



Serras do Porto
VaLo**ng**o



Eixo II - “Envelhecimento, promoção da saúde, do bem- estar e da vida autónoma”

Dinamização:

Filipa Espinheira - CMValongo

Maria Paula Mouta – ULS S.João

**Eixo II - “Envelhecimento, promoção
da saúde, do bem-estar e da vida
autónoma”**

17 entidades

Agorarte

Associação de Promoção Social e Cultural de Ermesinde

Associação de Socorros Mútuos

AVA – Associação Viver Alfena

Câmara Municipal de Valongo: DS, ASA, Eccos

Casa do Povo de Ermesinde

Centro Paroquial e Social de S. Martinho de Campo

Centro Paroquial e Social de Santo André de Sobrado

Centro Social de Ermesinde

Centro Social e Paroquial de Alfena

GNR

ISS - Instituto de Segurança Social, I.P.

Junta de Freguesia de Alfena

Lar Idade dos Afetos

PSP

Santa Casa da Misericórdia de Valongo

Unidade Local de Saúde de S. João, E.P.E



**Eixo II - “Envelhecimento, promoção
da saúde, do bem-estar e da vida
autónoma”**

Objetivos Estratégico:

- Reforçar a articulação entre os setores da saúde e do apoio social à população idosa;
- Identificar e analisar as necessidades das pessoas idosas;
- Adequar e desenvolver respostas sociais ajustadas às necessidades identificadas;
- Promover a permanência da pessoa idosa no domicílio;
- Capacitar e reforçar as competências técnicas de profissionais na área do envelhecimento e demência;
- Melhorar a qualidade de vida das pessoas cuidadoras informais e das pessoas cuidadas;
- Desenvolver redes integradas de apoio, incluindo respostas de descanso e substituição do/a cuidador/a;
- Promover relações humanizadas, partilha de valores e envelhecimento ativo na comunidade.

GT Envelhecimento

Envelhecimento Ativo, Cuidado e Inclusão da População Idosa

O envelhecimento da população exige respostas integradas, humanas e de proximidade, assentes no trabalho em rede e na valorização da pessoa idosa, do cuidador e dos profissionais.

GT Envelhecimento

No nosso grupo temático, o envelhecimento é pensado de forma planeada e estratégica, organizado em quatro eixos:

- a pessoa idosa ativa;
- a pessoa idosa dependente e/ou vulnerável;
- o cuidador, formal e informal (com ou sem Estatuto)
- a comunidade.

Reconhecemos que esta é uma faixa etária em constante mudança. Antecipar necessidades e adaptar respostas é o nosso principal desafio.

GT Envelhecimento

Profissionais e Cuidadores

- Valorização dos profissionais : capacitação de dirigentes, equipas técnicas e auxiliares que trabalhem com população idosa para que acompanhem da melhor forma as exigências próprias que cada idoso.

Foi efetuado contacto com empresa de formação, a qual realizou uma apresentação no GT para que as entidades possam formar as suas equipas (WINET).

Foi também avançada informação sobre os Centros Qualifica e entidades formadoras do Concelho de Valongo: ADICE, CSE e Escola Profissional de Valongo.

GT Envelhecimento

Apoio psicológico ao cuidador já existente

- Clínica Comunitária da CM Valongo
- Cuidar para Cuidar (Casa do Povo de Ermesinde)

Dirigido ao Cuidador Informal em situação de sobrecarga/stress do cuidador, as Equipas das UCC realizam avaliação/acompanhamento individual em consulta com Enfermeiro/a Especialista em Saúde Mental e Psiquiatria e dinamizam ainda Grupos de Desenvolvimento de Competências nos cuidadores.

Cuidar de quem cuida é essencial. Já existem respostas no território, mas queremos reforçar a valorização e o apoio ao cuidador formal e informal.

GT Envelhecimento

Informação e Recursos

Divulgação de:

Taxas e licenças

Candidaturas e programas

Balcão de Inclusão

Estatuto do Cuidador Informal

Criação de um **Guia Prático para o Envelhecimento**

Muitas respostas já existem, mas nem sempre são conhecidas. A aposta passa por organizar, simplificar e divulgar a informação de forma acessível à população.

GT Envelhecimento

Envelhecimento Ativo e Intergeracional

Aposta em atividades intergeracionais em Escolas, lares e centros de dia.

Vários Projetos de promoção do envelhecimento ativo no Concelho de Valongo.

Promover o envelhecimento ativo é promover saúde, participação e dignidade. O contacto entre gerações fortalece laços e valoriza o saber dos mais velhos.

Dia Internacional da Pessoa Idosa



1 de Outubro

“Valorizar a Idade: Ouvir e Proteger”





Comemoração do Dia do Cuidador
Informal
5 de Novembro

Atividades Futuras

GT Envelhecimento

Conhecer e Proteger

- Elaborar um estudo sobre a população idosa
- Identificação de situações de vulnerabilidade
- Articulação com PSP, GNR e Saúde
- Intervenção e encaminhamento adequados

Conhecer a realidade local permite agir melhor. A identificação precoce de situações de risco é essencial para prevenir o isolamento e a exclusão.

GT Envelhecimento

Apresentar e desenvolver um Projeto de olhar atento aos idosos

Parcerias locais

- Farmácias
- Paróquias
- Cafés
- mercearias
- Outros locais de referência

Rede comunitária de alerta e proximidade

Queremos uma comunidade atenta, onde todos possam ajudar a sinalizar situações de vulnerabilidade e encaminhar para os serviços adequados.

GT Envelhecimento

- Trabalho em rede
- Respostas integradas
- Comunidade mais inclusiva e solidária
- Envelhecer com dignidade e qualidade de vida

**O nosso compromisso é
promover o envelhecimento
digno, ativo e seguro.**

GT Envelhecimento

Agradecemos a atenção!

**Equipa da Rede Social
Membros do GT Envelhecimento**