



ATIVAMENTE

CENTRO RAINHA D. LEONOR



CENTRO DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA
À PESSOA COM DEMÊNCIA E
CUIDADORES

PORTFÓLIO

Oliveira do Bairro, outubro de 2025



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



ÍNDICE

<u>1. METODOLOGIA</u>	<u>3</u>
<u>OBJETIVOS/ PÚBLICO-ALVO</u>	<u>3</u>
<u>FUNCIONAMENTO</u>	<u>4</u>
<u>OBJETIVOS DE INTERVENÇÃO</u>	<u>6</u>
<u>AVALIAÇÃO</u>	<u>7</u>
<u>2. TESTEMUNHOS/ ARTIGOS DE OPINIÃO</u>	<u>8</u>
<u>JORNAL DA BAIRRADA</u>	<u>8</u>
<u>AGILIDADES</u>	<u>10</u>
<u>INSTITUTO PROFISSIONAL DA BAIRRADA</u>	<u>13</u>
<u>CUIDADORES DO CENTRO RAINHA D. LEONOR</u>	<u>16</u>
<u>EQUIPA TÉCNICA DO CENTRO RAINHA D. LEONOR</u>	<u>17</u>



1. METODOLOGIA

OBJETIVOS / PÚBLICO-ALVO

O **Centro Rainha D. Leonor** é um Centro de Intervenção Comunitária à Pessoa com Demência e Cuidadores, com foco na doença de Alzheimer e outras Demências, da tutela da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro.

Suporta serviços integrados e diferenciados, tais como ateliês de estimulação física, ateliês de estimulação cognitiva, motricidade fina, atividades recreativas, treino de atividades da vida diária, assim como grupos de suporte e gestão de emoções para os cuidadores, ateliês de convívio e capacitação das famílias/cuidadores informais para o decurso/evolução da doença e gestão das emoções nas dinâmicas pessoais e familiares.

O espaço está pensado para ser circular, facilitando desta forma quer o acesso às diferentes salas, quer aos Ocs. Os WC's estão adaptados e disponíveis para os familiares poderem ver, servindo de base para realizarem adaptações nas suas casas. Existe uma diferença clara entre a cor do chão e as paredes para que os utentes percebam claramente o que é chão e o que é parede (facilita a perceção visual). O equipamento adquirido foi pensado para estimular cognitiva, sensorial e fisicamente os utentes.

Equipa de Projeto:

- Diretor Técnico do Centro (Técnico Serviço Social) comum a outras respostas sociais;
- Fisioterapeuta (50% - comum a outra resposta social);
- Psicólogo Clínico (100%);
- Animador Sociocultural (50% - comum a outra resposta social);
- Terapeuta Ocupacional (100%);
- Contabilista Certificado (comum a outras respostas Sociais).



FUNCIONAMENTO

O CRDL é uma resposta única no concelho e nos concelhos vizinhos, com um impacto sério na qualidade de vida das pessoas com demência e das suas famílias, através do controlo e gestão não farmacológica da doença.

Promove serviços de frequência diária, flexíveis no horário e, por isso, distintos da resposta de centro de dia tradicional, promovendo simultaneamente a permanência do utente na residência familiar.

O percurso no CRDL inicia com a avaliação psicológica (funcionamento cognitivo e emocional) do utente. Numa fase seguinte é efetuada a avaliação funcional (utilização de escalas próprias) e a avaliação das AVD's (utilização de escalas próprias). É também efetuada a avaliação da sobrecarga do cuidador, da perceção da sua autoeficácia quanto à doença, assim como da perceção que tem da qualidade de vida do seu familiar

Após a avaliação inicial, a equipa, de acordo com o perfil do utente e a disponibilidade do cuidador e/ou família, define o plano de intervenção (integração e frequência nos ateliês, necessidade de acompanhamento psicológico utente e/ou cuidador).

O utente frequenta o CRDL 1 a 4 vezes por semana, em períodos de 2h para integrar os ateliês que foram definidos como mais adequados.

O CRDL segue as recomendações da Organização Mundial da Saúde para promover atividades diversificadas nas demências, tendo em funcionamento os seguintes ateliês:

- ✓ **Treino Global**: os utentes são divididos em grupos (máx. 4 utentes) e vão rodando por três áreas de intervenção (Estimulação Cognitiva, Treino de Funcionalidade e Treino de AVD's), permanecendo cerca de 30 minutos em cada área;
- ✓ **Treino Individual**: os utentes estão individualmente ou, em algumas exceções, 2 utentes por técnico e vão rodando por três áreas de intervenção (Estimulação



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



Cognitiva, Treino de Funcionalidade e Treino de Motricidade), permanecendo cerca de 30 minutos em cada área;

- ✓ Ateliê Lúdico: o ateliê tem uma capacidade máxima de 10 utentes, estando na maior parte das vezes duas técnicas. O ateliê é dividido em duas fases: numa primeira fase realizam-se jogos (ex: Bingo, Dominó, STOP, ...); numa segunda fase fazem-se trabalhos manuais, nomeadamente, as decorações do Centro, a exploração de materiais e técnicas, tendo por base a criação de atividades significativas (datas comemorativas, estações do ano, celebrações, ...);
- ✓ Sabores com Saber: tem capacidade para 10 utentes, estando na maior parte das vezes duas técnicas. Este é um ateliê de Culinária dirigido para as Mulheres. Prepara-se e confeciona-se uma receita, podendo esta ser trazida pelas utentes ou pelas técnicas;
- ✓ Arte & Saber: tem capacidade para 10 utentes, estando na maior parte das vezes duas técnicas. Este é um ateliê dirigido para os Homens onde se trabalha manualidades, usando a madeira, rolhas, cortiça, papel, ...;
- ✓ AtivaMente: tem capacidade para 12 utentes, estando entre três a quatro técnicas, dependendo da atividade a realizar. Neste ateliê realiza-se a leitura de notícias, ditados de textos antigos ou cantigas, fichas de estimulação cognitiva e passeios pela comunidade. Considera-se datas comemorativas e atividades significativas durante o ano que proporcionem maior orientação temporal, assim como a capacidade crítica e reflexiva do utente;
- ✓ Multissensorial: este ateliê acontece em simultâneo com o Grupo de Suporte para os Cuidadores e é aberto a todos os utentes. Neste ateliê é abordado um tema geral (Natal, Escola, Verão, Magusto, ...) e trabalhamos esse tema recorrendo à estimulação dos sentidos primários e à reminiscência.

Uma vez por mês, os cuidadores participam no Grupo de Suporte e/ou Psicoeducativo, para, diminuição da sobrecarga e capacitação para o decurso/evolução da doença e gestão das emoções nas dinâmicas pessoais e familiares e redefinição de projetos de vida, assim como ateliês de convívio e ao mesmo tempo, é desenvolvido um ateliê multissensorial com os utentes, que pode ser intergeracional, intersectorial ou só com os utentes do CRDL.



OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO

Utentes:

OBJETIVOS	INTERVENÇÃO
Retardar as perdas e/ou manutenção da funcionalidade e autonomia	Treino Global ou Individual <ul style="list-style-type: none">- Estimulação cognitiva- Treino de AVD's- Treino funcional Participação nos diferentes ateliês
Melhorar ou manter a qualidade de vida	Treino de AVD's Treino funcional Participação nos diferentes ateliês
Promover a socialização	Participação nos diferentes ateliês

Cuidadores:

OBJETIVOS	INTERVENÇÃO
Capacitação dos cuidadores	Grupos psicoeducativo
Gestão emocional	Grupo de suporte (atuar na prevenção do burnout e sobrecarga emocional)
Melhorar/Manter qualidade de vida	Cooperar com os cuidadores na promoção do seu próprio bem-estar e qualidade vida (dia a dia, casa, perdas), na redefinição de projetos de vida. Proporcionar tempo para o próprio cuidador.



Destacamos ainda algumas atividades que a equipa desenvolve para capacitar/integrar o cuidador no processo. Nesse sentido construíram-se jogos com imagens significativas e, muitas vezes, escolhidas pelos utentes, numa perspetiva dos jogos serem “sérios”, amigáveis, não infantilizados e permitirem trabalhar as diferentes áreas de intervenção.

AVALIAÇÃO

Além das avaliações iniciais, são efetuadas reavaliações periódicas nas diferentes áreas de intervenção, com recurso a escalas próprias definidas e validadas pela equipa de investigação que acompanhou o projeto no 1º ano de execução.

No final de cada atelier/sessão, o técnico que a dinamizou elabora a avaliação de cada utente, individualmente, relativamente à sua participação (presente ou não) e à sua conduta no decorrer da sessão (5 comportamentos positivos e 5 negativos que são avaliados de 1 a 3). Os dados recolhidos nestas avaliações permitem à equipa, em reunião, analisar a evolução do utente e redefinir, se necessário, o Plano de Intervenção. Assim, pode haver alteração dos dias de frequência, alteração dos ateliers, introdução de acompanhamento individual, planeamento de um acompanhamento específico para resolver uma necessidade concreta identificada, enviar relatório para o médico de referência com informação mais concreta.

2. TESTEMUNHOS/ ARTIGOS DE OPINIÃO

JORNAL DA BAIRRADA – DIRETORA ORIANA PATACO

Centro Rainha D. Leonor: um exemplo que exige ser replicado

O legado da Rainha D. Leonor e a força transformadora de um Centro no coração da Bairrada.



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



A História ensina-nos que, para nascer uma grande obra de solidariedade, basta a visão e consequente ação de uma só pessoa. Foi assim, no séc. XV, com a Rainha D. Leonor, quando fundou as primeiras Misericórdias. Mulher à frente do seu tempo, ousou transformar a caridade em instituição organizada, criando uma rede de apoio que atravessou séculos e chegou, intacta nos seus princípios, até aos nossos dias. A Rainha D. Leonor só não imaginava que o seu nome viesse, um dia, a ser perpetuado em Oliveira do Bairro, através de um Centro que carrega esse espírito de solidariedade e proximidade.

A Santa Casa da Misericórdia da Freguesia de Oliveira do Bairro criou, recentemente, um modelo de intervenção na área das demências, que deveria ser referência nacional. O Centro Rainha D. Leonor, iniciativa pioneira iniciada em 2020, prova que cuidar de pessoas com Alzheimer e outras demências vai muito além da medicação: exige atenção, criatividade, mas, acima de tudo, respeito pela dignidade de cada utente.

Acompanho este projeto desde o início e posso afirmar que o mesmo tem vindo a crescer e a consolidar a sua relevância junto da comunidade. Mudou, sobretudo, a vida dos utentes e das suas famílias/cuidadores, que encontraram aqui, não só apoio técnico, mas também a segurança emocional de saber que não estão sozinhos.

A Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro assumiu este desígnio com visão e coragem, tal como a Rainha, há seis séculos atrás. Já não se trata apenas de gerir respostas sociais, mas sim, de dar corpo a uma missão: continuar a agir na e pela comunidade, cuidando dos mais vulneráveis e fazendo da solidariedade uma prática diária. O Centro Rainha D. Leonor é o rosto visível desse compromisso.

Graças à resposta positiva das candidaturas a vários fundos e ao apoio de investidores locais, o Centro opera, sem financiamento da Segurança Social, desde o primeiro dia. Isso revela algo óbvio e ao mesmo tempo preocupante: a sociedade e o Estado ainda não estão preparados para responder adequadamente às



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



necessidades crescentes e prementes das pessoas com demência e dos seus cuidadores. Um projeto desta importância não deveria depender exclusivamente da boa vontade de uma instituição e da generosidade de empresas.

O impacto humano do Centro Rainha D. Leonor é inegável. Utentes que chegam apreensivos e cabisbaixos saem a sorrir, após serem alvo de atenção por parte de uma equipa técnica especializada e multidisciplinar. Através da estimulação cognitiva e física, estes utentes vão retardando a progressão da doença e melhorando a sua qualidade de vida. Já os cuidadores, encontram aqui apoio, compreensão e alívio. Não é apenas um serviço, é uma rede de proteção social e afetiva, é a conclusão retirada dos muitos testemunhos recolhidos ao longo destes cinco anos.

O projeto tem merecido reconhecimento, não apenas a nível local, como também nacional. Entre prémios como o Caixa Social, o Cegonha de Ouro e menções honrosas em boas práticas de envelhecimento ativo, fica claro que o trabalho de excelência do Centro Rainha D. Leonor é valorizado dentro e fora de Oliveira do Bairro. Mas os prémios não substituem políticas públicas efetivas. É inadmissível que uma resposta como esta, comprovadamente eficaz, com impacto direto na vida de utentes e cuidadores, ainda não esteja consolidada como serviço público financiado.

Na verdade, se hoje o Centro se mantém em funcionamento, é graças a um financiamento de três anos (até 2028) recentemente aprovado pelo Portugal Inovação Social 2030. Só assim – e com a ajuda contínua dos investidores locais – foi possível à Santa Casa garantir a continuidade do projeto.

Cinco anos depois, há provas dadas. Utentes mais felizes e famílias mais seguras. A inovação social prevaleceu e será sempre necessária, mas, mais uma vez, não pode substituir o papel do Estado. Numa altura em que o envelhecimento da população se acentua e em que tantas famílias vivem angústias silenciosas, urge replicar modelos



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



como o Centro Rainha D. Leonor em todo o país, garantindo que todos os que vivem com demência tenham acesso a cuidados dignos.

A Rainha D. Leonor, cujo nome inspira o projeto, sabia que cuidar do próximo é também construir comunidade. Este Centro, no coração da Bairrada, representa uma resposta concreta, um projeto que devemos não só aplaudir, mas apoiar e fazer crescer. Assumamos, enquanto sociedade, que cuidar é um dever coletivo.

Autoria

Oriana Pataco

DIRETORA DO JORNAL DA BAIRRADA



AGILIDADES – TERAPEUTA MARLENE ROSA

Jogos Sérios com Design de Compaixão: Uma Boa Prática no Centro Rainha D. Leonor

A demência constitui hoje um dos maiores desafios de saúde pública. Em Portugal, estima-se que existam cerca de 150 mil pessoas com diagnóstico, número que tenderá a crescer com o envelhecimento populacional. Globalmente, projeta-se que atinja 81 milhões de pessoas até 2040 (Ferri et al., 2005). A doença traduz-se em alterações progressivas da memória, da cognição, do comportamento e da função, conduzindo à dependência de equipas multidisciplinares e de cuidadores familiares. Em estadios mais avançados, a institucionalização torna-se muitas vezes inevitável, mas este é um processo exigente e delicado, que requer estratégias inovadoras capazes de garantir qualidade de vida e dignidade.

Apesar da relevância do problema, estudos demonstram que a participação de pessoas institucionalizadas em atividades significativas continua a ser reduzida: apenas 18% participam em atividades da vida diária, 27% em jogos e 14% em atividades de socialização (Edvardsson et al., 2014). Para contrariar esta realidade, torna-se essencial criar oportunidades de envolvimento que estimulem a autonomia



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



e promovam o bem-estar. As intervenções não farmacológicas assumem aqui um papel central, já que a eficácia da farmacoterapia na demência é limitada. Neste contexto, os Serious Games for Dementia (SG4D) têm ganho destaque pela sua capacidade de integrar dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais, oferecendo feedback imediato e promovendo motivação (Ijsselsteijn et al., 2007; McCallum, 2012). Uma revisão sistemática recente mostrou que estes jogos podem reduzir sintomas depressivos, melhorar o equilíbrio, a marcha e a função visuoespacial, além de estimular memória e atenção, ainda que as evidências sejam ainda escassas (Zheng et al., 2017; Cohen et al., 2008; Padala et al., 2012). Os resultados, no entanto, são promissores e apontam para a necessidade de continuar a investir no desenho e na validação destas metodologias.

O design de jogos adaptados para pessoas com demência obedece a princípios que asseguram não apenas a sua jogabilidade, mas também a sua relevância terapêutica. As imagens utilizadas devem corresponder à realidade e transmitir familiaridade, sendo preferível recorrer a fotografias em vez de desenhos abstratos. No processo de conceção, é fundamental envolver a pessoa com demência desde as primeiras etapas, recorrendo a uma metodologia participativa e não hierárquica, que inclui a preparação do espaço de jogo e a liderança da sessão. Também a comunicação das regras deve ser clara e diretiva, privilegiando instruções simples como “escolha uma carta” em vez de perguntas que gerem excesso de opções. O número de escolhas deve ser reduzido, apresentando, por exemplo, duas ou três cartas em vez de múltiplas alternativas. Além disso, a delimitação de espaços na mesa de jogo, recorrendo a cores contrastantes, fornece feedback visual importante e ajuda a estruturar a atividade, evitando confusão e promovendo conforto durante a experiência.

No âmbito destas preocupações, foi realizado um estudo piloto com o jogo de tabuleiro moderno Junk Art, que teve como objetivo caracterizar as experiências de pessoas com demência nos domínios da memória recordada, da interação social e da estimulação da criatividade. Participaram dois grupos de dois indivíduos com idades compreendidas entre os 71 e os 89 anos, dos quais três eram homens. O



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



exame de estado mini-mental variou entre 20 e 27, revelando níveis diferentes de comprometimento cognitivo. As sessões tiveram a duração de vinte minutos e foram gravadas em vídeo, sendo posteriormente avaliadas por dois observadores independentes. Estes contabilizaram o número de ligações com a vida real, a frequência de interações sociais, incluindo expressões verbais e não verbais, e ainda a complexidade das interações com os componentes do jogo.

Os resultados revelaram uma expressiva capacidade criativa, com um total de quinze criações diferentes ao longo das sessões. Foram registadas dezassete conexões significativas com a vida real, o que evidencia o potencial do jogo para evocar experiências pessoais e memórias. Além disso, contabilizaram-se trinta e cinco interações sociais, demonstrando que o jogo estimulou de forma notável a comunicação, tanto verbal como não verbal, entre os participantes. Estes dados permitem concluir que jogos de tabuleiro modernos, quando devidamente adaptados, podem constituir experiências ricas e estimulantes, capazes de promover criatividade, interação e ligação com o quotidiano.

Inspirado pela metodologia do Design de Compaixão, desenvolvida por Cathy Treadaway na Cardiff Metropolitan University no âmbito do projeto LAUGH, o Centro Rainha D. Leonor tem vindo a integrar jogos sérios personalizados como boa prática de intervenção na demência. Esta metodologia coloca o foco no “aqui e agora” e nas emoções positivas, privilegiando o amor, a empatia e a dignidade. O objetivo é criar experiências que promovam autoestima e ligação com cuidadores e familiares, sem depender da memória do passado ou de projeções de futuro.

No Centro Rainha D. Leonor, esta abordagem traduz-se no desenvolvimento de jogos personalizados, simples e acessíveis, adaptados às capacidades motoras, cognitivas e emocionais de cada pessoa. Estes jogos são concebidos para serem aplicados tanto em instituições como em contexto familiar, permitindo que também os cuidadores informais se envolvam no processo. A monitorização e validação sistemática da sua implementação têm revelado resultados consistentes e encorajadores: a nível comportamental, observa-se uma redução de sintomas



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



depressivos e de alterações de comportamento; a nível cognitivo, registam-se melhorias na atenção, na memória imediata e na orientação; e a nível funcional, verifica-se uma maior participação nas atividades, manutenção da mobilidade e envolvimento no quotidiano.

A adoção e validação destas metodologias posicionam o Centro Rainha D. Leonor como um espaço de inovação aplicada, contribuindo para a qualidade de vida da pessoa com demência e para a sustentabilidade dos cuidados prestados por familiares e profissionais. Esta prática encontra-se alinhada com a Estratégia Nacional para as Demências (Portugal, 2018) e com as tendências internacionais de cuidado, reforçando a importância do investimento contínuo em abordagens não farmacológicas que integrem ciência, criatividade e compaixão.

Autoria

Marlene Rosa

Professora e Investigadora Politécnico de Leiria

Direção Executiva e Científica SPIN OFF AGILidades



INSTITUTO PROFISSIONAL DA BAIRRADA – PROF.ª DINA PIRES

Colaboração entre o Centro Rainha D. Leonor e o Instituto Profissional da Bairrada

A colaboração entre o Centro Rainha D. Leonor e o IPB - Instituto Profissional da Bairrada surge devido: à proximidade territorial, à compatibilidade de objetivos e aos perfis complementares. Estes fatores colaborativos proporcionam uma grande oportunidade para ambas as instituições e para a comunidade local.

O IPB, criado pela Fundação Comendador Almeida Roque, é uma escola profissional, de ensino técnico/ tecnológico com foco nas áreas da Eletrónica, Automação e Comando; Manutenção Industrial – variante Eletromecânica e Mecatrónica Automóvel. A importância do desenvolvimento integral dos alunos, da



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



sua integração social, cultural, pessoal e emocional exigem uma promoção constante de atividades e ações facilitadoras desta realidade.

Neste sentido, e no seguimento da abordagem à componente de Cidadania e Desenvolvimento, no domínio da saúde, em especial Saúde Mental, surge a ideia de trabalhar em conjunto com o Centro Rainha D. Leonor, enquanto especialistas nesta temática.

Visitámos com os nossos jovens alunos, de forma acompanhada e interativa, o Centro Rainha D. Leonor no dia 5 de dezembro de 2023, no âmbito do Dia Internacional do Voluntariado. Do roteiro da visita fizeram parte várias atividades: dinamização de jogos de estimulação cognitiva, pensados e elaborados pelos alunos e confeção, em conjunto com os utentes, de iguarias para um lanche de convívio. O conhecimento do espaço, a forma como é usado, associados à realização destas atividades e ao trabalho diário e permanente do Centro Rainha D. Leonor proporcionaram momentos de envolvimento, partilha e criação de vínculos entre todos os intervenientes (alunos, professores, utentes e terapeutas).

Os testemunhos dos alunos foram surpreendentes na forma como sentiram carinho e apego pelos utentes, havendo uma ligação intergeracional importante, que muitas vezes tem sido esquecida ou posta de parte. Possibilitou um entendimento mais profundo das doenças do foro mental, o que consideramos essencial para a promoção de empatia e do entendimento para com o próximo.

Fruto deste primeiro encontro com os utentes do Centro Rainha D. Leonor, surgiu a ideia de convidar os utentes e respetivos cuidadores a visitarem também as instalações do IPB e conhecerem o que se faz na nossa escola. Desta forma, a 7 de fevereiro de 2024, foi organizada uma atividade no IPB, com vários momentos.

Para dar as boas-vindas, os alunos prepararam um momento musical, seguido de uma visita dos utentes às oficinas do IPB. Nas oficinas, os alunos de forma envolvente mostraram com entusiasmo os conhecimentos adquiridos em cada



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



curso, partilhando e realizando experiências por eles preparadas. Os utentes participaram ativamente nas experiências, trazendo à memória as profissões que no passado exerciam.

Simultaneamente, em grupo, realizou-se uma sessão de partilha de ideias, vivências e dificuldades sentidas pelos cuidadores. Este foi um momento de extrema importância para os jovens alunos perceberem as lutas, as preocupações e o trabalho dos cuidadores. Por fim, e ao som de mais um momento musical, no qual os utentes também quiseram participar, os alunos prepararam e ofereceram um lanche de convívio entre a comunidade escolar, os utentes, os cuidadores e terapeutas.

Os comentários ouvidos, tanto por parte dos utentes como por parte dos alunos, nessa tarde e nos dias seguintes, dão-nos a certeza que o diálogo intergeracional deve manter-se, tendo em conta que desenvolve competências imprescindíveis para ambas as gerações.

Autoria

Dina Pires

Professora do Instituto Profissional da Bairrada





CUIDADORES DO CENTRO RAINHA D. LEONOR – MARIA DIAS

Importância da frequência no CRDL do meu marido

O facto do meu marido frequentar o Centro tem várias vantagens, como por exemplo, o convívio entre nós, pois a partilha de cada vivência ajuda-nos a perceber que não estamos sozinhos nesta caminhada. O suporte ao cuidador é importante, pois dá-nos conhecimentos sobre temas que até esta situação nos atingir nos eram totalmente desconhecidos.

Quanto ao impacto que há na frequência no Centro é muito positivo na medida em que o utente está Centro, é libertador para o cuidador porque nos dá algum alívio na tensão provocada pelas perguntas e respostas muitas vezes repetidas e na ajuda muito útil no retardamento dos efeitos da doença.

Sobre o tempo que o utente passa no Centro, além do que já disse acima, seria ótimo mais algum tempo pelas razões já mencionadas.

Autoria

Maria Dias

Cuidadora do Centro Rainha D. Leonor

CUIDADORES DO CENTRO RAINHA D. LEONOR – CELESTE SANTOS

Importância da frequência no CRDL do meu marido com Alzheimer

A frequência dele no CRDL acompanhado por uma equipa multidisciplinar traz imensos benefícios, já que este tipo de resposta social e terapêutica permite ter: cuidados técnicos; estímulos cognitivos; exercício físico e momentos de socialização, promovendo qualidade de vida e bem-estar global.

Todas as atividades têm ajudado a retardar o declínio da memória, da linguagem, da atenção e o exercício físico preserva a mobilidade e as complicações a ela



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



associada. Estimula ainda a comunicação, o afeto, o sentimento de pertença, reduzindo assim o isolamento e a apatia.

Do ponto de vista familiar, o impacto é profundamente positivo. O acompanhamento regular por profissionais especializados transmite-nos segurança e tranquilidade.

A rotina de frequência no CRDL permite que os cuidadores principais tenham algum tempo para si, o que é fundamental para prevenir o esgotamento físico e emocional tão comum em quem cuida.

As reuniões mensais destinadas ao cuidador, são outro pilar essencial, já que é um espaço de partilha, compreensão, apoio mútuo e muitas vezes com profissionais que nos transmitem estratégias para lidar com os desafios do quotidiano. É um apoio formativo que contribui para uma maior coesão familiar, reduz sentimentos de culpa e promove uma abordagem mais serena e informada em relação à doença.

Autoria

Celeste Santos

Cuidadora do Centro Rainha D. Leonor

EQUIPA TÉCNICA DO CENTRO RAINHA D. LEONOR

Uma abordagem Centrada na Pessoa

A atuação do Centro baseia-se num modelo de intervenção multidisciplinar que tem por base a Abordagem Centrada na Pessoa, pelo que é uma resposta integrada e abrangente das necessidades dos utentes e suas famílias. É nisto que nos diferenciamos.

Dispomos de serviços integrados e diferenciados que impactam a vida da pessoa com demência e da sua família. Trabalhar com demências é mais do que intervir em prol da pessoa, da família e da comunidade. A Equipa tem por base uma formação na área social e da saúde que auxilia todos os intervenientes na gestão da doença crónica, reconhecendo o potencial e as



**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA
DO
CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO**



capacidades de adaptação de cada pessoa, adotando, concomitantemente, uma abordagem adaptada às fases do ciclo vital da família.

Centrar-nos na Pessoa é mais do que apenas tentar colmatar os défices esperados com o curso da doença ou manter as capacidades cognitivas. É olhar a história de vida, as rotinas, os gostos, as necessidades e as dificuldades. Olhar a pessoa como um todo nunca será, apenas, olhar para a soma das partes.

Sabemos que fazemos a diferença na vida dos nossos utentes e suas famílias, queremos continuar a fazer o que temos feito, da forma como o fazemos...e a gerar felicidade!!

Autoria

Equipa Técnica do Centro Rainha D. Leonor