



Dinamizar para Minimizar!

APRESENTAÇÃO

O envelhecimento ativo é, nos dias de hoje, o grande foco das Instituições que incidem a sua atividade em respostas sociais direcionadas à terceira idade.

O Projeto “UP Sénior – dinamizar para minimizar” surge, assim, como forma de atuação na população idosa desta Instituição, promovendo atividades inovadoras, fomentando o envelhecimento ativo, e empoderando os seus residentes que se pretende tenha continuidade e maior abrangência futura.

Com a participação de uma equipa multidisciplinar, o projeto “UP Sénior” vê abarcadas diferentes áreas de intervenção como o Serviço Social, a Animação Sociocultural, a Fisioterapia, a Psicologia e a Enfermagem.

A implementação deste projeto pretende, também, reforçar as ligações de Inválidos do Comércio à comunidade, permitindo-lhe “sair de portas”, e promover parcerias com outras Instituições e Organismos.

Desta forma, no âmbito do Projeto “UP Sénior”, ao longo do ano 2023, serão desenvolvidas 6 atividades, designadamente:



Objetivos

Promover o envelhecimento ativo, fomentando o bem-estar e qualidade de vida da população idosa de Inválidos do Comércio, minimizando efeitos negativos do envelhecimento.

Desenvolver atividades de âmbito multidisciplinar, e avaliar o seu impacto na qualidade de vida do idoso.



Dinamizar para Minimizar!

1. HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

A prática de hidroginástica na população idosa tem um impacto muito benéfico no dia a dia da mesma. A promoção desta atividade permite melhorar a qualidade de vida dos que a praticam, tanto ao nível físico como de bem-estar emocional.

- ✓ Proporcionar uma atividade física diferenciada aos residentes de IC, promovendo hábitos de vida saudáveis;
- ✓ Trabalhar a reabilitação física dos residentes, mediante a sua necessidade.

2. PROGRAMA DE EXERCÍCIO OTAGO – PREVENÇÃO DE QUEDAS

A idade avançada dos residentes aumenta o risco de queda. Com o programa OTAGO a fisioterapia pretende prevenir o risco de queda, que é uma das causas de acidentes na instituição, tendo como consequência perda de funcionalidade e incapacidade.

- ✓ Testar o efeito do programa OTAGO no ganho de equilíbrio e mobilidade em residentes dos IC;
- ✓ Aumentar a capacidade funcional (força, equilíbrio, velocidade da marcha, treino de levantar e sentar em cadeira);
- ✓ Delinear estratégias individuais para prevenção de quedas.

3. CAMINHADA PARA O DOENTE PSIQUIÁTRICO

Especificamente no trabalho que nos propomos envolver e desenvolver, engloba a socialização com o grupo escolhido para o ano letivo definido e com os residentes portadores de patologia psiquiátrica e pela melhoria da saúde global.

- ✓ Fortalecer os ossos e articulações, auxiliando na disposição do dia a dia, minimizando os distúrbios na marcha do idoso com patologia psiquiátrica;
- ✓ Libertar a serotonina procurando a sensação de prazer e satisfação, enquanto neurotransmissor que atua no cérebro;
- ✓ Melhorar a capacidade cardíaca;
- ✓ Reduzir edemas dos membros inferiores;
- ✓ Melhorar o sono;
- ✓ Fazer bem à mente.

4. INVESTIGAÇÃO DE DOENÇA DE ALZHEIMER

A Replicar *Socialform* (<https://www.replicar.pt/>), conjuntamente a Associação de Alzheimer Portugal (<https://alzheimerportugal.org/>) e o CRE Alzheimer de Salamanca (<https://crealzheimer.imserso.es/web/cre-alzheimer>), com o apoio científico da Universidade de Aveiro e da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, irão dinamizar um estudo científico, de âmbito nacional, multicêntrico controlado e aleatorizado, para avaliar o efeito da estimulação cognitiva individual na memória e na função executiva, em idosos com doença de Alzheimer em estado inicial a moderado, no qual Invalídos do Comércio se candidataram a participar, com vista a auxiliar a comunidade científica no estudo e avanço da investigação no âmbito das doenças neurodegenerativas.

- ✓ Testar a eficácia da estimulação cognitiva individual na função cognitiva global;
- ✓ Avaliar o efeito da estimulação cognitiva (EC) individual na memória e na função executiva em idosos com doença de alzheimer em estado inicial a moderado.



Dinamizar para Minimizar!

5. PRÁTICA DE BÓCCIA

O Bóccia é uma modalidade de cariz universal. Foi introduzido em Portugal em 1983, durante um curso organizado pela APPC (Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral), em estreita colaboração com a CP-ISRA (Associação Internacional de Desporto e Recreação para a Paralisia Cerebral).

- ✓ Promover atividades motoras adequadas a séniores com deficiência mental ou motora;
- ✓ Desenvolver capacidades motoras e/ou cognitivas através da prática desta modalidade;
- ✓ Permitir a inserção dos residentes num desporto adequado às suas capacidades.

6. CICLO DE PARTILHA: A IMPORTÂNCIA DA PARCERIA ENTRE AS ORGANIZAÇÕES E A FAMÍLIA

As ações que compõem o referido projeto têm como objetivo ir ao encontro das crescentes necessidades e motivações da população utente. Foi encarado como uma forma de explorar novos procedimentos que, simultaneamente estimulem e cultivem na equipa técnica a inconformidade necessária à inovação e procura da melhoria da qualidade dos cuidados prestados.

O ciclo de partilhas contemplará 2 momentos, nomeadamente:

- ✓ Exposição interna do Projeto, promovendo a sua divulgação na comunidade institucional, envolvendo e cativando os vários atores para as ações a desenvolver e divulgação pública e nas redes sociais;
- ✓ Encerramento do Projeto UP Sénior através de um ciclo de partilhas que exponha as conclusões extraídas das ações desenvolvidas e promova a reflexão das temáticas mais prementes na abordagem residencial ao utente idoso.

CONCLUSÃO

A implementação do projeto “UP Sénior – dinamizar para minimizar” deve permitir, no final, avaliar e medir a sua contribuição e impacto na vida dos residentes de Inválidos do Comércio, no que respeita a um envelhecimento mais dinâmico e ativo.

Estima-se que o projeto, a médio prazo, impacte num maior número de idosos, sócios e familiares da comunidade da nossa Instituição.

Pretende-se uma ampla divulgação de Inválidos do Comércio entre instituições, possibilitando abrir novas oportunidades de parceria.