



ESCOLA COMUNITÁRIA DE SÃO MIGUEL DE MACHEDÉ



RELATÓRIO FINAL

PROJETO "LAR DOCE LAR"

JANEIRO de 2023

SUÃO – ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO

ÍNDICE

INTRODUÇÃO -----	p. 3
AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO FÍSICA DO PROJETO-----	p. 4
ATIVIDADES-----	p.9
RESULTADOS PARA A INSTITUIÇÃO-----	p. 12
GALERIA FOTOGRÁFICA-----	p. 13
EXECUÇÃO FINANCEIRA DO PROJETO-----	p. 20
RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO-----	p. 21
NOTAS DE CONCLUSÃO-----	p. 23
ANEXO I – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FUNCIONAL MULTIDIMENSIONAL DE IDOSOS-----	p. 24
ANEXO II – PERFIL INDIVIDUAL DO PARTICIPANTE-----	p. 25
ANEXO III – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FINAL-----	p. 26
ANEXO IV – CERTIFICADO DO PROGRAMA “EU SOU DIGITAL” -----	p. 30
ANEXO V – INQUÉRITO À POPULAÇÃO MICAELENSE 2021-----	p. 31

INTRODUÇÃO

O presente documento, intitulado «Relatório Final», tem, como finalidade, apresentar uma síntese da execução física do projeto «Lar. Doce Lar» promovido pela SUÃO- Associação de Desenvolvimento Comunitário e apoiado pela Fundação La Caixa-BPI.

O projeto nasceu da intenção da instituição dar resposta às necessidades vitais de quarenta pessoas idosas da freguesia de São Miguel de Machede que habitavam sozinhas ou com outro (s) idoso(s) e que não possuíam apoio formal ou familiar de modo consistente, no sentido de verem salvaguardadas as necessárias condições para garantirem a dignidade das suas vidas.

AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO FÍSICA DO PROJETO

A abordagem que desenhámos assentava na construção, para cada participante sénior, de um programa individual e personalizado de promoção da qualidade de vida, através do incremento da atividade social e da participação, no domicílio, nas instalações da SUÃO ou nos espaços comunitários. Tal objetivo concretizou-se através das atividades selecionadas para cada sénior.

Neste pressuposto, no início do projeto e de acordo com as atividades previstas, foi realizado um primeiro levantamento das condições de vida da população micaelense (Inquérito à População de São Miguel de Machede- 2021 – cf. Anexo 5) e, posteriormente, identificados os casos mais críticos (os quarenta beneficiários diretos do nosso projeto). Para estas 40 pessoas, as especificidades e necessidades foram determinadas pelos resultados obtidos através da aplicação:

- **Inquérito à População de São Miguel de Machede -2021**

- **Questionário de Avaliação Funcional** – cf. Anexo 1

- a) o **“Inquérito à População de São Miguel de Machede -2021”** da autoria da Suão, que serviu de base para o estudo sociodemográfico da população micaelense residente na freguesia no ano 2021. Este questionário teve como objetivos específicos: a) Identificar as condições de vida população micaelense; b) Perceber as dinâmicas de participação cívica; c) Compreender as dinâmicas da vida micaelenses; d) Identificar proposta de melhoria para a freguesia de São Miguel de Machede.

Universo:

- Foram entrevistadas 200 pessoas do universo de 686 habitantes de São Miguel de Machede;
- Em termos de habilitações académicas: 68 respostas (32%) referiram ter o 1º ciclo e, depois, com alguma significância, segue-se o ensino secundário e a licenciatura com 18,3% (N=39); o 3º ciclo com 26 respostas (12,2%) e o 2º ciclo com 24 respostas (11,3%).
- Ainda é possível verificar que, deste universo, 3.3% é analfabeto (N=7).

- Relativamente à situação profissional dos inquiridos, dos 191 inquiridos 97 (50,7%) integram a população ativa e os outros 94 encontram-se ou desempregados (N=11) ou aposentados (N=83).
- Para além da situação profissional foi analisado o tipo de profissões dos inquiridos sendo constituídas por: Trabalhadores não qualificados, Especialistas em atividades intelectuais e científicas, Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artifícios, Trabalhadores dos serviços pessoais de proteção e segurança, vendedores e pessoal administrativo.
- Verificou-se que 45 indivíduos (23,9%) apresentam um rendimento mensal entre os 500 e 700€ e há 34 indivíduos (18%) com um rendimento a variar entre os 300 e os 500 euros. Além disso, é de notar que (7,9%) (N=15) encontra-se dependente de terceiros.

Conclusões

- O estudo revelou que de uma maneira geral a população apresenta redes de apoio (familiares e de vizinhança). Contudo muitos seniores só falam ao telefone com os filhos passando a maior parte do dia sozinhos;
- Os vizinhos apresentam-se como uma rede de apoio, contudo não resolvem problemas, apenas identificam o bem-estar ou mal-estar da pessoa/vizinho;
- Os inquiridos mais velhos não procuram de uma maneira geral serviços fora da comunidade (realizam as suas compras e acedem aos serviços de São Miguel de Machede);
- Metade dos inquiridos não dispõem de viatura própria (ou porque não possuem carta de condução ou já não podem conduzir) o que diminui a sua independência;
- Mais de metade dos inquiridos com mais de 65 anos preferem estar em casa do que sair, quer seja por motivo de doença, falta de vontade ou falta de atividades;
- A maior parte dos participantes prefere que por exemplo as instituições se desloquem as suas casas (alimentação – no caso do apoio domiciliário; saúde – cuidados ao domicílio) do que sair de casa;

- Os participantes referem não possuir atividades de lazer do seu agrado, verificando um desagrado pela perda de população e eventos no geral;
- Os inquiridos valorizam o trabalho das instituições, mas não as frequentam com regularidade (ex: preferem receber um jornal para ler ou uma visita em casa para conversar);
- Os inquiridos identificam necessidades de melhorias nos serviços e obras necessárias para a vila, contudo tendem a desvalorizar a frequência assídua de atividades lúdicas, sendo que esta desvalorização ocorre em maior grau nos indivíduos de género masculino.
- Do universo dos 200 inquiridos, 40 participantes são identificados com necessidades de apoio social, psicológico e ou de saúde pelo facto de não possuírem familiares ou pessoas de confiança que possam dar resposta, de modo, consistente. Encontram-se mais dependentes ou mais isolados.

- (i) **o Questionário de Avaliação Funcional de Idosos (OARS)**, constituído por cinco escalas de classificação de recursos sociais, recursos económicos; de saúde mental, saúde física e do desempenho das atividades diárias. A pontuação atribuída ao conjunto das dimensões determinou o nível de incapacidade/necessidade de cada pessoa.

Universo:

- O questionário foi aplicado a 40 pessoas, sendo que ao longo do projeto 2 dos participantes foram retirados do estudo (1 óbito e 1 institucionalização);

Conclusões:

- A pontuação máxima de incapacidade verificada nos participantes do grupo foi de 19 valores e a mínima de 7 valores:
 - A uma pontuação de 19 valores de incapacidade equivalem recursos económicos e sociais fortemente ou totalmente insatisfatórios, uma saúde mental e física “fortemente ou totalmente insatisfatória” e uma capacidade para as AVD (atividades da vida diária) “fortemente ou completamente insatisfatórias”;

A uma pontuação de 7 valores de incapacidade equivalem recursos económicos e sociais “muito bons e satisfatórios”, uma saúde mental e física “muito boa ou boa” e uma capacidade para as AVD, “muito boa ou boa”;

- A média do grupo dos 40 participantes foi de 12 valores. O que significa que uma pontuação ligeiramente insatisfatória/moderadamente insatisfatória nas 5 escalas de avaliação.

Conclusões

- Os resultados obtidos, de uma forma geral, estão em conformidade com os resultados de outros estudos nacionais e internacionais sobre a condição dos idosos residentes na comunidade.

- A evidência da análise mais pormenorizada dos perfis funcionais nas cinco dimensões do instrumento de avaliação multidimensional OARS revela que na saúde física são mais comuns os problemas cardíacos, hipertensão, diabetes, problemas circulatórios dos membros e ainda oncológicos. No entanto é ao nível da saúde mental dos idosos que os resultados revelam a principal causa de fragilidade dos idosos designadamente perdas cognitivas e depressão.

- A falta da atividade diária do idoso origina complicações essenciais para a família, comunidade, para o sistema de saúde e principalmente para a vida do próprio idoso, uma vez que a incapacidade proporciona maior vulnerabilidade e dependência na velhice, contribuindo para a diminuição do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos. Envelhecer e manter a funcionalidade significa menos problemas para o idoso/sociedade.

- Iniciando pelos recursos sociais verificamos que praticamente todos os idosos tem alguém que os ajude em caso de necessidade, contudo, apenas por um tempo.

- Quanto aos recursos económicos para a maioria os rendimentos são suficientes para o essencial. Esta condição é facilitada pelo facto de a maioria possuir casa própria.

No que toca à saúde mental verificamos que uma parte considerável dos idosos (49%) apresenta sintomas de depressão geriátrica sendo mais comuns nas mulheres; (65% refere estar pior do que há 5 anos).

Num momento posterior, foi estabelecido um perfil individual para cada participante, e de acordo com os resultados da aplicação de instrumento (OARS). Neste momento e após determinação deste perfil pessoal, os técnicos da Suão (psicólogo, técnico social e educadores) formularam uma proposta integrada que estabeleceu uma abordagem personalizada para cada beneficiário. **(cf. anexo 2)**



Aplicação de questionários

As atividades subsequentes foram balizadas pela proposta de abordagem personalizada e pretenderam responder, de forma diferenciada às necessidades, circunstâncias e potencial de cada pessoa.

ATIVIDADES

Ao longo do projeto e de acordo com a candidatura apresentada, concretizámos as seguintes atividades:

Telefonema Companhia- Contacto telefónico realizado com os beneficiários, de forma a compreender a sua situação de saúde atual, perceber os tipos de necessidades, dar informações úteis sobre a atividades da freguesia e da Suão e criar uma forma de comunicação de proximidade. Para esta atividade, foi elaborado um pequeno guião de forma a extrair informação do utente.



Ação de Voluntariado - Pequenas sessões de voluntariado para potenciar o envolvimento dos utentes na comunidade.



Sessão de Esclarecimento Sobre Apoios Sociais - Sessões para avaliar a situação socioeconómica dos utentes, através da procura de benefícios sociais junto de vários serviços como Finanças, Segurança Social, Câmara Municipal, entre outras entidades. Tratam-se dos procedimentos necessários para garantir maior acessibilidade dos beneficiários a esses serviços. A SUÃO garante este apoio, através do nosso Gabinete da Papelada.



Ação ao Domicílio - Deslocação ao domicílio dos utentes

por parte da equipa da Suão. É elaborado um guião da visita, permitindo levar até casa atividades ou outro tipo de ajuda a pessoas que, por razões físicas ou de logística, não conseguem sair de casa. Assim, procuramos promover um serviço de proximidade.



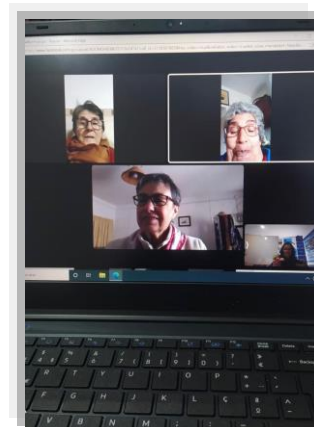
Atividades de Pequeno Grupo – Momentos que estimulam o convívio e a aprendizagem intergeracional em locais estratégicos da freguesia de São Miguel de Machede.



Mala Companhia - Conjunto de atividades de estimulação cognitiva que os beneficiários recebem em sua casa, para realizarem quinzenalmente; depois, devolvem os trabalhos feitos e ficam com novos para realizar nos dias seguintes.



Sessões online - Sessões à distância através de equipamento informático (computador e tablet) sobre temáticas de interesse geral.



Outras atividades - Atividades de carácter desportivo e/ou cultural que promovem o convívio entre gerações.



Na tabela seguinte, estão todos os indicadores relativos às diversas atividades previstas e às que, não estando contempladas na candidatura, foram acrescentadas ao projeto. De salientar a criação da nova página de internet da SUÃO que o prémio permitiu.

Tabela 1. Indicadores referentes a Atividades Previstas e Realizadas

Atividade	Previsão em candidatura	Realizado
Visita domiciliárias	40	47
Telefonemas Companhia	100	116
Ação ao Domicílio/Entrega de Atividades (Mala Companhia)	18	51
Reuniões de Pequeno Grupo	8	8
Aulas Online	10	10
Visita de Estudo	0	1
Outras atividades (atividades no exterior/caminhadas)	0	3
Ação de Voluntariado	0	5
Sessões de Esclarecimento Sobre Apoios Sociais	0	6

RESULTADOS PARA A INSTITUIÇÃO

- I. Criação de uma página web
 - II. Aquisição de 4 tablets e 4 computadores portáteis
 - III. Aquisição de materiais de estimulação cognitiva
- (ver galeria fotográfica)

GALERIA FOTOGRÁFICA DA CONCRETIZAÇÃO DAS ATIVIDADES



1. Visita de Estudo a Lisboa Museu de Arte Popular e Museu do Dinheiro



2. Exposição 2M - Memória Micaelense, na sede da Suão



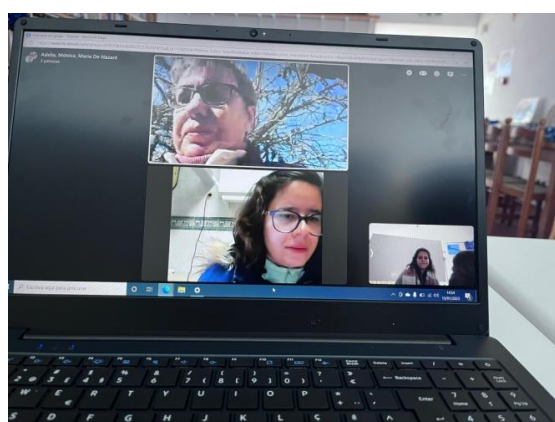
3.Serão do Sermão com Historiador Francisco Bilou



4. Entrega caderno_companhia



5.Apresentação do Projeto Lar Doce Lar, em Seminário



6.Sessões Online



7. Nova página de Internet da Suão, disponível em www.suao.pt



8. Caminhada



9. Oficinas de Cerâmica



10. Entrega de Mala Companhia



11. Telefonema Companhia



12. Deslocação ao domicílio



13. Sessão Eu Sou Digital



14. Ação de voluntariado sénior, no Circuito da Aldeia



15. Jovens voluntários na realização da visita de estudo



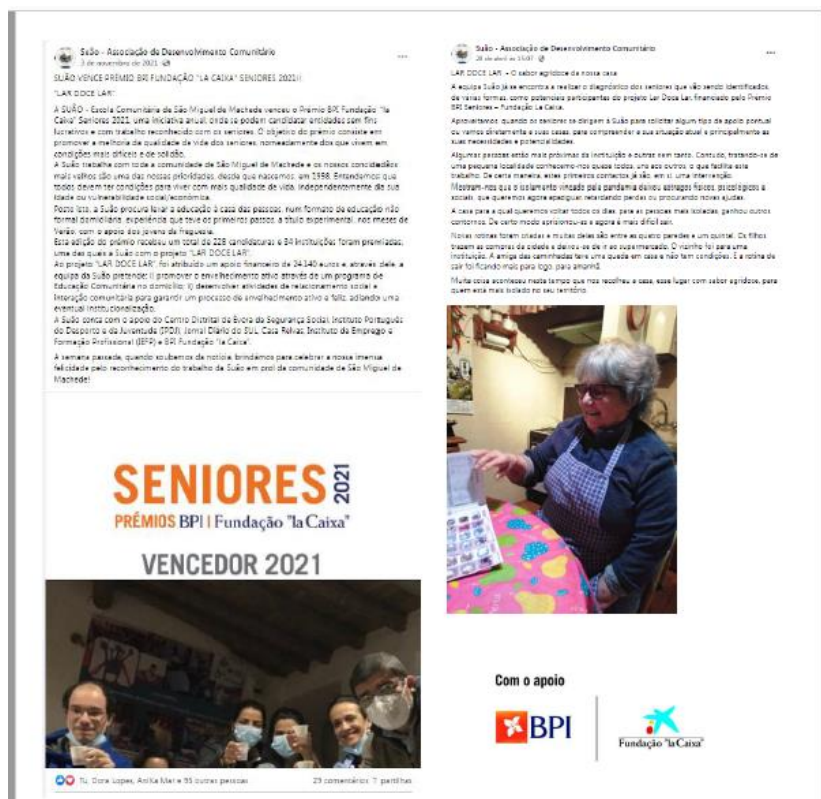
16 . Sessão sobre o cuidador Informal



17. Lar Doce Lar, na edição do Jornal Comunitário Menino da Bica 2022 e edição especial 2022



18. Notícia «Lar doce Lar» no Diário do Sul



19. Notícia na da página do Facebook da Suão



20. Aquisição de material (tablets, puzzles e jogos estimulação cognitiva)

Execução Financeira do Projeto

(conforme formulário de candidatura em formato excel)

A Opinião das Pessoas

4.1 Instrumentos utilizados

- i. Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional da Pessoa de idosos (ver anexo 1)
- ii. Perfis individuais dos participantes, na área da social, psicológica e educacional (ver anexo 2)
- iii. Questionário de avaliação (ver anexo 3)

RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO

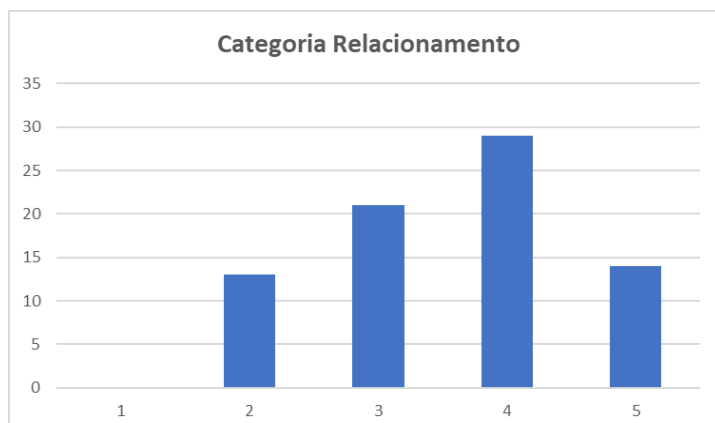
Após alcance e superação dos resultados a que nos propusemos alcançar junto dos nossos beneficiários e familiares, foi criado um questionário de avaliação para os utentes .

Este questionário foi dividido em quatro categorias, nomeadamente, **Saúde Emocional** (avaliação do impacto a nível cognitivo e emocional, através do desenvolvimento da memória); **Relacionamento** (avaliação da relação entre os beneficiários e equipa da Suão e entre os beneficiários e os restantes participantes); **Social** (avaliação da importância do projeto no acesso a apoios sociais, na interação com a comunidade local e no acesso à informação, nomeadamente, através da distribuição de jornais e revistas, no domicílio dos participantes); **Físico** (avaliação da importância das atividades para o melhoramento da condição física dos beneficiários).

O questionário foi de carácter facultativo, com um tempo aplicação de, aproximadamente, cinco minutos, contendo três questões para cada categoria, em que 1 (se referia a Nada Importante e 5 a Muito importante), conforme o grau de importância (escala de LiKert) das atividades do projeto. No final deste instrumento de avaliação havia, ainda, uma pergunta aberta, para que os inquiridos pudessem referir outros aspetos que considerassem importantes.

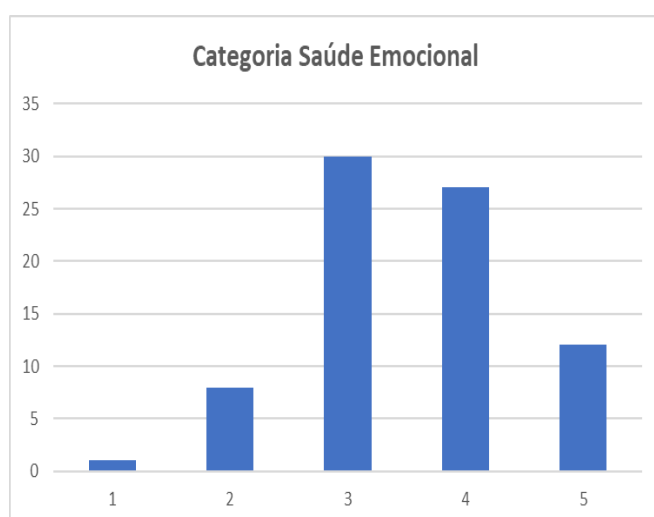
Dos 38 inquiridos (não foram realizados inquéritos a dois dos beneficiários iniciais, uma vez que, no decorrer do projeto, um dos beneficiários faleceu e o outro beneficiário foi institucionalizado) só responderam 27.

Depois de aplicados os questionários procedeu-se à análise quantitativa dos mesmos chegando aos resultados representados nos histogramas abaixo indicados:



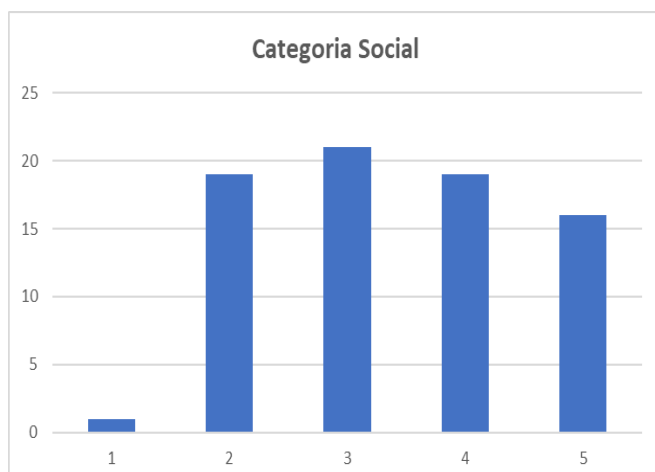
A categoria Relacionamento (com outros beneficiários do projeto quer com o relacionamento com a equipa técnica da Suão) foi a categoria mais importante do segundos os beneficiários a concentrar as suas respostas na classificação 4. Importante não havendo nenhum beneficiário a indicar a 1. Nada Importante.

Elaboração própria

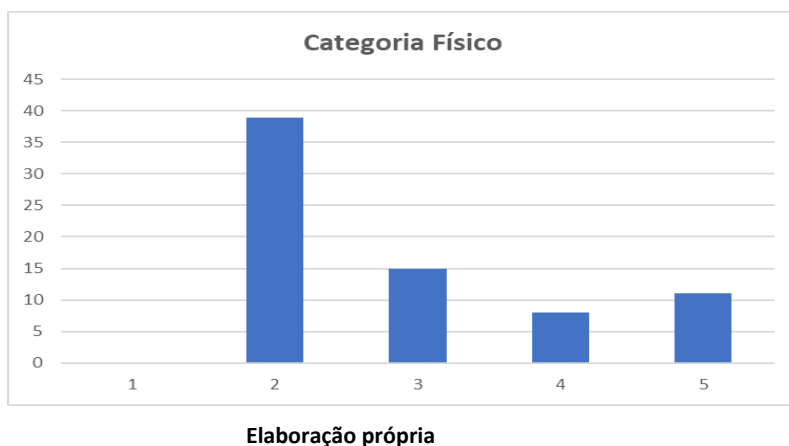


As categorias Saúde Emocional e a categoria social obtiveram ambas maior dispersão da classificação .

Elaboração própria



Entre ambas a categoria social está avaliada na sua extremidade pois concentra-se entre 2. Pouco e Importante e o 5. Muito Importante.



A categoria Físico foi considerada a categoria menos importante pois a maior concentração de resposta foi na classificação 2. Pouco importante.

Exemplos de Avaliação qualitativa pelos beneficiários

Beneficiário A

Perfil: Consegue realizar as atividades da vida diária sem ajuda. Necessita de ajuda ao nível de acesso a serviços, contudo tem algum domínio das tecnologias e utilização de serviços online.

Avaliação: *"Relacionamento, interação com outros participantes tanto em proximidade como à distância"*

Beneficiário B

Perfil: Revela situações de solidão. Consegue fazer duas atividades diárias sozinha necessitando de ajuda para atividades que requerer deslocar-se a pé ou de transporte.

Avaliação: *"Foi importante para falar um bocadinho pois não saio daqui."*

Beneficiário C

Perfil: No entanto, de forma geral, considera a sua saúde emocional e física razoável, ainda que, por vezes, alguns problemas que surgem a deixam preocupada

Avaliação: *"Embora não adira muito, acho bom precisamos alguma coisa e somos atendidas"*

Notas de conclusão

Porventura haverá aspetos a melhorar, mas consideramos que o projeto foi cumprido e por vezes superado quanto aos objetivos a que nos propusemos.

Para além do privilégio que é ver um projeto da Suão premiado permitiu criar atividades que promoveram o envelhecimento positivo e assim melhorar a qualidade de vida da comunidade micaelense.

Pensamos que os beneficiários diretos puderam envolver-se em novas dinâmicas e novas redes de apoio, assim como os indiretos.

Quanto à dinâmica da instituição foi possível criar novas parcerias o que alavaca a possibilidade de continuação do projeto sob outras formas de apoio à comunidade que se transforma constantemente com o passar do tempo.

Concluímos que mais do que atividades realizadas isoladamente, os seniores necessitam de aprender em grupo, com um vizinho, um amigo, um filho ou um neto. O instrumento de mediação, neste caso, foi a equipa, que no fundo, substitui a companhia dos familiares que por diversos motivos se encontram ausentes por diferentes períodos. Assim, a educação ao longo da vida tem um estatuto de além de ensinar ou educar, de cuidar e de ser colo, em qualquer idade, inclusivé e em especial na 3ª idade.

Anexos

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FUNCIONAL MULTIDIMENSIONAL DE IDOSOS

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FUNCIONAL MULTIDIMENSIONAL DE IDOSOS (OARS)

Nome do/a entrevistador/a _____

Data da entrevista ____/____/____ Local da entrevista _____

Dados do/a entrevistado/a (A preencher pelo entrevistador antes da entrevista)

Apelido _____ Data de nascimento ____/____/____

Endereço _____ Telefone _____

1. Questões preliminares

Faça as perguntas 1 a 10 e anote todas as respostas. Só se pergunta a 4a. se o sujeito não possui telefone. Marque correcto (1) ou incorrecto (0) para cada uma das 10 perguntas.

1	0	1. Em que data estamos? Dia, mês e ano ____/____/____ (tolerância de 1 dia)
1	0	2. Que dia da semana é hoje?
1	0	3. Como se chama esta localidade?
1	0	4. Qual é o seu número de telefone?
1	0	4a. Qual é o seu endereço? (só se não tem telefone)
1	0	5. Quantos anos tem? _____
1	0	6. Qual é a sua data de nascimento? dia, mês e ano ____/____/____
1	0	7. Como se chama o actual Presidente da República?
1	0	8. Como se chamava o anterior Presidente da República?
1	0	9. Qual é o seu apelido?
1	0	10. Subtraia 3 de 20. Agora subtraia mais três... (20-3=17; 17-3=14; 14-3=11; 11-3=8; 8-3=5; 5-3=2 tolerância de 1 erro)

2. Sexo

0. MASCULINO
1. FEMININO

Copyright © 1975 Duke University Center for the Study of Aging and Human Development, Revised 1988. All rights reserved.
Versão Portuguesa 3 © 2007 Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra. Todos os direitos reservados.

ANEXO 2 – PERFIL INDIVIDUAL DO PARTICIPANTE

Suão – Associação de Desenvolvimento Comunitário – INFORMAÇÃO INDIVIDUAL		2021 2022									
Informação Individual A informação individual resume os dados recolhidos de 2 instrumentos - Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Ideias (OARS) - Inquérito à População de São Miguel de Machede DATA: _____											
1. Utente: Adélia Ferreira Lopes 2. Idade: 76 anos 3. Género: Feminino 4. Habilitações: Ensino Secundário (12º ano) 5. Contacto: 94710408 6. Residência: Rua de Évora, 22- São Miguel de Machede 7. Situação Profissional: Reformada 8. Perfil:											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>DIMENSÃO</th> <th>CONTRIBUTO</th> <th>RESPONSÁVEL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>PSICOLOGIA</td> <td>A D. Adélia vive em São Miguel de Machede há 20 anos. Encontra-se orientada no tempo e no espaço, respondendo acertadamente às questões de datas e localização. Considera a sua saúde mental regular, embora apresente queixas de perda de memória e algumas alterações a nível do sistema nervoso. Apresenta uma atitude positiva perante as adversidades, contando regularmente com o apoio da Suão, a vários níveis. Toma medicação para bronquite crónica e colesterol, sendo vigiado pela médica de família. Consegue realizar as atividades da vida diária sem ajuda. Necessita de ajuda ao nível de acesso a serviços, contudo tem algum domínio das tecnologias e utilização de serviços online. Segundo as respostas do utente, conta com uma pontuação acumulada de incapacidade - nível 12</td> <td>Patrícia Ramalho Vanessa Rosa</td> </tr> <tr> <td>SOCIAL</td> <td>A D. Adélia vive sozinha, é divorciada e perdeu o seu filho há cerca de dez anos. Não tem familiares na vila. Os seus familiares são alguns primos que vivem em diferentes locais, com quem fala uma vez por mês ao telefone.</td> <td>Daniela Lopes Maria Pencas</td> </tr> </tbody> </table>			DIMENSÃO	CONTRIBUTO	RESPONSÁVEL	PSICOLOGIA	A D. Adélia vive em São Miguel de Machede há 20 anos. Encontra-se orientada no tempo e no espaço, respondendo acertadamente às questões de datas e localização. Considera a sua saúde mental regular, embora apresente queixas de perda de memória e algumas alterações a nível do sistema nervoso. Apresenta uma atitude positiva perante as adversidades, contando regularmente com o apoio da Suão, a vários níveis. Toma medicação para bronquite crónica e colesterol, sendo vigiado pela médica de família. Consegue realizar as atividades da vida diária sem ajuda. Necessita de ajuda ao nível de acesso a serviços, contudo tem algum domínio das tecnologias e utilização de serviços online. Segundo as respostas do utente, conta com uma pontuação acumulada de incapacidade - nível 12	Patrícia Ramalho Vanessa Rosa	SOCIAL	A D. Adélia vive sozinha, é divorciada e perdeu o seu filho há cerca de dez anos. Não tem familiares na vila. Os seus familiares são alguns primos que vivem em diferentes locais, com quem fala uma vez por mês ao telefone.	Daniela Lopes Maria Pencas
DIMENSÃO	CONTRIBUTO	RESPONSÁVEL									
PSICOLOGIA	A D. Adélia vive em São Miguel de Machede há 20 anos. Encontra-se orientada no tempo e no espaço, respondendo acertadamente às questões de datas e localização. Considera a sua saúde mental regular, embora apresente queixas de perda de memória e algumas alterações a nível do sistema nervoso. Apresenta uma atitude positiva perante as adversidades, contando regularmente com o apoio da Suão, a vários níveis. Toma medicação para bronquite crónica e colesterol, sendo vigiado pela médica de família. Consegue realizar as atividades da vida diária sem ajuda. Necessita de ajuda ao nível de acesso a serviços, contudo tem algum domínio das tecnologias e utilização de serviços online. Segundo as respostas do utente, conta com uma pontuação acumulada de incapacidade - nível 12	Patrícia Ramalho Vanessa Rosa									
SOCIAL	A D. Adélia vive sozinha, é divorciada e perdeu o seu filho há cerca de dez anos. Não tem familiares na vila. Os seus familiares são alguns primos que vivem em diferentes locais, com quem fala uma vez por mês ao telefone.	Daniela Lopes Maria Pencas									

Suão – Associação de Desenvolvimento Comunitário – INFORMAÇÃO INDIVIDUAL		2021 2022
Conta com uma rede de vizinhança de três ou quatro pessoas para a apoiar, fazer companhia, partilhar transporte e realizar atividades de caráter social/recreativo. Tem uma boa rede de amizades fora da vila, onde passa férias ou presta cuidados.		
EDUCAÇÃO	A D. Adélia participa em quase todas as atividades da comunidade (é sócia de várias associações e participa em atividades da Junta de Freguesia). É participante do Curso de Educação de Adultos, sendo ainda sócia e voluntária da Suão. É membro do voluntariado sénior da equipa do Circuito da Aldeia, sendo responsável pela estação da Biblioteca e outras atividades.	José Nico Lurdes Nico

9. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO:

Da análise das dimensões (psicológica, social e educativa) verifica-se uma necessidade de monitorizar o utente aos vários níveis de atuação. Em termos psicológicos, apesar de referir a sua saúde mental como regular, refere queixas de perda de memória e alguma ansiedade. Assim sendo propomos a realização de algumas atividades de estimulação cognitiva, assim como a participação em reuniões de pequeno-grupo para trabalhar temas relacionados com as emoções. Visto apresentar rendimentos que cobrem as despesas, mas que não conseguem sustentar todos os extras necessários, é relevante verificar se o utente pode ter direito a um suplemento/complemento à sua pensão, ou outro tipo de apoio. É pertinente envolver o utente em ações de formação de voluntariado sénior, assim como integra-lo em todas as visitas do Circuito da Aldeia. De salientar que o grupo deve continuar a incentivar a D. Adélia a participar nas várias atividades do Curso de Educação de Adultos em que está inscrita, inclusive fomentar a utilização dos meios tecnológicos.

10. CALENDARIZAÇÃO DE ATIVIDADES

DATA	ATIVIDADE	LOCAL	RESPONSÁVEL
ABRIL	Análise situação social	Suão -	

Suão – Associação de Desenvolvimento Comunitário – INFORMAÇÃO INDIVIDUAL		2021 2022															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">(apoios sociais)</th> <th>Gabinete da população</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>JUNHO</td> <td>Ação de voluntariado 94006.</td> <td>Suão ou outra entidade parceira</td> </tr> <tr> <td>A determinar, conforme as marcações</td> <td>Circuito da Aldeia</td> <td>São Miguel de Machede</td> </tr> <tr> <td>MENSAL SEMANAL</td> <td>1 Visita domiciliária Aulas do Curso de Educação de Adultos</td> <td>Domicílio Suão</td> </tr> <tr> <td>JUNHO</td> <td>Participação em atividade online</td> <td>Domicílio</td> </tr> </tbody> </table>			(apoios sociais)		Gabinete da população	JUNHO	Ação de voluntariado 94006.	Suão ou outra entidade parceira	A determinar, conforme as marcações	Circuito da Aldeia	São Miguel de Machede	MENSAL SEMANAL	1 Visita domiciliária Aulas do Curso de Educação de Adultos	Domicílio Suão	JUNHO	Participação em atividade online	Domicílio
(apoios sociais)		Gabinete da população															
JUNHO	Ação de voluntariado 94006.	Suão ou outra entidade parceira															
A determinar, conforme as marcações	Circuito da Aldeia	São Miguel de Machede															
MENSAL SEMANAL	1 Visita domiciliária Aulas do Curso de Educação de Adultos	Domicílio Suão															
JUNHO	Participação em atividade online	Domicílio															

Tomei conhecimento desta avaliação/diagnóstico e concordo com o plano de intervenção:

Assinatura do Utente

LAR DOCE LAR

Questionário de Avaliação

Nome do Entrevistado: _____

Data de Entrevista: _____

Local de Entrevista: _____

Com a aplicação deste questionário, queremos avaliar de que forma o Projeto Lar Doce Lar impactou a sua vida, ao nível emocional, relacional, social e físico.

1. Saúde Emocional

1.1. De 1 a 5, considera que as atividades desenvolvidas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes para melhorar o seu estado de espírito nos dias em que as realizou?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

1.2. De 1 a 5, considera que as atividades desenvolvidas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes para o desenvolvimento da sua memória?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes

3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

1.3. De 1 a 5, considera que as atividades desenvolvidas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes para o desenvolvimento das suas emoções?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

2. Relacionamento

2.1. De 1 a 5, considera que as atividades desenvolvidas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes no modo de relacionamento com os outros participantes?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

2.2. De 1 a 5, considera que as atividades desenvolvidas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes no modo de relacionamento com a equipa da Suão?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

2.3. De 1 a 5, considera que as atividades desenvolvidas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes para estabelecer rotinas diárias que promovessem o combate à solidão?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

3. Social

3.1. De 1 a 5, considera que a informação divulgada pela Suão, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes no modo de acesso a apoios sociais de que pode beneficiar?

1. Nada importante
2. Pouco Importante
3. Razoavelmente Importante
4. Importante
5. Muito Importante

3.2. De 1 a 5, considera que as atividades de pequeno grupo, desenvolvidas no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes na interação com outras pessoas da comunidade?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

3.3. De 1 a 5, considera que a informação divulgada pela Suão, nomeadamente jornais e revistas, no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes no acesso à informação regional/nacional?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

4. Físico

4.1. De 1 a 5, considera que as atividades físicas (nomeadamente caminhadas livres), desenvolvidas no âmbito do projeto Lar Doce Lar, foram importantes para o melhoramento da sua saúde física?

1. Nada importantes
2. Pouco Importantes
3. Razoavelmente Importantes
4. Importantes
5. Muito Importantes

4.2. De 1 a 5, como avalia o impacto das atividades educativas do projeto Lar Doce Lar, na sua condição física?

1. Nada importante
2. Pouco Importante
3. Razoavelmente Importante
4. Importante
5. Muito Importante

4.3. De 1 a 5, como avalia o impacto das atividades recreativas do projeto Lar Doce Lar, na sua condição física?

1. Nada importante
2. Pouco Importante
3. Razoavelmente Importante
4. Importante
5. Muito Importante

6. Refira outros aspetos que considera importantes e que decorreram da sua participação no projeto Lar Doce Lar.

Obrigada



ANEXO 4 – Programa “Eu sou digital” Certificados



ANEXO 5 – INQUÉRITO À POPULAÇÃO MICAELENSE

[illegible]