



# **Seniores e vida activa**

**Gazeta das Caldas**

Este suplemento é parte integrante da edição nº 5266 da Gazeta das Caldas e não pode ser vendido separadamente

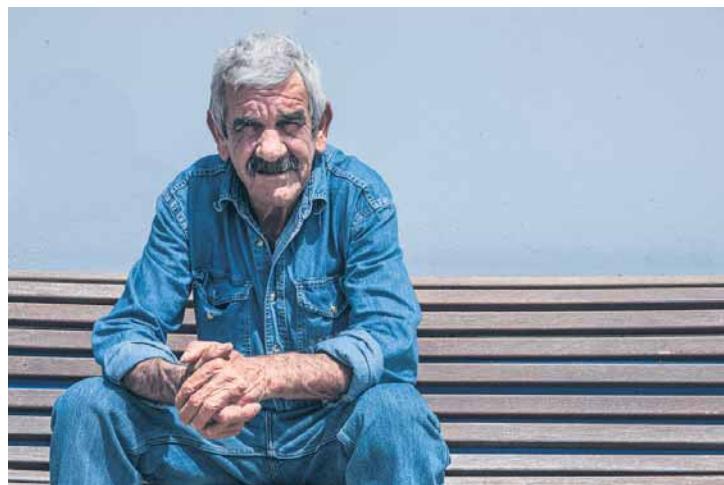
# Um quinto da população do Oeste tem mais de 65 anos

O grupo etário +65 anos foi o único que subiu em população no Oeste desde 2010, segundo dados do INE. Na corrente década o número de habitantes do Oeste diminuiu, mas a faixa etária mais velha aumentou 8,9% e já representa mais de um quinto do total. Estes dados significam que o Oeste está a ficar com uma população envelhecida, o que é resultado da queda da taxa de natalidade e do aumento da esperança média de vida, que é de quase 84 anos para quem chega aos 65.

**Joel Ribeiro**  
*jribeiro@gazetacaldas.com*

O Oeste tinha 357.760 habitantes no final de 2017 (segundo dados do Anuário Regional do Centro publicado pelo INE no final do ano passado) e a chamada terceira idade representa mais de um quinto da população.

Estes dados evidenciam que a população da região está a ficar mais envelhecida, o que se exprime a vários níveis nas estatísticas do INE. O primeiro indicador é que o grupo etário mais velho está a aumentar. Os habitantes do Oeste com mais de 65 anos, que eram 70.311 no ano de 2010, passaram a ser 76.585 em 2017, ou seja, mais 8,9%. No concelho das Caldas da Rainha o aumento não é tão significativo, mas atinge os 7,2%. Já em Óbidos a variação é de 17,8%, muito acima da média da região, que se explica pela vinha de muitos imigrantes, sobretudo franceses e ingleses, que vêm disfrutar da sua reforma no Oeste, sendo o concelho obidense um dos mais escolhidos para este fim. Os dados do INE subdividem ainda este grupo etário num outro a partir dos 75 anos e, neste, o au-



A esperança média de vida tem vindo a aumentar na região

mento da população é ainda superior: 12,3% no Oeste, 9,3% nas Caldas da Rainha e 29,3% em Óbidos.

Todos os restantes grupos etários viram a sua população diminuir na região. O que mais reflete esta realidade é o mais jovem (até aos 14 anos), cuja população regrediu 10,7%. O grupo entre os 15 e os 24 anos ficou estável, mas mesmo assim com uma variação

de -0,1%, enquanto a população em idade activa (dos 25 aos 64 anos) reduziu 5%, o que também se explica pela recente vaga de emigração.

Combinando as oscilações de população nos quatro grupos etários, observa-se que a população com mais de 65 anos representa no início da década 19,1% do total do Oeste, enquanto no final de 2017 ascendia a 21,4%.

## NATALIDADE VERSUS ESPERANÇA DE VIDA

Outro dado que sustenta o envelhecimento da população do Oeste é o baixo número de nascimentos. Em 2010 a taxa de natalidade na região era de 9,4 por cada mil habitantes, segundo os dados do INE, mas em 2017 baiou para os 7,7. Nos concelhos das Caldas da Rainha e de Óbidos a

taxa é inferior à da média da região. Nas Caldas ficou-se pelos 6,7, enquanto em Óbidos foi de 6,9.

Já a taxa de mortalidade aumentou. Na região, passou de 11,3 falecimentos por cada mil habitantes para 11,8 entre 2010 e 2017. Quanto aos concelhos, em Óbidos o envelhecimento da população é espelhado num crescimento acentuado da mortalidade, de 8,5

para 12,2. Nas Caldas da Rainha a taxa de mortalidade passou de 10,2 para 11,5.

Quanto à esperança média de vida no Oeste, esta aumentou. À nascença, a expectativa é que a vida se prolongue por 80,25 anos, quando em 2010 era de 78,88 anos. A partir dos 65 anos passou de 17,78 para 18,93 anos, ou seja, quem chega aos 65 anos vive, em média, até aos 83,93 anos. ■

PUB...

**CASA DE REPOSO SANTO AMARO**

Estrutura Residencial para idosos, com alvará

- Conceito familiar
- Dispomos de animador, enfermeira e médica
- Ginástica para seniores

Estrada Nacional 115, Nº 8  
 Casais da Boavista, São Gregório  
 2500-065 Caldas da Rainha

Contacto: 262 930 721

**SERVIÇO DE CONSULTAS ALARGADO**

Clínica Geral  
 Enfermagem  
 Entre as 8H00 e as 22H00

**IMAGIOLOGIA**

- Raios X
- Ecografia
- Mamografia
- Ortopantomografia
- Osteodensitometria
- TAC

**CIRURGIAS**

- Geral
- Ginecológica
- Neuroológica
- Oftalmológica
- Ortopédica
- Plástica, Estética e Reconstrutiva
- Urológica
- Outras

**DEPARTAMENTO DE ORL**

- Audiometria
- Estudo Polígráfico do Sono
- Potenciais Evocados
- Terapia da Fala

**INTERNAMENTOS**

- Quartos Privados (c/ casa de banho)
- Enfermarias
- Unidade de Convalescença (RNCCI)

**UNIDADE DE TÉCNICAS ENDOSCÓPICAS**

- Endoscopia Alta e Colonoscopia (com ou sem apolo anestésico)
- Outros Exames do Foro Gástrico

**CONSULTAS DA ESPECIALIDADE**

Alergologia	Neuro-Cirurgia
Angiologia	Neurologia
Cardiologia	Oftalmologia
Cirurgia Geral	Ortopedia
Cirurgia Plástica	Osteopatia
Dermatologia	Otorrinolaringologia
Endocrinologia	Pneumologia
Estomatologia	Proctologia
Fisiatria	Psiquiatria
Gastrenterologia	Reumatologia
Ginecologia	Urologia
Medicina Interna	
Nefrologia	

**MONTEPIO  
RAINHA D. LEONOR**  
Associação Mutualista  
Instituição Particular de Solidariedade Social

**Lares de 3.ª Idade**

**ACEITAMOS UTENTES PARA LAR DE DIA**

- Asseguramos o serviço de transporte

CASA DE REPOSO DA CROCHA, LDA.  
 Rua da Crocha, nº 50 | 2500 – 288 Caldas da Rainha  
 Telefone: 262 843 010 | E-mail:ccrocha@hotmail.com

Alvará nº 8 LR/99 Seg. Social

**ACEITAMOS UTENTES ACAMADOS**

- OFERECEMOS:
- Mensalidades Acessíveis
- Ambiente familiar e acolhedor
- Assistência Médica e de Enfermagem
- Apoio Social e Psicológico
- Animação Sócio-Cultural

Telefone 262 837 100 | 308 802 007  
 Rua Heróis da Grande Guerra, 108  
 2500 - 180 CALDAS DA RAINHA

Consultas 262 837 104  
 geral@montepio-rdl.pt  
 www.montepio-rdl.pt

## Festa sénior em Torres Vedras, Bombarral, Cadaval, Lourinhã, Arruda e Sobral

A 22<sup>a</sup> edição da Festa Sénior já começou e traz um programa com actividades artísticas, formativas e lúdicas para a população sénior dos concelhos de Torres Vedras, Bombarral, Cadaval, Lourinhã, Arrudas dos Vinhos e Sobral de Monte Agraço.

A primeira iniciativa foi um encontro intermunicipal de coros na Casa da Cultura da Ponte do Rol, mas até Outubro não vão faltar actividades que fomentam o envelhecimento activo e promovem a participação social activa, diminuindo o isolamento.

Bailes de máscaras e outros, um mercado quinhentista, tardes de contos, momentos musicais e de poesia, teatro e visualização de filmes são algumas das iniciativas que constam do programa, onde há ainda, por exem-

plo, um congresso dedicado ao envelhecimento activo, exposições e visitas ao património (igrejas da Vermelha, do Cadaval e do Santo Quintino no Sobral, Museu do Brinquedo em Torres, entre outros).

As inscrições para as actividades devem ser feitas junto dos municípios onde estas decorrem.

A Festa Sénior nasceu em 1995 com o nome de Festa D'Outono e decorria durante Outubro em Torres Vedras, Lourinhã, Cadaval e Sobral do Monte Agraço. Já em 2012 ganhou a actual denominação e uma programação mais alargada, com actividades durante quase todo o ano. Quatro anos depois juntaram-se os municípios do Bombarral e Arruda dos Vinhos, compondo o actual consórcio a seis. ■ I.V.

## Seniores mostraram que não há idade para dançar

Cerca de 260 seniores dos 13 centros de convívio do programa municipal Melhor Idade de Óbidos dançaram, e encantaram, no convívio geral "O Centro dança?", que decorreu a 31 de Janeiro na sala dos espelhos da sede da Sociedade Cultural e Recreativa Gaeirense. Os utentes dos centros dançaram vários estilos musicais, desde Toy, a GNR, Emanuel, António Zambujo, Agir e Boss AC, passan-



do pela música brasileira, africana, fandango e até pelo famoso balé dramático "Lago dos Cisnes", do compositor Tchaikovsky. A festa terminou com um lanche. ■ F.F.

PUB.

Instituição Particular de Solidariedade Social Serra do Bouro

**fonte santa**  
Centro Social da Serra do Bouro



Temos as respostas sociais para idosos

- Lar de Idosos
- Serviço de apoio domiciliário
- Centro de dia

Vagas disponíveis no centro de dia

262 975 010 - fontesantaipss@gmail.com

## Escaras: prevenir é melhor que tratar

As escaras, também conhecidas por ulcerações de pressão ou ulcerações de decúbito, são feridas que aparecem na pele de indivíduos que permanecem muito tempo na mesma posição. Estas podem surgir em aparecer em diversas regiões do corpo, mas as mais frequentes são atrás da cabeça, nas costas, na articulação do quadril, nas nádegas, no cóccix, nos cotovelos e calcanhares. Pessoas em cadeira de rodas estão mais sujeitas a desenvolver escaras na região do isquio, ossos que serve de apoio ao corpo na posição sentada. De acordo com a sua gravidade, as escaras podem ser de:

Categoria 1: Aparecimento de vermelhidão que, mesmo após o alívio da pressão, não desaparece;

Categoria 2: Formação de bolha com conteúdo aquoso;

Categoria 3: Aparecimento de necrose do tecido subcutâneo;

Categoria 4: Envolvimento de estruturas profundas, necrose de músculos e tendões, aparecimento de estrutura óssea.

Para evitar a formação de escaras devem ser adotados alguns procedimentos, nomeadamente:

grupo CORREIA ROSA  
www.correiarosa.pt

- Em doentes acamados mudar de posição pelo menos de 2 em 2h. Pessoas em cadeira de rodas, mudar de posição de 15 em 15 minutos.
- Examinar a pele de todo o corpo, especialmente nos pontos de pressão.
- Não esfregar a pele durante a higiene.
- Secar bem a pele depois da higiene e hidratar-la.
- A roupa da cama deve ser em algodão, que deve ficar sempre bem esticada, livre de dobrões.
- A alimentação deve ser bastante equilibrada e rica em proteínas.
- Beber muita água.
- Usar almofadas de proteção para aliviar a pressão nas regiões mais vulneráveis à pressão.
- Escolher um colchão de pressão alterna, que é um dispositivo ortopédico que permite a distribuição homogénea das pressões, reduzindo os picos de pressão sobre as zonas ósseas de risco.

José Loureiro  
Técnico de farmácia  
Grupo Correia Rosa

PUB.



ARTICULAR  
ORTOPÉDIA & BEM-ESTAR

## O MESMO SERVIÇO DE SEMPRE A SUA ORTOPÉDIA AGORA NA SUA FARMÁCIA



FARMÁCIA  
ROSA

*Cuide de si,  
nós ajudamos.*

Seg. a Sex. das 8:30h às 19:30h  
(abertos na hora de almoço)  
Sáb. das 9:00h às 13:00h

# Estefânia Barreto é uma nonagenária todo o ter

Aos 94 anos Estefânia Barreto levanta-se bem cedo, dá comida aos seus animais e cuida da horta. Em seguida, pega na sua moto 4 e vai aos seus afazeres: ao supermercado, à praça ou aos Pimpões onde pratica natação duas vezes por semana. E ainda faz todas as tarefas ligadas à casa e à quinta onde vive. É com gosto que cozinha para si todos os dias e aos fins-de-semana para a família. Só não é fã das novas tecnologias e por isso mantém-se afastada dos computadores.

Natasha Narciso  
nnarciso@gazetacaldas.com

Nasceu nas Caldas em 1924 e, com oito anos, veio morar para a Quinta de Sto. António, lugar onde ainda hoje reside.

Tem por hábito levantar-se cedo e, tomado o pequeno-almoço, vai alimentar os seus animais: pássaros, galinhas, coelhos, codornizes e porcos da Índia.

Logo em seguida vai aos seus afazeres fora da quinta e tanto pode pegar na moto 4 como no seu carro. “O meu médico diz que estou apta a conduzir até ao próximo ano. Tenho muita prática, nunca deixei de guiar”, referiu a nonagenária, que obteve a sua carta de condução a 3 de Junho de 1946. “Fui a quarta mulher nas Caldas a fazê-lo”, disse a caldense que vai celebrar 70 anos de licença para conduzir. Nesse dia, com Estefânia fizeram provas 40 homens. “Metade deles ficou mal na prova escrita. Eu era a única mulher e passei à primeira”, acrescentou.

Quando fez 50 anos, a caldense anunciou ao marido e aos filhos que ia vender o carro e comprar uma mota! E assim fez, tendo adquirido uma Casal 2 que a acompanhou durante vários anos.

**Adoro a sensação de liberdade que nos dá o andar de mota... É algo completamente diferente do carro**”, disse Estefânia, explicando porque é que trocou a Casal 2 pela moto 4. “**Quando fiz 80 anos, o meu marido e filhos tinham medo que eu me desequilibrasse da mota**”. E como tal, passou a ter moto 4. Tem uma de trabalho - que até dá para colocar um atrelado - e outra para vir à cidade.

## “VINTE PISCINAS EM CADA AULA”

“Sempre nadei, desde miúda”, contou Estefânia Barreto que assim que abriu a piscina dos Pimpões, nos anos 80, foi das primeiras a inscrever-se. Teve lições de natação para aprender as várias técnicas e hoje prefere nadar costas e bruços porque o crawl cansa-a muito. Em todas as aulas, faz pelo menos 20 piscinas.

“O meu médico diz-me que eu não preciso de remédios, mas não posso deixar a natação. Até me ajuda a desanuviar o espírito”, conta. Estefânia Barreto optou por nunca pintar o cabelo, mas ao invés “toda a vida me maquilhei”, disse, mostrando os olhos, delineados a azul. Há só uma coisa que não a entusiasma: os computadores. “Com as novas tecnologias sou uma nulidade”, afirmou a caldense para quem o telemóvel só serve para fazer e receber chamadas, pois não sabe mandar mensagens. No entanto, sabe de cor os números dos telemóveis dos seus amigos, filhos e netos.

trabalhar para a Câmara. O jovem também se inscreveu no Orfeão e como a peça “A Raça”, do CCC (Conjunto Cénico Caldense) tinha ficado sem galã, foram perguntar-lhe se queria entrar na peça e ele acedeu ao convite.

“Eu era uma fidalga e ele representava um rapaz humilde, filho dos criados, que tinha regressado à aldeia como médico”, relembrou a nonagenária que era nove anos e meio mais velha do que ele. Ela tinha 28 anos e ele 19 e a ficção da peça acabou por se tornar realidade e ambos apaixonaram-se para a vida. “Os pais dele aceitaram sempre bem, os meus acharam que era um disparate. Tivemos que namorar um pouco às escondidas...”, disse Estefânia, acrescentando que viveu um casamento muito feliz, que durou 57 anos. O casal teve três filhos, dois rapazes e uma rapariga. Depois de ter trabalhado na Câmara, Luís Barreto passou para a Secla, onde laborou durante 40 anos.

## “MAL OU BEM, FAÇO TUDO SOZINHA”

“Mal ou bem faço tudo sozinha”, disse a nonagenária enquanto dava a erva que a própria apanhou aos seus animais. Actualmente, como tem medo de cair, anda com o apoio de uma canadiana.

“Sinto por vezes que estou um pouco perra das pernas... Se eu andasse como nado, estava tudo bem!”. Nos dias de hoje, ainda lê o jornal e enfia a linha na agulha, sem precisar de óculos.

É também uma doceira de mão cheia - faz trouxas e lampreias nas épocas festivas, além dos bolos de aniversário dos seus familiares. Estefânia Barreto tem três filhos, sete netos e um bisneto.



Estefânia Barreto, 94 anos, tem duas moto4. Uma para trabalhar na sua quinta e outra que usa quando vem às Caldas.

## “FORAM 59 ANOS DE AMOR”

Estefânia casou em 1954 com Luís Barreto. “Tive um casamento de amor. Apaixonamo-nos no teatro”, contou a nonagenária que pertenceu ao Conjunto Cénico Caldense. “**Nas Caldas havia bons artistas como a Arminda Alves ou o Paníágua com quem tive a honra de contracenar**”, disse. Foi na peça “A Raça” que conheceu aquele com quem iria casar. Luís Barreto acabava de chegar à localidade em 1952. Era avançado centro e, por isso, a contrapartida em vir nesse ano jogar para o Caldas era que lhe arranjasse emprego. Graças a isso foi



Ninguém lhe dá a idade que tem. Mantém-se muito activa e mostra com orgulho o seu álbum de família



É a nonagenária na sala de jantar. Ao fundo o seu avô, Sales Henriques, fundador dos Bombeiros das Caldas

## reno

### “Levar saúde às escolas e às aldeias”

Estefânia Barreto começou por trabalhar no então Dispensário de Higiene Social que ficava na Rua do Montejo onde abriu o serviço de puericultura em 1961. Tem o curso de visitadora sanitária relacionado com a saúde pública. Mais tarde, foi equiparado a enfermeira desta área específica.

“Só fiz medicina preventiva e apanhei as campanhas de vacinação. Era raro o dia em que não vacinava perto de cem pessoas”, contou a caldense, que vacinou contra a poliomielite, difteria, tosse convulsa, tétano e varíola (doença que entretanto foi erradicada). E recorda que não existia material descartável. Ao fim do dia, todo o material utilizado tinha que ser esterilizado.

Estefânia fazia puericultura que naquele tempo passava pelo aconselhamento às mães e pesagem dos bebés por todo o concelho das Caldas.

Recorda-se, por exemplo, que no Bairro das Morenas “não havia uma única casa de pedra e cal”. Sem esquecer que não existia electricidade, saneamento ou água canalizada e que era difícil ensinar higiene a quem vivia naquelas condições. A jovem ensinava as mães a fazer uns “biberões” caseiros, ensinando a esterilizar em água fervente as garrafas de gás usadas para dar o leite aos petizes. A então visitadora chegou inclusivamente a pedir biberões à Nestlé e conseguiu que lhe fossem enviados.

Estefânia Barreto recorda que na primeira sala do Dispensário já se fazia a prevenção da sífilis e davam-se vacinas. Na sala seguinte, além da puericultura, fazia-se saúde materna.

“Lembro-me que distribuímos leite em pó às crianças cujas mães não tinham para lhes dar”, contou. Era infelizmente comum aparecerem crianças com dois e três meses, alimentados a açúcar.

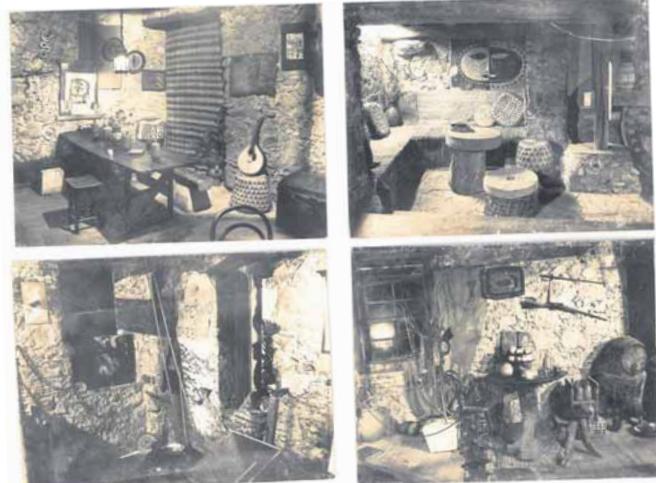
Estefânia Barreto passou em finais de 60 a fazer o trabalho de visitadora nas aldeias. Primeiro ia de táxi, depois compraram um carro e “era eu que era também a chofer”, contou. A caldense também levou à saúde às escolas, tendo encontrado vários crianças com dificuldades de visão e que encaminhou para oftalmologistas.

Já nos anos 70, o Dispensário passou para o edifício do Hospital das Caldas. A nonagenária recorda-se que quando se deu o 25 de Abril “já lá estávamos”. Quem tinha lojas ou trabalhava na restauração “tinha que ter o cartão de sanidade”, recordou Estefânia Barreto, explicando que era naquele serviço que se atestava a saúde dos profissionais daquelas sectores.

### Inferno d'Azenha colocou casal na lista da Pide

Um dos projectos do casal Estefânia e Luís Barreto foi o Inferno d'Azenha, um espaço de tertúlia situado na Quinta de Sto. António que mais tarde deu lugar a uma discoteca. A ideia inicial foi do seu marido, que quis aproveitar a azenha da casa e transformá-la num espaço de convívio. Este foi inaugurado em 1964 para celebrar o 40º aniversário de Estefânia. E logo nos primeiros tempos, era possível antever que o Inferno d'Azenha se transformaria num verdadeiro sucesso. Os amigos levaram outros amigos e o espaço tornou-se num lugar da moda, atraindo autores e cantores. Os artistas da cidade eram habituados do Inferno d'Azenha. O ceramista Ferreira da Silva e o escritor Luiz Pacheco eram presenças regulares.

“Vieram cá actuar Zeca Afonso, Adriano Correia de Oliveira e o Vitorino”, disse a nonagenária, que gostava de receber os convivas na sua Azenha. Por causa destas e outras actuações de cantores de in-



O Inferno d'Azenha foi um ícone nos anos 60

tervenção, o casal tinha o nome na Pide.

“Se não fosse o 25 de Abril, tínham-nos engavetado”, contou a caldense, que confirmou, através de um amigo advogado, que os seus nomes estavam nos arquivos da polícia política.

Estefânia e Luís Barreto deixaram de gerir o Inferno d'Azenha nos anos 70. O espaço

ficou a cargo de um dos filhos e sobrinho, que o exploraram durante mais uns anos.

“Ainda chegou a estar alugado a gente de fora, mas depois, como não pagavam a renda, desistimos”, contou a caldense, explicando ainda que o Inferno d'Azenha está arranjado e que, de vez em quando, acolhe festas de familiares e amigos.

## Cuidadores informais à espera de legislação que reconheça o seu estatuto

Em Portugal existirão mais de 800 mil pessoas que prestam cuidados informais. Tendo em conta que estes cuidados estão, em grande medida, por reconhecer, o BE apresentou um projecto-lei que cria o Estatuto do Cuidador Informal e reforça as medidas de apoio a pessoas dependentes. Também o CDS-PP apresentou, na semana passada, uma proposta sobre o mesmo assunto, que terão que ser agora discutidas no Parlamento.

Entretanto, o governo avançou com uma proposta de lei com medidas de apoio ao cuidador informal, que irá funcionar através de projetos-piloto em todo o país, a serem avaliados ao fim de um ano.

Fátima Ferreira  
f.ferreira@gazetacaldas.com

#### cuidados formais, principalmente em função da escassez de trabalhadores formais”.

O relatório revela que em Portugal o valor estimado anual dos serviços prestados pelos cuidados familiares possa rondar os 4 mil milhões de euros em cada ano. “Este trabalho, essencialmente feminino, não é reconhecido formalmente e não é remunerado”, refere. Para além do impacto económico, há também o físico e o psicológico, com um maior risco de pobreza, abandono do emprego, isolamento, ruptura de relações e da vida social, depressões, exaustão, stress, entre outros problemas.

Além da escassez de cuidados formais, há também poucas respostas ao nível da informação, da formação e da capacitação das cuidadoras, do apoio ao nível da saúde e da garantia do direito ao descanso. Esta iniciativa legislativa defende a criação de um estatuto que reconheça direitos em diversas dimensões, tal como já acontece em países como a França, Reino Unido, Alemanha ou Suécia.

Entre as propostas estão o direito do cuidador informal a, pelo menos, quatro dias de descanso mensais e a 11 dias seguidos de férias, sendo reconhecidos e integrados na rede nacional de cuidados integrados. Durante as folgas do cuidador os cuidados domiciliários deverão ser assegurados por equipas de Cuidados Continuados Integrados ou a estadia de curta duração em unidades de internamento. Já o projecto-lei apresentado pelo CDS-PP a 13 de Fevereiro, prevê o pagamento, ao familiar responsável por cuidar de alguém, de 50% do valor que seria pago a uma instituição. Outras das medidas propostas é a alteração ao código do imposto sobre o rendimento das pessoas de modo a beneficiar os cuidadores.

Os centristas propõem também que o tempo dedicado ao cuidado do dependente seja considerado para a reforma, assim como a criação do “cuidado familiar”, que seria semelhante ao acolhimento familiar, em que o cuidado da pessoa é atribuído a membros da própria família e não

a terceiros.

#### GOVERNO PROPÕE PROJETOS-PILOTO

Na passada sexta-feira (15 de Fevereiro) o governo apresentou uma proposta de lei com medidas de apoio ao cuidador informal, que também ainda será debatida na Assembleia da República, com os projectos sobre a mesma matéria do Bloco de Esquerda e do CDS/PP. Caso a proposta do governo seja aceite esta irá funcionar através de projectos-piloto em todo o país, a serem avaliados ao fim de um ano e, caso o resultado seja positivo, as medidas serão generalizadas.

Este novo modelo de apoio social irá assentar em redes já existentes, sobretudo as de cuidados integrados e continuados, mas também com a articulação com serviços dos Ministérios da Saúde e do Trabalho, as autarquias e a sociedade civil. O subsídio para os cuidadores informais só poderá avançar depois do projecto-piloto quando

a lei for uma realidade, em 2020, explica o ministro do Trabalho, Vieira da Silva, fazendo notar que não seria possível, do ponto de vista legal, instituir uma prestação social com um valor fixado num quadro de projetos-piloto. Esta primeira fase irá abranger 15% do território nacional. Através da utilização da base de dados da Segurança Social foram identificadas 230 a 240 mil pessoas cuidadas, com situações diversas de dependência. A proposta de lei prevê dois tipos de cuidadores:



como elo de ligação entre as famílias e os serviços.

O governo define como “cuidador informal principal” um familiar até ao quarto grau da pessoa cuidada, que a acompanha e cuida de forma permanente. Para além disso, vive com ela em comunhão de habitação e não aufera qualquer remuneração de actividade profissional ou pelos cuidados que presta à pessoa.

Já o “cuidador informal não principal” será um familiar até ao quarto grau de parentesco, que acompanha e cuida da pessoa de forma regular mas não permanente. Pode auferir ou não remuneração e pode, ou não, viver em comunhão de habitação.

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
DA FREGUESIA DE A-DOS-NEGROS

PUB.

## 25 anos, centenas de vidas



A ADSFAN vai comemorar o seu 25º aniversário, numa existência guiada pelo espírito de solidariedade, partilha e humanismo.

Ao longo dos anos, tem crescido o número de utentes que passam por nós assim como de colaboradoras, numa história meritória e exemplar. A nossa ação abrange, no Serviço de Apoio Domiciliário, A-dos-Negros e as suas freguesias limítrofes. Já na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas recebemos pessoas de vários pontos da região. O nosso Centro de Convívio situa-se na Areirinha e está integrado na rede Melhor Idade, um projeto do Município de Óbidos. Aberto durante a semana, promove atividades, passeios e convívios ao longo de todo o ano, permitindo aos seniores da freguesia estarem ocupados e acompanhados, estimulando-se a sua independência e combatendo a solidão.

Temos vindo a apostar na integração de boas práticas, criativas e mais direcionadas à individualidade de cada um. Desafiamos-nos a ir além dos cuidados básicos, promovendo um envelhecimento saudável, conjunto e respeitador. Com uma equipa alargada, proporcionamos às famílias serviços que promovam o bem-estar de todos. Além de um acompanhamento cada vez mais próximo (especialmente atendendo ao atual contexto de prevalência de demências), além das ações em Lar, fortalecemos o projeto ANIMA - CUIDAR MELHOR, um programa de animação no domicílio por uma resposta mais atenta, tanto a utentes como a famílias. Por sua vez, o Serviço de Apoio Psicológico assegura um olhar diferente sobre as problemáticas subjacentes. Neste sentido, o nosso projeto de photovoice NUNCA PENSEI SER ARTISTA (fotografia participativa) ganhou agora validação ao receber um financiamento pela Fundação Altice Portugal, através do seu Programa Apoiar destinado à vida ativa da população sénior, e espera correr todo o concelho.

O esforço e dedicação levaram a que estes 25 anos tivessem o resultado presente. Hoje a ADSFAN é uma Instituição de referência pela qualidade dos serviços que presta e pelo apoio de proximidade a séniores e famílias, numa busca incessante pela manutenção do respeito e dignidade por todos nós. A todos, Obrigado.

## Universitários 50+ mostram talentos no Dia dos Afetos



Os formandos do projecto "Universitários 50+" juntaram-se no auditório municipal

Formadores e formandos dos Universitários 50+ juntaram-se para assinalar o Dia dos Afetos, a 14 de Fevereiro, no Bombarral. A iniciativa decorreu no auditório municipal, onde os formandos de cada uma das disciplinas deste projecto de aprendizagem ao longo da vida fizeram uma pequena apresentação. Os elementos da turma de Cavaquinhos foram os primeiros a actuar, interpretando dois temas musicais. Seguiram-se as disciplinas de Feltro, Autoconhecimento, Língua

Portuguesa, Espanhol, Inglês-Iniciação, Inglês-Intermédio/Avançado, Francês, Artes Decorativas e Informática, com a os formandos a lerem textos alusivos às temáticas do amor, da amizade e dos afetos.

As participantes na disciplina de Costura recordaram a participação da turma no projecto "Little Dresses For Africa", que consiste na confecção de vestidos e bonecas para as crianças africanas. A disciplina de Desporto mostrou a sua perícia e a turma de Teatro Amador interpretou o Hino da Alegría. Neste ano lectivo, fazem ainda parte do projecto "Universitários 50+" as disciplinas de Articulações e Movimentos e Clube de Leitura, Cerâmica e Pintura. A festa terminou com a troca de presentes e lanche partilhado.

Presente no evento, o presidente da Câmara, Ricardo Fernandes, convidou os formadores e formandos do projecto para uma visita à Assembleia da República. ■ F.F.

PUB.



**ADSFAN**  
Associação de Desenvolvimento Social  
da Freguesia de A-dos-Negros

Estrutura Residencial  
para pessoas Idosas

Centro de Convívio

Serviços de Apoio Domiciliário

Projetos de intervenção  
pelos artes

Instituição Particular de Solidariedade Social NIF:503235091  
Estrada da Fonte Santa, nº2 - 2510-321 A-dos-Negros  
tel. 262 958 799 • telm 910 689 434 • fax 262 950 545  
adsfan@sapo.pt • adsfan.webnode.pt

GPS 39°20'44.0"N 9°06'01.2"W



# CHO terá hospitalização domiciliária a partir de Junho

O Centro Hospitalar do Oeste (CHO) pretende arrancar, até 1 de Junho, com a hospitalização domiciliária, um modelo de prestação de cuidados em casa, que é uma alternativa ao internamento convencional e se destina a doentes agudos com patologia de complexidade elevada. Esta prática, recente em Portugal, tem vantagens ao nível da redução de infecções hospitalares multirresistentes e na diminuição dos custos de internamento. O objectivo do governo é que este modelo possa funcionar até ao final de Junho em pelo menos 25 hospitais, evitando assim internamentos desnecessários. A hospitalização domiciliária, que vai abranger um número restrito de pacientes, só será possível com a concordância dos doentes e das famílias.

Fátima Ferreira  
fferreira@gazetacaldas.com

Nesta primeira fase serão criadas duas equipas de hospitalização domiciliária no CHO, uma nas Caldas da Rainha e outra em Torres Vedras. O modelo adoptado assenta na “**prestação de cuidados no domicílio, durante a fase aguda da doença, tendo como pressuposto a aceitação do utente e a existência de um cuidador**”, explicou a presidente do Conselho de Administração, Elsa Baião, à **Gazeta das Caldas**.

Para já serão disponibilizadas cinco camas em cada equipa, num total de 10 camas.

De acordo com a responsável, os utentes que poderão usufruir destes cuidados serão, preferencialmente, os que apresentam patologia infecciosa aguda, patologia crónica agudizada, ou doença incurável avançada e progressiva, mas controlável no domicílio. O CHO será um dos primeiros hospitais públicos na região de Lisboa e Vale do Tejo a passar a ter hospitalização domiciliária, permitindo aos doentes internados recuperar de uma doença aguda em casa, recebendo cuidados hospitalares. Os outros que já firmaram o mesmo compromisso junto da tutela foram o Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central, Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, Centro Hospitalar de Setúbal, Hospital Distrital de Santarém, Centro Hospitalar Médio Tejo e Hospital Garcia de Orta, neste último caso já a funcionar.



Os pacientes passarão a poder ser tratados em casa, desde que haja a sua concordância e das famílias

## ALTERNATIVA AO INTERNAMENTO CONVENCIONAL

O Hospital Garcia da Orta, em Almada, começou este serviço em finais de 2015 e até Março do ano passado tinham já admitido 619 doentes. A maioria dos utentes teve como proveniente o Serviço de Urgência Ambulatório, o Internamento do Serviço de Urgência e o Serviço de Internamento. Houve também pessoas que foram enviadas pela Consulta Externa, pelo Centro de Saúde e Hospital Dia de Oncologia.

De acordo com a apresentação de Francisca Delerue, directora do Serviço de Medicina do Hospital Garcia da Orta, durante as Jornadas Hospitalares 2018, a Hospitalização Domiciliária traduz-se num custo de 1058 euros

por doente, enquanto que o tratamento no Hospital Garcia da Orta apresenta um custo médio de 2285 euros. A média de idades dos utentes deste serviço é de 67 anos e foram feitas 7360 visitas domiciliárias, das quais 2656 visitas médicas.

Como vantagens da hospitalização domiciliária foram apresentadas a diminuição de complicações e infecções, diminuição da mortalidade, custo inferior no tratamento, demora média inferior e uma maior satisfação dos utentes e famílias. A experiência da equipa mostra também que esta oferta permite mais tempo para o utente e uma dedicação exclusiva, mais educação para a saúde, maior envolvimento do utente e famílias na doença e uma maior articulação dos cuidados de saúde primários.

Em linha com estas conclusões

está o despacho da secretária de Estado da Saúde, Rosa Valente de Matos, datado de 3 de Outubro de 2018, que refere que, apesar de

se tratar de uma prática recente em Portugal, a experiência internacional tem demonstrado várias vantagens da hospitalização

<sup>as</sup> domiciliária, designadamente a “**redução do risco de complicações, nomeadamente quedas, úlceras de pressão, desorientação ou confusão, a diminuição dos reinternamentos hospitalares e a redução da taxa de infecção hospitalar**”. Tem ainda o potencial de contribuir para melhorar o acesso aos cuidados de saúde hospitalares e para uma melhor gestão das camas disponíveis para o tratamento de doentes agudos no SNS.

As unidades de hospitalização domiciliária funcionam 24 horas por dia e todos os dias do ano, “**com apoio médico e de enfermagem em permanência**” e prevenção à noite, refere o despacho. O doente hospitalizado no domicílio terá acesso aos medicamentos como se estivesse internado no hospital. ■



A Hospitalização Domiciliária visa permitir uma melhor gestão das camas disponíveis para o tratamento de doentes agudos no SNS



**MISERICÓRDIA  
ÓBIDOS**

- Estrutura Residencial Para Idosos**
- Serviço de Apoio ao Domicílio**
- Creche**

### Contactos

- Estrada de Santiago, s/n 2510-101 Bairro Sra. da Luz**
- Telefone – 262 955340 | Fax – 262 955341**
- Telemóvel – 96 1905876**

**E-mail – geral@misericordiaobidos.pt**

**E-mail – dir.tecnica@misericordiaobidos.pt**

# Sou apenas uma folha de Outono

Hoje, apenas sou uma folha de outono,  
Já fui pequenina, já fui jovem,  
Verde e viçosa  
a vida transbordava da minha seiva,  
abriguei na minha sombra  
tantos que nem conseguia contar  
Porém, agora  
que a frescura e vitalidade  
me abandonam,  
que me desprendo da veia que me alimenta,  
que involuntariamente caí ao chão  
que ninguém precisa de mim,  
estou esquecida, amarelada  
no chão caída,  
à espera  
que o vento me leve para longe  
dos olhares piedosos,  
que a água da chuva me arraste  
e me transforme,  
porque, hoje apenas sou uma folha de outono!

Maria Flor

 [facebook.com/gazetacaldas](https://www.facebook.com/gazetacaldas)  
[www.gazetacaldas.com](http://www.gazetacaldas.com)

  
 **São Peregrino**  
CENTRO ESPECIALIZADO DE TRATAMENTO DE FERIDAS

SÃO MESES, POR VEZES ANOS DE SOFRIMENTO.  
MAS QUE TEM SOLUÇÃO COM O TRATAMENTO E ACOMPANHAMENTO ADEQUADO.

MARQUE A SUA CONSULTA CONNOSCO E VEJA POR SI MESMO.

**Tratamento de Feridas**



RUA CAPITÃO FILIPE DE SOUSA, 110-A  
2500-140 CALDAS DA RAINHA  
**960 291 237**

VISITE-NOS TAMBÉM NO  
**facebook** 

