

Santa Casa da Misericórdia

Vila Velha de Ródão



Projeto INCOGNUS

“Inclusão, Cognição, Saúde”



fundaçāo



Vila Velha de Ródão, 31 de julho de 2017

Caracterização



O presente projeto surgiu da parceria entre a Fundação EDP e a Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão, no âmbito do programa EDP Solidária 2015.

Data de início: 1 de fevereiro de 2016.

Data prevista para o término: 31 de julho de 2017.



Caracterização



Durante estes 18 meses foi possível **identificar pessoas com 65 ou mais anos de idade**, residentes no concelho de Vila Velha de Ródão, em exclusão social, isolados e com défices cognitivos.

Também foram efetuadas **intervenções cognitivas e multissensoriais**, prestados **cuidados de saúde de enfermagem** e fornecido **apoio aos cuidadores** que lidam com familiares com défices cognitivos.



Etapas



- **Identificação** de pessoas com 65 ou mais anos de idade, residentes no concelho de Vila Velha de Ródão;
- Realização de uma breve **avaliação psicológica**;
- Realização de sessões de **estimulação cognitiva e multissensorial** e prestação de **cuidados de saúde de enfermagem**, quando necessário.



Identificações

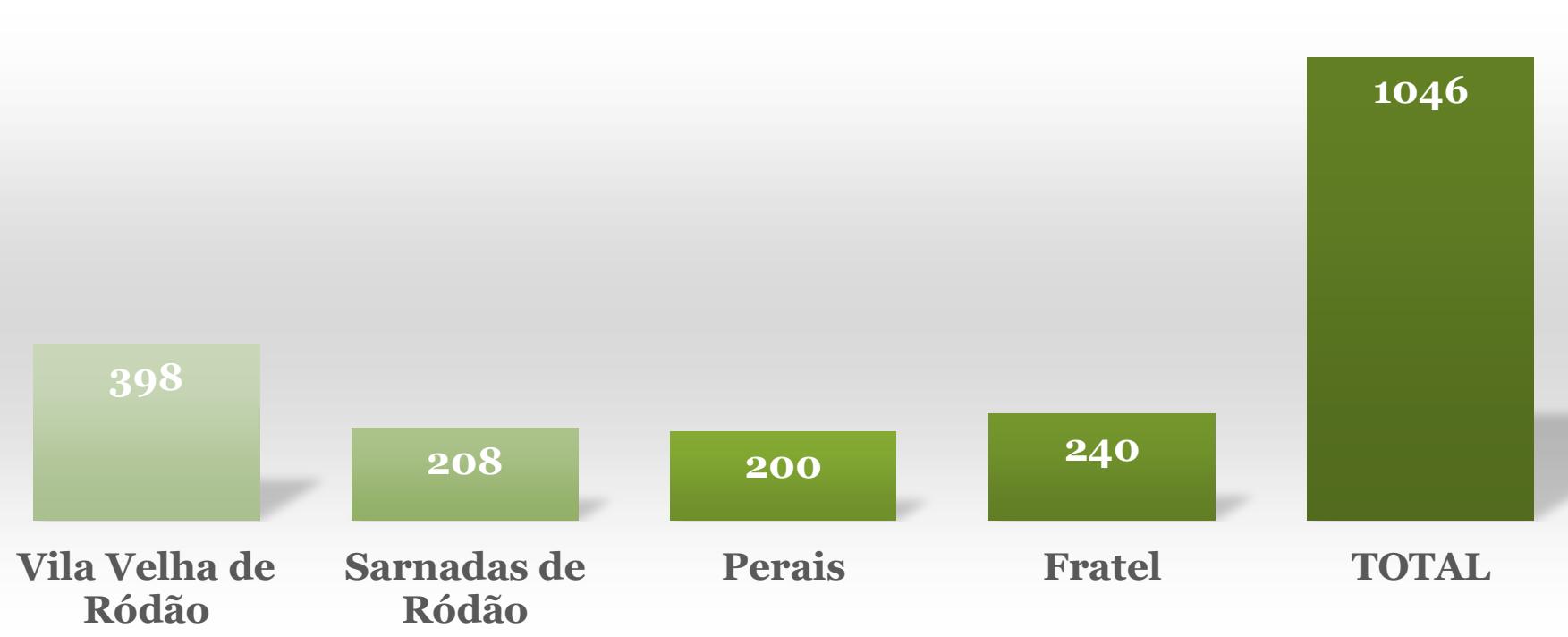


De acordo com os dados disponibilizados nos **Censos de 2011** (INE, 2011) e no **Diagnóstico ao Plano de Desenvolvimento Social** no concelho de Vila Velha de Ródão vivem cerca de **3.521 pessoas**, das quais **1.535 têm 65 ou mais anos de idade** (44% da população residente).

Durante os 18 meses foi possível apresentar o projeto a cerca de **1.046 pessoas** num total de **41 localidades**.



Identificações



Avaliação Psicológica

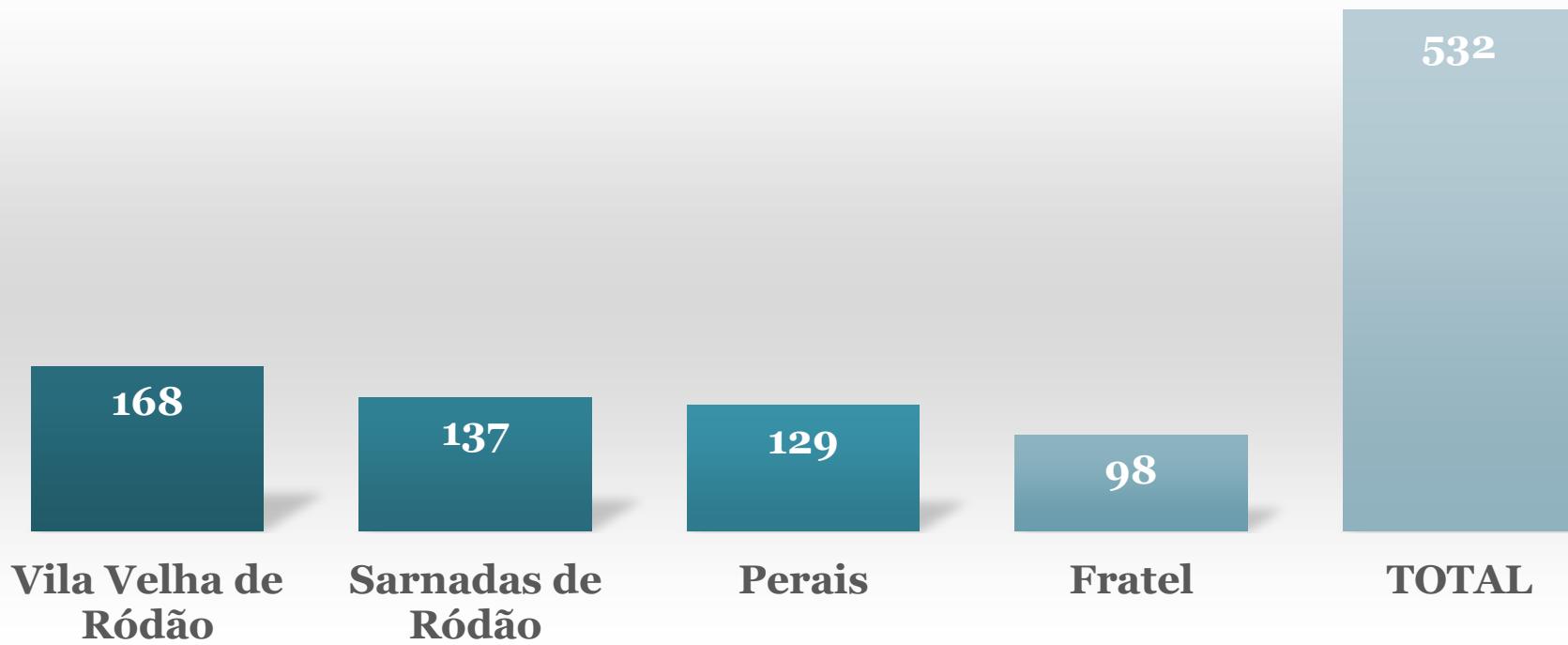


Foi utilizada uma **entrevista semiestruturada** que permitiu recolher dados pessoais e **dois instrumentos de avaliação psicológica** para a identificação dos **domínios cognitivos** afetados e da existência de **sintomatologia depressiva**;

A informação recolhida no âmbito desta fase de avaliação psicológica serviu para o posterior **planeamento das atividades** a realizar em cada sessão;



Avaliação Psicológica



Avaliação Psicológica



ESCOLARIDADE

Analfabetismo = 83 pessoas

1º ao 4º ano = 384 pessoas

5º ao 9º ano = 51 pessoas

10º ao 12º ano = 4 pessoas

Licenciatura = 6 pessoas

Mestrado = 1 pessoas

IDADE

50 aos 64 anos = 22 pessoas

65 ou mais anos = 510 pessoas

Média de idades = 77 anos

Idade mínima = 60 anos

Idade máxima = 100 anos

Avaliação Psicológica



GÉNERO

Feminino = 363 pessoas

Masculino = 169 pessoas

IDADE DE REFORMA

Idade mínima = 20 Anos

Idade máxima = 71 Anos

Média de idades = 60 Anos

ESTADO CIVIL

Casado/união de facto = 334 pessoas

Viúvo = 173 pessoas

Solteiro = 18 pessoas

Divorciado = 7 pessoas

Avaliação Psicológica



SITUAÇÃO PROFISSIONAL

Reformado = 459 pessoas

Desempregado = 18 pessoas

Sem reforma = 55 pessoas

CONDIÇÃO ATUAL DE VIDA

Em casa própria = 482 pessoas

Em casa de familiares = 13 pessoas

Centro de dia = 35 pessoas

Lar = 2 pessoas



fundação



Avaliação Psicológica



Foi utilizado um instrumento que permite detetar precocemente a **existência de declínio cognitivo**;

A pontuação média obtida pelas pessoas avaliadas sugere que esta população apresenta **alguns domínios cognitivos afetados**. De salientar que, **não se verificou a existência de declínio cognitivo em todas as pessoas**.



Avaliação Psicológica



CURIOSIDADE

A pontuação média obtida pelas senhoras sugere que estas apresentam mais domínios cognitivos afetados dos que os senhores.



Avaliação Psicológica



Foi utilizado um instrumento que permite identificar a **existência de sintomatologia depressiva**;

Foram identificadas 7 pessoas com **sintomatologia depressiva severa**,
201 pessoas com **sintomatologia depressiva ligeira** e 248 pessoas sem
sintomatologia depressiva.



Avaliação Psicológica



A pontuação média obtida pelas pessoas avaliadas sugere que esta população apresenta **sintomatologia depressiva ligeira**.

CURIOSIDADE

A pontuação média obtida pelas senhoras sugere que estas apresentam sintomatologia depressiva ligeira enquanto que os senhores não apresentam sintomatologia depressiva.



Estimulação Cognitiva e Multissensorial



Até 31 de julho de 2017 foram realizadas cerca de **1.031 sessões de estimulação cognitiva e multissensorial**;

285 pessoas participaram assiduamente nas sessões individuais ou em grupo;

Foi prestado apoio psicológico sempre que necessário;



Estimulação Cognitiva e Multissensorial

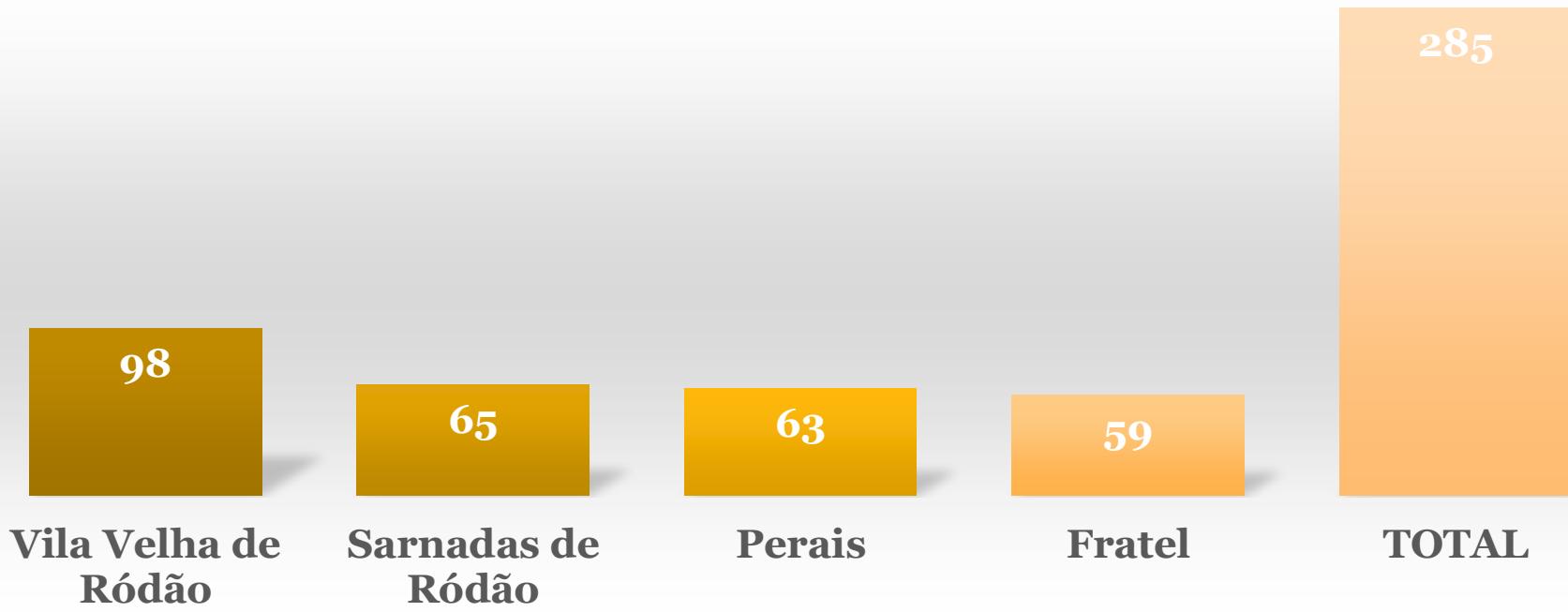


Foram trabalhados vários **domínios cognitivos** (atenção, funções executivas, memória, linguagem, orientação espaço-temporal e capacidade construtiva) e **multissensoriais** (visão, audição, tato, olfato, paladar).

Foram realizados exercícios de estimulação cognitiva online com recurso a um **sistema integrado de estimulação cognitiva - COGWEB**.



Estimulação Cognitiva e Multissensorial



Dicas para treinar a memória



Mantenha um calendário num local de passagem e acompanhe-o diariamente para ver o dia, mês e ano;

Estabeleça uma rotina para as suas atividades, com horários fixos para dormir, comer, atividades de lazer, etc;

Use uma agenda para marcar as tarefas diárias e torne-as mais simples e organizadas;



Dicas para treinar a memória



Insira no seu dia-a-dia atividades físicas (caminhadas), manuais e exercícios mentais, como ler, jogar, pintar. Tome cuidado para não sobrecarregá-lo;

Mantenha os objetos de uso frequente sempre no mesmo lugar;

Tente manter o período da noite calmo, com pouco barulho e poucas visitas;



Dicas para treinar a memória



Converse com os vizinhos, familiares e amigos, se possível, todos os dias;

Faça uma alimentação correta;

Não altere a medicação sem ordem médica e procure ajuda especializada, se considerar necessário.



Obrigado

