



Anexo I- Atendimento Psicossocial em Centro de Dia, com o Projeto Despertar Sentido(S)

e/ Vice-
Alfias



Anexo I - Atendimento Psicossocial, em Centro de Dia, com o Projeto Despertar Sentido(S)

1. Enquadramento/Justificação/Objetivo

O **Projeto Despertar Sentido(S)**¹, insere-se no âmbito das respostas sociais para a população idosa, é uma iniciativa que procura responder a uma exigência crescente por serviços na área da Saúde Mental acessíveis, de alta qualidade e que promovam o envelhecimento ativo, na região da Grande Lisboa, incidindo inicialmente, no concelho de Odivelas, na União de Freguesias da Póvoa de Santo Adrião/Olival Basto.

Há mais de uma década que a Marca Nacional - Marcar Positivamente criada e desenvolvida por Paula Nogueira visa a criação de respostas comunitárias, no caminho da cooperação para promover o Bem-Estar emocional e mental, especialmente para grupos mais vulneráveis, como a pessoa idosa seus cuidadores e famílias, propondo a criação de um Gabinete de Atendimento Psicossocial, em Equipamentos Sociais, com uma metodologia inovadora *MINDS- Modelo Integrado Neuropsicológico Despertar Sentido(S)*,

¹ Criado e desenvolvido por Paula Nogueira Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e em Psicogerontologia, Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses e Certificação Europeia em Psicologia, Mestrado em Comportamento Desviante: Violência, Crime e Vítimas, Pós-graduação Internacional em Psicoterapias Cognitivo Comportamentais de Terceira Geração Mindfulness e outras Abordagens, Desde 2000, Diretora Técnica responsável por Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário na IPSS – CRPI_PSA do concelho de Odivelas

e/ 
 B. C.
 Affines

de carácter experimental, susceptível de replicação e disseminação, partindo do nível “Local para o Nacional”.

O Projeto Despertar Sentido(S) tem por base o trabalho desenvolvido na Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião (CRPI- PSA)² durante a implementação do primeiro ensaio, realizado entre os anos de 2014 a 2019 e tem agora como objetivo expandir-se. As evidências observadas ao longo do processo demonstraram que a utilização de técnicas de mindfulness pré e pós todas as atividades desenvolvidas, quer nas sessões individuais e posteriormente replicadas em sessões de grupo de utentes, promoveu o aumento de Bem-Estar geral, o que se evidenciou na maior autonomia na participação das atividades da vida quotidiana, em contexto de Centro de Dia.

Com o aumento do envelhecimento populacional a que Portugal não foge à regra e as necessidades que, a Pandemia COVID 19, acrescentou para a conciliação família/trabalho, fez com que se verificasse um aumento na procura de serviços de apoio psicossocial quer se trate de estratégias de envelhecimento ativo ou nas temáticas do controlo da dor crónica ou dos síndromes demenciais, em particular no pedido de atividades de Estimulação Cognitiva, Sensorial e Emocional em Centro de Dia. Este cenário colocou a descoberto o papel central destes equipamentos sociais, do terceiro sector, no apoio às famílias, sobretudo, na área da pessoa idosa com ou sem demência associada.

A CRPI-PSA enquanto entidade parceira do Concelho Local de Ação Social de Odivelas-CLASO tem conhecimento que no território de Odivelas não existe a resposta que propomos e o último Diagnóstico Social de 2017 em que apresentaram “ os resultados dos Censos de 2011, segundo os Grandes Grupos Etários revelam que a população residente com 65 ou mais anos apresenta valores superiores aos do grupo etário 0-14 anos, facto que tem implicações na evolução do Índice (...) de Envelhecimento da população do concelho (...); “ Esta situação verifica-se na maioria das localidades, registando o Olival Basto a percentagem mais elevada de população idosa (20,7%), seguida da Póvoa de Santo Adrião (19,2%) e Pontinha (18,9%). [diagnostico_social.pdf \(cm-odivelas.pt\)](https://www.cm-odivelas.pt/diagnostico_social.pdf).

É, precisamente, nestas duas freguesias a área de intervenção da CRPI-PSA, a União de Freguesias da Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto, que apresentam os índices de maior envelhecimento. Em todo o concelho não existem respostas integradas em Centros de Dia, dinamizando os recursos no âmbito da saúde, aliada à ausência, nestes contextos, de intervenção psicológica, com as características que iremos propor.

Face ao exposto, o quadro n1 procura resumir os objetivos específicos:

² [A Comissão de Reformados Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião, adiante designada por CRPI, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com o Estatuto de Utilidade Pública, nos termos do nº1, do Artigo 1º do Estatuto aprovado pelo Decreto-lei nº119/83, de 25 de Fevereiro. Está sediada na Rua Alzira Beatriz Pacheco, na Póvoa de Santo Adrião, concelho de Odivelas, Distrito de Lisboa. A sua atuação é ao nível de União de freguesias da Póvoa de Santo Adrião e Olival de Basto.

Quadro N1

Objetivo Específicos	Descrição
Melhoria Contínua dos Serviços	Manter a qualidade e o caráter inovador das intervenções, garantindo formação contínua da equipa e melhoria dos serviços prestados
Inclusão Social e diminuição do isolamento	Promover a inclusão social de grupos vulneráveis, facilitando o acesso a serviços de saúde mental sem estigmas e diminuindo as barreiras financeiras.
Aumentar o Número de Beneficiários	Atender a um número crescente de beneficiários, oferecendo suporte a mais pessoas que necessitam de apoio psicológico e emocional.
Redução do Estigma	Reduzir o estigma em torno da saúde mental por meio de palestras, workshops e campanhas de sensibilização na comunidade.
Fortalecimento da Rede de Apoio	Criar novas parcerias e fortalecer as existentes, promovendo uma rede de apoio psicossocial abrangente e acessível.
Expansão Geográfica	Expandir o projeto para outras localidades de Portugal, tornando-se um modelo replicável de saúde mental comunitária.

2. Missão, Valores e Visão

Missão : Implementar o serviço de atendimento Psicossocial, com a criação de 1 *Gabinete ComSentido*, em Centro de Dia, aberto à comunidade. Serviços no âmbito da saúde mental acessíveis e de alta qualidade, com valores ajustados à realidade comunitária, proporcionando apoio psicossocial inclusivo para adultos e suas famílias/cuidadores. Através de intervenções psicoterapêuticas individuais e grupais e de ações psicoeducativas, procuramos promover o Bem-Estar emocional e mental.

Garantindo **Valores:** como o respeito, a ética, a dignidade, o compromisso com cada paciente e a comunidade envolvente.

Visão: Construir uma rede de apoio abrangente que alcance a comunidade de forma acessível e inclusiva, oferecendo numa primeira fase atendimento psicossocial, numa segunda fase acompanhamento/apoio psicológico-jurídico e numa terceira fase intervenções interdisciplinares no âmbito da enfermagem, fisioterapia, informática e com programas psicossociais implementados remotamente.

3. Interesse Público

O **Projeto Despertar Sentido(s)** diferencia-se pelo seu caráter inovador e pela integração nas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e na rede social da região. Dessa forma, maximizamos os recursos locais disponíveis para oferecer serviços especializados de proximidade, uniformizando o atendimento com valores acessíveis e ajustados à realidade da comunidade. O público-alvo do projeto inclui a pessoa idosa e seus familiares/cuidadores e foca, principalmente, no apoio ao envelhecimento ativo, na gestão da dor, do luto, ansiedade, stress e depressão .

A **singularidade do Despertar Sentido(s)** reside na sua capacidade de promover uma abordagem comunitária integrada, proporcionando intervenções especializadas através do MINDS, em contexto de Centro de Dia. O projeto também destaca-se pela flexibilidade de suas abordagens, adaptadas às necessidades individuais e coletivas da comunidade, promovendo um impacto significativo e mensurável no Bem-Estar emocional dos seus participantes.

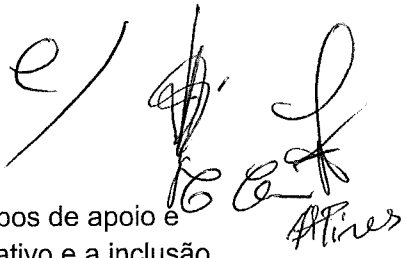
4. O Atendimento Psicossocial visa incrementar os Serviços da Instituição:

Através do **Projeto Despertar Sentido(S)** em que será testado o *MINDS - Modelo Integrado Neuropsicológico do Despertar Sentido(S)* que se espera traga benefícios significativos aos serviços já prestados pela CRPI-PSA, nomeadamente ao Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) . A integração do Projeto Despertar Sentido(s) visa melhorar e expandir as respostas sociais da instituição, com foco na saúde mental e Bem-Estar dos utentes, introduzindo um novo recurso na comunidade. Espera-se que esta nova abordagem possa complementar os serviços existentes e traga um impacto positivo em várias dimensões que se elencam de seguida:

4.1. Consolidação do Atendimento Psicossocial: A criação de um serviço de atendimento psicossocial permitirá um acompanhamento mais próximo e eficaz aos utentes e suas famílias, facilitando a gestão de situações de crise, orientação em questões familiares e articulação com recursos da comunidade. Esta abordagem garantirá um suporte mais integral e centrado nas necessidades reais dos utentes onde o psicológico se funde no social.

4.2. Apoio Emocional e Sensorial Ampliado: O Despertar Sentido(s) fornecerá suporte emocional especializado, atendendo tanto os utentes do Centro de Dia como do SAD. Esta intervenção contribuirá para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, promovendo o seu Bem-Estar mental e reduzindo o risco de isolamento social.

4.3. Personalização dos Planos de Atendimento: Com a integração deste projeto, os planos de atendimento dos utentes serão revistos e personalizados, de modo a melhor se adequarem às suas necessidades específicas. A interdisciplinaridade entre psicólogos, assistentes sociais e outros profissionais contribuirá para um atendimento mais eficaz e abrangente.


4.4. Envelhecimento Ativo e Inclusão Social: Ao promover grupos de apoio e atividades psicoeducativas, o projeto facilitará o envelhecimento ativo e a inclusão social, criando oportunidades para que os utentes participem em atividades comunitárias que contribuam para a sua autonomia e valorização.

4.5. Formação e Sensibilização da Equipa: O projeto também prevê a formação contínua da equipa técnica e profissionais afetos ao projeto, no modelo MINDS, capacitando os colaboradores da CRPI-PSA para melhor atender às necessidades emocionais e psicológicas dos utentes. A formação será orientada para práticas inovadoras e baseadas em evidências científicas, no autocuidado, autoconfiança, garantindo que a qualidade dos cuidados prestados seja cada vez mais elevada.

4.6. Redução do Estigma e Valorização do Bem-Estar Mental: Através das palestras e workshops abertos à comunidade, o Despertar Sentido(s) contribuirá para a desmistificação dos transtornos psicológicos e a valorização da saúde mental como parte integrante do Bem-Estar dos indivíduos. Assim, reforçamos o compromisso da CRPI-PSA em criar uma comunidade mais informada, inclusiva e solidária.

5. Síntese

O Atendimento Psicossocial consubstanciado no **Projeto Despertar Sentido(S)** visa transformar a saúde mental da comunidade do concelho de Odivelas, promovendo um ambiente inclusivo, onde cada indivíduo tenha acesso a suporte social, emocional e psicológico de qualidade. Através das nossas ações, pretende-se desmistificar as questões de saúde mental, promover o empoderamento individual e colectivo e construir uma cultura onde as trajetórias de vida sejam valorizadas, com vista ao Bem-Estar global. Expandir este modelo para outras regiões do país é um dos objetivos centrais, garantindo que o apoio psicossocial se torne acessível e respeitador das realidades locais, procurando contribuir, deste modo, para uma sociedade mais justa, solidária e saudável.

