

## Ajudar a Envelhecer

### Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra — Centro N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> da Boa Viagem

### Município do Promotor

Figueira da Foz

### Abrangência da Prática

Figueira da Foz



### Descrição

O Programa de alterações de rotinas e apoio ao idoso como ser ativo e decisor das ações da vida iniciou-se como sendo um projeto-piloto para a alteração de rotinas diárias que visava a promoção e manutenção da independência, nas seguintes áreas: serviço de refeitório - protocolos adaptados aos diferentes estados de dependência, onde as pessoas são convidadas a proceder à preparação da refeição, e preparação supervisionada da sua medicação, se aplicável; serviço de higiene pessoal e banho assistido, onde o utente é motivado para cuidar da sua higiene e imagem, de forma tendencialmente autónoma mas apoiada; atividades intergeracionais entre idosos e crianças — promoção de ações de encontro e partilha, promovendo interação e realização de tarefas em conjunto. Contempla, também, a solidariedade entre pares na realização de tarefas diárias — as pessoas mais capazes apoiam as que já não conseguem realizar determinada atividade e o apoio na aquisição de bens e serviços realizado em conjunto com as pessoas idosas. Após uma avaliação muito positiva, em 2017 o projeto foi complementado com a criação e utilização de uma sala *snoezelen* com vista a: diversificar e melhorar as atividades direcionadas para a estimulação cognitiva, sensorial e motora; diversificar as atividades lúdicas, bem como promover um melhor autoconhecimento e uma maior interação social interpares e geracional; permitir esta experiência aos utentes do centro; melhorar a atividade dos idosos, bem como a motivação, capacidade de relaxamento, alívio da dor, redução da ansiedade ou simplesmente para intensificar os momentos de recreação.

### Objetivos

Pretende promover a manutenção da autonomia e tomada de decisão do idoso, com o objetivo último de protelar o aparecimento de doenças e incapacidades, partindo da alteração de rotinas e da realização de atividades de vida diária. Na segunda fase de intervenção destaca-se a estimulação sensorial e cognitiva; o manter o desenvolvimento cognitivo através de exercícios didáticos, individuais e ou em grupo; o treino e a manutenção de funções físicas e no prazer da atividade lúdica através de jogos de relaxamento com música realizado num espaço próprio — sala *snoezelen*. Todas estas atividades promovem a estimulação mental e cognitiva, ajudando a prevenir riscos de declínio mental e de depressão, facilitando a autonomia e o desempenho na realização das atividades de vida diária. Aqui o enfoque vai para a importância da aprendizagem ao longo da vida, como fator de extrema relevância na manutenção da capacidade cognitiva do idoso.

### Metas e Resultados

Nos resultados do pré teste para o pós teste verificaram-se alterações significativas nas diversas dimensões individuais. A intervenção levou à obtenção de um maior nível de autonomia, tornando os indivíduos mais capazes de realizar as atividades básicas do dia a dia. Dos resultados salienta-se a média dos resultados do índice de *Barthel* que passaram de uma média de 84,38 na 1ª avaliação para 90,31 (aumento de independência). Na escala de depressão o grupo apresentou também melhoria, passando de 7,31 para 6,94 na 2ª avaliação. Na opinião dos sujeitos da amostra, as alterações foram benéficas, considerando que se produziram melhorias individuais e no próprio grupo. O sentimento de grupo e interajuda entre pares favoreceu o estado emocional de cada sujeito.



### Responsáveis

Marta Amaral  
Carina Dantas/Ana Jegundo  
correio@caritascoimbra.pt

### Links

[www.caritascoimbra.pt](http://www.caritascoimbra.pt)