



# Projecto MAIOR

Movimento - Autonomia - Independência - Oportunidade - Recuperação

1. Como nasceu o projecto

2. Projecto

3. O “Arranque”

4. Junte-se a nós!



# 1. Como nasceu o projecto



# Envelhecimento da População

- Envelhecimento da população
- Uma parte importante dos utentes do HSA são pessoas idosas
- Menor apoio da família
- O défice de formação e informação no âmbito da geriatria
- “Programa Nacional Para a Saúde das Pessoas Idosas” - DGS (2004)
- “Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas” - OMS (2007)



# Missão Sorriso

“Ao longo de vários anos, este projeto trabalhou com médicos e profissionais de saúde para uma maior humanização dos serviços e para a prestação de um melhor serviço técnico, através da doação de equipamento. “



- 2003 - apoio a unidades na área materno-infantil
- 2011 - alargamento à área do envelhecimento activo

**Porque não concorrer com um  
projecto na área do  
envelhecimento activo na  
consulta externa ???**

**“Queremos um Hospital Amigo do Idoso!!”**

## 2. O Projecto





### Introdução:

Perante o envelhecimento que se observa na nossa população, deparamo-nos com um maior número de pessoas idosas com doença que recorrem ao nosso hospital. Assim, sentimos a necessidade de adaptar o nosso hospital a esta população crescente.

O Hospital de Santo André pode atender diariamente utentes de 12 concelhos nas suas várias especialidades. Em 2010 foram realizadas ao todo 191.306 consultas, uma grande parte destas a pessoas com mais de 65 anos, sendo reconhecido como um exemplo de qualidade e gestão equilibrada.

### Resumo:

O nosso projecto visa a promoção da saúde com movimento, autonomia, independência, oportunidade e recuperação da população idosa. Propomos uma intervenção estruturada personalizada que envolverá vários profissionais do nosso hospital de diversas áreas e competências, no sentido de adequar melhor os acessos ao nosso hospital, facilitar o acesso a ajudas técnicas, promover um envelhecimento activo através da prática de exercício físico e estilo de vida saudável e dinamizar e aumentar o ensino para a saúde. Pretende-se também garantir as condições de ambientes capacitadores de autonomia em redor da pessoa idosa, com responsabilização do próprio idoso e sua família, tendo como porta aberta o nosso serviço de ambulatório.

# Objectivos

## Geral:

Promover a saúde, com movimento, autonomia, independência, oportunidade e recuperação do publico alvo

## Específicos

### **Movimento**

Promoção de um estilo de vida activo e saudável da população idosa

### **Autonomia e Independência**

Promoção de um idoso autónomo e capaz de gerir a sua vida e saúde

### **Oportunidade**

Promoção da procura de actividades e passatempos na população idosa e pré-idosa

### **Recuperação**

Adequação do hospital e outras instituições de prestação de cuidados de saúde para a população idosa

## Público Alvo

- As pessoas idosas utentes do HSA - CHLP
  - ambulatório
  - internamento
- Familiares, cuidadores formais e informais
- Profissionais de saúde

# Áreas do Projecto

MAIOR

## Área Intervenção

## Objectivos Gerais

## Actividades

M - Movimento

Promoção de estilo de vida activo e saudável da população idosa

- Sessões de exercício físico
- Caminhadas
- Workshops sobre exercício e nutrição

AI - Autonomia/  
Independência

Promoção de idosos autónomos e capazes de gerir a sua vida/saúde

- Educação para a saúde
- Grupo de cuidados paliativos
- Promoção de auto-cuidado
- Banco de ajudas técnicas

O - Novas  
Oportunidades

Promoção da procura de actividades/passatempos na população idosa e pré-idosa

- Sensibilização para ocupação de tempo na reforma
- Informação sobre actividades tempos livres/ocupação
- Grupos de terapia ocupacional
- Eventos

R - Recuperação

Adequação do hospital e outras instituições de saúde para a população idosa

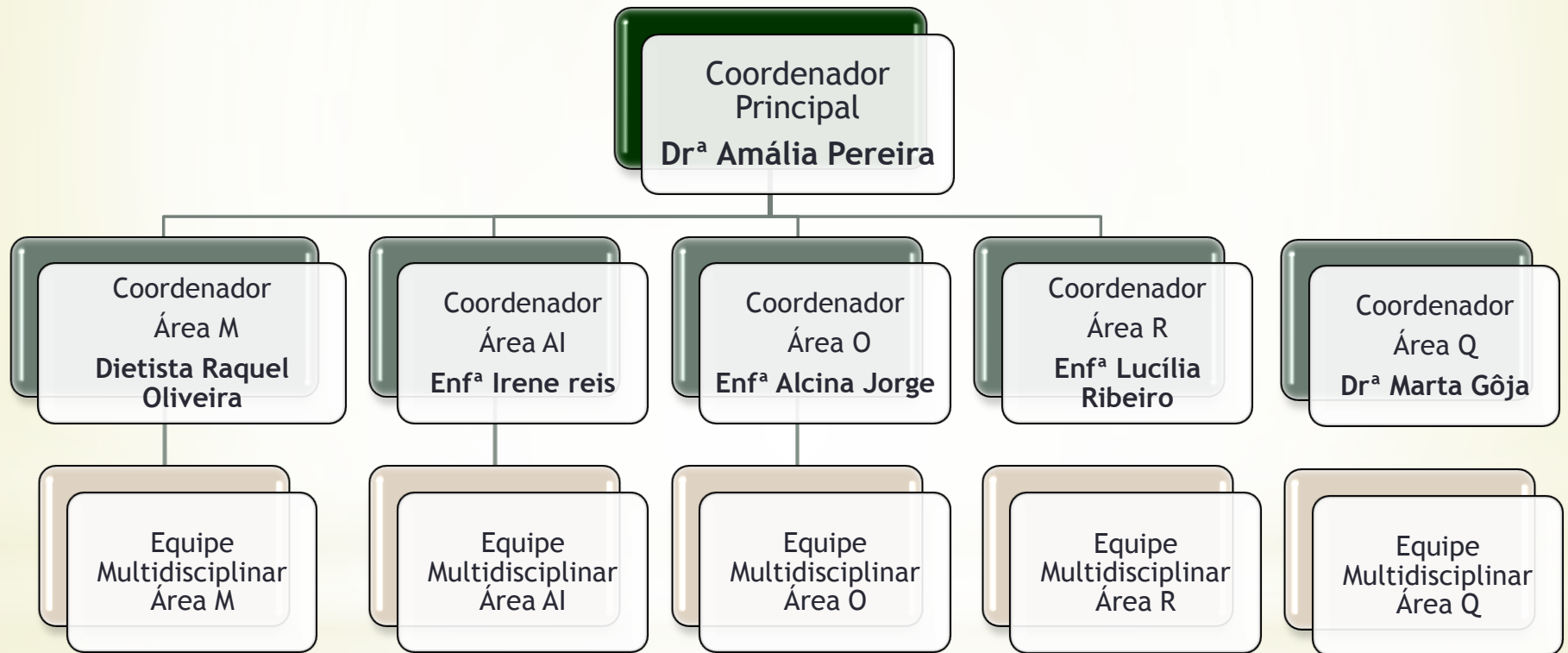
- “Hospital amigo do idoso”
- Parcerias com lares e cuidados saúde primários
- Formação profissionais internos e externos

Q - Qualidade

Monitorização da qualidade e do correcto decorrer das várias fases do projecto

- Reuniões periódicas com os coordenadores das outras áreas
- Coordenação da 5ª fase do projecto

# Equipes de Trabalho



# Fases do Projecto

MAIOR

Fase	Duração	Actividades
1ª Fase Divulgação	<u>Continuamente</u> durante todo o projecto	<ul style="list-style-type: none"><li>Divulgação do projecto com recurso a diferentes meios</li></ul>
2ª Fase Levantamento necessidades	<u>6 meses</u> Fev 2012 - Jul 2012	<ul style="list-style-type: none"><li>Levantamento das necessidade / expectativas junto da população e dos profissionais de saúde</li></ul>
3ª Fase Planeamento	<u>6 meses</u> Ago 2012 - Jan 2013	<ul style="list-style-type: none"><li>Planeamento das intervenções negociadas</li></ul>
4ª Fase Implementação	<u>3 anos</u> Fev 2013 - Fev 2016	<ul style="list-style-type: none"><li>Implementação das intervenções anteriormente planeadas</li></ul>
5ª Fase Avaliação	<u>3 anos</u> Fev 2013 - Fev 2016 monitorização semestral divulgação anual	<ul style="list-style-type: none"><li>Avaliação do projecto com recurso a indicadores previamente estabelecidos</li></ul>

# Resultados Esperados

## População Idosa

- Aumentar o grau de autonomia, funcionalidade e independência
- Melhoria da qualidade de vida

## Profissionais de Saúde e Cuidadores

- Alargar e sedimentar os conhecimentos nesta área de intervenção

## Hospital - HSA

- Melhorar a capacidade de resposta da instituição implementando soluções que facilitem e promovam as cinco características do projecto MAIOR tornando-a no “Hospital Amigo do Idoso”

# Candidatura





## Entrega do Prémio



29.400€

(valor da doação reverte a favor de material técnico)

# Material a ser doado pela Missão Sorriso

## Apoio na alimentação



## Apoio à mobilidade



## Apoio nos cuidados de higiene e auto-cuidado



## “Cantinho do Idoso”

## Material desportivo



### 3. O “Arranque”

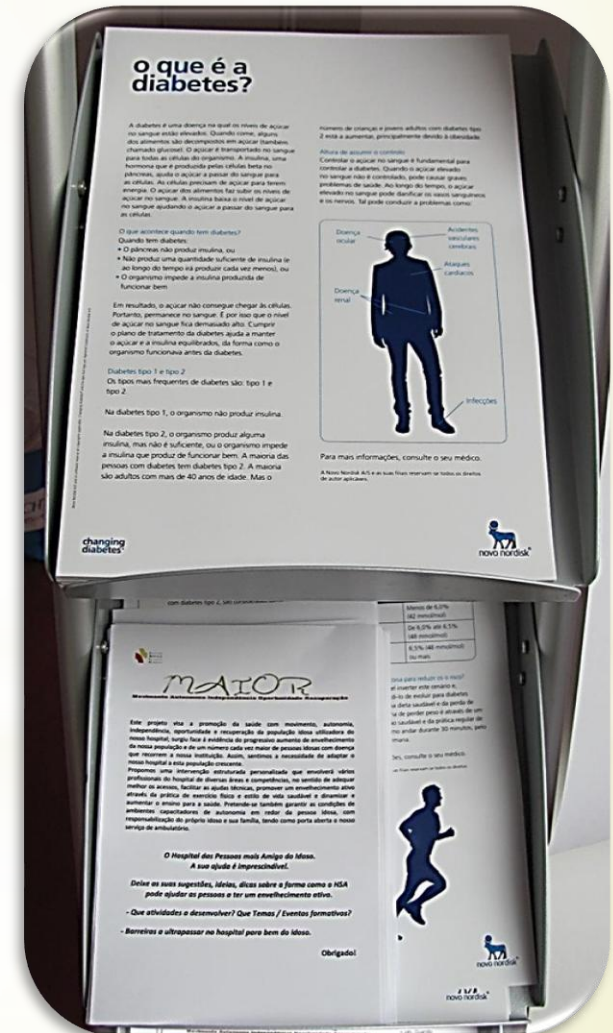


# Implementação do Projecto

## 2. 1º evento de divulgação do Projecto na comunidade

### “Aldeia da Saúde”

- Rastreio
- Sessão Exercício Físico
- Distribuição de folhetos
- Divulgação impressa
- T-shirts





## Sessão de Exercício Físico



Aldeia da Saúde  
Mercado de Santana  
03 Março 2012



# Rastreio de Risco Cardiovascular



## 4. Junte-se a Nós!



## “Mãos à Obra” ....

Próximo passo:

1. Recrutar elementos para formação das equipas multidisciplinares das diferentes áreas
2. Planeamento das actividades por áreas
3. **As equipas deverão estar ser formadas durante os próximos meses de modo a iniciarem o trabalho em Setembro 2012!**



## A Equipa

Amália Pereira  
Graciete Moínho  
Irene Reis  
Alcina Jorge  
Lucília Ribeiro  
Raquel Oliveira  
Marta Gôja  
Inês Monteiro

...



“Se acredita como nós, que é possível envelhecer e manter-se activo e capaz, junte-se ao MAIOR”

# Obrigada