



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Desafios do Envelhecimento na Sociedade Moderna:

**Experiência de Estágio no Projeto Porto. Importa-se
no Combate ao Isolamento Social nos Adultos Mais
Velhos**

Discente: Nuno José Martins Santos - 210124004

Relatório de Estágio apresentado ao Instituto Superior
de Serviço Social do Porto para obtenção do Grau de
Mestre em Serviço Social

Orientador: Prof.^ª Doutora Joana Guedes

Setembro

2023



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Desafios do Envelhecimento na Sociedade Moderna:

*Experiência de Estágio no Projeto Porto. Importa-se no combate ao
Isolamento Social nos Adultos Mais Velhos*

Relatório de Estágio apresentado ao Instituto Superior de
Serviço Social do Porto para obtenção do Grau de Mestre
em Serviço Social

Discente: Nuno José Martins Santos - 210124004

Orientador: Prof.^a Doutora Joana Guedes

29 de setembro de 2023

Matosinhos/Senhora da Hora

Resumo

O aumento do número de adultos mais velhos é uma realidade cada vez mais visível em Portugal e no Mundo, resultante do aumento da esperança média de vida. O envelhecimento acarreta consigo alguns aspetos inquietantes como o isolamento social e a solidão que afetam a qualidade de vida deste grupo etário. Assim sendo, é necessário procurar respostas que garantam um envelhecimento saudável à população.

Neste relatório relata-se a experiência de estágio no Projeto Porto. Importa-se que tem como principal objetivo combater o isolamento social nos adultos mais velhos residentes em habitação social, gerida pela Domus Social, de acordo com os critérios de seleção (isolados com 70 ou mais anos e/ou casais com 75 ou mais anos de idade).

De forma a efetuar o levantamento das necessidades sociais e habitacionais, foi aplicado um inquérito por questionário aos inquiridos que compunham a amostra. Para proceder à recolha destes dados teve-se em atenção aos propósitos éticos que norteiam a intervenção, de forma a salvaguardar a informação recolhida.

Dos dados recolhidos foi possível concluir que mais de metade dos inquiridos encontra-se em risco de isolamento social. Dos 163 inquéritos aplicados, constatou-se que 97 indivíduos vivem sozinhos e que 71 afirmam sentir-se sós.

Abordamos, ainda, neste trabalho as atividades implementadas com a finalidade de colmatar determinadas lacunas identificadas no decorrer do estágio e que têm como objetivo final garantir uma melhor intervenção e subsequentemente combater o isolamento social.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Adulto Mais Velho; Isolamento Social; Solidão; Habitação Social

Abstract

The increase of the number of elderly is a visible reality in Portugal and the World, resulting from the rise in the average life expectancy. Aging brings with it some disturbing aspects such as social isolation and loneliness that affect the quality of life of this age group. Therefore, it is necessary to look for answers that guarantee healthy aging for the population.

This report describes the internship experience at Porto. Importa-se that has as main objective combat social isolation in older adults living in social housing, managed by Domus Social, in accordance with the selection criteria (isolated with 70 or over and/or couples aged 75 or over).

In order to survey social and housing needs, a questionnaire survey was applied to the respondents who made up the sample. To collect this data, attention was paid to the ethical purposes that guide the intervention, to safeguard the information collected.

From the data collected, it was possible to conclude that more than half of the respondents are at risk of social isolation. Of the 163 surveys carried out, it was found that 97 individuals live alone and 71 say they feel alone.

In this work, we also address the activities implemented with the purpose of filling certain gaps identified during the internship and whose ultimate objective is to guarantee better intervention and subsequently combat social isolation.

Keywords: Aging; Elderly; Social Isolation; Loneliness; Social Habitation

Agradecimentos

Em primeira instância, gostaria de agradecer à Doutora Joana Guedes por todo o incondicional apoio prestado durante a elaboração deste trabalho, nomeadamente pela orientação e revisão do mesmo.

À Doutora Andreia Moreira por todos os conhecimentos e experiências que me transmitiu ao longo deste percurso e que me ajudaram a crescer enquanto futuro profissional.

Agradecer também a toda a equipa do Projeto do Porto. Importa-se e aos restantes alunos estagiários, em especial à Joana Azevedo e à Natércia Almeida por todo o apoio prestado durante este percurso e aos alunos de 2º ano de Gerontologia Social pela relação de entreajuda.

Um agradecimento especial aos adultos mais velhos que nos abriram a porta e se disponibilizaram em responder às nossas questões, sem eles este trabalho não podia ser realizado.

Por fim, agradeço, também, à minha família pelo incentivo e apoio,

Índice Geral

Resumo	ii
Abstract.....	iii
Agradecimentos	iv
Índice Geral	v
Índice de Tabelas	vii
Índice de Ilustrações	viii
Índice de Gráficos.....	viii
Índice de Anexos	ix
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos	x
Introdução	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico	1
1.1- Conceito de Envelhecimento	1
1.2- Envelhecimento Demográfico	3
1.3- Isolamento Social e Solidão.....	7
1.4- Impacto da Pandemia do COVID-19 na População Envelhecida.....	9
1.4.1 – Intervenção em Contextos Pandémicos.....	13
1.5- Envelhecimento Ativo e Saudável	15
1.6- <i>Ageing in Place</i>	17
1.7- Projetos Sociais na Área do Envelhecimento	19
Capítulo II – Enquadramento Institucional.....	26
2.1- História	26
2.2- Objetivos.....	28

2.3- Fases do Projeto.....	29
2.4 - Equipa do Projeto	31
2.5 – Caracterização Geográfica e Socioeconómica da Área de Intervenção.....	32
2.5.1- População Residente em Habitação Social no Município do Porto (Domus Social).....	38
2.5.2- População Mais Velha residente em Habitação Social (Domus Social)	39
2.6- Análise SWOT do Projeto Porto.Importa-se	41
Capítulo III - Metodologia de Intervenção: Elaboração do Diagnóstico Social	45
3.1- Técnicas de Recolha de Dados	45
3.1.1 – Instrumento/Protocolo de Recolha de Dados	45
3.2- Procedimentos e Técnicas a Adotar	49
3.2.1- Método de Aplicação	50
3.2.3- Amostra	51
3.3- Considerações Éticas	53
3.3.1- Consentimento Informado	54
3.4- Tratamento e Análise de Dados	54
Capítulo IV – Projeto de Intervenção	56
4.1- Planificação dos Eixos de Intervenção	56
4.1.1- Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso	56
4.1.2- Aperfeiçoamento e Clarificação dos Propósitos do Projeto.....	58
4.1.3- Construção de um instrumento de apoio e suporte à construção do projeto de intervenção	62
4.2- Descrição dos Eixos de Intervenção.....	64
4.2.1- Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso	64

4.2.2- Aperfeiçoamento e Clarificação dos Propósitos do Projeto.....	87
4.2.3- Construção de um instrumento de apoio e suporte à construção do projeto de intervenção	90
Capítulo V – Avaliação das Atividades Desenvolvidas	92
5.1- Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso	92
5.2- Aperfeiçoamento e Clarificação dos Propósitos do Projeto	93
5.3- Construção de um instrumento de apoio e suporte à construção do projeto de intervenção.....	94
5.4- Avaliação Global do Estágio.....	95
Conclusão	97
 Bibliografia.....	 100
 Anexos.....	 108

Índice de Tabelas

Tabela 1- Número de Adultos Mais Velhos Residentes em Portugal por Sexo	5
Tabela 2- Número de Adultos Mais Velhos por região.....	5
Tabela 3- Número de Adultos Mais Velhos a Residir, por Freguesia, no Concelho do Porto	6
Tabela 4- Número de Adultos Mais Velhos por Sexo e Freguesia no Concelho do Porto	6
Tabela 5- Número de Conjuntos Habitacionais Sociais por Freguesia no Concelho do Porto (Domus Social)	33
Tabela 6- Respostas Sociais destinadas à População Envelhecida existentes no Município do Porto.....	37

Tabela 7- População Residente em Habitação Social por Faixa Etária no Concelho do Porto (Domus Social)	38
Tabela 8- População Residente em Habitação Social por Freguesia (Domus Social)....	39
Tabela 9- População Mais Velha Residente em Habitação Social por Freguesia (Domus Social).....	39
Tabela 10- População Mais Velha Residente em Habitação Social por Sexo (Domus Social).....	40
Tabela 11- População Mais Velha Residente em Habitação Social por Tipologia Familiar (Domus Social).....	40
Tabela 12- Análise SWOT do Projeto Porto.Importa-se	41
Tabela 13- Score Teste Declínio Cognitivo de acordo com os Anos de Escolaridade Completados	47
Tabela 14- Amostra 1ª Fase por Freguesia	52
Tabela 15- Amostra 2ª Fase por Freguesia	53
Tabela 16- Média de Idades dos Inquiridos	73
Tabela 17- Grau de Escolaridades dos Inquiridos	75
Tabela 18- Tipo de Profissão por Categoria	76
Tabela 19- Resultados Escala de Lubben	80
Tabela 20- Resultados do Índice de Barthel	81
Tabela 21- Resultados Escala de Lawton-Brody	81
Tabela 22- Resultados Teste de Declínio Cognitivo	82
Tabela 23- Resultados Escala de Depressão Geriátrica (EDG-15).....	82
Tabela 24- Utilização dos Serviços Sociais da Comunidade.....	83
Tabela 25- Número de Casos Sinalizados por Freguesia-	86

Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Freguesias do Concelho do Porto	33
---	----

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Sexo dos Inquiridos.....	74
-------------------------------------	----

Gráfico 2- Situação Profissional.....	76
Gráfico 3- Principais Fontes de Rendimento.....	77
Gráfico 4- Rendimento e Despesas	78
Gráfico 5- Estado Civil dos Inquiridos.....	79
Gráfico 6- Com quem reside?.....	79
Gráfico 7- Percepção do Sentimento de Solidão	80
Gráfico 8- Participação em Atividades Socioculturais nos Últimos 6 Meses	83
Gráfico 9- Interesse em Participar em Atividades Socioculturais	84
Gráfico 10- A que opção recorreria no futuro em caso de incapacidade.....	85

Índice de Anexos

Anexo 1- Inquérito Porto.Importa-se.....	1
Anexo 2-Ecologia do Lugar	XXXV
Anexo 3- Avaliação da Escala de Lubben: score.....	XXXVIII
Anexo 4- Índice de Barthel.....	XL
Anexo 5- Índice de Lawton	XLII
Anexo 6- Teste de Declínio Cognitivo de 6 Itens.....	XLIV
Anexo 7- Escala de Depressão Geriátrica	XLVI
Anexo 8- Amostra Detalhada 1ª Fase	XLVII
Anexo 9- Amostra Detalhada 2ª Fase	L
Anexo 10- Consentimento Informado	LIII
Anexo 11- Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais	LV
Anexo 12- Modelo Diagnóstico Social	XCIX
Anexo 13- Arquivo de Notícias.....	CIII
Anexo 14- Infográfico Projeto Porto.Importa-se.....	CVII
Anexo 15- Panfleto.....	CVIII
Anexo 16- Manual de Recursos Sociais na Área do Envelhecimento do Município do Porto.....	CX

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

ABVD	Atividades Básicas da Vida Diária
AECT	Associação em Contato Tavira
<i>AiP</i>	<i>Ageing in Place</i>
AIVD	Atividades Instrumentais da Vida Diária
AMP	Área Metropolitana do Porto
APSS	Associação de Profissionais em Serviço Social
AVD	Atividades da Vida Diária
CEB	Ciclo do Ensino Básico
CHSJ	Centro Hospital de S. João
CICSS	Centro de Investigação em Ciências do Serviço Social
CINTESIS	Centro de Investigação em Tecnologias nos Serviços de Saúde
CMPH	Câmara Municipal do Porto
CNPDC	Comissão Nacional de Proteção de Dados
CSI	Complemento Solidário para Idosos
DCL	Défice Cognitivo Ligeiro
DGS	Direção-Geral de Saúde
EDG	Escala de Depressão Geriátrica
EM	Empresa Municipal
ERPI	Estrutura Residencial para Idosos
GASPORTO	Grupo de Ação Social do Porto
GNR	Guarda Nacional Republicana
IHRU	Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana
INE	Instituto Nacional de Estatística
ISSSP	Instituto Superior de Serviço Social do Porto
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social

JN	Jornal de Notícias
OCDE	Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONGD	Organização Não Governamental para o Desenvolvimento
ONU	Organização das Nações Unidas
<i>PAHO</i>	<i>Pan American Health Organizatioin</i>
RAA	Região Autónoma dos Açores
RAM	Região Autónoma da Madeira
R/C	Rês-do-Chão
RNCCI	Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados
RTP	Rádio e Televisão Portuguesa
SAD	Serviço de Apoio Domiciliário
SNS	Sistema Nacional de Saúde
<i>SPSS</i>	<i>Statistical Package for the Social Sciences Statistics</i>
<i>SWOT</i>	<i>Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats</i>
U.F.	União de Freguesias
UCSP	Unidade de Cuidados de Saúde Primária
UE	União Europeia
<i>WHO</i>	<i>World Health Organization</i>

Introdução

O presente trabalho surge do estágio realizado no projeto Porto. Importa-se que tem como principal objetivo combater o isolamento social nos adultos mais velhos residentes no concelho do Porto, através do diagnóstico e referenciação de situações de risco às entidades de responsabilidade social local.

O envelhecimento demográfico em Portugal é hoje uma realidade conhecida. Segundo os Censos (2021), por cada 100 jovens existem 184,9 adultos mais velhos. Em 2050 estima-se que Portugal será o país da União Europeia (UE) mais envelhecido (Eurostat, 2019). Estes dados revelam a urgência quanto à criação e necessidade de encontrar respostas de forma a conseguir garantir um envelhecimento ativo e saudável à população.

Aliado ao envelhecimento, surge o fenómeno do isolamento social e da solidão que afeta com alguma prevalência este grupo etário. Em 2022, a Guarda Nacional Republicana (GNR), no decorrer da operação Censos Sénior¹, identificou 44 511 adultos mais velhos a residir sozinhos e/ou isolados ou em situação de vulnerabilidade, em razão da sua condição física, psicológica, ou outra que possa colocar em causa a sua segurança.

Assim sendo, torna-se pertinente desenvolver respostas e projetos sociais que visem combater estas problemáticas.

É desta forma que, em 2017, da parceria existente entre a Domus Social - EM e do Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP), é criado o Projeto Porto. Importa-se, que visa identificar e sinalizar os adultos mais velhos residentes em habitação social no município do Porto, gerida pela Domus Social, isolados com 70 ou mais anos de idade e casais com 75 ou mais anos de idade. Este projeto surgiu das necessidades identificadas em terreno pelos técnicos da Domus Social que se depararam com situações de adultos mais velhos em risco de vulnerabilidade.

No concelho do Porto, em 2021, encontravam-se a residir 60 220 pessoas mais velhas e destas 7 585 reside em habitação social sob a alçada da Domus Social. O Porto

¹ Operação “Censos Sénior 2022”- Balanço. (2022). GNR – Guarda Nacional Republicana. Disponível em: <https://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=4781> (acedido a 17 de agosto de 2023).

é uma das cidades mais envelhecidas, apresentado um índice de envelhecimento de 220,4% (Pordata, 2023a).

O estágio curricular teve como principais objetivos conhecer o contexto institucional e o trabalho desenvolvido pelo projeto; articular o conhecimento teórico-prático e desenvolver atividades que procurem ser uma mais-valia para a instituição/projeto na qual nos encontramos inseridos.

O estágio teve como data de início dia 06/10/2022 e data de término a 04/08/2023. Tinha como duração prevista 450 horas, contudo no total foram contabilizadas, aproximadamente, 919 horas.

Este relatório encontra-se dividido em cinco capítulos. No **primeiro** são abordados os conceitos teóricos de envelhecimento, isolamento social e solidão e as estratégias para garantir um envelhecimento saudável e com qualidade e que permitam envelhecer no domicílio. Falamos ainda da intervenção em contexto pandémico, uma vez que o estágio decorreu no período pós-pandemia e apresentamos alguns dos projetos sociais existentes, a nível nacional e no distrito do Porto, que têm como principal objetivo combater o isolamento social nos adultos mais velhos.

No **segundo capítulo** é descrita a história e objetivos do projeto Porto. Importa-se, sendo também apresentada a equipa que constitui o projeto e posteriormente é feito um breve sumário dos resultados obtidos nas edições anteriores. É também realizada a caracterização geográfica, sendo feita uma breve descrição do surgimento das habitações sociais no município do Porto.

O **terceiro capítulo** diz respeito à metodologia, no qual são descritos os instrumentos e procedimentos a adotar e é feita a caracterização da amostra em estudo.

No **quarto capítulo** é feita a planificação das atividades desenvolvidas em contexto de estágio e posteriormente é efetuada a descrição das mesmas.

No **quinto e último capítulo** procedemos à avaliação das atividades desenvolvidas, tendo em conta os objetivos definidos e a pertinência de cada atividade. Avaliamos também, de uma forma global, o impacto do projeto Porto. Importa-se na comunidade, bem como o nosso papel e desempenho no decorrer do estágio.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

Neste capítulo iremos, primeiramente, abordar o conceito de envelhecimento e todas as suas vertentes, uma vez que se trata de um conceito amplo e multifacetado e que afeta várias dimensões da vida dos próprios indivíduos que experienciam esta etapa, bem como da sociedade. Posteriormente, abordamos os conceitos e as principais consequências do isolamento social e solidão, tendo em conta que se trata de duas das principais problemáticas que afetam este grupo social e que cada vez ganham mais notoriedade. Versamos ainda sobre o impacto causado pela pandemia que agravou a situação de isolamento e o sentimento de solidão experienciado pelos adultos mais velhos.

Por fim, abordaremos os conceitos de Envelhecimento Ativo e Saudável e *Ageing in Place (AiP)*, visto tratar-se de duas possíveis estratégias que podem combater os principais problemas que advém do envelhecimento, nomeadamente a nível da saúde e das relações interpessoais.

1.1- Conceito de Envelhecimento

O conceito de envelhecimento tem sofrido várias alterações à medida que evoluímos no tempo, mediante a forma como são encaradas as pessoas mais velhas.

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS) (2004), o envelhecimento humano consiste num processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos. A nível biológico, podemos associar o processo de envelhecimento à acumulação de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o passar do tempo, esse dano leva a um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral das capacidades, resultando, por fim, no falecimento do indivíduo (OMS, 2015).

Já de acordo com Rose (1991), o envelhecimento pode ser definido como um declínio persistente, numa idade específica, de componentes de aptidão de um organismo, devido a uma deterioração fisiológica interna, ou seja, começamos a envelhecer logo a partir do nosso nascimento.

Tendo em conta esta perspetiva, de que o processo de envelhecimento biológico e cognitivo persistente pode ser definido através da fixação de uma idade cronológica, a Organização Mundial da Saúde (OMS), considera como adulto mais velho todos os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos (Pardal, 2014). Este marco cronológico é também utilizado como referência em Portugal para definir a entrada nesta etapa da vida.

A nível social, podemos encarar o indivíduo mais velho de duas formas: **negativa**, onde o adulto mais velho é visto como um ser humano frágil que se encontra em situação de solidão, doença, pobreza, dependência e isolamento social, ou **positiva**, em que a velhice pode ser encarada como um período de reflexão, de lazer e de dedicação às atividades (Mauritti, 2004).

O envelhecimento individual é um processo condicionado por diversos fatores: biológicos, sociais, económicos, culturais, ambientais e históricos, que pode ser definido como um processo progressivo de mudança biopsicossocial da pessoa durante todo o ciclo de vida (OMS, 2015).

Segundo Schroots e Birren (1980, cit. por Paúl, 2005), o envelhecimento possui três componentes:

- a) O processo de **envelhecimento biológico** que resulta da vulnerabilidade crescente de uma maior probabilidade de morrer, a que se chama senescência;
- b) O **envelhecimento psicológico**, definido pela autorregulação do indivíduo, pelo tomar de decisões e opções, adaptando-se ao processo de senescência e envelhecimento.
- c) O **envelhecimento social**, relativo aos papéis sociais, e à forma como a sociedade encara este grupo etário;

Desta forma, percebemos que as condições socioeconómicas, a vida pessoal, as habilitações escolares e a atividade profissional exercida ao longo da vida poderão contribuir para atrasar ou adiantar a sua ação nesse sentido. Assim sendo, podemos considerar dois tipos de envelhecimento: o normal e o patológico (Pardal, 2014).

O **envelhecimento normal** refere-se a uma sucessão de alterações biológicas que ocorrem sem estarem associados a uma patologia, ou seja, não resulta de uma doença.

Embora possam existir alterações no organismo das pessoas, estas continuam a ser competentes a nível físico e mental, sendo capazes de viver de forma autónoma e com boa qualidade de vida (Pardal, 2014).

Já o **envelhecimento patológico** refere-se às mudanças provocadas pelas doenças associadas a um determinado grupo etário e que são independentes das transformações consideradas normais. Estão relacionadas com o declínio característico das funções provocadas pelo processo de senescência normal, podendo contribuir para a diminuição da capacidade funcional e causar um aumento da necessidade de cuidados de saúde e de apoio de outras pessoas para a realização das atividades diárias (Pardal, 2014).

De referir, também, que o envelhecimento pode ser encarado e analisado como um fenómeno coletivo, sendo por isso importante fazer a distinção entre a vertente individual e coletiva:

- 1) Na perspetiva do indivíduo, entendido como envelhecimento individual;
- 2) Na perspetiva do conjunto da população, denominado de envelhecimento demográfico ou populacional (António, 2011).

1.2- Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento da população portuguesa é uma realidade com a qual nos deparamos atualmente. Assim sendo, importa explicar em que consiste o envelhecimento demográfico, de que forma evoluiu ao longo do tempo, quais as consequências e os desafios que se colocam à sociedade perante este novo fenómeno.

A história da humanidade nas sociedades pré-modernas foi desde sempre marcada por períodos de crescimento populacional relativamente lentos, existindo uma proporção equilibrada entre a taxa de natalidade e a de mortalidade. Vários fatores contribuíam para este fenómeno, nomeadamente as guerras, os desastres naturais, a fome, as doenças infecciosas e o analfabetismo, o que resultava na manutenção do equilíbrio demográfico mundial, com uma população essencialmente jovem e uma percentagem reduzida de adultos mais velhos (Pardal, 2014).

A evolução da tecnologia, resultante da industrialização do mundo, possibilitou uma melhoria da qualidade de vida das populações, levando ao desenvolvimento de métodos

anticoncepcionais, ao planeamento familiar do número de filhos e a progressos na área da medicina, sendo importante destacar a descoberta de antibióticos e das vacinas, que proporcionaram a cura de diversas doenças infecciosas. Ocorreram, também, progressos na área química, das ciências em geral, da alimentação, das condições habitacionais de higiene e saneamento básico e da tecnologia, que permitiram às pessoas viverem saudáveis durante mais tempo (Pardal, 2014).

Em Portugal, o envelhecimento da população é hoje uma realidade conhecida, resultante da evolução das últimas décadas de modernização social e económica, da melhoria das condições de vida e do acesso generalizado a cuidados de saúde, combinado com fatores sociais e culturais, que alteraram os níveis de fecundidade e natalidade, melhorando as probabilidades de sobrevivência dos indivíduos (Moreira, 2020).

O envelhecimento demográfico, compreendido, como o aumento, absoluto e relativo, da população com 65 e mais anos de idade no total da população em Portugal, começa a evidenciar-se a partir dos finais do século XX. Em 2001, pela primeira vez na história da população portuguesa, verifica-se que a população mais velha se sobressai face à população com menos de 15 anos de idade (considerada como população jovem) no total da população (António, 2013).

De forma a compreendermos a evolução do envelhecimento populacional, podemos comparar o número médio de filhos por mulher em épocas diferentes. Por exemplo, se em 1960 cada mulher em idade fértil (entre os 15 e os 49 anos) tinha em média 3,2 filhos, em 2019 não ultrapassava os 1,4 filhos, o que situa Portugal entre os países com fecundidade mais baixa da UE, muito abaixo dos 2,1 filhos, que nos países mais desenvolvidos, se considera o valor mínimo para a renovação das gerações (Moreira, 2020).

Em 1960 a esperança de vida à nascença rondava os 64 anos (60,7 para os homens e 66,4 para as mulheres). Cinquenta e oito anos depois, estes valores situavam-se nos 81 anos (78 para os homens e 83,5 para as mulheres). E, de acordo com as projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE), prevê-se que em 2080, chegue aos 87,4 para os homens e 92,1 para as mulheres (Moreira, 2020).

Estamos, portanto, perante um envelhecimento que é sobretudo feminino, sendo que a maior parte dos adultos mais velhos que residem sozinhos são mulheres, bem como da população que reside em alojamentos coletivos de apoio social. Importa, também, referir

que, apesar das mulheres poderem esperar viver mais anos de vida, estas acabam por viver mais tempo com incapacidades (Moreira, 2020). De acordo com o INE (2022), a taxa de população feminina, com 65 ou mais anos de idade, com algum tipo de limitação devido a problemas de saúde era de 66,2% e a dos homens rondava os 52,1%.

De seguida, iremos fazer uma breve análise de alguns dados obtidos, através dos Censos Populacionais realizados em 2021, pelo INE, relativamente à população mais velha residente em Portugal e seguidamente no município do Porto.

Tabela 1- Número de Adultos Mais Velhos Residentes em Portugal por Sexo

Ano	Total	Masculino	Feminino
2021	2 423 639	1 036 788	1 386 851

Fonte: INE (2022)

Segundo os dados obtidos através do INE (2022), no ano de 2021, residiam 2 423 639 adultos mais velhos em Portugal, correspondendo a um aumento de 20,6% quando comparado com os dados referentes aos Censos de 2011 (n=2 010 064), sendo a maioria pertencente ao sexo feminino, o que vai de encontro ao que foi descrito anteriormente. Em 2021, a percentagem de população mais velha representa 23,4% enquanto a de jovens (0-14) é de apenas 12,9%, ou seja, quase metade, o que significa que não existem nascimentos suficientes que garantam a renovação das gerações. De referir, também, que Portugal apresenta um índice de envelhecimento de 183,5% (Pordata, 2023b).

Tabela 2- Número de Adultos Mais Velhos por região

Ano	Total	Norte	Centro	AML	Alentejo	Algarve	RAA	RAM
2021	2 423 639	810 256	602 180	620 622	190 463	110 949	39 109	50 060

Fonte: INE (2022)

É na região Norte que residem um maior número de pessoas mais velhas (n=810 256) a residir, seguido da Área Metropolitana de Lisboa (AML) (n=620 622) e da região Centro (n= 602 180). Já nas Regiões Autónomas dos Açores (RAA) (n=39 109) e da Madeira (RAM) (n=50 060) encontramos um número significativamente inferior. Estes valores estão distribuídos em função do número de pessoas que se encontra a residir nestas regiões.

Uma vez que o Projeto Porto.Importa-se atua no município do Porto, importa também compreender a dimensão do fenómeno do envelhecimento da população na cidade.

De salientar que entre 2011 e 2021 a população com 65 e mais anos na cidade do Porto registou um aumento de 9,3%, sendo o seu índice de envelhecimento de 220,4%, ou seja, superior ao índice nacional de 183,5% (Pordata, 2023a).

Tabela 3- Número de Adultos Mais Velhos a Residir, por Freguesia, no Concelho do Porto

Freguesia	Total de indivíduos com +65 anos
Bonfim	6 503
Campanhã	8 080
Paranhos	11 691
Ramalde	9 185
União de Freguesias (U.F.) de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	7 649
União de Freguesias (U.F.) de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória	10 230
União de Freguesias (U.F.) de Lordelo do Ouro e Massarelos	6 882
Total	60 210

Fonte: INE (2022)

Em 2021, residiam 60 220 adultos mais velhos no concelho do Porto, sendo Paranhos a freguesia onde reside um maior número de indivíduos mais velhos (n=11 691), seguido da U.F do Centro Histórico (n=10 230) e de Ramalde (n=9 185).

Tabela 4- Número de Adultos Mais Velhos por Sexo e Freguesia no Concelho do Porto

Freguesia	Masculino	Feminino
Bonfim	2 422	4 081
Campanhã	3 231	4 845
Paranhos	4 505	7 184
Ramalde	3 630	5 555
U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	3 156	4 492
U.F. de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória	3 800	6 428
U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos	2 759	4 122
Total	23 503	36 707

Fonte: INE (2022)

Quanto ao sexo dos indivíduos, podemos verificar que à semelhança dos dados obtidos a nível nacional, existe também um maior número de adultos mais velhos do sexo feminino a nível municipal e de freguesias. Esta tendência pode estar relacionada com o facto de a esperança média de vida dos homens ser menor quando comparado com as mulheres (77,67 anos vs. 83,37 anos), possivelmente por estas apresentarem menos comportamentos de risco ao longo da sua vida (ex.: tabagismo, alcoolismo) e recorrerem mais vezes aos serviços de saúde (PAHO, 2019).

1.3- Isolamento Social e Solidão

Como foi referido anteriormente, um dos problemas que afeta em grande escala os adultos mais velhos é o fenómeno do isolamento social. Uma vez que o projeto Porto.Importa-se se debruça principalmente sobre esta problemática, neste subcapítulo iremos explicar em que consiste o isolamento social e a solidão, de que forma ambos os conceitos se interligam bem como as consequências que daí advém.

Primeiramente, importa mencionar que o ser humano é um animal social e que desde sempre os indivíduos dependiam da criação de laços fortes para sobreviver. Pertencer a um grupo social e criar redes e contactos sociais vigorosas são essenciais para a nossa assegurar o bem-estar mente física e psicológico dos indivíduos, independentemente da faixa etária (WHO, 2021).

Desta forma, podemos compreender que o isolamento e a solidão condicionam o bem-estar de um indivíduo.

O isolamento social caracteriza-se pela ausência de contacto social, principalmente de natureza familiar; ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior e carência ou dificuldade no acesso a serviços; e pode afetar qualquer pessoa independentemente do sexo, estado civil, idade ou do meio onde residem (SNS24, 2022).

Segundo Findlay e Cartwright (2002, cit. por Carneiro et al., 2012), existem determinados fatores que podem potenciar o isolamento social, tais como: ter uma doença física ou mental; ter uma idade avançada (mais de 80 anos); viver sozinho; ser cuidador de outrem por um período longo; sofrer a perda de um ente querido; ser vítima de maus-tratos nesta fase da vida; ter dificuldades de comunicação (audição); possuir baixas habilitações; ter dificuldade de acesso a meios de transporte; residir em zonas pobres.

Já a solidão é um sentimento subjetivo e relaciona-se com ausência de contacto, de sentimento de pertença ou com a sensação de se estar isolado (SNS, 24).

Weiss (1957, cit. por Azeredo & Neto, 2016) refere que podemos distinguir dois tipos de solidão:

- **Solidão social:** a pessoa sente-se só e insatisfeita devido à inexistência de uma rede social de amigos e de pessoas conhecidas;
- **Solidão emocional:** o indivíduo está só e insatisfeito por falta de uma relação pessoal íntima.

Assim sendo, importa salientar que isolamento social e solidão são termos diferentes e que não devem ser confundidos, apesar de muitas vezes serem utilizados em simultâneo. Por um lado, o isolamento social é objetivo e por outro, contrariamente ao primeiro, a solidão é subjetiva, uma vez que um indivíduo pode pertencer a um grupo social e sentir-se só. Contudo, o isolamento social pode desencadear um sentimento de solidão.

De acordo com a OMS (2021), o isolamento social e a solidão afetam os adultos mais velhos em várias regiões do mundo, não sendo por isso um fenómeno local, mas sim global, que provocam consequências graves na sua saúde física e mental, afetando assim a sua longevidade.

De acordo com um estudo realizado em Portugal, com mais de 1 200 pessoas entre os 50 e os 101 anos, conclui-se que as pessoas com menor escolaridade se sentem mais sós; 20,4% dos inquiridos que afirmam sentirem-se sós são mulheres e 7,3% são homens, e que o sentimento de solidão aumenta com o progredir da idade, sendo mais frequente nas pessoas viúvas ou solteiras do que em pessoas casadas (SNS24, 2023).

Segundo outro estudo realizado pelo Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS), em parceria com a Administração Regional Norte (ARS), em 2019, cerca de 91% dos adultos mais velhos seguidos nos cuidados de saúde primários revelaram sentir algum grau de solidão, onde cerca de um terço reporta níveis graves, o que interfere com os cuidados, revela a investigação. Fizeram parte da amostra deste estudo 150 pessoas, com 65 anos ou mais, de uma zona urbana do Norte de Portugal.

Devemos, portanto, investir em intervenções e estratégias eficazes para reduzir o isolamento social e a solidão nesta população (WHO, 2021), sendo também de destacar

a importância da solidariedade das redes de suporte informal, formadas por amigos, pessoas próximas e conhecidos, que constituem um aspeto fundamental pelo apoio emocional e de alguma intimidade que pode prestar, contribuindo para a redução das situações de isolamento e solidão em que grande parte dos adultos mais velhos se encontram hoje em dia (Pardal, 2014).

1.4- Impacto da Pandemia do COVID-19 na População Envelhecida

A pandemia apresentou-nos uma nova realidade com a qual não nos encontrávamos preparados para lidar e que obrigou a repensar e definir novas estratégias para fazer face aos novos desafios que daí surgiram.

A pandemia é o resultado da disseminação de um vírus designado por coronavírus. Estes vírus causam uma variedade de doenças em mamíferos e aves. Até há bem pouco, desconhecia-se que este tipo de coronavírus pudesse ser um agente de doença humana (Carvalho, et. al, 2020).

No final de 2019, este tipo de coronavírus surgiu no mercado de peixe da cidade de Wuhan, na China. À doença provocada pelo novo coronavírus SARS-Cov-2 foi atribuído o nome de COVID-19. Em fevereiro de 2020, este vírus já tinha infetado pelo menos 11 844 pessoas nesse país tornando-se uma epidemia (Carvalho, et. al, 2020).

Esta epidemia passou a ser uma pandemia quando se alastrou a outros países. O estado de pandemia é assumido quando uma doença (epidémica) ocorre com frequência invulgar numa determinada região e por um período de tempo. A declaração do estado de pandemia foi assumida pela OMS a 11 de março de 2020 (Carvalho, et. al, 2020).

A pandemia veio realçar mais as desigualdades e os problemas sociais existentes, nomeadamente:

- perda do emprego;
- perda de rendimentos;
- incapacidade para manter uma habitação;
- redução das redes de solidariedade;
- situações de pobreza e fome;

- agravamento de problemas de saúde crónicos entre outros (Machado & Melo, 2021).

Obrigou também a que a população se confinasse e reduzisse os seus contactos sociais de forma a evitar a transmissão da doença (Machado & Melo, 2021).

Um dos grupos mais afetados por estas medidas foram as pessoas mais velhas, especialmente aqueles que residem em estruturas residências ou na comunidade. Parte deste grupo social encontrava-se em risco de isolamento social e solidão, uma vez que perdeu o contacto com as redes de suporte primário (familiares, amigos, vizinhos) e com entidades provedoras de serviços sociais e de saúde (Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

Todos os seres humanos desenvolvem a necessidade de se manterem contactados com outros. Assim sendo, apesar do isolamento ser necessário, este pode causar um sentimento “antinatural” (Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

Muitas das estratégias tradicionais utilizadas para envolver, socialmente, os adultos mais velhos deixaram de ser possíveis de aplicar devido ao novo contexto, como é o caso dos locais de refeição, atividades sociais e de exercício físico, interações pessoais relacionadas com a saúde ou com atividades recreativas, compromissos voluntários e de emprego. Estes, são alguns exemplos de estratégias sociais suspensas (Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

Dados recentes sobre a experiência do isolamento social e da solidão demonstram que a estrutura e o papel da rede social estão fortemente interligados com sintomas de ansiedade e depressão na população mais velha em geral (Santini, et al. 2020). Contrariamente, as relações sociais com o cônjuge, família ou outros contextos coletivos aumentam as possibilidades de sobrevivência em situações difíceis ou ambientes hostis e resultam numa perceção de gasto de tempo gratificante em relação ao tempo passado sozinho (Hawley & Cacioppo, 2010). O ser humano, enquanto ser social, procura um ambiente social protetor para viver e prosperar. Em contrapartida, as perceções de isolamento e solidão aumentam os sentimentos de vulnerabilidade e provocam deficiências na atenção, cognição, afeto e comportamento que afetam a morbilidade e a mortalidade pelo impacto que causam nos mecanismos genéticos, neurais e hormonais (Hawley & Cacioppo, 2010, cit. por Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

Devido à pandemia, estima-se que as repercussões da solidão possam afetar a utilização dos cuidados de saúde, particularmente as consultas de medicina geral e familiar, que servem como elo de ligação privilegiado entre os mais velhos e o sistema de saúde (Melo, Guedes, & Ribeiro, 2021).

Tendo em conta que uma das principais consequências que se vivenciou com o impacto da pandemia foi a quebra ou perda de rendimentos e a limitação no acesso a recursos sociais, que agravou a qualidade de vidas da população em geral, e visto que o inquérito gerontológico utilizado versa também sobre as questões socioeconómicas, iremos agora descrever de que forma os adultos mais velhos sentiram/vivenciaram o impacto da pandemia a nível socioeconómico.

Uma vez que iremos focar na questão da pobreza e exclusão social, torna-se pertinente, definir, resumidamente, em que consiste estes dois fenómenos.

Segundo Fernandes (1996), “a pobreza é entendida como exclusão dos estilos de vida correntes e aceitáveis na sociedade”, mas também como uma forma de “privação dos direitos de cidadania” (Dias, 1998).

Já a exclusão social, é um problema que afeta várias camadas da sociedade e que se caracteriza pela privação de acesso a direitos e recursos básicos, como a habitação, o emprego, a educação e a saúde. A exclusão social é um fenómeno complexo e multidimensional, que afeta não apenas as pessoas em situação de pobreza, mas também outros grupos sociais vulneráveis, como os imigrantes, as pessoas mais velhas, os jovens em situação de risco, as pessoas com deficiência, entre outros.

Desta forma, podemos concluir que a pobreza gera sempre exclusão social, mas que a exclusão social nem sempre está relacionada com situações de pobreza, uma vez que, conforme mencionamos anteriormente, afeta determinados grupos vulneráveis como as pessoas com deficiência, adultos mais velhos, consumidores de substâncias psicoativas, que podem não se encontrar em situação de carência económica.

A UE definiu uma fórmula de cálculo para definir quem estaria ou não em situação de risco de pobreza. A linha de pobreza é, então, definida como “60% do rendimento mediano por adulto equivalente” (INE, citado por Rede Europeia Anti-Pobreza Portugal, 2017).

Tendo em conta a taxa de risco de pobreza ou exclusão social, Portugal encontra-se na 14ª posição (19,8%) relativamente aos países da UE-27, sendo a média de 22,0%.

Relativamente ao contexto em que se encontram os adultos mais velhos que residem em Portugal, a nível de rendimentos, 90% encontra-se a auferir rendimentos provenientes de pensões e apenas 27,6% recebe rendimentos de mercado (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

Este grupo da população tem uma taxa de risco de pobreza superior à média nacional (17,5% vs. 16,2%). Isto significa que há 381 mil pessoas com mais de 65 anos pobres em Portugal (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

De acordo com um estudo realizado pelo INE, em 2020, a indivíduos com mais de 65 anos, quase 50% dos elementos que compõem a amostra (constituída por 6 875 indivíduos), não consegue pagar uma semana anual de férias fora de casa, quase 1 em cada 3 não tem capacidade de assegurar despesas inesperadas e 24% não é capaz de manter a casa adequadamente aquecida (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

De realçar, também, que quase 1 em cada 10 pessoas com mais de 65 anos que vive abaixo do limiar da pobreza não tinham capacidade para confeccionar uma refeição com proteína (animal ou vegetal), pelo menos de dois em dois dias (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

Ainda a nível alimentar, 11% dos adultos mais velhos não tinham capacidade para comprar alimentos para fazer refeições completas e saudáveis. Já 2% sentiram fome e não se alimentaram porque não tinham dinheiro (face a 7% no caso dos indivíduos mais velhos pobres) (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

A nível da saúde, em 2020, 2,1% dos inquiridos não realizaram consultas ou tratamentos médicos (não dentários) devido à falta ou restrição de recursos (sem disponibilidades financeiras, lista de espera, falta de tempo devido ao trabalho, distância ao local da consulta). Este valor sobe para 9,6% nas consultas ou tratamentos de medicina dentária (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

Por fim, relativamente às condições de habitação, em 2020, 26% dos adultos mais velhos em Portugal vivia em casas com telhado, paredes, janelas e/ou chão permeáveis a água ou apodrecidos e 24% em casas sem aquecimento adequado. Para aqueles que são

pobres, mais de 43% não consegue manter a casa aquecida (Peralta; Carvalho & Esteves, 2022).

1.4.1 – Intervenção em Contextos Pandémicos

Torna-se, também, fundamental aprofundar de que forma os profissionais, nomeadamente da área social, que atuam no terreno e que têm contacto direto com a população podem pensar novas estratégias de atuação, tendo em conta as delimitações e os obstáculos que resultam das consequências da pandemia.

Neste contexto de emergência em saúde pública e de crise, é importante destacar o papel que os profissionais do Serviço Social e associações de profissionais têm neste tipo de situações (Carvalho, et. al, 2020).

Os profissionais de Serviço Social desempenham um papel importante na prevenção e na mitigação, uma vez que são agentes de mudança e potenciadores de recursos, contribuindo para atuar em crise e superar as dificuldades das pessoas (Nogueira, 2011 cit. por Carvalho, et. al, 2020).

Em Portugal, no que diz respeito ao plano de intervenção recomendado para situações de emergência na área saúde para os profissionais de serviço social, são identificados alguns tópicos que tem como intuito minimizar os impactos sociais e económicos da pandemia, nomeadamente: avaliar os fatores psicossociais interferentes na saúde de pessoas e comunidades, com especial atenção a grupos e situações identificados como de risco e vulnerabilidade; providenciar tratamento e apoio a elevados números de pessoas, enquanto se mantêm serviços essenciais; apoiar a continuidade de cuidados de saúde e outros serviços essenciais; manter a confiança e a segurança da população, através da implementação de medidas baseadas na melhor evidência (APSS, 2020).

No que diz respeito à intervenção junto da população mais envelhecida, devemos ter especial atenção de forma a evitar generalizações/estereótipos, uma vez que estes experienciam os sentimentos de isolamento e solidão de forma diferente. Desta forma, torna-se necessário mensurar o isolamento social e a solidão através da realização de um diagnóstico social identificando-se os fatores de risco (ex.: viver sozinho, residir em

contexto rural, baixa escolaridade e rendimento, situação de saúde) a rede de suporte social (avaliação da frequência de contactos) e através do uso de possíveis instrumentos de rastreio (ex.: escalas) (Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

Será também importante preparar/treinar os profissionais para atuar e agir em situações mais complexas e imprevisíveis como ocorreu durante o período de pandemia. Para tal, será fundamental avaliar as necessidades de uma comunidade ou contexto institucional em momentos de crise ou desastre, o que pode ocorrer em várias fases:

- **fase de preparação:** identificar necessidades, fatores de risco e pontos fortes, fornecendo informação e educação sobre os processos de preparação, estabelecendo apoio para o plano de desastre, e organizar registos prévios de públicos potencialmente em maior risco;
- **fase de resposta ao desastre:** fornecer informação sobre abrigo e evacuação, resolvendo barreiras à tomada de decisão, avaliando o impacto junto dos públicos do deslocamento e realojamento, prestando atenção redobrada a públicos especialmente vulneráveis, como pessoas mais velhas ou com deficiência;
- **fase da recuperação do desastre:** avaliar e tratar o stress pós-traumático, identificando potenciais dificuldades financeiras, considerando as perdas da comunidade e construindo resiliência comunitária (Kusmaul, Gibson e Leedahl, 2018, cit. por Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

Focando-nos nos profissionais que intervêm junto dos mais velhos, será também importante adquirir competências criativas de forma a manterem-se conectados aos adultos mais velhos e famílias com o propósito de atenuar o sentimento de solidão e isolamento. Algumas atividades, podem estar relacionadas com o usos das novas tecnologias, nomeadamente o uso das redes sociais que potenciam as conexões sociais; dinamização de atividades coletivas e interativas (Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

A nível da saúde, torna-se necessário pensar em estratégias e intervenções que incluam as dimensões sociais (ex.: assistência social e apoio familiar), psicológicas (ex.: acompanhamento através de psicoterapia/psiquiatria on-line) e físicas (teleconsulta médica), garantindo a prescrição de medicamentos para os pacientes que necessitem de continuidade de tratamento (Pereira, Oliveira, Costa, Bezerra, & Pereira, 2020 cit. por Melo, Guedes & Ribeiro, 2021).

1.5- Envelhecimento Ativo e Saudável

De forma a conseguir envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida, é crucial definir e delimitar estratégias que permitam atingir esse objetivo. O Envelhecimento Ativo é uma dessas estratégias que visa promover um envelhecimento que abarca as várias dimensões da vida de um indivíduo, contribuindo assim para o seu bem-estar.

O envelhecimento não é um problema, mas sim um processo do ciclo vital que deve ser vivido de forma saudável e autónoma o maior tempo possível (DGS, 2004).

A ideia de que é possível “envelhecer com sucesso” surgiu nos anos 60 e consiste na procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do ambiente e na criação de mecanismos de adaptação às condições específicas da velhice (Fonseca, 2005).

Contudo, os conceitos de “envelhecimento bem-sucedido” ou “envelhecimento ótimo” acabaram por ser substituídos, em 2002, pelo conceito de Envelhecimento Ativo, sendo este o mais comum e utilizado atualmente para se referir a um envelhecimento saudável (Ribeiro & Paúl, 2018).

Por envelhecimento saudável, entende-se o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas mais velhas (OMS, 2015), sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio (DGS, 2017).

Para tal, são apontadas quatro áreas de prioritárias de ação, com o intuito de promover o envelhecimento saudável e com a finalidade de maximizar a capacidade funcional dos adultos mais velhos:

1. alinhar os sistemas de saúde às populações mais envelhecidas que agora recorrem a estes serviços;
2. desenvolver sistemas de cuidados de longo prazo;
3. criar ambientes favoráveis aos adultos mais velhos;
4. melhorar a medição, a monitorização e a compreensão (OMS, 2015).

A OMS define, em 2002, o Envelhecimento Ativo como "o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem" (WHO, 2002).

O termo “ativo” refere-se à participação contínua na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica, ou seja, vai muito além da possibilidade de ser física e profissionalmente ativo (WHO, 2002 cit. por DGS, 2002).

A abordagem ao envelhecimento ativo reconhece a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidas pela Organização das Nações Unidas (ONU). Esta abordagem requer ações em torno de quatro pilares fundamentais descritos a seguir (Ribeiro & Paúl, 2018).

A **saúde** é o requisito principal para ter uma boa qualidade de vida. Desta forma, o primeiro pilar diz respeito a este fator e pressupõe o desenvolvimento de medidas que estimulem a autonomia e a independência dos adultos mais velhos, com o intuito de melhorar as suas condições de vida (Fonseca, 2021).

O segundo pilar diz respeito à **participação**, e procura encorajar os mais velhos a envolverem-se em atividades sociais relacionadas com o trabalho, a política, o lazer, a cultura, etc. (Fonseca, 2021).

O terceiro pilar, o da **segurança**, refere-se à necessidade de proteger e de prestar os cuidados necessários na fase mais avançada da vida (Fonseca, 2021).

Posteriormente, foi acrescentado um quarto pilar que diz respeito à **aprendizagem ao longo da vida**, encarado como uma estratégia de capacitação pessoal que favorece o bem-estar e a qualidade de vida através do aumento do poder de decisão (Fonseca, 2021).

Quando a OMS introduziu a promoção de um envelhecimento ativo como um dos maiores desafios da atualidade não foi dada a devida importância a esta necessidade. Contudo, uma década depois, quando o Parlamento Europeu e a Comissão Europeia determinaram que 2012 fosse celebrado como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, a expressão “*envelhecimento ativo*” passou a ser bastante utilizada e reconhecida, e refere-se a um conjunto de medidas que visam ajudar as pessoas mais velhas a manter uma vida saudável (Fonseca, 2021).

Promover um envelhecimento ativo pressupõem prevenir a doença e melhorar a qualidade de vida na velhice (Ribeiro & Paúl, 2018). Em Portugal, de forma a potenciar um envelhecimento ativo e saudável, foi elaborada uma Resolução da Assembleia da República (nº 61/2012), que recomenda ao Governo:

- 1 - Dinamizar e incentivar rastreios da situação de saúde da população mais velha;
- 2 - Proceder à revisão da legislação relativa à rede social reforçando as competências no âmbito do papel atribuído aos conselhos locais de ação social e aos organismos de proximidade;
- 3 - Incentivar o voluntariado de vizinhança, coordenado pelos concelhos locais de ação social e em estreita articulação com as forças de segurança e os serviços da segurança social, com o fim de identificar pessoas mais velhas em situação de isolamento, abandono e violência, e encaminhar para a rede social ou comissões sociais de freguesia que devem providenciar, tendo em consideração a vontade e autonomia da pessoa idosa, as respostas adequadas junto das entidades competentes;
- 4 - Valorizar o envelhecimento ativo, nomeadamente com o voluntariado sénior, potenciando o relacionamento intergeracional através da troca de experiências, da passagem de testemunho cultural e assegurando um combate efetivo ao isolamento da pessoa idosa e favorecendo a sua saúde física e mental;
- 5 - Generalizar a utilização da tecnologia, com especial relevo para a telemática, garantindo a segurança, vigilância, monitorização eletrónica e alarme das pessoas mais velhas.

1.6- *Ageing in Place*

O público-alvo do Projeto Porto.Importa-se são os inquilinos seniores que residem em habitação social e que optaram por vivenciar esta etapa da sua vida no conforto do seu lar. Abordar o conceito de *Ageing in Place* (AiP), torna-se desta forma indispensável uma vez que é esta a realidade com a qual nos deparamos em contexto de estágio,

Em Portugal, apesar da maioria da população mais velha residir nas suas habitações, as medidas de promoção de envelhecimento em casa continuam a ter uma

fraca visibilidade pública quando comparada com medidas institucionais (ex.: ERPI's) (Fonseca, 2021).

O conceito de envelhecer tem-se vindo a alterar e a ideia de que as pessoas mais velhas são passivas e dependentes tem vindo a ser substituída pelo reconhecimento da sua capacidade para lidar com a realidade do quotidiano, para tomar decisões de forma autónoma e para desempenhar um papel ativo nas comunidades em que se encontram inseridos (Fonseca, 2021).

É neste contexto que deve ser entendido o conceito de *AiP* (ou Envelhecimento em Casa e na Comunidade) que surge aquando dos conceitos de Envelhecimento Ativo ou Saudável. Estes têm como objetivo a mudança da visão que a sociedade tem à cerca do envelhecimento, passando a ser encarado como algo positivo (Fonseca, 2021).

No *World Report on Ageing and Health* de 2015 (WHO, 2015), *AiP* enquadra-se numa estratégia global que procura combater o declínio da capacidade funcional, declínio este que suscita a necessidade de as pessoas mais velhas repensarem as suas condições de vida para as ajustarem às suas reais capacidades (Fonseca, 2021).

Considera-se como meta fundamental das políticas sociais direcionadas ao envelhecimento a promoção das condições que possibilitem a oportunidade de permanecer e envelhecer em casa. Para tal, é necessário que a habitação acompanhe o processo de envelhecimento da pessoa e que esta seja capaz de adaptar sua vida e suas condições de habitabilidade (Bárrios; Marques & Fernandes (2020).

Envelhecer em casa e no bairro implica consciencialização e preparação sobretudo a dois níveis: a adaptação do ecossistema das populações ao longo da vida e estratégias individuais (Bárrios; Marques & Fernandes (2020).

Ao envelhecer nas comunidades, as pessoas permanecem durante mais tempo independentes e autónomas, mantendo as suas redes de suporte social ativas. O internamento pode causar aos indivíduos uma maior e/ou mais acelerada perda de autonomia, uma vez que deixam de realizar as atividades de vida diária (AVD). Resulta também na deterioração das redes sociais devido ao enfraquecimento dos laços sociais (Bárrios; Marques & Fernandes (2020).

Contudo, devido à diminuição da capacidade da família prestar apoio aos adultos mais velhos, verifica-se um aumento pela procura de serviços formais, o que justifica o

crescimento do número de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e de Serviços de Apoio Domiciliário (SAD), bem como da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) (Bárrios; Marques & Fernandes (2020).

Segundo a OCDE¹⁷, o envelhecimento em casa compreende quatro dimensões:

- (i) a **habitação**, onde é necessário ter em conta a adaptação, a acessibilidade, a manutenção e alternativas habitacionais;
- (ii) os **serviços integrados**, nomeadamente os cuidados integrados, SAD e RNCCI;
- (iii) os **transportes**, que dizem respeito à forma de mobilidade das pessoas, podendo ser um elo facilitador ou limitador;
- (iv) o **bairro/comunidade** em que a pessoa está envolvida (Bárrios; Marques & Fernandes (2020).

Todavia, convém realçar que o envelhecimento em casa pode nem sempre ser o mais adequado, e que é necessário ter em atenção as condições em que se encontra o adulto mais velho, quer seja a nível habitacional quer a nível da saúde (Fonseca, 2021).

1.7- Projetos Sociais na Área do Envelhecimento

No seguimento do que foi descrito ao longo deste capítulo, iremos agora apresentar projetos sociais existentes, a nível nacional e mais restritamente no distrito do Porto, direcionados para a população envelhecida que têm como principal objetivo combater o isolamento social e o sentimento de solidão experienciado nos adultos mais velhos, uma vez que são estes projetos que, efetivamente, colocam em prática todos estes contributos teóricos que procuram proporcionar a estes indivíduos um envelhecimento saudável e ativo.

- **10 mil vidas:** ²O projeto "10 mil vidas" é desenvolvido na Associação Nacional de Cuidado e Saúde, com sede na Lousã. Tem como objetivo melhorar a qualidade

²“10 Mil Vidas” combate o isolamento do idoso. (2022). Associação Nacional de Cuidado e Saúde. Disponível em: <https://www.ancs.pt/projeto-10-mil-vidas---ancs.html>. Acedido a 26 de dezembro de 2022.

de vida dos adultos mais velhos na sua habitação, que abrange 20 municípios, 1 500 adultos mais velhos, e permitir uma teleassistência mais abrangente.

- **Associação Compassio:**³ A Compassio é uma associação sem fins lucrativos que trabalha nas áreas do cuidar, da doença, do envelhecimento, do isolamento social e da solidão, da morte e do luto, tendo por base a compaixão. Tem como objetivos sensibilizar e capacitar para um cuidar compassivo; ativar e dinamizar redes comunitárias colaborativas de cuidado compassivo e dinamizar grupos de partilha para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem na área social e/ou da saúde. Encontra-se sediada na União de Freguesias (U.F.) do Centro Histórico e tem como parceiros estratégicos a Câmara Municipal do Porto (CMP), as Juntas de Freguesia de Paranhos, Campanhã e Bonfim, a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, a Universidade Católica do Porto através da sua Área Transversal da Economia Social, o Grupo ao 3º dia (grupo de partilha de doentes) e a Associação Cuidadores.
- **Associação Mimi:**⁴ Associação Mimi é uma associação sem fins lucrativos, sediada em Santo Tirso, fundada em 2018. Tem como missão combater a solidão dos adultos mais velhos isolados, através do acompanhamento realizado por um grupo de voluntários devidamente formados, promovendo desta forma melhores condições de vida a esta população, assegurando os seus direitos e dignidade enquanto seres humanos.
- **Chave de Afetos:**⁵ O Programa Chave de Afetos, criado em 2011 pela Santa Casa da Misericórdia do Porto (SCMP) tem como objetivo garantir que os adultos mais velhos permaneçam em casa em segurança e com acompanhamento afetivo através da sinalização de casos de risco e o desenvolvimento de diagnóstico social; da prestação de um serviço de teleassistência e da realização de visitas regulares de voluntários (visitas semanais ou quinzenais), tendo por base o perfil do utente com o objetivo de estimular a convivência e a participação em atividades

³*Sobre Nós.* (2023). Associação Compassio. Disponível em: <http://compassio.pt/>. Acedido a 30 de agosto de 2023.

⁴*mimi.* (2022). Associação Mimi. Disponível em: <https://mimi.com.pt/index.php?ver=sobrenos>. Acedido a 09 de agosto de 2023.

⁵*Programa Chave de Afetos.* (2022). SCMP – Santa Casa da Misericórdia. Disponível em: https://www.scmp.pt/pt-pt/acao-social/programa-chave-de-afetos_9. Acedido a 26 de dezembro de 2022.

dentro/fora do domicílio. Desta forma, procura diminuir o isolamento sénior; promovendo a inclusão social e as relações afetivas, potenciando um sentimento de segurança subjetiva, essencial para a permanência no seu domicílio, evitando a institucionalização involuntária e custos associados.

- **GASPorto:**⁶ É uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD) fundada em 2002 que tem como objetivo promover a integração social, a formação e capacitação da pessoa e o envolvimento da sociedade no desenvolvimento humano. Atua de forma multidisciplinar em áreas como o apoio e a dinamização sociocultural, a saúde e a educação. Em Portugal, o GASPORTO desenvolve 4 projetos na cidade do Porto. Além do grupo de voluntariado, há uma equipa profissional que se dedica a tempo inteiro. São ainda realizadas, nos meses de verão, missões em diferentes regiões e colónias de férias. No que diz respeito à área do envelhecimento, esta organização desenvolveu o projeto Abraço Amigo que procura responder a um conjunto de fragilidades sociais, cognitivas, emocionais e habitacionais sentidas pelos adultos mais velhos residentes na Área Metropolitana do Porto (AMP). Pretende combater a solidão e o isolamento social e promover a qualidade de vida no domicílio. Procura também aumentar o bem-estar e melhorar as condições de mobilidade, de segurança e de conforto das habitações. Visa ainda sensibilizar a sociedade para o envelhecimento.
- **IdoVis - Idosos Visitadores de Outros Idosos:** ⁷Projeto desenvolvido, em 2016, pela Cáritas Diocesana de Coimbra, em parceria com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, com o objetivo de diminuir o sentimento de solidão e aumentar a qualidade de vida dos adultos mais velhos, através da criação de um grupo de pessoas mais velhas independentes, visitadores de outras em situação de dependência. Este projeto foi pensado com base em cinco ações: criação do perfil do adulto mais velho visitador e visitado, com vista à seleção dos participantes; criação e implementação de um programa de formação para os visitadores;

⁶Sobre. (2023). GASPORTO. Disponível em: <https://gasporto.org/sobre/>. Acedido a 30 de agosto de 2023.

⁷*Idosos Visitadores de Outros Idosos*. (2019). Caritas Diocesana de Coimbra. Disponível em: <https://caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/2019/01/Idosos-Visitadores-de-Outros-Idosos.pdf>. Acedido a 23 de agosto de 2023.

estabelecimento de rotina de visitas semanais, com apoio e supervisão técnica; avaliação do impacto das visitas na qualidade de vida de ambos os grupos e elaboração de relatório do projeto-piloto com recomendações para fases posteriores a desenvolver. Atualmente, este projeto abrange apenas o município de Coimbra e Figueira da Foz.

- ***Just a Change***:⁸ Associação sem fins lucrativos que reconstrói habitações degradadas de pessoas carenciadas em Portugal. Até à data, já foram reconstruídas centenas de casas e instituições com o apoio de parceiros e voluntários. Procura mobilizar agentes locais para sinalizar casos de pobreza habitacional e aplicar os critérios *Just a Change* para selecionar os casos que serão alvo de intervenção. Definidas as intervenções a associação encarrega-se de mobilizar os principais recursos necessários ao projeto e execução. Durante toda a intervenção o *Just a Change* está focado em criar relação com os seus beneficiários e a gerir a relação com os parceiros para potenciar a coesão social. Trabalham com parceiros que atuam na temática da pobreza habitacional e energética, seja com apoios em géneros ou de material de construção.
- **Lado a Lado**:⁹ Procura garantir um envelhecimento no domicílio junto das famílias e redes de vizinhança, evitando a institucionalização dos adultos mais velhos. Trata-se de um serviço de apoio domiciliário diferenciado que vai além da satisfação das necessidades básicas (higiene e fornecimento de refeições). Os adultos mais velhos são visitados nas suas casas e/ou juntas de freguesia por uma equipa multidisciplinar preparada para dar resposta aos diferentes desafios identificados e com carácter preventivo (psicólogos, animadores socioculturais, terapeutas ocupacionais, geriatras), contribuindo desta forma para potencializar a qualidade de vida no próprio domicílio.
- **Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural**:¹⁰ Procura responder à problemática do isolamento e solidão da população sénior, residente na zona rural da Freguesia de Tavira. Enquadra-se no âmbito da estratégia do envelhecimento

⁸*Sobre Nós*. (2022). *Just a Change*. Disponível em: <https://justachange.pt/sobre-nos/>. Acedido a 02 de fevereiro de 2023.

⁹Portugal Inovação Social. (2023). *Lado a Lado*. Disponível em: <https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/lado-a-lado-2/>. Acedido a 23 de agosto de 2023.

¹⁰*Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural Rural*. (2023). AECT – Associação em Contato Tavira. Disponível em: <https://www.aectavira.pt/index.php/projetos/projeto-dmas-rural>. Acedido a 24 de agosto de 2023.

ativo e do *AiP*, oferecendo uma abordagem holística e inovadora na área do envelhecimento. Integra a utilização de um veículo – Dispositivo Móvel de Animação, para interagir com a população residente no meio rural, bem como, uma equipa itinerante acompanhada por voluntários, desenvolvem atividades relacionadas com a melhoria da qualidade de vida e promoção do bem-estar, através da animação sociocultural e comunitária. Este projeto conta com o apoio da Câmara Municipal de Tavira e da União das Freguesias de Tavira (Santa Maria e Santiago) e com a parceria da Universidade do Algarve.

- **Movimento Sénior:**¹¹ O projeto “Movimento Sénior”, desenvolvido pela Câmara Municipal de Lousada, tem como finalidade a promoção do envelhecimento ativo através da oferta de um conjunto de atividades de educação/formação que estimulem um estilo de vida ativo, promovam o bem-estar e o convívio intergeracional. Tem como público-alvo, indivíduos com idade igual ou superior a 55 anos, residentes no concelho de Lousada, e que demonstrem interesse em participar.
- **Pedalar Sem Idade:**¹² O movimento *Cycling Without Age* (Pedalar Sem Idade) foi fundado na Dinamarca em 2012 por Ole Kassow. Consiste em passeios de bicicleta (trishaws) com adultos mais velhos promovidos por voluntários. O intento deste movimento é proporcionar passeios gratuitos, com duração de 45-60 minutos, de trishaw pela cidade, no sentido de combater a solidão e isolamento junto das pessoas mais velhas e/ou com mobilidade reduzida, que se encontram nos Centros de Dia, Lares e/ou em casa. Para tal, é utilizada uma bicicleta adaptável que transporta dois passageiros na frente e um cuidador na parte de trás promovendo a interação entre os mesmos. Em Portugal o projeto surgiu em 2018, no concelho do Porto, com a chegada da primeira bicicleta adaptável.
- **Porta 55+:**¹³ A Porta 55+ surgiu com o objetivo de prevenir a solidão e a inatividade dos indivíduos com mais de 55 anos de idade, através da prestação de serviços nos seus bairros, que valorizem os conhecimentos das pessoas e que

¹¹*Movimento Sénior*. (2022). Câmara Municipal de Lousada. Disponível em: <https://www.cm-lousada.pt/pages/570>. Acedido a 26 de dezembro de 2022.

¹²*Pelo Direito ao Vento Nos Cabelos*. (2022). Pedalar Sem Idade. Disponível em: <https://pedalarsemidade.pt/>. Acedido a 09 de agosto de 2023.

¹³*Sobre Nós*. (2022). 55+. Disponível em: <https://55mais.pt/about>. Acedido a 26 de dezembro de 2022.

criem redes de apoio informal sólidas e próximas. Este projeto foi desenvolvido pelo Centro Social e Paroquial de Mindelo e apoiado por uma equipa de especialistas voluntários. Tem como missão contribuir para o envelhecimento ativo, saudável e feliz, através do voluntariado, combatendo o isolamento e a solidão, tendo em conta o bem-estar dos seniores no seio das suas famílias e comunidades.

- **Projeto Capaz:**¹⁴ O “Espaço Capaz – Centro de Apoio ao Idoso” tem como objetivo ajudar os utentes a recuperar física e psicologicamente dos danos colaterais da Pandemia e capacitar os indivíduos para que possam viver um envelhecimento mais digno. Tem como destinatários prioritários as pessoas residentes na freguesia de Algueirão Mem-Martins com mais de 65 anos, sobretudo, as que se encontrem em situação de vulnerabilidade social e isolamento. Este projeto é dinamizado pela Santa Casa da Misericórdia de Sintra. Presta os serviços de: Atendimento Social, Consultas de Psicologia, Enfermagem e Atividades de Animação e Socialização (pilates, caminhadas, formação em Novas Tecnologias, convívios, atividades culturais e de lazer), que podem ser realizados nas instalações ou no domicílio dos utentes.
- **Radar:**¹⁵ O Programa Lisboa Cidade de Todas as Idades surgiu da necessidade de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população com 65+ e de transformar a cidade num espaço de vida e de participação ativa. Procura garantir espaços de cidadania, autonomia e autodeterminação, investindo em respostas e projetos que procurem responder às diferentes necessidades e expectativas da população mais velhas residente na cidade de Lisboa. Esta programa vem reforçar a participação social e comunitária, as redes de solidariedade e de parceria, a promoção de apoios sociais personalizados, integrados e flexíveis. Numa lógica de governação integrada e com base no compromisso dos vários parceiros envolvidos este programa está estruturado em três eixos estratégicos: Vida Ativa, Vida Autónoma e Vida Apoiada, que agregam várias medidas, com vista à

¹⁴*Santa Casa da Misericórdia de Sintra abre inscrições para “Projeto Capaz”*. (2021). Sintra Notícias. Disponível em: <https://sintranoticias.pt/2021/08/08/santa-casa-da-misericordia-de-sintra-abre-inscricoes-para-projeto-capaz/> (acedido a 24/08/2023).

¹⁵*Sobre Nós*. (2022). Radar. Disponível em: <https://lxcti.scml.pt/sobre-nos/>. Acedido a 09 de agosto de 2023.

promoção da autonomia e à prestação de cuidados qualificados à população com 65+.

- **Vozes de Gaia:**¹⁶ O “Vozes de Gaia” é um projeto do jornal Público e da Fundação INATEL, que conta com o apoio da Câmara Municipal de Gaia. Tem como principais objetivos a promoção da literacia mediática e a educação para os media. Para que os cidadãos possam participar, apenas necessitam de cumprir dois requisitos: ter 55 anos ou mais e residir no concelho de Vila Nova de Gaia. Cada sessão tem a duração de três meses e será dada seis horas de formação por semana (duas sessões de três horas cada), quer na redação, quer na realização de reportagens e entrevistas no terreno. Este projeto promove a educação no envelhecimento, um dos principais pilares definidos pela OMS que procuram promover o Envelhecimento Ativo e Saudável.

¹⁶ *Apresentação do Projecto “Vozes de Gaia”*. (2022). Vozes de Gaia. Disponível em: <https://vozesdegaia.publico.pt/>. Acedido a 26 de dezembro de 2023.

Capítulo II – Enquadramento Institucional

O presente capítulo tem como objetivo fornecer uma visão detalhada do projeto onde foi realizado o estágio, delineando sua estrutura, missão, valores e objetivos.

Ao longo deste capítulo serão apresentados elementos-chave do projeto Porto.Importa-se, nomeadamente a sua história e evolução desde a sua conceção até à atualidade, objetivos e público-alvo, sendo também apresentados alguns dados obtidos referentes às edições anteriores.

A compreensão do ambiente institucional é vital para interpretar o contexto em que foram realizadas as tarefas e implementadas as atividades durante o período de estágio.

2.1- História

O projeto “Porto Importa-se” foi criado em 2017 pela empresa municipal Domus Social, em parceria com o Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

A CMPH - Domus Social - Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, EM é uma empresa local com natureza municipal, de responsabilidade limitada, constituída em 2000 (Domus Social, 2022a).

Tem como principais objetivos: a promoção da cidade do Porto na área da habitação e a gestão do parque de habitação pública municipal, nomeadamente as ações de aquisição, atribuição e transferência de habitações, a correta e legítima ocupação de fogos, o processo administrativo de fixação, atualização e cobrança de rendas e as obras de manutenção de edifícios e habitações. Assegura, também, a manutenção e conservação de todos os edifícios, equipamentos, instalações e infraestruturas (públicos ou privados) cuja gestão esteja sob a alçada do Município do Porto (Domus Social, 2022a).

A nível social, aposta na elaboração, desenvolvimento e implementação de projetos na área social que tenham como objetivo garantir e promover a qualidade de vida dos inquilinos municipais (Domus Social, 2022a).

Foi neste sentido, e tendo em conta as problemáticas com as quais os técnicos da Domus se deparavam diariamente no terreno, que surgiu a ideia da criação de um projeto que teria como principal objetivo o levantamento das necessidades dos adultos mais velhos que se encontram a residir sozinhos, de forma a encaminhar, atempadamente, as situações identificadas para as respostas sociais mais adequadas.

Após ser feita a articulação com várias instituições académicas, foi pedida a colaboração ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto. A proposta foi aprovada pelo Concelho da Administração da Domus Social, a 07/03/2017, relativa à parceria estabelecida, onde são definidos os objetivos e metodologia do projeto.

O ISSSP é um estabelecimento de ensino superior particular de nível universitário, criado em 1956, no seio da Diocese do Porto (ISSSP, 2022).

Desde esta data que este estabelecimento assegura a formação dos Assistentes Sociais, sendo umas das mais antigas instituições de ensino de Serviço Social em Portugal com um amplo património de experiência pedagógica e científica (ISSSP, 2022).

Atualmente, é uma instituição de ensino superior juridicamente enquadrada pela Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, CRL, criada por escritura notarial de junho de 1986 (ISSSP, 2022).

Para além da licenciatura em Serviço Social, assegura ainda a formação em Gerontologia Social, bem como formação de 2º ciclo com os seguintes mestrados: Gerontologia Social; Intervenção Social na Infância e Juventude em Risco de Isolamento Social e Serviço Social (ISSSP, 2022).

A cooperativa dispõe ainda de um Centro de Formação e Extensão Comunitária que promove cursos de pós-graduação e cursos de formação contínua de curta e média duração (ISSSP, 2022).

Dispõe, também, de um Centro de Investigação em Ciências do Serviço Social (CICSS), criado em 2003, que tem como missão promover, apoiar e dinamizar a investigação básica e aplicada no domínio das Políticas Sociais e do Serviço Social, tendo como objetivos fundamentais efetuar estudos e investigação na área social; promover e disseminar os estudos realizados; promover programas e projetos em colaboração com outras instituições de ensino e captar financiamentos para os projetos de investigação (ISSSP, 2023).

É neste sentido que surge, então, o Projeto Porto. Importa-se em 2017, com o principal objetivo de sinalizar os adultos mais velhos residentes em habitação social, geridos pela Domus Social, que se encontram a residir sós e mobilizar os agentes da comunidade.

Aquando do seu surgimento, partiu-se do mapeamento de todos os adultos mais velhos que vivem sozinhos nas habitações sociais da cidade, de forma a conhecer-se a realidade desta população (Domus Social, 2021). Foram também realizadas visitas exploratórias a todo o parque habitacional gerido pela Domus Social de forma a compreender o contexto onde a população-alvo se encontra inserida. Realizou-se ainda uma pesquisa relativa aos dados existentes à cerca desta população, recorrendo a fontes como o INE e a documentos da Domus Social. Foi também efetuada uma pesquisa bibliográfica referente à problemática do isolamento social e da solidão neste grupo etário, com a finalidade de compreender melhor a dimensão do problema e a pensar possíveis estratégias de atuação.

Assim, depois de afinados os objetivos do projeto e o seu *modus operandi*, foi realizado a 19 de julho de 2017 uma primeira reunião com o intuito de divulgar o projeto junto das entidades autárquicas locais, na qual estariam presentes os presidentes das juntas de freguesia e os técnicos sociais, com o propósito de se auscultar a receptividade e o acolhimento destas entidades face ao mesmo.

2.2- Objetivos

Este projeto tem como principal objetivo a sinalização dos adultos mais velhos isolados com 70 e/ou mais anos e casais isolados com 75 e/ou mais anos residentes nas habitações sociais do município do Porto (Domus Social, sd).

Visa, também, acompanhar as pessoas com mais idade que residem em habitações sociais da cidade e promover uma maior qualidade de vida a esta população (Domus Social, 2021).

Nos 50 conjuntos habitacionais municipais geridos pela Domus Social, residem cerca de 28 370 moradores, dos quais aproximadamente 7,65% são idosos isolados. Os inquilinos sozinhos com mais de 70 anos e os casais com mais de 75 anos estão entre os

indivíduos que mais sentem o impacto do isolamento, situação que se agravou devido à pandemia (Domus Social, 2022b).

Desta forma, o projeto “Porto.Importa-se” desempenha um papel importante no combate ao isolamento desta população mais vulnerável, e em parceria com as Juntas de Freguesia e as estruturas locais de solidariedade social, ativam as redes alargadas de parceiros e promovem os serviços de proximidade (Domus Social, 2021).

Para além destas parcerias, o projeto conta também com o apoio do Departamento Municipal de Coesão Social da Câmara do Porto e da Santa Casa da Misericórdia do Porto (Domus Social, 2021).

Para recolher a informação pretendida, é utilizado um protocolo de recolha de informação (Diagnóstico Gerontológico - Inquérito Porto.Importa-se – Anexo 1) que permite realizar uma caracterização da população-alvo e efetuar o levantamento das principais necessidades dos inquiridos e, posteriormente, elaborar o seu diagnóstico social.

Assim que são identificados os casos que reúnem os critérios de intervenção, estes são apresentados às parcerias estratégicas de forma a conseguir dar resposta a estas situações. No caso das situações prioritárias, estas são apresentadas de imediato aos técnicos da Junta de Freguesia de forma a evitar/reduzir o risco na qual se encontram.

2.3- Fases do Projeto

Desde a sua conceção, o projeto desenvolveu-se ao longo de três fases. A **primeira edição**, que decorreu entre 2017-2019, tinha como objetivo chegar a 2 500 adultos mais velhos, contudo apenas foram inquiridas 1 212 pessoas mais velhas, uma vez que não foi possível inquirir as restantes pelos mais variados motivos (falecimento; ausente/indisponível; entrega de chaves; hospitalizado e/ou institucionalizado).

De referir que a maioria dos inquiridos que compõem a amostra é do sexo feminino (n=74%) e mais de metade são indivíduos com 80 e mais anos (n=59%). Trata-se de pessoas com baixas qualificações escolares, 28% foram operárias, 26% trabalhadores não qualificados de várias áreas de atividades, encontrando-se, à data, a auferir rendimentos, nomeadamente pensão de reforma, abaixo dos 499€. Do total dos

inquiridos, 47% experienciaram o sentimento de solidão e 35% encontravam-se em risco de isolamento social. No que concerne à realização das Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD's) 13,5% necessita de apoio e relativamente às Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD's) 64,1% é moderada ou severamente dependente. Por fim, 27,4% dos participantes revelam declínio cognitivo e 39,8% apresenta sintomatologia depressiva (Melo et al., 2019).

Na primeira edição, para além do objetivo principal, procurou-se também: identificar as respostas sociais existentes nos territórios onde se desenvolvia a intervenção e promoveu-se a articulação entre as respostas sociais e os adultos mais velhos; complementar as respostas existentes com a criação de um serviço de voluntariado alargado, contando com colaboradores da Domus Social e da Câmara Municipal do Porto; promover a divulgação do projeto e criar uma plataforma de informação e comunicação em rede entre os técnicos do projeto.

A **segunda edição**, decorreu entre 2020-2021, tendo como objetivo a inquirição de 300 pessoas mais velhas. Destes, conseguiu-se chegar a um total de 235 indivíduos - 143 indivíduos isolados e 92 casais. Desta amostra, reuniam critérios de intervenção 115 casos.

À semelhança dos resultados obtidos na 1ª edição, a maioria dos inquiridos são do sexo feminino (n=68,9%) e encontram-se, maioritariamente, na faixa etária dos 75-85 anos (n=58,7%). Relativamente ao grau académico, grande parte completou apenas o ensino primário (1ª Ciclo do Ensino Básico- CEB) (n=64,8%). A maioria teve um trabalho remunerado ao longo da vida (n=97%), sendo o grupo profissional mais frequente operário (n= 32,5%) seguido dos trabalhadores não qualificados (n=22,8%). Do total dos inquiridos, 45,1% encontrava-se em risco de isolamento social; 4% apresenta níveis severos de dependência no que diz respeito à realização das ABVD e 9% dos participantes apresenta níveis severos de dependência na execução das AIVD. Por fim, cerca de 21% dos participantes apresentam declínio cognitivo e aproximadamente metade (n=48,0%) exibiam sintomatologia depressiva (Melo et al., 2021).

Teve, também, como objetivo reencaminhar as situações identificadas para os parceiros privilegiados e reforçar e criar novas parcerias com instituições e projetos sociais que atuam na área do envelhecimento e que procuram combater o isolamento social e a solidão.

Já a **terceira edição**, que iniciou em 2022 e com duração prevista de 3 anos, tem como objetivos:

1. Garantir um *follow-up* das situações de pessoas idosas já sinalizados como estando em risco de isolamento social nas edições anteriores do projeto (cerca de 300 casos);
2. Avaliar as necessidades de 900 novos participantes no projeto, tendo em conta os critérios previamente definidos, identificando as situações de risco de isolamento social;
3. Reencaminhar casos sinalizados para os parceiros privilegiados do território, com destaque para a Junta de Freguesia;
4. Reinvestir na continuidade da construção de parcerias sólidas, assentes dos recursos sociais e locais existentes.

Uma vez que o estágio decorreu ao longo da 1ª fase da 3ª edição, será apresentado no capítulo IV, uma caracterização mais detalhada e exaustiva relativamente aos indivíduos inquiridos nesta fase do projeto.

2.4 - Equipa do Projeto

Tratando-se de um projeto da Domus Social, a equipa encarregue de o conceber e dinamizar ficou a cargo do ISSSP. Assim sendo, e ao longo do tempo, o projeto foi contando com diversos investigadores que foram dando contributos consistentes para a sua conceção e implementação. Numa fase inicial, contou-se ainda com uma equipa de consultores que emitiram o seu parecer profissional sobre o projeto e seu protocolo de recolha de informação.

Neste momento a equipa conta com o contributo de uma coordenadora, doutorada na área da gerontologia, e de mais quatro elementos especialistas na área da gerontologia, psicologia, sociologia e estatística. Paralelamente, o projeto conta com uma técnica de terreno dedicada integralmente ao trabalho de abordagem direta aos adultos mais velhos previstos na amostra definida. A esta profissional cabe ainda, sob a supervisão da coordenadora e em articulação com a Domus Social, fazer a ponte com as entidades locais com poder para intervir junto das pessoas mais velhas em risco.

À coordenadora compete a responsabilidade geral do projeto, bem como a articulação com a entidade promotora do Porto Importa-se. À equipa, como um todo, competiu a conceção teórica e ideológica do projeto, particularmente o seu protocolo de recolha de informação e a reflexão permanente sobre a sua pertinência e eficácia. À equipa compete acompanhar periodicamente todo o trabalho de recolha de informação e discutir e propor as melhores estratégias para a sua disseminação e aperfeiçoamento. A equipa é igualmente responsável por analisar os dados recolhidos e produzir relatórios e/ou outros outputs que visem dar conta dos resultados alcançados pelo projeto.

2.5 – Caracterização Geográfica e Socioeconómica da Área de Intervenção

O concelho do Porto situa-se no distrito do Porto. O município é limitado a norte pelos municípios de Matosinhos e Maia, a leste pelo município de Gondomar, a sul pelo município de Vila Nova de Gaia e a oeste pelo Oceano Atlântico.

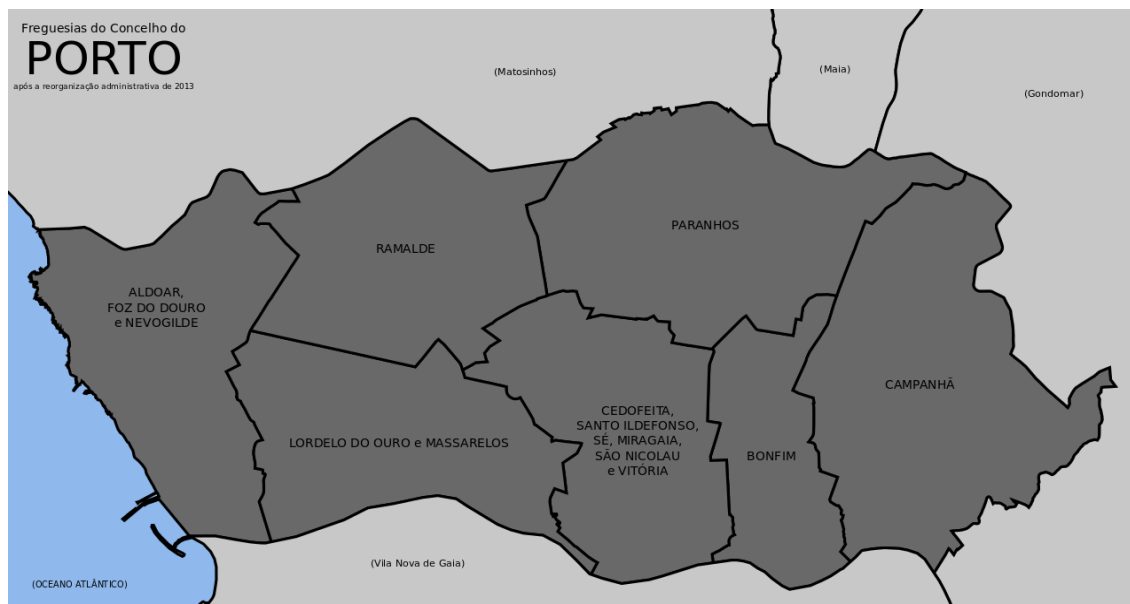
Segundo os dados obtidos através do INE, em 2021, residiam no município do Porto 231 828 indivíduos.

Conforme podemos observar na Ilustração 1, o concelho é constituído por 7 freguesias:

- Freguesia do Bonfim;
- Freguesia de Campanhã;
- Freguesia de Paranhos;
- Freguesia de Ramalde;
- U.F de Aldoar, Foz do Doura e Nevogilde;
- U.F de Cedofeita, Santo Ildefonso; Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória (U.F. do Centro Histórico);

- U.F de Lordelo e Massarelos.

Ilustração 1- Freguesias do Concelho do Porto



Fonte: <File:Porto freguesias 2013.svg> - Wikimedia Commons

Ao longo do município do Porto, encontram-se espalhados, pelas diversas freguesias, 48 conjuntos habitacionais.

Tabela 5- Número de Conjuntos Habitacionais Sociais por Freguesia no Concelho do Porto (Domus Social)

Freguesia	Nº de Conjuntos habitacionais
U.F de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	3
U.F de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória (U.F. do Centro Histórico)	4
U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos	10
Freguesia de Bonfim	3
Freguesia de Campanhã	13
Freguesia de Paranhos	9
Freguesia de Ramalde	6
Total	48

Fonte: Elaboração Própria

De acordo com a Tabela 3, podemos verificar que é na freguesia de Campanhã que se concentra um maior número de habitações sociais, sociais (n=13); seguido das freguesias de Paranhos (n=9) e U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos (n=10); Ramalde (n=6); U.F do Centro Histórico (n=3); Bonfim (n=3); e por fim na U.F de Aldoar, Foz e Nevogilde (n=3). Esta distribuição das habitações sociais revela que grande parte dos conjuntos

habitacionais se encontram localizados nas freguesias periféricas do concelho, existindo um número bastante reduzido na zona centro.

Uma vez que falamos de habitação social, torna-se pertinente fazer uma breve sumariação relativamente ao surgimento da habitação social em Portugal e mais especificamente no Porto, visto que foi o local onde decorreu o estágio e também por se tratar da cidade portuguesa com mais habitações sociais.

Primeiramente, importa salientar que a habitação é um direito humano básico e um fator crucial para o bem-estar das pessoas e das comunidades. Em Portugal, este direito encontra-se consagrado no artigo 65º da Constituição da República Portuguesa – *“Todos têm direito, para si e para a sua família, a uma habitação de dimensão adequada, em condições de higiene e conforto e que preserve a intimidade pessoal e a privacidade familiar”*.

A habitação social surge, então, como uma solução que visa fornecer este bem a preços acessíveis para pessoas e famílias que não têm acesso ao mercado imobiliário convencional.

O governo português tem implementado políticas e programas para promover a habitação social e reduzir o défice habitacional no país, sendo o Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU) uma das principais entidades responsáveis pela gestão e promoção da habitação social.

A habitação social é destinada a pessoas e famílias com baixos rendimentos, incluindo desempregados, adultos mais velhos, pessoas com deficiência e outras pessoas em situação de vulnerabilidade (ex.: vítimas de violência doméstica). Os critérios de elegibilidade variam de acordo com as diferentes instituições que gerem a habitação social, mas em geral, os candidatos devem comprovar que não têm capacidade financeira para adquirir ou arrendar uma habitação no mercado privado.

O surgimento das habitações sociais no município do Porto remonta ao final do século XIX, devido ao risco identificado de epidemia, infeção e incêndio, devido às condições habitacionais existentes e à falta de higiene urbana (saneamento, canalização de água e recolha de lixo), o que resultou na tomada, gradual, de medidas para uma melhor organização do espaço urbano, particularmente das áreas residenciais.

O aumento da população nas grandes cidades, nomeadamente na cidade do Porto, deveu-se à migração da população, oriunda dos meios rurais, para as grandes cidades, uma vez que era aí que se localizava a indústria. Este processo surge devido à Revolução Industrial que gerou um grande número de postos de trabalhos e, por esta razão, as pessoas deslocavam-se à procura de melhores condições de vida e de estabilidade económica.

As cidades industriais surgiram, portanto, por consequência da Revolução Industrial no início do século XIX, uma vez que se verificou um crescimento demográfico muito elevado nas zonas adjacentes às indústrias desencadeando diversos problemas associados ao crescimento vertiginoso da densidade populacional, nomeadamente a falta de habitação que reunisse condições mínimas de habitabilidade. Com vista à melhoria das condições habitacionais dos operários urbanos, vão-se adotando algumas medidas no campo da construção da habitação social.

A primeira dessas ações na cidade do Porto foi realizada pelo jornal O Comércio do Porto, em 1899, através da abertura de uma subscrição pública, com vista à construção de algumas colónias operárias. Estas habitações tinham um custo reduzido e podiam em certas situações serem adquiridas pelos seus inquilinos (Matos, 1994). O Bairro Sidónio Pais, na Arrábida, foi o primeiro bairro social a ser construído na cidade, entre 1915 e 1919 (Pereira, 2010). Em 1956 foram edificados os grandes bairros sociais que hoje conhecemos no Porto. Foi neste ano que os “habitantes das ilhas da área central” foram “transferidos” para os bairros construídos “na periferia da cidade” (Santo, 2010).

Após o 25 de Abril, é consagrado na Constituição da República Portuguesa o direito à habitação, conforme mencionamos anteriormente.

Da experiência vivenciada no decorrer do estágio e recorrendo à ferramenta Ecologia do Lugar (Anexo 2) que permite avaliar a estrutura dos conjuntos habitacionais e os recursos existentes nas proximidades dos mesmos, pudemos verificar que as habitações sociais na cidade do Porto, de forma geral, possuem vários recursos à sua volta, contudo encontram-se fechadas sobre si mesmas, ou seja, o facto de todos os recursos se concentrarem no mesmo espaço contribui para o sentimento de exclusão e segregação, uma vez que os inquilinos não necessitam de sair do seu contexto social, contribuindo para um maior afastamento da sociedade. Importa também destacar que estes indivíduos já se encontram excluídos devido aos seus baixos rendimentos, uma vez que para ter

acesso à habitação social, conforme referido anteriormente, têm de comprovar que se encontram em situação de vulnerabilidade económica.

Este processo, cria também um certo estigma por parte da sociedade em torno da população residente em habitação social, visto que os conjuntos habitacionais desfavorecidos refletem e promovem a ideia de um espaço onde se verifica um contexto de desigualdade e exclusão social, em conjunto com outros fatores de vulnerabilidade e desfavorecimento, tais como: emprego precário, desemprego, baixa renda, distância acentuada do trabalho e serviços, desestruturação familiar, baixo nível de escolaridade, baixa qualidade das moradias, espaços e serviços públicos deteriorados ou inexistentes (Gómez, 2006, citado por (Nascimento; Bestetti & Falcão, 2017).

Desta forma, as redes de vizinhança são um fator importante para quem reside nestes contextos, especialmente para os adultos mais velhos, visto que funcionam como a chave de apoio emocional, instrumental e social (Cornwell, & Behler, 2015). Contudo, existem diversos fatores que condicionam a criação de redes informais (Nascimento; Bestetti & Falcão, 2017).

As redes de apoio ou suporte informal, nas quais se inclui as redes de vizinhança, referem-se às estruturas da vida social de um indivíduo (Paúl, 2005). Alguns autores diferenciam entre redes de suporte primárias e as secundárias. As redes primárias referem-se a “um conjunto natural de indivíduos em interação uns com os outros (...) [que] formam a trama de base da sociedade e o meio de inserção do indivíduo” (Guédon, 1984, cit. por Guadalupe, 2017), ou seja, a rede primária diz respeito às relações estabelecidas com familiares, amigos, vizinhos, etc. Já as redes secundárias correspondem ao “conjunto de pessoas reunidas por uma mesma função, num quadro institucionalizado” (Blanchet et al., 1981 cit. por Guadalupe, 2017). Assim sendo, as redes secundárias referem-se às organizações e instituições, ou seja, aos membros da nossa rede com os quais estabelecemos relações num contexto formal e com objetivos funcionais.

De acordo com um estudo realizado nos Estados Unidos, que contava com uma amostra de 3.166 indivíduos com idades entre os 62 e os 91 anos de idade, e que tinha como objetivo investigar se as condições do bairro influenciavam as habilidades sociais e as redes de suporte de seus residentes, concluiu-se que as pessoas mais velhas que residiam em bairros desfavorecidos, com altas taxas de pobreza e desemprego, baixo nível de educação e carência de serviços, apresentavam redes sociais menores, apesar de variar

de acordo com o sexo do indivíduo. Conclui-se, também, que os inquilinos residentes nas áreas mais desordenadas, nomeadamente em zonas onde era perceptível o abandono de edifícios, barulho, poluição, lixo nas ruas e violência, apresentavam redes menores e com laços enfraquecidos (Nascimento; Bestetti & Falcão, 2017).

Porém, existem também características positivas que tornam os bairros promotores de uma vida social melhor, não só para os inquilinos mais velhos, mas também para cidadãos de diversas idades. Entre elas, podemos destacar a caminhabilidade, a diversidade e proximidade com comércios, serviços, instituições e áreas verdes nas proximidades, a pavimentação adequada das ruas e calçadas, sinalização, áreas de descanso com bancos, boa iluminação, acessibilidade a edifícios, condições para que grupos socioeconómicos diversos possam partilhar o mesmo espaço, priorização do transporte público ao invés do carro, moradias adequadas, entre outras (Nascimento; Bestetti & Falcão, 2017).

Tabela 6- Respostas Sociais destinadas à População Envelhecida existentes no Município do Porto

Munício do Porto		
Tipo de Resposta	Total	Capacidade
Centro de Convívio	32	1308
Centro de Dia	42	2086
Centro de Noite	0	0
ERPI	61	1808
SAD	70	3466

Fonte: Carta Social (2022)

A nível das respostas sociais destinadas aos adultos mais velhos existentes no município do Porto, de acordo com a Tabela 4, podemos verificar que a resposta tipificada mais comum é o SAD; seguido da ERPI e Centro de Dia. É de salientar que não existe, atualmente, no município nenhum Centro de Noite.

Tendo em conta o que foi observado no decorrer do estágio, verificamos que muitas destas instituições situam-se junto ou próximas das habitações sociais, o que facilita a inserção dos inquilinos mais velhos nestas instituições. Contudo, foi notório durante a aplicação do inquérito gerontológico que muitos dos inquiridos não demonstram interesse em integrar nestas respostas sociais, apesar de se localizarem nas proximidades do seu local de residência.

Também foi perceptível que, em caso de necessidade, recusariam integrar numa ERPI e optariam, em contrapartida, por receber o serviço de SAD, de forma a envelhecer em casa.

2.5.1- População Residente em Habitação Social no Município do Porto (Domus Social)

Relativamente à população residente em habitação social, e restringindo posteriormente à população mais velha, no município do Porto, analisamos os seguintes indicadores: faixa etária, freguesia onde residem, sexo e tipologia familiar.

- Por faixa etária:

Tabela 7- População Residente em Habitação Social por Faixa Etária no Concelho do Porto (Domus Social)

0-6	06-12	12-18	18-24	24-34	34-44	44-66	66+	Total
655	1 323	1 810	2 078	3 214	2 912	8 793	7 585	28 370

Fonte: Domus Social (2022b)

Podemos verificar que a maioria da população residente em habitação social pertencente à Domus Social, encontra-se na faixa etária compreendida entre os 44-66 anos; seguido da população com +66 anos (n=7 575) e dos indivíduos com 24-34 (n=3 214). Quanto aos restantes, não se verifica grande diferenciação, exceto na faixa etária dos 0-6 que apresenta um número bastante reduzido (apenas 655 crianças). Desta forma, é visível que a população residente em habitação social está a envelhecer e que o número de jovens é mais reduzido quando comparado com as camadas etárias superiores. Assim sendo, podemos depreender que a existência de projetos sociais na área do envelhecimento, como o Porto.Importa-se ou de carácter semelhante, representam uma mais-valia, no sentido em que são um meio que permite identificar as principais vulnerabilidades desta população, que muitas vezes não procura apoio nem possui os meios/conhecimentos necessários para o fazer. Também a valência de SAD desempenha um papel importante, uma vez que muitos destes inquilinos optam por envelhecer nas suas casas e recusam a integração em ERPI, apesar de possuírem várias incapacidades que os impossibilita de realizarem, de forma autónoma, as atividades de vida diária.

- Por freguesia:

Tabela 8- População Residente em Habitação Social por Freguesia (Domus Social)

Freguesia	Total
Bonfim	882
Campanhã	8 393
Paranhos	6 184
Ramalde	4 672
U.F de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	2 794
U.F de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória	246
U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos	5 199
Total	28 370

Fonte: Domus Social (2022b)

Relativamente à freguesia, podemos observar que grande parte dos indivíduos reside em Campanhã (n=8 393); seguido de Paranhos (n=6 184) e Ramalde (n=4 672). É na freguesia do Centro Histórico que se encontra a residir o menor número de inquilinos (n=246). Desta análise, podemos pressupor que o número de inquilinos varia de acordo com o número de habitações sociais existentes por freguesia no município do Porto.

2.5.2- População Mais Velha residente em Habitação Social (Domus Social)

- Por freguesia:

Tabela 9- População Mais Velha Residente em Habitação Social por Freguesia (Domus Social)

Freguesia	Total
Bonfim	315
Campanhã	2 159
Paranhos	1 858
Ramalde	1 273
U.F de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	622
U.F. Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória	71
U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos	1 287
Total	7 585

Fonte: Domus Social (2022b)

No que diz respeito à população mais velha, podemos verificar que os dados obtidos vão de encontro à tabela analisada anteriormente, sendo evidente que a maioria dos

adultos mais velhos reside nas habitações sociais de Campanhã (n= 2 159); Paranhos (n=1 858) e U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos (n=1 287), sendo também na U.F do Centro Histórico que reside um menor número de inquilinos.

- Por sexo:

Tabela 10- População Mais Velha Residente em Habitação Social por Sexo (Domus Social)

Total	Masculino	Feminino
7 580	2 776	4 804

Fonte: Domus Social (2022b)

Quanto ao sexo dos inquilinos mais velhos, os dados acompanham também a tendência observada nos indicadores anteriores, na qual a maioria pertence ao sexo feminino (n=4 804).

- Por tipologia familiar:

Tabela 11- População Mais Velha Residente em Habitação Social por Tipologia Familiar (Domus Social)

Tipo de Família	Total
Nuclear com filhos	971
Nuclear sem filhos	2 338
Monoparental feminina	809
Monoparental feminina dependentes	4
Monoparental masculina	125
Monoparental masculina dependentes	3
Avós com netos	175
Isolado	2 171
Outros	989
Total	7 585

Fonte: Domus Social (2022b)

Por fim, quanto à tipologia familiar, dos 7 585 adultos mais velhos, 2 338 vivem em agregados nucleares sem filhos; 2 171 são agregados isolados; 971 em agregados com filhos; 890 monoparentais femininos e 125 monoparentais masculinos.

2.6- Análise SWOT do Projeto Porto.Importa-se

Tabela 12- Análise SWOT do Projeto Porto.Importa-se

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto direto com a população-alvo; • Robustez do instrumento de diagnóstico; • Disponibilização da base dos dados, com a informação relativa aos inquilinos que reúnem critérios, pela Domus Social; • Articulação com as Juntas de Freguesia e Parceiros Estratégicos; • Ligação à academia na procura de soluções. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhamento limitado dos casos prioritários; • Fraca divulgação do projeto; • Fraca comunicação entre os parceiros estratégicos; • Inexistência de um documento de suporte para auxiliar na integração de novos profissionais; • Inexistência de um arquivo com a informações referentes ao projeto.
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Possibilidade de alargar a rede de parceiros devido à sua localização; • Possibilidade de replicar o projeto noutros municípios; • Possibilidade de abranger todos os adultos mais velhos residentes no concelho do Porto; • Possibilidade de candidatar a programas de financiamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Surgimento de projetos de carácter semelhante; • Cessação da parceira com a Domus Social; • Não ser autossuficiente.

Fonte: Elaboração Própria

Forças:

- **Contacto direto com a população-alvo:** O contacto direto com a população-alvo é uma das mais valias deste projeto, uma vez que possibilita a elaboração de um diagnóstico mais fidedigno, visto que permite identificar mais facilmente as necessidades dos inquiridos e criar uma relação de proximidade com os mesmos.
- **Robustez do instrumento de diagnóstico:** O protocolo de informação utilizado é uma ferramenta de diagnóstico precisa, uma vez que versa sobre as várias dimensões da vida dos adultos mais velhos (características sociodemográficas, caracterização financeira, recurso sociais, condições da habitação e segurança, atividades de vida diária, situação de saúde e utilização de serviços sociais).
- **Disponibilização da base dos dados, com a informação relativa aos inquilinos que reúnem critérios, pela Domus Social:** Anualmente, a Domus Social procede ao envio de uma base de dados atualizada com os dados/informações referentes aos indivíduos mais velhos que cumprem com os critérios definidos e que podem ser inquiridos. A disponibilização desta lista facilita o rastreio da população, visto que permite identificar mais rapidamente possíveis inquiridos.
- **Articulação com as Juntas de Freguesia e Parceiros Estratégicos:** Uma vez que o projeto foi criado apenas com intuito de sinalização, a possibilidade de articular com os parceiros estratégicos permite a intervenção junto dos casos sinalizados.

Fraquezas:

- **Acompanhamento limitado dos casos prioritários:** Tratando-se de um projeto de sinalização, não é possível garantir um acompanhamento constante dos casos prioritários.
- **Fraca divulgação do projeto:** Uma das principais fraquezas identificadas no decorrer do estágio foi a falta de divulgação do projeto junto da população-alvo, o que acabou por dificultar várias vezes a realização do inquérito, tendo em conta que a existência deste projeto e dos seus objetivos não era do conhecimento dos adultos mais velhos.
- **Fraca comunicação entre os parceiros estratégicos:** Foi também notório, em contexto de estágio, que não existia contacto regular e constante com os parceiros estratégicos,

nomeadamente no que diz respeito à obtenção de *feedback* relativamente a casos sinalizados anteriormente.

- **Inexistência de um documento de suporte para auxiliar na integração de novos profissionais:** Aquando da integração de um novo profissional no projeto, este deveria conhecer e ter acesso a materiais onde constasse quais os objetivos, regras e princípios que regem e norteiam a intervenção profissional, devendo para tal existir um documento oficial onde estivesse descrito as normas, procedimentos e métodos uniformizados a colocar em prática em contexto de atuação.

Ainda neste ponto, seria também pertinente a realização de reuniões semanais/quinzenais entre os vários elementos que compõem a equipa do projeto de forma a expor as situações mais graves identificadas e sugerir aspetos a melhorar.

- **Inexistência de um arquivo com a informações referentes ao projeto:** Dada a importância deste projeto no combate ao isolamento social na velhice, este já foi alvo de várias notícias e reportagens pelo papel que representa na sociedade, contudo não existe nenhum arquivo onde seja possível consultar toda a informação noticiada disponível.

Oportunidades:

- **Possibilidade de alargar a rede de parceiros devido à sua localização:** Visto que o projeto atua no concelho do Porto, este tem a possibilidade de criar novas parcerias com instituições/projetos que atuem na área do envelhecimento dentro do concelho, que apresenta uma grande diversidade de respostas face à grande diversidade da sua população residente e dimensão.

- **Possibilidade de replicar o projeto noutros municípios:** Tendo em vista que o envelhecimento populacional é um fenómeno nacional e que é experienciado em qualquer região do país, seria uma mais-valia a replicação do projeto noutros municípios, quer a nível AMP quer a nível nacional, de forma a minimizar os impactos que o isolamento social e a solidão provocam nos adultos mais velhos.

- **Possibilidade de abranger todos os adultos mais velhos residentes no concelho do Porto:** Dada a parceria existente, atualmente o Projeto Porto. Importa-se apenas atuar junto

dos adultos mais velhos, residentes em habitação social, do município do Porto. Contudo, tendo em conta que o município do Porto é uma das cidades portuguesas mais envelhecida, seria também importante averiguar a situação em que se encontra os adultos mais velhos que residem em habitação própria ou arrendada, a fim de garantir o seu bem-estar.

- **Possibilidade de Candidatura a Programas de Financiamento:** A possibilidade de se candidatar a programas de financiamento permite que o projeto se robusteça e possa disponibilizar novas ferramentas de apoio e/ou intervenção, mediados pela figura do gestor de caso.

Ameaças:

- **Surgimento de projetos de carácter semelhante:** O surgimento de novos projetos que atuam nesta área podem resultar no término do Projeto Porto. Importa-se, uma vez que a sua existência deixa de ser justificada, devido ao aparecimento de novos projetos que o podem substituir.

- **Cessação da parceira com a Domus Social:** Tendo em conta que a Domus Social é o principal financiador do projeto, em caso de cessão da parceria, o Projeto Porto. Importa-se não teria meios para continuar a operar.

- **Não ser autossuficiente:** No seguimento do ponto anterior, em caso de cessão do financiamento a Domus Social, o projeto não possui os meios nem os recursos necessários para se sustentar de forma autónoma, resultando assim no seu término.

Capítulo III - Metodologia de Intervenção: Elaboração do Diagnóstico Social

No âmbito deste capítulo pretendemos apresentar e detalhar a metodologia adotada neste relatório que permitirá conduzir à obtenção dos objetivos e resultados pretendidos. Para tal, foi utilizado um conjunto de técnicas e métodos que permitiram recolher a informação necessária e definir os objetivos a adotar, tendo em conta os procedimentos éticos que delimitam a intervenção.

De referir que neste relatório foi utilizada uma metodologia mista, caracterizada pela combinação de elementos da pesquisa qualitativa e quantitativa num único estudo. Esta abordagem tira proveito das vantagens de ambas as abordagens, o que permite obter uma compreensão mais profunda e abrangente do fenómeno em estudo.

3.1- Técnicas de Recolha de Dados

3.1.1 – Instrumento/Protocolo de Recolha de Dados

De forma a recolher as informações necessárias, é administrado pelos técnicos do projeto “Porto.Importa-se” um protocolo de recolha de informações formulado sob a forma de um inquérito. Todas as informações recolhidas são registadas pelo mesmo e servirão, posteriormente, como base para a elaboração do diagnóstico social.

Segundo Campenhoudt e Quivy (1992), o inquérito por questionário é aconselhado quando se pretende estudar uma população relativamente vasta, abrangendo a recolha de informação sobre uma grande variedade de comportamentos, modos de vida, costumes, valores e opiniões, o que vai de encontro ao que é pretendido com a aplicação do inquérito gerontológico utilizado pelos técnicos do Projeto Porto.Importa-se.

Este instrumento apresenta diversas vantagens, das quais se destacam o vasto alcance na amostra do estudo; o reduzido gasto suportado e o garantir do anonimato das respostas obtidas (Gil, 1999).

Este protocolo é composto por 7 grupos de questões:

1. Caracterização Sociodemográfica;
2. Caracterização Financeira
3. Recursos Sociais;
4. Condições de Habitação e Segurança;
5. Atividades da Vida Diária;
6. Situação de Saúde;
7. Utilização de Serviços Sociais;

No **Grupo 1** efetua-se o levantamento dos dados sociodemográficos do inquirido: idade, sexo, grau de escolaridade e profissão.

No **Grupo 2**, é feita a caracterização financeira do agregado familiar, com a finalidade de analisar quais as fontes de rendimento e as quais as despesas mensais fixas e/ou possíveis dívidas existentes.

No **Grupo 3**, é realizado o diagnóstico da rede social do adulto mais velho, com base no Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Idosos (OARS-PT, Recursos Sociais) (Filenbaum & Smyer, 1981; Rodrigues, 2017) e recorrendo também à utilização da Escala de Rede Social de Lubben de 6 itens (Lubben, 1988; adaptada por Ribeiro, Teixeira, Duarte, Azevedo, Araújo, Barbosa e Paúl, 2012) (Anexo 3), que visa avaliar o nível de apoio percebido e recebido por familiares, amigos e vizinhos. De acordo com o *score* obtido podemos compreender se o inquirido se encontra em risco de isolamento social severo ($\text{score} < 6$), em risco de isolamento social ($\text{score} \geq 6$) ou se não se encontra em risco de isolamento social (> 12).

No **Grupo 4**, devemos avaliar, de forma geral, a habitação na qual se encontra a residir o inquirido e pedir que nos indique quais as vantagens e qual a sua perceção de segurança relativamente ao parque habitacional.

No **Grupo 5** pretende-se aferir a capacidade dos adultos mais velhos na execução das AVD's. Para tal, recorrendo à utilização do Índice de Barthel (Mahoney & Barthel, 1965; Sequeira, 2007) (Anexo 4) avalia-se o grau de dependência do inquirido na realização das ABVD's, a designar: alimentação, vestir, banho, higiene corporal, uso da casa de banho, controlo intestinal e vesical; subir e descer escadas; transferência cadeira-cama; deambulação. Mediante o *score* obtido compreendemos qual o grau de dependência do adulto mais velho, tendo em conta as seguintes classificações: 90-100 – Independente; 60-85 – Ligeiramente dependente; 40-55 – Moderadamente dependente;

20-35 – Severamente dependente; <20 – Totalmente dependente

Já através do Índice de Lawton (Lawton & Brody, 1969; Sequeira, 2007) (Anexo 5) avaliamos o grau de autonomia na realização das AIVD's, tais como: cuidar da casa; lavar a roupa; preparar refeições; ir às compras; utilizar o telefone; utilizar transportes; gerir o dinheiro e gerir a medicação, mediante o score obtido: 8p – Independente; 9-20p – Moderadamente dependente; >20p – Severamente dependente

No **Grupo 6**, pretende-se avaliar a situação de saúde do adulto mais velho. Primeiramente, são colocadas algumas questões de forma a compreender qual o estado de saúde atual do inquirido e, posteriormente, é aplicado um Teste de Declínio Cognitivo, de 6 itens (Kigshill version, 2000; Apóstolo et al., 2017) (Anexo 6), composto por seis questões simples, não-culturais e que não exigem uma interpretação complexa. Estas vão-nos orientar para a possibilidade de existir ou não deterioração cognitiva e avaliar o estado de memória e atenção/concentração do inquirido. O *score* obtido é avaliado de acordo com a informação apresentada na tabela abaixo e que revela a probabilidade de existir ou não deterioração/declínio cognitivo, tendo em consideração os anos de escolaridade concluídos:

Tabela 13- Score Teste Declínio Cognitivo de acordo com os Anos de Escolaridade Completados

Anos de Escolaridade	Score obtido
[≤ 2 anos de escolaridade]	≥12
[3 a 6 anos de escolaridade]	≥10
[≥ 7 anos de escolaridade]	≥4
Não atendendo ao nível de escolaridade	≥10

Fonte: Kigshill version, 2000; Apóstolo et al., 2017

Através da utilização da Escala de Depressão Geriátrica, constituída por um conjunto de 15 questões (Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey & Leirer, 1983; Barreto, Leuschner, Santos & Sobral, 2003) (Anexo 7), avalia-se a probabilidade do adulto mais velho apresentar ou não sintomatologia depressiva, tendo em conta o seu estado emocional na última semana. A interpretação do resultado é feita de acordo com a seguinte informação: 0-5 – Sem sintomatologia depressiva; 6-10 – Com provável depressão e 11≥ - Com sintomatologia depressiva

Por fim, no **Grupo 7**, é questionado o inquirido no sentido de compreender se o mesmo utiliza ou não serviços sociais, ou seja, se usufrui de algum tipo de apoio institucional, se participa em atividade organizadas por serviços da comunidade (ex.:

Universidade Sénior, passeios organizados pela Junta de Freguesia ou da Paróquia) e/ou se gostaria de vir a participar em projetos da comunidade.

Após a aplicação do inquérito, são identificados os pontos fortes, as fragilidades/vulnerabilidades e quais as prioridades de intervenção a definir.

Posteriormente, as informações recolhidas são analisadas e servem de base para sinalizar possíveis casos de intervenção e realizar o diagnóstico social da amostra de forma a identificar os principais problemas da população inquirida e quais as possíveis soluções/estratégias a adotar.

O diagnóstico social pode ser entendido como um processo de elaboração e sistematização de informação que implica conhecer e compreender os problemas e as necessidades de um determinado contexto, as suas causas e evolução ao longo do tempo, assim como os fatores de risco e as suas tendências previsíveis, o que irá permitir estabelecer prioridades e estratégias de intervenção, tendo em conta os meios disponíveis e as forças e atores sociais envolvidos nas mesmas (Idães & Ander-Egg, 2007).

Assim sendo, podemos concluir que o diagnóstico social é um instrumento importante para a elaboração de um plano de intervenção, tendo em conta as potencialidades e fraquezas identificadas e os recursos disponíveis.

Os casos sinalizados são selecionados através dos critérios definidos pela equipa do projeto, ou seja, para serem considerados casos de risco, têm obrigatoriamente de reunir um dos seguintes critérios:

- risco de isolamento social extremo;
- risco de isolamento social e moderada ou total dependência nas atividades básicas da vida diária;
- risco de isolamento social e severa dependência nas atividades instrumentais da vida diária;
- risco de isolamento social e declínio cognitivo;
- risco de isolamento social e sintomatologia depressiva.

3.2- Procedimentos e Técnicas a Adotar

Na sequência da ação desenvolvida, foram adotadas várias estratégias que permitiram realizar uma melhor intervenção. Num momento inicial foi realizada uma reunião em conjunto com os estagiários da licenciatura em Serviço Social do 4º ano e com os alunos da licenciatura em Gerontologia Social do 2º ano com o propósito de apresentar em traços gerais os objetivos e o funcionamento do Projeto. Foi-nos também facultado um *dossier* com documentos complementares ao protocolo de informação, nomeadamente referentes à interpretação das escalas utilizadas no protocolo e os critérios de intervenção, juntamente com um exemplar do inquérito a aplicar.

Note-se que ao longo do período de estágio foram realizadas algumas reuniões com o intuito de compreender qual o ponto da situação, propor melhorias e discutir os casos prioritários identificados de forma a garantir uma resposta mais acerada.

Para melhor intervenção, recorreremos ao *role playing*. Trata-se de uma técnica que consiste na simulação ou encenação de uma situação do quotidiano e que necessita de aperfeiçoamento.

Esta técnica foi utilizada no decorrer das reuniões do Projeto Porto. Importa-se nas quais estavam presentes alguns dos elementos que compõem a equipa. Desta forma, era possível avaliar o estado atual em que se encontrava o estagiário e sugerir possíveis propostas de melhoria.

Inicialmente, solicitava-se aos estagiários que interpretassem, respetivamente, o papel de inquiridor e de inquirido. Durante este processo, tentava-se simular e reproduzir o mais o fielmente possível as situações, tendo em conta o que tinha sido experienciado e observado, previamente, em terreno. Assim sendo, primeiramente, era simulada a apresentação e o intuito do projeto e posteriormente era iniciada a aplicação do inquérito. Desta forma, conseguíamos identificar possíveis entraves à realização do mesmo e possíveis soluções para contornar esses obstáculos. Relativamente às questões que eram colocadas, tentou-se também aperfeiçoar a forma como estas eram proferidas, sendo muitas vezes necessário adotar um discurso mais simples e de fácil compreensão, evitando, por vezes, cingir-se ao que está escrito no protocolo de informações. Em muitos casos, especialmente quando se tratava de questões de foro mais íntimo e/ou pessoal, foi apontada a necessidade de fazer uma breve pausa e/ou deixar o inquirido “desabafar”.

Para além desta técnica, num momento inicial, recorremos à observação participante de forma a perceber como se procedia à aplicação do protocolo de recolha de informações e posteriormente foi feita uma análise do inquérito realizado a fim de compreender como se preenche corretamente o mesmo, tendo em conta a informação recolhida e os instrumentos utilizados.

Importa também frisar a importância das conversas informais que, muitas vezes, permitiram a troca de informações para uma melhor compreensão dos fenómenos observados e também a partilha de pensamentos e opiniões à cerca do que era vivenciado em terreno. A interação dinâmica proporcionada pelas conversas informais promoveu um ambiente propício para a exploração de ideias e soluções para determinadas situações vivenciadas.

Todas estas técnicas/estratégias utilizadas revelaram-se extremamente úteis no decorrer do estágio e permitiram uma melhor abordagem e identificação de possíveis casos de intervenção.

3.2.1- Método de Aplicação

O instrumento de recolha de informação foi aplicado no decorrer da 1ª e 2ª fase da 3ª Edição do Projeto Porto. Importa-se, que decorreram entre setembro de 2022 e fevereiro de 2023 e abril 2023 – Atualidade respetivamente.

Tendo em conta os objetivos deste projeto, o inquérito foi apenas aplicado aos adultos mais velhos que reúnem os critérios de seleção, ou seja, inquilinos que residem nos conjuntos habitacionais do município do Porto, geridos pela Domus Social, isolados com 70 ou mais anos ou casais isolados com 75 ou mais anos de idade.

Relativamente aos casos de *follow-up*, aplicámos o mesmo protocolo de recolha de informação com o intuito de verificar se ocorreu uma melhoria na qualidade de vida do adulto mais velho quando comparado com a situação em que se encontravam à data da visita realizada nas edições anteriores e procuramos também compreender qual o trabalho realizado pelos parceiros estratégicos, tendo em conta as necessidades reportadas anteriormente aos técnicos das juntas de freguesia.

O inquérito foi aplicado no domicílio dos inquiridos, após uma breve apresentação e explicação do projeto, bem como das áreas sobre as quais o questionário incide.

Sempre que possível, aplicou-se o inquérito num lugar/espço confortável, sem ruídos ou distrações, com boa luminosidade e um ambiente acolhedor. De referir que as visitas eram sempre realizadas a pares, e no caso dos adultos mais velhos isolados, um dos inquiridores conduzia o inquérito e o outro assinalava as respostas.

Nos casos em que o inquérito era aplicado a casais, tivemos o especial cuidado de procurar dois espaços separados para garantir que não ocorriam interferências.

A fim de garantir a naturalidade da conversa, procuramos adotar uma postura lateral, de forma a criar empatia com o intuito de garantir que o inquirido se sentia confortável e envolvido para que pudesse responder de forma genuína às questões que lhe eram colocadas, evitando assim transmitir a ideia de poder sobre o outro.

A nível do diálogo, procuramos adotar um discurso assertivo, utilizando frases simples e diretas, ajustando o tom de voz de forma adequada, tentando sempre manter um timbre suave, tendo especial atenção aos casos em que o inquirido apresenta deterioração auditiva, sendo necessário nestas situações diminuir o tom de voz e utilizar um discurso articulado e pautado.

Relativamente ao comportamento físico, procuramos ter especial atenção ao comportamento não-verbal, nomeadamente às expressões faciais e não tocar em objetos durante a aplicação do inquérito, de forma a não criar distrações ao inquirido.

3.2.3- Amostra

Conforme foi descrito anteriormente, a amostra foi definida de acordo com os critérios de seleção do projeto. Uma vez que o mesmo já se encontra na terceira edição, foi necessário atualizar a base de dados disponibilizada pela Domus Social, de forma a retirar os dados referente aos adultos mais velhos já inquiridas nas edições anterior. Seguidamente, sinalizamos os inquilinos com idades mais avançadas, tendo em conta os critérios definidos pela Equipa do Projeto, atendendo ao número de pessoas mais velhas a inquirir por conjunto habitacional e freguesia.

Na 1ª fase, inicialmente, estava previsto a sinalização de 300 adultos mais velhos (230 isolados e 75 casais), contudo uma vez que no caso dos casais o protocolo seria aplicado a 2 elementos e devido a determinadas retificações efetuadas no cálculo da amostra dos isolados, a amostra final (Anexo 8) passou para um total de 386 indivíduos que se encontram a residir nas diversas freguesias conforme podemos observar na tabela seguinte:

Tabela 14- Amostra 1ª Fase por Freguesia

Freguesia	Amostra de Isolados	Amostra de Casais
U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	19	4
Freguesia do Bonfim	10	5
Freguesia de Campanhã	59	24
U.F. do Centro Histórico	15	0
U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos	30	12
Freguesia de Paranhos	64	12
Freguesia de Ramalde	49	13
Total	246	70

Fonte: Elaboração Própria

Relativamente à 2ª fase, o número de participantes que compunha a amostra seria também, inicialmente, de 300 indivíduos (230 isolados e 70 casais), contudo uma vez que no caso dos casais é aplicado aos dois elementos, a amostra passou para um total de 370 indivíduos (Anexo 9), distribuído pelas diversas freguesias, conforma consta na tabela abaixo:

Tabela 15- Amostra 2ª Fase por Freguesia

Freguesia	Amostra de Isolados	Amostra de Casais
U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	13	4
Freguesia do Bonfim	7	4
Freguesia de Campanhã	68	23
U.F. do Centro Histórico	1	0
U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos	28	9
Freguesia de Paranhos	73	19
Freguesia de Ramalde	40	11
Total	230	70

Fonte: Elaboração Própria

3.3- Considerações Éticas

O Assistente Social nos seus vários contextos de intervenção social utiliza conhecimentos e procedimentos metodológicos específicos e complexos adequados mediante o contexto e a população-alvo com a qual se encontra a trabalhar.

A intervenção implica a existência de uma orientação que estabeleça os limites éticos e deontológicos da prática profissional, tendo em conta os fundamentos teóricos e a capacidade científica e técnica (APSS, 2018).

De acordo com o Código Deontológico, os Assistentes Sociais têm obrigação de cumprir e respeitar um determinado conjunto de valores que regem a sua prática profissional. Considera-se a Dignidade Humana, a Liberdade e a Justiça Social como valores fundamentais do Serviço Social (APSS, 2018).

Para o exercício efetivo da profissão, o profissional deverá ter especial atenção à população abrangida e também ao contexto institucional no qual se encontra inserido.

Ora, tendo em conta estes princípios, no decorrer do contexto de estágio, especialmente no que toca à intervenção junto da população-alvo, existe uma série de comportamentos e atitudes a adotar.

Assim sendo, em contexto prático, foi necessário adotar uma postura de respeito sempre que nos deslocávamos aos conjuntos habitacionais, uma vez que estávamos a

“invadir” o seu espaço e a sua casa. Inicialmente, era apresentado em traços gerais o projeto Porto. Importa-se e quais os motivos da nossa visita. Era sempre solicitada autorização para entrar na habitação do possível inquirido, sendo que nos casos em que nos era negada a entrada, o inquérito era realizado no exterior da habitação, caso o inquilino aceitasse a sua realização.

Procuramos também evitar fazer comentários impróprios ou julgamentos morais com base em ideias pré-concebidas, associados a determinados grupos sociais desfavorecidos ou vulneráveis.

3.3.1- Consentimento Informado

De acordo com a Lei Nº 58/2019, a Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD) obriga a que todos os dados recolhidos para efeito de tratamento de dados, independentemente da natureza pública ou privada do responsável pelo tratamento ou do subcontratante pessoais, e respetiva publicação dos resultados para efeitos estatístico, sejam tratados de forma anónima, garantindo sempre a proteção dos dados pessoais recolhidos, não devendo ser partilhados com terceiros.

No que diz respeito à aplicação inquérito utilizado pelo Projeto Porto. Importa-se, para que este seja realizado, o potencial inquirido deverá assinar um documento (Consentimento Informado - Anexo 10), onde consta a informação relativamente à finalidade para a qual é aplicado o inquérito.

Consta, ainda, a indicação de que os dados recolhidos por este meio serão tratados de forma confidencial, obrigando ao sigilo decorrente do segredo profissional, sendo apenas utilizados para fins estatísticos.

3.4- Tratamento e Análise de Dados

Para o tratamento e análise dos dados utilizou-se o programa IBM *Statistical Package for the Social Sciences Statistics* (IBM SPSS Statistics, versão 29.0), que permite

a utilização de dados em diversos formatos para gerar relatórios, calcular estatísticas descritivas, conduzir análises estatísticas complexas e elaborar gráficos.

Assim, após o preenchimento do inquérito, procedemos à codificação das respostas mediante os diferentes grupos que compõem o mesmo, tendo em a conta os valores definidos para cada questão. Estes dados foram convertidos e servem como recurso para analisar e interpretar os resultados obtidos.

Capítulo IV – Projeto de Intervenção

As propostas de intervenção desenvolvidas no decorrer do estágio surgiram das necessidades identificadas da análise SWOT efetuada ao Projeto Porto.Importa-se. Desta análise, surgiram 3 eixos de intervenção que têm como objetivo primordial combater o isolamento social e a solidão nos adultos mais velhos:

1. Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso
2. Desenvolvimento e Clarificação dos Propósitos do Projeto
3. Construção de um instrumento de apoio e suporte à construção do projeto de intervenção

Estas propostas de melhoria foram definidas em conjunto com a coordenação do projeto e seguidamente serão descritas as atividades desenvolvidas no decorrer do estágio, onde constará também as informações referentes à sua planificação.

4.1- Planificação dos Eixos de Intervenção

4.1.1- Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso

1. Diagnóstico de Sinalização dos Casos da 3ª Edição (1ª/2ª fase) do Projeto Porto.Importa-se

O primeiro eixo de intervenção diz respeito à aplicação do inquérito gerontológico no decorrer da 1ª e 2ª fase da 3ª edição do Projeto Porto.Importa-se e à sinalização e encaminhamento dos casos que reúnam os critérios de intervenção para as técnicas das juntas de freguesia.

Objetivo Geral:

- Efetuar o levantamento das necessidades dos adultos mais velhos que reúnem os critérios de seleção (1ª/2ª fase).

Objetivos Específicos:

- Avaliar as necessidades de 300 novos participantes no projeto, tendo em conta os critérios previamente definidos, identificando as situações de risco de isolamento social (1ª/2ª fase);
- Garantir um *follow-up* das situações de pessoas mais velhas já sinalizados como estando em risco de isolamento social nas edições anteriores do projeto (1ª/2ª fase).

Ações a Desenvolver:

- Encaminhar e apresentar os casos que reúnem critérios de risco aos parceiros estratégicos, nomeadamente aos técnicos das juntas de freguesia (1ª fase);
- Elaborar o Diagnóstico Social dos casos sinalizados (1ª/2ª fase);
- Elaborar Relatórios Sociais dos casos prioritários e que necessitam de uma intervenção imediata (1ª fase);
- Inserir os dados recolhidos no SPSS (1ª fase);
- Organizar a documentação em formato físico e digital (1ª/2ª fase).

Público-Alvo:

- ❖ Adultos mais velhos residentes em habitação social, gerida pela Domus Social, que reúnem os critérios de seleção.

Recursos:

- Protocolo de Recolha de Informações;
- Viatura da instituição;
- Técnica/Estagiários afetos ao projeto.

Indicadores:

- N° de inquéritos aplicados.

Avaliação:

- ✓ Taxa de resposta superior a 50%.

Calendarização: outubro de 2022 a fevereiro de 2023

4.1.2- Aperfeiçoamento e Clarificação dos Propósitos do Projeto

1. Elaboração do Manual de Acolhimento a Novos Profissionais

A elaboração do Manual de Acolhimento surgiu de uma fraqueza identificada na análise SWOT - “*Inexistência de um documento de suporte para auxiliar na integração de novos profissionais*”. Esta foi uma das fraquezas mais evidenciadas em contexto de estágio, visto que após integrar este projeto não nos foi facultado qualquer tipo de regulamento ou guia com os propósitos e método de atuação.

Objetivo Geral:

- Criar um documento oficial onde conste os objetivos, normas e procedimentos do Projeto Porto.Importa-se.

Objetivos Específicos:

- Garantir uma melhor integração dos novos profissionais;
- Contextualizar os novos profissionais referente à história e objetivos do projeto.

Ações a Desenvolver:

- Elaborar um manual de acolhimento destinado aos novos profissionais e/ou estagiários que integram no Projeto Porto.Importa-se.

Público-Alvo:

- ❖ Futuros profissionais e/ou estagiários que integrem no Projeto.

Recursos:

- Estagiários de Serviço Social;
- Computador.

Indicadores:

- Produção de um documento de apoio designado por Manual de Acolhimento a

Novos Profissionais.

Avaliação:

- ✓ Avaliar se a qualidade/sucesso da integração e os níveis de conhecimento relativamente ao projeto aumentaram face aos anos anteriores.

Calendarização: novembro de 2022 a fevereiro de 2023

2. Recolha de Notícias referentes ao Projeto Porto.Importa-se

A recolha de notícias surge também de uma das fraquezas identificadas na análise SWOT – *“Inexistência de um arquivo com as informações referentes ao projeto”*. O projeto Porto.Importa-se já foi alvo diversas vezes de notícias e reportagens em diferentes meios de comunicação e de forma a não perder toda a informação que já foi publicada, é de maior importância a criação de um arquivo onde sejam compiladas todas as notícias, não só para memória futura, mas também para a reconstituição de todo o histórico do projeto que facilite a integração de eventuais novos participantes.

Objetivo Geral:

- Criar um arquivo onde conste as notícias publicados pelos diversos meios de comunicação referentes ao Projeto Porto.Importa-se.

Objetivos Específicos:

- Recolher notícias referentes ao Projeto;
- Criar um arquivo com todas as notícias e reportagens publicadas, nos diversos meios de comunicação, referentes ao projeto Porto.Importa-se;
- Divulgar o projeto.

Ações a Desenvolver:

- Criação de um arquivo com as notícias compiladas referentes ao projeto.

Público-Alvo:

- ❖ Profissionais afetos ao Projeto Porto.Importa-se.

Recursos:

- Computador.

Indicadores:

- Produção de um documento onde estejam compiladas todas as notícias divulgadas referentes ao projeto.

Avaliação:

- ✓ Verificar se os níveis de conhecimento à cerca do Projeto Porto.Importa-se aumentaram face aos anos anteriores.

Calendarização: janeiro de 2023

3. Elaboração da Infografia do Projeto Porto.Importa-se

Esta atividade surge da fraca divulgação do projeto. Uma das muitas dificuldades vivenciadas no terreno prendeu-se com a ausência de conhecimento do projeto por parte dos inquiridos e também de muitas instituições/projetos sociais, o que dificultou a intervenção.

Objetivos Gerais:

- Elaborar infográfico do Projeto Porto.Importa-se;
- Elaborar um panfleto onde reflita de forma sucinta as linhas gerais do Projeto Porto.Importa-se.

Objetivos Específicos:

- Apresentar em traços gerais quais os objetivos e finalidade do Projeto;
- Apresentar de forma resumida os principais dados obtidos desde a conceção do projeto até à atualidade;

- Divulgar de forma consistente o projeto na comunidade académica;
- Divulgar projeto na comunidade, nomeadamente junto da população-alvo.

Ações a Desenvolver:

- Elaboração de um infográfico do projeto Porto.Importa-se e a sua afixação nas instalações do estabelecimento de ensino académico;
- Elaboração de um cartaz do Projeto Porto.Importação e a sua afixação nas habitações sociais, geridas pela Domus Social, do concelho do Porto.

Público-Alvo:

- ❖ Pessoal docente e não-docente do ISSSP;
- ❖ Inquilinos residentes em habitação social gerida pela Domus Social.

Recursos:

- Computador;
- *Canva*;
- *Office Publisher*.

Indicadores:

- Produção de um infográfico do Projeto Porto.Importa-se;
- Produção de um panfleto referente ao Projeto Porto.Importa-se.

Avaliação:

- ✓ Elevar taxa de respondentes;
- ✓ Elevar os níveis de conhecimento do projeto por parte dos docentes e estudantes do ISSSP.

Calendarização: janeiro de 2023 a março de 2023

4.1.3- Construção de um instrumento de apoio e suporte à construção do projeto de intervenção

1. Elaboração do Manual de Recursos Sociais existentes no Município do Porto destinadas aos Adultos Mais Velhos

Este eixo surge de uma das oportunidades identificadas na análise SWOT – “*Possibilidade de alargar a sua rede de parceiros devido à sua localização privilegiada*”. Como já foi referido, o projeto atua no concelho do Porto e neste contexto geográfico concentra-se uma panóplia de instituições, organizações e projetos sociais que atuam em diversas áreas, nomeadamente na área do envelhecimento.

Existem pequenos projetos que não são do conhecimento geral dos técnicos, pelo que importa reunir todas as informações num só documento de forma a facilitar o seu acesso.

Assim, torna-se pertinente conhecer quais as instituições existentes e alargar o leque de parceiros estratégicos, de forma a garantir um melhor encaminhamento dos casos sinalizados.

Objetivo Geral:

- Elaborar um documento onde conste as respostas sociais existentes destinadas aos adultos mais velhos no município do Porto.

Objetivos Específicos:

- Garantir um melhor encaminhamento das situações sinalizadas;
- Identificar as respostas existentes no concelho do Porto destinadas a este público-alvo;
- Potenciar os recursos sociais da cidade.

Ações a Desenvolver:

- Elaborar Manual de Recursos Sociais destinado aos Adultos Mais Velhos do Concelho do Porto.

Público-Alvo:

- ❖ Profissionais afetos ao Projeto.

Recursos:

- Estagiários de Gerontologia Social e Serviço Social;
- Computador.

Indicadores:

- Produção de um documento de apoio designado como Manual de Respostas Sociais do Concelho do Porto destinadas aos Adultos Mais Velhos.

Avaliação:

- ✓ Verificar se ocorreu uma maior adesão às respostas sociais existentes por parte dos inquiridos.

Calendarização: março de 2023 a maio de 2023

4.2- Descrição dos Eixos de Intervenção

Neste subcapítulo iremos descrever todas as atividades realizadas e desenvolvidas em contexto de estágio, tendo em conta os três eixos de intervenção definidos anteriormente.

4.2.1- Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso

1. Diagnóstico de Sinalização dos Casos da 3ª Edição (1ª/2ª fase) do Projeto Porto.Importa-se

4.2.1.1- Elaboração do Diagnóstico e Relatório Social

Após a aplicação dos inquéritos, procedíamos ao cálculo das escalas e ao preenchimento dos Pontos Fortes e Fragilidades identificados no decorrer da aplicação do protocolo de recolha de informações, sendo definidas posteriormente as Prioridade de Intervenção.

Seguidamente, no caso do inquirido reunir critérios de intervenção, elaborávamos o respetivo diagnóstico social. Neste documento, eram identificados os dados recolhidos mais importantes, nomeadamente nome; morada; idade; contacto; fonte de rendimentos e valor; estado civil; Score da Escala de Lubben; Score do Índice de Barthel e Lawton; Score do Teste de Declínio Cognitivo e Score Escala de Depressão Geriátrica. Assinalávamos também se o inquirido necessitava de apoio na realização das tarefas, se se encontrava a usufruir de apoio da comunidade e se se encontrava em situação de negligência. Por fim, eram anotadas as observações mais importantes, tendo em conta o que foi observado no decorrer da visita domiciliária e sugeridas propostas de intervenção. O mesmo procedimento aplicava-se aos casos de follow-up.

Quanto aos casos prioritários, era elaborado um relatório social, no qual detalhávamos de forma exaustiva tudo o que foi observado no decorrer da aplicação do inquérito.

Seguidamente, iremos citar quatro casos prioritários que necessitavam de uma resposta/intervenção urgente. Todos os casos aqui expostos foram por nós acompanhados e sinalizados. Dizem respeito a dois casos identificados em duas freguesias do concelho. A fim de proteger a identidade dos inquiridos, utilizamos nomes fictícios e ocultamos qualquer tipo de informação pessoal.

Caso 1

No dia 30/11/2022, pelas 10h00, realizamos uma visita domiciliária, com o intuito de efetuar o levantamento das necessidades sociais e habitacionais, do casal residente no Bairro X; Bloco X; Entrada X; Porta: X.

Toda a informação recolhida, no decorrer da aplicação do inquérito, foi prestada pela vizinha (D. Carolina) e pela neta (D. Noémia).

O Sr. André tem 81 anos e a Sr.^a Marlene 80, ambos dependentes. Não foi possível apurar os rendimentos, escolaridade ou a situação profissional de ambos os adultos mais velhos.

Assim que chegamos à habitação, tocamos à campainha e deparamo-nos com o casal trancado em casa sozinho. Após conseguirmos comunicar com o Sr. André, através da janela, este referiu que a vizinha (D. Carolina) era quem detinha a chave. Através de outra vizinha, esta indicou-nos qual o número da porta da D. Carolina. De imediato contactamos com a técnica de terreno para que acompanhasse também a situação.

Assim que foi possível estabelecer o contacto, a mesma abriu a porta e verificamos que a D. Marlene se encontrava na cama, muito debilitada, uma vez que lhe foi diagnosticado cancro do útero, ao qual recusou tratamento (Instituto Português de Oncologia – IPO do Porto), passando os dias na cama com muitas dores e enjoada.

Quanto ao Sr. André, apesar de ser autónomo, apresenta sinais de demência (segundo os familiares e vizinha) não tendo já uma comunicação clara. Foi referido pelos familiares e vizinha que na semana anterior o senhor tentou, por três vezes, o suicídio (envolvendo objetos contundentes). Foi encaminhado para o Centro Hospitalar do São João (CHSJ), contudo regressou sempre para casa sem qualquer intervenção.

Importa, também, salientar que em determinados momentos, o senhor insulta a esposa, o que pode contribuir para o agravamento do seu estado de saúde devido à depressão e à sua condição atual.

A vizinha, no decorrer da visita, mostrou-nos a habitação e informou-nos que a neta e a nora pernoitam, de forma alternada, em casa dos adultos mais velhos a fim de supervisionar o casal. Mencionou, também, que devido aos episódios que ocorreram com o Sr. André, esconderam todas as facas, de forma a evitar que a situação vivenciada anteriormente voltasse-se a repetir.

Aproveitou, também, o momento para nos mostrar os relatórios clínicos do Sr. André, nos quais constava a alta médica.

A D. Carolina referiu, ainda, que cuida da sua filha que necessita de cuidados constantes, e que por essa razão demorou algum tempo a responder-nos e que nem sempre pode estar junto do casal, pois tem de assegurar os cuidados à filha.

Facultou-nos os contactos da nora (D. Isaura) e da neta (D. Noémia) para que pudéssemos obter mais pormenores à cerca da situação do casal.

Já no exterior da habitação, em contacto telefónico, a neta indicou-nos que o processo do Sr. André está a ser acompanhado pela assistente social do hospital e que os avós estão medicados e são seguidos pela médica de família (Unidade de Cuidados de Saúde Primária).

Assim sendo, devido ao desgaste que a situação causa aos familiares e vizinha, sugere-se a integração do casal em ERPI, para garantir a prestação de um melhor cuidado e segurança aos adultos mais velhos e também de forma a “libertar” estes cuidadores.

Caso 2

No dia 03/11/2022 realizamos uma visita domiciliária, com o intuito de efetuar o levantamento das necessidades sociais e habitacionais, ao casal residente no Bairro X; Bloco X; Entrada X; Porta X.

Na data da inquirição, esteve apenas presente o senhor Adriano. Tem 85 anos, completou apenas o ensino primário (4ª classe) e trabalhou toda a sua vida como electricista.

A nível de rendimentos, encontra-se a auferir a pensão de reforma (valor inferior a 300€) e indicou que o valor dos rendimentos não é suficiente para fazer face às despesas que tem com a água; eletricidade; supermercado; telecomunicações e renda da habitação. Apesar de indicar não ser suficiente, refere que não tem qualquer valor em dívida.

Reside com a esposa que, segundo o Sr. Adriano tinha acabado de se ausentar para ir às compras.

Assim que foi possível entrar na habitação e averiguar o estado da mesma, verificamos que se encontrava com condições desorganização e higiene desadequada. Sobre os sofás e as cadeiras estavam colocadas fraldas utilizadas e sobre os móveis da sala e da cama (que também se encontrava na sala) estavam pousados vários livros, revistas e jornais. Era também perceptível um forte odor a urina no interior da habitação. Apresentava, ainda, sinais de humidade nas paredes e no teto.

Num primeiro momento, mesmo antes de ser colocada qualquer questão, o senhor Adriano começou a falar, de forma ininterrupta, à cerca das suas más experiências com os profissionais de saúde.

Ao longo da aplicação do inquérito, foram sentidas várias dificuldades uma vez que o senhor, muitas vezes, interrompia-nos e não respondia às questões que lhe eram colocadas começando a divagar e a falar sobre outros temas.

De acordo com as escalas aplicadas, podemos constatar que o senhor se encontra em risco de isolamento social, uma vez que convive apenas, diariamente, com a sua esposa e, mensalmente, com um amigo. Indicou que não tiveram filhos. Refere que não tem ninguém em quem possa confiar, mas que não se sente sozinho, apesar de que gostaria de ver mais vezes os seus familiares e amigos.

Quanto à habitação, trata-se de um T2 localizado no R/C, reside na casa há 41 anos e devido aos seus problemas de saúde refere que tem bastante dificuldade a entrar/sair da habitação. Considera o facto do conjunto habitacional ser sossegado como uma vantagem e avalia a sua perceção de segurança com um 9, numa escala de 1 a 10,

em que 1 representa totalmente inseguro e 10 totalmente seguro. Além disto, indica que a casa necessita de uma intervenção devido à humidade

Devido aos problemas de saúde que apresenta, o senhor Adriano passa grande parte do seu tempo na cama e necessita, por essa razão, de apoio na realização das tarefas diárias. É dependente na alimentação, vestir, banho, subir escadas e transferência cadeira-cama e sofre de incontinência intestinal e vesical. É severamente dependente na realização das AIVD's, necessitando de apoio na realização das seguintes tarefas: cuidar da casa, tratar da roupa, preparar refeições; ir às compras; usar transporte e gerir o seu dinheiro.

Referiu-nos ainda que a sua irmã, com quem já não mantém contacto, era a sua tutora legal e que uma vizinha geria a sua conta bancária, tendo acesso ao cartão multibanco, uma vez que devido ao seu estado de saúde não podia sair de casa e a sua esposa, segundo o próprio, é analfabeta. Contudo, esta vizinha, segundo o idoso, levantava grandes quantias de dinheiro (200€/dia) que tinha poupado. Mencionou, ainda, que recebe apoio institucional de SAD, não tendo indicado quais os serviços contratados nem se os pagamentos se encontravam regularizados.

A nível cognitivo, era perceptível, pelo seu discurso, que o senhor Adriano se encontrava bem mentalmente e que procurava sempre manter-se informado, algo que foi comprovado através da aplicação do teste de declínio cognitivo.

No diz respeito ao seu estado psicológico, o senhor não apresenta sinais de sintomatologia depressiva de acordo com a escala aplicada.

Por fim, relativamente aos serviços sociais, apesar de recorrer ao serviço de SAD, não demonstrou interesse em participar em atividades socioculturais ou religiosas, e em caso de incapacidade pondera continuar a recorrer ao serviço de SAD, podendo desta forma permanecer em casa.

Desta forma, seria necessário averiguar os rendimentos do casal para analisar a possibilidade de requerer o Complemento Solidário para Idosos; verificar se os pagamentos de SAD estão regularizados; realizar uma limpeza habitacional, uma vez que o estado atual da habitação pode deteriorar ainda mais o estado de saúde do adulto mais velho; verificar a sua situação legal, de forma a compreender se a irmã é ainda a sua tutora legal e, uma vez que o casal não tem rede de suporte familiar e/ou informal, procurar alguém que assegure a gestão financeira do casal.

Importa também mencionar que a esposa, segundo o próprio, está bastante debilitada e não consegue realizar as tarefas diárias devido à situação de saúde pelo que seria importante verificar o seu estado atual.

Caso 3

No dia 16/11/2022 realizamos uma visita domiciliária, com o intuito de efetuar o levantamento das necessidades sociais e habitacionais, ao inquilino isolado residente no Bairro X; Bloco X; Entrada X; Casa X.

A senhora Mónica tem 89 anos, é solteira e vive sozinha. Não sabe ler nem escrever e apesar de ter trabalhado como empregada doméstica e costureira, nunca efetuou descontos.

Encontra-se a receber o Complemento Solidário para Idosos e a Pensão Social de Reforma. Não referiu o valor dos seus rendimentos, mas indica que é suficiente para pagar as despesas com a água; eletricidade; medicação; supermercado; telecomunicações e renda da casa. Indicou que de momento não tem qualquer valor em dívida.

Relativamente aos recursos sociais, referiu que não teve filhos, que os seus pais já faleceram (e que foi a principal cuidadora dos mesmos), e que apenas mantém contacto telefónico com um sobrinho que reside em Lisboa. Contudo, indica que não se sente só e considera que vê os seus familiares tantas vezes quanto gostaria. De acordo com a escala aplicada, encontra-se em risco de isolamento social severo.

É autónoma na realização das atividades diárias, não necessitando por isso de qualquer tipo de apoio.

Quanto à habitação, trata-se de um T3 e refere que já reside na casa há 62 anos. Não sente dificuldade a entrar/sair da habitação, apesar de se situar num 3º andar. Não considera que existam vantagens em residir neste conjunto habitacional, mas também não sente falta de nada e avalia a sua perceção de segurança com um 10, numa escala de 1 a 10, em que 1 representa totalmente inseguro e 10 totalmente seguro, uma vez que nunca foi vítima nem sofreu tentativas de agressão, informação contradita pela mesma que

referiu que já foi assaltada no passado. Mencionou ainda que a habitação não necessita de qualquer intervenção.

A nível de saúde, refere que tem centro de saúde e médico de família, toma 7 medicamentos por dia e considera que a sua visão e audição estão deteriorados. Avalia a sua saúde, de uma forma geral, como estando aceitável. Neste sentido, mencionou necessitar de uma prótese ocular e de óculos. Referiu que sofre de incontinência intestinal ocasional. Faz três ou mais refeições por dia, equilibrada e variada, e ingere três a cinco copos de líquidos diariamente. A nível cognitivo, não revela deterioração cognitiva e a nível psicológico não apresenta sintomatologia depressiva de acordo as escalas aplicadas.

Por fim, relativamente à utilização dos serviços sociais, não se encontra a ser apoiada por nenhum serviço ou instituição nem participou em nenhuma atividade social/comunitária e/ou religiosa nem demonstrou interesse em vir a participar.

No futuro, em caso de incapacidade, pondera recorrer ao serviço de apoio domiciliário, podendo desta forma permanecer na sua habitação.

Como proposta de intervenção, tendo em conta o que foi descrito anteriormente, sugere-se a visita de um técnico da junta de freguesia para averiguar melhor a situação na qual se encontra a senhora, uma vez que vive sozinha e não tem retaguarda familiar, visto que o único elemento com quem comunica (sobrinho) reside em Lisboa. Seria necessário também marcar consulta médica para que fosse realizado exames oftalmológicos e auditivos, tendo em conta que foi perceptível ao longo da aplicação do inquérito que a senhora apresenta sinais de carência de visão e de audição. Sugere-se também a instalação do Serviço de Teleassistência “Estamos Juntos”, visto que seria uma mais-valia, tendo em conta que a inquilina vive sozinha e desta forma seria monitorizada e amparada em caso de necessidade.

Caso 4

No dia 16/11/2022 realizamos uma visita domiciliária, com o intuito de efetuar o levantamento das necessidades sociais e habitacionais, ao inquilino isolado residente no Bairro X; Bloco X; Entrada X; Casa X.

A senhora Olga tem 93 anos, é viúva e vive sozinha. Não sabe ler nem escrever e trabalhou toda a sua vida como ajudante de cozinha.

A nível de rendimentos, encontra-se a auferir a Pensão de Reforma e a Pensão de Viuvez, no valor compreendido entre os 500€ a 699€. Apresenta despesas mensais com a água; eletricidade; medicação; supermercado; telecomunicações e a renda da casa. Referiu que tem as despesas regularizadas e que não tem dívidas.

Relativamente aos recursos sociais, a senhora indicou que não teve filhos e que não tem contacto nem recebe a visita de nenhum familiar ou amigo. Diz sentir-se só e que gostaria de ver mais vezes os seus familiares. De acordo com a escala aplicada, encontra-se em risco de isolamento social severo. Referiu apenas que conta com o apoio de um “médico” que gere o seu dinheiro e de uma senhora que trata das lides da casa, uma vez que é dependente na realização das AIVDs, necessitando de apoio na realização de determinadas tarefas, nomeadamente: cuidar da casa; tratar da roupa; ir às compras e usar os transportes (apenas se desloca de táxi).

Quanto à habitação, mencionou que se trata de um T1 e que reside na casa há 19 anos. Sente muita dificuldade a entrar/sair da habitação, uma vez que se trata de um 2º andar, e refere que não gosta de viver neste conjunto habitacional, considerando-o inseguro, tendo avaliado a sua perceção de segurança com um 1 numa escala de 1 a 10, em que 1 representa totalmente inseguro e 10 totalmente seguro, devido ao facto de já ter sido “roubada” várias vezes. A habitação necessita de intervenção, sendo necessário a visita do engenheiro de obras e a colocação de isolamento térmico.

A nível da saúde, indicou que tem centro de saúde e médico de família. Toma cerca de 20 medicamentos por dia, considera que a sua visão e audição estão deteriorados e de um modo geral avalia a sua saúde muito negativamente, tendo indicado que sofre de incontinência urinária. Faz três ou mais refeições por dia, equilibradas e variadas, e ingere três a cinco copos de líquidos diariamente. De acordo com o teste de declínio cognitivo aplicado no decorrer da visita, a senhora revela deterioração cognitiva. A nível psicológico, segundo a Escala de Depressão Geriátrica revela sintomatologia depressiva, algo que foi perceptível ao longo da aplicação do inquérito, aparentando sinais de demência (ex.: mania da perseguição)

Por fim, relativamente à utilização dos serviços sociais, mencionou que de momento não se encontra a ser apoiada por nenhum serviço/instituição da comunidade,

nem participou em atividades de carácter social/comunitário ou religioso nem pretende vir a participar. Em caso de incapacidade, prefere recorrer a um serviço de apoio domiciliário, podendo assim permanecer na sua habitação.

Desta forma, de acordo com a informação recolhida, como proposta de intervenção sugere-se a visita de um técnico de saúde mental, uma vez que era visível que a D. Olga aparenta sinais de alguma patologia mental, pois referiu insistentemente que as vizinhas “*só lhe querem o mal*” e que é roubada constantemente pelas mesmas, apesar da porta estar trancada e das vizinhas não terem acesso à chave. Ainda neste sentido, seria também importante marcar consulta com o médico de família no seu domicílio.

Seria também pertinente a visita de um técnico da junta para avaliar a situação, tendo em conta que a senhora é analfabeta, vive sozinha e conta apenas com o apoio do suposto “médico”, que alegadamente tem acesso à sua conta e gere o seu dinheiro. A nível financeiro, surge a necessidade de avaliar a possibilidade da comparticipação da medicação.

Sugere-se ainda a visita de voluntários e a instalação do serviço de teleassistência “Estamos Juntos”, uma vez que passa grande parte do seu tempo sozinha.

4.2.2.2- Organização Documental e Processual

Assim que concluímos a 1ª fase, procedemos à organização dos documentos. Os inquéritos, após devidamente preenchidos, eram enumerados e posteriormente eram organizados, por ordem alfabética, por conjunto habitacional e freguesia-

Em formato digital, procedemos à criação de uma base de dados em Excel, na qual identificamos por conjunto habitacional e freguesia (tendo em conta a amostra final) o número de inquérito realizados e o número de inquéritos não realizados. No caso dos realizados, identificávamos também o motivo pelo qual o adulto mais velho recusou responder ao inquérito gerontológico (não atendeu, não quis responder, indisponível; faleceu; acamado, hospitalizado, institucionalizado). Era ainda identificado o número de casos que reuniam critérios e que necessitavam de intervenção.

Por fim, para tratarmos os dados, procedemos à codificação das respostas obtidas, tendo em conta o valor das variáveis definidas previamente, para que fosse possível trabalhar todos os dados recolhidos.

Relativamente aos casos que reuniam critérios de intervenção foi também elaborada uma tabela em Excel contendo o nome, morada, critérios de risco e observações, por freguesia, de modo a facilitar e agilizar o encaminhamento dos casos para a técnica representante da Domus Social e respetivos técnicos das juntas de freguesia.

Posteriormente, era agendado pela Gestora da Domus Social, responsável pela articulação entre a entidade promotora do projeto e a instituição que o implementa, as reuniões para apresentação dos casos. Nestas reuniões estavam presentes a técnica da Domus Social, o/a técnico/s da junta de freguesia, um membro da equipa do Projeto Porto.Importa-se, a técnica de terreno e os alunos estagiários. Todos os casos expostos eram apresentados, em traços gerais, pelos alunos estagiários e os casos de *follow-up* pela técnica de terreno. Neste sentido, em conjunto eram decididas as prioridades de intervenção, sendo atribuído os casos à técnica responsável que ficaria responsável por garantir o encaminhamento das situações identificadas para as respostas sociais mais adequadas. Relativamente aos *follow-ups*, procurava-se obter *feedback* em relação ao trabalho desenvolvido desde a última reunião

4.2.1.3- Caracterização da Amostra

Neste subponto iremos fazer uma breve caracterização dos dados recolhidos referentes aos inquiridos que compunham a amostra da 1ª fase da 3ª edição do Projeto Porto.Importa-se. Neste sentido avaliamos os principais indicadores sociodemográficos e os resultados obtidos através da aplicação das escalas.

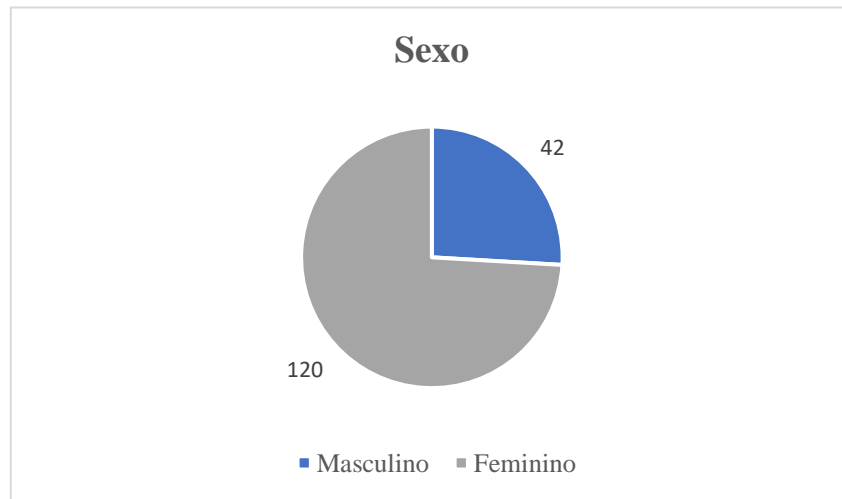
Tabela 16- Média de Idades dos Inquiridos

Idades				
nº	Média	Dp	Mín.	Máx
162	85,1	6,4	70	99

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

De acordo com a tabela 16, podemos verificar que a idade média dos inquiridos ronda os 85 anos, tendo o inquirido mais jovem 70 anos e o mais velho 99.

Gráfico 1- Sexo dos Inquiridos



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Relativamente ao sexo dos inquiridos que compõem a amostra, podemos verificar que a maioria pertence ao sexo feminino (n= 120) e que apenas 42 são do sexo masculino. Desta forma, podemos constatar que estes dados vão de encontro à tendência observada a nível nacional, ou seja, de que o envelhecimento português é maioritariamente feminino. Este fenómeno pode ser explicado pelo facto de os homens, ao longo da sua vida, estarem expostos a um maior número de comportamentos e situações de risco, nomeadamente o consumo exagerado de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas; trabalharem em condições insalubres de trabalho e por recorrerem menos aos serviços de saúde.

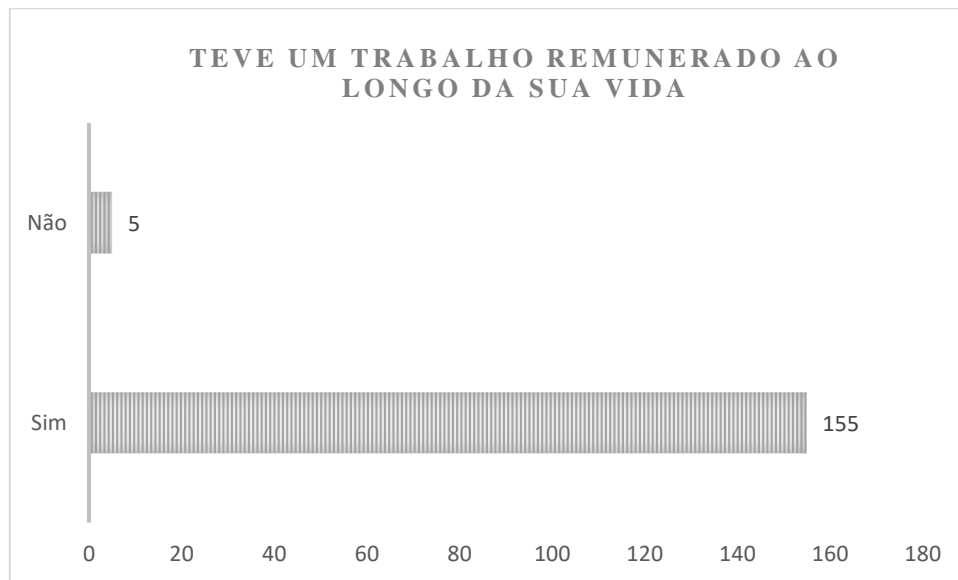
Tabela 17- Grau de Escolaridades dos Inquiridos

Grau de escolaridade	n	%
Não sabe ler nem escrever	17	10,6%
Sabe ler e escrever (sem ter completado o ensino primário)	32	20,0%
Ensino Primário/1º CEB completo	104	65,0%
Ensino Preparatório/2º CEB	5	3,1%
Ensino Secundário	1	0,6%
Ensino Superior (Bacharelato/Licenciatura/Mestrado/Doutoramento)	1	0,6%
Total	160	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Quanto ao grau de escolaridade, podemos constatar que a maioria dos inquiridos apenas completou o 1ª Ciclo do Ensino Básico (n=104). Contudo, importa também destacar que 32 inquiridos não completaram o ensino primário, mas sabem ler e escrever e que 17 são analfabetos. A baixa escolaridade da amostra pode ser justificada pelo facto de no passado não se investir nem sensibilizar a população para a educação, sendo que uma grande parte destes indivíduos se inseriu no mercado do trabalho precocemente. De acordo com os Censos de 2021, 15% das pessoas com 65 ou mais anos não tinham completado qualquer nível de escolaridade, 55% tinham o ensino primário, 10% tinham concluído o ensino básico, 6% o secundário e 8% tinham o ensino superior. Nesta faixa etária, as mulheres eram menos escolarizadas do que os homens: 10% de homens e 19% de mulheres não completaram qualquer nível escolaridade e 56% e 55%, respetivamente, completaram o 1º ciclo. Apenas 9% dos homens e 8% das mulheres completaram o ensino superior (Pordata, 2023c).

Gráfico 2- Situação Profissional



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Segundo o gráfico 2, a maioria dos inquiridos teve um trabalho remunerado ao longo da sua vida (n= 155). Do total da amostragem, apenas 5 indivíduos não exerceram qualquer tipo de atividade profissional.

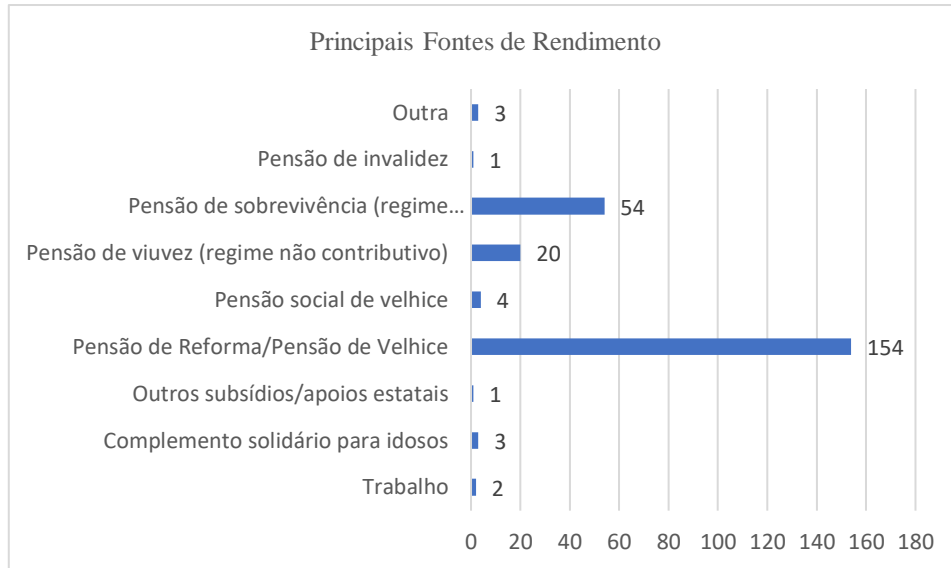
Tabela 18- Tipo de Profissão por Categoria

Código Nacional de Profissões - 1 dígito		
Quadros superiores da administração pública	4	2,6%
Especialistas das profissões intelectuais e científicas	4	2,6%
Técnicos e profissionais de nível intermédio	2	1,3%
Pessoal Administrativo e Similares	8	5,2%
Pessoal dos serviços e vendedores	16	10,3%
Operários	54	34,8%
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	18	11,6%
Trabalhadores não qualificados	49	31,6%
Total	155	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

De acordo com o código nacional das profissões, podemos observar que a maioria dos indivíduos trabalharam como operários (n=54) ou exerceram trabalhos não qualificados (n=49). Esta situação pode se verificar devido ao facto dos adultos mais velhos apresentarem baixa escolaridade, o que os impossibilitou de ingressar numa profissão qualificada.

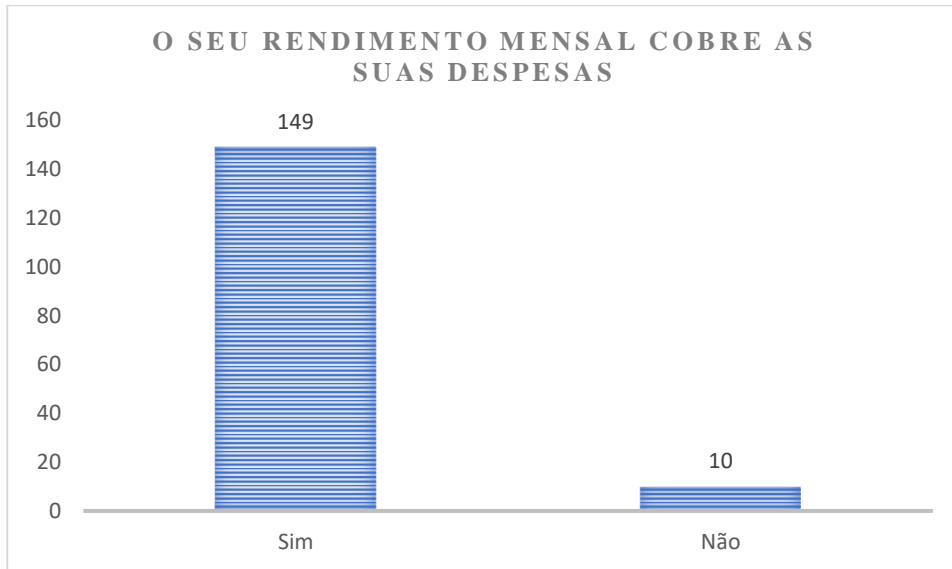
Gráfico 3- Principais Fontes de Rendimento



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Relativamente aos rendimentos auferidos pelos agregados familiares, a maioria encontra-se a receber a Pensão de Reforma (n=154); seguido da Pensão de Sobrevivência (n=54) e Pensão de Viuvez (n=20). De salientar que apenas 3 inquiridos se encontram a beneficiar do Complemento Solidário para Idoso. Segundo os Censos de 2021, a reforma ou pensão de velhice é a principal fonte de rendimentos para 90% a população com 65 ou mais de idade residente em Portugal. A Segurança Social pagou, em 2022, 1 649 368 pensões a indivíduos com 65 e mais anos, e a Caixa Geral de Aposentações fez pagamentos, em 2020, a 431 474 aposentados e reformados (Pordata, 2023c)

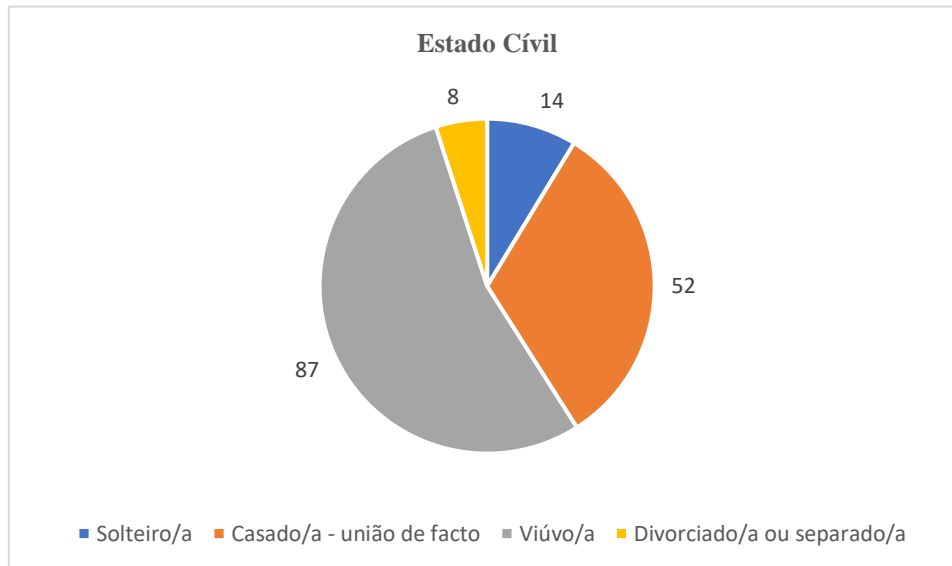
Gráfico 4- Rendimento e Despesas



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

A maioria dos inquiridos afirma conseguir fazer face às suas despesas mensais (n=149), tendo apenas 5 indivíduos referido que os seus rendimentos não são suficientes para cobrir o valor das despesas.

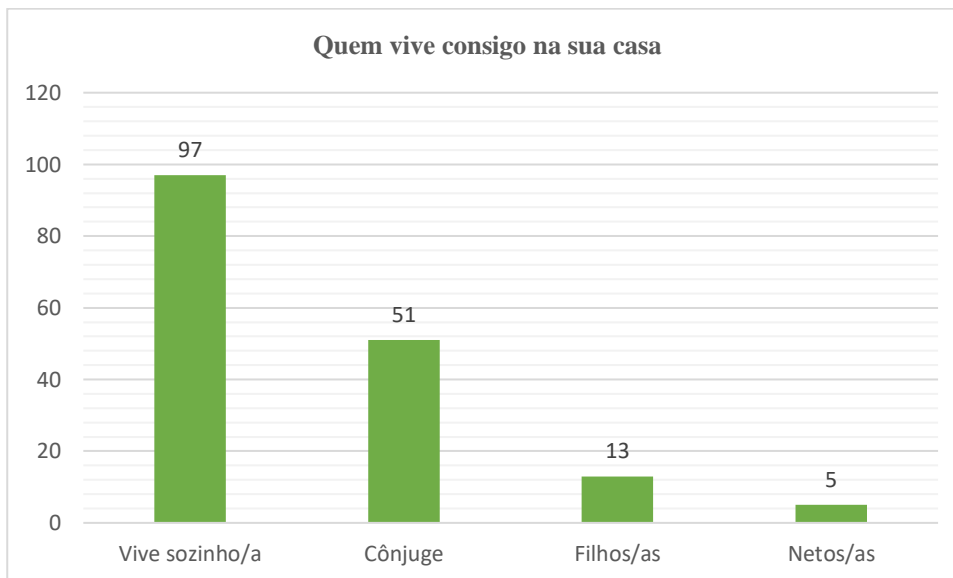
Gráfico 5- Estado Civil dos Inquiridos



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Como ilustrado no gráfico 5, relativamente ao estado civil dos inquiridos, 87 são viúvos; 52 casados; 14 solteiros e 8 divorciados.

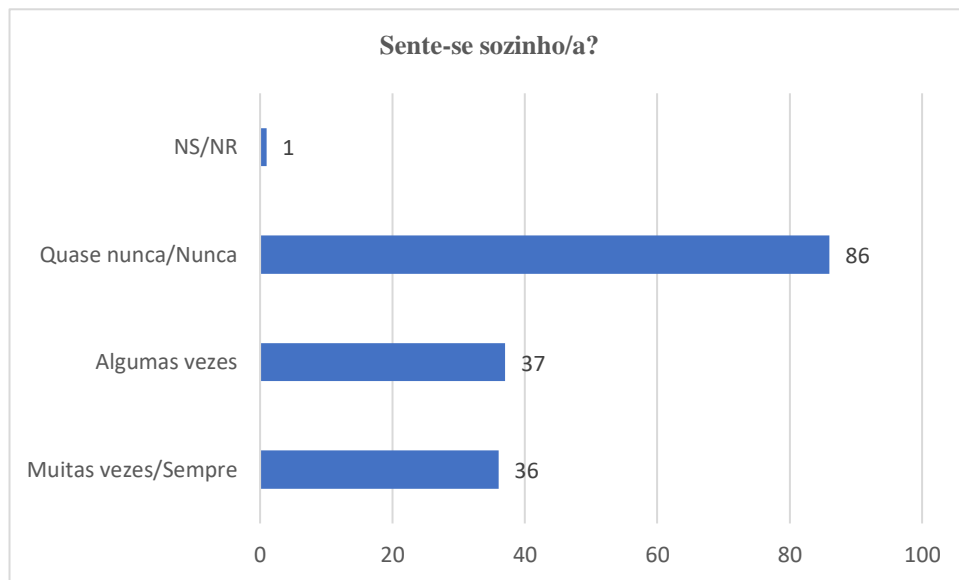
Gráfico 6- Com quem reside?



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Apesar de um dos critérios de seleção do Projeto Porto. Importa-se se debruçar apenas sobre os inquiridos que residem sós, ao longo do estágio deparamo-nos com casos em que tal não acontecia, contudo conforme podemos verificar no gráfico 6, a maioria efetivamente vive sozinha (n=97) e 51 residem apenas com o seu cônjuge, sendo que 13 coabitam com os filhos e 5 com os netos. Mas é importante referir que coabitar com alguém não impede que o individuo se sinta só ou que tenha o apoio que seria desejado.

Gráfico 7- Perceção do Sentimento de Solidão



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Quanto à perceção do sentimento de solidão, 86 inquiridos afirmam nunca ou quase nunca se sentir sozinhos; 37 referem sentir-se sós algumas vezes e 36 muitas vezes/sempre. A nível nacional, apesar de, em 2022, mais de meio milhão das pessoas com 65 ou mais anos viverem sozinhas (552 mil), a maioria considera que “nunca ou quase nunca” se sentiu sozinha (73% entre os 65 e 74 anos e 62% entre os 75 ou mais anos). Contudo, 15% das pessoas com 75 ou mais anos indica sentir-se sós ou isoladas “sempre ou quase sempre” e 21% referem “algum tempo” (Pordata, 2023c).

Tabela 19- Resultados Escala de Lubben

		nº	%
Escala de Lubben	Com Risco Severo de Isolamento Social (<=6)	62	39,5%
	Com Risco de Isolamento Social (7 a 11)	43	27,4%
	Sem Risco de Isolamento Social (>=12)	52	33,1%
	Total	157	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Relativamente aos dados obtidos através da aplicação da Escala de Lubben, dos 157 respondentes, 62 encontram-se em risco de isolamento social severo, 43 em risco de isolamento social, o que perfaz um total de 105 indivíduos, e 52 não se encontra em risco de isolamento social. Assim sendo, podemos concluir que mais de metade dos inquiridos encontra-se em risco de isolamento social. Desta forma, podemos também constatar que sem a existência deste projeto, todas estes indivíduos que se encontram em risco de

isolamento social não seriam identificados e posteriormente encaminhados para as respostas sociais que visam suprir este problema.

Tabela 20- Resultados do Índice de Barthel

		nº	%
Índice de Barthel	Totalmente dependente (<20)	3	1,9%
	Moderadamente dependente (40-55)	7	4,4%
	Ligeiramente dependente (60-85)	20	12,5%
	Independente (90-100)	130	81,3%
	Total	160	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

No que se refere à realização das ABVD's, mais de metade dos inquiridos (n=81,3%) são independentes na realização das tarefas, sendo que apenas 12,8% dos respondentes apresenta algum grau de dependência.

Tabela 21- Resultados Escala de Lawton-Brody

		nº	%
Escala de Lawton-Brody	Independente (=8)	62	39,0%
	Moderadamente dependente (9-20)	55	34,6%
	Severamente dependente (>20)	42	26,4%
	Total	159	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

No que diz respeito ao grau de dependência na realização das AIVD's, 62 inquiridos são independentes, 55 necessitam de apoio na execução de determinadas tarefas/atividades e 42 são severamente dependentes, ou seja, mais de metade necessita de determinado apoio para realizar as suas tarefas diárias. Importa mencionar que a incapacidade é um dos fatores de risco que pode levar ao isolamento social, bem como ser cuidador informal permanente de alguém (SNS24, 2023), algo que foi várias vezes observado no caso dos casais, em que um dos elementos prestava apoio necessário a tempo integral ao cônjuge, o que leva a que este se isole.

Tabela 22- Resultados Teste de Declínio Cognitivo

		nº	%
Teste de declínio cognitivo (6 itens)	SEM declínio cognitivo (< 10)	52	32,7%
	COM declínio cognitivo (>= 10)	107	67,3%
	Total	159	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

De acordo com o teste de declínio cognitivo aplicado a 159 indivíduos, 107 revela deterioração cognitiva e 52 não apresentam declínio cognitivo. A deterioração ligeira da memória e de outras funções cognitivas (pensamento) é, desde há muito tempo, aceite como uma parte normal do envelhecimento, apesar de se reconhecer que algumas pessoas experienciam um nível de comprometimento cognitivo maior do que aquele geralmente provocado pelo envelhecimento, mas sem outros sinais de demência associados. Esta situação é denominada – Défice Cognitivo Ligeiro (DCL) Contudo, pessoas com DCL estão mais propensas a desenvolver demência (Associação Alzheimer Portugal, 2023)..

A OMS estima que em todo o mundo existam 47.5 milhões de pessoas com demência, número que pode atingir os 75.6 milhões em 2030 e quase triplicar em 2050 para os 135.5 milhões.

Em Portugal, não existindo até à data um estudo epidemiológico que retrate a real situação do problema, podemos ter como referência os dados da Alzheimer Europe que apontam para mais de 193 mil e 500 pessoas com demência (Alzheimer Europe, 2019).

De destacar também que a existência de doenças mentais é um dos fatores de risco que leva ao isolamento social (SNS24, 2023).

Tabela 23- Resultados Escala de Depressão Geriátrica (EDG-15)

		nº	%
Escala de Depressão Geriátrica (EDG-15)	Sem Sintomatologia Depressiva (0-5 pontos)	78	52,0%
	Provável Depressão (6-10 pontos)	54	36,0%
	Com Sintomatologia Depressiva (>=11 pontos)	18	12,0%
	Total	150	100,0%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Através da aplicação da Escala de Depressão Geriátrica conseguimos perceber que 78 não apresenta sintomatologia depressiva, 54 apresenta sintomas depressivos e 18 encontra-se com sintomatologia depressiva. De acordo com o relatório *Health At A*

Glance (2018), divulgado pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), 18.4% da população portuguesa sofre de doença mental. Na União Europeia, Portugal é o 5º país onde mais pessoas sofrem de Ansiedade e Depressão. De acordo com os dados disponibilizados pelo INE (2019), 322 317 indivíduos com 65 ou mais anos referiam estar deprimidos e a tomar medicação prescrita para tratar a depressão.

Tabela 24- Utilização dos Serviços Sociais da Comunidade

		nº	%
Neste momento está a ser apoiado por algum serviço ou instituição da comunidade	Sim	25	15,43%
	Não	137	84,57%
	Total	162	100,00%

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Relativamente à utilização dos Serviços Sociais disponíveis na comunidade, apenas 25 referem recorrer a estes serviços, sendo o SAD o serviço que presta o apoio contratualizado a estes inquiridos.

A taxa de utilização média das principais respostas sociais dirigidas à população mais velha mantém a tendência decrescente que se tem registado nos últimos anos. Em 2021, registou uma redução de 13,4 % por relação a 2010, fixando-se em 72,1 % em 2021. A descida da taxa de utilização média das principais respostas para esta população poderá, ainda, refletir os efeitos da pandemia por COVID-19 no ano em análise (Carta Social, 2021)

Gráfico 8- Participação em Atividades Socioculturais nos Últimos 6 Meses



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Das 8 respostas afirmativas, 6 inquiridos afirmaram que participaram em eventos religiosos; 1 em programas de exercício físico outro em atividades organizadas por grupos locais, paróquia ou junta de freguesia. Desta forma, podemos concluir que apesar de existir um elevado número de projetos sociais na área do Porto destinados a esta população, a mesma não integra/participa nestas atividades da comunidade.

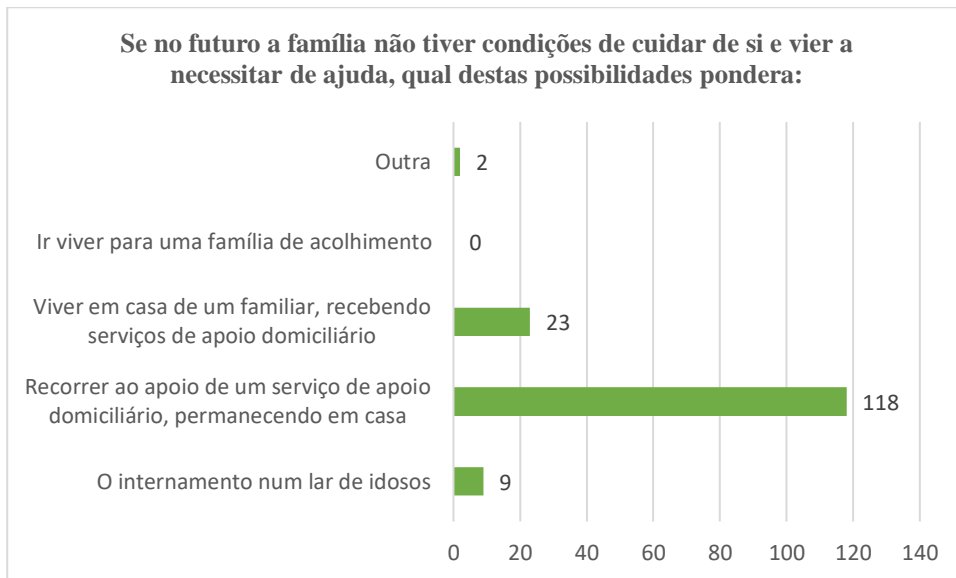
Gráfico 9- Interesse em Participar em Atividades Socioculturais



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Quando questionados se gostariam de participar nalgum projeto da comunidade, a grande maioria não demonstrou interesse (n=91), contudo dos que afirmaram que gostariam, 25 optaria por participar em atividades organizadas por um grupo local, paróquia ou junta de freguesia; 17 em eventos religiosos; 16 em programas de exercício físico e 13 em cursos de educação para adultos. Neste seguimento, podemos concluir que apesar do elevado número de respostas existentes no município do Porto, os próprios adultos mais velhos não demonstram interesse em participar em atividades socioculturais, o que significa que as atividades desenvolvidas podem não ir de encontro ao que seria expectável para esta população. Em determinadas ocasiões os inquiridos afirmaram que este tipo de atividades não se dirigia a eles, mas sim a adultos mais velhos que se encontrem dependentes e fragilizados.

Gráfico 10- A que opção recorreria no futuro em caso de incapacidade



Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Por fim, relativamente à última questão colocada, se no futuro a família não reunir condições para prestar apoio, 118 afirmam que optariam por recorrer ao Serviço de Apoio Domiciliário, de forma a poderem envelhecer em casa; 23 optariam por residir em casa de um familiar; 9 preferiam residir em lar. De salientar que o internamento em lar seria a alternativa menos escolhida devido às notícias recentes que relatam casos de maus-tratos a adultos mais velhos, o que provocou um sentimento de desconfiança nesta população.

4.2.2.2- Análise dos Casos Sinalizados

Dos 163 casos inquiridos, 90 foram sinalizados visto reunirem critérios de intervenção. É importante ressaltar que no caso dos casais, sinaliza-se os dois elementos independente de apenas um deles apresentar critérios de intervenção, sendo desta forma contabilizado apenas como um caso de intervenção. No seguimento deste processo, foram encaminhados para os parceiros estratégicos, nomeadamente para os técnicos das juntas de freguesias das áreas envolventes, para garantir o acompanhamento necessário.

Tabela 25- Número de Casos Sinalizados por Freguesia-

Freguesia	Isolados	Casais
Bonfim	3 indivíduos	0 casais
Campanhã	15 indivíduos	11 casais
Paranhos	22 indivíduos	6 casais
Ramalde	1 indivíduo	2 casais
U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	8 indivíduos	1 casal
U.F. do Centro Histórico	3 indivíduos	0 casais
U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos	8 indivíduos	4 casais
Total	66 isolados	24 casais

Fonte: Dados obtidos em contexto institucional

Dos 90 casos sinalizados, 66 diz respeito a indivíduos isolados, sendo que a maioria reside na freguesia de Paranhos (n=22) e de Campanhã (n=15). Estes números poderão estar relacionados com o facto de existir uma maior concentração de habitações sociais nestas duas freguesias e subseqüentemente um maior número de inquiridos. Quanto aos casais (n=24), acompanham também a tendência observada anteriormente.

4.2.2- Aperfeiçoamento e Clarificação dos Propósitos do Projeto

1. Elaboração do Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais

Conforme mencionado anteriormente, uma das fraquezas identificadas no decorrer do estágio passa pela inexistência de um documento onde conste a planificação e objetivos do projeto. Neste sentido, foi-nos proposta, em parceria com a aluna de licenciatura em Serviço Social, a elaboração de um Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais (Anexo 11) com o objetivo de uniformizar os procedimentos, normas e regras do Projeto Porto. Importa-se, com vista a garantir uma melhor integração dos novos profissionais no projeto e subsequentemente melhorar a qualidade da intervenção, garantindo o correto encaminhamento das situações, com o objetivo final de diminuir o risco de isolamento social nos adultos mais velhos.

Este manual é composto por 8 capítulos que serão apresentados sucintamente de seguida:

- Enquadramento Institucional: Neste capítulo é abordada a história do projeto, os objetivos e população-alvo e apresentada a equipa que compõem o mesmo.

- Caracterização Geográfica: Efetuada a caracterização da área de atuação, tendo em conta as freguesias do município do Porto.

- Apresentação dos Resultados Obtidos: São apresentados os resultados obtidos desde a conceção do projeto até à data.

- Parcerias: Apresentadas as instituições e projetos sociais que estabeleceram parceria com o Projeto Porto. Importa-se e quais os seus objetivos e missão.

- Confidencialidade e Ética: Neste capítulo são descritos quais os propostos éticos a adotar em terreno de forma a salvaguardar a confidencialidade dos dados recolhidos e assegurar que a intervenção profissional se baseia no respeito pela dignidade humano e no direito à autodeterminação dos indivíduos.

- Aplicação do Inquérito: São descritos os passos, comportamentos e postura a adotar em terreno, a fim de garantir um melhor ambiente e consequentemente obter respostas reais e fidedignas.

- Tratamento dos Dados: São identificados os passos a executar para proceder à codificação das respostas obtidas.

Fluxograma das Atividades Desenvolvidas em Contexto de Estágio: Por fim, são apresentadas as etapas a seguir desde o momento em que o novo profissional/estagiário integra no projeto.

Para além do Manual do Acolhimento, foi-nos também solicitada a elaboração de um novo modelo do Diagnostico Social (Anexo 12) que englobe todas as necessidades identificadas, tendo em conta as categorias presentes no inquérito gerontológico.

2. Recolha de Notícias referentes ao Projeto Porto.Importa-se

Para a realização desta atividade, procedeu-se à pesquisa de notícias referentes ao Projeto Porto.Importa-se nos diversos meios de comunicação, a fim de criar um arquivo (Anexo 13) onde constassem todas as notícias publicadas.

De forma a organizar a informação recolhida, criou-se uma tabela onde consta o ano em que a notícia foi publicada, a fonte e o título em ordem cronológica. No total foram recolhidas 14 notícias que fazem referência ao Projeto Porto.Importa-se.

A primeira noticia publicada, datada de 21/07/2017, diz respeito ao surgimento do Projeto Porto.Importa-se e dá a conhecer quais os seus principais objetivos – “*O projeto foi esta semana apresentado pela Domus Social e vai ao encontro de cidadãos sozinhos com mais 70 anos e casais com mais de 75 anos. Surge para "colmatar dificuldades sentidas por este público-alvo"*. Desta forma, foi dado a conhecer à comunidade como iria ser implementado o projeto.

Em 2021, em pleno período de pandemia, a RTP transmite uma reportagem onde fala do papel crucial que o projeto desempenhou no combate ao isolamento neste grupo social, em especial neste período em que os laços foram estreitados devido ao confinamento e muitos destes adultos mais velhos perderam contacto com os seus familiares e amigos.

Em 2022, o JN revela os dados obtidos no primeiro biénio referente à 2ª edição - “*Em pleno confinamento, a segunda edição abrangeu 400 idosos isolados e 133 casais de idosos com mais de 75 anos, num total de 666 idosos. Os resultados do projeto foram divulgados nesta quarta-feira, no Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP), em Matosinhos.*”

Este arquivo vai permitir que os novos profissionais tenham um conhecimento mais aprofundado do trabalho realizado pela equipa do projeto e compreender a dimensão do mesmo. Irá também permitir documentar e conservar todo o histórico do projeto, sendo possível desta forma acompanhar o progresso e as mudanças ocorridas desde a sua origem até à atualidade, tendo em conta os seus objetivos e metas.

3. Elaboração da Infografia do Projeto Porto.Importa-se

A fim de promover e divulgar o trabalho realizado, elaboramos dois elementos de disseminação do projeto com a finalidade de promover o mesmo junto de populações diversas.

O primeiro elemento refere-se à criação de um infográfico (Anexo 14) onde consta, de forma simplificada, a informação pertinente referente ao projeto, no qual estão descritos os objetivos, critérios de seleção, população-alvo e os dados obtidos, de forma sucinta, no decorrer das três edições (2017-2022). Este infográfico será afixado nas instalações académicas, de forma a dar a conhecer ao pessoal docente e não-docente o trabalho realizado pela equipa do projeto. Para a elaboração do Infográfico utilizou-se a plataforma *Canva*, uma ferramenta gratuita de design gráfico online, que permitiu criar e personalizar de forma livre a informação que pretendíamos expor, de modo a garantir que será apelativa e de fácil compreensão.

O segundo elemento diz respeito à elaboração de um panfleto (Anexo 15) no qual consta apenas os objetivos e missão do projeto, a fim de ser divulgado pelos diversos conjuntos habitacionais geridos pela Domus Social, o que permitirá uma maior familiarização com o projeto e também pelo trabalho desenvolvido, e conseqüentemente facilitará uma maior participação por parte de novos inquiridos. Desta forma, espera-se ultrapassar uma das maiores barreiras sentidas em terreno. Grande parte dos adultos mais

velhos desconhecem por completo a existência deste projeto e demonstraram receio em responder ao inquérito com medo de serem enganados. Com a divulgação deste panfleto, espera-se superar esta adversidade e chegar a um maior número de inquiridos, com o objetivo de conseguirmos identificar possíveis situações de risco, que de outra forma podem não ser reportadas.

4.2.3- Construção de um Instrumento de Apoio e Suporte à Construção do Projeto de Intervenção

1. Elaboração do Manual de Recursos Sociais existentes no Município do Porto destinadas aos Adultos Mais Velhos

Por fim, foi elaborado, também em parceria com a aluna de licenciatura em Serviço Social e com os alunos de licenciatura em Gerontologia Social, um manual onde consta todas as respostas existentes no concelho do Porto que atuam junto dos adultos mais velhos (Anexo 16).

Para tal, procedeu-se a uma pesquisa intensiva das várias respostas existentes, recorrendo especialmente à Carta Social, a fim de conhecer as instituições existentes por freguesia. Contactamos também as técnicas sociais de todas as juntas de freguesia, via email e por contacto telefónico, para recolher mais informação, visto tratar-se de um agente privilegiado local que detém conhecimento de todas as respostas sociais disponíveis na comunidade, uma vez que muitos projetos sociais não são do conhecimento comum, tendo em conta que se trata de projetos de pequena dimensão e que atuam apenas numa zona específica.

De referir que foi marcada reunião presencial com as técnicas da freguesia de Campanhã, Paranhos e Ramalde e reunião online com a técnica da junta do Bonfim. Via contacto telefónico e por e-mail obtivemos as informações pretendidas referentes às freguesias da U.F. do Centro Histórico de Porto e da U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos. Apenas não foi possível obter qualquer resposta por parte da técnica da U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde.

De forma a organizar a informação recolhida, criamos uma tabela por categoria e freguesia, onde mencionamos o nome, morada, campo de atuação, contacto telefónico e e-mail para que, posteriormente, se possa agilizar mais rapidamente o contacto de forma a obter mais informações e encaminhar as situações identificadas para as respostas mais adequadas, tendo em atenção o diagnóstico realizado.

Capítulo V – Avaliação das Atividades Desenvolvidas

O presente capítulo representa um momento de reflexão e análise crítica das atividades desenvolvidas durante o período de estágio, que se apresentou como uma etapa essencial na nossa formação enquanto futuros profissionais. Este capítulo representa, portanto, um momento de introspeção, onde iremos avaliar de forma crítica as atividades implementadas.

Neste sentido, iremos ter em conta os objetivos que tinham sido propostos e compreender qual o impacto e quais os benefícios que o trabalho desenvolvido durante este período pode trazer para o futuro do projeto, bem como para os futuros estagiários e profissionais que possam vir a integrá-lo.

5.1- Reforço dos Processos de Construção do Diagnóstico Gerontológico em Curso

1. Diagnóstico de Sinalização dos Casos da 3ª Edição (1ª/2ª fase) do Projeto Porto.Importa-se

Através do desenvolvimento desta atividade, foi possível realizar o diagnóstico de 163 novos adultos mais velhos residentes no concelho do Porto a partir de uma amostra de 386 indivíduos. Assim sendo, podemos concluir que foi possível chegar a 42,2% dos inquiridos que compunham a amostra. Para além disso, todos os casos que reuniam critérios de intervenção foram sinalizados às Juntas de Freguesia, e foi agendado em articulação com a técnica responsável pela Gestão Administrativa da Domus Social reuniões com as técnicas dos Gabinetes da Ação Social das Juntas de Freguesia dos territórios envolventes, de forma apresentar os casos que reúnem critérios de intervenção, a fim de encaminhar as situações para as respostas sociais mais adequadas com o principal intuito de combater o isolamento social e garantir um envelhecimento com qualidade a esta população.

Foi possível reunir com os/as técnicos/as das juntas de freguesia do Bonfim, Campanhã, Paranhos (via zoom), U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde e U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos.

Desta forma, avaliamos positivamente este eixo de intervenção, visto que foi possível cumprir com todos os objetivos definidos, apesar dos resultados ficarem um pouco aquém do expectável no que toca ao número de adultos mais velhos a inquirir. Contudo, como já foi referido anteriormente, foram realizadas 300 visitas conforme estava estipulado inicialmente, mas muitos dos potenciais inquiridos recusaram responder porque não consideraram que a nossa visita era pertinente ou por outros motivos (faleceram; não habitam; devolveram as habitações; não atenderam, ...).

5.2- Aperfeiçoamento e Clarificação dos Propósitos do Projeto

1. Elaboração do Manual de Acolhimento a Novos Profissionais

Primeiramente, importa referir que foi possível concluir com sucesso a elaboração do Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais de acordo com o que nos foi solicitado. Contudo, não foi possível avaliar a sua eficácia uma vez que este documento apenas será disponibilizado no futuro aos novos profissionais que integrarem o projeto, não sendo por isso possível, de momento, verificar se surtiu o efeito desejado, ou seja aumentar o grau de conhecimento à cerca do projeto, no que diz respeito aos objetivos, público-alvo e metodologia a adotar, e desta forma garantir uma melhor integração dos profissionais.

Apesar de não ser viável uma avaliação rigorosa, podemos supor que este documento pela sua pertinência irá ser uma mais-valia para o projeto e que será utilizado no decorrer das próximas edições, tendo em conta os propósitos para o qual foi construído.

2. Recolha de Notícias referentes ao Projeto Porto.Importa-se

Relativamente à recolha de notícias relacionadas com o Projeto Porto.Importa-se, foi possível compilar um total de 14 notícias. Posteriormente, criou-se um arquivo para que no futuro seja possível consultar toda a informação disponível e garantir uma melhor contextualização do projeto aos novos profissionais. Desta forma, será possível compreender a dimensão e o impacto gerado pelo projeto no combate ao isolamento social

e solidão nos adultos mais velhos, dando a conhecer o trabalho desenvolvido pela equipa desde a sua conceção até à atualidade.

Posto isto, também não nos foi possível efetuar uma avaliação criteriosa, contudo foi criado com sucesso o arquivo que pela sua importância consideramos que será também uma adição valiosa e que permitirá aumentar os conhecimentos à cerca do projeto, compilar o registo de todas as notícias da qual o projeto já foi alvo e garantir uma melhor integração dos novos profissionais.

3. Elaboração da Infografia do Projeto Porto.Importa-se

No seguimento da elaboração da infografia do Projeto, foi possível elaborar um infográfico e um panfleto que permitirão dar a conhecer o trabalho desenvolvido pela equipa, bem como os objetivos do projeto a um maior número de pessoas, visto que nos foi perceptível que este não era do conhecimento de grande parte da população-alvo e que existe uma fraca divulgação, nos mais diversos meios, à cerca do trabalho desenvolvido.

Assim sendo, prevê-se que esta atividade se reflita na visibilidade do projeto, o que consequentemente poderá permitir que se alcance um maior número de respostas devido à familiaridade da população em relação ao mesmo. Contudo, uma vez que não foi ainda possível proceder à divulgação dos mesmos, não será possível avaliar com rigor qual o impacto gerado pela sua divulgação nos diversos contextos.

5.3- Construção de um instrumento de apoio e suporte à construção do projeto de intervenção

1. Elaboração do Manual de Recursos Sociais existentes no Município do Porto destinadas aos Adultos Mais Velhos

Por fim, relativamente ao último eixo de intervenção que consistiu na elaboração de um documento onde constassem todos os recursos sociais existentes no concelho do Porto destinada à população mais envelhecida, podemos também afirmar que foi concluído com

êxito. Conseguimos obter informação de vários projetos sociais que não são do conhecimento geral, e que no futuro podem vir a revelar-se úteis para as situações de risco identificadas. Mais uma vez também não conseguimos avaliar com clareza o impacto desta atividade, mas acreditamos também que será uma mais-valia para o projeto que permitirá dar a conhecer novas instituições/projetos sociais e garantir um melhor encaminhamento das situações diagnosticadas. De referir que no decorrer do estágio foi sentido que os adultos mais velhos muitas vezes não demonstravam interesse pelas respostas sociais ditas tradicionais, tais como o Centro de Dia ou Centro de Convívio, por considerarem que não eram o mais adequado para si. Desta forma, será possível apresentar respostas alternativas que vão de encontro às suas preferências e que muitas vezes não são do seu conhecimento.

5.4- Avaliação Global do Estágio

O estágio no projeto Porto.Importa-se revelou-se uma mais-valia, pois permitiu-nos conhecer o trabalho realizado pelo técnico de serviço social na área do envelhecimento, especialmente no que concerne ao combate do isolamento social neste grupo etário.

Foi-nos também dada uma certa liberdade de atuação, o que permitiu desenvolver a nossa capacidade de autonomia e aperfeiçoar as nossas competências, especialmente desenvolver a nossa destreza, uma vez que íamos ao encontro dos potenciais inquiridos e conduzíamos a aplicação do inquérito, o que de futuro tornar-se bastante útil aquando da nossa inserção no mercado de trabalho.

Como já foi referido, no decorrer do estágio foram sentidas algumas dificuldades, especialmente no que respeita à integração no projeto, visto que não existia suporte documental para nos orientar, o que acabou por dificultar, de certa forma, a nossa integração e a intervenção, apesar dos esforços realizados por parte da coordenação que num primeiro momento agendou uma reunião com o intuito de nos integrar no projeto e explicar o seu *modus operandi*. Contudo, com as atividades desenvolvidas, esperamos que no futuro esta fragilidade seja suprimida, e que ocorra uma melhor inclusão dos futuros profissionais/estagiários. No entanto, esta fragilidade permitiu-nos também crescer, visto que tínhamos de procurar soluções para as dificuldades que iam surgindo.

Relativamente à intervenção desenvolvida pelo Projeto Porto. Importa-se, este desempenha um papel muito importante no combate ao isolamento social na cidade do Porto e esperamos que o mesmo possa ser replicado noutros concelhos e que abranja toda a população sénior residente no município, pois todos estamos sujeitos a deparar-nos com o isolamento social, pelo que seria pertinente chegar a todos os adultos mais velhos que se encontrem nesta situação e que necessitam de apoio.

Porém, a atuação do projeto está limitada, uma vez que está dependente de terceiros, visto tratar-se de um projeto conceptualizado apenas com o intuito de sinalizar as situações de risco identificadas. Posteriormente, os casos identificados são encaminhados para os parceiros estratégicos, nomeadamente para as juntas de freguesia, para dar resposta aos problemas detetados. Contudo, devido à burocratização dos serviços, foi notória a dificuldade para agendar as reuniões com as técnicas das juntas de freguesia dos territórios envolventes, o que retardou a atuação junto dos casos sinalizados.

Outra limitação identificada, foi o facto de sinalizarmos, principalmente, para intervenção os adultos mais velhos que se encontram em risco de isolamento social. No decorrer do estágio, foram identificadas várias situações em que os indivíduos não se encontravam em risco de isolamento, mas apresentavam outras fragilidades físicas/cognitivas (dependência na realização das AVD's; deterioração cognitiva, ou sintomatologia depressiva), sociais ou habitacionais (ex.: obras na habitação), ou apesar de, segundo a escala não se encontrar em risco de isolamento social, era visível que o inquirido aparentava a necessidade de dialogar, e que muitas vezes tinham apenas um contacto pontual ou telefónico com os seus familiares. Segundo a escala de Lubben, são avaliados os contactos sociais que as pessoas estabelecem mensalmente, mas como sugestão, seria pertinente avaliar a frequência dos contactos semanalmente, pois desta forma seria possível tecer uma avaliação mais fidedigna da qualidade dos laços sociais e da retaguarda prestada pela rede de suporte familiar ou informal (vizinhos e amigos).

No entanto, acreditamos que todas estas fragilidades possam vir a ser ultrapassadas e que no futuro o projeto detenha de uma maior autonomia, o que permitirá uma intervenção mais célere, e que seja possível estabelecer uma rede de parcerias mais forte com as entidades das várias áreas de atuação (juntas de freguesia, centros de saúde, IPSS's), de forma a melhorar o trabalho em rede e garantir uma melhor resposta às necessidades identificadas.

Conclusão

O estágio proporcionou-nos um contacto direto com o trabalho desenvolvido no terreno, o que nos permitiu obter um conhecimento aprofundado da intervenção realizada pela assistente social na área do envelhecimento.

O conceito de envelhecimento foi-se alterando com o passar do tempo, contudo podemos concluir que se trata de um fenómeno biológico que resulta na deterioração as células, podendo vir a resultar no aparecimento de doenças. Este fenómeno acarreta também alterações nos indivíduos a nível psicológico e social, nomeadamente na deterioração das suas capacidades cognitivas e nas alterações do seu papel na sociedade e no modo como estes passam a ser encarados pela mesma.

Em Portugal a população está cada vez mais envelhecida, devido aos avanços da ciência e da tecnologia o que proporcionou o aumento da esperança de vida e de qualidade de vida dos indivíduos.

Aliado ao envelhecimento, surge o isolamento social e a solidão. O primeiro caracteriza-se pela ausência de laços sociais e o segundo é caracterizado pela perceção que a pessoa tem da qualidade das suas relações sociais. Apesar de diferentes, estes conceitos interligam-se.

A pandemia agravou estes dois fenómenos, uma vez que fomos obrigados a confinar, resultando na deterioração dos laços sociais, visto que o número de contactos sociais foi reduzindo.

De forma a garantir um envelhecimento saudável e com qualidade, a OMS sugere que os países implementem estratégias que procurem garantir que o adulto mais velho permaneça o mais tempo possível saudável, envolvido na sociedade e em segurança.

Outra estratégia recomendada, passa pelo *Agein in Place* que procura garantir que os mais velhos envelheçam no seu domicílio, sem necessitar de integração numa instituição, no caso de estes se manterem autónomos.

Para garantir que tal seja possível, existem vários projetos sociais que proporcionam esta possibilidade.

É neste sentido que o Projeto Porto.Importa-se representa uma mais-valia no combate ao isolamento social. Através da identificação e sinalização dos adultos mais velhos em risco de isolamento, estes são encaminhados para os parceiros estratégicos, nomeadamente as Juntas de Freguesia dos territórios envolventes, permitindo assim garantir uma resposta adequada aos casos de risco.

O assistente social no desenvolvimento do trabalho gerontológico deve dominar alguns conceitos como a relação de ajuda, o *empowerment* e advocacia social, de forma a assegurar uma intervenção de acordo com os princípios deontológicos. No decorrer do estágio observamos a aplicação na prática destes conceitos e norteamos a nossa intervenção de acordo com os mesmos.

Com base nos dados recolhidos através da aplicação do protocolo de recolha de informação, conseguimos chegar a um total de 163 indivíduos de uma amostra de 386. Este instrumento permitiu identificar as principais necessidades dos inquiridos, visto tratar-se de um instrumento robusto.

Posto isto, constatamos que a maioria dos respondentes são do sexo feminino, com idades a rondar os 85 anos. Quanto ao estado civil a maioria encontra-se viúva ou casada. Relativamente à escolaridade, a grande maioria completou apenas o 1º CEB e trabalharam maioritariamente em profissões não qualificadas e como operários. De salientar que 73 indivíduos referem que se sentem sós algumas vezes ou sempre.

Quanto às escalas aplicadas, 67% encontra-se em risco de isolamento social; 81% é independente na execução das ABVD's; 61% é dependente na realização das AIVD's; 67% revela deterioração cognitiva e 48% apresenta sintomatologia depressiva.

Durante o período de estágio foram sentidas várias dificuldades e tendo em conta a análise SWOT aplicada ao projeto, realizamos várias atividades com o objetivo de colmatar as falhas identificadas e garantir uma melhor intervenção.

Esperamos que estas atividades tenham impacto no futuro do projeto e ajude na integração dos futuros profissionais, com vista a garantir uma melhor qualidade da intervenção prestada e que deste modo se combata o isolamento social com mais eficiência.

Por fim, importa referir que a integração em estágio e a elaboração deste trabalho revelaram-se bastante pertinentes e contribuíram para a nossa formação enquanto futuros assistentes sociais e esperamos ter alcançado todos os objetivos que nos foram propostos.

Bibliografia

- 55+. (2022). *Sobre Nós*. Disponível em: <https://55mais.pt/about> (acedido a 26/12/2022).
- AECT – Associação em Contato Tavira. (2023). *Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural Rural*. Disponível em: <https://www.aectavira.pt/index.php/projetos/projeto-dmas-rural> (acedido a 24 de agosto de 2023).
- Alzheimer Europe. (2019). *Dementia in Europe Yearbook 2019 - Estimating the prevalence of dementia in Europe*. Disponível em: https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/alzheimer_europe_dementia_in_europe_yearbook_2019.pdf (acedido a 17 de agosto de 2023).
- António, S. (2011). *Sobre Velhice e Envelhecimento Ativo – À maneira de prefácio*. In L. Jacob & H. Fernandes (Coord), *Ideias para um Envelhecimento Ativo*. Almeirim: Rutis.
- António, S. (2013). *Das Políticas Sociais da Velhice à Política Social de Envelhecimento*. In M. I. Carvalho (Coord.), *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa: PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e Educação.
- APSS – Associação dos Profissionais do Serviço Social. (2020). *Para Assistentes Sociais em Emergência de Saúde Pública*. Lisboa: APSS.
- APSS – Associação dos Profissionais do Serviço Social. (2018). *Código Deontológico dos Assistentes Sociais em Portugal*. Disponível em: https://servicosocial.pt/wp-content/uploads/2015/06/CD_AS_APSS_Final_APSS_AssembGeral25-10-2018_aprovado_RevFinal.doc-1-converted-1-C%C3%B3pia.pdf.
- Assembleia Constituinte (2005). *Constituição da República Portuguesa – VII Revisão Constitucional*. Lisboa: Assembleia da República. Disponível em: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Documents/constpt2005.pdf>.
- Assembleia Constituinte. (2012). *Resolução da Assembleia da República n.º 61/2012 Por um envelhecimento ativo*. Lisboa: Assembleia da República. Disponível em: <https://dre.tretas.org/dre/300079/resolucao-da-assembleia-da-republica-61-2012-de-4-de-maio> (acedido a 07 de junho de 2022).

- Associação Alzheimer Portugal. (2023). *Défice Cognitivo Ligeiro (DCL)*. Disponível em: <https://alzheimerportugal.org/defice-cognitivo-ligeiro/> (acedido a 17 de agosto de 2023).
- Associação Compassio. (2023). *Sobre Nós*. Disponível em: <http://compassio.pt/> (acedido a 30 de agosto de 2023).
- Associação Mimi. (2022). *mimi*. Disponível em: <https://mimi.com.pt/index.php?ver=sobrenos> (acedido a 09 de agosto de 2023).
- Associação Nacional de Cuidado e Saúde. (2022). *“10 Mil Vidas” combate o isolamento do idoso*. Disponível em: <https://www.ancs.pt/projeto-10-mil-vidas---ancs.html> (acedido a 26 de dezembro de 2022).
- Azeredo, Z. & Neto, M. (2016). *Solidão na Perspectiva do Idoso*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]. 2016, v. 19, n. 02, pp. 313-324. ISSN 1981-2256. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085> (acedido a 07 de junho de 2022).
- Bárrios, M., Marques, R. & Fernandes, A. (2020). *Envelhecer com Saúde: estratégias de ageing in place de uma população portuguesa com 65 anos ou mais*. Rev Saude Publica. 2020;54:129.
- Câmara Municipal de Lousada. (2022). *Movimento Sénior*. Disponível em: <https://www.cm-lousada.pt/pages/570> (acedido a 26 de dezembro de 2022).
- Caritas Diocesana de Coimbra. (2019). *Idosos Visitadores de Outros Idosos*. Disponível em: <https://caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/2019/01/Idosos-Visitadores-de-Outros-Idosos.pdf> (acedido a 23 de agosto de 2023).
- Carneiro, R., et al. (2012). *A População Idosa e a Situação de Isolamento*. Povos E Culturas, (16), 97-134. <https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2012.8903>.
- Carta Social. (2022). *Início*. Obtido de: <https://www.cartasocial.pt/inicio> (acedido a 11 de outubro de 2022).
- Carvalho et. all. (2020). *Serviço Social em Emergência de Saúde Pública: COVID-19*. In M. I. Carvalho (Coord.), Serviço Social em Catástrofes – Intervenção em Crise e Emergência Social. Lisboa: PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e Educação.

- CNPD - Comissão Nacional de Proteção de Dados (2023). *O Que Somos E Quem Somos*. Disponível em: www.cnpd.pt (acedido a 26 de fevereiro de 2023).
- Dias, I. (1998). *Exclusão Social e Violência Doméstica: que relação?.* Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- DGS – Direção-Geral de Saúde. (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. Despacho ministerial de 08-06-2004*. Disponível em: <http://1nj5ms2lli5hdggbe3mm7ms5-wpengine.netdna-ssl.com/files/2015/08/Programa-Nacional-para-a-Sa%C3%BAde-das-Pessoas-Idosas.pdf> (acedido a 07 de junho de 2022).
- DGS – Direção-Geral de Saúde. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016).
- Domus Social. (sd). *Porto.Importa-se*. Disponível em: <https://www.domussocial.pt/projetos-sociais/porto-importa-se-2> (acedido a 07 de junho de 2022).
- Domus Social. (2021). “*Porto. Importa-se*” *Combate ao isolamento dos idosos nos bairros sociais da cidade*. Disponível em: <https://www.domussocial.pt/noticias/porto-importa-se-combate-isolamento-dos-idosos-nos-bairros-sociais-da-cidade> (acedido a 07 de junho de 2022).
- Domus Social. (2022a). *Empresa*. Disponível em: <https://www.domussocial.pt/empresa> (acedido a 27 de dezembro de 2022).
- Domus Social. (2022b). *Caracterização Socioeconómica e Demográfica*. Obtido de: <https://domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao> (acedido a 27 de dezembro de 2022).
- Eurostat. (2019). *Ageing Europe: Looking at the Lives of Older People in the EU*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019.
- Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal. Um Olhar Psicológico*. Disponível em: <https://revistas.ucp.pt/index.php/povoseculturas/article/view/8809>.
- Fonseca, A. (2021). *Ageing in Place. Envelhecer em Casa e na Comunidade. Modelos e estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do*

bem-estar das pessoas idosas. Fundação Calouste Gulbenkian/Faculdade de Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa — Lisboa, junho de 2021.

GASPORTO – Grupo de Ação Social do Porto. (2023). *Sobre*. Disponível em: <https://gasporto.org/sobre/> (acedido a 30 de agosto de 2023)

GEP - Gabinete de Estratégia e Planeamento. (2023). *Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos - Relatório 2021*. Lisboa: Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.

Gil, A. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5. ed. São Paulo: Atlas.

GNR – Guarda Nacional Republicana. (2022). *Operação “Censos Sénior 2022” - Balanço*. Disponível em: <https://www.gnr.pt/comunicado.aspx?linha=4781> (acedido a 17 de agosto de 2023).

Guadalupe, S. (2017). *As redes de suporte social informal em Serviço Social: as redes sociais pessoais de idosos portugueses nos processos de avaliação diagnóstica em respostas sociais*. Tese de Doutoramento em Serviço Social. Lisboa: Escola de Sociologia e Políticas Públicas do Instituto Universitário de Lisboa.

Idáñez, M. & Ander-Egg, E. (2007). *Diagnóstico Social: Conceitos e Metodologias*. 3ª Ed. REAPN.

IHUR – Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana. (2023). *Quem somos*. Disponível em: <https://www.ihru.pt/quem-somos> (acedido a 03 de julho de 2023)

INE – Instituto Nacional de Estatística. (2021). *População residente (N.º) por Local de residência (à data dos Censos 2021), Sexo, Grupo etário e Naturalidade; Decenal*. Obtido de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contexto=pi&indOcorrCod=0011628&selTab=tab0 (acedido a 02 de fevereiro de 2023).

INE – Instituto Nacional de Estatística. (2019). *População residente com 15 e mais anos que referiu sofrer de depressão (N.º) por Sexo, Grupo etário e Consumo habitual de medicamentos prescritos para a depressão*. Obtido de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008924&contexto=bd&selTab=tab2 (acedido a 14 de agosto de 2023).

- ISSSP - Instituto Superior de Serviço Social do Porto. (2022). *História*. Disponível em: https://www.sigarra-issp.pt/issp/web_base.gera_pagina?p_pagina=MSG_PRESIDENTE (acedido a 27 de dezembro de 2022).
- ISSSP – Instituto Superior de Serviço Social do Porto. (2023). *Centro de Investigação em Ciências do Serviço Social*. Disponível em: https://www.sigarra-issp.pt/issp/unidades_geral.visualizar?p_unidade=155 (acedido a 01 de julho de 2023).
- Just a Change. (2022). *Sobre Nós*. Disponível em: <https://justachange.pt/sobre-nos/> (acedido a 02 de fevereiro de 2023).
- Machado, I. & Melo, S. (2020). *A pandemia e os desafios colocados aos intervenores sociais*. In I. Machado, & S. Melo (Orgs.), *Cadernos da Pandemia – (Re)Inventar a Intervenção Social em Contexto de Pandemia*, vol.4 (pp. 7-9). Porto: Universidade do Porto.
- Matos, F. (1994). *Os Bairros Sociais no Espaço Urbano do Porto: 1901-1956*. *Análise Social*, vol. xxix (127), 1994 (3.0), 677-695.
- Mauritti. R. (2004). *Padrões de Vida na Velhice*. *Análise Social*. 39. 339-363.
- Melo et al. (2020). *Projeto Porto.Importa-se: caracterização dos residentes seniores dos bairros de habitação social e do seu risco de isolamento social*.
- Melo et al. (2022). *Proposta de Criação de um indicador para sinalização de pessoas idosas em risco de solidão e isolamento social*.
- Melo. S.; Guedes, J. & Ribeiro, O. (2020). *Combater o isolamento dos idosos em tempos de pandemia*. In I. Machado, & S. Melo (Orgs.), *Cadernos da Pandemia – (Re)Inventar a Intervenção Social em Contexto de Pandemia*, vol.4 (pp. 32-41). Porto: Universidade do Porto.
- Moreira. M. (2020). *Como Envelhecem os Portugueses – Envelhecimento, Saúde, Idadismo*. S. Norton & L. Barbosa (Coord.). Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos e Maria João Guardado Moreira.

- Nascimento, M.; Bestetti, M. & Falcão, D. (2017). *O Espaço Urbano do Bairro e o Impacto nas Relações Sociais de Idosos: uma revisão narrativa da literatura*. Revista Kairós Gerontologia. São Paulo: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- Nogueira, J. (2022). "Porto Importa-se" ajudou 666 idosos em dois anos. Jornal de Notícias. Disponível em: <https://www.jn.pt/local/noticias/porto/porto/porto-importa-se-ajudou-666-idosos-em-dois-anos-14847793.html/>. (acedido a 14 de agosto de 2023).
- OECD/European Union (2018). *Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.
- OMS – Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Obtido de World Health Organization: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15_01_por.pdf;jsessionid=E54C0E2EB3B2BEBBAFFC2068C75A06277?sequence=6 (acedido a 07 de junho de 2022).
- PAHO - Pan American Health Organization (2019). *Annual Report of the Director 2019: Advancing the Sustainable Health Agenda for the Americas 2018-2030. Executive Summary*. Washington, D.C.: PAHO.
- Pardal, S. (2014). *Envelhecer com Dignidade*. 1ª Edição. Lisboa: Edições Vieira da Silva.
- Paúl, C. (2005). *Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social*. Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Obtido de <https://ojs.letras.up.pt/index.php/Sociologia/issue/view/181> .
- Pedalar Sem Idade. (2022). *Pelo Direito ao Vento Nos Cabelos*. Disponível em: <https://pedalarsemidade.pt/> (acedido a 09 de agosto de 2023).
- Peralta, S., Carvalho, B. & Esteves, M. (2022). *Relatório Portugal, Balanço Social 2021 - Um retrato do país e de um ano de pandemia*.
- Pereira, A. (2010). *Como é que o Porto se tornou num arquipélago de bairros sociais?*. Jornal Público. Disponível em: <https://www.publico.pt/2010/07/18/jornal/como-e-que-o-porto-se-tornou-num-arquipelago-de-bairros-sociais-19814756> (acedido a 04 de julho de 2023).

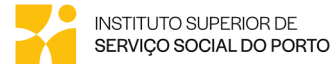
- Pordata. (2023a). *Índice de envelhecimento*. Obtido de: <https://www.pordata.pt/municipios/indice+de+envelhecimento-458> (acedido a 09 de agosto de 2023).
- Pordata. (2023b). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. Obtido de: <https://www.pordata.pt/portugal/indice+de+envelhecimento+e+outros+indicadores+de+envelhecimento-526> (acedido a 09 de agosto de 2023).
- Pordata. (2023c). *Pordata analisa situação da população com 65 e mais anos em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Porto..(2017). *Projeto "Porto. Importa-se" combate isolamento dos idosos nos bairros sociais*. Disponível em: <https://www.porto.pt/pt/noticia/projeto-porto--importa-se-combate-isolamento-dos-idosos-nos-bairros-sociais> (acedido a 14 de agosto de 2023).
- Portugal Inovação Social. (2023). *Lado a Lado*. Disponível em: <https://inovacaosocial.portugal2020.pt/project/lado-a-lado-2/> (acedido a 23/ de agosto de 2023).
- Radar. (2022). *Sobre Nós*. Disponível em: <https://lxcti.scml.pt/sobre-nos/> (acedido a 09 de agosto de 2023).
- Rede Europeia Anti-Pobreza. (2018). *Pobreza e Exclusão Social em Portugal - 2016-2017*. EAPN Portugal.
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2018). *Envelhecimento Ativo*. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coord.), *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Rose, M. (1991). *Evolutionary Biology of Ageing*. New York: Oxford University Press.
- Quivy, R & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Santo, D. (2010). *Bairros do Porto: Espelhos sociais do passado e presente da cidade*. Jornal JPN. Disponível em: <https://www.jpn.up.pt/2010/08/14/bairros-do-porto-espelhos-sociais-do-passado-e-presente-da-cidade/> (acedido a 04 de julho de 2023).

- SCMP – Santa Casa da Misericórdia. (2022). *Programa Chave de Afetos*. Disponível em: https://www.scmp.pt/pt-pt/acao-social/programa-chave-de-afetos_9 (acedido a 26 de dezembro de 2023).
- Sintra Notícias. (2021). *Santa Casa da Misericórdia de Sintra abre inscrições para “Projeto Capaz”*. Disponível em: <https://sintranoticias.pt/2021/08/08/santa-casa-da-misericordia-de-sintra-abre-inscricoes-para-projeto-capaz/> (acedido a 24 de agosto de 2023).
- SNS24. (2019). *Estudo | Impacto da solidão em idosos*. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/07/22/estudo-impacto-da-solidao-em-idosos/> (acedido a 26 de junho de 2023).
- SNS24. (2022). *A solidão e o Isolamento Social*. Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/> (acedido a 26 de junho de 2022).
- Vozes de Gaia. (2022). *Apresentação do Projecto “Vozes de Gaia”*. Disponível em: <https://vozesdegaia.publico.pt/> (acedido a 26 de dezembro de 2023).
- WHO – World Health Organization. (2002). *Active Ageing: a Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.
- WHO – World Health Organization. (2021). *Social Isolation And Loneliness Among Older People: Advocacy Brief*. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Anexos

Anexo 1- Inquérito Porto.Importa-se

Inquérito_PORTO. IMPORTA-SE



Este inquérito tem como objectivo o levantamento municipal/habitacional das necessidades das pessoas idosas isoladas, com 70 e mais anos, e casais isolados, com 75 e mais anos.

Este projecto está a ser desenvolvido através de uma parceria entre a Domus Social - EM e o Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Garantimos total anonimato dos dados recolhidos.

Estes serão utilizados apenas para fins estatísticos.

Existem 117 perguntas neste inquérito

Questão de triagem

[] Quem responde ao inquérito? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- O próprio - sem ajuda O
- próprio - com ajuda
- Família

Identificação do Inquiridor

[]Nº do inquérito:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Código do inquiridor:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Nome do inquiridor:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Bairro:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Código do Bairro:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Rua:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Bloco:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Entrada:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Nº da porta:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Telefone:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Nº de deslocações:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Data da deslocação 1:

Por favor, digite uma data:

[]Data da deslocação 2:

Por favor, digite uma data:

[]Data da deslocação 3:

Por favor, digite uma data:

[]Código do inquirido:

Neste campo apenas pode ser introduzido um inteiro.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

0. INTRODUÇÃO

[]

0.1 - Estado da habitação

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-

Ocupada Desocupada

[]

0.2 - Onde se encontra o arrendatário?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-

Alternativa habitacional

Casa de familiares (temporário) Institucionalizado

em lar (temporário) Institucionalizado em lar

(permanente)

Internado em Unidade Cuidados Integrados

[]0.3- Quem atesta a informação prestada?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-

Vizinhos

Familiares

Gestor de entrada

Centro Social Polícia

[]Observações:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

1. DADOS DE CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

[]

1.01. Nome:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]1.02. Idade

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]1.03. Sexo

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Masculino

[]1.04. Refira o seu grau de escolaridade:

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não sabe ler nem escrever

 Sabe ler e escrever (sem ter completado o ensino primário)
 Ensino Primário/1º CEB completo
 Ensino Preparatório/2º CEB

[]1.05. Teve um trabalho remunerado ao longo da sua vida?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim

[]1.06. Profissão principal (*perguntar de forma detalhada a todos os que exerceram profissão*):

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

A resposta for 'Sim' na pergunta '25 [S1p105]' (1.05. Teve um trabalho remunerado ao longo da sua vida?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]Código Nacional de Profissões - 5 dígitos

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

A resposta for 'Sim' na pergunta '25 [S1p105]' (1.05. Teve um trabalho remunerado ao longo da sua vida?)

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Nota: caso não se aplique, deixe em branco

[]Código Nacional de Profissões - 1 dígito

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

A resposta for 'Sim' na pergunta '25 [S1p105]' (1.05. Teve um trabalho remunerado ao longo da sua vida?)

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Nota: caso não se aplique, deixe em branco

2. CARATERIZAÇÃO FINANCEIRA

[]2.01. Refira as principais fontes de rendimento do agregado:

Selecione no máximo 3 respostas

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
-
- Trabalho
-
- Subsídio de doença, acidente
- Rendimento Social de Inserção
- Complemento solidário para idosos
- Outros subsídios/apoios estatais

- Pensão de Reforma/Pensão de Velhice Pensão
- social de velhice
- Pensão de viuvez (regime não contributivo)

[]2.02. Refira o valor dos rendimentos do agregado (Não perguntar ao inquirido – retirar informação da Domus):

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-
- De 301€ a 499€
- Até 300 euros
- De 500€ a 699€
- De 700€ a 899€
- De 900€ a 1499€
-

[]2.03. O seu rendimento mensal cobre as suas despesas?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
-

[]2.04. Tem despesas mensais com:

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Água
- Electricidade
- Gás
-
- Medicamentos/Tratamentos médicos

[]2.05. Tem dívidas de pagamento:

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Água
- Electricidade
- Gás
-
- Medicamentos/Tratamentos médicos

[]2.06. Qual o montante total em dívida?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

A resposta for 'Água' ou 'Supermercado' ou 'Medicamentos/Tratamentos médicos' ou 'Gás' ou 'Electricidade' ou 'TV/Internet/Telefone' ou 'Outras despesas' na pergunta '33 [S2p205]' (2.05. Tem dívidas de pagamento:)

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

3. RECURSOS SOCIAIS

Agora, gostaríamos de fazer-lhe algumas perguntas sobre a sua família e amigos

(QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FUNCIONAL MULTIDIMENSIONAL DE IDOSOS (OARS-PT, Recursos Sociais)
(Fillenbaum& Smyer, 1981; Rodrigues, 2007)

[]3.03. Qual é o seu estado civil?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Solteiro/a
-
- Casado/a - união de facto
- Viúvo/a

[]3.02. Quem vive consigo na sua casa?

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Vive sozinho/a
- Cônjuge
- Filhos/as
- Netos/as
- Pais ou sogros Irmãos
- e/ou cunhados Outros
- familiares
-

[]3.03. Quantas pessoas conhece o suficiente para ir visitá-las nas suas casas?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]3.04. A semana passada, quantas vezes telefonou ou recebeu chamadas de amigos, familiares ou outros? (se não tem telefone mantém-se a pergunta)

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]3.05. A semana passada, quantas vezes passou algum tempo com alguém com quem não vive; quer dizer, foi vê-los ou eles vieram visitá-lo/a, ou saíram a fazer algo juntos?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]3.06. Tem alguém em quem possa confiar?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

Não

[]3.07. Sente-se sozinho/a?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Muitas vezes/Sempre

Algumas vezes

Quase nunca/Nunca NS/NR

[]3.08. Vê os seus familiares e amigos tantas vezes quantas gostaria?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

Não

[]3.09. Há alguém que possa ajudá-lo/a caso esteja doente ou incapacitado/a, por exemplo, o seu cônjuge, um familiar ou um amigo? (refere-se a ajuda social, não económica)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim

[]

3.10. Se respondeu SIM na pergunta anterior, há alguém que possa cuidar de si?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre que necessário (tanto tempo quanto necessário) Por
 pouco tempo (de poucas semanas a seis meses)

Às vezes (levar ao médico, preparar uma refeição, etc..) NS/NR

[]

3.11. Se respondeu SIM na pergunta 3.9, quem são essas pessoas? (assinalar as várias respostas dadas)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

Cônjuge

Irmão

Filhos/as

Netos/as Outro

[]3.12. Teve filhos?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim

[]3.13 - Quantos filhos teve?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

No que diz respeito à sua família e amigos, assinale para cada questão a opção que mais se aplica à sua situação.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

(ESCALA DE REDE SOCIAL DE LUBBEN - 6 (LSNS-6) –(Lubben, 1988; adaptada por Ribeiro, Teixeira, Duarte, Azevedo, Araújo, Barbosa e Paúl, 2012)

[]

No que diz respeito à sua família, assinale para cada questão a opção que mais se aplica à sua situação.

FAMÍLIA: Considerando as pessoas de quem é familiar por nascimento, casamento, adoção, etc.

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	0	1	2	3 ou 4	5 a 8	9 e mais
Quantos familiares vê ou fala pelo menos uma vez por mês?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De quantos familiares se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com quantos familiares se sente à vontade para falar sobre assuntos pessoais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(ESCALA DE REDE SOCIAL DE LUBBEN - 6 (LSNS-6) –(Lubben, 1988; adaptada por Ribeiro, Teixeira, Duarte, Azevedo, Araújo, Barbosa e Paúl, 2012)

[]

No que diz respeito aos seus amigos, assinale para cada questão a opção que mais se aplica à sua situação.

AMIGOS: Considerando todos os seus amigos, incluindo aqueles que vivam na sua vizinhança...

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	0	1	2	3 ou 4	5 a 8	9 e mais
Quantos amigos vê ou fala pelo menos uma vez por mês?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De quantos amigos se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(ESCALA DE REDE SOCIAL DE LUBBEN - 6 (LSNS-6) –(Lubben, 1988; adaptada por Ribeiro, Teixeira, Duarte, Azevedo, Araújo, Barbosa e Paúl, 2012)

4. CONDIÇÕES DA HABITAÇÃO E SEGURANÇA

[]4.01. Qual o piso da sua habitação (a responder pelo inquiridor):

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- R/Chão
-
-
- 1º andar
- 2º andar
- 3º andar
- 4º andar
- 5º andar

[]4.02. Há quantos anos vive na casa onde reside?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]4.03. Vive numa casa:

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- T1
-
-
- T2

[]4.04. Qual o grau de dificuldade que sente para entrar/sair da sua residência?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Muita dificuldade
- Alguma dificuldade
- Pouca dificuldade

[]4.05. Indique se tem, na sua residência:

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	Sim	Não
Eletricidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aquecimento, aquecedores, ventoinha ou ar condicionado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Água canalizada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Água quente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Casa de banho completa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saneamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Televisão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telefone/telemóvel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]4.06. Na sua opinião, quais as vantagens de viver neste bairro?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]4.07. Ao residir neste bairro, de que sente mais falta?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]4.08. Qual a perceção que tem acerca da sua segurança?

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

1=										10=
Totalmente	2	3	4	5	6	7	8	9	Totalmente	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]4.09. Diga o que mais contribui para esse sentimento?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

4.10. Relativamente à habitação, indique o seu grau de qualidade nos seguintes aspetos

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	1= Muito Bom	2	3	4	5= Muito Mau
Estado geral da habitação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luminosidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estado de conservação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Condições de arejamento/cheiros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isolamento térmico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]4.11. A residência necessitaria de melhorias através de obras?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
-

[]4.12. Se sim, que tipo de melhorias?

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Adaptação da casa de banho (barras de apoio, polibã, etc.)
- Aumento do espaço do quarto
- Alargamento das portas
- Isolamento térmico

Aplicação de piso antiderrapante
(assinale todas as opções que achar necessário)

[]4.13. Que tipo de transporte utiliza com mais frequência nas suas deslocações diárias?

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Diariamente	Semanalmente	Quinzenalmente	Mensalmente	Anualmente	Nunca	NR/NS/NA
Automóvel privado (como condutor)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Automóvel privado (como passageiro)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Táxi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motorizada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comboio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Metro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[]

4.14. Observações gerais do inquiridor/investigador

(ex: negligência do espaço; autonegligência)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

5. ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA

ÍNDICE DE BARTHEL

Refira se consegue realizar as seguintes Atividades Básicas da Vida Diária

(Mahoney & Barthel, 1965; Sequeira, 2007).

[]

5.1 - Refira se consegue realizar as seguintes Atividades Básicas da Vida Diária (Mahoney & Barthel, 1965; Sequeira, 2007).

ÍNDICE DE BARTHEL

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

Alimentação

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- 10= Independente (ex.: capaz de utilizar qualquer instrumento; come num tempo razoável) 5= Necessidade de alguma ajuda (ex.: Para cortar, levar à boca)

[]

Vestir

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- 10= Totalmente independente (ex.: Veste-se, despe-se e ajusta a roupa. Aperta os sapatos)

[]

Banho

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- 5= Totalmente independente (Toma banho geral no duche ou banheira. Entra e sai do banho sem ajuda de terceiros) 0=

[]

Higiene CorporalPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
-

5= Totalmente independente (Lava a face, mãos e dentes. Faz a barba) 0=

[]Utilizar a Casa de BanhoPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
-
-
-

10= Independente (Usa-a sem ajuda, senta-se, levanta-se e arranja-se sozinho)

[]Controlo IntestinalPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
-
-
-

10= Independente (Não apresenta episódios de incontinência. Se necessita de clisteres, fá-lo sozinho) 5=

Incontinência ocasional (Episódios ocasionais de incontinência e necessita de ajuda para clisteres) 0= Incontinente

[]Controlo VesicalPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
-
-
-

10= Independente (Não apresenta episódios de incontinência. Se necessita de sonda ou colector fá-lo sozinho)

[]Subir EscadasPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
-
-
-

10= Independente Sobe e desce escadas (Pode usar um instrumento de apoio) 5=

Necessita de ajuda (Ajuda física ou supervisão para subir/descer escadas) 0=

[]

Transferência Cadeira-CamaPor favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

15= Independente (Não necessita de qualquer ajuda. Se usa a cadeira de rodas, transfere-se sozinho) 10= Necessita

de ajuda mínima (Ajuda mínima e supervisão)

5= Necessita de grande ajuda (É capaz de se sentar, mas necessita de muita ajuda para a transferência) 0=

[]

DeambulaçãoPor favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

15= Independente (Caminhada pelo menos 50 metros sozinho ou com ajuda de andarilho, canadianas) 10=

Necessita de ajuda (Caminha 50 metros com ajuda ou supervisão)

5= Independente com cadeira de rodas (Anda pelo menos 50 metros) 0=

[])Total Barthel

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

5.2 - Refira se consegue realizar as seguintes Atividades Instrumentais da Vida Diária (Lawton & Brody, 1969; Sequeira, 2007):**ÍNDICE DE LAWTON**

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

Cuidar da CasaPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
-
- Cuida da casa sem ajuda
- Faz tudo excepto o trabalho pesado Só faz tarefas leves

[]Lavar a roupaPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Lava a sua roupa

[]Preparar a comidaPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Planeia, prepara e serve sem ajuda
- Prepara se lhe derem os ingredientes
- Prepara pratos pré-cozinhados

[]Ir às comprasPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Faz as compras sem ajuda Só
- faz pequenas compras
- Faz as compras acompanhada

[]Uso do TelefonePor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Usa-o sem dificuldade
- Só liga para lugares familiares Necessita

[]Uso de Transporte

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Viaja em transporte público ou conduz Só
- anda de táxi
- Necesita de acompanhamento Incapaz

[]Uso do dinheiro

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Paga as contas, vai ao banco, etc.
-

[]Responsável pelos medicamentos

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Responsável pela sua medicação Necesita que
- lhe preparem a medicação

[]Total AIVD

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

5.3 - Se necessita de apoio para as seguintes tarefas, indique quem lhe presta esse apoio (indicar nome / parentesco):**(Se não necessita, passar à questão seguinte)**

Introduza comentários apenas quando escolher uma resposta

Por favor, selecione todas as que se aplicam e forneça um comentário:

- Cuidados pessoais (alimentação, vestir e despir, higiene pessoal)
- Locomoção (transferências, subir e descer escadas)
- Higiene habitacional (limpeza doméstica, tratamento de roupas)

Toma de medicamentos

- Gestão financeira (banco, pagamentos, etc.)
- Gestão das tarefas domésticas (compras, burocracias)

Acompanhamento (consultas médicas, serviços)

- Apoio emocional (companhia)

Apoio financeiro

- Supervisão (cuidados prestados, emergências)

[]5.4. Necessita da ajuda de um dispositivo de apoio ou prótese que atualmente não tenha?Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

[]5.4.1. Se sim, refira qual(ais):**Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

A resposta for 'Sim' na pergunta '88 [S5p54]' (5.4. Necessita da ajuda de um dispositivo de apoio ou prótese que atualmente não tenha?)

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Bengala ou tripé
- Muletas
-
- Cadeira de rodas
- Prótese auricular

6. SITUAÇÃO DE SAÚDE

[]6.1. Tem um centro de saúde ou outro serviço de saúde de referência?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

[]6.2. Tem médico de família ou outro que a acompanhe regularmente?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

[]6.3. Toma algum tipo de medicamento(s)?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

[]6.3.1. Quantos medicamentos toma por dia?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]

6.4. Como está a sua visão mesmo com óculos ou lentes de contacto?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Muito boa

Boa

Regular

Má

Muito má Não

[]

6.5. Como está a sua audição? (sem ajuda)Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Muito boa
- Boa
- Regular
- Má
- Muito má

[]6.6. De um modo geral, como avalia a sua saúde?Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Excelente
- Boa
- Aceitável

[]6.7. Quantas refeições faz por dia?Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Uma refeição Duas
refeições

[]6.8. Quantos copos de líquidos (água, sumo, café, chá, leite) consome por dia?Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

-
-
- Menos de 3 copos
- Três a cinco copos

[]6.9. Relativamente a hábitos alimentares, consome:

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

- | | Sim | Não |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Pelo menos uma porção diária de leite ou derivados (leite, queijo, iogurte) Duas ou mais porções semanais de leguminosas e/ou ovos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Carne, peixe ou aves todos os dias | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Duas ou mais porções diárias de fruta ou produtos hortícolas (saladas, sopas, legumes) Três ou mais pães por dia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[]6.10. Fuma tabaco (cigarros, charutos, cachimbo, etc.)?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim

[]6.11. Acha que bebe demasiadas bebidas alcoólicas?

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim

Não

[]6.12. Observações:

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]6.13. Agora vamos fazer-lhe algumas perguntas para ver como está a sua memória e a sua atenção/concentração. Tente responder o melhor que conseguir.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

(Teste de declínio cognitivo de 6 itens, Kigshill version, 2000; Apóstolo et al., 2017)

[]6.13.1. Em que ano estamos?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Correto = 0 pontos

Incorreto = 4 pontos

[]6.13.2. Em que mês estamos?

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Correto = 0 pontos

Incorreto = 3 pontos

[]

Peça à pessoa que memorize uma frase com um endereço de 5 componentes.

Ex.:

- 1. António,**
 - 2. Silva,**
 - 3. nº 42,**
- Avenida da Boavista,**

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[]**6.13.3. Que horas são (aproximadamente)?**

[A pessoa não pode ver as horas num relógio – margem de erro 1 hora]

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Correto = 0 pontos

Incorreto = 3 pontos

[] Conte na ordem inversa de 20 para 1.

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Correto = 0 pontos

1 erro = 2 pontos

>1 erro = 4 pontos

[] Diga os meses do ano na ordem inversa.

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Correto = 0 pontos

1 erro = 2 pontos

>1 erro = 4 pontos

[] Repita a frase com o endereço.

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Correto = 0 pontos

1 erro = 2 pontos

2 erros = 4 pontos

4 erros = 8 pontos

Tudo errado = 10 pontos

[] Score total (teste de declínio cognitivo)

Neste campo só é possível introduzir números.

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

[] Agora vamos fazer-lhe algumas perguntas sobre como se tem sentido na última semana.

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

	Sim	Não
Está satisfeito com a sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pôs de lado muitas das suas atividades e interesses? Sente a sua vida vazia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fica muitas vezes aborrecido(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Está bem disposto(a) a maior parte do tempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem medo que lhe vá acontecer qualquer coisa de mal? Sente-se feliz a maior parte do tempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se muitas vezes desamparado(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prefere ficar em casa em vez de sair e fazer coisas novas? Acha que tem mais dificuldades de memória do que os outros? Pensa que é muito bom estar vivo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-te inútil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente-se cheio(a) de energia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que para si não há esperança?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensa que a maioria das pessoas passa melhor do que o senhor(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(**ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA** - Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey & Leirer, 1983; Barreto, Leuschner, Santos & Sobral, 2003)

7. UTILIZAÇÃO DE SERVIÇOS SOCIAIS

[]7.1 - Neste momento está a ser apoiado por algum serviço ou instituição da comunidade?

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Serviço de Apoio Domiciliário
- Centro de dia
- Junta de Freguesia Outra

[]7.2 Refira se nos últimos seis meses, participou em alguma das seguintes atividades ou serviços.

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

- | | Sim | Não |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Atividade organizada por grupo local, paróquia, Junta de Freguesia? Programa de exercício físico organizado por alguma instituição, Junta de Freguesia ou Câmara Municipal? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Curso de educação de adultos ou de aprendizagem de habilidades pessoais como cuidar de si? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eventos religiosos? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[]7.3 Acha que necessita ou gostaria de participar neste tipo de atividades ou serviços?

Por favor, selecione a posição apropriada para cada elemento:

- | | Sim | Não |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Atividade organizada por grupo local, paróquia, Junta de Freguesia? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Programa de exercício físico organizado por alguma instituição, Junta de Freguesia ou Câmara Municipal? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Curso de educação de adultos ou de aprendizagem de habilidades pessoais como cuidar de si? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eventos religiosos? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[]7.4 - Se existisse nas suas proximidades um dos seguintes projectos, refira aquele(s) em que gostaria de participar:

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

-
-
- Um centro de dia onde pudesse encontrar pessoas e conviver
- Uma universidade sénior
- Uma associação recreativa e cultural
-
- Um grupo consultivo de seniores na freguesia Um
- projecto de voluntariado

MAXIMO 3 OPÇÕES

[[7.5 – Se no futuro a família não tiver condições de cuidar de si e vier a necessitar de ajuda, qual**destas possibilidades pondera:**

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

O internamento num lar de idosos

Recorrer ao apoio de um permanecendo em casa Viver em casa de um familiar, recebendo serviços de apoio domiciliário

Muito obrigado pela sua participação!

Submeter o seu inquérito

Obrigado por ter concluído este inquérito.

Sumário de Pontos Fortes, Fragilidades e Prioridades de Intervenção (a responder pelo inquiridor)

Cód. Inquiridor: _____ Cód. Inquirido: _____ Nº inquérito: _____

Nome do Inquiridor: _____

Nome do Inquirido: _____

Bairro: _____ Cód. Bairro: _____

Rua: _____ Bloco: _____

Entrada: _____ Nº de porta: _____ Contacto telefónico: _____

Nº de deslocações: _____ Datas: _____

Pontos fortes/Recursos pessoais e sociais	Fragilidades/Vulnerabilidades	Prioridades de Intervenção (até três)

Por favor registe no espaço seguinte as necessidades de intervenção imediatas e/ou qualquer informação que considere relevante ou complementar:

Comentários:

Assinatura: _____ Data: ---/--/--

Anexo 2-Ecologia do Lugar



Diagnóstico da População Sénior Residente nos Bairros de Habitação Social do Concelho do Porto

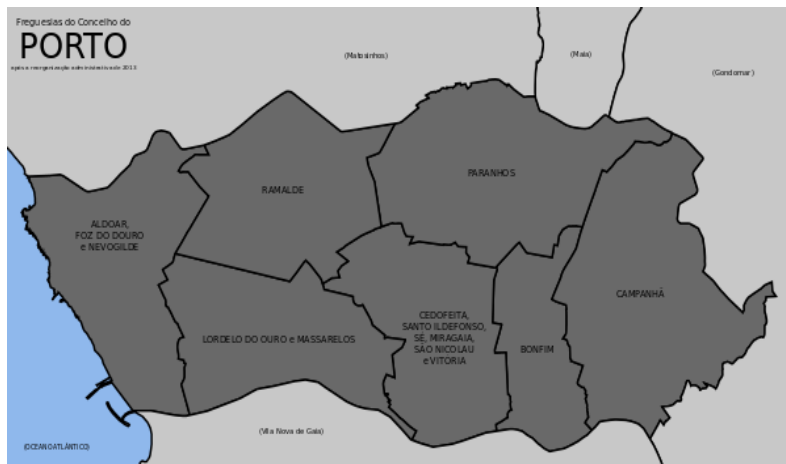
Projeto: “Porto. Importa-se”

Docente: Prof.ª Joana Guedes	Orientadoras do local: Dra. Andreia Moreira	Ano Lectivo: 2023/2024
--	---	----------------------------------

Nome do aluno:	
Bairro:	Data:

Caraterização das condições do bairro:							
1 - Estado geral do edifício:							
Muito mau		Mau		Satisfatório		Excelente	
2 - Requer manutenção:							
Estrutural		Pontual		Periódica		Não	
3 - Espaço exterior de utilização comum (arruamentos, zona envolvente, espaços ajardinados):							
Muito mau		Mau		Satisfatório		Excelente	
4- Requer manutenção:							
Estrutural		Pontual		Periódica		Não	

Indique se num raio de 1km existe:	Sim	Não
Farmácia		
Centro de saúde		
Hospital (público ou privado)		
Comércio de proximidade (mercearia, mercado local, mini-mercado)		
Hipermercado		



Anexo 3- Avaliação da Escala de Lubben: score

Avaliação da Escala de Lubben: score

3.15 - No que diz respeito à sua família e amigos, assinale para cada questão a opção que mais se aplica à sua situação. (ESCALA DE REDE SOCIAL DE LUBBEN - 6 (LSNS-6) - Lubben, 1988; adaptada por Ribeiro, Teixeira, Duarte, Azevedo, Araújo, Barbosa e Paúl, 2012)						
FAMÍLIA: Considerando as pessoas de quem é familiar por nascimento, casamento, adoção, etc.	0	1	2	3 ou 4	5 a 8	9 e mais
1.Quantos familiares vê ou fala pelo menos uma vez por mês?						
2. De quantos familiares se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda?						
3. Com quantos familiares se sente à vontade para falar sobre assuntos pessoais?						

AMIGOS: Considerando todos os seus amigos, incluindo aqueles que vivam na sua vizinhança...	0	1	2	3 ou 4	5 a 8	9 e mais
1.Quantos amigos vê ou fala pelo menos uma vez por mês?						
2. De quantos amigos se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda?						
3. Com quantos amigos se sente à vontade para falar sobre assuntos pessoais?						

Tendo em consideração a escala de Lubben, presente no inquérito aplicado no âmbito do Projeto Porto. Importa-se, venho a informar da sua avaliação. A soma deve ser efetuada por categorias, ou seja:

Exemplo (para família e amigos):

	Cat.0	Cat.1	Cat.2	Cat.3	Cat.4	Cat.5
FAMÍLIA: Considerando as pessoas de quem é familiar por nascimento, casamento, adoção, etc.	0	1	2	3 ou 4	5 a 8	9 e mais
1.Quantos familiares vê ou fala pelo menos uma vez por mês?				X		
2. De quantos familiares se sente próximo de tal forma que possa ligar-lhes para pedir ajuda?				X		

3. Com quantos familiares se sente à vontade para falar sobre assuntos pessoais?			X			
--	--	--	---	--	--	--

Ao somarmos por categoria obtemos um total de 8 (cat.3 + cat.3 + cat. 2).

Ponto de corte: 12 – abaixo deste valor existe risco de isolamento social. No Projeto “Porto.

Importa-se” considerámos <6 Risco de isolamento social severo

Anexo 4- Índice de Barthel

Refira se consegue realizar as seguintes Atividades Básicas da Vida Diária (ÍNDICE DE BARTHEL, Mahoney & Barthel, 1965; Sequeira, 2007).			
Avalia o grau de capacidade/incapacidade em executar as atividades básicas de vida diária			
Alimentação	10	Independente Ex: capaz de utilizar qualquer instrumento; come num tempo razoável	_____
	5	Necessidade de alguma ajuda Ex: Para cortar, levar à boca	
	0	Dependente Necessita ser alimentado	
Vestir	10	Totalmente independente Ex: Veste-se, despe-se e ajusta a roupa. Aperta os sapatos	_____
	5	Necessita de alguma ajuda Ex: Pelo menos em metade das tarefas, mas realiza-as num bom tempo	
	0	Dependente	
Banho	5	Totalmente independente Toma banho geral no duche ou banheira. Entra e sai do banho sem ajuda de terceiros	_____
	0	Dependente	
Higiene Corporal	5	Totalmente independente Lava a face, mãos e dentes. Faz a barba	_____
	0	Dependente	
Utilizar a Casa de Banho	10	Independente Usa-a sem ajuda, senta-se, levanta-se e arranja-se sozinho	_____
	5	Necessita de Ajuda Para manter o equilíbrio, limpar-se sozinho e ajustar a roupa	
	0	Dependente	
Controlo Intestinal	10	Independente Não apresenta episódios de incontinência. Se necessita de clisteres, fá-lo sozinho	_____
	5	Incontinência ocasional Episódios ocasionais de incontinência e necessita de ajuda para clisteres	
	0	Incontinente fecal	
Controlo Vesical	10	Independente Não apresenta episódios de incontinência. Se necessita de sonda ou colector fá-lo sozinho	_____
	5	Incontinência ocasional Episódios ocasionais de incontinência; necessita de ajuda para uso de sonda ou colector	
	0	Incontinente ou algaliado	
Subir Escadas	10	Independente Sobe e desce escadas. Pode usar um instrumento de apoio	_____
	5	Necessita de ajuda Ajuda física ou supervisão para subir/descer escadas	
	0	Dependente	
	15	Independente Não necessita de qualquer ajuda. Se usa a cadeira de rodas, transfere-se sozinho	

Transferência Cadeira Cama	10	Necessita de ajuda mínima <small>Ajuda mínima e supervisão</small>	
	5	Necessita de grande ajuda <small>É capaz de se sentar, mas necessita de muita ajuda para a transferência</small>	
	0	Dependente	

Para o índice de Barthel os pontos de corte, referidos por este autor, são os seguintes: 90-100 Independente;

60-85: Ligeiramente dependente;

40-55: Moderadamente dependente;

20-35: Severamente dependente;

<20: Totalmente dependente

Anexo 5- Índice de Lawton

Refira se consegue realizar as seguintes Atividades Instrumentais da Vida Diária (ÍNDICE DE LAWTON, Lawton & Brody, 1969; Sequeira, 2007):		
Avalia o grau de capacidade/incapacidade em executar as atividades instrumentais de vida diária		
Item	AIVD	Cotação
Cuidar da Casa	Cuida da casa sem ajuda	1
	Faz tudo excepto o trabalho pesado	2
	Só faz tarefas leves	3
	Necessita de ajuda para todas as tarefas	4
	Incapaz de fazer alguma coisa	5
Lavar a roupa	Lava a sua roupa	1
	Só lava pequenas peças	2
	É incapaz de lavar a sua roupa	3
Preparar a comida	Planeia, prepara e serve sem ajuda	1
	Prepara se lhe derem os ingredientes	2
	Prepara pratos pré-cozinhados	3
	Incapaz de preparar as refeições	4
Ir às compras	Faz as compras sem ajuda	1
	Só faz pequenas compras	2
	Faz as compras acompanhado	3
	É incapaz de ir às compras	4
Uso do Telefone	Usa-o sem dificuldade	1
	Só liga para lugares familiares	2
	Necessita de ajuda para o usar	3
	Incapaz de usar o telefone	4
Uso de Transporte	Viaja em transporte público ou conduz	1
	Só anda de táxi	2
	Necessita de acompanhamento	3
	Incapaz de usar o transporte	4
Uso do dinheiro	Paga as contas, vai ao banco, etc.	1
	Só em pequenas quantidades de dinheiro	2
	Incapaz de utilizar o dinheiro	3
Responsável pelos medicamentos	Responsável pela sua medicação	1
	Necessita que lhe preparem a medicação	2
	Incapaz de se responsabilizar pela medicação	3
Somatório		_____

Para o índice de Lawton os pontos de corte, referidos por este autor, são os seguintes:

8: pontos Independente

9-20 pontos: Moderadamente dependente (necessita de certa ajuda)

> 20 pontos: Severamente dependente (necessita de muita ajuda)

Anexo 6- Teste de Declínio Cognitivo de 6 Itens

<p>Agora vamos fazer-lhe algumas perguntas para ver como está a sua memória e a sua atenção/concentração. Tente responder o melhor que conseguir. (Teste de declínio cognitivo de 6 itens, Kigshill version, 2000; Apóstolo et al., 2017)</p>		
1. Em que ano estamos? _____		Correto – 0 pontos Incorreto – 4 pontos
2. Em que mês estamos? _____		Correto – 0 pontos Incorreto – 3 pontos
<p>Peça à pessoa que memorize uma frase com um endereço de 5 componentes. Ex. António, Silva, nº 42, Avenida da Boavista, Porto</p>		
3. Que horas são (aproximadamente)? [A pessoa não pode ver as horas num relógio – margem de erro 1 hora]		Correto – 0 pontos Incorreto – 3 pontos
4. Conte na ordem inversa de 20 para 1.		Correto – 0 pontos 1 erro – 2 pontos >1 erro – 4 pontos
5. Diga os meses do ano na ordem inversa.		Correto – 0 pontos 1 erro – 2 pontos >1 erro – 4 pontos
6. Repita a frase com o endereço.		Correto – 0 pontos 1 erro – 2 pontos 2 erros – 4 pontos 4 erros – 8 pontos Tudo errado – 10 pontos
Score Total		

Score total varia entre 0 e 28 pontos. A pontuação mais elevada indica maior declínio cognitivo.

Item – Morada (peça à pessoa que memorize uma frase...)

Procedimentos:

1º ensaio + repetição (se foi capaz, avançar); se não, 2º ensaio + repetição (se foi capaz, avançar); se não, 3 vezes e avançar

- Certificar-se de que a pessoa repete o endereço corretamente antes de prosseguir

- Avisar o sujeito avaliado da necessidade de memorizar a morada
- Nenhuma pontuação é feita neste item, a pontuação é dada apenas quando se solicita a repetição da frase (item 6)

Pontos de Corte:

Deterioração cognitiva (atendendo ao nível de escolaridade) se:

[≤ 2 anos de escolaridade] ≥12

[3 a 6 anos de escolaridade] ≥10

[≥ 7 anos de escolaridade] ≥4 Deterioração cognitiva (não atendendo ao nível de escolaridade)

Deterioração cognitiva (não atendendo ao nível de escolaridade) se: ≥10

Anexo 7- Escala de Depressão Geriátrica

Agora vamos fazer-lhe algumas perguntas sobre como se tem sentido na última semana. (ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA - Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey & Leirer, 1983; Barreto, Leuschner, Santos & Sobral, 2003)		
	SIM	NÃO
1. Está satisfeito com a sua vida?		
2. Pôs de lado muitas das suas atividades e interesses?		
3. Sente a sua vida vazia?		
4. Fica muitas vezes aborrecido(a)?		
5. Está bem disposto(a) a maior parte do tempo?		
6. Tem medo que lhe vá acontecer qualquer coisa de mal?		
7. Sente-se feliz a maior parte do tempo?		
8. Sente-se muitas vezes desamparado(a)?		
9. Prefere ficar em casa em vez de sair e fazer coisas novas?		
10. Acha que tem mais dificuldades de memória do que os outros?		
11. Pensa que é muito bom estar vivo?		
12. Sente-te inútil?		
13. Sente-se cheio(a) de energia?		
14. Sente que para si não há esperança?		
15. Pensa que a maioria das pessoas passa melhor do que o senhor(a)?		

0-5: sem sintomatologia depressiva

6-10: com provável depressão

11 ou mais: com sintomatologia depressiva

1 ponto quando o inquirido responde “sim” nas questões:

2	3	4	6	8	9	10	12	14	15
---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

1 ponto quando o inquirido responde “não” nas questões:

1	5	7	11	13
---	---	---	----	----

Anexo 8- Amostra Detalhada 1ª Fase

- U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Agr. Hab. Rainha D. Leonor	0	0
Aldoar	4	1
Fonte da Moura	8	2
Total	12	3

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia do Bonfim

Bonfim		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Duque de Saldanha	3	1
Fernão Magalhães	4	2
Fontainha	1	0
Total	8	3

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia de Campanhã

Campanhã		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Ag. Hab. Do Falcão	2	1
Antas	2	2
Cerco do Porto	14	4
Contumil	6	2
Eng.º Machado Vaz	6	1
Falcão	10	4
Ilhéu	1	0
Lagarteiro	8	1
Monte da Bela	6	2
Pio XII	2	1
S. João de Deus	2	1
S. Roque da Lameira	11	5
Total	70	24

Fonte: Elaboração Própria

- U.F. do Centro Histórico

U.F. do Centro Histórico		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Edifícios Dispersos	0	2
Fontinha	0	0
Ilhas	0	0
Lapa	1	0
Total	1	2

Fonte: Elaboração Própria

- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos		
Bairro	Amostra Isolados	Amostra Casais
Ag. Hab. Da Pasteleira	4	1
Bessa Leite	0	0
Bom Sucesso	1	0
Casas Rainha D. Leonor	1	0
Condominhas	2	1
Dr. Nuno Pinheiro Torres	3	0
Lordelo	3	1
Mouteira	5	3
Parceria Antunes	1	1
Pasteleira	8	4
Total	28	11

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia de Paranhos

Freguesia de Paranhos		
Bairro	Amostra Isolados	Amostra Casais
Agra do Amial	1	1
Bom Pastor	10	3
Carrical	6	2
Carvalhido	5	2
Monte S. João	1	0
Outeiro	14	2
Regado	22	5
Sta. Luzia	12	5
Vale Formoso	2	0
Total	73	20

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia de Ramalde

Freguesia de Ramalde		
Bairro	Amostra Isolados	Amostra Casais
Campinas	19	7
Central de Francos	1	1
Choupos	0	1
Francos	9	1
Pereiró	2	1
Ramalde	4	1
Viso	4	0
Total	39	12

Fonte: Elaboração Própria

Anexo 9- Amostra Detalhada 2ª Fase

- U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Agr. Hab. Rainha D. Leonor	0	0
Aldoar	5	1
Fonte da Moura	8	3
Total	13	4

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia do Bonfim

Bonfim		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Duque de Saldanha	3	3
Fernão Magalhães	4	1
Fontainha	1	0
Total	7	4

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia de Campanhã

Campanhã		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Ag. Hab. Do Falcão	1	1
Antas	2	0
Cerco do Porto	14	3
Contumil	6	4
Eng.º Machado Vaz	6	2
Falcão	10	4
Ilhéu	0	0
Lagarteiro	8	3
Monte da Bela	6	0
Pio XII	2	1
S. João de Deus	2	0
S. Roque da Lameira	11	5
Total	68	23

Fonte: Elaboração Própria

- U.F. do Centro Histórico

U.F. do Centro Histórico		
Conjunto Habitacional	Amostra Isolados	Amostra Casais
Edifícios Dispersos	0	0
Fontinha	0	0
Ilhas	0	0
Lapa	1	0
Total	1	0

Fonte: Elaboração Própria

- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos		
Bairro	Amostra Isolados	Amostra Casais
Ag. Hab. Da Pasteleira	4	0
Bessa Leite	0	0
Bom Sucesso	1	0
Casas Rainha D. Leonor	1	0
Condominhas	2	0
Dr. Nuno Pinheiro Torres	3	0
Lordelo	3	0
Mouteira	5	4
Parceria Antunes	1	1
Pasteleira	8	4
Total	28	9

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia de Paranhos

Freguesia de Paranhos		
Bairro	Amostra Isolados	Amostra Casais
Agra do Amial	1	1
Bom Pastor	10	2
Carrical	6	2
Carvalhido	5	2
Monte S. João	0	0
Outeiro	14	2
Regado	22	5
Sta. Luzia	12	5
Vale Formoso	3	0
Total	73	19

Fonte: Elaboração Própria

- Freguesia de Ramalde

Freguesia de Ramalde		
Bairro	Amostra Isolados	Amostra Casais
Campinas	19	7
Central de Francos	2	0
Choupos	0	1
Francos	9	2
Pereiró	1	0
Ramalde	4	0
Viso	5	1
Total	40	12

Fonte: Elaboração Própria

Anexo 10- Consentimento Informado



CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro que fui informado(a) que o inquérito a que me proponho responder tem como objectivo o levantamento municipal/habitacional das necessidades das pessoas idosas isoladas, com 70 e mais anos, e casais isolados, com 75 e mais anos.

Este projecto está a ser desenvolvido através de uma parceria entre a Domus Social - EM e o Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Declaro que tomei conhecimento, deste modo, do objectivo do inquérito, dos principais temas a que deverei responder e da duração prevista.

Fica assegurada a reserva e o sigilo decorrentes da obrigação de segredo profissional das pessoas que aplicam o inquérito. Garantem-me total anonimato dos dados a serem tratados.

Nestas condições, é de livre vontade que dou consentimento para a realização do inquérito que me foi proposto.

Data ___/___/___

Assinatura _____



CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro que fui informado(a) que o inquérito a que me proponho responder tem como objectivo o levantamento municipal/habitacional das necessidades das pessoas idosas isoladas, com 70 e mais anos, e casais isolados, com 75 e mais anos.

Este projecto está a ser desenvolvido através de uma parceria entre a Domus Social - EM e o Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

Declaro que tomei conhecimento, deste modo, do objectivo do inquérito, dos principais temas a que deverei responder e da duração prevista.

Fica assegurada a reserva e o sigilo decorrentes da obrigação de segredo profissional das pessoas que aplicam o inquérito. Garantem-me total anonimato dos dados a serem tratados.

Nestas condições, é de livre vontade que dou consentimento para a realização do inquérito que me foi proposto.

Data ____/____/____

Assinatura _____

Anexo 11- Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Porto.

Porto.Importa-se

Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais

Ficha Técnica

Título: Manual de Acolhimento aos Novos Profissionais

Ano: 2023

Autores: Equipa Projeto Porto.Importa-se

Editora: Instituto Superior de Serviço Social do Porto

Local: Senhora da Hora/Matosinhos

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

ABVD	Atividades Básicas de Vida Diária
AIVD	Atividades Instrumentais de Vida Diária
CEB	Ciclo do Ensino Básico
CICSS	Centro de Investigação em Ciências do Serviço Social
CINTESIS	Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde
CMPH	Câmara Municipal do Porto - Habitação
CNPD	Comissão Nacional de Proteção de Dados
CPP	Classificação Portuguesa das Profissões
CRL	Cooperativa de Ensino
CSI	Complemento Solidário para Idosos
Dr.	Doutor
EM	Empresa Municipal
INE	Instituto Nacional de Estatística
INESC TEC	Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
ISSSP	Instituto Superior de Serviço Social do Porto
LIAAD	Laboratório de Inteligência Artificial e Apoio à Decisão
SAD	Serviço de Apoio Domiciliário
SCMP	Santa Casa da Misericórdia do Porto
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
U.F.	União de Freguesias

1 – Enquadramento Institucional

1.1- História

O projeto “Porto Importa-se” foi criado em 2017 pela empresa municipal Domus Social, em parceria com o Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP).

A CMPH - Domus Social - Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, EM é uma empresa local com natureza municipal, de responsabilidade limitada, constituída em 2000 (Domus Social, 2022a).

Tem como principais objetivos: a promoção da cidade do Porto na área da habitação e a gestão do parque de habitação pública municipal, nomeadamente as ações de aquisição, atribuição e transferência de habitações, a correta e legítima ocupação de fogos, o processo administrativo de fixação, atualização e cobrança de rendas e as obras de manutenção de edifícios e habitações. Assegura, também, a manutenção e conservação de todos os edifícios, equipamentos, instalações e infraestruturas (públicos ou privados) cuja gestão esteja sob a alçada do Município do Porto (Domus Social, 2022a).

A nível social, aposta na elaboração, desenvolvimento e implementação de projetos na área social que tenham como objetivo garantir e promover a qualidade de vida dos inquilinos municipais (Domus Social, 2022a).

Foi neste sentido, e tendo em conta as problemáticas com as quais os técnicos da Domus se deparavam diariamente no terreno, que surgiu a ideia da criação de um projeto que teria como principal objetivo o levantamento das necessidades dos adultos mais velhos que se encontram a residir sozinhos, de forma a encaminhar, atempadamente, as situações identificadas para as respostas sociais mais adequadas.

Após ser feita a articulação com várias instituições académicas, foi pedida a colaboração ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto. A proposta foi aprovada pelo Concelho da Administração da Domus Social, a 07/03/2017, relativa à parceria estabelecida, onde são definidos os objetivos e metodologia do projeto.

O ISSSP é um estabelecimento de ensino superior particular de nível universitário, criado em 1956, no seio da Diocese do Porto (ISSSP, 2022).

Desde esta data que este estabelecimento assegura a formação dos Assistentes Sociais, sendo umas das mais antigas instituições de ensino de Serviço Social em Portugal com um amplo património de experiência pedagógica e científica (ISSSP, 2022).

Atualmente, é uma instituição de ensino superior juridicamente enquadrada pela Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, CRL, criada por escritura notarial de junho de 1986 (ISSSP, 2022).

Para além da licenciatura em Serviço Social, assegura ainda a formação em Gerontologia Social, bem como formação de 2º ciclo com os seguintes mestrados: Gerontologia Social; Intervenção Social na Infância e Juventude em Risco de Isolamento Social e Serviço Social (ISSSP, 2022).

A cooperativa dispõe ainda de um Centro de Formação e Extensão Comunitária que promove cursos de pós-graduação e cursos de formação contínua de curta e média duração (ISSSP, 2022).

Dispõe, também, de um Centro de Investigação em Ciências do Serviço Social (CICSS), criado em 2003, que tem como missão promover, apoiar e dinamizar a investigação básica e aplicada no domínio das Políticas Sociais e do Serviço Social, tendo como objetivos fundamentais efetuar estudos e investigação na área social; promover e disseminar os estudos realizados; promover programas e projetos em colaboração com outras instituições de ensino e captar financiamentos para os projetos de investigação (ISSSP, 2023).

É neste sentido que surge, então, o Projeto Porto.Importa-se em 2017, com o principal objetivo de sinalizar os adultos mais velhos residentes em habitação social, geridos pela Domus Social, que se encontram a residir sós e mobilizar os agentes da comunidade.

Aquando do seu surgimento, partiu-se do mapeamento de todos os adultos mais velhos que vivem sozinhos nas habitações sociais da cidade, de forma a conhecer-se a realidade desta população. Foram também realizadas visitas exploratórias a todo o parque habitacional gerido pela Domus Social de forma a compreender o contexto onde

a população-alvo se encontra inserida. Realizou-se ainda uma pesquisa relativa aos dados existentes à cerca desta população, recorrendo a fontes como o INE e a documentos da Domus Social. Foi também efetuada uma pesquisa bibliográfica referente à problemática do isolamento social e da solidão neste grupo etário, com a finalidade de compreender melhor a dimensão do problema e a pensar possíveis estratégias de atuação.

Assim, depois de afinados os objetivos do projeto e o seu *modus operandi*, foi realizado a 19 de julho de 2017 uma primeira reunião com o intuito de divulgar o projeto junto das entidades autárquicas locais, na qual estariam presentes os presidentes das juntas de freguesia e os técnicos sociais, com o propósito de se auscultar a receptividade e o acolhimento destas entidades face ao mesmo.

1.2- Objetivos

Este projeto tem como principal objetivo a sinalização dos adultos mais velhos isolados com 70 e/ou mais anos e casais isolados com 75 e/ou mais anos residentes nas habitações sociais do município do Porto (Domus Social, sd).

Este projeto visa, também, acompanhar as pessoas com mais idade que residem em habitações sociais da cidade e promover uma maior qualidade de vida a esta população (Domus Social, 2021).

Nos 50 conjuntos habitacionais municipais geridos pela Domus Social, residem cerca de 28 370 moradores, dos quais aproximadamente 7,65% são idosos isolados. Os inquilinos sozinhos com mais de 70 anos e os casais com mais de 75 anos estão entre os indivíduos que mais sentem o impacto do isolamento, situação que se agravou devido à pandemia (Domus Social, 2022b).

Desta forma, o projeto “Porto.Importa-se” desempenha um papel importante no combate ao isolamento desta população mais vulnerável, e em parceria com as Juntas de Freguesia e as estruturas locais de solidariedade social, ativam as redes alargadas de parceiros e promovem os serviços de proximidade (Domus Social, 2021).

Para além destas parcerias, o projeto conta também com o apoio do Departamento Municipal de Coesão Social da Câmara do Porto e da Santa Casa da Misericórdia do Porto (Domus Social, 2021).

Para recolher a informação pretendida, é utilizado um protocolo de recolha de informação (Diagnóstico Gerontológico - Inquérito Porto.Importa-se – Anexo 1) que permite realizar uma caracterização da população-alvo e efetuar o levantamento das principais necessidades dos inquiridos e, posteriormente, elaborar o seu diagnóstico social.

Assim que são identificados os casos que reúnem os critérios de intervenção, estes são apresentados às parcerias estratégicas de forma a conseguir dar resposta a estas situações. No caso das situações prioritárias, estas são apresentadas de imediato aos técnicos da Junta de Freguesia de forma a evitar/reduzir o risco na qual se encontram.

1.3- Equipa do Projeto

Tabela 26- Equipa do Projeto Porto.Importa-se

Equipa do Projeto Porto.Importa-se	
Coordenação do Projeto	<ul style="list-style-type: none">• Dr.^a Joana Guedes Doutorada em Gerontologia e Geriatria - com especialidade em Gerontologia <p>- Investigadora integrada do Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social</p>
Equipa do Projeto	<ul style="list-style-type: none">• Dr.^a Sara Melo Doutorada em Sociologia <p>- Investigadora integrada do Instituto de Sociologia da Universidade do Porto</p> <ul style="list-style-type: none">• Dr. Hélder Alves Doutorado em Matemática Aplicada - com especialização em estatística <p>- Investigador do LIAAD INESC-TEC da Universidade do Porto</p>
Consultores do Projeto	<ul style="list-style-type: none">• Dr.^a Idalina Machado Doutorada em Sociologia <p>- Investigadora integrada do Instituto de Sociologia da Universidade do Porto</p> <ul style="list-style-type: none">• Dr. José Alberto Reis Doutor em Psicologia Social <p>- Investigador integrada do Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social</p> <ul style="list-style-type: none">• Dr.^a Sónia Martins Doutorada em Gerontologia e Geriatria – com especialidade em Gerontologia

	- Investigadora integrada do Cintesis – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde
Equipa de Terreno	<ul style="list-style-type: none">• Dr.^a Andreia Moreira Assistente Social e mestranda em Gerontologia Social

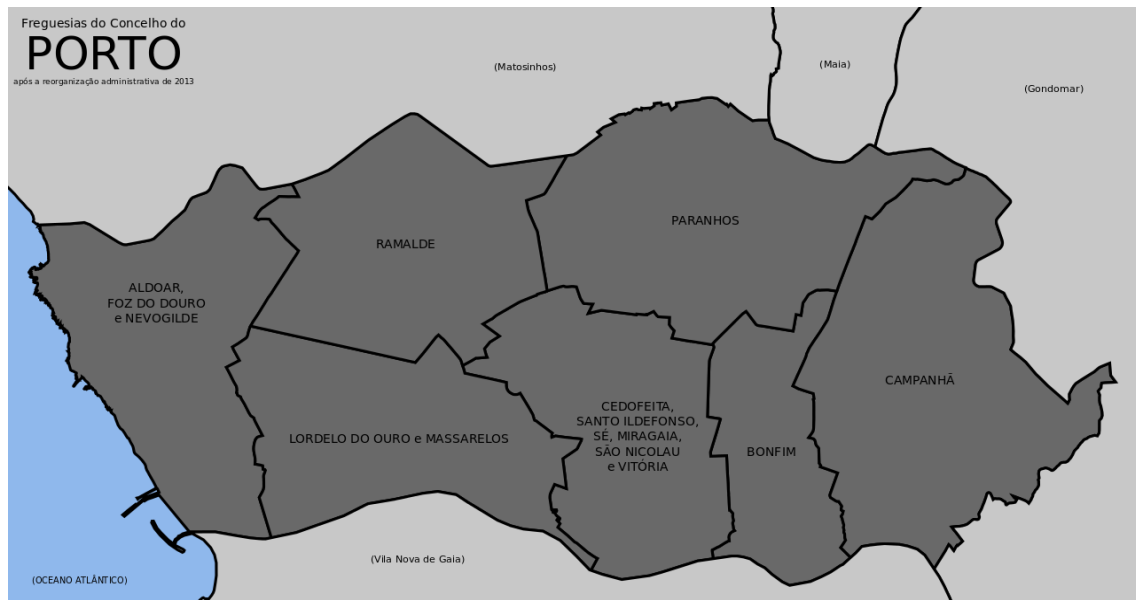
Fonte: Elaborado pelo autor

2- Caracterização Geográfica

O projeto Porto.Importa-se limita o seu campo de atuação ao concelho do Porto que é constituído por 7 freguesias:

- Freguesia do Bonfim;
- Freguesia de Campanhã;
- Freguesia de Paranhos;
- Freguesia de Ramalde;
- U.F de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde;
- U.F de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória (U.F. do Centro Histórico);
- U.F de Lordelo e Massarelos.

Ilustração 2- Freguesias do Concelho do Porto



Fonte: [File:Porto freguesias 2013.svg - Wikimedia Commons](#)

Ao longo do município do Porto, encontram-se espalhados, pelas diversas freguesias, 48 conjuntos habitacionais.

Tabela 1- Número de Bairros Sociais por Freguesia

Freguesia	Nº de Bairros
U.F de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	3
U.F de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória (U.F. do Centro Histórico)	4
U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos	10
Freguesia de Bonfim	3
Freguesia de Campanhã	13
Freguesia de Paranhos	9
Freguesia de Ramalde	6
Total	48

Fonte: Domus Social (2022b)

De acordo com a Tabela 1, podemos verificar que é na freguesia de Campanhã que se concentra um maior número de conjuntos habitacionais (n=13); seguido das freguesias de U.F de Lordelo do Ouro e Massarelos (n=10); Paranhos (n=9); Ramalde (n=6); Centro Histórico (n=4); Bonfim (n=3) e por fim na U.F de Aldoar, Foz e Nevogilde (n=3).

3 – Apresentação dos Resultados Obtidos

Desde a sua conceção, o projeto desenvolveu-se ao longo de três fases. A **primeira edição** decorreu entre 2017-2019; a **segunda** entre 2020-2021 e a **terceira e atual edição** iniciou em 2022 e tem a duração prevista de 3 anos.

3.1- 1º Edição

3.1.1- Objetivos

1. Avaliar de forma multidimensional as necessidades de um conjunto de 2 390 novos participantes no projeto, em razão dos critérios de idade previamente definidos (pessoas idosas a residirem sozinhas com mais de 70 anos e casais com mais de 75 anos), detetando as situações de risco de isolamento social;
2. Reencaminhamento destas situações para os parceiros privilegiados do território, com destaque para a Junta de Freguesia;
3. Construção de parcerias sólidas.

3.1.2- Resultados Obtidos

Tabela 1- Síntese dos Resultados da 1ª Edição

1ª Edição – Resultados	
Amostra Total	2 539 indivíduos
Isolados	1 687 indivíduos
Casais	426 indivíduos
Caracterização Sociodemográfica	
Média de Idades	80,9 anos
Sexo Masculino	316 indivíduos

Sexo Feminino	894 indivíduos	
Não sabe ler nem escrever	157 indivíduos	13,1 %
Sabe ler e escrever (não completou 1ª CEB)		22,7 %
1ª CEB	695 indivíduos	57,9 %
Operários	327 indivíduos	27,8 %
Trabalhadores não-qualificados	304 indivíduos	25,9 %
Caracterização Financeira		
Pensão de Reforma	1 140 indivíduos	
Pensão de Sobrevivência	418 indivíduos	34,6 %
Abaixo dos 400€	74 indivíduos	
Recursos Sociais		
Viúvo	609 indivíduos	50,2 %
Casado	406 indivíduos	33,5 %
Vive sozinho	716 indivíduos	59,2 %
Vive com o cônjuge	397 indivíduos	32,8%
Escala de Rede Social de Lubben		
Em risco de isolamento	403 indivíduos	34,7 %
Atividades Básicas da Vida Diária		
Independentes	1 007 indivíduos	83,7 %
Necessita de algum apoio	196 indivíduos	16,2 %
Atividades Instrumentais da Vida Diária		
Independente	642 indivíduos	53,6 %
Necessita de algum apoio	417 indivíduos	34,8 %
Severamente dependente	138 indivíduos	11,5%
Situação de Saúde		
Toma medicação	1 173 indivíduos	97,6 %
Teste de Declino Cognitivo de 6 itens		

Sem deterioração cognitiva	798 indivíduos	72,7 %
Com deterioração cognitiva	299 indivíduos	27,3 %
Escala de Depressão Geriátrica		
Não apresenta sintomatologia depressiva	663 indivíduos	60,0 %
Com sintomatologia depressiva	90 indivíduos	8,2 %
Utilização de Serviços Sociais		
É apoiado por instituições sociais	97 indivíduos	55,1 %
SAD	176 indivíduos	
Centro de Dia	84 indivíduos	
Junta de Freguesia	3 indivíduos	

Fonte: Projeto Porto.Importa-se - Relatório da Análise de Dados (1ª Edição)

3.2- 2º Edição

3.2.1- Objetivos:

1. Avaliar de forma multidimensional as necessidades de um conjunto de 900 novos participantes no projeto, em razão dos critérios de idade previamente definidos (pessoas idosas a residirem sozinhas com mais de 70 anos e casais com mais de 75 anos), detetando as situações de risco de isolamento social;
2. Reencaminhamento destas situações para os parceiros privilegiados do território, com destaque para a Junta de Freguesia;
3. Reinvestir na continuidade da construção de parcerias sólidas.

3.2.2- Resultados Obtidos

Tabela 2- Síntese dos Resultados da 2ª Edição

2ª Edição – Resultados		
Amostra Total	375 indivíduos	
Isolados	223 indivíduos	
Casais	76 indivíduos	
Caracterização Sociodemográfica		
Média de Idades	77,7 anos	
Sexo Masculino	73 indivíduos	31,1 %
Sexo Feminino	162 indivíduos	68,9 %
Não sabe ler nem escrever	21 indivíduos	9,0 %
Sabe ler e escrever (não completou 1ª CEB)	45 indivíduos	19,3 %
1ª CEB	151 indivíduos	64,8 %
Operários	74 indivíduos	32,5 %

Trabalhadores não-qualificados	52	22,8 %
Caracterização Financeira		
Pensão de Reforma	222 indivíduos	94,5 %
Pensão de Sobrevivência	84 indivíduos	35,7 %
Abaixo dos 400€	74 indivíduos	33,0 %
Recursos Sociais		
Viúvo	103 indivíduos	43,8 %
Casado	84 indivíduos	35,7 %
Vive sozinho	118 indivíduos	50,4 %
Vive com o cônjuge	85 indivíduos	36,3%
Escala de Rede Social de Lubben		
Em risco de isolamento	107 indivíduos	46,7 %
Atividades Básicas da Vida Diária		
Independentes	209 indivíduos	89,0 %
Necessita de algum apoio	16 indivíduos	6,8 %
Atividades Instrumentais da Vida Diária		
Independente	87 indivíduos	37,3 %
Necessita de algum apoio	125 indivíduos	53,6 %
Severamente dependente	21 indivíduos	9,0 %
Situação de Saúde		
Toma medicação	221 indivíduos	94,8 %
Teste de Declino Cognitivo de 6 itens		
Sem deterioração cognitiva	178 indivíduos	79,5 %
Com deterioração cognitiva	46 indivíduos	20,5 %
Escala de Depressão Geriátrica		
Não apresenta sintomatologia depressiva	141 indivíduos	61,3 %

Com sintomatologia depressiva	17 indivíduos	7,4 %
Utilização de Serviços Sociais		
É apoiado por instituições sociais	13 indivíduos	65,0 %
SAD	20 indivíduos	
Centro de Dia	5 indivíduos	25,0 %
Junta de Freguesia	2 indivíduos	15,0 %

Fonte: Projeto Porto.Importa-se - Relatório da Análise de Dados (2ª Edição)

3.3- 3º Edição

3.3.1- Objetivos da 3ª fase do Projeto Porto.Importa-se;

5. Garantir um follow-up das situações de pessoas idosas já sinalizados como estando em risco de isolamento social nas edições anteriores do projeto (cerca de 300 casos).
6. Avaliar de forma multidimensional as necessidades de um conjunto de 900 novos participantes no projeto, em razão dos critérios de idade previamente definidos (pessoas idosas a residirem sozinhas com mais de 70 anos e casais com mais de 75 anos), detetando as situações de risco de isolamento social
7. Reencaminhamento destas situações para os parceiros privilegiados do território, com destaque para a Junta de Freguesia
8. Reinvestir na continuidade da construção de parcerias sólidas, assentes dos recursos sociais e locais existentes, incentivando, sempre que possível, à promoção de uma metodologia de gestão de caso.

3.3.2- Resultados Obtidos:

4 - Parcerias

- **Associação Mimi:** Associação Mimi é uma associação sem fins lucrativos, sediada em Santo Tirso, fundada em 2018. Tem como missão combater a solidão dos adultos mais velhos isolados, através do acompanhamento realizado por um grupo de voluntários devidamente formados, promovendo desta forma melhores condições de vida a esta população, assegurando os seus direitos e dignidade enquanto seres humanos.
- **Chave de Afetos:** O Programa Chave de Afetos, criado em 2011 pela SCMP, tem como objetivo garantir que os adultos mais velhos permaneçam em casa em segurança e com acompanhamento afetivo através da sinalização de casos de risco e o desenvolvimento de diagnóstico social; da prestação de um serviço de teleassistência e da realização de visitas regulares de voluntários (visitas semanais ou quinzenais), tendo por base o perfil do utente e com o objetivo de estimular a convivência e a participação em atividades dentro e fora do domicílio. Desta forma, procura diminuir o isolamento sénior; promovendo a inclusão social e as relações afetivas, potenciando um sentimento de segurança subjetiva, essencial para a permanência no seu domicílio, evitando a institucionalização involuntária e custos associados.
- **Porta 55+:** A Porta 55+ surgiu com o objetivo de prevenir a solidão e a inatividade dos indivíduos com mais de 55 anos de idade, através da prestação de serviços nos seus bairros, que valorizem os conhecimentos das pessoas e que criem redes de apoio informal sólidas e próximas.
- **Pedalar Sem idade:** O movimento Cycling Without Age (Pedalar Sem Idade) foi fundado na Dinamarca em 2012 por Ole Kassow. Consiste em passeios de bicicleta (trishaws) com adultos mais velhos promovidos por voluntários. O propósito do movimento é proporcionar passeios gratuitos, com duração de 45-60 minutos, de trishaw pela cidade, no sentido de combater a solidão e isolamento junto das pessoas mais velhas e com mobilidade reduzida, que estão nos Centros de Dia, Lares e/ou em casa. Para tal, é utilizada uma bicicleta adaptável que transporta dois passageiros na frente e um cuidador na parte de trás. Em Portugal o projeto surgiu em 2018, no concelho do Porto, com a chegada da primeira bicicleta adaptável.

5- Confidencialidade e Ética

De acordo com as normas éticas, os profissionais têm obrigação de cumprir e respeitar um determinado conjunto de valores que regem a sua prática profissional. Considera-se a **Dignidade Humana**, a **Liberdade** e a **Justiça Social** como valores fundamentais.

Uma vez que se trata de um projeto social que integra diferentes áreas profissionais (assistentes sociais, gerontólogos, psicólogos, ...), a intervenção integra uma dimensão inter e transdisciplinar, que atua com e para as pessoas, numa lógica de cooperação.

Para o exercício efetivo, o profissional deverá ter especial atenção à população abrangida e também ao contexto institucional no qual se encontra inserido.

Contudo, existe um conjunto de princípios éticos que devem ser sempre respeitados e cumpridos, independente da área de intervenção. tais como:

- Promover a participação e respeitar o direito à autodeterminação das pessoas nas decisões que lhes dizem respeito;
- Respeitar a identidade de cada indivíduo como forma de ser e estar, sem ser sujeito a qualquer julgamento depreciativo;
- Criar um ambiente acolhedor, no qual o indivíduo se sinta seguro e lhe permita manifestar os seus desejos, medos e necessidades;
- Reconhecer e validar as suas preocupações e as suas vivências, bem como as suas experiências e trajetórias de vida;
- Imparcialidade em situações idênticas e não discriminatórias;
- Compreender as razões que explicam determinados comportamentos;
- Praticar uma escuta ativa e de compreensão para a oportunidade de melhor expressão de ideias e opiniões;
- Potenciar e capacitar os indivíduos na procura de novas experiências e oportunidades, gerindo novas etapas de vida;

O exercício dos profissionais exige, em todas as situações, uma atitude eticamente informada, desde logo por se tratar necessariamente de uma intervenção com implicações e impacto nas vidas das pessoas.

Existem determinadas situações na qual é solicitado ao profissional um especial cuidado na sua atuação, devendo para isso agir eticamente, nomeadamente nas situações em que:

- possa exercer uma relação de poder sobre as pessoas;
- seja chamado a gerir interesses conflitantes;
- aceda a dimensões e informação da vida privada das pessoas;
- seja confrontado com o entendimento equivocado do seu papel profissional pelos diferentes agentes interessados (*stakeholders*).

No decorrer da intervenção em contexto de estágio, os profissionais devem desenvolver atividades tendo em conta os procedimentos éticos e normativos que estão de acordo com os padrões de funcionamento institucionais e guardar sempre o sigilo profissional e nunca comunicar a outrem informações pertencentes à organização que representam.

Deverão, também, comunicar as situações que ocorram no campo de desenvolvimento das atividades práticas e que necessitem de sua interferência para salvaguardar a qualidade do processo de ensino/aprendizagem nas reuniões organizadas pela equipa.

Cabe também aos profissionais, adotar determinados comportamentos em função da relação com os restantes membros da equipa:

- **Relação com colegas** - Deverão adotar uma postura de cordialidade com os colegas em ambiente de trabalho ou fora dele, respeitar os diferentes métodos de trabalho e pontos de vista e tratar todos forma igualitária.
- **Relação com liderança** – Tratar com respeito e responsabilidade os superiores hierárquicos, devendo manter uma postura cordial e comunicar de forma construtiva, num ambiente de partilha, os diferentes pontos de vista.

Importa, ainda, realçar que o profissional pode, em determinadas situações em que não se sinta preparado ou confortável, revindicar o seu direito à objeção de consciência, podendo assim recusar o cumprimento de determinadas tarefas.

Devem abster-se de praticar atos que possam implicar no incumprimento/desrespeito aos preceitos éticos, morais, sociais e culturais, devendo por isso respeitar

o meio social onde intervém, uma vez que não fazem parte dos elementos constituintes deste meio e podem ser entendidos como intrusos.

Por fim, cabe ainda ao profissional proteger a imagem e a privacidade do utente e instituição na qual se encontra inserido, sendo proibido o registo fotográfico, exceto em determinadas situações em que pode ser necessário.

É, também, estritamente proibido utilizar o telemóvel no decorrer das atividades para tratar de assuntos pessoais.

6- Aplicação de Inquérito:

6.1- Apresentação

Qualquer profissional antes de iniciar o processo de aplicação do inquérito deve:

- Apresentar-se (nome, filiação institucional) garantido a visibilidade da identificação;
- Fazer uma apresentação do projeto no qual se enquadra o referido questionário (Diagnóstico da População Sénior Residente nos Bairros de Habitação Social do Concelho do Porto; Projeto “Porto.Importa-se”) e explicar em traços gerais quais são as áreas sobre as quais versa o questionário;
- Solicitar a assinatura do consentimento informado (Anexo 2) ao potencial inquirido, de forma a garantir que autoriza a realização do inquérito e, posteriormente, o tratamento dos dados recolhidos;
- Dar oportunidade ao inquirido para colocar alguma questão que pretenda ver esclarecida;
- Informar o inquirido que as respostas serão registadas durante a aplicação do inquérito.

6.2- Dress code

Por norma, existem nas instituições algumas regras implícitas que devem ser cumpridas quanto à forma de apresentação e vestuário. O que se recomenda nestes casos é aconselhar-se junto de um superior hierárquico da organização de como proceder nestes casos. Contudo, em traços gerais, o aluno deverá utilizar um vestuário formal e prático que se adegue ao meio onde decorre a intervenção.

6.3- Comportamento e Atitudes a Adotar

O profissional deve adotar uma postura de respeito sempre que esteja em contacto direto com a população com a qual intervém, sendo no contexto do Projeto a população residente nos conjuntos habitacionais do município do Porto.

Após ser feita a apresentação do projeto e do motivo da visita, deve-se sempre pedir autorização para entrar na habitação. Nos casos em que o inquirido não permite a entrada na sua habitação, questionar se autoriza a realização do questionário no exterior.

Importa também sugerir ao inquirido que a aplicação do inquérito deve recorrer num lugar/espço confortável, sem ruídos ou distrações, num local com boa luminosidade e um ambiente acolhedor.

Nos casos em que o inquérito é aplicado a casais, deve-se ter especial cuidado e procurar dois espaços separados para garantir que não ocorre interferências.

De forma a que a conversa se desenvolva com naturalidade, o profissional deve adotar uma postura lateral, de forma a criar empatia com o intuito de garantir que o inquirido se sinta confortável e envolvido para que possa responder de forma genuína às questões que lhe são colocadas, evitando assim transmitir a ideia de poder sobre o outro.

Durante toda a aplicação do inquérito, o inquiridor deve adotar um discurso assertivo, utilizando frases simples e diretas, ajustando o tom de voz de forma adequada, tentando sempre manter um timbre suave, lembrando que nos casos em que o idoso apresenta deterioração auditiva, o inquiridor deve diminuir o seu tom de voz, utilizando um discurso articulado e pautado.

Relativamente ao comportamento físico, o inquiridor deve ter especial atenção ao comportamento não-verbal, nomeadamente às expressões faciais; evitar julgamento morais ou ideias pré-concebidas, associados a determinados grupos sociais desfavorecidos ou vulneráveis; não tocar em objetos durante a aplicação do inquérito, de forma a não criar distrações ao inquirido, caso ocorra o inquiridor deve tocar acima do cotovelo, afim de chamar atenção do idoso para retomar o inquérito, evitando outros toques físicos que possam ser considerados ou entendidos como toques evasivos.

6.4- Consentimento Informado

De acordo com a Lei N° 58/2019, a Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd) obriga a que todos os dados recolhidos para efeito de tratamento de dados, independentemente da natureza pública ou privada do responsável pelo tratamento ou do subcontratante pessoais, e respetiva publicação dos resultados para efeitos estatístico, sejam tratados de forma anónima, garantindo sempre a proteção dos dados pessoais recolhidos, não devendo ser partilhados com terceiros.

No que diz à aplicação inquérito utilizado pelo Projeto Porto.Importa-se, para que este seja realizado, o potencial inquirido deverá assinar um documento (Consentimento Informado), onde consta a informação relativamente à finalidade para a qual é aplicado o inquérito. Consta, ainda, a indicação de que os dados recolhidos por este meio serão tratados de forma confidencial, obrigando ao sigilo decorrente do segredo profissional, sendo apenas utilizados para fins estatísticos.

6.5- Protocolo

Identificação do inquérito e do(a) inquiridor(a):

Na folha inicial não será necessário identificar o número do inquérito. Esse número será atribuído pela equipa responsável, aquando da receção dos inquéritos preenchidos. Da mesma forma, no campo referente ao código do bairro (Anexo 3) não deverá ser preenchido, uma vez que será atribuído *à posteriori*. Cada inquiridor deverá colocar o seu código e o seu nome nos campos respetivos.

Deve ter-se máxima atenção na identificação da casa a que o inquérito corresponde, uma vez que este se realiza no domicílio do inquirido. Para tal, haverá que anotar a morada (sempre que possível a indicação da rua), bloco, entrada e n° da porta (n° da casa).

O inquiridor deve preencher o quadro final do inquérito com as informações necessárias (pontos fortes/recursos pessoais e sociais, fragilidades/vulnerabilidades,

prioridades de intervenção e comentários). Este último espaço deve ser usado, igualmente, para anotar as condições de realização do questionário – recetividade do inquirido, obstáculos no decurso da interação (interrupções, por exemplo), tipo de emoções demonstradas, descrição mínima do espaço onde decorreu a aplicação do questionário, presença de outras pessoas, etc.

Registo das respostas:

- As respostas deverão ser assinaladas com um visto ou uma cruz. Em caso de engano, deverá preencher-se a negro e por inteiro o quadrado com a resposta errada e, de seguida, assinalar-se a resposta correta no quadrado correspondente.
- No caso de respostas que impliquem o preenchimento de campos com recurso a algarismos, deve haver preocupação com a legibilidade dos algarismos utilizados.
- Semelhante preocupação deve estar presente no momento da redação das respostas a questões abertas (se o espaço disponível for insuficiente, assinalar com um asterisco e usar uma das margens do inquérito).

Grupo 0. Introdução

Questão 0.1 (relativa ao estado da habitação):

Uma vez verificada a ocupação da habitação, o inquiridor deve passar para o Grupo 1 – Caracterização Sociodemográfica. Quando se verificar que a habitação está desocupada, o inquiridor deve procurar informação que ateste o paradeiro do arrendatário. Para tal, deve procurar informação junto de várias pessoas e/ou entidades. Qualquer informação adicional deve ser inscrita no campo “0.4 Observações”.

Grupo 1. Dados de caracterização sociodemográfica

Questão 1.5 (relativa à profissão principal):

Procurar descrever com o maior detalhe possível aquela que foi a profissão principal da pessoa (se teve mais do que uma ao longo da vida, a que exerceu durante mais tempo. Se forem tempos equivalentes, a mais significativa para o inquirido).

Não são consideradas profissões as respostas como “funcionário público”, “bancário”, “comerciante”, “empresário”... Procurar perceber, com detalhe, o que a pessoa fazia (por exemplo, se responde que foi pintor, procurar perceber o que pintava – quadros?, paredes?, automóveis?; se responde costureira, perceber se era costureira de vestuário por medida – modista – ou se trabalhava na confeção de vestuário em série; se responde empregada de limpeza, perceber se o fazia em estabelecimentos ou em casas particulares).

Posteriormente à aplicação do inquérito, o inquiridor deve enquadrar as informações obtidas numa profissão, tendo como base a Classificação Portuguesa das Profissões (CPP2010). O código da profissão com 5 dígitos diz respeito à profissão em concreto, enquanto o código da profissão com 1 dígito é respeitante ao grande grupo de profissões e representa-se pelo 1º dígito da profissão.

Grupo 2. Caracterização financeira

Questão 2.1 (relativa às principais fontes de rendimento do agregado doméstico):

Nesta questão, como noutras de formato idêntico, oferece-se ao inquirido a possibilidade de indicar mais do que uma opção de resposta. O inquirido não tem, contudo, necessariamente de fornecer três respostas. Caso forneça três respostas, estas devem ser assinaladas com números e não vistos ou cruces (“1”, “2” e “3” – primeira, segunda e terceira fonte de rendimento).

Podendo esta questão ser (ou parecer) “delicada”, é importante que ela seja bem esclarecida.

Questão 2.2 (relativa ao rendimento)

Esta questão refere-se ao rendimento global do agregado doméstico (e não apenas do indivíduo). Não é necessário inquirir os indivíduos acerca do valor mensal dos seus rendimentos, uma vez que a Domus Social facultará esta informação.

Questão 2.4 (relativa às despesas mensais)

Esta questão não deve ser colocada diretamente. A informação necessária ao seu preenchimento deve ser retirada no decurso natural da conversa. Em momento algum devem ser alimentadas expectativas acerca de apoio financeiro a prestar.

Grupo 3. Recursos sociais

Questão 3.3 (relativa ao número de pessoas que conhece)

Nesta questão deve ser registado apenas o número de pessoas que o indivíduo visita. Se este refere conhecer determinado número de pessoas que, no entanto, não visita, esse número não deve ser considerado.

Questão 3.5 (relativa ao número de vezes que o indivíduo passou algum tempo com alguém com quem não vive)

Nesta questão deve ser registado o número de vezes que o indivíduo passou algum tempo com pessoas com quem não vive e não o número de pessoas com quem

não vive e com quem esteve. Assim, se o indivíduo referir ter estado todos os dias apenas com uma pessoa, será de considerar 7 vezes (uma por dia).

Escala de Lubben (Anexo 4)

Recorrendo à utilização da Escala de Rede Social de Lubben de 6 itens (Lubben, 1988; adaptada por Ribeiro, Teixeira, Duarte, Azevedo, Araújo, Barbosa e Paúl, 2012) é possível avaliar o nível de apoio percebido e recebido por familiares, amigos e vizinhos. De acordo com o score obtido podemos compreender se o inquirido se encontra em risco de isolamento social severo (score <6), em risco de isolamento social (score ≥6) ou se não se encontra em risco de isolamento social (>12).

Grupo 4. Condições da habitação e segurança

Questões 4.2 (relativa ao tempo em que reside na casa)

Se o inquirido reside na casa há meses, e não anos, escrever a indicação de que se trata de meses e não anos.

Questão 4.3 (relativa à tipologia habitacional)

Deve perguntar-se ao inquirido quantos quartos tem a casa onde vive (excluindo a sala, a cozinha e o WC). Em função da resposta, o inquiridor assinala a resposta. T1 = 1 quarto; T2 = dois quartos; T3 = três quartos.

Questão 4.4 (relativa ao grau de dificuldade para entrar/sair de casa)

Nesta questão o inquiridor deve procurar saber se a entrada/saída de casa pressupõe obstáculos: por exemplo, muitas escadas, ausência de elevador, etc. Poderá colocar essa anotação.

Questão 4.8 (relativa à percepção acerca da segurança)

O inquiridor deverá orientar a resposta do inquirido para valores entre 1 e 10, salientando que o “1” corresponde a um sentimento de total insegurança e o “10” a um sentimento de total segurança.

Questão 4.10 (relativa ao grau de qualidade de determinados aspetos)

Esta questão deve ser preenchida pelos inquiridores. É uma questão que tem por base a observação e, como tal, está sujeita a elevada subjetividade. É importante ter em consideração o estado de saúde e/ou mobilidade dos inquiridos. As questões relativas às “condições de arejamento/cheiros” e “higiene” devem ser alvo de cuidadosa avaliação.

Questão 4.12 (relativa ao tipo de melhorias na casa)

Nesta questão os inquiridos podem escolher todas as opções que considerem relevantes no seu caso. Poderão ainda referenciar projetos não enunciados, devendo o inquiridor assinalar em outros.

Questão 4.14 (relativa às observações gerais do inquiridor/investigador)

Este espaço está reservado às observações do inquiridor no que concerne ao aspeto geral do inquirido (se demonstra indícios de autonegligência, por exemplo) ou se o espaço habitacional se encontra negligenciado ou, por exemplo, há indícios de conduta acumuladora.

Grupo 5. Atividades de vida diária

Aquando do preenchimento dos instrumentos de avaliação (Índice de Barthel e Índice de Lawton - Anexos 5 e 6) deve ter-se em consideração o total/somatório da pontuação obtida, devendo sempre preencher-se esse campo.

Em caso do idoso aparentar sinais de demência ou possuir um diagnóstico clínico que comprove a deterioração do seu estado de saúde mental, o cuidador pode, em alternativa, responder pelo idoso, de forma a garantir a veracidade das respostas obtidas.

Questão 5.3 (relativa à necessidade de apoios nas ABVD e AIVD)

Nesta questão deve ser assinalada, para cada atividade, se o inquirido tem apoio de alguém – um cuidador. Apenas deve ser registado UM cuidador (aquele que dá mais apoio em cada uma das atividades). No campo “quem”, deve ser indicada a relação do cuidador com o inquirido – cônjuge, filho, filha, neto, neta, funcionário de IPSS, empregada, vizinho...

Caso o inquirido não precise de apoio nalguma das atividades, os espaços devem ficar em branco (não preenchidos).

Grupo 6. Situação de saúde

Questão 6.3 (relativa ao número de medicamentos que toma diariamente)

Nesta questão deverá ser considerado o número de medicamentos (distintos) que o inquirido toma diariamente. Assim, se o inquirido toma o mesmo medicamento 3 vezes por dia, apenas será considerado 1 medicamento.

Questão 6.12 (observações)

Neste campo devem ser registadas quaisquer informações que possam contradizer as respostas às 2 questões anteriores (6.10 e 6.11), ou seja, se o indivíduo refere não fumar e cheirar a tabaco, não beber e apresentar um hálito a álcool ou se apresentar indícios de se encontrar alcoolizado.

6.13- (Indicações para a aplicação do Teste de Declínio Cognitivo de 6 itens)

No decorrer da aplicação do Teste de Declínio Cognitivo (Anexo 7), composto por um conjunto de questões, que tem como objetivo avaliar, preliminarmente, a capacidade de memorização, raciocínio, concentração e orientação do idoso. Para tal, o profissional deve colocar as questões de forma direta e simples, não prestando auxílio através de pistas e dicas que possam ajudar o idoso a responder assertivamente às questões, uma vez que este comportamento irá enviesar o resultado que pretendemos obter. Deve, ainda, dar tempo ao idoso para pensar na resposta, independentemente do tempo que demore e do silêncio “constrangedor” que possa advir deste momento.

O profissional deve ter especial atenção para não sobrecarregar o idoso e, para tal, deve referir, inicialmente, que se trata apenas de um mero instrumento de rastreio e que não necessita de se sentir nervoso ou preocupado com a possibilidade de errar.

Quando o inquiridor identificar possíveis sinais de demência no idoso, pode aplicar a escala reforçando em nota de rodapé que o resultado pode ser enviesado devido à condição de saúde do inquirido.

6.14- (Indicações para a aplicação da Escala de Depressão Geriátrica de 15 itens)

De forma aplicar corretamente a Escala de Depressão Geriátrica (Anexo 8), o profissional deverá indicar ao inquirido que irá fazer um conjunto de perguntas mais sensíveis, para compreender como se tem sentido na última semana, e que não é obrigatório a sua resposta. As questões devem ser colocadas exatamente como constam no inquérito. O inquirido só pode responder **SIM** e/ou **NÃO**, e quando a resposta não está de acordo com pedido, devemos reforçar que apenas pode responder de forma fechada.

Importa, também, mencionar que o inquiridor não pode alterar a ordem das questões e que deve reformular as questões sempre que o inquirido não as compreenda.

Nos casos em que o inquirido se encontre em período de luto, o inquiridor deve colocar essa anotação, uma vez que o estado mental do inquiridor irá condicionar as respostas obtidas.

Devemos, também, permitir ao idoso que expresse as suas emoções e garantir tempo suficiente para que este se possa recompor e concluir a escala se assim se sentir confortável.

Grupo 7. Utilização de serviços sociais

Questão 7.4 (relativa à participação em projetos)

Nesta questão os inquiridos podem escolher todas as opções que considerem relevantes no seu caso. O inquiridor deverá assinalar as respostas com números, de acordo com o interesse demonstrado pelos inquiridos (“1” para o projeto que mais interesse têm em participar, “2” para o seguinte, etc.). Assinalar no campo correspondente caso não tenham interesse em participar em nenhum projeto.

Questão 7.5 (relativa às opções futuras, em caso de necessidade)

Nesta questão os inquiridos só podem escolher 1 opção.

Grupo 8. Sumário de pontos fortes, fragilidades e prioridades de intervenção

Este espaço encontra-se destinado à avaliação geral que o inquiridor faz do inquirido e da sua situação, tendo em consideração a informação obtida através da aplicação do inquérito, da sua observação ou de informações que, embora não contempladas no inquérito, o inquiridor considere relevantes para a avaliação do indivíduo. Muitas vezes estas informações são obtidas nas “entrelinhas”, ou seja, através dos olhares, dos silêncios ou mesmo de informação declarada pelo inquiridor ao longo da aplicação do inquérito.

Ecologia do lugar (Anexo 9)

Informação a recolher pelo investigador. Cada bairro contará com um pequeno *dossier* de informação variada acerca das condições do mesmo, bem como dos recursos existentes nas proximidades. Esta informação não fará parte da base de dados, tendo como principal objetivo a referenciação de recursos a mobilizar no caso de se observar a necessidade de intervenção e/ou proceder à recolha de informação relevante que ajude na avaliação/intervenção de/com os indivíduos ou lugares.

6.6- Apoios Sociais destinados aos Adultos Mais Velhos

6.6.1- Dependência:

Subsídio por Assistência de 3ª Pessoa: Prestação destinada a compensar as famílias com descendentes a receber abono de família com bonificação por deficiência, que se encontrem em situação de dependência e que necessitem de acompanhamento permanente de uma terceira pessoa.

Complemento por Dependência: Prestação atribuída a pensionistas e não pensionistas dos regimes de Segurança Social que se encontrem em situação de dependência e que necessitem da ajuda de outra pessoa para satisfazer as necessidades básicas da vida quotidiana.

6.6.2- Reforma:

Pensão de Velhice: Pensão atribuída aos beneficiários do regime geral de segurança social que atinjam a idade legal de acesso à pensão de velhice ou que tendo idade inferior se encontrem abrangidos por regimes especiais e medidas especiais de antecipação e reúnam determinadas condições.

Pensão Social de Velhice: Pensão atribuída às pessoas com pelo menos 66 anos e 5 meses de idade, com baixos rendimentos e que não tenham direito à pensão de velhice.

Complemento Solidário para Idosos (CSI): Apoio em dinheiro pago mensalmente aos idosos com baixos recursos com mais de 66 anos e residentes em Portugal.

Benefícios adicionais de saúde: Apoios que as pessoas a receber Complemento Solidário para Idosos tem direito para reduzir as suas despesas de saúde, no âmbito de dois programas específicos.

6.7- Despedida

No final da aplicação do inquérito, os profissionais deverão agradecer ao idoso a sua disponibilidade e a receptividade pelo tempo em que nos acolheu e se prontificou a responder às questões que lhe eram destinadas.

7- Tratamento de Dados:

7.1- Grelha das Profissões - Classificação Portuguesa das Profissões (CPP2010)¹⁷

A Classificação Portuguesa das Profissões é um documento elaborado e publicado pelo INE, revisto em 2010, e constitui-se como um instrumento fundamental para as estatísticas sobre profissões, quer em termos de observação, análise, consolidação de séries, comparabilidade internacional e de coordenação técnica estatística, o que permite assegurar a uniformização estatística de dados referentes à levantamentos efetuados relacionados com questões laborais, de forma coerente, a nível europeu e internacional, nos diversos domínios em que é aplicada esta classificação (ex.: censos da população, inquéritos ao emprego, etc.).

Encontra-se em organizado em 9 grupos principais que se dividem em subgrupos. São estes:

0. Profissões das Forças Armadas;
1. Representantes do Poder Legislativo e de Órgãos;
2. Especialistas das Atividades Intelectuais e Científicas;
3. Técnicos e Profissões de Nível Intermédio;
4. Pessoal Administrativo;
5. Trabalhadores dos Serviços Pessoais, de Proteção e Segurança e Vendedores;
6. Agricultores e Trabalhadores Qualificados da Agricultura, da Pesca e da Floresta;
7. Trabalhadores Qualificados da Indústria, Construção e Artífices;
8. Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Montagem;
9. Trabalhadores Não Qualificados.

Para aceder ao documento, basta apenas aceder ao link disponível em nota de rodapé.

¹⁷https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=107962055&att_display=n&att_download=y

7.2- Diagnóstico Social

De forma a sintetizar os principais pontos referentes à informação recolhida no inquérito, o profissional deverá, através de um documento (Anexo 10), elaborar um diagnóstico social dos casos que reúnem critérios de intervenção.

Este documento encontra-se dividido em 7 grupos. O **primeiro grupo** (“*Identificação do Inquirido*”) diz respeito à identificação do inquirido onde deve constar o número do inquérito; nome do inquirido; morada e contactos telefónicos.

O **segundo grupo** (“*Caracterização Sociodemográfica*”) refere-se à idade; escolaridade completada e principal profissão do inquirido.

No **terceiro** (“*Caracterização Financeira*”) devemos identificar as principais fontes de rendimento do agregado familiar, do qual faz parte o inquirido, e, se possível, o valor mensal dos rendimentos do agregado.

No **quarto grupo** (“*Recursos Sociais*”) são identificados os principais recursos sociais do inquirido, nomeadamente: o nº de elementos que compõem o seu agregado familiar; o nº de filhos; o score da escala de Lubben e colocar em observação se o inquirido, apesar de possuir rede de suporte familiar/informal, demonstrou ao longo da aplicação do inquérito vontade em conversar/desabafar e qual a resposta obtida na questão 3.07 (“*Sente-se Sozinho/a?*”). No campo seguinte devemos referir se o inquirido participa ou demonstrou interesse em participar em alguma atividade/projeto sociocultural.

No **quinto** (“*Condições da Habitação*”) o inquirido deverá elaborar um breve comentário relativamente ao estado geral da habitação, referindo nomeadamente a questão da luminosidade; estado de conservação; condições de arejamento/cheiros e higiene. Importa mencionar que devemos, sempre que aplicável, referir se é necessário efetuar a adaptação da casa de banho (barras de apoio, polibã, etc.).

No **sexto grupo** (“*Atividades Básicas e Instrumentais da Vida Diária*”) faz-se a análise ao Índice de Barthel e de Lawton, de forma a compreender se o idoso é autónomo/independente na realização das tarefas de vida diária e instrumentais. Em caso de existir algum tipo de dependência, devemos referir quais são e quem presta o apoio necessário (ex: familiares, vizinhos, amigos, apoio institucional, etc.).

Por fim, no **sétimo grupo** (“*Situação de Saúde*”), avalia-se, através do Teste de Declínio Cognitivo de 6 itens, a memória e atenção/concentração do inquirido, bem como o estado emocional do mesmo, na última semana, através da aplicação da Escala de Depressão Geriátrica, que permite realizar uma triagem de sintomas depressivos. Devemos colocar em observação se a escala foi completada na totalidade, se ocorreu algum episódio relevante que possa condicionar os resultados obtidos (ex: luto recente, morte de familiares próximos, ...) e se o inquirido sofre de alguma patologia mental.

7.3- Sinalização de Casos de Intervenção

São considerados de risco os casos que apresentem os seguintes critérios:

- Risco de isolamento social extremo;
- Risco de isolamento social e moderada ou total dependência nas atividades básicas da vida diária;
- Risco de isolamento social e severa dependência nas atividades instrumentais da vida diária;
- Risco de isolamento social e declínio cognitivo;
- Risco de isolamento social e sintomatologia depressiva.

7.4- Introdução dados no SPSS

Após a recolha da informação, os profissionais deverão tratar os dados recolhidos no inquérito, recorrendo ao programa IBM Statistical Package for the Social Sciences Statistics (IBM SPSS Statistics, versão 29.0) que permite a utilização de dados em diversos formatos para gerar relatórios, calcular estatísticas descritivas, conduzir análises estatísticas complexas e elaborar gráficos. Para tal, devemos recorrer à informação que consta nos anexos 11 e 12 para a codificação das respostas mediante os diferentes grupos que compõem o inquérito, tendo a conta os valores definidos para cada questão. Estes dados serão convertidos posteriormente e servirão como recurso

para analisar e interpretar os inquéritos aplicados, o que irá permitir elaborar um relatório global referente à amostra inquirida pelo Projeto Porto. Importa-se.

Bibliografia

- 55+. (2022). *Sobre Nós*. Obtido de: <https://55mais.pt/about>
- APSS. (2018). *Código Deontológico dos Assistentes Sociais em Portugal*. Obtido de: [CD_AS_APSS_Final_APSS_AssembGeral25-10_2018_aprovado_RevFinal.doc-1-converted-1-Cópia.pdf](#)
- Domus Social. (sd). *Porto.Importa-se*. Disponível em: <https://www.domussocial.pt/projetos-sociais/porto-importa-se-2> (acedido a 07 de junho de 2022).
- Domus Social. (2021). “*Porto. Importa-se*” *Combate ao isolamento dos idosos nos bairros sociais da cidade*. Disponível em: <https://www.domussocial.pt/noticias/porto-importa-se-combate-isolamento-dos-idosos-nos-bairros-sociais-da-cidade> (acedido a 07 de junho de 2022).
- Domus Social. (2022a). *Empresa*. Disponível em: <https://www.domussocial.pt/empresa> (acedido a 27 de dezembro de 2022).
- Domus Social. (2022b). *Caracterização Socioeconómica e Demográfica*. Obtido de: <https://domussocial.pt/bairros/caracterizacao-socioeconomica-e-demografica-brigadas-e-pedidos-de-intervencao> (acedido a 27 de dezembro de 2022).
- ISSSP - Instituto Superior de Serviço Social do Porto. (2022). *História*. Obtido de: https://www.sigarra-issp.pt/issp/web_base.gera_pagina?p_pagina=MSG_PRESIDENTE
- ISSSP – Instituto Superior de Serviço Social do Porto. (2023). *Centro de Investigação em Ciências do Serviço Social*. Disponível em: https://www.sigarra-issp.pt/issp/unidades_geral.visualizar?p_unidade=155 (acedido a 01 de julho de 2023).
- Mimi. (2022). *mimi*. Obtido de: <https://mimi.com.pt/index.php?ver=sobrenos>
- Pedalar Sem Idade. (2022). *Pelo Direito ao Vento Nos Cabelos*. Obtido de: <https://pedalarsemidade.pt/>

SCMP. (2022). *Programa Chave de Afetos*. Obtido de: https://www.scmp.pt/pt-pt/acao-social/programa-chave-de-afetos_9

Segurança Social. (2021). *Apoios Sociais e Programas – Idosos*. Obtido de: <https://www.seg-social.pt/idosos>

Segurança Social. (2021). *Sou Cidadão – Reforma*. Obtido de: <https://www.seg-social.pt/reforma>

Segurança Social. (2021). *Sou Cidadão – Dependência*. Obtido de: <https://www.seg-social.pt/dependencia>

Anexos:



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Anexo 12- Modelo Diagnóstico Social

Identificação do Inquirido

Freguesia:

Nº do Inquérito:

Nome do Inquirido:

Bairro:

Bloco:

Entrada:

Casa:

Contacto:

Caracterização Sociodemográfica

Idade:

Escolaridade:

Profissão Principal:

Caracterização Financeira

Fontes de rendimento:

Valor:

Recursos Sociais

Estado civil:

Nº de Filhos:

Elementos que compõem o Agregado Familiar:

Score Escala de Lubben:

Obs:

Participação em Projetos da Comunidade:

Condições da Habitação



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Comentário:

Tipo de melhorias a realizar:

Atividades Básicas e Instrumentais da Vida Diária

Score Índice de Barthel:

Incapacidades:

Score Índice de Lawton:

Incapacidades:

Quem presta o apoio?

Situação de Saúde

Score Teste de Declínio Cognitivo:

Score Escala de Depressão Geriátrica:

Obs:



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Nº do Inquérito:

Comentários:



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Nº do Inquérito:

Proposta de Intervenção:



Anexo 13- Arquivo de Notícias



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Porto.

Porto.Importa-se

Arquivo de Notícias

Ficha Técnica

Título: Arquivo de Notícias

Ano: 2023

Autores: Equipa Projeto Porto.Importa-se

Editora: Instituto Superior de Serviço Social do Porto

Local: Senhora da Hora/Matosinhos

Data	Fonte	Título
sd	Domus Social https://www.domussocial.pt/projetos-sociais/porto-importa-se-2	“Porto.Importa-se”
21/07/2017	Porto. https://www.porto.pt/pt/noticia/projeto-porto--importa-se-combate-isolamento-dos-idosos-nos-bairros-sociais	Projeto "Porto.Importa-se" combate isolamento dos idosos nos bairros sociais
19/04/2018	Jornal de Notícias https://www.jn.pt/local/noticias/porto/porto/porto-anuncia-projeto-de-apoio-a-idosos-que-vivem-nas-casas-municipais-9272280.html	Porto anuncia projeto de apoio a idosos que vivem nas casas municipais
19/04/2018	Porto. https://www.porto.pt/pt/noticia/projeto-para-combater-isolamento-dos-idosos-vem-mudar-o-paradigma-da-habitacao-social	Projeto para combater isolamento dos idosos vem mudar o paradigma da habitação social
20/04/2018	JPN https://www.jpn.up.pt/2018/04/20/dois-mil-idosos-vivem-isolados-nos-bairros-sociais-do-porto/	Mais de dois mil idosos vivem isolados nos bairros sociais do Porto
20/04/2018	Expresso https://expresso.pt/sociedade/2018-04-20-Algumas-pessoas-sao-cidades-de-solidao-e-o-Porto-Importa-se-com-elas	Algumas pessoas são cidades de solidão e o “Porto Importa-se” com elas
21/02/2021	RTP https://www.rtp.pt/play/p8233/e526055/3-as-19	Reportagem Porto.Importa-se
23/02/2021	Domus Social https://www.domussocial.pt/noticias/porto-importa-se-combate-isolamento-dos-idosos-nos-bairros-sociais-da-cidade	“Porto.Importa-se” combate isolamento dos idosos nos bairros sociais da cidade
30/03/2021	Jornal de Notícias https://www.jn.pt/local/noticias/porto/porto/os-alunos-que-dao-apoio-a-300-moradores-isolados-do-porto-13514329.html	Os alunos que dão apoio a 300 moradores isolados do Porto
11/05/2022	Jornal de Notícias https://www.jn.pt/local/noticias/porto/porto/porto-importa-se-ajudou-666-idosos-em-dois-anos-14847793.html	"Porto Importa-se" ajudou 666 idosos em dois anos
11/05/2022	Público	Bairros do Porto têm mais de 2000

	https://www.publico.pt/2022/05/11/local/noticia/bairros-porto-2000-idosos-risco-isolamento-2005867	idosos em risco de isolamento
12/05/2022	Rádio Renascença https://rr.sapo.pt/noticia/religiao/2022/05/12/ha-mais-de-dois-mil-idosos-em-risco-de-isolamento-nos-bairros-sociais-do-porto/283858/	Há mais de dois mil idosos em risco de isolamento nos bairros sociais do Porto
15/05/2022	Porto Canal https://portocanal.sapo.pt/noticia/299167/	Projeto 'Porto Importa-se' quer criar residências partilhadas para apoiar idosos
27/11/2022	Porto. https://www.porto.pt/pt/noticia/porto-importa-se-o-milagre-de-um-abraco-contra-o-isolamento-social-da-populacao-idosa	Porto Importa-se: o “milagre” de um abraço contra o isolamento social da população idosa

Anexo 14- Infográfico Projeto Porto.Importa-se



Anexo 15- Panfleto



Projeto Porto.Importa-se

História

O projeto “Porto Importa-se” foi criado em 2017 pela empresa municipal Domus Social, em parceria com o Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP).

Objetivos

Este projeto tem como principal objetivo a sinalização dos idosos isolados com 70 e/ou mais anos e casais isolados com 75 e/ou mais anos residentes nas habitações sociais do município do Porto geridas pela Domus Social.

Recolha de Dados

Para recolher a informação pretendida, é utilizado um protocolo de recolha de informação (Diagnóstico Gerontológico - Inquérito Porto.Importa-se) que permite realizar uma caracterização das condições de vida dos idosos e efetuar o levantamento das principais necessidades.

Tratamento dos Dados

Para aplicar o inquérito por questionário é solicitado, primeiramente, a assinatura de um documento (Consentimento Informado) onde consta a indicação de que toda a informação recolhida é tratada de forma confidencial e anónima.

Crítérios de Risco

São sinalizados para intervenção os casos que se encontrem em risco de isolamento social e/ou encontrem-se em situação de dependência; revelem deterioração cognitiva ou apresentem sintomatologia depressiva.

Encaminhamento dos Casos

Depois de recolhida as informações, é elaborado o diagnóstico social dos casos que reúnem critérios de risco que será, posteriormente, apresentado às técnicas da junta de freguesia dos territórios abrangidos que ficarão responsáveis por garantir o correto encaminhamento para as respostas sociais mais adequadas tendo em conta as necessidades identificadas.

**Anexo 16- Manual de Recursos Sociais na Área do Envelhecimento do Município
do Porto**



INSTITUTO SUPERIOR DE
SERVIÇO SOCIAL DO PORTO

Porto.

Porto.Importa-se

**Manual de Recursos Sociais na Área do
Envelhecimento do Município do Porto**

Ficha Técnica

Título: Manual de Recursos Sociais na Área do Envelhecimento do Município do Porto

Ano: 2023

Autores: Equipa Projeto Porto.Importa-se

Editora: Instituto Superior de Serviço Social do Porto

Local: Senhora da Hora/Matosinhos

Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

ACeS	Agrupamento de Centros de Saúde
ADEB	Associação de Apoio a Doentes Depressivos e Bipolares
ADFA	Associação de Deficientes das Forças Armadas
AFUA	Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital Magalhães Lemos
AMI	Assistência Médica Internacional
APAV	Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
Av.	Avenida
CMP	Câmara Municipal do Porto
Ed.	Edifício
EM	Empresa Municipal
Equip. Soc.	Equipamento Social
ERPI	Estrutura Residencial para Idosos
Esq.	Esquadra
GAIV	Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima
GASPorto	Grupo de Ação Social do Porto
Lda.	Limitada
LNES	Linha Nacional de Emergência Social
NRN	Núcleo Regional Norte
PES	Programa de Emergência Nacional
PSP	Polícia de Segurança Pública
U.F.	União de Freguesias
UDIPSS	União Distrital das Intuições Particulares de Solidariedade Social
UIFP	Universidade Intergeracional Fernando Pessoa
UMAR	União de Mulheres Alternativa e Resposta
USF	Unidade de Saúde Familiar

1- Situação Financeira

1.1- Freguesia de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Centro Social São Martinho de Aldoar	Rua Dr. João Fernandes Lopes Neves, 60 4100-094 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 618 73 28	geral@cssma.pt
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Espaço do Cidadão de Aldoar	Rua de Corte Real, n.º 25 4150-235 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de serviço ao cidadão 	<u>300 003 990</u>	Não disponível
Fundação AMI – Assistência Médica Internacional	Rua da Lomba 153, 4300-298 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt
Gabinete do Município - CMP	Praça do General Humberto Delgado, n.º 266 4000-286, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Aconselhamento jurídico na gestão de dívidas 	22 010 02 20	Não disponível
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível

Programa de Emergência Nacional (PES)	Rua da Vilarinha, 1090 4100-513 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Atribuição de um apoio económico aos residentes que se encontram em situação de carência económica comprovada 	22 619 82 70	Não disponível
Re-food	Rua Burgal de Baixo, 4150-157 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de apoio alimentar 	964 107 056	fozdodouro.refood@gmail.com
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Requerimento e atribuição de apoios sociais 	300 502 502	Não disponível

1.2- Freguesia do Bonfim

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Fios e Desafios – Associação de Apoio Integrado à família – Programa Recomeçae	Rua do Heroísmo, nº 113, 4300-258 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 530 30 36 / 939 956 231	fiosedesafios@fiosedesafios.com
Fundação AMI – Assistência Médica Internacional	Rua da Lomba 153, 4300-298 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt
Gabinete do Município - CMP	Praça do General Humberto Delgado, n.º 266 4000-286, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Aconselhamento jurídico na gestão de dívidas 	22 010 02 20	Não disponível
Junta de Freguesia do Bonfim	Campo 24 de Agosto 294, 4300-506 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Atribuição do cabaz alimentar 	22 519 45 00	geral@jfbonfim.pt
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível

Re-food	Rua de Santos Pousada 1087, 4000-075 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	968 439 524	geral.bonfim@re-food.org
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	30 050 25 02	Não disponível

1.3- Freguesia de Campanhã

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Benéfica e Previdente – Associação Mutualista	Rua dos Bragas 68, 4050-363 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 204 63 80	benefica-previdente@benefica-previdente.com
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Fios e Desafios - Associação de Apoio Integrado à Família	Rua do Heroísmo, 113 4300-258 Bonfim, Porto, Portugal	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 530 30 36	fiosedesafios@fiosedesafios.com
Junta de Freguesia de Campanhã	Praça da Corujeira 202, 4300-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Atribuição de cabazes alimentares 	22 589 85 90	geral@campanha.net
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível

Loja do Cidadão do Porto	Avenida Fernão Magalhães, 1862, 1º 4350-158 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	300 003 990	Não disponível
O Coração da Cidade	Rua Antero de Quental, 816, 4200-066 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio em situações de carência económica 	22 502 55 55	geral@ocoracaodacidade.pt
Programa de Emergência Nacional (PES)	Praça da Corujeira 202, 4300-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Atribuição de um apoio económico aos residentes que se encontram em situação de carência económica comprovada 	22 589 85 90	geral@campanha.net
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	30 050 25 02	Não disponível

1.4- U.F. do Centro Histórico

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Departamento de Intervenção Social Atendimento à Comunidade – Santa Casa da Misericórdia do Porto	Rua Joaquim de Vasconcelos, n.º 79 4050-311 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 092 44 22	Não disponível
Fundação AMI – Assistência Médica Internacional	Rua da Lomba 153, 4300-298 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt
Gabinete do Município - CMP	Praça do General Humberto Delgado, n.º 266 4000-286, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Aconselhamento jurídico na gestão de dividas 	22 010 02 20	Não disponível
IMPAC'TU	Rua Gonçalo Cristóvão, n.º 187, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a pessoas e famílias em situação socioeconómica desfavorecida 	22 605 27 40	geral@uf-centrohistoricodoporto.pt

		residentes nas áreas urbanas.		
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível
Programa de Emergência Social (PES)	<p>Edf. Cedofeita: Rua de Oliveira Monteiro, 385</p> <p>Edf. Santo Ildefonso: Rua de Gonçalo Cristovão, 187</p> <p>Edf. Sé: Rua de Augusto Rosa, 198</p> <p>Edf. Miragaia: Rua Campo dos Mártires da Pátria, 22</p> <p>Edf. S. Nicolau: Rua do Comércio do Porto, 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atribuição de um apoio económico aos residentes que se encontram em situação de carência económica comprovada 	22 605 27 40	geral@uf-centrohistoricoporto.pt
Rede de Emergência Alimentar	Praça do Bom Sucesso, 74-90, piso 1, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Linha telefónica de emergência para apoio alimentar e a União de Freguesias de Cedofeita, Santo 	22 607 91 00	geral@fmam.pt

		<p>Ildfonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória associou-se à Rede de Emergência Alimentar, sendo a instituição de referência nesta área geográfica.</p>		
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	30 050 25 02	Não disponível

1.5- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Departamento de Intervenção Social Atendimento à Comunidade – Santa Casa da Misericórdia do Porto	Rua Joaquim de Vasconcelos, n.º 79 4050-311 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 092 44 22	Não disponível
Fundação AMI – Assistência Médica Internacional	Rua da Lomba 153, 4300-298 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt
Gabinete do Município - CMP	Praça do General Humberto Delgado, n.º 266 4000-286, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Aconselhamento jurídico na gestão de dívidas 	22 010 02 20	Não disponível
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível

Junta de Freguesia	Rua de Serralves, 10 4150-701 Porto Rua Campo Alegre, 244 4150-169 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Atribuição de cabazes alimentares 	226 166 910 / 226 061 020	geral@uf-lordeloouromassarelos.pt
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	30 050 25 02	Não disponível

1.6- Freguesia de Paranhos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Benéfica e Previdente – Associação Mutualista	Rua dos Bragas 68, 4050-363 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 204 63 80	benefica-previdente@benefica-previdente.com
Cruz Vermelha - Porto	Rua Nossa Sra. Fátima, 106 a 138 4050-425 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de apoio alimentar 	22 600 63 53	dporto@cruzvermelha.org.pt
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Fundação AMI – Assistência Médica Internacional	Rua da Lomba 153, 4300-298 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de apoio alimentar 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt
Gabinete do Município - CMP	Praça do General Humberto Delgado, n.º 266 4000-286, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Aconselhamento jurídico na gestão de dividas 	22 010 02 20	Não disponível
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível

Movimento Paranhos Zero Desperdício	Rua Álvaro Castelões, 811, 4200-047 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar, através do reaproveitamento de refeições que nunca saíram da cozinha, para ajudar os mais carenciados. 	22 502 00 46	servico.social@jfparanhos.pt
Programa de Emergência Social	Rua Álvaro Castelões, 811, 4200-047 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Atribuição de um apoio económico aos residentes que se encontram em situação de carência económica comprovada 	22 502 00 46	geral@jfparanhos.pt
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	30 050 25 02	Não disponível

1.7- Freguesia de Ramalde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Centro Social São Martinho de Aldoar	Rua Dr. João Fernandes Lopes Neves, 60 4100-094 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (Família e Comunidade) 	22 618 73 28	geral@cssma.pt
Deco Norte – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor	Rua da Torrinha, 228, 5º, 4050-610 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Presta apoio jurídico na defesa dos direitos dos consumidores 	22 339 19 60	deco.norte@deco.pt
Espaço Cidadão de Ramalde	Rua Igreja de Ramalde, n.º76-92 4100-280 Ramalde	<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de formulários, receção e encaminhamento de requerimentos ou processos para o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social do Porto. 	30 000 39 90	sadm.secretaria@jf-ramalde.pt
Fundação AMI – Assistência Médica Internacional	Rua da Lomba 153, 4300-298 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de apoio alimentar 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt

Gabinete do Município - CMP	Praça do General Humberto Delgado, n.º 266 4000-286, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Aconselhamento jurídico na gestão de dívidas 	22 010 02 20	
Legião da Boa Vontade	Rua Comandante Rodolfo de Araújo, n.º 104 Bonfim 4000-414 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio alimentar 	22 208 64 94	Não disponível
O Coração da Cidade	Rua Antero Quental, 816 4200-066 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Departamento de apoio social no âmbito da pobreza. 	22 502 55 55	geral@ocoracaodacidade.pt
Projeto - “Ramalde Solidário” – Junta de Freguesia de Ramalde	Rua Igreja de Ramalde, 76-92 — 4100-280 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoia famílias fragilizadas da freguesia. • Recolha de bens alimentares, vestuário, brinquedos e utensílios para a casa. 	226165690 968493479 800244255	geral@jf-ramalde.pt
Segurança Social	Rua do Rosário 159, 4050-523 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	30 050 25 02	Não disponível

2- Recursos Sociais

2.1- U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos n° 23 sala 1, 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Banco local de voluntariado		<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado 	910 168 848	mmadeira@uf-aldoarfoznevogilde.pt
Centro Social de São Martinho de Aldoar	Praça do Bom Sucesso, 74-90, piso 1, 4150-146 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 519 12 20	geral@fmam.pt
Centro Social do Bairro Rainha Dona Leonor	Bairro Rainha Dona Leonor - Rua 1	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 04 96	geral@odps.org.pt
Centro Social Fonte da Moura	Rua de Angola 297, 4100-054 Porto, Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de dia 	22 618 43 47	geral@odps.org.pt

		<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Clave de Sol, Residência Sénior	Avenida da Boavista nº 4293 4100-140 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 098 73 17	geral@clavedesol.pt
Equipamento Social Centro Social da Foz do Douro	Rua D. Luís Filipe, 52, 4150-472, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 10 36	secretaria@centrosocialfozdouro.pt
Equipamento Social Lar Vida e Saúde	Rua António Aroso, 486	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura residencial para idosos 	22 615 50 30	larvidaesaude@gmail.com
Lar de S. Martinho de Aldoar	Rua João Fernandes Lopes neves, n.º 60	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 618 73 28	geral@cssma.pt
Lar Rainha Dona Beatriz	Rua da Cerca 388 Foz do Douro 4150	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	93 712 38 56	larrainhabeatriz@sapo.pt
Lar São José de Aldoar	Rua De Martim De Freitas, 152 R/C Esq. Porto 4100-326	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 617 95 85	lar.sjosealdoar@gmail.com

Minha Ternura – Unipessoal Lda.	R. de Salazares 680, 4100-443 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Estrutura Residencial para Idosos 	22 404 28 89	geral@minhaternura.pt
Pedalar Sem Idade	<u>Parque da Cidade Porto, Beco Carreiras, 4100-158 Porto, Portugal</u>	<ul style="list-style-type: none"> Realização de passeios, em bicicletas adaptadas, pela cidade do Porto direcionados para os idosos residentes na freguesia 	<u>934 336 764</u>	porto@pedalarsemidade.pt
GASPorto – Projeto Abraço Amigo	Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento social e a solidão nos idosos 	22 244 5369	secretariado@gasporto.org
Programa Chave de Afetos	<u>Rua Das Flores, 5 Porto 4050-265</u>	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de teleassistência Visitas regulares 	22 320 79 46	chavedeafetos@scmp.pt
Programa Estamos Juntos	Praça Gen. Humberto Delgado 266, 4000-010 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Serviço de Teleassistência 	22 010 02 20	geral@cm-porto.pt
Projeto Trajetórias - “As pessoas	Rua Dr. João Fernandes Lopes Neves, 60, 4100-094 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Projeto de combate ao isolamento 	22 619 82 70	Não disponível

fazem parte de nós”				
Vila Nova Sênior	Rua De Vila Nova, N° 224/228	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para idosos 	22 618 55 73	cetasocial@cetasocial.pt

2.2- Freguesia do Bonfim

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos nº 23 sala 1, 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Benéfica e Previdente – Associação Mutualista	Rua dos Bragas, 68 – 4050-122 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 204 63 80	benefica-previdente@benefica-previdente.com
Casa de Repouso e Recuperação Sara Costa & Álvaro Costa	Rua Santos Pousada, Nº 323 4000-486 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 18 73	casaderepouso@saracosta.pt
Casa de Repouso Ferreira Cardoso	Rua Ferreira Cardoso, Nº 82 4300-197 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 18 37	casaderepouso.ferreiracardoso@gmail.com
Casa de Repouso Sara Costa, Lda.	Rua de Barros Lima 860 4300-061 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	925 972 739	geral.lar.bl@gmail.com

Casa Maior – Porto	Rua do Heroísmo N 145 e 146 4300-258 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 145 00 04	geral@casamaior.net
Centro de Dia Latino Coelho	Rua Latino Coelho, 295 4000-316 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 509 28 50	ccdcentrodia@sapo.pt
Centro Social das Antas	Av. Fernão Magalhães, 1875 4350-171 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 508 92 04	centosocialdasantas@gmail.com
Cuidar - Soluções no Apoio Domiciliário	Rua do Bonfim, N.º 467 4300-072 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	919 454 925	geral@cuidar.com.pt
Equipa de Proximidade da PSP	Rua do Heroísmo, nº 218 4300-255 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de vigilância aos cidadãos séniores 	22 519 11 20	1div.porto@psp.pt
Equip. Soc. Centro De Caridade De Nossa Senhora Do Perpétuo Socorro	Rua Costa Cabral, 120-144 4200-208 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 509 50 43	ccnsps@perpetuo-socorro.pt
GASPorto – Projeto Abraço Amigo	Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento 	22 244 5369	secretariado@gasporto.org

		social e a solidão nos idosos		
Ginástica Sénior – Académico Futebol Clube	Rua de Costa Cabral 182, 4200-208 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de incentivo à prática de exercício físico 	Não disponível	geral@academicofc.pt
Grupo de Ação Social do Porto (GASPORTO)	Rua Dr. Roberto Frias, s/n, 4200-465 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado 	222 445 369	secretariado@gasporto.org
Good4life Family and Career Services	Rua do Seixal N° 76 – Bonfim 4000-521 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 509 30 42	geral@good4life.pt
ISASAD	Rua Nova de S. Crispim, 516 - Ed A - Loja 9 4000-363 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 536 41 59	isasad@gmail.com
Lar António Granjo I	Rua António Granjo, 103 4300-029 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 536 01 04	larantoniogranjo@hotmail.com
Lar António Granjo II	Rua António Granjo, N°145 4300-029 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 25 94	larantoniogranjo@hotmail.com
Lar de Idosos Lar Luminoso, Lda.	Rua Rovuma, 85 4200-470 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 502 33 25	familiafuturo@sapo.pt
Lar de Idosos Lar O Bordão	Rua Fernandes Tomás, 28 4000-208 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 73 74	larobordao@gmail.com

Lar de Idosos Lar Terceira Idade São José do Bonfim, Lda.	Rua António Granjo, 170 4300-028 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 69 13	larsjosedobonfim@gmail.com
Lar De Idosos Obra De Santa Zita - Porto	Rua Firmeza, 152 4000-225 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 536 35 26	porto@osz.pt
Lar de Sara Gomes Fernandes Costa	Rua da Constituição, Nº 96 4200-191 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 35 53	lar.saracosta.constituicao@gmail.com
Lar de Terceira Idade Pôr do Sol	Rua Santos Pousada, 920 4000-482 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 28 38	larpordosol@gmail.com
Lar Santa Clara do Bonfim	Rua do Bonfim, 311 4300-070 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 536 51 34	larsantaclaradobonfim@gmail.com
Lar Terceira Idade Sol Nascente, Lda.	Rua António Granjo, 131 / 133 4300-029 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 55 60	larsolnascente@hotmail.com
Liga Portuguesa da Profilaxia Social	Rua de Santa Catarina 108, 4000-383 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 332 4445	geral@lpps.pt
Junta de Freguesia do Bonfim	Campo 24 de Agosto 294, 4300-506 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Organização de atividades socioculturais 	22 519 45 00	geral@jfbonfim.pt

Pedalar Sem Idade	Núcleo Rural do Parque da Cidade do Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de passeios, em bicicletas adaptadas, pela cidade do Porto direcionados para os idosos residentes na freguesia 	916 614 056	porto@pedalarsemidade.pt
Previdência Familiar do Porto - Associação Mutualista	Rua Coelho Neto N° 27 4000-178 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 537 11 08	geral@previdencia.pt
Programa Aconchego	Quinta de Bonjónia Rua de Bonjónia, 185 - 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o bem estar dos seniores e suas famílias, através do alojamento de jovens universitários nas suas residências. 	22 589 92 60	dmcs@cm-porto.pt
Programa Chave de Afetos	<u>Rua Das Flores, 5</u> <u>Porto 4050-265</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de teleassistência • Visitas regulares 	22 320 79 46	chavedeafetos@scmp.pt
Programa Estamos Juntos	Praça Gen. Humberto Delgado 266, 4000-010 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Teleassistência 	22 010 02 20	geral@cm-porto.pt

Programa “No Porto a Vida é Longa”		<ul style="list-style-type: none"> • Programa de incentivo à prática de exercício físico 	Não disponível	remupi@agoraporto.pt
Programa Sempre Acompanhados	Rua Joaquim de Vasconcelos, n.º 79 4050-311 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar os seniores e capacitá-los para que possam gerir a sua própria solidão. • Construir redes comunitárias sólidas capazes de fomentar relações de apoio e entreaajuda. 	22 092 44 22	Não disponível
Senhor do Bonfim	Rua Padre António Vieira, 97/103 4300-031 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 536 16 72	geral@senhordobonfim.org

2.3- Freguesia de Campanhã

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos	Rua De Contumil, Bloco 1 - C/V 18 - Entrada 724, 4350-130 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 550 14 08	as.re.pe.id.porto@hotmail.com
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos nº 23 sala 1, 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Associação de Solidariedade Social dos Professores	Est. Interior da Circunvalação, 3201 - 4350-111 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 62 70	residencia.porto@assp.pt
Associação Nun'alvares da Campanhã	Rua do Falcão, 555, 4300-182 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 537 92 47	direccao@anc.com.pt

Casa das Glicínias	Rua de Contumil, 107, 4350-132 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 557 37 40	centrocomunitario@benefica-previdente.com
Centro de Convívio da Associação de Surdos do Porto	Rua Dr. José Marques, 99-C, 4300-271 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 510 23 90	asurdosporto@asurdosporto.org.pt
Centro de Dia e Centro de Convívio de Campanhã	Praça da Corujeira, 4300 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 092 58 32	cdcorujeira@centrosodcialsoutelo.org
Centro Social Cerco do Porto	Bairro Cerco do Porto - Rua Alijó, 53, 4300-022 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 510 16 05	geral@odps.org.pt
Centro Social Machado Vaz	Bairro Engenheiro Machado Vaz, Bloco 25 - C/V, 4250-271 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 502 81 67	machado.vaz@odps.org.pt

Centro Social Paroquial da Senhora do Calvário	Travessa do Ilhéu, 66, 4350-265 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 537 69 59	csp.senhoradocalvario@gmail.com
ERPI Nossa Senhora da Misericórdia	Rua Diamantina, 67 4350-145 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 542 05 00	lnsm@scmp.pt
GASPorto – Projeto Abraço Amigo	Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento social e a solidão nos idosos 	22 244 5369	secretariado@gasporto.org
Junta de Freguesia de Campanhã	Praça da Corujeira 202, 4300-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do envelhecimento ativo 	22 589 85 90	geral@campanha.net
Lar Bela Vista - Maria Augusta Gonçalves, Unipessoal Lda.	Rua S. Roque da Lameira, N° 2018, 4350-306 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 60 53	larbelavista@gmail.com
Lar Chuva de Prata	Rua de S. Roque da Lameira, N° 2311, 4350-317 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 14 12	larchuvadeprata@gmail.com
Obra Diocesana de Promoção	Rua de Currais, 1162, 4350-137 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 549 21 49	geral@odps.org.pt

Social - Centro Social São João de Deus		<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Obra Diocesana- Centro Social do Bairro do Lagarteiro	Bairro do Lagarteiro, Bloco 8 - C/V, 4300-282 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 530 30 33	geral@odps.org.pt
Pedalar Sem Idade	Núcleo Rural do Parque da Cidade do Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de passeios, em bicicletas adaptadas, pela cidade do Porto direcionados para os idosos residentes na freguesia 	916 614 056	porto@pedalarsemidade.pt
Programa Chave de Afetos	<u>Rua Das Flores, 5 Porto 4050-265</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de teleassistência • Visitas regulares 	22 320 79 46	chavedeafetos@scmp.pt
Programa Estamos Juntos	Praça Gen. Humberto Delgado 266, 4000-010 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Teleassistência 	22 010 02 20	geral@cm-porto.pt
Programa Estou Aqui - Adultos	Largo 1º de Dezembro, s/n, 4000-404 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Garante a segurança de todos os utilizadores na via pública 	22 209 20 00	cmporto@psp.pt

Residência Geriátrica - O Recanto Unipessoal, Lda.	Rua Santo António Contumil, 271, 4350-289 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 12 52	geral@residenciageriatricaorecanto.com
Universidade Sénior das Antas	Rua de Latino Coelho 324, 4000-256 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Fomenta a literacia na terceira idade 	22 502 44 26	useniorantas@live.com.pt

2.4- U.F. do Centro Histórico

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
A Benéfica e Previdente – Associação Mutualista	Rua do Paraíso, nº 319, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 407 14 29	desenvolvimento@benefica-previdente.com
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos nº 23 sala 1, 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Centro de Convívio Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Vitória	Rua da Vitória	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 332 30 29	cspnsv@cspnsv.org
Centro de Convívio de Cedofeita	Rua Oliveira Monteiro, nº 385, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 605 27 40	geral@uf-centrohistoricodoporto.pt
Centro de Convívio de	Rua das Musas, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 208 41 16	reformadosporto@hotmail.com

Reformados do Porto				
Centro de Convívio do Círculo Católico de Operários do Porto	Rua Duque de Loulé, nº 202, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 200 00 43	ccopsecretaria@gmail.com
Centro de Dia do Centro Social da Sé Catedral do Porto	Largo 1º de dezembro – Igreja da Santa Clara	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 200 53 38	secretaria.csscp@gmail.com
Centro de Dia do Centro Social de Cedofeita	Rua da Torrinha, nº 128, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 332 51 42	centrosocialparoquialcedofeita@gmail.com
Centro Social da Paróquia Senhora da Conceição	Praça Marquês de Pombal, nº 111, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 507 21 90	centrosocialsconceicao@gmail.com
Centro Social Paroquial da Nossa Senhora da Vitória	Rua de S. Miguel, nº 9, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos 	22 332 30 29	cspnsv@cspnsv.org

		<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Convívio dos Reformados e Pensionistas Idosos da Sé	Rua do Souto, nº 19, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 200 87 23	geral@hmg.es.pt
Equipamento Social Associação Social e Cultural de São Nicolau	Rua da Reboleira, nº 59, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 332 36 55	ascsmicolau@sapo.pt
GASPorto – Projeto Abraço Amigo	Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento social e a solidão nos idosos 	22 244 5369	secretariado@gasporto.org
O Porto é Lindo!	Praça General Humberto Delgado, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Roteiros turísticos direcionado para indivíduos com +65 que tem como objetivo proporcionar às pessoas idosas da cidade uma 	22 589 92 60	dmcs@cm-porto.pt

		ocupação do seu tempo livre.		
Programa de Teleassistência “Estamos Juntos”	Rua Álvaro Castelões, 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Teleassistência 	22 589 92 60	dmps@cm-porto.pt
Programa Sempre Acompanhados	Rua Joaquim de Vasconcelos, n.º 79 4050-311 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar os seniores e capacitá-los para que possam gerir a sua própria solidão. • Construir redes comunitárias sólidas capazes de fomentar relações de apoio e entreajuda. 	22 092 44 22	Não disponível
Projeto “ActivaMente Centro Histórico do Porto”	Rua de Augusto Rosa, n.º 24, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Pretende envolver os indivíduos da U.F. do Centro Histórico, com idades a partir dos 50 anos, com o objetivo de promover o 	Não disponível	Não disponível

		envelhecimento ativo e saudável.		
Residência Montepio Breiner	Rua do Breiner, nº 136, E 156, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 209 21 40	rececao.breiner@residenciasmontepio.pt
Serviço de Ação Social	Rua de Côrte Real, nº 25, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicossocial, aconselhamento e acompanhamento aos residentes das freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde. 	22 619 82 70	Não disponível
Serviços de assistência organizações de Maria	Rua das Virtudes, nº 11, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 200 24 24	emilia.lopes@saom.pt

2.5- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos n.º 23 sala 1, 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Associação de Moradores de Massarelos	Rua Casal do Pedro, 3-11 4050-171 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 609 33 41	ammassarelos@gmail.com
Casa de Lordelo	Rua António Bessa Leite, 1007 4150-075 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 610 90 45	geral@casadelordelo.pt

Casa dos Pais - Residências Geriátricas	Avenida da Boavista, n.º 3179 4100-137 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	916 750 346	geral@casadospais.pt
Centro de Convívio Massarelos Da União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos	Rua do Campo Alegre, 244 - 1º 4150-169 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 606 10 20	pauladiniz@uf-lordeloouromassarelos.pt
Centro Social da Pasteleira	Rua da Gazeta Literária, 39 4150-787 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 97 94	geral@odps.org.pt
Centro Social do Bairro Doutor Nuno Pinheiro Torres	Bairro Doutor Nuno Pinheiro Torres, Bloco 6 - C/V 4150-540 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 617 48 79	pinheiro.torres@odps.org.pt
Centro Social do Bairro Rainha Dona Leonor	Bairro Rainha Dona Leonor - Rua 1 4150-740 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 618 04 96	geral@odps.org.pt

		<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Centro Social Paroquial do Santissimo Sacramento	Rua Monsenhor Fonseca Soares, 127 4150-335 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 600 29 81	secretaria@santissimosacramento.pt
DOMUSVI - Unidade Júlio Dinis	Rua Júlio Dinis, n.º 595/599 4050-325 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 320 56 39	sa01.01p1@domusvi.pt
Equip. Soc. Obra Social de Nossa Senhora da Boa Viagem	Rua Abade Baçal, 232 4050-077 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 600 74 39	geral@osboaviagem.pt
Equip. Social da Arrábida da União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos	Rua da Arrábida, n.º 208 4150-108 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 617 88 07	helenamendes@uf-lordeloouromassarelos.pt

GASPorto – Projeto Abraço Amigo	Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento social e a solidão nos idosos 	22 244 5369	secretariado@gasporto.org
Junta de Freguesia	Rua de Serralves, 10 4150-701 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Promoção do envelhecimento ativo 	22 616 69 10	geral@uf-lordeloouromassarelos.pt
Pedalar Sem Idade	Núcleo Rural do Parque da Cidade do Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de passeios, em bicicletas adaptadas, pela cidade do Porto direcionados para os idosos residentes na freguesia 	916 614 056	porto@pedalarsemidade.pt
Programa Chave de Afetos	<u>Rua Das Flores, 5 Porto</u> <u>4050-265</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de teleassistência • Visitas regulares 	22 320 79 46	chavedeafetos@scmp.pt
Programa Estamos Juntos	Praça Gen. Humberto Delgado 266, 4000-010 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Teleassistência 	22 010 02 20	geral@cm-porto.pt
TIDY HOME & FAMILY	Rua Júlio Dinis 210, Gabinete 5, Piso 2 4050-371 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	913 216 522	geral@tidy.pt

2.6- Freguesia de Paranhos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Aconchego	Praça General Humberto Delgado, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Promove o acolhimento de estudantes do ensino superior em casas de cidadãos seniores. 	22 589 92 60 22 607 63 70	dmcs@cm-porto.pt aconchego@fap.pt
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Coração Amarelo	Rua Costa Cabral n° 1211 4200 227 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Combate o isolamento social e solidão 	934 505 606	coracaoamareloporto@gmail.com
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos n° 23 sala 1 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Beneficência Evangélica do Porto	Rua Engenheiro Carlos Amarante, 110 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Estrutura Residencial para Idosos 	22 832 63 71	beneficenciaevangelicadoporto@gmail.com
Casa da Cultura	Largo do Campo Lindo, 7, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Tem como objetivo promover e valorizar o 	22 550 76 76 938 580 106	casadacultura@jfparanhos.pt

		património cultural da freguesia de Paranhos e da cidade do Porto.		
Casa Jesus, Maria, José do Monte Pedral	Rua Padre José Pacheco do Monte, N.º 259 4250-256 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 831 85 54	direcao@monte-pedral.pt
Casa Repouso Jardim Foz	Av.ª Dr. Antunes Guimarães N.º 645 4100-080 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 618 92 87	Não disponível
Centro de Convívio da Gruta Da Arca D Água	Praça 9 De Abril 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 830 18 56	animacao@jfparanhos.pt
Centro de Dia - Liga Portuguesa Contra o Cancro- NRN	Estrada Interior da Circunvalação, 6657 4200-177 Porto	Centro de Dia	22 502 73 91	centrodia.nrnorte@ligacontracancro.pt
Centro Hospitalar Conde de Ferreira	Rua de Costa Cabral N.º 1211 4200-227 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 507 12 00	geral@ch-condeferreira.com.pt
Centro Social da Paroquia da Areosa	Travessa Da Areosa, 75 4200-087 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 548 48 21	centrosocial.areosa.porto@gmail.com
Centro Social do Regado	Rua Avelar Brotero, 400	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 833 11 67	geral@odps.org.pt

	4250-070 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Centro Social Paroquial do Amial	Rua Nova do Tronco, 577/587 4250-339 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 834 85 20	geral@cspamial.pt
Centro Social S. Tomé	Rua São Tomé 4050-573 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 830 27 72	Não disponível
Corpo e Alma - Serviço de Apoio Domiciliário	Rua Silva Porto N.º 265 R/C 4250-472 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 831 33 76	corpoealma.sad@gmail.com
Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto	Bairro do Bom Pastor, B9 364 4200-364 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 550 23 45	centrodediabompastor@cvporto.org
ERPI Nossa Senhora da Misericórdia	Rua Diamantina, 67 4350-145 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 542 05 00	lnsm@scmp.pt
Espaço Sénior Arca de Água	Praça Nove de Abril, 420, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona uma resposta às necessidades da 	22 502 00 46	animacao@jfparanhos.pt

		população idosa, contribuindo para o alargamento da rede de apoio e relacional desta população.		
Gabinete de Animação Sociocultural	Rua Álvaro Castelões, 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Tem como objetivo contribuir para a melhoria das condições de vida da população residente em Paranhos, com especial atenção à população sénior da freguesia. Constitui uma resposta de intervenção recreativa, social e cultural. 	22 502 00 46	animacao@jfparanhos.pt
Gabinete de Serviço Social	Rua Álvaro Castelões, 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Pretende contribuir para a melhoria das condições de vida da população, através de acompanhamento e orientação psicossocial como prevenção e 	22 502 00 46	servico.social@jfparanhos.pt

		<p>intervenção nos problemas sociais mediante os recursos sociais disponíveis.</p>		
<p>GASPorto – Projeto Abraço Amigo</p>	<p>Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento social e a solidão nos idosos 	<p>22 244 5369</p>	<p>secretariado@gasporto.org</p>
<p>Horta 'Laudato Si' – Amial</p>	<p>Rua Nova do Tronco, Porto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Com este projeto, pretende-se fomentar o espírito comunitário, a educação ambiental e as práticas sustentáveis, proporcionando em simultâneo a prática de uma atividade ao ar livre promotora de um estilo de vida ativo. 	<p>22 502 00 46</p>	<p>geral@jfparanhos.pt</p>
<p>IASFA - Centro de Apoio Social do Porto- ERPI</p>	<p>Rua 9 de Abril, 912 (Instalações da Antiga Escola Prática de Transmissões)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	<p>22 834 66 40</p>	<p>casporto@iasfa.pt</p>

	4250-345 Porto			
Inevitável e Essencial, Unipessoal, Lda	Rua Costa Cabral, N.º 231 4200-221 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 099 06 19	porto@interdomicilio.pt
Lar de Arca D'água	Rua Delfim Maia, 322 4200-253 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 59 34	lar.arca.dagua@gmail.com
Lar de Idosos Raio De Sol	Rua Vitorino Damásio, 121 4200-532 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 243 11 19	geral.raiodesol@hotmail.com
Lar do Monte Dos Burgos	Rua do Monte Dos Burgos, N.º 116 4250-309 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 834 75 00	larmonteburgos@sapo.pt
Lar Família do Futuro, Moradia para Idosos	Av. Fernão Magalhães, 2639 4350-173 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • 	22 509 97 84	familiafuturo@sapo.pt
Movimento Transformers	Rua Álvaro Castelões, 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • A missão é aumentar o envolvimento das pessoas nas suas comunidades através daquilo que mais gostam de fazer. Concentra-se, essencialmente, no combate ao 	22 502 00 46	animacao@jfparanhos.pt

		problema do isolamento sénior.		
O Porto é Lindo!	Praça General Humberto Delgado, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Roteiros turísticos +65 tem como objetivo proporcionar às pessoas idosas da cidade uma ocupação do seu tempo livre, com qualidade, utilizando o património móvel, imóvel, cultural e sacro como ferramenta de enriquecimento cultural, socialização e valorização dos tempos livres. 	22 589 92 60	dmcs@cm-porto.pt
Orfeão de Paranhos	Rua Álvaro de Castelões, 811 – Porto	<ul style="list-style-type: none"> • É um projeto da Junta de Freguesia de Paranhos. Os ensaios decorrem às quartas-feiras, no Auditório da Freguesia de Paranhos. 	22 502 00 46	auditorio@jfparanhos.pt

Pedalar Sem Idade	Rua Álvaro Castelões, 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de passeios, em bicicletas adaptadas, pela cidade do Porto direcionados para os idosos residentes na freguesia 	22 502 00 46	animação@jfparanhos.pt
Pitadas de Ternura	Rua Faria Guimarães Nº 595 4200-291 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	938 811 707	info@pitadasdeternura.com
Polo Intergeracional de Paranhos	Alameda 25 de Abril, 170, loja 3	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio para Seniores promovido pela ADARSOL - Associação para o Desenvolvimento de Atividades relacionadas com a Solidariedade, bem como outras atividades para os mais novos, promovidas pela AOSL - Associação de 	22 502 00 46	geral@jfparanhos.pt

		Ocupação Sadia do Lazer.		
Programa Chave de Afetos	<u>Rua Das Flores, 5</u> <u>Porto 4050-265</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de teleassistência • Visitas regulares 	22 320 79 46	chavedeafetos@scmp.pt
Programa de Estamos Juntos	Rua Álvaro Castelões, 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Teleassistência 	22 502 00 46	servico.social@jfparanhos.pt
Residência Sénior Carlos da Maia	Rua Carlos da Maia, 144 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	936 472 126	info@rscm.pt
SAAS de Paranhos - Norte Vida	Rua Daniel Constant, nº 41, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social destinado aos residentes da freguesia de Paranhos de forma a facilitar a sua inclusão e coesão social. 	926028627	saas@nortevida.org
Sénior CC - Acompanhamento a Idosos	Rua Augusto Lessa N.º 181/197 4200-099 Paranhos - Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 495 82 42	geral@senior-cc.pt

2.7- Freguesia de Ramalde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Combate o isolamento social e solidão 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Mimi	Rua de Terremoinhos n.º 23 sala 1, 4825-288 Monte Córdova, Santo Tirso	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de visitas domiciliárias por uma equipa de voluntários 	910 217 842	geral@mimi.com.pt
Centro Comunitário de Ramalde	Avenida Vasco da Gama 645 4100-491 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 617 27 69 22 617 11 20	ccporto@exercitodesalvacao.pt
Centro Comunitário do Porto (Exército da Salvação)	Rua Direita de Campinas, 163 4100-206 Porto - Ramalde	<ul style="list-style-type: none"> • Centro dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 617 27 69	ccporto@exercitodesalvacao.pt
Centro de convívio do centro social, desportivo e cultural do bairro das campinas	Rua Diogo de Noronha s/n 4100-203 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 617 58 87	Não disponível

Centro de convívio do espaço raiz	Avenida Vasco Gama (pré-fabricado)	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 618 61 70	geral@jf-ramalde.pt
Centro de convívio do grupo desportivo do Viso	Travessa do Viso, 125 4250-197, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 616 33 41	gdvisofutsal@gmail.com
Centro de Dia “Artur Brás”	Rua de Nagasaki, s/n, 4250-323, Ramalde	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	969 859 531	asasderamalde.terceiridade@gmail.com
Centro de dia da Paróquia da Boavista	Rua Azevedo Coutinho, 103 – 141 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 609 21 23	centro.social@paroquia-boavista.org
Centro Social Paroquial Santíssimo Sacramento	Rua Monsenhor Fonseca Soares 127/137 4150 - 335 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 600 29 81 96 527 87 79 22 600 94 38	santissimo.sad@sapo.pt
Equipamento Social do Viso	Rua de Nagasaki – 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 616 44 12	asasderamalde.sad@gmail.com
Família Completa - Sociedade de Apoio ao Domicílio Unipessoal Lda.	Rua São João Brito 610-S 12, 4100-453 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 43 14	familiacompleta@sapo.pt

GASPorto – Projeto Abraço Amigo	Rua Calouste Gulbenkian 117 4050-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado que procura combater o isolamento social e a solidão nos idosos 	22 244 5369	secretariado@gasporto.org
Lar das Irmãzinhas dos Pobres	Rua Pinheiro Manso, 217 - 4100-409 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 616 61 90	Não disponível
Lar Maria Electa de Almeida Coelho	Rua Henrique Pousão, 30 – 4100 – 278- Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 401 13 50	lar.maria.electa.almeida.coelho@gmail.com
Lar Nossa Senhora do Rosário	Rua Airosa, 12	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 831 92 32	larnossasenhadorosario@gmail.com
Miminhos aos Avós	Rua do Pinheiro Manso 594 loja 10 4100-411 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 325 02 26	porto.ramalde@miminhoaosavos.pt
Património dos Pobres - Calvário do Carvalhido	Rua Sarmiento Beira 204 – 4250 - 448 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 831 30 11	calvario.carvalhido@mail.telepac.pt
Pedalar Sem Idade	Núcleo Rural do Parque da Cidade do Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Realização de passeios, em 	916 614 056	porto@pedalarsemidade.pt

		bicicletas adaptadas, pela cidade do Porto direcionados para os idosos residentes na freguesia		
Pinheiro Manso – Residência Sénior	Rua do Pinheiro Manso 137 – 4100 - 412 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos 	229688600	geral@pinheiomanso.pt
Programa Chave de Afetos	<u>Rua Das Flores, 5 Porto 4050-265</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de teleassistência • Visitas regulares 	22 320 79 46	chavedeafetos@scmp.pt
Programa Estamos Juntos	Praça Gen. Humberto Delgado 266, 4000-010 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Teleassistência 	22 010 02 20	geral@cm-porto.pt
UIFP (UNIR) - Universidade Intergeracional Fernando Pessoa	Rua das Cruzes, 847, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Fomenta a literacia na terceira idade 	962533336	uifp@jf-ramalde.pt

3- Condições de Habitação e Segurança

3.1- U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
15ª Esqª - Foz	Rua Monsenhor Manuel Marinho, n.º 9 4150-482 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 615 30 10	15.esquadra.porto@psp.pt
Bombeiros Voluntários do Porto	Rua de Rodrigues Sampaio 145, 4000-065 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 205 58 45	Não disponível
Domus Social - EM	Rua do Monte dos Burgos, 12, 4250-309 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão do parque habitacional do município do Porto 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt
Esqª de Aldoar	Rua da Vilarinha, n.º. 1150 4100-513	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 615 30 00	16.esquadra.porto@psp.pt
Junta de Freguesia de Aldoar	Rua da Vilarinha, 1090	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão da freguesia de Aldoar 	22 619 82 70	Não disponível
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjóia, n.º 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, n.º 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com 	22 833 00 00	Não disponível

		dificuldades financeiras ou que se encontram em situação de emergência habitacional.		
--	--	--	--	--

3.2- Freguesia do Bonfim

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Academia Beatriz Ribeiro	Rua de Santo Ildefonso, n.º423, 4000-466 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	961 084 603	info@academiabeatrizribeiro.pt
Banco de Ajudas Técnicas – Caritas	Rua de Latino Coelho 318, 4000-225 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Banco de Recursos 	22 502 44 67	caritasporto.geral@caritas.pt
Bombeiros Voluntários do Porto	Rua Rodrigues Sampaio 145 4000-065 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	Não disponível	Não disponível
Domus Social - EM	Rua do Monte dos Burgos, 12, 4250-309 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão do parque habitacional do município do Porto 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt
Entreajuda	Rua de Cedofeita, 32 4050-172 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Banco de Recursos 	22 112 79 33	porto@entrajuda.pt
Junta de Freguesia do Bonfim	Campo 24 de Agosto 294, 4300-506 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio Económico 	22 519 45 00	geral@jfbonfim.pt
Just a Change		<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	Não disponível	geral@justachange.pt porto@justachange.pt
PSP – 3ª Esquadra	Rua do Heroísmo, n.º 218, 4300-255, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em 	22 589 89 30	3esquadra.porto@psp.pt

		situação emergência		
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjóia, nº 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, nº 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com dificuldades financeiras ou que se encontram em situação de emergência habitacional. 	22 833 00 00	Não disponível
Projeto “Casa Reparada Vida Melhorada”	Campo 24 de Agosto 294, 4300-506 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de Reconstrução Habitacional 	22 519 45 00	geral@jfbonfim.pt
Proteção Civil	Av. Fontes Pereira de Melo 519, 4100-262 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 619 76 50	Não disponível

3.3- Freguesia de Campanhã

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
3ª Divisão Policial do Porto	Rua de São Roque da Lameira, nº 1564, 4350-315, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em emergências 	22 519 36 80	div.porto@psp.pt
Bombeiros Voluntários do Porto	Rua de Rodrigues Sampaio 145, 4000-065 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em emergências 	22 205 58 45	Não disponível
Domus Social - EM	Rua do Monte dos Burgos, 12, 4250-309 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão do parque habitacional do município do Porto 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt
Junta de Freguesia de Campanhã	Praça da Corujeira 202, 4300-144 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em emergências 	22 589 85 90	geral@campanha.net
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjóia, nº 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, nº 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com dificuldades financeiras ou que 	22 833 00 00	Não disponível

		se encontram em situação de emergência habitacional.		
--	--	--	--	--

3.4- U.F. do Centro Histórico

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Casa como Nova	Rua do Monte dos Burgos, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Programa de auto manutenção que procura envolver os inquilinos municipais no esforço de conservação do interior das habitações que lhes estão concessionadas, assegurando-lhes (através de protocolos celebrados com empresas da área) o acesso a materiais. 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt gim@domussocial.pt
Comando Sub-Regional de Operações de Emergência de	Avenida Fontes Pereira de Melo, nº 519, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Tem por missão planear, coordenar e executar as 	22 619 76 50	

Proteção Civil da Área Metropolitana do Porto		<p>políticas de emergência e de proteção civil, designadamente na prevenção e na resposta a acidentes graves e catástrofes, de proteção e socorro de populações, coordenação dos agentes de proteção civil e, assegurar o planeamento e coordenação das necessidades nacionais na área do planeamento civil de emergência, com vista a fazer face a situações de crise ou de guerra.</p>		
Domus Social - EM	Rua do Monte dos Burgos, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão do parque 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt

		habitacional do município do Porto		gim@domussocial.pt
Esquadra PSP Cedofeita	Praça de Pedro Nunes n° 16, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 207 36 40	Não disponível
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjónia, n° 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, n° 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com dificuldades financeiras ou que se encontram em situação de emergência habitacional. 	22 833 00 00	Não disponível
Regimento de Sapadores	Rua da Constituição n° 1418, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em 	22 507 37 00	Não disponível

Bombeiros do Porto		situação emergência		
---------------------------	--	------------------------	--	--

3.5- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Domus Social - EM	Rua do Monte dos Burgos, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Gestão do parque habitacional do município do Porto 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt gim@domussocial.pt
Junta de Freguesia	Rua de Serralves, 10 4150-701 Porto Rua Campo Alegre, 244 4150-169 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Apoio em situações de emergência 	226 166 910 / 226 061 020	geral@uf-lordeloouromassarelos.pt
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjónia, nº 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, nº 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com dificuldades 	22 833 00 00	Não disponível

		financeiras ou que se encontram em situação de emergência habitacional.		
--	--	---	--	--

3.6- Freguesia de Paranhos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Bombeiros Voluntários de São Mamede de Infesta	Avenida Marechal Gomes da Costa n° 245, São Mamede de Infesta, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 901 00 17	comando@bvsmi.pt
Casa como Nova	Rua do Monte dos Burgos, n° 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de auto manutenção que procura envolver os inquilinos municipais no esforço de conservação do interior das habitações que lhes estão concessionadas, assegurando-lhes (através de protocolos celebrados com empresas da área) o acesso a materiais. 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt gim@domussocial.pt

<p>Comando Sub-Regional de Operações de Emergência de Proteção Civil da Área Metropolitana do Porto</p>	<p>Avenida Fontes Pereira de Melo, nº 519, Porto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tem por missão planear, coordenar e executar as políticas de emergência e de proteção civil, designadamente na prevenção e na resposta a acidentes graves e catástrofes, de proteção e socorro de populações, coordenação dos agentes de proteção civil e, assegurar o planeamento e coordenação das necessidades nacionais na área do planeamento civil de emergência, com vista a fazer face a situações de 	<p>22 619 76 50</p>	
--	--	---	---------------------	--

		crise ou de guerra.		
ConDomus	Rua do Monte dos Burgos, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> O projeto ConDomus tem como objetivo envolver os inquilinos nos processos de gestão dos espaços comuns dos prédios municipais. 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt gim@domussocial.pt
Domus Social - EM	Rua do Monte dos Burgos, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Gestão do parque habitacional do município do Porto 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt gim@domussocial.pt
Loja social	Rua de São Veríssimo, Conjunto Habitacional Monte São João, Loja 120, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Tem por objetivo a promoção na melhoria das condições de vida de pessoas em situação de vulnerabilidade social, através da atribuição totalmente gratuita de bens 	925 671 883	lojasocial@jfparanhos.pt

		de primeira necessidade, pela recolha de bens usados ou novos doados por particulares ou empresas.		
Polícia de Segurança Pública	R. de Vale Formoso, nº 469, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 557 49 00	Não disponível
Polícia Judiciária	Rua Pereira Reis, nº 278, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 834 92 40	Não disponível
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjónia, nº 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, nº 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com dificuldades financeiras ou 	22 833 00 00	Não disponível

		que se encontram em situação de emergência habitacional.		
--	--	--	--	--

3.7- Freguesia de Ramalde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Antral (central táxis)	Rua D. Jerónimo Azevedo 611 4250-241 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte 	22 532 33 509	porto@antral.pt
Bombeiros Voluntários Portuenses	Rua das Cruzes 580 – 4100 191 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 615 18 00	geral@bvportuenses.pt
Câmara municipal do Porto	Praça General Humberto Delgado 4049-001 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Habitação e segurança. 	22 209 70 00	portaldomunicipe.cm-porto.pt
Centro distrital de Solidariedade e Segurança Social do Porto	Rua António Patrício, 262 4199-001 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Habitação e segurança 	300 502 502	eral@jbonfim.pt
Direção Regional de Cultura do Norte - Direção de Serviços dos Bens Culturais	Rua Igreja de Ramalde 4149-011 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Habitação e segurança 	22 619 70 80	dsbc.drcn@culturante.gov.pt
Domus Social - EM	Rua do Montes dos Burgos, 12, 4250-309 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão do parque habitacional do 	22 833 00 00	geral@domussocial.pt

		município do Porto		
Porto Amigo - Departamento Municipal de Desenvolvimento Social	Rua de Bonjóia, n° 185, 4300-082 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio em questões habitacionais 	225 899 260	dmcs@cm-porto.pt
Porto Solidário - Fundo Municipal de Emergência Social	Rua Monte dos Burgos, n° 12 4250-309 Porto.	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de apoio à renda e prestação bancária destinado a pessoas ou famílias com dificuldades financeiras ou que se encontram em situação de emergência habitacional. 	22 833 00 00	Não disponível
PSP / 18.^a Esquadra - Viso	Rua Central do Viso, Torre 1, r/c, Bairro do Viso 4250-206 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de apoio em situação emergência 	22 834 93 40	contacto@psp.pt

4- Atividades da Vida Diária

4.1- U.F. de Aldoar, Foz do Douro

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Banco local de voluntariado		<ul style="list-style-type: none"> • Projeto de voluntariado 	910 168 848	mmadeira@uf-aldoarfoznevogilde.pt
Centro Social de São Martinho de Aldoar	Praça do Bom Sucesso, 74-90, piso 1, 4150-146 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 519 12 20	geral@fmam.pt
Centro Social do Bairro	Bairro Rainha Dona Leonor - Rua 1	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 618 04 96	geral@odps.org.pt

Rainha Dona Leonor		<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Centro Social Fonte da Moura	Rua de Angola 297, 4100-054 Porto, Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 43 47	geral@odps.org.pt
Clave de Sol, Residência Sénior	Avenida da Boavista n.º 4293 4100-140 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 098 73 17	geral@clavedesol.pt
Equipamento Social Centro Social da Foz do Douro	Rua D. Luís Filipe, 52, 4150-472, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 10 36	secretaria@centrosocialfozdouro.pt
Equipamento Social Lar Vida e Saúde	Rua António Aroso, 486	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 615 50 30	larvidaesaude@gmail.com
Lar de S. Martinho de Aldoar	Rua João Fernandes Lopes neves, n.º 60	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 618 73 28	geral@cssma.pt

Lar Rainha Dona Beatriz	Rua da Cerca 388 Foz do Douro 4150	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	93 712 38 56	larrainhabeatriz@sapo.pt
Lar São José de Aldoar	Rua De Martim De Freitas, 152 R/C Esq. Porto 4100-326	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 617 95 85	lar.sjosealdoar@gmail.com
Minha Ternura – Unipessoal Lda.	R. de Salazares 680, 4100-443 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 404 28 89	geral@minhaternura.pt
Vila Nova Sénior	Rua De Vila Nova, N° 224/228	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para idosos 	22 618 55 73	cetasocial@cetasocial.pt

4.2- Freguesia do Bonfim

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Benéfica e Previdente – Associação Mutualista	Rua dos Bragas, 68 – 4050-122 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 204 63 80	benefica-previdente@benefica-previdente.com
Casa de Repouso e Recuperação Sara Costa & Álvaro Costa	Rua Santos Pousada, Nº 323 4000-486 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 18 73	casaderepouso@saracosta.pt

Casa de Repouso Ferreira Cardoso	Rua Ferreira Cardoso, Nº 82 4300-197 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 18 37	casaderepouso.ferreiracardoso@gmail.com
Casa de Repouso Sara Costa, Lda.	Rua de Barros Lima 860 4300-061 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	925 972 739	geral.lar.bl@gmail.com
Casa Maior – Porto	Rua do Heroísmo N 145 e 146 4300-258 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 145 00 04	geral@casamaior.net
Centro de Dia Latino Coelho	Rua Latino Coelho, 295 4000-316 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 509 28 50	ccdcentrodia@sapo.pt
Centro Social das Antas	Av. Fernão Magalhães, 1875 4350-171 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 508 92 04	centosocialdasantas@gmail.com
Cuidar - Soluções no Apoio Domiciliário	Rua do Bonfim, N.º 467 4300-072 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	919 454 925	geral@cuidar.com.pt
Equip. Soc. Centro De Caridade De Nossa Senhora Do Perpétuo Socorro	Rua Costa Cabral, 120-144 4200-208 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 509 50 43	ccnsps@perpetuo-socorro.pt
Good4life Family and Career Services	Rua do Seixal Nº 76 – Bonfim 4000-521 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 509 30 42	geral@good4life.pt

ISASAD	Rua Nova de S. Crispim, 516 - Ed A - Loja 9 4000-363 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 536 41 59	isasad@gmail.com
Lar António Granjo I	Rua António Granjo, 103 4300-029 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 536 01 04	larantoniogranjo@hotmail.com
Lar António Granjo II	Rua António Granjo, N°145 4300-029 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 25 94	larantoniogranjo@hotmail.com
Lar de Idosos Lar Luminoso, Lda.	Rua Rovuma, 85 4200-470 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 502 33 25	familiafuturo@sapo.pt
Lar de Idosos Lar O Bordão	Rua Fernandes Tomás, 28 4000-208 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 73 74	larobordao@gmail.com
Lar de Idosos Lar Terceira Idade São José do Bonfim, Lda.	Rua António Granjo, 170 4300-028 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 69 13	larsjosedobonfim@gmail.com
Lar De Idosos Obra De Santa Zita - Porto	Rua Firmeza, 152 4000-225 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 536 35 26	porto@osz.pt
Lar de Sara Gomes Fernandes Costa	Rua da Constituição, N° 96 4200-191 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 35 53	lar.saracosta.constituicao@gmail.com

Lar de Terceira Idade Pôr do Sol	Rua Santos Pousada, 920 4000-482 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 28 38	larpordosol@gmail.com
Lar Santa Clara do Bonfim	Rua do Bonfim, 311 4300-070 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 536 51 34	larsantaclaradobonfim@gmail.com
Lar Terceira Idade Sol Nascente, Lda.	Rua António Granjo, 131 / 133 4300-029 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 55 60	larsolnascente@hotmail.com
Liga Portuguesa da Profilaxia Social	Rua de Santa Catarina 108, 4000-383 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 332 4445	geral@lpps.pt
Junta de Freguesia do Bonfim	Campo 24 de Agosto 294, 4300-506 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Organização de atividades socioculturais 	22 519 45 00	geral@jfbonfim.pt
Previdência Familiar do Porto - Associação Mutualista	Rua Coelho Neto N° 27 4000-178 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 537 11 08	geral@previdencia.pt
Senhor do Bonfim	Rua Padre António Vieira, 97/103 4300-031 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 536 16 72	geral@senhordobonfim.org

4.3- Freguesia de Campanhã

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos	Rua De Contumil, Bloco 1 - C/V 18 - Entrada 724, 4350-130 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 550 14 08	as.re.pe.id.porto@hotmail.com
Associação de Solidariedade Social dos Professores	Est. Interior da Circunvalação, 3201 - 4350-111 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 62 70	residencia.porto@assp.pt

Associação Nun'alvares da Campanhã	Rua do Falcão, 555, 4300-182 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 537 92 47	direccao@anc.com.pt
Casa das Glicínias	Rua de Contumil, 107, 4350-132 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 557 37 40	centrocomunitario@benefica-previdente.com
Centro de Convívio da Associação de Surdos do Porto	Rua Dr. José Marques, 99-C, 4300-271 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 510 23 90	asurdosporto@asurdosporto.org.pt
Centro de Dia e Centro de Convívio de Campanhã	Praça da Corujeira, 4300 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 092 58 32	cdcorujeira@centrosodcialsoutelo.org
Centro Social Cerco do Porto	Bairro Cerco do Porto - Rua Alijó, 53, 4300-022 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 510 16 05	geral@odps.org.pt

		<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Centro Social Machado Vaz	Bairro Engenheiro Machado Vaz, Bloco 25 - C/V, 4250-271 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 502 81 67	machado.vaz@odps.org.pt
Centro Social Paroquial da Senhora do Calvário	Travessa do Ilhéu, 66, 4350-265 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 537 69 59	csp.senhoradocalvario@gmail.com
ERPI Nossa Senhora da Misericórdia	Rua Diamantina, 67 4350-145 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 542 05 00	lnsm@scmp.pt
Lar Bela Vista - Maria Augusta Gonçalves, Unipessoal Lda.	Rua S. Roque da Lameira, Nº 2018, 4350-306 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 537 60 53	larbelavista@gmail.com
Lar Chuva de Prata	Rua de S. Roque da Lameira, Nº 2311, 4350-317 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 510 14 12	larchuvadeprata@gmail.com
Obra Diocesana de Promoção Social - Centro Social São João de Deus	Rua de Currais, 1162, 4350-137 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 549 21 49	geral@odps.org.pt

Obra Diocesana-Centro Social do Bairro do Lagarteiro	Bairro do Lagarteiro, Bloco 8 - C/V, 4300-282 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 530 30 33	geral@odps.org.pt
Residência Geriátrica - O Recanto Unipessoal, Lda.	Rua Santo António Contumil, 271, 4350-289 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 12 52	geral@residenciageriatriaorecanto.com

4.4- U.F. do Centro Histórico

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
A Benéfica e Previdente – Associação Mutualista	Rua do Paraíso, nº 319, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 407 14 29	desenvolvimento@benefica-previdente.com
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Caregivers Portugal	Rua Faria de Guimarães, nº 502 1º, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Associação portuguesa que disponibiliza uma bolsa de cuidadores. 	934 406 015	geral@caregiversportugal.pt
Centro de Convívio	Rua da Vitória	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 332 30 29	cspnsv@cspnsv.org

Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Vitória				
Centro de Convívio de Cedofeita	Rua Oliveira Monteiro, nº 385, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 605 27 40	geral@uf-centrohistoricodoporto.pt
Centro de Convívio de Reformados do Porto	Rua das Musas, nº 12, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 208 41 16	reformadosporto@hotmail.com
Centro de Convívio do Círculo Católico de Operários do Porto	Rua Duque de Loulé, nº 202, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 200 00 43	ccopsecretaria@gmail.com
Centro de Dia do Centro Social da Sé Catedral do Porto	Largo 1º de dezembro – Igreja da Santa Clara	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 200 53 38	secretaria.csscp@gmail.com
Centro de Dia do Centro Social de Cedofeita	Rua da Torrinha, nº 128, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 332 51 42	centrosocialparoquialcedofeita@gmail.com

Centro Social da Paróquia Senhora da Conceição	Praça Marquês de Pombal, nº 111, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 507 21 90	centrosocialsconceicao@gmail.com
Centro Social Paroquial da Nossa Senhora da Vitória	Rua de S. Miguel, nº 9, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 332 30 29	cspnsv@cspnsv.org
Convívio dos Reformados e Pensionistas Idosos da Sé	Rua do Souto, nº 19, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 200 87 23	geral@hmg.es.pt
Equipamento Social Associação Social e Cultural de São Nicolau	Rua da Reboleira, nº 59, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 332 36 55	ascsmicolau@sapo.pt
Residência Montepio Breiner	Rua do Breiner, nº 136, E 156, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 209 21 40	rececao.breiner@residenciasmontepio.pt

Serviços de assistência organizações de Maria	Rua das Virtudes, nº 11, Porto	<ul style="list-style-type: none">• Centro de Dia• Serviço de Apoio Domiciliário	22 200 24 24	emilia.lopes@saom.pt
--	-----------------------------------	---	--------------	--

4.5- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Associação de Moradores de Massarelos	Rua Casal do Pedro, 3-11 4050-171 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 609 33 41	ammassarelos@gmail.com

Casa de Lordelo	Rua António Bessa Leite, 1007 4150-075 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 610 90 45	geral@casadelordelo.pt
Casa dos Pais - Residências Geriátricas	Avenida da Boavista, n.º 3179 4100-137 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	916 750 346	geral@casadospais.pt
Centro de Convívio Massarelos Da União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos	Rua do Campo Alegre, 244 - 1º 4150-169 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 606 10 20	pauladiniz@uf-lordeloouromassarelos.pt
Centro Social da Pasteleira	Rua da Gazeta Literária, 39 4150-787 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 97 94	geral@odps.org.pt

Centro Social do Bairro Doutor Nuno Pinheiro Torres	Bairro Doutor Nuno Pinheiro Torres, Bloco 6 - C/V 4150-540 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 617 48 79	pinheiro.torres@odps.org.pt
Centro Social do Bairro Rainha Dona Leonor	Bairro Rainha Dona Leonor - Rua 1 4150-740 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 04 96	geral@odps.org.pt
Centro Social Paroquial do Santissimo Sacramento	Rua Monsenhor Fonseca Soares, 127 4150-335 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 600 29 81	secretaria@santissimosacramento.pt
DOMUSVI - Unidade Júlio Dinis	Rua Júlio Dinis, n.º 595/599 4050-325 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 320 56 39	sa01.01p1@domusvi.pt
Equip. Soc. Obra Social de Nossa Senhora da Boa Viagem	Rua Abade Baçal, 232 4050-077 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 600 74 39	geral@osboaviagem.pt

Equip. Social da Arrábida da União de Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos	Rua da Arrábida, nº 208 4150-108 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 617 88 07	helenamendes@uf-lordeloouromassarelos.pt
TIDY HOME & FAMILY	Rua Júlio Dinis 210, Gabinete 5, Piso 2 4050-371 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	913 216 522	geral@tidy.pt

4.6- Freguesia de Paranhos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Beneficência Evangélica do Porto	Rua Engenheiro Carlos Amarante, 110 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 832 63 71	beneficenciaevangelicadoporto@gmail.com
Casa Jesus, Maria, José do Monte Pedral	Rua Padre José Pacheco do Monte, N.º 259 4250-256 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 831 85 54	direcao@monte-pedral.pt
Casa Repouso Jardim Foz	Av.ª Dr. Antunes Guimarães N.º 645 4100-080 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 618 92 87	Não disponível
Centro de Convívio da	Praça 9 De Abril 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 830 18 56	animacao@jfparanhos.pt

Gruta Da Arca D Água				
Centro de Dia - Liga Portuguesa Contra o Cancro- NRN	Estrada Interior da Circunvalação, 6657 4200-177 Porto	Centro de Dia	22 502 73 91	centrodia.nrnorte@ligacontracancro.pt
Centro Hospitalar Conde de Ferreira	Rua de Costa Cabral Nº 1211 4200-227 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 507 12 00	geral@ch-condeferreira.com.pt
Centro Social da Paroquia da Areosa	Travessa Da Areosa, 75 4200-087 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 548 48 21	centrosocial.areosa.porto@gmail.com
Centro Social do Regado	Rua Avelar Brotero, 400 4250-070 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 833 11 67	geral@odps.org.pt
Centro Social Paroquial do Amial	Rua Nova do Tronco, 577/587 4250-339 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 834 85 20	geral@cspamial.pt
Centro Social S. Tomé	Rua São Tomé 4050-573 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia 	22 830 27 72	Não disponível

		<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 		
Corpo e Alma - Serviço de Apoio Domiciliário	Rua Silva Porto N.º 265 R/C 4250-472 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 831 33 76	corpoealma.sad@gmail.com
Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto	Bairro do Bom Pastor, B9 364 4200-364 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 550 23 45	centrodediabompastor@cvporto.org
ERPI Nossa Senhora da Misericórdia	Rua Diamantina, 67 4350-145 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 542 05 00	lnsm@scmp.pt
IASFA - Centro de Apoio Social do Porto- ERPI	Rua 9 de Abril, 912 (Instalações da Antiga Escola Prática de Transmissões) 4250-345 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 834 66 40	casporto@iasfa.pt
Inevitável e Essencial, Unipessoal, Lda	Rua Costa Cabral, N.º 231 4200-221 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 099 06 19	porto@interdomicilio.pt
Lar de Arca D'água	Rua Delfim Maia, 322 4200-253 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 59 34	lar.arca.dagua@gmail.com
Lar de Idosos Raio De Sol	Rua Vitorino Damásio, 121 4200-532 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 243 11 19	geral.raiodesol@hotmail.com

Lar do Monte Dos Burgos	Rua do Monte Dos Burgos, Nº 116 4250-309 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 834 75 00	larmonteburgos@sapo.pt
Lar Família do Futuro, Moradia para Idosos	Av. Fernão Magalhães, 2639 4350-173 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 509 97 84	familiafuturo@sapo.pt
Pitadas de Ternura	Rua Faria Guimarães Nº 595 4200-291 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	938 811 707	info@pitadasdeternura.com
Polo Intergeracional de Paranhos	Alameda 25 de Abril, 170, loja 3	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio para Seniores promovido pela ADARSOL - Associação para o Desenvolvimento de Atividades relacionadas com a Solidariedade, bem como outras atividades para os mais novos, promovidas pela AOSL - Associação de 	22 502 00 46	geral@jfparanhos.pt

		Ocupação Sadia do Lazer.		
Residência Sénior Carlos da Maia	Rua Carlos da Maia, 144 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	936 472 126	info@rscm.pt
Sénior CC - Acompanhamento a Idosos	Rua Augusto Lessa N.º 181/197 4200-099 Paranhos - Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 495 82 42	geral@senior-cc.pt

4.7- Freguesia de Ramalde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação de Cuidadores	Rua de Contumil, 653 4450-103 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Informação e Aconselhamento • Apoio emocional • Capacitação • Pausas Breves – descanso do cuidador, promovendo o aumento de saúde e bem-estar dos cuidadores informais. 	800 242 252	
Centro Comunitário de Ramalde	Avenida Vasco da Gama 645 4100-491 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de dia. 	22 617 27 69 22 617 11 20	ccporto@exercitodesalvacao.pt
Centro Comunitário do Porto (Exército da Salvação)	Rua Direita de Campinas, 163 4100-206 Porto - Ramalde	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 617 27 69	ccporto@exercitodesalvacao.pt
Centro de Convívio do Centro Social,	Rua Diogo de Noronha s/n 4100-203 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 617 58 87	Não disponível.

Desportivo e Cultural do Bairro das Campinas				
Centro de Convívio Espaço Raiz	Avenida Vasco Gama (pré-fabricado)	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 618 61 70	geral@jf-ramalde.pt
Centro de Convívio do Grupo Desportivo do Viso	Travessa do Viso, 125 4250-197, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio 	22 616 33 41	gdvisofutsal@gmail.com
Centro de Dia “Artur Brás”	Rua de Nagasaki, s/n, 4250-323, Ramalde	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	969 859 531	asasderamalde.terceiridade@gmail.com
Centro de dia da Paróquia da Boavista	Rua Azevedo Coutinho, 103 – 141 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 609 21 23	centro.social@paroquia-boavista.org
Centro Social Paroquial Santíssimo Sacramento	Rua Monsenhor Fonseca Soares 127/137 4150 - 335 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Convívio • Centro de Dia • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 600 29 81 965 278 779 22 600 94 38	santissimo.sad@sapo.pt
Equipamento Social do Viso	Rua de Nagasaki – 4200 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 616 44 12	asasderamalde.sad@gmail.com

Família Completa - Sociedade de Apoio ao Domicílio Unipessoal Lda.	Rua São João Brito 610-S 12, 4100-453 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 618 43 14	familiacompleta@sapo.pt
Lar das Irmãs das Pobres	Rua Pinheiro Manso, 217 - 4100-409 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 616 61 90	Não disponível
Lar Maria Electa de Almeida Coelho	Rua Henrique Pousão, 30 – 4100 – 278- Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 401 13 50	lar.maria.electa.almeida.coelho@gmail.com
Lar Nossa Senhora do Rosário	Rua Airosa, 12	<ul style="list-style-type: none"> • Estrutura Residencial para Idosos 	22 831 92 32	larnossasenhadorosario@gmail.com
Miminhos aos Avós	Rua do Pinheiro Manso 594 loja 10 4100-411 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 325 02 26	porto.ramalde@miminhoaosavos.pt
Património dos Pobres - Calvário do Carvalhido	Rua Sarmiento Beira 204 – 4250 - 448 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia • Estrutura Residencial para Idosos • Serviço de Apoio Domiciliário 	22 831 30 11	calvario.carvalhido@mail.telepac.pt
Pinheiro Manso – Residência Sénior	Rua do Pinheiro Manso 137 – 4100 - 412 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Dia 	22 968 86 00	geral@pinheiromanso.pt

		<ul style="list-style-type: none">• Estrutura Residencial para Idosos		
--	--	---	--	--

5- Situação de Saúde

5.1- U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
AFUA - Associação de Familiares, Utentes e Amigos do Hospital Magalhães Lemos	Rua Professor Alvaro Rodrigues s/n, Porto, Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio às pessoas com diagnóstico da doença mental e e seus familiares. 	962 329 240	comunicacaoimagem@afua.pt
Casa de Vila Nova	Rua de Vila Nova 4100 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 616 07 49	geral.cvn@gmail.com
Centro de saúde da Foz do Douro	Rua do Molhe, 181 4150-502 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 618 62 42 22 618 61 37	Não disponível

Centro de Saúde Garcia da Orta	Rua Pinho Leal, 7 4150-331 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 615 61 00	Não disponível
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de vulnerabilidade social 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt
Hospital Magalhães Lemos	Rua Prof. Álvaro Rodrigues 4100 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 619 24 00	hml@hmlemos.min-saude.pt
Unidade de Saúde Familiar de Carvalhido	Rua Castelo de Numão, 25, 4250-113 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 830 10 45 22 831 19 87	usf.carvalhido@arsnorte.min-saude.pt
Unidade de Saúde Familiar Prelada	Rua Castelo de Numão, 25, 4250-113 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 831 19 62	usf.prelada@arsnorte.min-saude.pt
USF Aldoar	Rua de Vila Nova, s/n 4100-503 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 616 53 80	usf.aldoar@arsnorte.min-saude.pt

5.2- Freguesia do Bonfim

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de vulnerabilidade social 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt
Cooperativa do Povo Portuense	Rua do Paraíso nº 213 4000-377 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de serviços de cuidados de saúde 	22 205 70 82	secretaria@cooppovoportuense.pt
Fundação AMI	Rua da Lomba, nº 153, 4300-301 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Assistência médica 	22 510 65 55	pa.porto@ami.org.pt
Unidade de Cuidados de Saúde	Rua Barão Nova Sintra, 244	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de cuidados de saúde 	22 589 85 60	usf.bnsintra@arsnorte.min-saude.pt

Personalizados Barão de Nova Sintra (CS Bonfim)		cuidados personalizados		
USF Santos Pousada	Rua Santos Pousada n° 297 - r/c 4000-486 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 536 00 60	usf.santospousada@arsnorte.min-saude.pt

5.3- Freguesia de Campanhã

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de vulnerabilidade social 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt
Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados São Roque da Lameira	R. São Roque da Lameira 2277, 4350-307 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 536 62 44	ucsp.sroquelameira@arsnorte.min-saude.pt

USF Azevedo de Campanhã	Rua de Azevedo, nº 163, 4300-049 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 530 06 72	usf.azevedo@arsnorte.min-saude.pt
USF Novo Sentido	Rua Doutor José António Marques, 23, 4300-016 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 537 80 51	usf.novosentido@arsnorte.min-saude.pt

5.4- U.F. do Centro Histórico

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Centro Hospitalar do Porto	Largo da Maternidade de Júlio Dinis n° 30, Porto	<ul style="list-style-type: none"> Tem como missão prestar os melhores cuidados de saúde, com elevados níveis de competência, excelência e rigor 	22 207 7500	Não disponível
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt

		vulnerabilidade social		
USF Cedofeita	Rua da Boavista, 627 4050-109 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 339 41 50	usf.cedofeita@arsnorte.min-saude.pt
USF PortoCentro	Rua Santos Pousada, 297 - 1º 4000-486 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 519 13 60	usf.portocentro@arsnorte.min-saude.pt
USF São João Do Porto	Rua Miguel Bombarda, 234 4050-377 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 339 53 70	usf.sjoaoporto@arsnorte.min-saude.pt

5.5- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de vulnerabilidade social 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt
USF de Lordelo do Ouro	Rua de Serralves, 20 4150-701 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 610 69 14 5 6	usf.lordeloouro@arsnorte.min-saude.pt

5.6- Freguesia de Paranhos

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
ADEB – Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares	Urbanização de Santa Luzia, Rua Aurélio Paz dos Reis n.º 357 Torre 5, r/c, Paranhos 4250-068 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Apoio às pessoas com diagnóstico da doença Unipolar e Bipolar e seus familiares. 	22 606 64 14	regiao_norte@adeb.pt
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de vulnerabilidade social 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt

+Saúde Oral	Rua Delfim Maia, 334, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Destina-se a todos os cidadãos que apresentem uma situação económica desfavorável ao acesso aos cuidados na área da saúde oral. O programa possibilita o acesso gratuito a cuidados primários de saúde oral 	22 502 00 46	servico.social@jfparanhos.pt
Agrupamento de Centros de Saúde Porto Oriental	Rua Vale Formoso, nº 466, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Agrupamentos de centros de saúde 	228347350	ucc.paranhos@arsnorte.min-saude.pt
Centro Hospitalar Universitário São João	Alameda Prof. Hernâni Monteiro	<ul style="list-style-type: none"> • Tem como missão prestar os melhores cuidados de saúde, com elevados níveis de competência, excelência e rigor, 	225512100	geral@chs.j.min-saude.pt

Psicologia e Terapia Familiar e Conjugal	Rua Alfredo Allen, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • A Junta de Freguesia de Paranhos e a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) assinaram um protocolo que permitirá a prestação de serviços na área da psicologia, a toda a população 	22 502 00 46	geral@jfparanhos.pt
USF de Arca D'Água	Rua Vale Formoso, 466 4200-510 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 834 73 61	usf.arcadagua@arsnorte.min-saude.pt

5.7- Freguesia de Ramalde

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
ACeS - Porto Ocidental	Rua do Molhe 181, 4150-502 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Agrupamentos de centros de saúde 	22 616 75 15	aces.portoocidental@arsnorte.min-saude.pt
Associação Compassio	Rua Vitorino Nemésio, n. 48, Ap. 5.2 4050-638 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamização de grupos de partilha -para pessoas com vivência de doença, em processo de luto e que trabalhem nas áreas da saúde/social. 	918 991 537	compassio@compassio.pt
Associação Portuguesa de Doentes Neuromusculares	Rua Duque de Loulé n° 20 4000-324 Porto - Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Criar melhores condições de vida aos portadores de doença neuromuscular 	22 610 62 02	info@apn.pt
Associação Portuguesa de Famílias Anónimas	Associação Portuguesa de Famílias Anónimas Rua Manuel Almeida Vasconcelos, Lote 51, 2º Dt.	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à pessoa afetada pelo uso de substâncias químicas psicoativas ou 	962 688 811	familiasanonimas1987@gmail.com

	Quinta do Barão 2775-714 Carcavelos (sede)	por comportamentos com ele relacionados de um familiar ou amigo		
Centro de Saúde de Ramalde	R. Dom Estêvão da Gama 169 121, 4100-203 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de saúde comunitário 	22 616 53 40 1	usf.ramalde@arsnorte.min-saude.pt
Clínicas Pedagógicas de Medicina Dentária da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa	Rua Carlos da Maia, 296 4200-150 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de consultas de saúde oral a preços acessíveis para indivíduos em situação de vulnerabilidade social 	22 507 46 30	cpmd@fundacaofernandopessoa.pt
USF Ramalde	Rua Dom Estêvão da Gama, 52 4100-203 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Prestação de cuidados de saúde cuidados personalizados 	22 616 53 40 1	usf.ramalde@arsnorte.min-saude.pt

6- Questões Jurídicas

6.1- U.F. de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Nome	Morada	Apoio / Serviço Prestado	Contacto Telefónico	Email
APAV – GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Gabinete de Atendimento e Informação à Víctima (GAIV) - PSP	Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	22 209 2000	cmporto@psp.pt
Linha do Cidadão Idoso		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	800 20 35 31	Não disponível
Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência 	144	Não disponível

		doméstica e a pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia		
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica • Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com

6.2- Freguesia do Bonfim

Nome	Morada	Apoios / Serviços Prestados	Contacto Telefónico	Email
APAV- GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV) - PSP	Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	22 209 2000	cmporto@psp.pt
Linha do Cidadão Idoso		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	800 20 35 31	Não disponível
Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência 	144	Não disponível

		doméstica e a pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia		
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica • Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com

6.3- Freguesia de Campanhã

Nome	Morada	Apoio/ Serviço Prestado	Contacto Telefónico	Email
APAV – GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV) - PSP	Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	22 209 2000	cmporto@psp.pt
Linha do Cidadão Idoso		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	800 20 35 31	Não disponível
Loja do Cidadão do Porto	Avenida Fernão Magalhães, 1862, 1º 4350-158 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Requerimento e atribuição de apoios sociais 	300 003 990	Não disponível

Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência doméstica e a pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia 	144	Não disponível
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica • Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com

6.4- U.F. do Centro Histórico

Nome	Morada	Apoio/ Serviço Prestado	Contacto Telefónico	Email
APAV – GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 PORTO	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Espaço Cidadão	Praça General Humberto Delgado, nº 266, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • O objetivo centra-se em diversificar os meios de acesso aos serviços públicos pelos cidadãos, tornando-os mais acessíveis para as populações isoladas e carenciadas, levando os serviços públicos às localidades mais afastadas dos centros urbanos. 	22 010 02 20	Não disponível

Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV) - PSP	Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	22 209 2000	cmporto@psp.pt
Linha do Cidadão Idoso		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	800 20 35 31	Não disponível
Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência doméstica e a pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia 	144	Não disponível
Proteção de adultos – Regime de Maior Acompanhado	Palácio da Justiça, Campo dos Mártires da Pátria, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • O regime do acompanhamento tem como objetivo garantir o bem-estar, a recuperação, o 	22 094 94 00	porto.judicial@tribunais.org.pt

		pleno exercício dos direitos bem como a observância dos deveres do adulto, focando-se na pessoa, e não apenas no seu património.		
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica • Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com

6.5- U.F. de Lordelo do Ouro e Massarelos

Nome	Morada	Apoio/ Serviço Prestado	Contacto Telefónico	Email
APAV- GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Gabinete de Atendimento e Informação à Víctima (GAIV) - PSP	Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	22 209 2000	cmporto@psp.pt
Linha do Cidadão Idoso		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	800 20 35 31	Não disponível
Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência 	144	Não disponível

		doméstica e a pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia		
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica • Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com

6.6- Freguesia de Paranhos

Nome	Morada	Apoio/ Serviço Prestado	Contacto Telefónico	Email
APAV- GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Proteção de adultos – Regime de Maior Acompanhado	Palácio da Justiça, Campo dos Mártires da Pátria, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • O regime do acompanhamento tem como objetivo garantir o bem-estar, a recuperação, o pleno exercício dos direitos bem como a observância dos deveres do adulto, focando-se na pessoa, e não apenas no seu património. 	22 094 94 00	porto.judicial@tribunais.org.pt
Espaço Cidadão de Paranhos	Rua Álvaro de Castelões, n.º 811, Porto	<ul style="list-style-type: none"> • O objetivo centra-se em diversificar os meios de acesso 	300 003 990	

		<p>aos serviços públicos pelos cidadãos, tornando-os mais acessíveis para as populações isoladas e carenciadas, levando os serviços públicos às localidades mais afastadas dos centros urbanos.</p>		
<p>Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV) - PSP</p>	<p>Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	<p>22 209 2000</p>	<p>cmporto@psp.pt</p>
<p>Linha do Cidadão Idoso</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	<p>800 20 35 31</p>	<p>Não disponível</p>

Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência doméstica e a pessoas em situação de perda ou ausência de autonomia 	144	Não disponível
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica • Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com

6.7- Freguesia de Ramalde

Nome	Morada	Apoio/ Serviço Prestado	Contacto Telefónico	Email
APAV- GAV Porto	Centro de Recursos Sociais da Câmara Municipal do Porto Rua da Fábrica Social, 17, Piso 2 4000-201 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio psicológico, jurídico, emocional e social, gratuito e confidencial. 	22 550 29 57	apav.porto@apav.pt
Associação de Deficientes das Forças Armadas (ADFA)	Rua Pedro Hispano, 1105 / 4250-368 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Atendimento, apoio social e jurídico a deficientes militares, a ex-combatentes e família; • Atendimento psicológico e psiquiátrico a ex-combatentes; • Atividades culturais, recreativas e desportivas; • Centro de Atividades Ocupacionais; 	21 751 26 00	saj@adfa-portugal.com

Associação Nacional de Deficientes Sinistrados do Trabalho	Rua Dr. Aires Gouveia Osório, Bl.3, Ent.43 / 4100- 024 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Cantina. • Apoio, aconselhamento e acompanhamento jurídico e vítimas do trabalho dos deficientes ou doença profissional. 	21 839 49 79 926 649 163	cnod.sede@gmail.com
Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV) - PSP	Largo Primeiro de Dezembro 1, 4000-098 Porto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoio à vítima • Assistência jurídica 	22 209 2000	cmporto@psp.pt
Linha do Cidadão Idoso		<ul style="list-style-type: none"> • Presta informações sobre os direitos e apoios que assistem aos mais velhos, nomeadamente em áreas como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços 	800 20 35 31	Não disponível
Linha Nacional de Emergência Social (LNES)		<ul style="list-style-type: none"> • Presta apoio a vítimas de violência doméstica e a pessoas em 	144	Não disponível

		situação de perda ou ausência de autonomia		
UDIPSS – Porto União Distrital das Instituições Particulares de Solidariedade Social	Rua do Carvalhido, 187 4250-102 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Assessoria jurídica. 	228 317 497	geral@udipss-porto.org
UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta	Avenida de Camilo, 272 4300-095 Porto	<ul style="list-style-type: none"> Apoio à vítima Assistência jurídica Grupos de Apoio 	22 202 50 48 / 910 504 600	umarprati@gmail.com