



## PROJECTO “SAÚDE EM MOVIMENTO”

SERVIÇO DE TERAPIA OCUPACIONAL

O CENSO pretende afirmar os direitos e responder às necessidades, dos utentes e das suas famílias, geradas pelas mudanças na sociedade, criando e oferecendo serviços que correspondam às novas realidades sociais, numa visão esclarecida e humanista, prosseguindo o lema:

**“Valorizar a vida, Dignificando o Homem”**

**CENSO- Centro Social, Cultural e Recreativo de  
Messegães, Valadares e Sá**

Morada: Lugar da Vila, Valadares. 4950-840 Monção

Telf.: 251 531 797 / Fax: 251 531 798

Site: [www.censo.pt](http://www.censo.pt)

E-mail: [censo.geral@gmail.com](mailto:censo.geral@gmail.com)

Apoio Financeiro:



Alto Comissariado  
da Saúde



## OBJECTIVOS GERAIS:

**Promover a saúde e prevenir a doença;**

**Fomentar a reabilitação do indivíduo.**

## OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Criar um espaço dedicado à reabilitação física e psíquica do indivíduo idoso, que possibilite a adesão de 80% da população envolvente;
- Desenvolver, em 100% dos seniores, planos de estimulação de acordo com as necessidades específicas da pessoa;
- Realizar, trimestralmente, uma avaliação gerontológica global do idoso;
- Desenvolver estratégias em 100% dos abrangidos, de forma a retardar o processo de envelhecimento, intervindo junto de idosos com demência para estimular as suas capacidades cognitivas e motricidade, tanto na instituição como no domicílio;
- Minimizar o período de convalescença do idoso, em 20%, proporcionando estratégias para ultrapassar as limitações, quando possível através de várias terapias;
- Aumentar em 25% as redes sociais, e diminuir o sedentarismo e a inibição em 30% dos idosos, através das diferentes actividades, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida;
- Garantir em 90% o transporte do utente ao exterior, sobretudo aos cuidados de saúde;
- Diminuir a incidência de doenças cardiovasculares e de depressão.

## ACTIVIDADES:

- ◆ Avaliação gerontológica global do idoso;
- ◆ Implementação de escalas de avaliação geriátrica;
- ◆ Cálculo do índice de massa corporal do indivíduo; avaliação da necessidade de estimulação cognitiva e motora no idoso;
- ◆ Criação de um plano de desenvolvimento individual;
- ◆ Encaminhamento dos idosos para unidades de saúde em carrinhas adaptadas;
- ◆ Acompanhamento do idoso e registo de eventuais alterações de comportamento;
- ◆ Dinamização de campanhas de sensibilização e rastreios para difundir hábitos e estilos de vida saudáveis;
- ◆ Sessões de actividade física (ginástica ocupacional, hidroginástica etc.);
- ◆ Convívios inter-geracionais e inter-comunitários;
- ◆ Sessões de esclarecimento no âmbito da saúde;
- ◆ Sessões de terapia ocupacional e reabilitação psicomotora. Em contexto de sala e no domicílio.
- ◆ Avaliação intermédia das condições do utente;
- ◆ Reformulação do plano de intervenção; Comunicação ao utente das alterações registadas

## EQUIPA TÉCNICA :

- Terapeuta Ocupacional;
- Gerontóloga;
- Enfermeira;
- Educadora Social;
- Animadora Sociocultural.

## ÁREA DE INTERVENÇÃO:

### MONÇÃO:

Valadares;  
Messegães;  
Sá;  
Barbeita;  
Segude;  
Bela;  
Ceivães.

### MELGAÇO:

Alvaredo;  
Penso.

