

Matosinhos
Câmara Municipal



Rede Social
Matosinhos

PLANO GERONTOLÓGICO DE MATOSINHOS

2009 – 2013



PELOURO DA ACÇÃO SOCIAL E SAÚDE

MATOSINHOS
SENIOR

1 de Outubro de 2008

I. INTRODUÇÃO

As sociedades modernas ocidentais deparam-se, hoje, com um novo e grande desafio na medida em que se tornaram, na sequência dos seus processos de desenvolvimento, sociedades envelhecidas. Gera-se, pois, deste modo um paradoxo: a velhice, enquanto fenómeno demográfico e social é coisa nova, já que nunca, em tempos idos, tantas pessoas tiveram a felicidade de conquistarem tantos anos à morte.

Matosinhos não é alheio a esta dinâmica de envelhecimento populacional. Em 2007, viviam no Concelho de Matosinhos cerca de 24 500 pessoas com 65 ou mais anos, o que significa 14.5% da população residente. Se esta percentagem é mais baixa do que aquela que se regista, no mesmo ano, tanto no Grande Porto, como na Região Norte e no País, ela é o resultado de um envelhecimento demográfico continuado ao longo dos últimos anos e que não dá indícios de desaceleração.

Associada ao envelhecimento está a feminização da população idosa e, em particular, das pessoas muito idosas (75 e mais anos), como consequência de uma maior esperança de vida das mulheres: em 2007, 58% das pessoas idosas do Concelho eram mulheres.

O interesse e a importância deste fenómeno não advêm só do facto de o mesmo ser quantitativamente muito expressivo, mas de dizer respeito a todos e todas nós. A velhice nos une enquanto facto irrefutável da vida; a velhice nos une enquanto projecto. Cada um/a de nós, homem ou mulher, inicia o seu processo de envelhecimento logo à nascença; em cada um/a de nós, mulher ou homem, se acalenta a esperança de uma vida longa nas melhores condições de bem-estar:

“Todas as flores aspiram a ser fruto

Todas as manhãs a ser noite,

(...)

Mesmo o mais belo dos verões anseia

Por conhecer o Outono, o definhar “ (Hermann Hess, “O Elogio da Velhice”).

Nas sociedades actuais, enquanto sociedades de conhecimento apostadas no desenvolvimento humano, a acção não pode estar dissociada do conhecimento e da produção de saber e deve ser entendida como a primeira etapa para uma actuação fundamentada que permita uma máxima economia dos recursos que estão disponíveis, os quais serão orientados para a resolução dos problemas identificados; para a satisfação das necessidades explicitadas.

Foi nesta perspectiva que, em 2008, a Câmara Municipal de Matosinhos viabilizou o estudo “Envelhecer em Matosinhos – Panorama Actual e Cenários de Futuro”. Este estudo foi realizado pelo CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social e concebido e acompanhado pelo NESE – Núcleo de Estudos sobre o Envelhecimento.

Este estudo revela bem a pluralidade das condições e das situações vividas pelas pessoas idosas, que resultam de percursos diferentes, contextos distintos, mas também de atitudes e comportamentos diversos face à vida e ao próprio envelhecimento. Longe de ser uma realidade homogénea, o envelhecimento traduz-se na existência de pessoas mais velhas em plena actividade, mas também de pessoas com uma autonomia muito limitada e de saúde frágil.

A saúde é, aliás, a maior preocupação das pessoas idosas, questão para a qual tanto as respostas institucionais, como as informais dadas no seio da família, estão insuficientemente preparadas, com vista a uma reabilitação e estimulação que conduzam a uma regressão da dependência e à promoção das autonomias, ainda que relativas.

As famílias (e as mulheres dentro das famílias) surgem, no mesmo estudo, como o grande suporte às pessoas mais velhas, carecendo este suporte de visibilidade e apoio técnico. As famílias constituem o quadro onde se desenham os principais projectos para a velhice e onde se aplicam as energias para ajudas várias que fazem manter vivo um sentimento de utilidade.

Muitas das pessoas idosas vivem sós; estas são sobretudo mulheres com mais de 75 anos. Mas independentemente de uma condição de solidão objectiva verifica-se a existência de um sentimento profundo de solidão, muito apoiado por uma percepção negativa daquilo que a sociedade pensa das pessoas idosas. “*Arruma-te velha*”, é uma expressão amarga que denota bem “o que se pensa que os outros pensam de nós”.

O estudo revela, ainda, que piores condições de habitabilidade e de conforto podem constituir factor de institucionalização, já que as pessoas em lar revelaram piores indicadores do que aquelas que residem nas suas casas, daí decorrendo que o investimento em medidas de reabilitação habitacional se constitua como um elemento de prevenção da saída de casa e entrada no lar, com todas as rupturas que tal implica, na generalidade dos casos.

São cerca de três mil as pessoas que usam os serviços das diferentes instituições do Concelho, com a seguinte distribuição pelas diferentes valências:

- Centros de Convívio: 752 pessoas (28%);
- Centros de Dia: 481 pessoas (18%)
- Serviços de Apoio Domiciliário: 647 pessoas (25%);
- Lares: 753 pessoas (29%)

Trata-se de uma população altamente feminizada e tendencialmente muito idosa, sobretudo aquela que é utente dos Lares e do Serviço de Apoio Domiciliário.

No estudo, as/os utentes das instituições fazem, na sua maioria, uma avaliação muito positiva dos serviços prestados, sugerindo-se, no entanto, uma maior dinâmica de participação dos e das utentes dentro das instituições e uma maior capacidade, por parte destas, “*para ouvirem*”. A diversidade de que se compõe hoje o envelhecimento e o perfil das pessoas que já entraram na fase dos “segundos 50 anos de existência”, escolar e profissionalmente mais qualificadas, bem como as suas expectativas face aos serviços que gostariam de vir a ter disponíveis, em caso de necessidade, apontam para a necessidade de uma cada vez maior diversificação dos serviços; uma aposta continuada e renovada na qualidade; um investimento em respostas que mantenham as pessoas no seu próprio domicílio.

Tendo em conta a dinâmica criada pela Rede Social em torno das questões do envelhecimento; tendo em conta o conhecimento adquirido com o estudo e com as reflexões produzidas no âmbito do NESE; tendo em conta o apoio já dado às instituições do Concelho da área do Apoio às Pessoas Idosas, foram, agora, encontradas as condições para a elaboração do Plano Gerontológico de Matosinhos.

Orientado para “*garantir o direito a um envelhecimento digno através da promoção da qualidade dos serviços e de uma participação activa*”, o Plano Gerontológico de Matosinhos integra um conjunto de actividades que, desde há longa data, têm vindo a ser desenvolvido pela Câmara Municipal de Matosinhos e que, agora, se pretende integrar, num todo coerente e alargado de acções.

Até aqui, a intervenção para a Terceira Idade da Câmara Municipal de Matosinhos tem respondido às propostas que lhe são apresentadas pelas Instituições, muitas vezes no seguimento de desafios lançados pelo próprio Executivo Municipal, basicamente em duas vertentes:

- a construção e requalificação de uma rede de equipamentos e
- o alargamento das actividades nas Instituições, visando inverter e/ou quebrar a tendência para a imobilidade, marginalização e perda da auto-estima das pessoas, fundamentalmente através do Programa MATOSINHOSénior.

Assim, e considerando o já realizado pela Câmara Municipal, o Programa MATOSINHOSénior, destinado às pessoas portadoras do Cartão MATOSINHOSénior, que são utentes regulares destas Instituições, tem promovido a realização de um leque diversificado de actividades, tal como se segue:

Actividades financiadas pelo Programa MATOSINHOSénior	Número de Participantes	Quantidade de sessões
Música Instrumental / Coral	595	1.752 aulas
Folclore, Danças de Salão / Criativa	371	660 aulas
Ginástica	557	1.536 aulas
Ginástica de Reabilitação	229	768 aulas
Hidroginástica	164	768 aulas
Tai-chi / Técnicas de Relaxamento	344	960 aulas
Teatro / Expressão Artística	190	484 aulas
Alfabetização	146	720 aulas
Informática	76	360 aulas
Atelier de Manualidades	90	1272 aulas
Intercâmbios Culturais	1.066	88 saídas
Semana da Primavera	1.021	4 dias
Colónias Balneares	733	10 dias
Actividades da Quinzena Sénior	1.036	7 dias
Passeio anual	7.026	
Celebração do Natal	9.234	

Refira-se que o Passeio Anual e a celebração do Natal são iniciativas abertas a toda a comunidade sénior do Concelho.

Em 2007, a Câmara Municipal de Matosinhos criou o serviço de “Tele Assistência” que serve actualmente 50 pessoas idosas, com Cartão MATOSINHOSénior, que se encontram em situação de isolamento e vulnerabilidade económica.

Também desde 2007, a Câmara Municipal de Matosinhos disponibiliza os serviços do “Projecto Matosinhos Amigo” que realiza, gratuitamente, pequenas reparações nas casas de pessoas portadoras do Cartão MATOSINHOSénior.

O Plano Gerontológico de Matosinhos contempla 14 objectivos gerais, organizados em torno de 4 grandes linhas estratégicas:

- Promoção do Conhecimento – Monitorização das Necessidades
- Promoção da Participação
- Qualificação e Diversificação de Equipamentos e Serviços
- Promoção do Envelhecimento Activo.

Pretende-se que este Plano Gerontológico seja um instrumento de intervenção assente numa perspectiva holística do envelhecimento, que considere a pessoa / sujeito com valor; que considere cada mulher e cada homem idoso/a como membros de famílias e cidadãos e cidadãos activos de uma comunidade; que olhe as necessidades biológicas, psicológicas, emocionais e sociais; que promova uma imagem positiva do envelhecimento como um desafio maior, tanto em termos pessoais como societais.

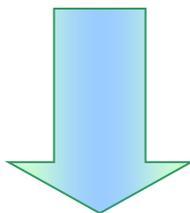
Pretende-se um Plano Gerontológico que potencie uma actuação consistente de uma sociedade que se pretende cada vez mais solidária, que promova um trabalho em parceria e que incentive a participação dos próprios indivíduos, enquanto agentes do seu desenvolvimento pessoal.

Numa sociedade envelhecida há, aliás, mais oportunidades para um desenvolvimento pessoal na medida em que o avanço da idade significa uma conquista de maturidade e que *“à medida que conquistamos maturidade tornamo-nos mais jovens”* (Hermann Hess “O Elogio da Velhice”).

II. AS ORIENTAÇÕES

Objectivo Estratégico

Garantir o direito a um envelhecimento digno através da promoção da qualidade dos serviços e de uma participação activa.



Linhas Estratégicas

- **Promoção do Conhecimento – Monitorização das Necessidades**
- **Promoção da Participação**
- **Qualificação e Diversificação de Equipamentos e Serviços**
- **Promoção do Envelhecimento Activo**

III. A INTERVENÇÃO

Linha Estratégica 1

Promoção do Conhecimento – Monitorização das Necessidades

“O sábio sabe que ignora”

Confúcio

Objectivos de Gerais

- Manter actualizado o conhecimento sobre o envelhecimento no concelho de Matosinhos e respectivas necessidades.
- Promover a divulgação e partilha desse conhecimento.

Metas

- Actualizar, anualmente, o Observatório Social de Matosinhos nas suas dimensões relativas ao envelhecimento e aos equipamentos e serviços dirigidos às pessoas idosas.
- Prosseguir na dinamização trimestral do Núcleo de Estudos Sobre o Envelhecimento.
- Criar um grupo, composto por 120 pessoas com idades entre os 50 e os 64 anos, representativo da população residente desta faixa etária, para monitorizar necessidades da população no seu processo de envelhecimento.
- Criar uma lista de espera concelhia de acesso aos diferentes equipamentos e serviços.

Linha Estratégica 2

Promoção da Participação

“A vitalidade das nossas sociedades depende, cada vez mais, da participação activa das pessoas idosas”

Organização Internacional do Trabalho

Objectivos Gerais

- Promover a participação activa das pessoas idosas na vida das instituições.
- Melhorar a auto-imagem e as competências pessoais das pessoas idosas.
- Renovar as actividades realizadas pelas instituições.

Metas

- Criar, até 2011, um Conselho Consultivo das Pessoas Idosas Utentes das Instituições e suas Famílias.
- Realizar, anualmente, pelo menos uma acção de alfabetização para pessoas idosas, envolvendo 20 pessoas por ano.
- Apetrechar todas as instituições com equipamento informático e introduzir actividades de ensino / utilização desses mesmos equipamentos, junto das pessoas idosas. 500 pessoas beneficiarão, assim, de acções de combate à info-exclusão.
- Promover, quadrimestralmente, acções de informação e de divulgação sobre direitos sociais, em todas as instituições do Concelho, introduzindo uma dinâmica de animação e de valorização dos saberes e experiências das próprias pessoas idosas, envolvendo 2 000 pessoas.
- Introduzir actividades de animação adequadas ao Serviço de Apoio Domiciliário, abrangendo, no mínimo 300 pessoas.

Linha Estratégica 3

Qualificação e Diversificação de Equipamentos e Serviços

“Diz-me e eu oiço, ensina-me e eu recordo, envolve-me e eu aprendo”

Benjamin Franklin

Objectivos Gerais

- Qualificar a intervenção das instituições de apoio a idosos.
- Evitar a institucionalização das pessoas idosas, nomeadamente através de medidas de recuperação das habitações.
- Alargar a rede de serviços dirigidos às pessoas idosas.
- Promover o trabalho inter-institucional.
- Apoiar a família no apoio às/aos suas/seus idosos/as.

Metas

- Aumentar a capacidade de acolhimento em Lar de 755 para 905 pessoas, criando mais 150 lugares em Lar.
- Aumentar a capacidade de atendimento dos Serviços de Apoio Domiciliário de 650 para 813 pessoas (mais 25%).
- Alargar os serviços prestados pelo Serviço de Apoio Domiciliário e o seu horário de funcionamento.
- Alargar o Serviço de Teleassistência de 50 para 100 pessoas (mais 50%).
- Aumentar a capacidade de atendimento dos Centros de Dia de 588 para 735 pessoas (mais 25%).
- Aumentar o número de intervenções anuais do Serviço Matosinhos Amigo das cerca de 1.500 para 2.100 (cerca de 8 por dia).
- Estudar a viabilidade da criação de um Centro de Noite.
- Criar uma residência apoiada para pessoas idosas ou dependentes.
- Construir uma piscina de Hidroterapia / Talassoterapia dirigida à população idosa do Concelho.
- Criar condições para o acesso das pessoas dependentes aos tanques das piscinas municipais.

Linha Estratégica 3 (continuação)

Qualificação e Diversificação de Equipamentos e Serviços

Metas

- Criar condições para o acesso das pessoas dependentes às praias do Concelho.
- Criar e divulgar um Banco de Ajudas Técnicas a nível concelhio.
- Apoiar as instituições para a realização de actividades desportivas, culturais e de animação, inscritas em Plano de Actividades e fundamentadas por um diagnóstico de necessidades, através do Programa Matosinhos Sénior.
- Identificar boas práticas nas instituições e divulgá-las através da sua publicação anual.
- Realizar, anualmente, uma acção de formação dirigida a pessoal dirigente, pessoal técnico e auxiliar, envolvendo anualmente cerca de 60 pessoas.
- Realizar, anualmente, acções de formação dirigidas a cuidadores/as informais de pessoas idosas com dependência e ou demências, abrangendo 20 pessoas.
- Criar os instrumentos necessários para a qualificação das instituições de acordo com as normas de qualidade da Segurança Social e da Saúde e acompanhar a sua aplicação nas instituições.
- Criar uma equipa multidisciplinar, composta por psicólogo/a, médico fisiatra e fisioterapeutas para apoiar as instituições com utentes em situação de dependência.
- Criar um sistema de consultoria médica especialista em doenças demenciais, junto dos Gabinetes Médicos das instituições.
- Negociar o alargamento de acordos para acolhimento temporário.
- Assegurar que nenhuma Instituição Particular de Solidariedade Social de Matosinhos não tenha veículos adaptados.
- Alargar os benefícios do Cartão MATOSINHOSénior.
- Criar parques intergeracionais com actividades de Aromaterapia.
- Criar uma “comunidade de prática” entre profissionais e familiares de pessoas idosas com dependência.
- Realizar duas reuniões anuais com todas as instituições do concelho para a discussão do PGM e sua concretização.

Linha Estratégica 4

Promoção do Envelhecimento Activo

“O desafio primordial está na promoção de uma cultura que valorize a experiência e o conhecimento que acresce com a idade”.

Organização Internacional do Trabalho

Objectivos Gerais

- Promover uma boa adaptação à reforma.
- Promover uma educação intergeracional.
- Dignificar a imagem da população e desmistificar medos associados ao processo de envelhecimento.

Metas

- Alargar o voluntariado sénior através do Projecto VEM.
- Realizar, em todas as freguesias, acções conjuntas entre as escolas, os equipamentos de apoio à infância e as instituições de apoio a idosas, numa perspectiva de educação intergeracional.
- Realizar, anualmente, uma campanha de divulgação de uma imagem positiva do envelhecimento e das famílias no apoio às pessoas idosas com a participação de jovens e suas organizações.
- Criar um grupo de pessoas em situação de pré-reforma e de recém reformados da Câmara Municipal de Matosinhos, como acção piloto.
- Alargar a rede de hortas urbanas e criar quotas para a sua atribuição a pessoas idosas.
- Elaborar folhetos informativos especialmente dirigidos a pessoa em situação de pré-reforma.
- Introduzir nos Gabinetes de Apoio Psico-Social, já existentes, um serviço preparado para o apoio específico a pessoas em processo de adaptação à reforma.