeto mantém-se aos sábados, de 3 em 3 semanas. Às 10h30 da manhã, uma das nossas equipas promove uma sessão virtual. Estas sessões contam com um orador convidado que aborda um tema específico relacionado com a demência. Cada sessão tem a duração máxima de 1 hora e 30 minutos e realiza-se com o recurso à plataforma Zoom. **Para o efeito, basta aceder à Internet utilizando este link: <https://zoom.us/j/7872063580>. As próximas sessões decorrem nos dias 24 de junho, 15 de julho, 5 e 26 de agosto de 2023, mas poderão consultar todas as datas através do website: <https://www.cafememoria.pt/cafe-memoria-fica-em-casa>.**
- **Alzheimer Portugal - Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer** - Dispõe de 1 Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas; 4 Centros de Dia e 3 Serviços de Apoio Domiciliário e uma Linha de Apoio telefónico que presta apoio a nível nacional. Disponibiliza também diversos serviços prestados a preços sociais tais como, consultas de apoio psicológico, sessões de estimulação cognitiva, terapia ocupacional, fisioterapia e outros, disponíveis em várias Delegações, Núcleos e Gabinetes de Apoio situados em diversos pontos do País. Website: www.alzheimerportugal.org | Email: informarmais@alzheimerportugal.org | Linha de Apoio na Demência: 963 604 626 (Funcionamento: dias úteis das 9.30h às 13h e das 14h às 17h).
- **Home360Apoiar (Instituto S. João de Deus - Casa de Saúde do Telhal)** tem disponível um conjunto de informação especializada e estratégias práticas, numa linguagem clara e acessível destinada a cuidadores da pessoa com demência. O Home 360 é totalmente gratuito para os seus intervenientes. Website: <https://www.home360apoiar.isjd.pt/index.php>.

- **iSupport-Portugal** - É um novo programa online de apoio e formação para familiares cuidadores de Pessoas com Demência. Ao longo de 5 módulos e 23 sessões são abordados assuntos fundamentais para os cuidadores informais de pessoas que vivem com esta condição. O programa é gratuito e disponibilizado através da internet. Os cuidadores poderão utilizar o programa a partir de casa, ao seu ritmo e no dia/horário da sua preferência. Para aceder, os cuidadores apenas necessitam de se registar em: www.isupport-portugal.pt.

- **Programa Estou Aqui (pulseiras para adultos)** - No âmbito da sua missão a Polícia de Segurança Pública identifica a necessidade de garantir a segurança de adultos que, pelas mais variadas razões, possam sofrer alguma desorientação na via pública. As pulseiras ESTOU AQUI são dirigidas a pessoas que, em função da idade ou da patologia, possam ficar desorientadas ou inconscientes, ainda que momentaneamente, na via pública. A pulseira não possui localizador GPS ou outro sistema de localização, sendo constituída por uma fita de tecido em cor mate e por uma chapa metálica com um código alfanumérico que permite o reencontro célere com o familiar ou conhecido previamente indicado. A pulseira pode ser solicitada, gratuitamente, pelo próprio, cuidador ou instituição, através do registo em: <https://estouaquiadultos.mai.gov.pt>.

Conhecer a doença, reconhecer sinais de alerta, saber onde procurar ajuda e, não menos importante, conversar sobre demências sem receios nem tabus, contribuirá para aumentar a consciência da comunidade sobre este crescente problema de saúde e para diminuir o estigma que lhe está associado.

Recordando que as alterações do nosso cérebro que podem resultar em demência começam a formar-se décadas antes dos primeiros sintomas aparecerem, adote um estilo de vida saudável e mantenha o cérebro ativo. Nunca é demasiado cedo para começar a cuidar da sua memória!

A Autora



Isaura Serra

- Prof. Adjunta do Departamento de Enfermagem da Universidade de Évora;
- Licenciada em Enfermagem/Enfermagem Comunitária;
- Mestre em Intervenção Sócio Organizacional na Saúde/ Políticas de Gestão e Administração de Serviços de Saúde;

- (1) World Health Organization [WHO], 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
(2) Alzheimer Portugal, 2023. Disponível em: <https://alzheimerportugal.org/o-que-e-a-demencia/>
(3) iSupport apoiar na demência, 2023. Disponível em: <https://isupport.icbas.up.pt/dashboard>
(4) Alzheimer Portugal, 2023. Disponível em: <https://alzheimerportugal.org/o-que-e-a-demencia/>
(5) World Health Organization [WHO], 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
(6) Alzheimer Portugal, 2023. Disponível em: <https://alzheimerportugal.org/reduzir-o-risco/>

CUIDAR DA PESSOA/CUIDADOR COM DEMÊNCIA: Uma Perspectiva...

A Equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade de Arraiolos, aceitou o nosso desafio e apresenta em seguida um artigo sobre a sua experiência e conhecimento, no que diz respeito à intervenção de proximidade junto da população do concelho de Arraiolos, na preservação da saúde e promoção de bem-estar.

A demência é uma condição neurodegenerativa e um processo progressivo, incurável e irreversível, que provoca incapacidade e sobrecarga para aqueles que lhes são e estão mais próximos (cuidadores), exigindo recursos diversificados e abordagens distintas.

O envelhecimento populacional é uma característica das sociedades atuais, assim como a incidência de doenças crónicas como as demências, que representam um número bastante expressivo e cada vez mais crescente nas últimas décadas e com efeitos visíveis na qualidade de vida. Em Portugal, estima-se que cerca de 153.000 pessoas tenham demência, prevendo-se, segundo os especialistas, que estes valores dupliquem ou tripliquem em 2040.

O Município de Arraiolos apresenta um índice de envelhecimento crescente e uma percentagem significativa da população com mais de 65 anos, de acordo com os dados estatísticos. Aos 65 anos, 5% da população tem demência e aos 85 anos isso acontece com quase 30%, verificando-se que existe uma crescente exposição da população do concelho ao aparecimento de situações de demência.

Este crescimento, provocado pelo envelhecimento da população, leva-nos a refletir na necessidade de um modelo de cuidados mais ajustado e centrado na pessoa e da criação de uma rede de apoio mais ampla, que contribua para abrandar a evolução da degeneração física e psicológica, provocada pela doença, cuja meta é a qualidade de vida da pessoa/cuidador com demência.

Que respostas existem para a pessoa/cuidador com demência na comunidade?

Existe uma lacuna imensa e intransponível no que concerne à resposta para o cuidado e acompanhamento da pessoa/cuidador com demência em Portugal relativamente a outros países. Falamos, por exemplo de:

- Baixa cultura, clima organizacional, falta de visão e compromisso político com a pessoa/cuidador com demência e da insuficiente legislação específica - Ausência de um Plano Nacional para a Demência e medidas de protecção para a pessoa com demência;
- Na dificuldade de diagnóstico, quando não é tardio, devido à gestão organizacional ineficiente de recursos humanos e materiais no encaminhamento/orientação para cuidados especializados;
- Carência de informação acerca da doença, a percepção negativa da sociedade e resistência à mudança, assim como uma fraca cooperação entre cuidadores formais e informais da pessoa com demência em ambiente domiciliário/institucionalizado e uma abordagem multidisciplinar e de proximidade insuficiente;

- Carência de pessoal com formação e infra-estruturas especializadas que, no caso português, se reduzem a cinco instituições especificamente dirigidas a pessoas com demência tuteladas pela Associação Alzheimer Portugal e, embora existam inúmeras respostas sociais direccionadas para a população idosa, e não possuem uma resposta social individualizada e um acompanhamento específico desta patologia, restando uma unidade de Cuidados Continuados vocacionada para doentes com demência - Fátima - Bento XVI com apenas 120 vagas a nível nacional;

Acreditamos que as exigências são enormes e que muito falta desenvolver localmente para uma abordagem mais especializada e individualizada da pessoa/cuidador com demência.

Que respostas são necessárias criar na comunidade para a pessoa/cuidador com demência?

À semelhança de vários países Europeus e Americanos, é necessário desenvolver um modelo de cuidados centrado na pessoa/cuidador com demência em contexto comunitário e domiciliário que englobe uma abordagem efectiva, flexível e adaptada a esta condição neurodegenerativa, protelando as suas limitações inerentes e promovendo um envelhecimento positivo. Para além das pessoas institucionalizadas existem muitos casos de pessoas que ainda vivem nas suas casas e que sofrem de demência, exigindo um acompanhamento ajustado e especializado, assim como um suporte estratégico, psicológico, emocional, social, financeiro, informativo e formativo para quem cuida.

A implementação de uma resposta social ajustada e especializada ao nível da comunidade para a pessoa com demência/cuidador deverá envolver:

Conhecimento da realidade através da avaliação e da associação entre os fatores sociodemográficos, funcionais e clínicos da pessoa com demência, a sobrecarga dos cuidadores e a promoção de

um ambiente que permita à pessoa/cuidador a satisfação das necessidades humanas e o direito à dignidade, independência, autorrealização e participação social;

Colocar em prática uma selecção de áreas de cuidados, nomeadamente em intervenções não farmacológicas (ex: reabilitação neuropsicológica, estimulação e treino cognitivo e acompanhamento psicológico), programas formativos e educacionais em conjunto com os cuidadores formais e informais sobre como lidar com estas pessoas, de modo a proporcionar-lhes segurança e uma melhor qualidade de vida;

Empoderamento dos cuidadores com informação correta através da Implementação de novos grupos de suporte para Cuidadores e da criação de um gabinete de apoio aos cuidadores, ao nível da comunidade, da pessoa com demência;

Articulação entre os vários parceiros/instituições e associações na comunidade para a realização de projetos que promovam atividades recreativas, formativas e de convívio;

Incentivo à implementação de projetos ao nível da comunidade, destinados a melhorar a qualidade de vida das pessoas com demência e dos seus cuidadores, através de um modelo de intervenção domiciliário/comunitário e de ferramentas/recursos, que promovam a ocupação, a estimulação e ajudem a retardar o avanço da perda de memória e o bem-estar. Destaca-se a importância da aposta no alargamento dos projectos existentes ao nível da comunidade como por exemplo o «Café Memória», inserido no projeto - «Cuidar Melhor» de Apoio aos Cuidadores de Pessoas com Demência, lançado pela Associação Alzheimer Portugal e com o apoio de diversos parceiros institucionais, permitindo às pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos seus cuidadores, partilharem experiências e suporte mútuo em articulação com os demais profissionais da área da saúde e de ação social;

- Criação e manutenção de núcleos ou instituições vocacionadas para o efeito, com competências ambientais, profissionais, clínicas e terapêuticas direcionados à promoção do bem-estar físico, mental e qualidade de vida destas pessoas;
- Reforço das Equipas de Cuidados Continuados Integrados (ECCI) na Comunidade, ao nível do acompanhamento multidisciplinar, promovendo a coordenação de cuidados e uma abordagem mais individualizada e adequada às necessidades específicas de cada situação, criando estratégias facilitadoras de adaptação, reajuste e uma continuidade de cuidados mais efectiva, permitindo que os cuidadores prestem cuidados em casa durante um período mais longo, evitando a institucionalização destes doentes;
- Maior comprometimento e envolvimento/parceria por parte do Governo, de forma a motivar todas as partes envolvidas neste necessário processo de mudança.

Pessoa/Cuidador com Demência

Que respostas existem no Concelho de Arraiolos?

Os cuidadores das pessoas com demência ao nível dos Serviços Locais de Saúde, podem marcar uma consulta no Centro de Saúde da sua área de residência e aconselhar-se junto do seu médico de família, para que este possa acompanhar o seu estado geral de saúde e identificar os primeiros sintomas. Este encaminha, se necessário, para uma consulta de especialidade, ou para a Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI), solicitando o internamento temporário do utente com demência, para descanso de Cuidador por um período máximo de 3 meses, ou o acompanhamento, de acordo com os critérios definidos, pela Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI), inserida na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Arraiolos. Esta equipa, presta cuidados domiciliários e desempenha um papel fulcral na assistência ao cuidador informal da pessoa/cuidador com síndrome demencial, particularmente na capacidade de gerir e coordenar o tratamento dos doentes de forma individualizada.

A UCC de Arraiolos, para além do serviço prestado pela ECCI, desenvolve ainda, um leque de iniciativas com a população nomeadamente atividades recreativas, formativas e de convívio, que não sendo específicas para o doente/família com demência, promovem a ocupação, a estimulação e a mitigação do isolamento social, a reintegração social e o bem-estar da pessoa/cuidador.



Embora a Associação Alzheimer de Portugal seja um exemplo no desenvolvimento de um número alargado de iniciativas, respostas sociais e projetos dirigidos às pessoas com demência, seus familiares, cuidadores e amigos a nível Nacional e da região Alentejo em particular, os apoios às pessoas e cuidadores com demência são poucos. Torna-se por isso necessário um comprometimento e esforço de todos na criação de uma sociedade que integre verdadeiramente as pessoas com demência e seus cuidadores, reconhecendo os seus direitos, dando-lhe voz e contribuindo para a evolução de um sistema de saúde e social com uma abordagem cada vez mais centrada na pessoa/cuidador com demência.

Conclusão

Não há dúvidas que a implementação de respostas organizadas e ajustadas e de proximidade para com a pessoa/cuidador com demência, optimizam a preservação da sua saúde e bem-estar, e contribuem para a aquisição de novas habilidades e a adaptação às perdas permanentes. Evita, portanto, a degradação da sua qualidade de vida e promove melhorias nas capacidades ao nível do papel do prestador de cuidados, sobretudo na maneira de lidar com as pessoas com demência, proporcionando-lhes uma vida mais segura.

A criação de políticas e ambientes de qualidade centrados, direcionados para a promoção do bem-estar físico, mental, social e melhoria da qualidade de vida destas pessoas e seus cuidadores é urgente e deverá ser uma meta para todas as sociedades.

Contactos:

- **Contacte a Linha de Apoio na Demência da Alzheimer Portugal** - (963 604 626); Chamada para rede móvel nacional (dias úteis das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00)
- **Marque uma Consulta de Psicologia à distância - para Cuidadores** - Gabinete Cuidar Melhor (Associação Alzheimer Portugal) - (210 157 092) Chamada para a rede fixa nacional (dias úteis das 10.00h às 13h e das 14h às 17h)
- **Procure o seu médico de família.**

Referências Bibliográficas:

- *Caldas, C.P. (2000). O Sentido do Ser Cuidador de uma Pessoa Idosa que Vivencia um Processo Demencial. (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio de Janeiro (Brasil)).*
- *Leitão, O. R., Moraes, M., & Guimarães, P. (2006). Manual do Cuidador da Pessoa com Demência.*
- *Portugal, A. (2023). Alzheimer Portugal. Obtido de Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer. Consultado a 10 de março de 2023: <https://alzheimerportugal.org/>*
- *Ramos, T. M. P. (2017). Cuidar de Idosos com Demência: Necessidades de Apoio e Recursos Ótimos de Intervenção na Perspetiva dos Cuidadores Formais (Dissertação de Doutoramento, Universidade de Lisboa (Portugal)).*
- *Rocha, A. R. (2016). Pessoas com Demência: Que respostas sociais existem em Portugal? (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra (Portugal)).*

A Autora



Cristina Carochinho

- Enfermeira Especialista Enfermagem e Reabilitação
- Enfermeira Coordenadora da UCC de Arraiolos

A Universidade Sénior de Évora promove o envelhecimento ativo

A USE - Universidade Senior de Évora aceitou o desafio de apresentar uma boa prática em termos de envelhecimento ativo, partilhando a sua experiência de largos anos e, deixando o desafio à participação, para todos os que queiram integrar este grupo e reforçar deste modo os conhecimentos ao longo da vida.

A USE - Universidade Sénior de Évora foi criada em 2005 e iniciou as suas atividades em 2006. Mais tarde, em 2017, foi reconhecida como Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

Atualmente a Instituição tem cerca de 200 alunos seniores e 35 professores voluntários.

Tem como principal objetivo a promoção do envelhecimento ativo, através da dinamização de atividades educativas não formais para pessoas acima dos 50 anos.

Quanto à oferta socioeducativa, disponibilizamos um leque de disciplinas, por exemplo: Inglês, Bordados, Cultura e História de Arte, História Geral, À Descoberta de Évora, Artes Plásticas e Manuais, Psicologia, Gerontologia, Hidroginástica, Informática (vários níveis), entre outras. Contamos com parcerias, tais como a Fundação Eugénio de Almeida, com a qual desenvolvemos a disciplina de Arte Contemporânea e Património, assim como visitas aos espaços museológicos.

De modo a complementar a nossa oferta, desenvolvemos atividades mensais, nas quais destacamos o Passatempo de Cultura Geral, a Literacia Digital, o Clube de Leitura e, mais recentemente, o Atelier de Macramé e os Roteiros culturais realizados pela cidade histórica de Évora.

Realizamos visitas de estudo a diversos pontos de interesse no distrito de Évora, assim como a outros pontos do país.

A Universidade Sénior de Évora desenvolve diversos projetos nacionais financiados por entidades



1. Aula da disciplina “À descoberta de Évora”

externas, como o caso do “Sempre Ligados”, projeto que fez da instituição uma das vencedoras da primeira edição do Programa “Bairros Saudáveis”. A nossa instituição foi, no ano de 2021, uma das premiadas na 9.ª edição do Prémio BPI Fundação “la Caixa” Seniores 2021, com o apoio do BPI e da Fundação “la Caixa”. Este prémio permitiu desenvolver o Projeto “E Agora?”, que consiste numa resposta socioeducativa para as competências da literacia digital e saúde e bem-estar. Também desenvolvemos projetos de literacia para o participante sénior.

Trabalhamos na cooperação europeia, desde 2006, o que nos garantiu um nível, no qual podemos dar aos seniores a possibilidade de intercâmbio com outras instituições, países, culturas, tradições e línguas. Atualmente, ainda trabalhamos em projetos europeus no âmbito da educação de adultos, boas práticas socioculturais e de educação não formal.

De momento destacamos o projeto Lab4Inc, que visa trabalhar as boas práticas e a cultura, através da educação das artes plásticas e manuais, com mulheres acima dos 65 e emigrantes. Destacamos ainda o projeto Inter-Puzzle, em que trabalhamos a intergeracionalidade através de partilha de experiências.

Agradecemos à equipa de professores voluntários da Universidade Sénior de Évora que, ao longo de todos estes anos, partilham um pouco do seu tempo para o ensino e convívio, assim como aos nossos parceiros.

Agradecemos, por fim, a oportunidade de partilhar o trabalho que desenvolvemos diariamente para os seniores, na revista “Gerar Identidades”.



2. Alunas da USE em Intercambio em Madrid.



3. Visita ao Aqueduto das Águas Livres.



The logo features a large, stylized brown letter 'U'. Inside the upper curve of the 'U' is an orange sun-like symbol with black rays. Below the 'U', the text 'Universidade Sénior de Évora' is written in a brown, serif font.

A Universidade Sénior de Évora está situada na Rua Fernanda Seno, 20 B (Horta das Figueiras). Mais informações pelos telefones 266 733 085 (Rede Fixa Nacional) ou 961 366 797 (Rede Mobil Nacional).

experiências, e memórias



vivências

Com a 2.ª edição da Revista Gerar Identidades apresentamos 5 novas histórias, que são memórias e vivências gentilmente compartilhadas pelos idosos que participam no Gerar Identidades. A partilha e o registo de testemunhos e relatos de vida por parte da população idosa, tem sido uma constante no projeto, proporcionando uma aprendizagem permanente por parte de todos os que são ouvidores. Esta experiência permite construir conhecimento, com base em heranças de outras memórias, que apresentadas no singular, retratam os costumes, a cultura e as tradições de uma comunidade.





história da minha vida

“

“DEIXEM-ME CONTAR UM POUCO DA
HISTÓRIA DA MINHA VIDA”

”

Palmira Sabino conta-nos um pouco da sua história de vida, uma vida como a de muitas outras crianças. Gostava muito de estudar e era muito inteligente. No entanto, aos nove anos, a mãe decidiu tirá-la da escola, o que a deixou muito desgostosa, porque na escola sentia-se feliz. Palmira conta-nos que, naquele tempo, gostaria de “estudar mais, andar na universidade, tirar cursos”, mas teve de ir trabalhar.

Aos onze anos já trabalhava no campo, passando mais tarde pelo trabalho fabril e, ainda, como doméstica. Casou aos vinte anos, com o marido que sempre amou e teve três filhos “dois rapazes e uma menina”. Tem cinco netos, “três rapazes e duas raparigas”.

Teve outro grande desgosto aos setenta e dois anos, perdeu o seu “amigo e grande amor”, contando com cinquenta e dois anos de cumplicidade e união.



Palmira Sabino, aos 16 anos.



feliz em família

“

“TENHO UM FILHO E UMA FILHA E
JÁ TENHO NETOS E NETAS!”

”

Não há história que nos seja contada que não traga ao de cima o caráter resistente e resiliente dos mais velhos do nosso concelho. A vida de Georgina Ferragelinho “foi difícil”. Nasceu no monte e mudou-se para outro monte com os pais alguns anos mais tarde, “depois de fazer 4 anos”. Georgina recorda que, por vezes, “ia descalça” para a escola no inverno. A mãe acompanhava-a “todos os dias, por causa dos ribeiros”, para que não caísse.

Cumpriu a 3.^a classe e a mãe achou que sofria muito para aprender a ler e a escrever”, por isso, quando fez 12 anos, foi trabalhar para o campo e fazia de “tudo um pouco”. Mudou-se para outro monte algum tempo depois e cozinhava para quem trabalhava lá. Ainda foi trabalhar para Évora junto de pessoas idosas. Apesar de ser “viúva há 27 anos”, hoje, com 80, diz que “está tudo bem” e logo de seguida acrescenta que tem “um filho e uma filha” e já tem “netos e netas”!



Georgina Ferragelinho,
aos 18 anos.



MARIA ANTÓNIA

escola da vida

“

“O MEU PAI ENSINOU-ME A CONHECER AS LETRAS E OS NÚMEROS E A JUNTÁ-LOS. E ASSIM ME DESENRASCO”.

”

Maria Antónia conta-nos um pouco da sua vida passada e presente. Nasceu em Santiago do Cacém, “na freguesia de Santo André”, numa das “três famílias mais pobres” de lá. Talvez por isso nunca tenha ido à escola mas a razão principal pela qual não conseguiu estudar foi porque “sendo a mais velha de cinco irmãos, fazia falta em casa”. O pai ensinou-a a “conhecer as letras e os números e a juntá-los”. E é assim que se desenrasca. Começou a trabalhar quando faltavam “30 dias” para fazer 10 anos. Ganhava “4 escudos por dia, 20 escudos por semana” e assim foi construindo a sua vida.

Trabalhou até aos 18, 19 anos, que foi quando encontrou “marido” e, aos 20, já tinha juntado “os trapinhos” com ele. A sabedoria passa por dar valor às pequenas vitórias do dia a dia, não é? Maria Antónia diz que tudo “melhorou” depois de ter a filha aos 22 e a vida se ter desenrolado aos poucos. Hoje, após 63 anos passados com o companheiro, refere que ficou sem ele, mas que combinaram “muito bem durante o tempo em que estivemos juntos”.



Maria Antónia, aos 26 anos.



MARIA DA CONCEIÇÃO PICÃO

cantar para espantar

GOSTAVA MUITO DE DANÇAR
E CANTAR. AINDA HOJE ADORO!

Maria da Conceição nasceu no dia 20 de outubro de 1953. Depois de fazer 15 anos, diz que “nem sabia bem o que queria” mas concluiu com gosto o 2.º ano pela “telescola na RTP”. Embora tivesse querido continuar os estudos, o seu pai não a deixou ir, porque tinham “uma mercearia e uma taberna” e o seu pai dizia que “Fazes-me falta para aviar os clientes”. Assim sendo, teria sido impossível continuar a estudar.

No entanto, diz que tiveram “sempre para comer”, porque o pai “era caçador” e comiam “coelhos e lebres”. Maria da Conceição gostava muito da comida e também de “saías novas, mas não se podia andar sempre a comprar”, por isso remata com a deixa de que a “vida era muito diferente de agora”. Sabe-se que era. Aos 15 anos, ia aos bailaricos que se fazia na Sociedade Recreativa do Sabugueiro. Aí, dançava e cantava até ser feliz.

Hoje, recorda esse tempo como memórias longínquas que “não dá para esquecer”. Acrescenta que ainda adora cantar e dançar e espera que Deus a “deixe viver ainda uns aninhos”. Que continue a dar largas ao seu talento.



Maria da Conceição, aos 17 anos.



MARIA DO CARMO DUARTE

esperança não morre

“

“FOI CRIADA PELOS SEUS AVÓS MATERNOS
QUE, MESMO SENDO POBRES, FIZERAM
POR ELA.”

”

Maria do Carmo Duarte começa por contar que recorda com “tristeza” o momento em que perdeu a sua mãe, “tinha 4 anos”, por causa da “trovoada, que trazia um maldito raio com ela”. Uma memória que guarda consigo e que expressa com um misto de saudade e doçura, porque todas as mães são e serão sempre queridas.

Frequentou a escola até à “3ª classe” e “não pôde fazer mais, pois teve de ir trabalhar com 10 anos”. Naquela época, o trabalho no campo era sinónimo de dureza e a alegria aparecia quando alguém cantava. Maria do Carmo lembra estes anos com a dureza da ceifa, da apanha da azeitona e do tomate, quer fosse “à chuva, ao frio, ao sol e ao gelo”.

As condições de vida difíceis são verdadeiros desafios que se colocam e a maioria das pessoas, sobretudo de antigamente, aprendiam o quão valioso é saber criar e aproveitar oportunidades alternativas para ficar bem e ter uma vida digna. Apesar do sofrimento, Maria do Carmo diz que foi “criada pelos seus avós maternos que, mesmo sendo pobres, fizeram por ela”.



Maria do Carmo, aos 45 anos.

A Cultura como Promotora da Saúde Mental

O Município de Arraiolos, através do seu artigo, dá-nos a conhecer um novo projeto de apoio e aprendizagem através da cultura para a população de Arraiolos.

É do conhecimento geral que nos dias que correm a problemática da saúde mental é um tema cada vez mais debatido, porque é uma problemática real e cada vez mais próxima de cada um de nós.

Quando falamos de saúde mental não falamos apenas de doenças como o alzheimer, demência senil e tantas outras, mas falamos também da depressão, da ansiedade, do stress e da tristeza relacionados com as condições de vida impostas pela sociedade em que atualmente vivemos, que, por vezes, conduz crianças, jovens e toda a população ativa e seniores, ao desencanto e à inercia em face à vida.

Importa dar especial atenção, **“agir e interagir”**, é o que Município de Arraiolos tenta fazer, a esta parte, no seu trabalho diário com os munícipes. Neste sentido, aderiu a um novo projeto que acredita ser viável e que será mais uma ferramenta de “apoio” a quem dele necessitar.

A Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central (CIMAC) propôs aos municípios um projeto inovador **“Prescrição Cultural”**, ao qual o Município de Arraiolos aderiu de imediato e está quase a entrar no terreno com o referido projeto, no âmbito do **Transforma** - Programa para uma Cultura Inclusiva do Alentejo Central.

Foi-nos apresentado como um projeto inovador a desenvolver em articulação com o setor da saúde (cuidados primários) e que pretende experimentar processos de prescrição cultural, complementares à prescrição médica convencional e ao apoio social. O objetivo consiste em contribuir para a saúde e bem-estar através de atividades com base nos

recursos disponíveis na comunidade, que podem apoiar o processo de recuperação e integração das populações.

O município já reuniu com o centro de saúde na presença de toda a equipa da CIMAC e prontamente avançou, reunindo com os agentes culturais do concelho. Após toda a recolha de informação, elaborou um plano de atividades culturais, de acordo com a agenda prevista para o corrente ano, onde podem vir a ser integrados os utentes mediante prescrição médica. Os utentes têm uma escolha diversificada onde se pode integrar desde a música, o teatro, a dança, as artes plásticas, a arte têxtil, o desenho... Algumas atividades serão disponibilizadas pelos agentes culturais do concelho e outras pelo próprio município de Arraiolos.

É um projeto que entrou em vigor aindano mês de abril de 2023, irá sendo avaliado no seu decurso e melhorado nos aspetos tidos por convenientes que, entre o centro de saúde de Arraiolos, o município e a CIMAC, se acharem pertinentes e necessários para uma aceitação contínua por partes dos utentes.

“O primeiro passo no desenvolvimento de uma intervenção artística em saúde é entender o ambiente no qual ela será implementada. Diferentes ambientes oferecem diferentes oportunidades e barreiras para intervenções, portanto, identificar o que são pode ajudar nas decisões iniciais sobre se uma ideia tem potencial para ser desenvolvida ou se as condições são tais que é um caso de hora errada ou lugar errado. O tamanho do “ambiente” é uma consideração importante.

Num nível ‘macro’, o ambiente nacional ou mesmo internacional pode influenciar se haverá apetite para uma intervenção (...)”

in Fancourt, D. (2017). *Arts In Health: Designing and researching interventions*. Oxford: University Press (p. 103).

Importa ainda referir e dar a conhecer que o projeto “Prescrição Cultural” é inovador e vai realizar-se, pela primeira vez, em Portugal e para sorte de todos nós no Alentejo Central. O projeto tem decorrido nos países do norte da Europa e tem obtido enorme sucesso.

“A investigação científica internacional sobre Prescrição Cultural ilustra a melhoria na saúde mental e bem estar em diferentes parâmetros:

- *Aumento do nível de energia;*
- *Maior vitalidade, alegria e prazer na vida;*
- *Melhoria no estabelecimento de relações interpessoais e competências;*
- *Melhor auto-estima;*
- *Aumento na motivação;*
- *Melhor capacidade de compreensão das suas necessidades;*
- *Melhor capacidade de auto-cuidado;*
- *Maior proximidade ao mercado de trabalho”.*

de Manual de apoio à implementação de projeto piloto nos municípios - Manual de apoio à implementação de projeto piloto nos municípios do Alentejo Central - Mariana Mata Passos e Patrícia Deus Claudino.

Em conclusão, o município desenvolve há muito tempo um trabalho contínuo com as crianças, jovens e idosos, no sentido de promover um crescimento e um envelhecimento ativo, tanto na área do desporto como nas áreas da cultura, nomeadamente no património, ambiente, artes, música... São exemplos disso, o projeto “Viver Sénior”, o mais recente programa “Aprender para Transformar”, aplicado às crianças do 1.º ciclo do ensino básico, e o “Projeto Interagir para Melhorar”, de combate ao insucesso escolar, transversal a todos os ciclos de ensino. Ademais, todas as atividades culturais e desportivas oferecidas ao público em geral, nos mais variados espaços disponíveis, nomeadamente: biblioteca municipal, centros interpretativos, gimnodesportivo, agrupamento de escolas de Arraiolos, Campo Cunha Rivara, Complexo da Manizola, pavilhão multiusos e associações culturais, desportivas e recreativas em todo o concelho.

Vamos “abraçar” com convicção mais um projeto de apoio e aprendizagem através da cultura, que estamos seguros de que virá a ser uma ferramenta importantíssima para a promoção da saúde mental e criação de valor crítico, de autoestima e de inteligência emocional em todos os participantes.



PSICO-QUÊ?

Psicomotricidade

A Psicomotricista Ana Tomaz, que colaborou no projeto Gerar Identidades, apresenta no artigo que se segue o que é esta ciência e a sua importância, em particular na fase da vida que é o envelhecimento ou numa situação de demência

A Psicomotricidade engloba quatro conceitos básicos: **PSI** que está relacionado com o emocional e os sentimentos, **CO** que engloba a parte cognitiva, **MOTRI** que está relacionado com as competências motoras e o movimento e **IDADE** porque pode ser desenvolvida em qualquer etapa da vida em que nos encontremos.

O papel da Psicomotricidade no Envelhecimento

O envelhecimento é um processo contínuo de alterações naturais, onde algumas funções corporais começam a declinar gradualmente. Com a idade, o processo de envelhecimento pode originar perdas de funcionalidade. E vocês sabiam que a psicomotricidade pode ajudar na manutenção das capacidades funcionais? A Psicomotricidade, enquanto terapia de mediação corporal e não farmacológica, focaliza o corpo e todas as suas interações como base da sua intervenção, sem descuidar os aspetos sociais, emocionais, cognitivos e contextuais que permitem ao psicomotricista ver a pessoa de um ponto de vista global e assim definir programas que vão ao encontro das suas necessidades. Esta terapia permite atenuar as alterações inevitáveis que surgem com o processo de envelhecimento.

A Psicomotricidade para a população idosa tem como objetivos principais a promoção da qualidade de vida, a manutenção das capacidades funcionais, desenvolver o conhecimento de si, melhorar a capacidade de desenvolver as suas ações e valorizar as suas capacidades.

Todas estas competências vão influenciar positivamente o comportamento da pessoa, isto é, alterar a sua capacidade para lidar com algumas situações do seu dia-a-dia.

Nos casos de envelhecimento patológico, como por exemplo quando existe uma **Demência**, são criadas oportunidades de participação, através do trabalho desenvolvido na Psicomotricidade, onde se pretende que a pessoa idosa se reencontre com o corpo e com as suas sensações, com o objetivo de melhorar a sua funcionalidade, o sentimento de identidade e de capacitação.

O Psicomotricista deve ter como prioridade proporcionar atividades significativas para a pessoa com demência, atendendo às necessidades individuais que cada uma apresenta. A realização destas atividades significativas, não só ajuda a regular o comportamento, como também é um potenciador da qualidade de vida das pessoas com esta patologia.

Na fase moderada a avançada da demência, existem algumas atividades que podem ser realizadas, recorrendo à música (músicas conhecidas da pessoa em que se pede que complete quando baixamos o som ou associar gestos e movimentos a partes da música ouvida), poesia (ouvir e comentar ou associar gestos aos versos), explorar materiais sensoriais e também tarefas ligadas ao cultivo e cuidado de plantas. Estas atividades podem e devem ser incluídas nas propostas do Psicomotricista para os programas com estas pessoas, que deve sempre, e depois de definidos os objetivos, procurar tarefas que sejam do agrado daquela pessoa, o que vai motivar a sua participação.



Também há uma série de propostas que o Psicomotricista pode dinamizar com pessoas com demência em fim de vida, centradas na estimulação da comunicação não verbal, recorrendo a técnicas de relaxação, estimulação sensorial e recorrendo ao toque (sendo através de massagens ou mobilizações), com objetivo da promoção do conforto e redução da dor.

É importante salientar que o Psicomotricista compreende e desenvolve o seu papel de forma adaptativa ao longo da vida da pessoa, reconhecendo que, enquanto existe vida, o seu trabalho se pode desenvolver de diversas formas, muitas das vezes até aos momentos finais.

Psicomotricidade no Gerar Identidades

O conceito de psicomotricidade envolve quatro dimensões da pessoa idosa: a dimensão biológica, que se refere às alterações biológicas que acontecem durante o processo de envelhecimento; a dimensão psicológica, que se relaciona com as modificações na atenção, memória, aprendizagem e personalidade; a dimensão sociocultural, que integra as mudanças na estrutura social e também as alterações culturais; e por fim, a dimensão corpora, que diz respeito às transformações na imagem corporal. Assim, torna-se evidente que o Psicomotricista é um técnico que deve integrar os programas dirigidos a esta faixa etária.

Reconhecendo esta importância, a equipa do CLDS não quis deixar de brindar os seus idosos com a **Oficina da Psicomotricidade**. Nesta Oficina, promoveram-se sessões de psicomotricidade com uma vertente preventiva.

Na Oficina da Psicomotricidade foram realizados exercícios de desenvolvimento da coordenação e destreza motora, estimulação cognitiva e ainda atividades de dupla tarefa (associação entre as competências motoras e cognitivas). A coordenação motora foi estimulada com recurso a atividades estruturadas pela Psicomotricista, em que se trabalhou com materiais, tais como o paraquedas, bolas, lenços, arcos e fitas e a cognição foi estimulada com a dinamização de atividades onde integrámos materiais do dia-a-dia, cores diversas, rimas e provérbios.





No geral, percebe-se que a participação em sessões e programas estruturados na área da Psicomotricidade, são vistos pelas pessoas idosas como divertidos e relaxantes (ajudam a manterem-se ativas, a esquecerem as dores por uns momentos e a aprenderem coisas novas). A participação neste género de atividades pode aumentar os sentimentos de autoeficácia e assim proporcionar melhorias físicas, emocionais e psicológicas, contrariando o isolamento natural nesta fase de vida.

Refletindo sobre o corpo durante o processo de envelhecimento...

“Tal como este mundo não é o melhor dos mundos possíveis, o nosso corpo não é o melhor dos corpos possíveis. Mas é o único que alguma vez teremos, e vale a pena protegê-lo, desfrutar e cuidar dele”

Daniel Lieberman

A Autora



Ana Tomaz

- Psicomotricista - Licenciada em Reabilitação Psicomotora.
- Formação posterior na área do Exercício e Saúde e Gestão de Equipas.
- Autora do Jogo “Conta e Aponta”.
- Psicomotricista em estruturas de apoio a idosos e escolas.

Próximas Ações em Destaque:

- Sessões de Sensibilização, sobre os Direitos dos idosos
- Oficina das Artes
- Atelier da Memória
- Atividades Intergeracionais
- “Visitar um Lugar”

Locais de Realização das Atividades:

- Igrejinha (Centro Cultural)
- Carrascal (Antiga Escola Primária) - Participantes de Carrascal, Aldeia da Serra e Bardeiras
- Vale do Pereiro (Antiga Escola Primária)
- Ilhas (Associação de Caçadores) - Participantes de Ilhas de Arraiolos
- S. Pedro da Gafanhoeira (Sociedade Recreativa) - Participantes de S. Pedro, Sabugueiro e Santana
- Vimieiro (Casa do Povo)





Cofinanciado por:

