



# NA COMPANHIA DO SAÚDE EM CASA



*Newsletter Trimestral / Saúde em Casa - Fundação Dr. José Lourenço Júnior*



## EDITORIAL

Chegando o projeto Saúde em Casa ao fim, o balanço foi muito positivo. Ao longo da sua implementação conseguimos prestar o serviço a 36 utentes - nosso público-alvo direto e a 30 cuidadores informais/familiares - público-alvo indireto ao nível da vertente de capacitação.

Apesar da nossa estratégia de crescimento que consagra o reconhecimento por parte da comunidade do serviço como algo essencial para o envelhecimento ativo no domicílio, como um serviço adequado e personalizado às necessidades dos indivíduos, o reforço da divulgação do serviço com foco na prevenção em saúde, é de ressaltar a importância em obter reconhecimento pelas entidades da tutela que este é um serviço que deverá ser agregado ao Serviço de Apoio Domiciliário.

Torna-se fulcral obter um financiamento adequado, uma vez que as reformas atuais não estão em conformidade com estes valores e as necessidades das pessoas idosas não são satisfeitas com os modelos tradicionais de prestação de cuidados.

O custo destas intervenções torna-se a principal problemática sendo que não conseguimos obter o devido reconhecimento do serviço.

Jessica Pereira  
Assistente Social



Siga-nos no Relevo Social!

## WEBINAR: SAÚDE EM CASA

Em colaboração com a ETP Sicó, a equipa do Saúde Em Casa organizou uma *Webinar* com o tema "Cuidador Perspetivas e Desafios - A importância dos cuidados de saúde". Neste evento foram abordados temas como a Contextualização do Papel do Cuidador, O Papel do Psicólogo no Reforço da Saúde Mental e Bem-Estar, O Papel da Comissão Inter-Freguesias e O Papel do Profissional de Saúde. Fica o agradecimento às oradoras, Jéssica Pereira, Rita Silva, Joana Henriques e Diva Sarabando, e a todos os que nos acompanharam no Microsoft Teams e no Facebook em direto, e à ETP Sicó pelo apoio, preparação e empenho ao longo da *Webinar*.



João Jesus  
Marketing e Comunicação

## A CHEGADA DA PRIMAVERA: CUIDADOS A TER



A Primavera chegou no dia 21 de março, e as temperaturas são bastante convidativas a passeios, atividades ao ar livre, ou apenas para aproveitar o sol para descansar. No entanto, e como em todas as mudanças de estação, são necessários alguns cuidados para receber estes primeiros raios de sol primaverís. O Saúde Em Casa deixa algumas recomendações para as primeiras semanas da Primavera:

- Coloque um chapéu ou boné sempre que sair à rua;
- Apesar das temperaturas serem moderadas, evite estar exposto/a nas horas de maior calor (11h-15h);
- Não se esqueça de colocar protetor solar e utilizar cremes hidratantes;
- Beba 1L a 2L de água por dia;
- Sendo os primeiros dias de Primavera evite estar longos períodos ao sol para evitar gripes e constipações.

## A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES NO ENVELHECIMENTO

O conceito de «atividade» inclui não só atividades mentais, mas também, atividades físicas. No envelhecimento, a atividade física ganha ainda mais importância, uma vez que, se for regular e moderada, pode trazer grandes benefícios à saúde de todos. Para além de combater o declínio funcional, a atividade física faz com que a pessoa idosa se sinta mais útil na sociedade em que se insere, pois consegue adquirir mais autonomia nas suas Atividades de Vida Diárias (AVD's). A atividade física é também considerada uma mais-valia para as pessoas alcançarem um envelhecimento bem-sucedido!



## INTERVENÇÕES DE ENFERMAGEM

Sabia que o cuidado da enfermagem ajuda a evitar o agravamento de doenças crónicas e internamentos hospitalares? As intervenções da enfermeira Diva, permitem acompanhar e monitorizar os níveis vitais dos utentes: como a medição de diabetes, tensão arterial, fazendo com que mantenham a sua independência por mais tempo!





## OUTRAS ATIVIDADES

### MEMÓRIA SONORA

Os sons têm o poder de fazer com que o ser humano reviva memórias e desperte emoções. Aqueles momentos que eternizamos por sons, como a chuva a bater no telhado, as ondas a desenrolar na areia, um pássaro a cantar na primavera, etc., estão guardadas na nossa memória e conseguimos, facilmente, recuperar algumas memórias. Foi o que fizemos com o casal Sr. Izidro e D. Maria que, através da estimulação sensorial com enfoque no processamento auditivo, memória auditiva e atribuição de sons, reviveram alguns momentos das suas vidas.



### NAIPE À VISTA

Nesta atividade, decidimos dar um uso diferente ao tradicional baralho de cartas: numa mesa quadrada, criámos uma "Toalha de Naipes". Desta vez o baralho de cartas, foi espalhado pela mesa das irmãs Coimbra! O principal objetivo era encontrar a carta proferida pela técnica (número e naipe). Desta forma, estimulou-se várias funções de desempenho como a audição, visão, atenção, associação e seleção, bem como as funções de motricidade fina. Uma atividade bem sucedida!

### NOVAS TECNOLOGIAS: UM ALIADO DA TERAPIA

Que as novas tecnologias facilitam (em muito!) a nossa vida, não é novidade... Mas e se usarmos alguns destes aliados nas intervenções com os utentes? Desta vez, na companhia da D. Alice, trabalhamos a capacidade de atenção, promovendo funções relativas à memória a curto prazo e de flexibilidade cognitiva. Como? Através de uma aplicação para tablets (jogo), cujo objetivo é confeccionar pizzas fictícias: no início do jogo são dadas instruções, relativamente à quantidade e ao tipo de ingrediente a colocar na pizza e o jogador tem de realizar esta atividade num determinado intervalo de tempo.



## SEMINÁRIO SAÚDE EM CASA: APRESENTAÇÃO E DIVULGAÇÃO DE RESULTADOS

No passado dia 17 de março de 2023, a Fundação, com a colaboração da ETP Sicó, organizou o "Seminário Saúde Em Casa: Apresentação e Disseminação de Resultados". Com a participação da equipa do Saúde Em Casa - Jéssica Pereira, Joana Fabião, Tânia Pinto e Diva Sarabando - o seminário teve como principal objetivo apresentar os resultados do projeto e o impacto positivo das intervenções ao domicílio, ao nível da saúde e bem estar, nos seniores.

Neste evento, para além de testemunhos presenciais de alguns utentes do Saúde Em Casa, estiveram presentes a Dra. Alexandra Neves, Representante Regional do Centro do Portugal Inovação Social, do Dr. João Paulo Pedrosa, Diretor do Centro Distrital de Leiria da Segurança Social e ainda do Presidente do Município de Pombal, Dr. Pedro Pimpão.

A Presidente do Conselho de Administração da Fundação Dr. José Lourenço Júnior, Isabel Vaz Serra, referiu que «o futuro passa por este tipo de projetos, que permite "envelhecer em casa sim, com conforto, segurança e autonomia"» e reforçou que é necessário «começar a valorizar as instituições, não pela quantidade, mas pela qualidade dos serviços prestados" e pelas "respostas sociais inovadoras».

Para rematar, Isabel Vaz Serra, afirmou que «a metodologia do projeto "Saúde Em Casa" está testada e validada" mas é indispensável financiamento por parte das entidades para continuar a implementar no terreno esta resposta social, que «responde aos desafios do futuro».

A equipa do Saúde Em Casa agradece à Junta de Freguesia de Abiul, pela disponibilização do auditório e a todos os parceiros e convidados pela participação e apoio durante todo o projeto.



Veja mais notícias no nosso site:  
<https://saudeemcasa.online/pt/>



### CONTACTOS:

Lar Otilia Lourenço  
 R. da Fundação, n.º 20 | 1300-012 Abiul  
 Tel.: 236 920800/932815782  
 Email: geral@saudeemcasa.online



[www.saudeemcasa.online/pt/](http://www.saudeemcasa.online/pt/)

Fundação Dr.º José Lourenço Junior  
 R. Pinheiro Chagas, n.º 101- 3 drt | 1050-176  
 Lisboa  
 Tel.: 21 3153571  
[www.fundacao-jlourencojr.org](http://www.fundacao-jlourencojr.org)