

FITI



Nº 2 / 2026

FEDERAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES DE TERCEIRA IDADE



Valpaços, um Município com desafios sociais

EDITORIAL

Sementes de Esperança

**PRESENÇA DE JOVENS
NAS IPSS TRAZ NOVAS IDEIAS,
ENERGIA E PERSPETIVAS**

Mariana Santos, estudante, voluntária e dirigente



**“Há um sentido
comunitário muito
presente”**

Bispo da Diocese de Vila Real,
D. António Augusto de Azevedo

Sementes de Esperança

Depois de uma primeira edição dedicada ao Município da Guarda, motivada pelo destaque ao projeto GuardAfetos, a FITI apresenta a segunda edição da sua Revista, desta vez dedicada a Valpaços, uma autarquia do distrito de Vila Real.

O denominador comum mantém-se: identificar novas perspetivas para olhar para o envelhecimento e para o cuidado e acompanhamento dos mais velhos, envolvendo vários protagonistas da comunidade.

Assim, registamos a opinião de quem conhece, por dentro, a realidade das IPSS, mas também das empresas que dinamizam o concelho, com um olhar atento às questões sociais.

O setor social e solidário importa. E muito. E é essa mensagem que é preciso, também, transmitir aos jovens. É urgente colocar “sangue novo” nas IPSS, refrescar a solidariedade, enquanto os “mais velhos”, que já cá andam há décadas, ainda podem ensinar e partilhar conhecimento.

Mariana Santos, uma jovem natural da Guarda, estudante universitária, é um exemplo inspirador. Além de ter iniciado, há dois anos, um projeto de voluntariado com pessoas idosas, no Centro de Dia e Lar de Santa Ana de Azinha, integra, atualmente, a direção desta instituição, assumindo a sua quota de responsabilidade e iniciativa.



José Carlos Batalha
Presidente da Direção

Com este e outros exemplos de jovens envolvidos com a área Social, vamos semeando esperança.

É importante abrir as portas das IPSS para receber os jovens, e que estes queiram conhecer de perto as valências, a missão, as dificuldades e o impacto das instituições particulares de solidariedade social. Esta aproximação não visa apenas a integração profissional. É preciso garantir a continuidade dos órgãos sociais das IPSS, e os jovens são a continuação de futuro! Com mais conhecimentos académicos e de diferentes áreas, podem trazer mais-valias para as Instituições.

O desafio está feito!

Lembro as palavras do Papa Francisco, na Jornada Mundial da Juventude, em Lisboa, exortando os jovens: “Coragem. Não tenham medo.” ●

DOSSIER

Valpaços, um Município com desafios sociais



Valpaços é muito mais do que uma bela paisagem.

Com cerca de 15 mil habitantes, numa área territorial de 553,5 km², situado no coração de Trás-os-Montes, o Município de Valpaços vive de tradições, mas também aposta no investimento e na qualidade de vida das pessoas que por lá ficam.

Estão bem presentes os desafios sociais, como a desertificação e o isolamento dos mais velhos, mas também um forte sentido comunitário para cuidar uns dos outros.

Nesta edição, olhamos para esta realidade através da perspetiva de vários protagonistas, do poder local à direção de uma IPSS de referência, passando por empresas que fazem a diferença na história do Concelho.

A Federação das Instituições da Terceira Idade (FITI) agradece a disponibilidade de todos os que aceitaram participar neste Dossier, em especial ao Bispo da Diocese de Vila Real, D. António Augusto de Azevedo, que concedeu uma entrevista presencial.



“O objetivo da Associação é ser uma IPSS de referência”

A Associação de Solidariedade Social São Pedro - ASSP é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que iniciou a sua atividade a 1 de janeiro de 1999, sendo reconhecida como Associação de Solidariedade Social a 19 de julho desse mesmo ano.

Inicialmente a instituição desenvolvia a sua atividade na área da Ação Social, direcionada para pessoas idosas sem alojamento, através das valências de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Dessa forma procurava dar resposta aos problemas sociais da localidade e freguesias limítrofes como o isolamento social e a falta de apoio familiar dos idosos.

Em janeiro de 2014 abriu ao público a Residência Sénior São Pedro, sede da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Um edifício novo, construído de raiz através de uma candidatura apresentada ao POPH (Programa Operacional de Potencial Humano).

De momento, a ASSP (ERPI) tem capacida-



ASSOCIAÇÃO DE
SOLIDARIEDADE SOCIAL - IPSS
SÃO PEDRO



Leonardo Paredes Batista

Presidente da Direção

Associação de Solidariedade Social São Pedro

de máxima para 51 utentes nesta valência. Desde Setembro de 2019 que a instituição possui uma segunda ERPI, no mesmo concelho, mas na freguesia de Santa Maria de Émeres, (Nossa Senhora da Expectação) a qual possui uma capacidade mais limitada, para 20 utentes.

Para além destas valências, a Associação de Solidariedade Social São Pedro é uma instituição mediadora do Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais caren-

ciadas (PO APMC) no concelho de Valpaços e Vila Pouca de Aguiar

SAD

O Serviço de Apoio Domiciliário constitui uma resposta social organizada a que as pessoas em situação de dependência podem ter acesso para satisfação de necessidades básicas e específicas, apoio nas atividades instrumentais da vida quotidiana e atividades socio-recreativas.

Os serviços são prestados no domicílio do utente, na zona geograficamente abrangida pela Instituição (Concelho de Valpaços).

A nossa missão é ajudar aqueles que mais precisam sem nunca esquecer os valores em que acreditamos, contribuindo para a cultura de inclusão do adulto e idoso, assegurando os seus direitos e valorizando a sua participação na sociedade.

No dia 29 de Julho de 2025, a ASSP inaugurou uma nova valência destinada à saúde mental, que abriu portas no dia 1 de Agosto de 2025.

Esta nova unidade, denominada **Centro de Relevância Alzheimer e Parkinson Portugal (CRAPP)**, representa um projeto pioneiro a nível nacional, concebido para apoiar as pessoas com doenças neurodegenerativas, incluindo Alzheimer e Parkinson, e oferece respostas especializadas às necessidades dos utentes e das suas famílias.

O novo espaço proporciona uma abordagem inovadora, inclusiva e humanizada, centrada no bem-estar, autonomia e dignidade dos utentes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida daqueles que mais precisam.

Com esta valência, a Associação reforça o compromisso com o futuro mais digno, saudável e inclusivo, consolidando-se como referência nacional na área social e da saúde mental.

Apesar de operarmos no terreno há pouco tempo, tornou-se evidente a relevância de criar um ambiente de “aldeia” onde os clientes possam desfrutar de uma vivência plenamente normalizada. Além da terapia ocupacional tradicional e outras atividades para que possam ter mais qualidade de vida, implementámos:

- **mini-centro comercial**, integrando diversas lojas e serviços;
- **quiosque**, que oferece estímulos cognitivos e pode ajudar a reforçar memórias;
- **mercearia**, que tem um papel crucial na vida destes utentes, promovendo a qualidade de vida, rotina e autonomia;
- **pronto a vestir masculino/feminino**, uma boutique de roupas, calçado e diversos acessórios porque escolher roupa e sapatos adequados reforça o bem-estar e a identidade pessoal;
- **horta**, que proporciona estímulos sensoriais, conexão com a natureza e atividades terapêuticas;
- **parafarmácia**, facilitando o acesso a produtos essenciais para a sua saúde e bem-estar;
- **cabeleireiro**, para cuidar da aparência porque fortalece a identidade pessoal;
- **restaurante familiar**, um espaço onde o utente pode desfrutar de uma refeição com os familiares;
- **cinema**, espaço onde o utente pode assistir a filmes;
- **jacuzzi**, salão de chá, etc.

O exterior do edifício é também de muita importância e, por isso, foram criados espaços com animais (cavalos, burros, galinhas, aves, cães e gatos) proporcionando terapias com animais.

Dispomos também de um jardim sensorial (cheiros, sons, sala de multimédia, entre outros)

É neste âmbito que surge a sala do Snoezelen, uma das inovações deste projeto, ►





com resultados positivos na investigação da área da estimulação sensorial.

EAD-SM (equipa de Apoio Domiciliário Destinado a Pessoas Portadoras de Doenças Mentais).

A Associação assinou um protocolo de resposta territorial inovador com a Administração Regional de Saúde IP Norte e o ISS, IP, com efeitos a 1/01/2024, para o apoio domiciliário sediado nesta Associação, em Sanfins – Valpaços.

Destina-se a pessoas portadoras de doenças mentais graves estabilizadas clinicamente.

Presta serviços sete dias por semana, abrangendo os concelhos de Valpaços, Vila Pouca de Aguiar, Murça, Mirandela, Chaves e Vinhais.

Habitações Colaborativas

Com o objetivo de modernizar, capacitar e alargar a rede de serviços de apoio social, a instituição procura dotar-se de inovadoras respostas sociais.

Estas habitações integram novas respostas sociais de carácter residencial, com tipologias diferenciadas, que assentam num

modelo de habitação colaborativa comunitária, organizada em dois módulos habitacionais independentes com moradias em banda e espaços comunitários.

Vão ter salas interativas com equipamentos inovadores, espaço comum destinado a ginástica, zona comum de jardim, etc.

A Associação tem vindo a consolidar de forma consistente a sua posição no setor social e solidário, apostando fortemente em **parcerias estratégicas** com entidades públicas, privadas e organizações da sociedade civil, tanto a nível nacional como internacional. Cada vez mais as parcerias são necessárias e imprescindíveis. As parcerias permitem-nos fazer mais e melhor. Neste momento, temos parcerias - protocolos de cooperação com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Universidade de Aveiro (UA) e com o Centro de Referência Estatal de Alzheimer e outras Demências (CREA) de Salamanca – Espanha.

O CREA é uma referência na Europa no estudo e tratamento da demência, sendo um modelo para outras instituições.

Estas parcerias visam não apenas proporcionar capacitação profissional especia-

lizada, mas também garantir que a nossa equipa disponha de ferramentas e conhecimentos mais atualizados.

O Poder Local é muito importante, é mesmo fundamental, na colaboração com as IPSS do Concelho de Valpaços. Assim, formalizamos acordos com a autarquia para a utilização de Piscinas, Ginásios, auditórios e na intervenção de serviços junto das pessoas mais carenciadas.

Formação

Temos um protocolo com o Centro de Competências para a Economia Social porque a formação é, para nós, de extrema importância e destina-se a auxiliares e ajudantes de ação direta, com o objetivo de reforçar os conhecimentos práticos e teóricos necessários para atuar de forma segura e eficiente em situações de emergência.

A formação vai ainda abranger as seguintes áreas:

Cuidados especializados em doenças neurodegenerativas – inclui protocolos de intervenção em Alzheimer, Parkinson e outras patologias.

Comunicação e acompanhamento individualizado, Segurança e prevenção de riscos, Apoio psicossocial, Inovação em respostas sociais etc.

A formação permitirá à Associação assegurar a sustentabilidade e pertinência social do projeto, e capacitar a equipa para prestar um serviço de excelência.

Para dar voz aos nossos utentes criamos a **Rádio Renascer**.

Aqui temos várias atividades: discos pedidos, histórias com alma, o chá das cinco, a voz do cuidar, jogos temáticos, entrevistas com convidados, divulgação de programas sazonais (Natal, Páscoa, Santos Populares, etc.).

Estar no **Interior** é para as IPSS um grande

desafio.

Dificuldade na mão de obra resultado do Êxodo Rural, ou despovoamento do interior pelos mais jovens.

E depois debatemo-nos com uma desigualdade incompreensível que os governos insistem em não reverter. Como é possível que os protocolos de cooperação (o PROCOOP) sejam iguais para o interior e o litoral?

A Associação enfrenta desafios crescentes na contratação de profissionais. Para superar isso, pretendemos implementar estratégias para atrair e reter trabalhadores, formando uma equipa motivada preparada para lidar com os idosos.

Neste momento, temos 78 colaboradores, mas necessitamos de reforçar o quadro de pessoal, será uma medida estratégica importante, pois só assim podemos garantir que as respostas sociais da instituição contam com recursos técnicos auxiliares adequados para manter um alto padrão de qualidade no atendimento e serviços prestados.

Quero, por fim, deixar umas palavras de parabéns pelo **Projeto GuardAfetos** que está a ser desenvolvido no município da Guarda pelo Centro de Dia e Lar de Santa Ana, com a colaboração do Município e da FITI (Federação das Instituições de Terceira Idade).

Este projeto vai em grande parte ao encontro do SAD+Saúde, uma vez que é uma resposta de proximidade e base comunitária que consiste na prestação de um conjunto de serviços e de cuidados de apoio social às pessoas que, em razão da sua situação, não possam por si assegurar a satisfação das suas necessidades básicas. É um projeto inovador que deve ser implementado em outros concelhos do interior, uma vez que as dificuldades das pessoas mais vulneráveis são análogas. ●



“Não queremos institucionalizar, queremos integrar o utente”

A diretora técnica Sofia Borges aborda o trabalho que é feito no Centro de Relevância Alzheimer e Parkinson Portugal (CRAPP), em que o utente é visto, escutado e acompanhado para além do seu diagnóstico, em respeito pela sua identidade.

Espaço de excelência, inovador no País, prova que é urgente mudar o paradigma do cuidado das pessoas com demência ou com doenças neurodegenerativas associadas, como Alzheimer e Parkinson.

Que balanço faz da atividade do Centro de Relevância Alzheimer e Parkinson Portugal, a funcionar desde agosto?

Desde agosto, o CRAPP tem vivido uma fase de consolidação consciente e muito cuidada. Optámos por um crescimento sustentado, colocando sempre a qualidade do acolhimento e a adaptação dos utentes à frente da ocupação plena. Atualmente acolhemos um número de utentes ajustado às suas necessidades específicas, numa capacidade máxima de 58 pessoas, com uma equipa técnica multidisciplinar estável, que integra profissionais das áreas da saúde, ação social, reabilitação, animação e cuidados diretos.



CENTRO DE RELEVÂNCIA
ALZHEIMER E PARKINSON PORTUGAL



O balanço é claramente positivo: conseguimos criar um ambiente seguro, tranquilo e estruturado, onde os utentes se sentem pertencentes, e onde as famílias reconhecem uma resposta diferenciada.

Ao longo destes meses temos vindo a ajustar rotinas, metodologias e projetos, sempre com base na observação clínica, no bem-estar emocional e na dignidade de cada pessoa.

De que forma esta “aldeia” aposta em ser diferenciadora no acolhimento de pessoas com doenças neurodegenerativas?

O conceito de “aldeia” traduz uma mudan-

ça profunda de paradigma do envelhecimento institucional em Portugal.

Aqui, não queremos institucionalizar, queremos sim, integrar o Utente / Residente no seu novo espaço. O espaço foi pensado para reduzir o impacto da doença na identidade, permitindo circulação livre, escolhas quotidianas e participação ativa na vida diária.

A diferenciação está na forma como olhamos para a pessoa para além do diagnóstico. Criamos ambientes não institucionalizados (lojas, animais, ginásio, cabeleireiro, etc.), valorizamos a história de vida, respeitamos ritmos individuais e apostamos numa relação próxima entre equipa, utentes e famílias. Esta abordagem promove maior tranquilidade, reduz comportamentos de agitação e preserva, tanto quanto possível, a autonomia e o sentido de pertença.

Que atividades têm maior impacto na condição dos utentes? E quais são as preferidas?

As atividades com maior impacto são aquelas que combinam estimulação cognitiva, motora, emocional e social. Destacamos a psicomotricidade, a estimulação cognitiva estruturada, a musicoterapia, as atividades de reminiscência e os momentos sensoriais.

Curiosamente, as atividades preferidas nem sempre são as mais complexas. Cozinhar, cantar, cuidar de pequenas tarefas

“A diferenciação está na forma como olhamos para a pessoa para além do diagnóstico”

do quotidiano ou simplesmente estar num espaço tranquilo são momentos que devolvem sentido, identidade e calma. A alimentação, por exemplo, é trabalhada não apenas do ponto de vista nutricional, mas também como memória afetiva, prazer e conforto, respeitando gostos, hábitos e histórias de vida.

Como se enquadram as questões da medicação e da contenção?

No CRAPP, a medicação não é um eixo de intervenção porque a prescrição e a gestão terapêutica pertencem ao ato médico. O nosso papel é fundamentalmente criar condições para que a resposta farmacológica não seja a primeira nem a principal forma de lidar com o comportamento associado às doenças neurodegenerativas.

Todas as nossas intervenções são, por princípio, não farmacológicas. Trabalhamos o ambiente, a rotina, a relação, a estimulação adequada e a regulação sensorial, reduzindo a necessidade de ajustes frequentes ou de sobredosagem medicamentosa. Quando a pessoa se sente segura e compreendida, muitos comportamentos deixam de surgir.

A contenção, no sentido clínico do termo, não faz parte do nosso modelo de cuidado. O CRAPP foi concebido para prevenir aquilo que, noutros contextos, leva à contenção. Importa distinguir estas práticas de medidas de segurança passiva que não restringem a liberdade, apenas permitem proteger o residente e ganhar tempo de intervenção.

Como está presente a abordagem humanizada no cuidar diário dos utentes?

A abordagem humanizada não é um conceito abstrato, é prática diária, a humanização no CRAPP vive nos detalhes. Está presente quando respeitamos o tempo ►



“Os modelos de ERPI existentes não respondem às reais necessidades das pessoas com demência ou com doenças neurodegenerativas associadas, como Alzheimer e Parkinson.””

de cada pessoa, quando aceitamos que hoje não é igual a ontem, quando ajustamos o cuidado ao estado emocional do momento.

Humanizar é reconhecer que, mesmo com a doença, a pessoa sente, reage, escolhe. É olhar para além da tarefa e perceber quem está à nossa frente. Esse olhar muda tudo: reduz a agitação, fortalece a relação e devolve dignidade ao cuidado.

Pode partilhar alguma história ou momento marcante do CRAPP?

Há muitos momentos marcantes no CRAPP, porque trabalhamos diariamente com pessoas em grande sofrimento. Mas há histórias que ilustram de forma muito clara aquilo em que acreditamos.

Recordo-me de um utente que chegou ao CRAPP considerado, pela própria família, “difícil de cuidar em casa”. Não aceitava cuidados de higiene, não tolerava proximidade física, tinha grandes dificuldades em acordar e levantar-se, e qualquer tentativa de apoio exigia medicação tranquilizante para que fosse possível sequer colocar a mão e prestar cuidados básicos. A instabilidade era tal que pensar em partilha de espaço com outros utentes parecia inviável.

O primeiro passo foi parar, observar e com-

preender. Ajustámos o ambiente, criámos rotinas previsíveis, trabalhámos o respeito sensorial, reduzimos estímulos desnecessários e investimos numa relação consistente e segura com a equipa. Introduzimos estratégias simples, mas muito intencionais, focadas na regulação emocional e na sensação de segurança.

Hoje, esse mesmo utente encontra-se integrado na sala comum, consegue permanecer junto de outros residentes, participa na dinâmica diária e, de forma impensável no início, está integrado num quarto duplo.

Continua a ser um desafio — e será sempre. Mas é um desafio vivido com dignidade. Apostamos claramente na qualidade de vida, na previsibilidade, no cuidado atento e no respeito profundo pela pessoa. Não falamos de milagres, falamos de transformação possível quando se cuida de forma diferente.

São estas pequenas grandes conquistas que nos confirmam que o cuidado em demência pode — e deve — mudar de paradigma.

Tendo em conta a prevalência destas doenças, este é um espaço a olhar para o futuro?

Portugal enfrenta hoje um desafio crescente e complexo, tendo em conta que as demências afetam milhares de famílias, e a tendência aponta para um crescimento rápido nas próximas décadas.

Estima-se que em Portugal vivam atualmente mais de 200 000 pessoas com demência, e as projeções epidemiológicas são inequívocas - estes números continuarão a aumentar.

Este cenário coloca uma enorme pressão sobre os modelos tradicionais de cuidados de longa duração. Os modelos de ERPI existentes não respondem às reais necessidades das pessoas com demência ou com doenças neurodegenerativas associadas, como Alzheimer e Parkinson.

As doenças neurodegenerativas não envelhecem apenas o corpo — alteram a ►

O cobertor para dormir melhor

Estudos demonstram o impacto

Um estudo científico português, feito pela Clínica de Sono Teresa Rebelo Pinto, demonstrou que os cobertores pesados da blanky melhoram significativamente a qualidade do sono dos utilizadores. Durante um mês, 29 adultos utilizaram os cobertores e os resultados foram notáveis: a insónia moderada a grave caiu de 75% para 38% dos participantes, a ansiedade severa praticamente desapareceu e a sonolência diurna diminuiu substancialmente.



Estes dados vêm na senda de outros estudos internacionais que demonstram os mesmos resultados – queda da insónia crónica, melhoria de indicadores de qualidade de vida e de atenção, e diminuição da ansiedade e do stress – e que comprovam o cobertor pesado como uma alternativa natural para a melhoria do sono em adultos e crianças, justificando a sua adoção terapêutica para problemas de sono.

COMO FUNCIONA: O cobertor pesado utiliza um sistema de pressão localizada (DTP) para ajudar os músculos do utilizador a relaxar e, por isso, a dormir melhor.

Em termos do peso do cobertor, o aconselhamento é normalmente que o mesmo tenha cerca de 10% do peso do utilizador, se for para uso individual, ou 15% do peso da pessoa mais leve do casal, se for para uso a dois.

blanky

forma como a pessoa percebe o mundo, se relaciona, dorme, comunica e reage. E é aqui que muitos modelos tradicionais deixam de responder, foram pensados para o envelhecimento “normal”, mas não para a complexidade clínica, emocional e comportamental das demências. Naturalmente, não estão preparados para lidar com a desorganização cognitiva, a agitação, a perda do ciclo sono-vigília, a hipersensibilidade sensorial ou o sofrimento emocional associado a estas doenças. E quando o modelo não responde, a tendência é adaptar a pessoa ao sistema — quando deveria ser exatamente o contrário.

O CRAPP nasce dessa constatação. Não como um conceito teórico, mas como uma resposta prática a uma realidade que já está entre nós e que vai aumentar. Aqui, o cuidado não é organizado em função da idade, mas da condição clínica e humana da pessoa. O ambiente, as rotinas, a forma

“Não falamos de milagres, falamos de transformação possível quando se cuida de forma diferente.”

como se cuida e como se está com o residente são pensados para alguém que está doente, e não apenas envelhecido.

Olhar para o futuro é aceitar que não basta ter mais vagas. É preciso ter outro tipo de resposta, respostas que compreendam que estas pessoas não precisam apenas de supervisão e cuidados residenciais, mas de sentido, previsibilidade, segurança emocional e respeito profundo pela sua identidade — mesmo quando a demência tenta

blanky

A empresa mais inovadora no têxtil-lar

A blanky surge em 2020, no início da pandemia, com o intuito de melhorar os produtos que usamos todos os dias no conforto do nosso lar. Para além do cobertor pesado, que ajuda a dormir melhor, tem ainda lençóis frescos (feitos em bambu, ótimos para pessoas que suam muito a dormir), toalhas de bambu, almofadas com enchimento ajustável e outros produtos que visam melhorar o dia a dia dos nossos clientes.

Delicie-se com a qualidade dos nossos materiais, meticulosamente selecionados para criar uma experiência incomparável de conforto.





apagá-la. É isso que procuramos construir no CRAPP, todos os dias, um novo paradigma de cuidados no nosso país.

Assim, o CRAPP assume-se também como um espaço de inovação responsável, onde se desenvolvem projetos complementares que procuram melhorar o bem-estar, sempre com monitorização objetiva e fundamentação científica. É o caso da utilização de estratégias de regulação sensorial, como os cobertores ponderados, que poderão depois ser utilizados por qualquer cuidador na sua própria casa, da exploração de resultados epigenéticos para

identificar carências e orientar intervenções nutricionais mais personalizadas, ou da análise de abordagens internacionais, como o uso de água alcalina já integrada em contextos hospitalares no Japão.

Não falamos de soluções milagrosas, mas de observar, medir e validar. Acreditamos que o futuro dos cuidados passa por integrar conhecimento científico, ambiente terapêutico e personalização, sem nunca perder de vista aquilo que é essencial: proporcionar bem-estar, dignidade e qualidade de vida a pessoas cuja forma de envelhecer é profundamente diferente. ●



Transferência de competências representou desafio significativo e uma oportunidade

Jorge Manuel da Mata Pires é licenciado em Engenharia Florestal e mestre em Gestão e Conservação da Natureza.

Passou de vice-presidente a presidente da Câmara Municipal de Valpaços, nas eleições autárquicas de 12 de outubro de 2025, mas a ligação à autarquia leva mais de 20 anos, em diferentes funções.

Assume que a área social é uma prioridade do mandato, num concelho do interior que enfrenta envelhecimento e isolamento social e faz um balanço globalmente positivo da transferência de competências da área social.



Quais são as prioridades deste mandato no que diz respeito à área social?

A área social é, desde o primeiro momento, uma prioridade estratégica deste mandato. Num concelho marcado pelo envelhecimento da população, pela dispersão geográfica e por situações de vulnerabilidade social, temos como objetivos centrais o apoio às famílias, a proteção dos mais idosos e a promoção da coesão social. Apostamos no reforço das respostas sociais existentes, na proximidade aos cidadãos, no combate ao isolamento e na articulação permanente com as IPSS, garantindo que ninguém fica para trás por falta de apoio ou de informação.

Para tal, temos no terreno Programas como o CLDS 5G, ou Contratos Locais de

Desenvolvimento Social – 5ª Geração, o Radar Social, Regulamentos Municipais como a Tarifa Social da Água e outros, o Projeto Afectos, entre outros, designados para situações específicas no âmbito da área social.

Que balanço faz da transferência de competências da área social, concretizada em abril de 2023?

A transferência de competências representou um desafio significativo, mas também uma oportunidade. Trouxe uma maior proximidade na resposta às necessidades da população e uma melhor capacidade de diagnóstico local. No entanto, exige um grande esforço financeiro, técnico e humano por parte das autarquias. O balanço

é globalmente positivo, embora consideremos essencial que esta descentralização seja acompanhada de financiamento adequado e de ajustamentos contínuos, para que os municípios consigam responder com eficácia e sustentabilidade.

Quais são os principais desafios/problemas a que a Rede Social de Valpaços tem de dar resposta? Quantas pessoas são apoiadas? Como se articulam autarquia e IPSS's tendo em conta a dispersão do Concelho?

Os principais desafios prendem-se com o envelhecimento acentuado da população, o isolamento social, as situações de carência económica e a dificuldade de acesso a serviços em algumas freguesias mais afastadas.

A Rede Social no concelho apoia várias centenas de pessoas, direta ou indiretamente, através de diferentes respostas sociais, algumas que já enumerei.

A articulação entre a autarquia e as IPSS é muito próxima e baseada numa lógica de parceria e complementaridade. Procuramos garantir respostas equilibradas em todo o concelho, recorrendo à partilha de recursos, à coordenação de intervenções e ao acompanhamento regular das situações sinalizadas.

A que áreas da ação social considera que é preciso dar mais atenção e mais financiamento?

É fundamental reforçar o financiamento ao apoio domiciliário, às respostas para idosos e às medidas de combate à pobreza e à exclusão social.

A saúde mental, o apoio aos cuidadores informais e a intervenção precoce junto das famílias em risco são áreas que também exigem, nos dias de hoje, cada vez mais atenção.

“A articulação entre a autarquia e as IPSS é muito próxima e baseada numa lógica de parceria e complementaridade”

Sem um investimento consistente nestes domínios, torna-se difícil responder de forma adequada aos desafios sociais atuais e futuros.

No que diz respeito aos mais velhos, o Governo anunciou os projetos-piloto SAD+Saúde. Qual a sua opinião?

Considero que o SAD+Saúde é uma iniciativa muito positiva, porque promove a integração entre a área social e a área da saúde, permitindo um acompanhamento mais completo dos idosos no seu domicílio.

Num concelho como Valpaços, onde muitos idosos vivem sozinhos e longe dos centros de saúde, este tipo de resposta pode fazer a diferença na prevenção da doença, na melhoria da qualidade de vida e na redução de internamentos evitáveis.

Quantas pessoas são, nesta altura, apoiadas pelo Serviço de Apoio Domiciliário no Município? A Câmara consegue saber se chegam a todos os que precisam?

Atualmente, o Serviço de Apoio Domiciliário, assegurado maioritariamente pelas IPSS do concelho, apoia várias dezenas de utentes.

A Câmara Municipal, em articulação com a Rede Social e as instituições, acompanha estas respostas e procura identificar situações ainda não cobertas. Sabemos, ►





contudo, que existem necessidades crescentes e que nem sempre é possível chegar a todos com a rapidez desejada, o que reforça a importância de continuar a investir e a alargar essas mesmas respostas.

Como veria a possibilidade de as Instituições Sociais poderem receber um médico, uma vez por semana, para atender os utentes (medicação, medir tensão...) e poupá-los a consultas no centro de saúde, atuando numa lógica de prevenção?

“A presença regular de um médico nas instituições sociais permitiria uma abordagem preventiva”

Vejo essa possibilidade de forma muito positiva. A presença regular de um médico nas instituições sociais permitiria uma abordagem preventiva, um melhor controlo da medicação e uma redução significativa das deslocações aos centros de saúde, que são muitas vezes difíceis para os idosos.

Este modelo exigiria uma forte articulação com o SNS, onde há falta de médicos, como todos sabemos, mas seria um passo importante para melhorar o acompanhamento clínico e a qualidade de vida dos utentes, na medida em que evitaria deslocações, por vezes penosas, da população sénior.

No que diz respeito ao envelhecimento ativo, que projetos existem nesta área no Município de Valpaços?

Uma das bandeiras e orgulhos da Câmara Municipal de Valpaços no que diz respeito à Ação Social é o Projeto Afectos, que já

conta com mais de 18 edições (anos letivos). O projeto que pretende colmatar o isolamento social dos idosos do Concelho e a solidão, através da realização de várias atividades recreativas e de lazer.

Deste modo, diversas atividades como ginástica, trabalhos manuais, risoterapia, dinâmicas de grupo, musicoterapia, ações de informação e sensibilização, almoços-convívio, comemoração de dias festivos, jogos de cultura geral e de memória, cuidados de enfermagem, passeios fora do concelho, "Marcha pelo Coração", sessões de cinema, peddy paper, dança, jogos tradicionais, passeios pedestres, entre outras, estão disponíveis a mais de 300 municípios.

O Município assegura o transporte para os sete núcleos existentes quando necessário, uma vez que se concentram nesses sete núcleos, mas o Projeto Afectos, abrange cerca de 300 idosos com atividades diárias de 51 localidades do Concelho. Neste programa da alçada da autarquia, é imprescindível a colaboração dos presidentes de junta de freguesia para o apoio logístico, como a cedência de espaços, o acesso a cadeiras e instalações sanitárias. É dirigido a quem tenha 60 ou mais anos de idade e é o nosso exemplo mais representativo de programa de envelhecimento ativo. Temos dentro deste programa também o "Afectos em Casa" para quem já não pode deslocar às atividades e, neste caso, são os técnicos que se deslocam a casa dos idosos para o desenvolvimento de atividades.

Participamos, também, num programa a nível nacional, o "Diabetes em Movimento", em articulação com o Centro de Saúde e outras entidades, que promove o envelhecimento ativo da população sénior, que padece dessa patologia.

Temos conhecimento, e apoiamos logis-

"Vejo com muito bons olhos o desenvolvimento de um projeto semelhante em Valpaços" (sobre o projeto GuardAfectos"

ticamente sempre que necessário, que várias juntas de freguesia têm implementadas aulas de ginástica semanais ou bisemanais, além de outros projetos de envelhecimento ativo, em parceria com as IPSS e associações locais, que incluem atividades físicas adaptadas, ações culturais, convívios intergeracionais e iniciativas de promoção da saúde e do bem-estar.

O objetivo é manter os nossos seniores ativos, participativos e integrados na comunidade, combatendo o isolamento e promovendo uma vida mais saudável.

A FITI está a desenvolver o Projeto GuardAfectos, para fazer o Diagnóstico dos Serviços de Apoio Domiciliário prestados pelas IPSS no Município da Guarda. Como veria o desenvolvimento de um projeto idêntico no Município de Valpaços?

Vejo com muito bons olhos o desenvolvimento de um projeto semelhante em Valpaços. Um diagnóstico aprofundado dos serviços de apoio domiciliário permitiria uma visão mais clara da cobertura, dos recursos existentes, das necessidades reais e das lacunas a colmatar.

A georreferenciação e a caracterização das respostas seriam ferramentas fundamentais para uma melhor planificação e tomada de decisão, contribuindo para serviços mais eficazes e ajustados à realidade do concelho. ●



“A Junta de Freguesia tem vindo a assumir um papel cada vez mais relevante na área social”

Luís Carlos Fernandes Teixeira é presidente da Junta de Freguesia de Valpaços e Sanfins, uma das 25 freguesias do Município de Valpaços. Aponta uma realidade social característica do interior e marcada por desequilíbrios sociais, mas sublinha a importância do apoio de proximidade e da articulação com as associações locais e com os projetos desenvolvidos pela autarquia para identificar situações de risco e garantir as necessárias respostas.



Como caracteriza o contexto social da freguesia?

A freguesia de Valpaços e Sanfins caracteriza-se por uma realidade social diversificada, onde coexistem dinâmicas urbanas e rurais. Verifica-se uma tendência para o envelhecimento da população, associada à diminuição da natalidade e à saída dos mais jovens, o que acentua situações de desequilíbrio social, mas que é transversal aos territórios do interior do país.

No entanto, a freguesia beneficia de uma rede informal de apoio, de associações locais ativas e de uma forte ligação entre os residentes, fatores que contribuem para a coesão social e para a capacidade de resposta às necessidades da população.

Há alguma articulação com as outras 24 freguesias do Concelho de Valpaços? Se sim, como é feita? Se não, devia existir?

Existe articulação com as restantes freguesias do concelho, essencialmente através do Município de Valpaços, de reuniões formais e de contactos regulares entre os presidentes de junta.

Esta articulação permite a partilha de experiências, a identificação de problemas comuns e a procura de soluções conjuntas. Considero que esta cooperação deve continuar a ser reforçada, sobretudo na área social, onde os desafios são transversais a todo o concelho.

Quais são as prioridades deste mandato à frente da Junta de Freguesia no que diz respeito à área social?

As principais prioridades passam pelo combate ao isolamento social, pelo apoio à população idosa e mais vulnerável e pela promoção da qualidade de vida dos fregueses.

Pretendemos reforçar a proximidade com a população, identificar situações de risco social de forma atempada e colaborar ativamente com as instituições locais, nomeadamente IPSS, serviços de saúde e ação social do município.

A Junta de Freguesia de Valpaços e Sanfins tem responsabilidades neste setor, tendo em conta a transferência de competências da área social?

A Junta de Freguesia tem vindo a assumir um papel cada vez mais relevante na área social, especialmente no âmbito da proximidade e do conhecimento direto das necessidades da população. Contudo, a responsabilidade, a organização e as diligências estão concentradas nos vários programas que a autarquia tem disponíveis.

No que diz respeito ao Serviço de Apoio Domiciliário, quantas pessoas idosas estão atualmente referenciadas?

Atualmente, existem várias pessoas idosas da freguesia referenciadas e acompanha-

das através do Serviço de Apoio Domiciliário, em articulação com as instituições locais competentes. Este número varia ao longo do tempo, mas reflete bem a necessidade crescente deste tipo de resposta social, fundamental para permitir que os idosos permaneçam no seu domicílio com dignidade e segurança. Enquanto junta de freguesia não temos números precisos.

Há algum exemplo/resultado positivo de um projeto/medida da Junta de Freguesia na área do Envelhecimento Ativo que queira partilhar?

Um exemplo positivo tem sido o apoio e a colaboração em iniciativas de convívio e atividades regulares dirigidas à população sénior, como encontros intergeracionais, atividades culturais e momentos de lazer. Estas ações têm tido um impacto muito positivo na redução do isolamento, no bem-estar emocional dos idosos e no reforço dos laços comunitários, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável.●



Quinta das Corriças, marca de qualidade e tradição

A Quinta das Corriças é uma empresa de natureza familiar, com sede em Valpaços, e com a sua quinta localizada em Mirandela.

Situada no coração de Trás-os-Montes, a empresa assenta na manutenção, preservação e valorização das suas castas tradicionais, adequadas aos múltiplos microclimas da sua área, promovendo a ancestralidade dos vinhos tradicionais desta Região Transmontana.

Com a atual direção do produtor Telmo Moreira, a Quinta das Corriças é arte, vinho e paixão!



Telmo Moreira (Produtor)

Os rótulos das garrafas contam história...

Os Rótulos contam uma "estória" ancestral da Quinta das Corriças. Primeiro, o carácter comercial, contornando a questão dos vinhos graduados com a troca dos "R", clamando prudência e contenção aos mais "incautos" provadores!

As ovelhas são um símbolo do passado. A

sua inexistência atual na Quinta dá origem aos míticos ovinos, transformadas em alegres nuvens, elevando-se, paulatinamente, traçando um caminho ou via homogênea,





orientada e singular, sugerindo um destino fraterno e comum que se seguirá aos prazeres da terra e do vinho. Para aqueles que os saborearem e seguirem essa via, só o paraíso restará!

Atualmente, quais são os principais desafios da empresa?

Diversificação e solidificação de mercados internos e externos, por forma a garantirem a sua sustentabilidade e futuro.

A Quinta das Corriças é requisitada ou tem iniciativas de responsabilidade social no Concelho de Valpaços e na região de Trás-os-Montes?

Sim. Como qualquer empresa, cria emprego ajudando a satisfazer as mais básicas necessidades da população. Num território de muita baixa densidade demográfica, a Quinta das Corriças oferece a criação de emprego efetivo e sazonal, contribuindo para o aumento e fixação da população. Apoia a cultura, a música e intervém em vários aspetos e áreas da vida económica, social e até desportiva e recreativa, valorizando e promovendo o desporto através da sua contribuição em ações ou campanhas publicitárias e quotizações sociais em várias Associações e Instituições de matriz popular. ●



Cooperativa de Olivicultores de Valpaços, a mais premiada em Portugal

A Cooperativa de Olivicultores de Valpaços foi constituída, em 1951, com 28 associados. Hoje conta com 1800 e com um dos lagares mais modernos de Portugal, e do Mundo.

A nossa ação estende-se para além do concelho de Valpaços, aos concelhos de Mirandela e Vinhais.

Produz anualmente, em média, 13 milhões de Kilos de azeitona, extraíndo cerca de 2.100.000 Litros de azeite virgem extra com 0,2 % de acidez média.

As marcas com que o nosso azeite é colocado no mercado são o "ROSMANINHO"; "VILA NOVA" e "ANCESTRAL", sendo a marca Rosmaninho a mais emblemática, contando com oito tipos de azeite diferentes. A Cooperativa é fundamental na manutenção da olivicultura na região de Trás-os-Montes.

O Nordeste Transmontano é a segunda região mais produtora de Portugal, 30% da nossa superfície agrícola é de pequena propriedade e onde predomina o olival tradicional de sequeiro.

A Cooperativa tem sido, desde o seu início, a solução para as grandes dificuldades de escoamento da produção de azeitona pelos nossos olivicultores, através do azeite extraído e comercializado pela mesma, promovendo o desenvolvimento regional e contribuindo decisivamente para a sustentabilidade económica, social e climática.



Manuel Paulo Ribeiro
Presidente do Conselho de Administração da
Cooperativa de Olivicultores de Valpaços, Crl

Somos uma organização cooperativa cujo objetivo é defender os superiores interesses dos seus associados, remunerando sempre com as maiores vantagens as suas produções.

O nosso azeite 100% natural, extraído unicamente por processos mecânicos de última geração, continuará a distinguir-se de outros azeites, pelas suas características, que se obtêm através da aposta nas variedades de azeitona autóctones, a essência da região, uma terra agreste e de paisagens muito diversas.

É especial porque é um azeite com características únicas, e que têm a ver com vários fatores, entre os quais se destacam: As variedades da azeitona: (Cobranço- ►



SCAN ME



sa, Verdeal e Madural); o clima, solo, latitude, levando a que a mesma variedade, por exemplo a cobraçosa, tenha características diferentes quando produzida em Trás-os-Montes comparada com o resto do País e do Mundo.

Para além destes, há outros fatores que determinam a qualidade do nosso azeite, tais como:

A antecipação da colheita da azeitona, apanha, transporte, tempo de espera para o seu processamento; o equipamento, temperatura de extração e higienização;

armazenamento do azeite em depósitos de aço inox; e embalagem com os sistemas de segurança alimentar implementados (ISO 22000 e ISO 9001).

Assim, conseguimos obter um azeite único, que os júris especialistas em concursos de azeite caracterizam como: azeites muito frutados, intensos, frescos, com amargo e picante equilibrado, harmoniosos e complexos, e que têm conquistado, ano após ano, os mais variados prémios nacionais e internacionais, sendo a cooperativa em Portugal mais premiada. ●



33º aniversário do “Lar dos Afetos”

O Centro de Dia e Lar Santa Ana de Azinha, “Lar dos Afetos”, assinalou o 33º aniversário no dia 18 de setembro de 2025.

O presidente da FITI, José Carlos Batalha, que é também o presidente da assembleia geral da instituição, marcou presença, assim como outras entidades, nomeadamente o presidente da Câmara Municipal da Guarda, Sérgio Costa.

A cerimónia ficou marcada pela bênção da Imagem de Santa Ana, pelo Bispo da Guarda D. José Miguel Pereira.



FITI
Federação das Instituições
da Terceira Idade



Rua dos Actores, 4 - R/C
2685-182 Portela, Loures
217 974 588 · fiti.mail@gmail.com
www.fitiportugal.pt

Produção: Vida Encantada
- Relações Públicas e Comunicação
962 377 179

14ª edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia – APP realizou, no dia 10 de novembro de 2025, mais uma cerimónia de entrega do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, distinguindo seis Personalidades com 80 ou mais anos de idade que continuam com atividade relevante na sociedade.

Os galardoados da 14ª edição foram:

Intervenção Social - Dra. Julieta Esteves Blanco Sanches de Almeida Vasconcelos

Arte e Espetáculo - Atriz Maria Lúcia Amado Franco de Azevedo e Silva
Ciência e Investigação - Professor Doutor Filipe Duarte Branco da Silva Santos

Política e Cidadania - Professor Doutor Luís Francisco Valente de Oliveira

Ética e Saúde - Professor Doutor João Manuel Godinho Queiroz e Melo

Família e Comunidade - Sra. D. Ana da Conceição Pinheiro



Foto SCML

A cerimónia teve lugar na Sala de Extrações da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, que é uma entidade parceira da iniciativa, a par da Fundação Montepio.

O Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro tem apoio à divulgação da Câmara Municipal de Lisboa e o Alto Patrocínio do Presidente da República. ●

Parlamento aprova Estatuto da Pessoa Idosa

A proposta de lei do Estatuto da Pessoa Idosa foi aprovada, no Parlamento, no dia 17 de outubro de 2025, seguindo para discussão da especialidade na Comissão de Trabalho, Segurança Social e Inclusão.

O estatuto apresenta quatro eixos de ação: direitos fundamentais, saúde e proteção social, educação, cultura e lazer, habitação e mobilidade. ●





ENTREVISTA

“Há um sentido comunitário muito presente”

D. António Augusto de Oliveira Azevedo defende a importância do setor social e diz que “o País tem de acordar para o valor, o lugar e a importância destas instituições”.

Numa região com população envelhecida, o sentido comunitário promove a presença junto de quem precisa e a Igreja procura chegar a todos, com os apoios e também através da dimensão espiritual.

Bispo da Diocese de Vila Real desde 11 de Maio de 2019, é também presidente da Comissão Episcopal da Educação Cristã e da Doutrina da Fé.

Que realidade social encontrou na Diocese de Vila Real, em 2019, e o que mudou?

Esta é uma realidade social, por um lado, muito cimentada e com uma longa tradição, e por outro lado com algumas mudanças, nomeadamente tem-se confirmado uma certa de desertificação sobretudo das aldeias, as cidades vão-se mantendo e algumas vilas, mas sobretudo o mundo mais rural esse tem conhecido alguma desertificação, a par do envelhecimento da população. Portanto, esse é um fenómeno muito marcante, a ponto de algumas aldeias estarem a ficar numa situação muito difícil, do ponto de vista social, muitas pessoas um bocadinho isoladas e com dificuldades. Em termos macro, é aquilo que ressalta mais à vista. Depois há fenómenos mais pontuais, típicos do mundo mais urbano, algumas formas de pobreza, etc. Embora uma marca importante desta região é o facto de as pessoas estarem muito ligadas ao campo, o que as mantém ativas e também dá algum rendimento, portanto, embora muitas tenham algumas dificuldades económicas essa atividade do campo compensa. Outra marca importante é o facto de termos muito espírito associativo, várias associações, vários protagonistas que procuram as soluções locais para apoio às pessoas, idosos e famílias, concretamente algumas IPSS, centros sociais paroquiais, misericórdias e também outras associações. Há uma grande consciência social e solidária e essa é uma marca também importante.

Quando fala da desertificação, é possível contrariar isso, ou seja, trazer pessoas para esta região? Como é que a Igreja vê essa questão?

Sim, esse é um processo um bocadinho mais complexo...

Também ligado a questões económicas?

Não só, mas também. Em primeiro lugar, é um processo que não é exclusivo desta região, em toda a região da raia, toda a re-

gião fronteiriça interior em Portugal como também em Espanha, esse fenómeno está muito implantado e é muito preocupante. Eu diria até alarmante! Por este caminho, se não se inverte, num prazo de 10 anos, teremos muitas aldeias vazias. Quanto às razões, bom, a razão tradicional é o facto de as famílias terem menos filhos, com certeza, mas sobretudo é o facto de os jovens locais que vão estudar para a universidade e acabam por não voltar. É o fenómeno nesta região, já antigo de décadas, de emigração para a Europa e não só, mais recentemente também a migração local em Portugal, portanto, os jovens vão e poucos regressam. Há também o desafio económico, quer dizer, sem empresas, sem investidores, sem projetos de alguma dimensão e sobretudo atrativos para jovens será mais difícil. Neste momento, temos alguns projetos agrícolas ligados à vinha, muitas empresas nacionais e estrangeiras a apostar mais na região do Douro, temos também uma forte aposta no turismo, isso gera algum tipo de emprego, mas não é suficiente para os jovens.

Encontra diferenças entre as cidades da sua Diocese ou estão todas mais ou menos com os mesmos desafios, com a mesma realidade?

Há desafios comuns e desafios específicos. As nossas principais cidades são Vila Real, a capital de distrito, e também Chaves, que é uma grande cidade com um grande dinamismo, depois temos a Régua que é o centro da região do Douro que tem uma dinâmica muito própria, e Valpaços que está aqui também numa outra centralidade. No caso concreto de Vila Real a mais valia de ter uma universidade traz muita gente jovem de fora e dá uma certa vida à cidade, e isso é muito importante. Cada uma tem as suas próprias especificidades, mas é aí que se concentra a maioria da população e a maioria da população jovem, portanto, essas cidades têm um papel decisivo na região e também no País. ►

Em termos de respostas sociais, o que existe e o que é preciso criar para atender às necessidades da região?

De facto, as respostas sociais têm crescido, mais IPSS, as misericórdias têm todas um grande dinamismo, e também há bastantes respostas privadas, mas há uma limitação que é o facto de uma boa parte da população ter reformas muito baixas e, portanto, as instituições desse ponto de vista acabam por ter alguma dificuldade de sustentabilidade económica. De qualquer maneira, há muitas respostas que têm vindo a crescer, também com a colaboração da Igreja, mas evidentemente que num meio em que continua o processo de envelhecimento nunca serão suficientes para as necessidades, sobretudo na terceira idade e necessidades específicas, como são os doentes de Alzheimer, alguns tipos de deficiências, de dependências, há carência de resposta.

É justo dizê-lo, as autarquias estão bastante abertas e disponíveis para ajudar nestas respostas sociais. Por outro lado, começamos a sentir, pontualmente, alguma carência de pessoas para trabalhar nessas áreas. E há ainda um fenómeno muito curioso que é, por exemplo nos cuidados continuados, onde há excelentes respostas, estarmos a dar resposta para pessoas do resto do País, estamos numa retaguarda de apoio ao resto do País onde não há tantas respostas. Portanto, eu diria, há projetos muito bons que têm vindo a crescer, mas ainda há muito a fazer.

Em relação às respostas, e no que diz respeito à terceira idade, conseguimos perceber nesta região, ou aqui em Valpaços, se chegamos a todas as pessoas mais velhas ou se ainda há muitas pessoas a viverem isoladas, um bocadinho por sua conta?

Ainda não conseguimos chegar a todos, por um lado, algumas pessoas que mesmo sendo idosas ainda têm algumas capacidades preferem ficar em suas casas, portanto, há alguma resistência, e só quando já não são autónomos, quando a família não tem condições, etc., aí muitas vezes recorrem às ins-

tituições. Da parte das famílias isso é muito notório, sobretudo aquelas famílias que estão emigradas, ficam mais descansadas quando vão e deixam os seus pais ou avós ligados ou apoiados por uma instituição. Há aqui estas dinâmicas, o que obriga, deveria obrigar, a repensar algum tipo de respostas. Por exemplo, as forças de segurança já o fazem bastante bem, mas o sector da saúde tem de ser repensado para o tipo de apoio e acompanhamento que tem de dar aos idosos, a atual organização da saúde nestes meios rurais está a ter muitas dificuldades em responder a essas pessoas que estão mais isoladas. Era importante repensar isso e também algum tipo de apoios sociais.

Repensar a resposta na área da saúde implicaria, por exemplo, levar o médico às pessoas?

Sim, embora nós saibamos que há falta de médicos nos vários centros de saúde da região, mas seria importante encontrar um mecanismo de visita de apoio às aldeias, algumas delas muito isoladas e com poucos transportes.

O Governo pretende lançar cinco projetos-piloto SAD+Saúde... pode ser por aí o caminho?

Sim, acho que é uma excelente resposta a esta necessidade, espero que se concretize e que ajude a mudar um pouco a filosofia das políticas sociais porque nós temos verificado desde há muitos anos, aliás não é recente, que há alguma dificuldade de articulação entre as várias áreas, da saúde, da área social e outras.

Sabendo que há pessoas idosas que preferem e têm condições para continuar nas suas casas, importava saber ao certo onde é que elas estão, ter este diagnóstico apurado da realidade das pessoas mais velhas. Acha que há esses dados ou há uma ideia de quantas pessoas são e das necessidades que têm?

Sim, julgo que com a colaboração importante das câmaras municipais e juntas de fre-



“O sector da saúde tem de ser repensado para o tipo de apoio e acompanhamento que tem de dar aos idosos”

guesia, e também com o apoio da própria Igreja com os meios que tem que não são muitos, será possível que esses dados cheguem a quem têm de chegar. Portanto, não é por falta de conhecimento nem por falta de saber onde as pessoas estão, porque seja a Igreja, os párocos ou as autarquias, conhecem toda a gente e essa é uma mais-valia.

A Diocese e o Bispo têm conhecimento de casos sociais, recebem pedidos, encaminham esses pedidos?

Sim, em primeiro lugar, a função primordial do Bispo é conhecer as comunidades locais. Ao fim destes anos, já conheço praticamente todas as aldeias e já vi quase grande parte das pessoas e, portanto, esta leitura que eu faço está alicerçada nesse conhecimento do terreno. Por outro lado, há algum tipo de casos mais especiais que chegam à Diocese, e

temos alguns instrumentos, nomeadamente a Caritas, para apoiar pessoas com necessidades mais prementes, famílias carenciadas, imigrantes que chegam sem grandes apoios. E ainda temos uma boa resposta, que na região é importante e no resto do País também, que é uma comunidade terapêutica para acolher pessoas com algum tipo de adições. Tem sido um projeto muito importante e com excelentes frutos. O facto é que todas essas respostas sociais estão lotadas, isso significa que há necessidade, com certeza..

A pobreza energética e a falta de saneamento básico são obstáculos ao serviço de apoio domiciliário. Essa é uma realidade ainda muito presente nesta região?

Haverá ainda algumas zonas onde, de facto, há algum tipo de carências, de condições de vida que deixam a desejar, apesar do esforço das famílias e dos filhos para recuperar as casas dos pais, e as autarquias também fazem um esforço para dar apoio a essas situações. De qualquer maneira, em termos da habitação, da rede de água e saneamento há algumas limitações que condicionam algum tipo de respostas. Em contrapartida, temos aquilo que é a imagem de marca da região, que é um tipo de vida saudável, ar puro, produtos da terra, e isso, em termos de vida ativa e de preservação de saúde é muito importante. As pessoas idosas, mesmo com dificuldades, estão ativas, e mesmo estando sozinhas valorizam muito a vida comunitária. E depois, enquanto várias instituições do Estado, às vezes injustificadamente, abandonaram o Interior, a Igreja, mesmo com limitações de sacerdotes, estará ao lado dessas populações o máximo que puder, preservando e mantendo essa vida comunitária. Julgo que é uma questão para a qual o País tem de olhar de outra forma, não pelo facto de nos sentirmos diminuídos, mas porque para ser melhor, mais coeso, mais solidário, mais desenvolvido, não pode ser um País dividido ao meio. Julgo que o Interior precisa de muita atenção, mas também tem muito a dar ao País. ►

O setor social e solidário, com o qual a Igreja também colabora, deve ser mais valorizado?

Há que reconhecer que, nos últimos anos, tem havido um caminho interessante de valorização deste setor, mas ainda há muito por fazer. No conjunto dos equilíbrios dos poderes, este sector ainda é demasiado secundarizado, tem de ser muito mais valorizado e ser visto com muito mais atenção por parte de todos os protagonistas e, nomeadamente, pelos organismos do Estado.

Na nossa região em concreto tem havido uma mudança muito positiva, nota-se uma maior abertura, conhecimento e valorização deste sector, mas ainda há muita pedra a partir.

Eu julgo que é preciso continuar a fazer um caminho de cooperação e de apoio, isto é, o Estado tem de ser um parceiro fiável, tem de dar apoio, com competências de fiscalização com certeza, mas isso não significa que o Estado apenas tem meios para fiscalizar, esses mesmos meios têm de ser postos ao serviço de apoio, para dialogar e encontrar respostas, e infelizmente, às vezes, vê-se muito mais deferência para julgar, condenar, fiscalizar, do que disponibilidade para ajudar a encontrar respostas para necessidades às vezes muito difíceis. Portanto, há uma grande evolução, mas uma certa mentalidade estatizante e às vezes centralista não ajuda nada.

Para muitas instituições, a questão da sustentabilidade é um problema crónico, que põe em causa a resposta que é dada às famílias...

Sim, a sustentabilidade é importante e é importante também que quem dirige neste sector o faça com mais rigor, mais competência, profissionalismo...

Os dirigentes são, na maioria, voluntários...

A liderança e a gestão das instituições têm de ser repensadas, nós temos instituições com centenas de pessoas a trabalhar e com direções de pessoas muito voluntárias, muito capazes e muito generosas, mas que



“Ao fim destes anos, já conheço praticamente todas as aldeias e já vi quase grande parte das pessoas”

têm a sua vida, e, portanto, também aqui a legislação tem de evoluir rapidamente, muito rapidamente, porque corremos o risco de, em poucos anos, começarmos a ouvir alguns “nãos”. Era importante rever o Estatuto, as condições de quem dirige, e se há setor em que é preciso repensar também alguma fiscalidade é neste! Há muitas maneiras de apoiar, não apenas com dotações diretas. É necessário olhar para o todo, mas para isso é preciso conhecer as dificuldades no terreno.

E as entidades do Estado não conhecem?

fiscalizações e vemos muitos adiamentos quando se pede ajuda, e às vezes para soluções que são óbvias. Julgo que é uma área em que tem de haver melhor articulação com o Estado, sobretudo central, porque o local, enfim, esse conhece, está no terreno e vai sendo sensível. O próprio Estado, já ago-

ra, os seus organismos também têm de falar uns com os outros.

Fala-se na necessidade de rejuvenescer os dirigentes, porque além dos “nãos”, qual-quer dia não há pessoas disponíveis para serem responsáveis das instituições...

É preciso trazer uma nova geração para este campo, seja como dirigentes, gestores e responsáveis, pessoal técnico ou pessoal auxiliar, etc., essa renovação geracional é um grande desígnio. Porque nós vemos, e na nossa região em particular, muitas instituições em que a média etária é acima dos 50 anos, portanto, numa região onde não há muita gente nova, no prazo de uma década teremos um problema. E esses problemas pensam-se agora e começam-se agora a implementar-se as soluções que depois se vão concretizar daqui a uns alguns anos.

Porque corremos o risco de algumas instituições terem de fechar portas...

Exatamente! É bom ter essa consciência, de que uma instituição, a determinada altura, não tem outro meio senão fechar portas! E também têm de ser repensadas as regras públicas, porque nós desejamos sempre as melhores condições físicas e de pessoal, mas um País com os níveis de vida que nós temos, não pode ter no setor social, digamos assim, exigências nórdicas, que é o que acontece! Temos exigências nórdicas para meios onde as condições são as que são, e, portanto, julgo que esta é uma área em que têm de cooperar as famílias, as comunidades locais, a Igreja, as autarquias e o Estado central, e não vejo infelizmente isso. Cada comunidade e cada instituição está um bocadinho entregue a si, claro sem pôr em causa obviamente o excelente e grande trabalho do CNIS e de outras instituições congéneres. Julgo que há que conversar mais sobre este setor porque é muito importante para o País.

Dá emprego a muitas pessoas...

Sim.

E também se fala na necessidade de valorizar as carreiras e os salários porque não é fácil atrair pessoas para trabalhar no setor social...

Exatamente, todos nós reconhecemos que, de facto, os salários não são muito elevados, mas por outro lado há uma dinâmica importante aqui na região, estas instituições dão emprego a muitas mulheres da própria terra, e isso é muito importante para fixar pessoas. Agora o que nós não podemos é continuar a persistir num discurso de nível económico, do orçamento de Estado, que só se fala em empresas. Uma instituição, não sendo uma empresa, tem uma dinâmica maior que grande parte das empresas da região, as grandes instituições da nossa região são da área social e não vejo isso devidamente reconhecido, são um parente pobre. O País tem de acordar para o valor, o lugar e a importância destas instituições!

Estamos precisamente no Centro de Relevância Alzheimer e Parkinson Portugal, que foi notícia na sua inauguração. Como é que avalia uma instituição destas nesta região?

Para nós é um privilégio termos uma instituição desta qualidade porque, de facto, responde ao problema gravíssimo dos doentes com Alzheimer. Grande parte dos nossos lares cada vez mais têm idosos com demências em geral, e Alzheimer em particular, o que cria alguns constrangimentos, e, portanto, haver uma resposta para esta necessidade específica é muito bom, sobretudo com uma unidade com esta qualidade, além de pioneira e que pode ser um modelo para outras áreas do país.

Pode ser vista também como uma forma diferenciada de responder às necessidades do envelhecimento ativo?

Sim, esta instituição e esta resposta social têm de facto esses objetivos e está dotada de meios que raramente se encontram, e haver uma resposta desta qualidade ajuda não só as famílias, mas também dá alguma dignidade a estas pessoas que vemos aqui ►

muito bem tratadas e que têm ao seu dispor terapias, respostas de vária ordem que lhes permite uma qualidade de vida bem melhor. Reconheço que pode não ser muito fácil replicar, mas penso em muitas famílias que agradeceriam ter uma resposta destas na sua zona que acolhesse o seu familiar.

Na sua opinião como é que se dinamiza ou se aposta no envelhecimento ativo?

Na nossa região, sendo a população idosa, há algumas propostas interessantes, caminhadas, embora o grande exercício físico é a vida do campo, uma vida ao ar livre, mas, por outro lado, acrescentaria aqui uma dimensão que não vejo suficientemente trabalhada nesta área, que é a dimensão espiritual. São muitas vezes os idosos que nos lares pedem para rezar o terço, pedem eucaristia, pedem para se confessar... E encontramos ainda muitos obstáculos por parte do Estado, em muitas instâncias, por mero, vamos dizer, preconceito de algumas pessoas, que limitam muito. Havia que se fazer alguma coisa, quer na formação das pessoas quer no apoio espiritual aos idosos, essa é também uma forma absolutamente comprovada de uma vida mais pacificada, uma vida mais feliz. Esta dimensão era importante que se desse mais valor. E também o apoio das comunidades e da família, nós incentivamos muito a ligação da comunidade e dos mais jovens a estas instituições, nalguns casos houve de facto um afastamento, para não dizer divórcio, das instituições da vida da comunidade ou da comunidade da vida das instituições, era importante reforçar essa colaboração, essa proximidade começando pelos mais novos, é muito importante por exemplo que as crianças visitem as instituições, temos algumas experiências que são muito ricas humanamente e que são muito importantes para as pessoas que estão nos lares.

Como é que a Igreja chega às pessoas que vivem isoladas para lhes prestar esse apoio espiritual?



“a Igreja, mesmo com limitações de sacerdotes, estará ao lado dessas populações o máximo que puder, preservando e mantendo essa vida comunitária”

Os senhores padres da nossa zona, mais numas do que noutras, fazem um grande esforço para se fazerem presentes nas várias aldeias por mais remotas e isoladas que sejam. Fazem muita estrada, muitos quilómetros para não deixar ninguém desamparado e, por exemplo, tentam manter celebrações, orações nas várias aldeias. Esse é um esforço muito grande e muito específico destas regiões dos párocos e também de alguns leigos que procuram também visitar as pessoas mais isoladas. Mas este sentido comunitário ainda está muito presente. ●

Projeto GuardAfetos

Diagnóstico de SAD no Município da Guarda vai apresentar resultados em 2026



(da esquerda para a direita, na mesa): presidente da direção do Centro de Dia e Lar de Santa Ana de Azinha, Maria Rosário Santos; presidente da Câmara Municipal da Guarda, Sérgio Costa; presidente da direção da FITI, José Carlos Batalha; representante da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS), Alfredo Cardoso.

O início formal do Projeto GuardAfetos-Diagnóstico do Serviço de Apoio Domiciliário no Município da Guarda - foi assinalado, no dia 27 de agosto de 2025, com a assinatura do protocolo pelas entidades parceiras: Federação das Instituições da Terceira Idade – FITI, Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade – CNIS, Câmara Municipal da Guarda e Centro de Dia e Lar de Santana da Azinha, instituição que acolheu a cerimónia.

O trabalho de investigação vai ser realizado pelo Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCS-P-ULisboa), que aguarda a constituição das equipas locais para a recolha dos dados. Através de uma metodologia participativa, o projeto irá escutar utentes, cuidadores informais, profissionais, dirigentes institucionais

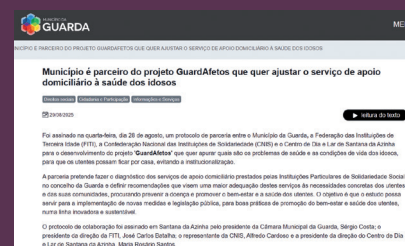
e representantes públicos do Município da Guarda, estando prevista a apresentação dos resultados, em formato de recomendações, durante este ano de 2026. ●



Intervenção do presidente da direção da FITI, José Carlos Batalha, mostrando a primeira edição da Revista, dedicada ao projeto GuardAfetos.



O Projeto GuardAfetos foi notícia em vários órgãos de comunicação social.



Notícia do site da CMGuarda

Presença de jovens nas IPSS traz novas ideias, energia e perspetivas

Mariana Santos, 23 anos, estudante do 3.º ano da licenciatura em Psicologia na Universidade da Beira Interior. Natural da Guarda, desenvolveu no verão de 2024 o projeto de voluntariado: “Da Montanha: Histórias e Memórias com Afeto” no Lar dos Afetos (Centro de Dia e Lar de Santa Ana de Azinha), que consistiu na recolha de testemunhos e vivências dos idosos. Atualmente, integra os órgãos sociais desta instituição, com o cargo de secretária da direção.



Porquê a escolha deste nome «Da montanha: histórias e memórias com afeto»?

O nome surgiu naturalmente, pois quis ligar a identidade da instituição e da comunidade envolvente ao propósito do projeto. A “montanha” remete para as raízes, para o território serrano que moldou a vida dos idosos, enquanto “histórias e memórias” traduzem o objetivo central: dar voz ao passado e preservá-lo. Acrescentei “com afeto” porque, mais do que recolher dados, procurei criar laços, proximidade e calor humano.

Como surgiu a ideia do voluntariado e de desenvolver este projeto de registo das histórias pessoais dos utentes?

A ideia nasceu do meu interesse em aliar o voluntariado à área da Psicologia, particularmente no âmbito do envelhecimento. Sempre me fascinou a riqueza das histórias de vida e senti que, muitas vezes, estas se perdem no tempo. Ao iniciar este voluntariado, quis não só estar presente para os utentes, mas também registar a memória coletiva que eles carregam, transformando-a num legado para a institui-

ção e para a comunidade. Paralelamente, vi neste projeto uma oportunidade de enriquecimento pessoal, através da experiência prática e do contacto humano direto, bem como uma mais-valia para o meu percurso académico e futuro profissional.

Em que período decorreu, como foi feita a recolha dos testemunhos e quantos idosos participaram?

O projeto decorreu entre os meses de julho e setembro de 2024, durante as minhas férias académicas. A recolha foi feita sobretudo em sessões informais de conversa, no jardim ou no salão da instituição, criando um ambiente descontraído que facilitava a partilha. Alguns testemunhos surgiram também em momentos mais espontâneos, como passeios ou atividades. De uma forma mais ativa, participaram cerca de uma dezena de idosos, cada um dando o seu contributo com histórias únicas e muito pessoais.

O que foi mais fácil e mais difícil neste projeto?

O mais fácil foi criar ligação com os utentes. Bastava sentar-me ao lado deles, escutar com atenção e mostrar interesse genuíno para que a conversa fluísse. O mais difícil foi gerir o peso emocional de alguns relatos, especialmente quando envolviam dificuldades, perdas ou tempos de grande sacrifício. Foi necessário encontrar um equilíbrio entre ser confidente e, ao mesmo tempo, manter a serenidade.

Que história(s) a marcou/marcaram mais? Ou uma história engraçada?

Houve várias histórias marcantes, mas recorde com particular ternura os relatos ligados às desfolhadas, em que encontrar o “milho rei” era sinónimo de poder dar um beijo ao rapaz que mais gostavam. Foi comovente perceber como estes pequenos rituais guardavam tanta emoção. Tratou-se de um relato simples, mas carregado de simbolismo, porque mostrava como até nas tarefas mais árduas havia espaço para a alegria e o amor. Por outro lado, também houve partilhas engraçadas, nomeadamente quando uma utente contou que certo dia da sua juventude, ficou encarregue de guardar as cabras e acabou por adormecer. Ao acordar, percebeu que elas tinham fugido e entrou em grande aflição, convencida de que

seria castigada em casa. No fim, encontrou-as todas escondidas à sombra, tranquilas como se nada tivesse acontecido. A maneira bem-humorada como contou este episódio fez rir todos os presentes e tornou esse momento memorável.

Na sua opinião, o que representou, para os idosos, a participação neste projeto?

Acredito que representou sobretudo reconhecimento e partilha de sabedoria. Muitos expressaram alegria por serem escutados e por verem as suas memórias valorizadas. Houve um sentimento de orgulho em perceberem que as suas histórias interessavam às gerações mais novas. Para alguns, foi também uma oportunidade de relembrar momentos felizes e de fortalecer laços dentro da própria comunidade da instituição.

A ideia de desenvolver material educativo e cultural com base nestas histórias vai mesmo avançar? Se sim, como?

Sim, essa é a ambição futura. A ideia é compilar os testemunhos em formato escrito, talvez até em livro ou brochura, que possa ser usado pela instituição, pelas famílias e até mesmo pela comunidade escolar. Seria uma forma de preservar estas memórias e, ao mesmo ►





tempo, utilizá-las como recurso pedagógico e cultural, para que não se percam com o tempo.

Que aprendizagem retira deste projeto, em termos profissionais e pessoais?

Profissionalmente, aprendi o valor da escuta ativa, da empatia e da valorização do outro, competências essenciais na área da Psicologia. Pessoalmente, saio mais sensível à importância dos pequenos gestos, como dar tempo e atenção a alguém. Foi também uma lição de humildade, ao perceber como os mais velhos têm tanto para ensinar se estivermos dispostos a ouvir.

Debate-se a questão do envelhecimento ativo – qual a sua visão?

Na minha perspetiva, o envelhecimento ativo passa por promover não só a saúde física, mas também a integração social, a participação e o sentimento de utilidade. Os idosos não devem ser vistos somente como recetores de cuidados, mas como agentes ativos que continuam a ter voz, projetos e contributos para dar. O envelhecimento ativo é, acima de tudo, envelhecer com dignidade e com oportunidades de realização.

As IPSS precisam do olhar (e da ação) dos mais novos? Tendo em conta que se tem apelado ao rejuvenescimento dos órgãos sociais das Instituições...

Sem dúvida! O rejuvenescimento dos órgãos sociais e a presença de jovens nas IPSS são fundamentais para trazer novas ideias, energia e perspetivas. Mas, acima de tudo, os jovens têm muito a aprender com estas instituições, pelo contacto com outras gerações. É um intercâmbio: nós oferecemos inovação e vitalidade, e recebemos sabedoria e experiência.

Com base no seu percurso académico – Psicologia – vê-se a trabalhar numa IPSS?

Sim, vejo-me perfeitamente. A Psicologia, sobretudo nas áreas do envelhecimento, da saúde e da intervenção comunitária, tem um papel essencial numa IPSS. O contacto com os utentes, mas também com as famílias e equipas técnicas, representa um campo muito fértil para aplicar conhecimentos e, ao mesmo tempo, fazer a diferença na vida das pessoas.

Na sua opinião, o que marca a diferença no Lar dos Afetos?

O que marca a diferença é a proximidade humana. O nome “Lar dos Afetos” traduz exatamente o ambiente que se sente: uma instituição que, mais do que prestar cuidados, oferece carinho, atenção e dignidade. A dedicação da equipa e a forma como tratam os utentes como família é algo que me marcou profundamente. ●



Cuidar à distância: tecnologia como ponte entre instituições, famílias e idosos

Presença e proximidade, mesmo quando não estamos lá

Cuidar sempre foi sinónimo de estar presente. Ver, ouvir, acompanhar.... Mas a realidade do setor social mostra que, por vezes, a presença física nem sempre é possível. Em instituições como ERPIs, Centros de Dia ou Serviços de Apoio Domiciliário, famílias, profissionais e instituições precisam de estar ligados, mesmo à distância. E é aqui que a tecnologia assume um papel surpreendentemente humano.

Quando bem usada, a tecnologia aproxima. Pequenos registos, mensagens ou alertas podem parecer simples, mas fazem toda a diferença. Mostram que o cuidado não se perde mesmo quando o olhar direto não está lá. Em vez de substituir o toque humano, a tecnologia cria pontes invisíveis entre quem cuida e quem é cuidado.

Nos lares e centros de dia, esta proximidade digital traz transparência. As famílias sentem-se seguras quando sabem que cada necessidade é registada, que cada cuidado é acompanhado e que cada mudança é comunicada. Não substitui o olhar atento do profissional, mas garante que ele chega até quem mais se preocupa com o idoso.

No serviço de apoio domiciliário, o desafio é ainda maior. O cuidado acontece em casa do utente, longe do olhar da instituição e da família. Aqui, a tecnologia permite partilhar informação em tempo real, coordenar equipas dispersas e acompanhar planos de cuidado. Cuidar à distância não significa cuidar menos – significa cuidar de forma diferente, mais estruturada e consciente. Mas não se trata apenas da utilização de ferramentas digitais, cuidar à distância exige, acima de tudo, uma mudança cultural das instituições e da sociedade como um todo. A proximidade não se mede só em presença física, mas na qualidade da informa-



Carla Rocha
Health Consultant
F3M Information Systems

ção, na rapidez da resposta e na consistência do acompanhamento.

E para que esta proximidade à distância seja possível, a simplicidade do processo e da ferramenta é crucial. Sistemas complexos e pouco intuitivos geram frustração e afastam os profissionais e as famílias. Pelo contrário, quando se está perante soluções claras, integradas e centradas nas pessoas, a tecnologia transforma-se num aliado silencioso do cuidado. Libertam tempo para outras tarefas, reduzem a probabilidade de ocorrência de erros e fortalecem a confiança tanto dos profissionais como das famílias.

Em suma, cuidar à distância é mais do que uma necessidade, é uma oportunidade de reforçar laços, tornar o cuidado mais transparente e colocar a tecnologia ao serviço de quem realmente importa: a pessoa cuidada. Quando funciona como ponte invisível, a tecnologia aproxima aqueles que cuidam e aqueles que são cuidados – e torna o cuidado mais humano, mesmo à distância. ●

Medicação, Nutrição e Longevidade: como a Farmácia Pimentel procura ajudar a transformar o Cuidado nas Instituições da Terceira Idade



Duarte Seara | Diretor Técnico | Farmácia Pimentel – Valpaços

O envelhecimento da população portuguesa está a gerar desafios inéditos para as Instituições Particulares de Solidariedade Social. A gestão da polimedicação, a crescente prevalência de doenças neurodegenerativas e a necessidade de cuidados especializados exigem respostas mais rigorosas, mais céleres e mais integradas. A Farmácia Pimentel e o Grupo Chaves Fer-

reira têm vindo a desenvolver modelos de parcerias que tentam responder precisamente a esta nova realidade: rigor clínico, apoio operacional e soluções que libertam recursos das IPSS para aquilo que verdadeiramente importa — cuidar dos seus utentes com dignidade, segurança e proximidade. A experiência acumulada nas áreas da Preparação Individualizada da Medicação

(PIM), gestão terapêutica, enfermagem, nutrição clínica e apoio técnico permanente permite-nos apresentar às instituições um modelo de parceria e envolvimento que não se limita a fornecer medicamentos. A nossa equipa assegura processos que reduzem riscos, melhoram indicadores de saúde, promovem autonomia e estabilizam custos. A articulação direta com Direções Técnicas e equipas multidisciplinares das instituições tem mostrado resultados promissores e que se procura evidenciar e demonstrar como consistentes e persistentes: no menor número de eventos/reações adversas, maior adesão terapêutica, otimização dos consumos, menor número de hospitalizações, maior qualidade de vida e apoio para a libertação das equipas internas para tarefas com maior impacto humano.

Uma nova abordagem que temos vindo a desenvolver prende-se, precisamente, com as doenças da longevidade, nomeadamente no cuidado e acompanhamento de pessoas com doenças neurodegenerativas, onde observamos a importância crescente da terapia não farmacológica com resultados impressionantes em diversos domínios.

Se, por um lado, com o desenvolvimento da última geração de medicamentos conseguimos de uma forma efetiva o controle dos sintomas e o estancar da evolução galopante de determinadas patologias, uma nutrição correta, por exemplo, vem a ser considerada como um complemento essencial tanto para a prevenção como para a gestão de efeitos secundários.

Conseguimos observar facilmente que um plano nutricional desadequado, com dietas ricas em açúcares e gorduras, manifesta frequentemente algum tipo de agravamento da condição do estado do utente.

Assim, se pretendermos ter um impacto na prevenção e no tratamento, uma alimentação adequada vai ajudar a prevenir e retardar o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, e uma dieta equilibrada vai ser associada a uma melhor saúde cognitiva. Se a este fator, adicionarmos um acompa-

nhamento contínuo e personalizado de cuidados, só podemos esperar uma substancial e observável melhoria da resposta medicamentosa. Dou um exemplo: a nutrição correta vai minimizar a interferência de certos alimentos na absorção da medicação. Portanto, é expectável a melhoria da eficácia dos tratamentos, como na Doença de Parkinson. Por outro lado, dietas com baixo teor de açúcares e gorduras, e ricas em antioxidantes e ómega-3, combatem a neuroinflamação e o stress oxidativo, que são dos principais fatores na neurodegeneração.

Olhando para o futuro, prevejo que, de uma forma generalizada e institucionalizada, tratamentos médicos e nutricionais sejam combinados e trabalhem em conjunto. Apenas desta forma se conseguirá efetuar uma adaptação às necessidades específicas de cada indivíduo, na qual um nutricionista deve trabalhar com as equipas médicas, de enfermagem, de gerontólogos, de farmacêuticos e auxiliares para adaptar o plano alimentar, considerando não só o estado nutricional de cada paciente, mas também os sintomas motores e não motores, e a medicação que está a ser utilizada.

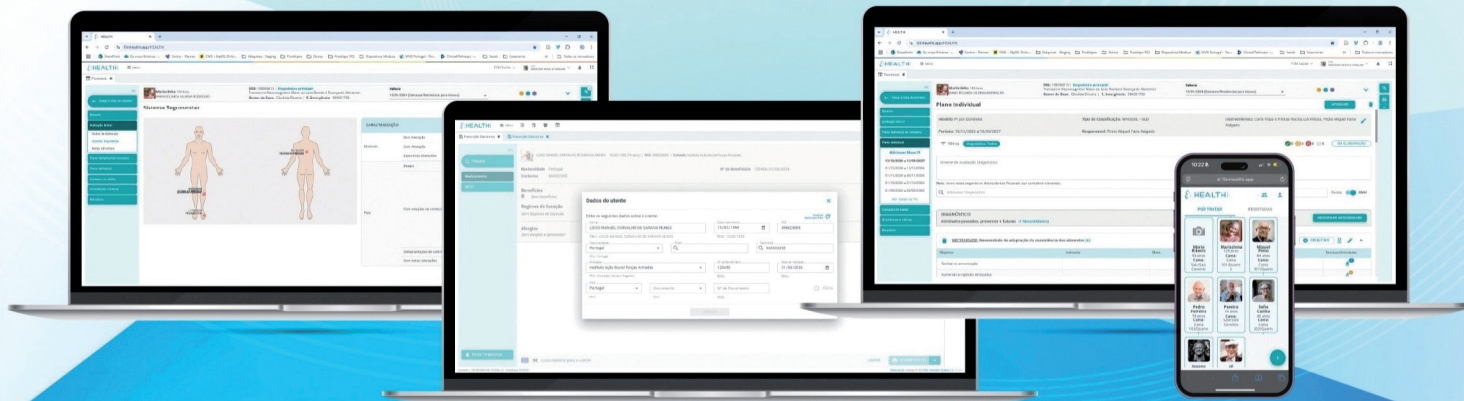
Uma intervenção deste tipo, juntamente com outras intervenções farmacológicas ou não farmacológicas (exercício físico, treino cognitivo), terá consequências na melhoria da qualidade de vida e no retardar do declínio progressivo, não sendo recomendável esperar pela fase avançada da doença para procurar acompanhamento nutricional.

Sendo esta abordagem um dos componentes essenciais, poderia enumerar vários outros, entre os quais destacaria sempre a educação: é importante que tanto os pacientes como os seus familiares recebam educação e percebam a importância de todos os hábitos, todos os detalhes e todos os esforços por parte de toda a equipa por trás do acompanhamento contínuo, no qual o foco da qualidade de vida e o bem-estar do paciente estão no centro das preocupações. ●



HEALTHi

by F3M



SOLUÇÕES TECNOLÓGICAS

QUE SIMPLIFICAM A GESTÃO DA SAÚDE


**PRESCRIÇÃO
ELETRÓNICA**

MEDICAMENTOS MCDT



Pensadas e desenhadas com o apoio de Profissionais de Saúde com foco na otimização da sua atividade.


**PROCESSO
CLÍNICO E
SOCIAL**



Serviço de apoio aos utilizadores em formato remoto e/ou presencial.

INTEGRAÇÃO COM A
SOLUÇÃO DE
MONITORIZAÇÃO DE
FERIDAS



Proporcionam aos profissionais de saúde uma maior poupança de tempo com foco na melhoria dos processos e do serviço prestado aos utentes.

PROJETO

**HEALTHi
TALKs**
by F3M 

Espaço de partilha entre profissionais do setor da área social e da área da saúde, promovendo conversas informadas e construtivas sobre os principais desafios das instituições.



www.f3m.pt



Entidade Formadora Certificada dgerT

