

***Santa Casa da Misericórdia
Vila Velha de Ródão***

Projeto INCOGNUS

“Inclusão, Cognição, Saúde”



INCOGNUS

Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



**SANTA CASA
da Misericórdia**

VILA VELHA DE RODÃO

INCOGNUS: “INCLUSÃO, SAÚDE, COGNIÇÃO”

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.

De 1 de fevereiro de 2016 a 31 de julho de 2017 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. Durante estes 18 meses foram também efetuadas intervenções cognitivas e multissensoriais, prestados cuidados de saúde de enfermagem e fornecido apoio aos cuidadores que lidam com familiares com défices cognitivos.



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

OBJETIVOS

- Intervir num dos concelhos mais envelhecido de Portugal;
- Promover o convívio entre as pessoas da mesma localidade;
- Fornecer apoio psicológico a pessoas com sintomatologia depressiva;
- Contribuir para melhorar a saúde mental e cognitiva, já que com a idade se verifica um aumento das dificuldades em termos de funções cognitivas (por exemplo, taxas elevadas de demências);
- Promover o envelhecimento ativo;
- Aumentar a autonomia e melhorar o funcionamento em geral;
- Promover a qualidade de vida;
- Atrasar a institucionalização.



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

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.



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

IDENTIFICAÇÃO

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**.



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

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;
- Foram realizadas cerca de **532 avaliações psicológicas**: freguesia de **Vila Velha de Ródão** (194 pessoas), freguesia de **Perais** (107 pessoas), freguesia de **Fratel** (98 pessoas) e freguesia de **Sarnadas de Ródão** (133 pessoas);



INCOGNUS

Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA - Entrevista

- **Gênero:** feminino (363 pessoas) e masculino (169 pessoas);
- **Idade:** 50 aos 64 anos (22 pessoas), 65 ou mais anos (510 pessoas), média de idades (77 anos);
- **Estado Civil:** casado/união de facto (334 pessoas), viúvo (173 pessoas), solteiro (18 pessoas), divorciado (7 pessoas);
- **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);





AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA - Entrevista

- **Situação profissional:** reformado (459 pessoas), desempregado (19 pessoas), sem direito a reforma (55 pessoas);
- **Média de idade de reforma:** 60 anos;
- **Condição atual de vida:** casa própria (482 pessoas), casa de familiares (13 pessoas), centro de dia (35 pessoas), lar (2 pessoas);
- **Número média de pessoas que constituem o agregado familiar:** 2 pessoas;



AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA - Entrevista

- **Problemas de natureza sensorial:** problemas auditivos (19 pessoas), problemas visuais (276 pessoas), problemas auditivos e visuais (188 pessoas), sem problemas de natureza sensorial (48 pessoas);
- **Condição médica atual:** com problemas de saúde (451 pessoas), sem problemas de saúde (81 pessoas);
- **Problemas psicológicos, neurológicos e psiquiátricos:** com problemas (156 pessoas), sem problemas (376 pessoas).



AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA - Funcionamento Cognitivo

- 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.
- **CURIOSIDADE**: a pontuação média obtida pelas senhoras sugere que estas apresentam mais domínios cognitivos afetados dos que os senhores.



AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA - Funcionamento Emocional

- 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**.
- 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;



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

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.



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

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



DICAS PARA TREINAR A MEMÓRIA

- Mantenha os objetos de uso frequente sempre no mesmo lugar;
- Tente manter o período da noite calmo, com pouco barulho e poucas visitas;
- 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.



Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



SANTA CASA
da Misericórdia

VILA VELHA DE RODÃO

**“Seja hoje a razão do sorriso
de alguém.”**

Contacto Telefónico: 272540000

Email: scm.vvrodao@sapo.pt



INCOGNUS

Inclusão, Cognição, Saúde

fundação



**SANTA CASA
da Misericórdia**

VILA VELHA DE RODÃO