

ANGES.PT | GERAL@ANGES.PT | 912 092 520



ANGES NEWSLETTER

EDIÇÃO 04 / SETEMBRO, 2025

EDITORIAL

// P.3

Comunicação da Direção da ANGES

EVENTOS

// P.8

Encontro de Dirigentes, Diretores Técnicos e Técnicos de IPSS no 19 de Setembro em Sin

PESSOAS ANGES

// P.13

Entrevista a Michael Batista, Diretor Geral do Chão do Grou - Residências séniores

PROJETOS ANGES

// P.4

Universidade da Maturidade Portugal, Espaço Senior de Pombal e Incubadora de Inovação Social

FORMAÇÃO ANGES

// P. 9

Entrevista a Vânia Ferrão, Presidente da Assembleia Geral da ANGES

ROSTOS DE MUDANÇA

// P.16

Entrevista a Michael Batista, Diretor Geral do Chão do Grou - Residências séniores



EDITORIAL



É com grande entusiasmo que partilhamos a edição de setembro da nossa Newsletter, num momento de retoma e consolidação das nossas iniciativas. Setembro marca o início de uma nova temporada de crescimento e compromisso renovado com a promoção de um envelhecimento digno e ativo.

Os nossos Espaços Seniores continuam em plena atividade. Em Pombal, as oficinas criativas "Histórias Malucas" e as atividades de motricidade têm estimulado não apenas o corpo e a mente, mas também fortalecido os laços sociais entre os participantes. Na Universidade da Maturidade Portugal, em Soure, as práticas de bem-estar integral e as oficinas "O Dia Ideal" revelam sonhos e memórias preciosas, reforçando o valor de cada trajetória de vida.

A nossa Incubadora de Inovação Social mantém-se na vanguarda da inovação, promovendo formações em comunicação interpessoal e sensibilização através do Simulador de Envelhecimento, educando as gerações mais jovens para os desafios do envelhecimento populacional.

Destacamos também a nossa robusta oferta formativa de setembro e outubro, com especializações em saúde mental no envelhecimento, técnicas de comunicação na demência e o nosso curso de "Especialização Prática em Cuidados Geriátricos", que integra os mais recentes avanços científicos e práticas baseadas em evidências.

Nas entrevistas deste mês, conhecemos melhor Vânia Ferrão, Presidente da Assembleia Geral, e Michael Batista, do Chão do Grou - Residências Seniores, cujas visões inovadoras inspiram-nos a elevar continuamente os padrões de qualidade no setor.

Reiteramos o nosso convite para o Encontro Nacional de Dirigentes em Sintra, no dia 19 de setembro, um momento privilegiado para o diálogo e fortalecimento do nosso setor.

Como sempre afirmamos: "Envelhecer é viver – e viver com dignidade deve ser uma garantia". É com esta convicção que continuamos a construir pontes entre presente e futuro, sempre com o objetivo de promover um envelhecimento sinónimo de qualidade de vida.

Cordialmente,



DIREÇÃO DA ANGES

Ricardo Pocinho | Presidente

Francisco Melo | Vice-Presidente

Sílvia Silva | Tesoureira

PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ATIVIDADES PARA SENIORES DO CONCELHO DE POMBAL E DE SOURE

A ANGES convida todos os seniores dos concelhos de Pombal e Soure a participar num conjunto de atividades cuidadosamente desenvolvidas, com base em evidência científica, para estimular o corpo, a mente e o espírito. Todas as atividades são conduzidas por profissionais qualificados e com vasta experiência no trabalho com seniores, garantindo um acompanhamento seguro, respeitoso e eficaz.



Saúde e Bem-Estar | Sessões informativas e práticas sobre prevenção de quedas, saúde mental, gestão de medicação e envelhecimento saudável, promovendo uma vida mais segura e equilibrada.

Move-te | Exercício físico adaptado, como yoga, pilates, zumba e jogos terapêuticos, que fortalecem a mobilidade, o equilíbrio e a autonomia funcional.

Ginásio da Mente | Exercícios de estimulação cognitiva que trabalham atenção, memória, raciocínio e orientação, contribuindo para a preservação das capacidades mentais.

Oficina Criativa | Expressão artística através da pintura, escultura, poesia e fotografia, que estimula os sentidos, reforça a autoestima e promove o bem-estar emocional.

Música | Momentos musicais com instrumentos e repertório tradicional, que despertam memórias afetivas e favorecem o convívio.

Literacia Digital | Atividades com os computadores e dispositivos móveis que facilitam a inclusão digital e o contacto com familiares e amigos.

Saídas ao Exterior | Passeios, visitas culturais, e momentos de lazer que promovem o contacto com a comunidade e enriquecem a vivência pessoal.

INSCRIÇÕES ABERTAS:

ATIVIDADES PARA RESIDENTES NO CONCELHO DE POMBAL OU SOURE

912 092 520 | 911 997 434

GERAL@ANGES.PT

PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

ESPAÇO SENIOR DE POMBAL

HISTÓRIAS MALUCAS INVADEM O ESPAÇO SÉNIOR DE POMBAL!

No passado mês de agosto, o Espaço Sénior de Pombal foi palco de oficinas criativas repleta de imaginação e gargalhadas. Os participantes foram desafiados a criar histórias malucas em grupo, a partir de cartões com imagens aleatórias, incorporando todas as palavras sorteadas e expressando uma emoção à escolha. A atividade estimulou o raciocínio rápido, a memória, o sentido de humor e, acima de tudo, a interação social entre os idosos. O resultado? Narrativas surpreendentes e momentos de pura diversão! E as novidades não param por aí – já está em marcha a criação de novos materiais criativos que prometem encantar em breve.



CORPO EM MOVIMENTO NO ESPAÇO SÉNIOR DE POMBAL

No Espaço Sénior de Pombal continuamos com as atividades dedicadas ao desenvolvimento da motricidade fina, do equilíbrio e da coordenação – três pilares essenciais para preservar a autonomia e a qualidade de vida na terceira idade. Com exercícios práticos e envolventes, os participantes trabalharam a destreza manual, a estabilidade corporal e a sincronização dos movimentos, sempre com muita energia, foco e boa disposição. Esta iniciativa reforça a importância de cuidar do corpo em cada detalhe, promovendo saúde, confiança e independência ao longo dos anos.

Esta atividade não só fortaleceu capacidades físicas essenciais, como também reforçou a autoestima dos participantes ao perceberem os seus progressos. Através do movimento consciente, promovemos a prevenção de quedas e o aumento da segurança nas tarefas do dia a dia.



INSCRIÇÕES ABERTAS:

ATIVIDADES GRATUITAS PARA RESIDENTES NO CONCELHO DE POMBAL

912 092 520 | 911 997 434

GERAL@ANGES.PT

PROJETOS – ESPAÇOS SENIORES

UNIVERSIDADE DA MATURIDADE PORTUGAL | SOURE

BEM-ESTAR EM FOCO NA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE PORTUGAL

Durante o mês de agosto, a Universidade da Maturidade Portugal, em Soure, promoveu uma manhã dedicada ao equilíbrio entre corpo e mente, reunindo participantes num ambiente de serenidade e entrega. A atividade incluiu exercícios de mobilidade articular, práticas de equilíbrio, respiração consciente e uma sessão de meditação guiada, proporcionando momentos de conexão profunda e bem-estar integral. Cada movimento e pausa respiratória foram vividos como passos significativos rumo a uma vida mais saudável e consciente, reforçando que envelhecer com qualidade é cuidar do corpo sem esquecer a mente.



CRIATIVIDADE E EMOÇÃO EM DESTAQUE NA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE PORTUGAL

A Universidade da Maturidade Portugal, em Soure, foi durante o mês passado, palco de atividades que despertaram memórias, imaginação e muita expressão pessoal. Na oficina “O Dia Ideal”, os participantes imaginaram e registaram o seu dia perfeito, revelando desejos profundos e afetos marcantes – desde almoços em família até viagens sonhadas. Já na divertida dinâmica “História Maluca com emoção à mistura”, cinco objetos aleatórios e uma emoção escolhida deram origem a narrativas surpreendentes, que variaram entre o cómico e o dramático. Mais do que exercícios criativos, estes momentos valorizaram a trajetória de cada participante, promovendo o bem-estar emocional e a partilha de experiências únicas.



INSCRIÇÕES ABERTAS:

ATIVIDADES PARA RESIDENTES NO CONCELHO DE SOURE. VENHA EXPERIMENTAR SEM CUSTOS

912 092 520 | 911 997 434

GERAL@ANGES.PT

PROJETOS

INCUBADORA DE INOVAÇÃO SOCIAL VISEU DÃO LAFÕES


Formação online
Comunicação interpessoal – Passos para uma comunicação assertiva
 29.07.2025
 14:00 - 17:00
 CENTRO 2030 Confiança para um futuro melhor

AÇÃO DE FORMAÇÃO

COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL

A Ação de Formação **“Comunicação Interpessoal: passos para uma Comunicação Assertiva”**, promovida pela Incubadora de Inovação Social Viseu Dão Lafões, decorreu no dia 29 de julho, com um balanço extremamente positivo por parte dos participantes e formadora. A formação realizou-se em formato online, com a duração de três horas e teve como objetivo principal, desenvolver competências de comunicação interpessoal, escrita e em público, essenciais para o contexto profissional das organizações sociais. Durante a formação, foram abordados temas como escuta ativa, comunicação verbal e não verbal, gestão de conflitos e técnicas de comunicação eficazes.




Simulador de envelhecimento
 AGEINGCHALLENGER
 Simulador de Envelhecimento
 idor de edad GERT
 la experiencia de la vejez
 CENTRO 2030 Confiança para um futuro melhor


AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

SIMULADOR DE ENVELHECIMENTO

A Escola Profissional de Tondela vai receber, no início do novo ano letivo, uma atividade inovadora dedicada à sensibilização para o processo de envelhecimento. Trata-se da apresentação do **Simulador de Envelhecimento**, uma ferramenta que permite aos alunos experienciar, de forma realista, as limitações físicas e sensoriais associadas ao envelhecimento. A iniciativa, promovida pela Incubadora de Inovação Social Viseu Dão Lafões, pretende promover a empatia e a compreensão face aos desafios enfrentados pela população idosa, reforçando o compromisso com uma educação inclusiva e voltada para a cidadania ativa.

EVENTOS

ENCONTRO DE DIRIGENTES, DIRETORES TÉCNICOS E TÉCNICOS DE IPSS | SINTRA

A Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES) irá promover, no próximo dia 19 de setembro de 2025, um encontro nacional que reunirá dirigentes, diretores técnicos e profissionais das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), no prestigiado Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra. Este evento surge num momento em que a gestão das IPSS enfrenta crescentes desafios de natureza organizacional, financeira e humana, exigindo uma abordagem cada vez mais estratégica, colaborativa e centrada na qualidade dos serviços prestados à comunidade.



Ao longo do dia, serão abordadas questões fundamentais para o setor, como a gestão de pessoas e de recursos, a inovação organizacional e a melhoria contínua dos serviços sociais. O programa contempla ainda momentos de capacitação técnica e painéis dinâmicos que incentivam a reflexão sobre práticas eficazes e sustentáveis nas instituições. Este encontro representa uma oportunidade única para fortalecer competências, fomentar redes de cooperação e impulsionar a transformação positiva das IPSS, promovendo uma atuação mais eficiente, humanizada e alinhada com as reais necessidades da população.

MEDALHAS DE MÉRITO SOCIAL - GRAU OURO



Ricardo Carriço



Basílio Horta



Cristiano Figueiredo



Paulo de Carvalho

Evento gratuito com lugares limitados.

Clique aqui para se inscrever ➡ <https://shre.ink/xB58>

FORMAÇÃO | SETEMBRO

SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO: PREVENÇÃO, INTERVENÇÃO E ESTIGMA

// **Data** : 17 de setembro
// **Formadora** : Dra. Inês Alexandra

// **Duração** : 3 horas
// **Horário** : 18:00 - 21:00



Esta formação surge como uma resposta urgente para capacitar profissionais e cuidadores com ferramentas que promovam o bem-estar psicológico na população sénior. Ao abordar a saúde mental com conhecimento, empatia e estratégia, construímos ambientes mais seguros, inclusivos e humanos para quem mais precisa de atenção nesta fase da vida.

ELABORAÇÃO DO PROJETO PEDAGÓGICO

// **Data** : 22 de setembro
// **Formadora** : Dra. Ana Verdade

// **Duração** : 3 horas
// **Horário** : 18:00 - 21:00



Esta formação tem como objetivo capacitar profissionais da educação para a construção, reformulação e implementação do Projeto Pedagógico nas instituições. A formação parte da compreensão do papel do PP como instrumento norteador da prática educativa, garantindo a coerência entre os princípios da instituição, o currículo, a gestão democrática e as necessidades da comunidade educativa.

ELABORAÇÃO DE HORÁRIOS E ESCALAS DE TRABALHO (5ª EDIÇÃO)

// **Data** : 30 de setembro
// **Formadora** : Dra. Fernanda Alves de Castro

// **Duração** : 4 horas
// **Horário** : 18:00 - 22:00



Esta formação tem como objetivo capacitar profissionais para a organização eficiente de horários e escalas de trabalho, respeitando as exigências legais. A formação aborda estratégias para distribuir as jornadas de trabalho de forma equilibrada, otimizando os recursos humanos disponíveis, garantindo o cumprimento da carga horária dos profissionais e atendendo às necessidades da instituição.

FORMAÇÃO | OUTUBRO

GESTÃO DE PROCESSOS DE HIGIENE

// Data : 2 de outubro

// Duração : 3 horas

// Formador : Dr. Otávio Ferreira

// Horário : 10:00 - 13:00



Esta Formação é centrada na gestão da incontinência, capacitação das equipas de higiene e cuidados cutâneos. Aborda práticas essenciais para promover o bem-estar, prevenir lesões e reforçar a qualidade dos cuidados prestados. Com enfoque prático e aplicável ao contexto dos serviços de saúde e apoio social, esta sessão contribui para ambientes mais seguros, eficazes e humanizados.

TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO NA DEMÊNCIA

// Data : 6 de outubro

// Duração : 3 horas

// Formador : Dra. Joana Oliveira

// Horário : 18:00 - 21:00



Esta Formação é dedicada à compreensão do envelhecimento patológico e das demências, com foco nas suas manifestações clínicas e impacto na comunicação. Os participantes irão distinguir entre comunicação verbal e não-verbal, identificar alterações provocadas por quadros demenciais e aplicar técnicas eficazes, promovendo o bem-estar e o controlo de comportamentos associados.

ESTIMULAÇÃO PRECOCE: PRÁTICAS PEDAGÓGICAS PARA CRIANÇAS DE 0 A 6

// Data : 14 de outubro

// Duração : 3 horas

// Formadora : Dra. Ana Verdade

// Horário : 18:00 - 21:00



Esta formação tem como objetivo capacitar profissionais da educação infantil, cuidadores e demais interessados no desenvolvimento integral da criança de 0 a 6 anos, oferecendo fundamentos teóricos e práticos sobre estimulação precoce. A formação abordará o papel das práticas pedagógicas intencionais no desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social, respeitando as fases do desenvolvimento infantil e os direitos de aprendizagem.

FORMAÇÃO | OUTUBRO

CÁLCULO DE MENSALIDADES NAS RESPOSTAS SOCIAIS SENIORES E DEFICIÊNCIA | 5ª EDIÇÃO

// **Data** : 22 de outubro
 // **Formador** : Dr. Francisco Melo

// **Duração** : 4 horas
 // **Horário** : 09:00 - 13:00



Formação dirigida a técnicos, dirigentes e administrativos de instituições sociais, focada na correta aplicação das normas para cálculo de mensalidades em respostas sociais para idosos e pessoas com deficiência (ERPI, Centros de Dia, Lares Residenciais). Aborda legislação vigente, sustentabilidade financeira e análise socioeconómica dos utentes e seus agregados familiares.

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA NA PRÁTICA DO SERVIÇO SOCIAL NO ENVELHECIMENTO

// **Data** : 25 de outubro
 // **Formador** : Dra. Vânia Ferrão

// **Duração** : 4 horas
 // **Horário** : 09:00 - 13:00



Esta formação visa aprofundar os processos de intervenção em Serviço Social, com foco nas metodologias, valores éticos e perspetivas teóricas que sustentam a prática profissional. Serão exploradas estratégias inovadoras de planeamento estratégico, ajustadas à realidade atual, com especial atenção à área do envelhecimento. Pretende-se desenvolver competências analíticas e aplicadas, promovendo uma intervenção crítica, eficaz e centrada na dignidade humana.

PROCESSOS INDIVIDUAIS EM CASAS DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL (CAT E LIJ) | 2ª EDIÇÃO

// **Data** : 28 de outubro
 // **Formadora** : Dr. Francisco Melo

// **Duração** : 4 horas
 // **Horário** : 18:30 - 21:30



Esta formação visa reforçar a qualidade da intervenção junto de crianças e jovens, promovendo o domínio dos requisitos legais e normativos aplicáveis. Pretende-se capacitar os profissionais para uma gestão eficaz e colaborativa dos processos, assegurando a sua atualização contínua. Além disso, serão desenvolvidas competências para criar instrumentos práticos e monitorizáveis, que sustentem uma atuação articulada, rigorosa e centrada nos direitos e necessidades de cada criança e jovem.

FORMAÇÃO | OUTUBRO

ESPECIALIZAÇÃO PRÁTICA EM CUIDADOS GERIÁTRICOS

// **Data** : 3 de outubro

// **Duração** : 50 horas



Clique na imagem para mais informações

O programa de formação do curso “Especialização Prática em Cuidados Geriátricos”, foi concebido para proporcionar uma experiência formativa rigorosa e aplicada, integrando os mais recentes avanços científicos, abordagens multidisciplinares e práticas baseadas em evidências. Com um leque de formadores experiente e qualificado, e com parcerias com instituições de referência, esta formação é a ideal para quem deseja transformar o cuidado ao idoso num verdadeiro compromisso profissional e humano.

MÓDULO 1: Plano Individual de Cuidados: Conceção, Implementação e Avaliação

Formadora: Dra. Maria Jesus Névoa | **Duração:** 3h | **Data:** 31.10.2025

MÓDULO 2: Cuidar Da Pessoa Idosa: Abordagem Integral E Humanizada

Formadoras: Enf.ª Bruna Pinto (3h) + TALINAMED (2h) | **Duração:** 5h | **Datas:** 03/10/2025 e 15/10/2025

MÓDULO 3: Alimentação e Nutrição Geriátrica: Sustentabilidade e Equilíbrio

Formadora: Dr.ª Tânia Silva | **Duração:** 3h | **Data:** 22/10/2025

MÓDULO 4: Higiene e Segurança em Ambientes de Cuidado

Formador: Técnico Especialista em Higienização (EIXORIENTADOR) | **Duração:** 2h | **Data:** 29/10/2025

MÓDULO 5: Competências Humanas no Cuidar: Ética e Inteligência Emocional

Formadora: Dra. Carla Magalhães | **Duração:** 3h | **Data:** 19/12/2025

MÓDULO 6: Animação Sociocultural e Envelhecimento Ativo

Formador: Dr. Bruno Trindade | **Duração:** 3h | **Data:** 12/11/2025

MÓDULO 7: Intimidade e Bem-estar Emocional na Terceira Idade

Formadora: Dr.ª Inês Alexandra | **Duração:** 3h | **Data:** 14/11/2025

MÓDULO 8: Cuidados Paliativos: Abordagem Humanizada no Final da Vida

Formadora: Enfermeira Andreia Andrade | **Duração:** 3h | **Data:** 26/11/2025

MÓDULO 9: Ferramentas Digitais para o Cuidado Integral

Formadores: Sioslife + Mysenior + Cogweb + Actif | **Duração:** 3h | **Data:** 28/11/2025

MÓDULO 10: Gestão de Recursos Humanos no Setor Social

Formadoras: Dra. Fernanda Alves de Castro (4h) + Dra. Carmen Vieira (4h) | **Duração:** 8h | **Datas:** 03/12/2025 e 05/12/2025

MÓDULO 11: Comunicação Digital e Redes Sociais para Instituições

Formadores: Eng.º João Correia (3h) + Dr.ª Marta Rosa (3h) | **Duração:** 6h | **Datas:** 10/12/2025 e 12/12/2025

MÓDULO 12: Ferramentas de Acompanhamento/Monitorização de Atividades com a Pessoa Idosa

Formadoras: Enf.ª Bruna Pinto (3h) + TALINAMED (2h) | **Duração:** 5h | **Datas:** 03/10/2025 e 15/10/2025

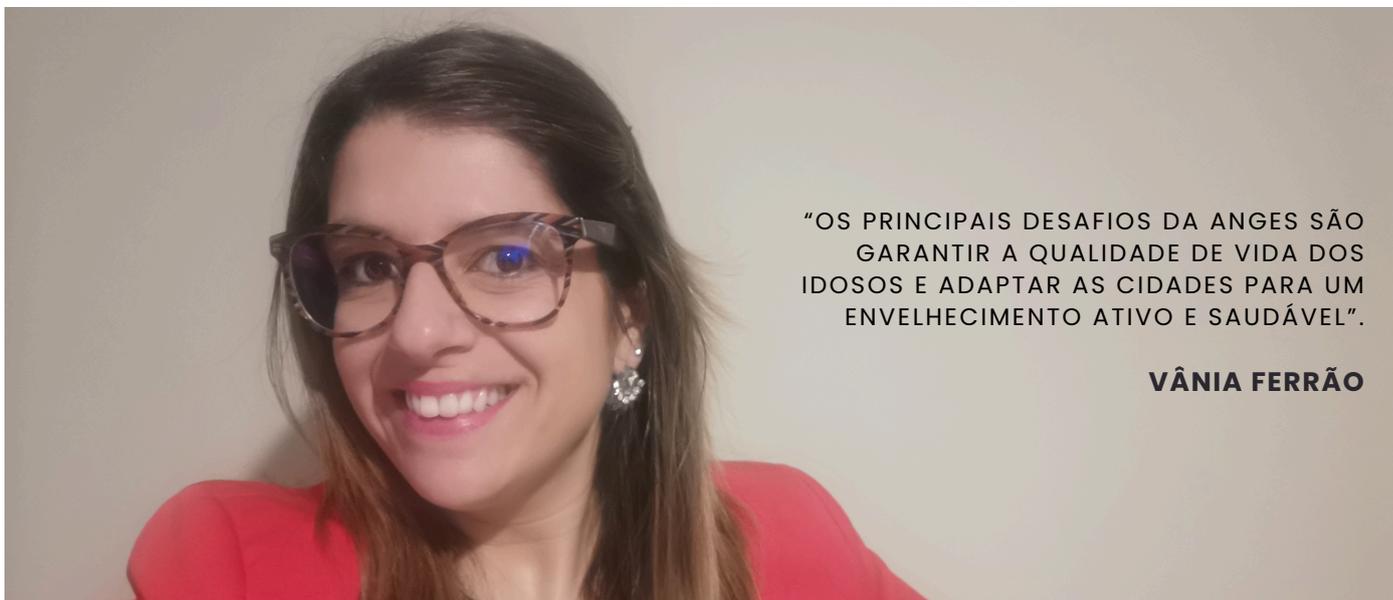
Valor da formação: Sócios ANGES: 380 € | Não Sócios: 700 €
Sócios ANGES: 3 x 130€ | Não Sócios: 3 x 235€

Certificado

O formando receberá um certificado com o número de horas de formação, inserido na plataforma SIGO, através da Associação Teatro e Construção, entidade certificada pela DGERT.

PESSOAS ANGES

VÂNIA FERRÃO | PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL DA ANGES



“OS PRINCIPAIS DESAFIOS DA ANGES SÃO GARANTIR A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS E ADAPTAR AS CIDADES PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL”.

VÂNIA FERRÃO

Vânia Ferrão, 35 anos, natural de Coimbra, Mestre em Serviço Social, acredita que a ANGES tem tido um papel muito importante na promoção do envelhecimento ativo através da dinamização de atividades regulares, com foco no respeito pela pessoa idosa e na melhoria da sua qualidade de vida.

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral da ANGES, procura assegurar que todas as ações e decisões da Assembleia estejam em conformidade com os estatutos da Associação Nacional de Gerontologia Social.

1- Qual é exatamente o papel e as responsabilidades da Presidente da Mesa da Assembleia Geral dentro da ANGES?

Enquanto Presidente da Mesa da Assembleia Geral da ANGES tenho a responsabilidade de presidir e conduzir as reuniões da assembleia geral, garantindo que os trabalhos decorram de acordo com os estatutos da associação. As minhas principais funções incluem convocar as reuniões, dirigir os trabalhos, garantir o cumprimento dos estatutos, e assegurar que a vontade da maioria seja respeitada, ao mesmo tempo em que se garante a participação da minoria. Em suma, considero que desempenho um papel crucial na gestão e funcionamento da ANGES, garantindo que as decisões sejam tomadas de forma democrática e transparente,

em conformidade com os estatutos e a legislação aplicável.

2- Como garante a transparência e o bom funcionamento das Assembleias Gerais?

A transparência e o bom funcionamento das Assembleias Gerais são garantidas através de uma liderança democrática das discussões, concedendo a palavra aos membros, e garantindo que a ordem dos trabalhos seja seguida. Asseguro ainda que todas as ações e decisões da assembleia geral estejam em conformidade com os estatutos da ANGES e que todos os membros tenham a oportunidade de expressar as suas opiniões e votar nas decisões, respeitando a maioria e a minoria.

PESSOAS ANGES

VÂNIA FERRÃO | PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL DA ANGES

3- O que a motivou a aceitar este cargo dentro da associação?

Existiram várias razões que estiveram na base da aceitação deste cargo na ANGES. A principal prendeu-se com a forte identificação com a missão e os objetivos da associação. Aliado a isto, o desejo de fazer a diferença e contribuir para algo maior. Ao ter esta experiência obtenho também oportunidades únicas de aprendizagem e crescimento que contribuem para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. O sucesso da ANGES e o impacto positivo na comunidade contribuem também para a minha realização e satisfação pessoal, enriquecendo também o meu currículo.

4- Qual a sua profissão atual e a sua área de formação?

Sou natural de Coimbra, tenho 35 anos e sou Mestre em Serviço Social pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Iniciei o meu percurso profissional com um estágio profissional na Associação de Defesa e Apoio da Vida Coimbra, de Setembro de 2011 a Janeiro de 2013, como Assistente Social na resposta social de Centro de Apoio à Vida.

De Fevereiro de 2013 a Novembro de 2022 exerci funções de Assistente Social e Diretora Técnica no Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima que tem como respostas sociais Serviço de Apoio Domiciliário, Creche, Estabelecimento de Educação Pré-escolar e Centro de Atividades de Tempos Livres. No decorrer deste percurso profissional estive na planificação da candidatura ao projeto Contrato Local de Desenvolvimento Social do Concelho de Aveiro e na preparação e dinamização do protocolo de

colaboração para a resposta social de Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social.

Elaborei e submeti o projeto “Coração em Comunidade” ao programa BPI Sénior, edição 2022, tendo visto a candidatura aprovada.

Em Janeiro de 2023, iniciei funções na categoria de Técnica Superior em regime de contrato de trabalho em funções públicas por tempo indeterminado na Câmara Municipal de Águeda.

5- De que forma a sua função contribui para a tomada de decisões estratégicas da associação?

Enquanto presidente da mesa da assembleia geral tenho responsabilidade em todas as deliberações sobre questões fundamentais da vida da associação, como sejam a destituição dos titulares dos seus órgãos, a aprovação do balanço, a alteração dos estatutos, a extinção da associação e a autorização para esta identificar os dirigentes por factos praticados no exercício do cargo. Tenho ainda as funções relacionadas com a análise dos relatórios das atividades efetuadas no ano anterior, aprovar os relatórios de contas, apresentar o plano de atividades e o orçamento para os anos futuros, eleger os órgãos sociais e aprovar sugestões relativas à política da associação, instrumentos estes essenciais ao bom funcionamento da ANGES.

6- Como vê a evolução da ANGES desde a sua fundação até hoje?

A evolução da ANGES tem sido marcada pelo seu compromisso em promover o envelhecimento ativo e bem-sucedido, com foco no respeito pela pessoa idosa e na melhoria da

PESSOAS ANGES

VÂNIA FERRÃO | PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL DA ANGES

sua qualidade de vida. Atua através de diversas iniciativas, como a formação, visando aumentar as qualificações e competências do seu público-alvo, com especial atenção aos trabalhadores das organizações sociais, procurando facilitar a sua inserção no mercado de trabalho e o aperfeiçoamento contínuo das competências dos interventores sociais. Além disso, a associação investe em projetos que visam a inclusão social e o desenvolvimento de competências. A ANGES também se destaca pela sua dinâmica interna e capacidade de inovação, buscando constantemente adaptar-se às necessidades do mercado de trabalho e promover o crescimento da associação através do recrutamento de novos membros.

7- Quais são os principais desafios que a associação enfrenta atualmente?

A ANGES (Associação Nacional de Gerontologia Social) enfrenta desafios relacionados com o envelhecimento da população portuguesa, como a necessidade de garantir a qualidade de vida dos idosos e adaptar as cidades para um envelhecimento ativo e saudável. Além disso, a ANGES procura promover a preparação técnica e científica do país para lidar com estas questões, através da inovação, cooperação, proatividade, humanismo e profissionalismo.

A crescente população idosa em Portugal exige respostas adaptadas e eficazes para garantir a sua qualidade de vida, sendo assim necessário planear e adaptar os espaços urbanos para atender às necessidades específicas da população idosa, incluindo acessibilidade, segurança, serviços e oportunidades de participação social.

A ANGES tem assim o desafio de contribuir para a preparação do país para lidar com os desafios

do envelhecimento, promovendo a atualização constante e a implementação de respostas inovadoras e reconhecendo a importância da cooperação e do desenvolvimento de parcerias para alcançar os seus objetivos, procurando soluções em conjunto e promovendo a troca de conhecimentos. Esses desafios exigem que a associação tenha uma abordagem abrangente e integrada, envolvendo diferentes setores da sociedade e promovendo a colaboração entre instituições públicas, privadas e organizações da sociedade civil.

9- Que novas iniciativas ou projetos gostaria de ver implementados?

Ao nível de novas iniciativas desenvolvidas pela ANGES gostaria de ver operacionalizada a criação de programas onde idosos com experiência em diversas áreas possam orientar e mentorar jovens, compartilhando seus conhecimentos e trajetórias, campanhas de sensibilização que promovam a valorização da experiência e do conhecimento dos idosos, combatendo estereótipos e preconceitos relacionados à idade. Apostaria ainda em iniciativas que explorem o uso da robótica para melhorar a qualidade de vida dos idosos, com o desenvolvimento de tecnologias que promovam a sua participação ativa na sociedade.



ROSTOS DE MUDANÇA

CHÃO DO GROU | RESIDÊNCIAS SENIORES

Chão do Grou Residências Seniores: Uma Nova Visão para o Envelhecimento com Qualidade

Com uma vista privilegiada sobre a Serra da Estrela e a Serra do Caramulo, a Chão do Grou Residências Seniores, localizada a 1,7 quilómetros do centro de Nelas, distrito de Viseu, apresenta um conceito inovador nos cuidados especializados a idosos, oferecendo instalações de excelência e modernas, que proporcionam o máximo de conforto e bem-estar.

O respeito pela singularidade de cada residente, com um atendimento personalizado, são princípios que estiveram na origem do projeto, de acordo com o Diretor Geral, Michael Batista.

Para o futuro, o responsável revela que o objetivo passa pela construção de um novo edifício, assim como implementar um novo espaço terapêutico.



Michael Batista

Diretor Geral do Chão do Grou

1-Fale-nos um pouco de si: qual a sua área de formação e qual o seu percurso profissional até chegar à direção das Residências Seniores?

Tenho Mestrado em Ciências da Educação, Licenciatura em Ensino Básico, Especialização em Gestão de Organizações Sociais e uma Pós-Graduação em Inovação e Gestão de Organizações Sociais. Durante cerca de dez anos exerci as atividades de Formador e Coordenador de Formação Profissional, assim como Consultor de Formação e Projetos. Entre os anos de 2017 e 2019 exerci, a título solidário e sem salário, o cargo de Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Penalva do Castelo. Em 2017 iniciei as funções de Diretor Geral do Chão do Grou Residências Seniores em Nelas.

2-Quando e como surgiu a ideia de criar as Residências Seniores com um conceito moderno e inovador?

O sonho de fazer o bem e o desejo de contribuir para a valorização do nosso país, desafiou os Administradores Dr.^ª Ana Machado e Dr. José Machado (empresários portugueses na Namíbia), a desenvolverem um projeto concebido ao estilo das boas e melhores práticas na área sénior. O respeito pela singularidade de cada residente, com um atendimento personalizado, são princípios que estiveram na origem do projeto, independentemente do estado de saúde de cada pessoa.

É um conceito adaptado aos novos desafios da sociedade moderna. A estrutura residencial dispõe de colaboradores e técnicos especializados em áreas essenciais para a saúde e o bem-estar, considerando a atual e futura realidade sénior.

Desta forma, o Chão do Grou Residências Seniores foi inaugurado no dia 23 de fevereiro do ano de 2018, com a presença do Ministro do Emprego e Solidariedade Social.

ROSTOS DE MUDANÇA

CHÃO DO GROU | RESIDÊNCIAS SENIORES

Dispõe atualmente de 6 apartamentos, 5 quartos individuais e 17 quartos duplos, com uma capacidade total de 51 residentes.

3-O que distingue estas Residências das opções mais tradicionais?

A qualidade e excelência dos serviços prestados, a comodidade dos espaços interiores, a beleza e o sossego da natureza, as ofertas diversificadas nas atividades de lazer, associadas às escolhas autónomas no quotidiano dos hóspedes, são referências de uma residência sénior dinâmica e adaptada às novas gerações que pretendem desfrutar de bons momentos ao longo da vida.

Os espaços interiores estão devidamente climatizados (quartos e espaços comuns), assegurando o conforto em qualquer estação do ano.

Os hóspedes podem tomar o seu pequeno-almoço até às 10h00, com escolhas diversificadas e ao gosto de cada um. No lanche as ofertas mantêm-se. Existem duas sopas no dia e pratos principais são diversificados cumprindo as indicações da nutricionista. Os residentes escolhem a refeição no dia do seu aniversário, com a oferta especial de um bolo a partilhar com todos os residentes e colaboradores. Os hóspedes podem realizar outras atividades de vida diária no exterior, com o acompanhamento de um profissional, tais como: ida às compras, ao cabeleireiro, a terapias individualizadas, ao banco, ao CTT, à sua residência. O Chão do Grou promove com regularidade passeios ao exterior, com visitas culturais e/ou recreativas e de lazer.

Existe um vasto programa semanal de atividades nas áreas da animação, psicologia clínica, treino psicomotor, musicoterapia e fisioterapia de manutenção.

A existência de caminhos pedonais pelos jardins e na zona florestal permitem aos hóspedes desfrutarem em segurança da natureza existente, contemplando as magníficas paisagens das Serra da Estrela e do Caramulo. Numa zona vedada existem duas cabras anãs que podem ser visitadas diariamente e um gato que faz companhia aos nossos residentes.

Saliento a existência de uma grande equipa de colaboradores/cuidadores, dando resposta em diversos domínios e áreas de intervenção. O número de trabalhadores é muito superior ao rácio definido em legislação, para o funcionamento de uma ERPI. Há um grande investimento nos recursos humanos.

4-Que valores e princípios orientam a vossa atuação diária?

Asseguramos os cuidados necessários ao pleno bem-estar dos hóspedes, respeitando a sua identidade e individualidade. Acompanhamos e apoiamos cada cliente no desenvolvimento do seu Projeto de Vida, tendo por meta a promoção da felicidade, satisfação e qualidade de vida, assim como a manutenção das suas relações interpessoais, hábitos e interesses. Proporcionamos novas oportunidades de interação, participação e experiências. Independentemente do estado de saúde, dependência, dos residentes, os nossos serviços dão resposta às suas necessidades com a garantia da melhor qualidade de vida.

ROSTOS DE MUDANÇA

CHÃO DO GROU | RESIDÊNCIAS SENIORES

5-Que tipo de cuidados médicos e de enfermagem são assegurados?

A equipa de enfermagem é composta por três enfermeiros em regime de contrato a termo certo ou incerto, assegurando o serviço de saúde em todos os dias do ano, na maioria dos dias entre as 7h00 e as 23h00. O Médico vem uma vez por semana, acompanhando diariamente, sempre que solicitado.

O Departamento de Saúde tem ao dispor diversos equipamentos que permitem atender/acompanhar /cuidar os hóspedes com a qualidade, assegurando os serviços que devem estar disponíveis numa Residências Sénior.

6-Que serviços adicionais (nutrição, fisioterapia, apoio psicológico, etc.) estão disponíveis?

O Chão do Grou Residências Seniores tem uma equipa multidisciplinar, dando respostas em diversas áreas que consideramos fundamentais para a qualidade de vida dos nossos hóspedes.

Temos em regime de permanência uma psicóloga clínica e uma animadora, assim como três enfermeiras e uma diretora técnica. No decurso da semana, em regime de prestação de serviços, prestam apoio duas fisioterapeutas, para a realização de fisioterapia de manutenção (3 dias) e o treino psicomotor (2 dias), uma nutricionista que faz visitas semanais, para a elaboração das ementas e para um acompanhamento nutricional aos hóspedes, e um técnico de musicoterapia que realiza a sua atividade à 2ª feira.

O serviço de cabeleireiro pode ser efetuado no Chão do Grou ou no exterior, considerando a escolha do residente.

Pontualmente recorreremos a outros terapeutas que exercem atividades personalizadas, de acordo com necessidades especiais.

7-Como é garantido um acompanhamento personalizado e centrado na pessoa?

Em primeiro lugar só é possível um acompanhamento personalizado e centrado na pessoa com um grande investimento no número de recursos humanos. Para 51 residentes, o nosso quadro de pessoal é superior a 43 colaboradores (Encarregada Geral, Ajudantes de Lar, Auxiliares de Serviços Gerais, Equipa da Cozinha e Manutenção, Quadros Técnicos Superiores) com apoio de mais 9 prestadores de serviços (Médico, Terapeutas, Seguranças). Sem uma presença regular e em escala dos profissionais seria impossível garantir este apoio individualizado.

As pessoas não são números, nem objetos. São precisas reuniões regulares com as diversas equipas de trabalho para análise de cada pessoa, conscientes das constantes alterações no seu estado de saúde. No ato da admissão é efetuada uma avaliação, mas nunca devemos descurar de analisar com regularidade as possíveis alterações de saúde, emocionais e/ou de gostos individuais.

É preciso saber dialogar e manter uma boa comunicação com os hóspedes e seus familiares, entre colaboradores, com muita capacidade para ouvir, sentir e compreender o problema de cada

ROSTOS DE MUDANÇA

CHÃO DO GROU | RESIDÊNCIAS SENIORES

residente. A equipa técnica, nomeadamente a Diretora Técnica, as Enfermeiras e a Psicóloga Clínica têm um papel preponderante em todo este processo de resposta aos problemas de cada residente, sem nunca descurar as cuidadoras de “primeira linha” que são as Ajudantes de Lar. Por vezes um pequeno gesto de ternura, uma boa palavra ou um passeio individualizado podem fazer a diferença ao nível da satisfação dos idosos.

Saliento também algumas das atividades que são realizadas de forma individualizada, tais como: ida ao futebol, a um restaurante, ao cabeleireiro da sua localidade, às compras, entre outras.

Estamos a reinvestir num software de gestão de cuidados, para procedermos aos registos das atividades realizadas aos hóspedes, numa solução que permite centralizar a informação clínica e social, agilizar processos administrativos, gerir fluxos de trabalho e facilitar a tomada de decisão por parte dos profissionais. Permite monitorizar e personalizar os cuidados, avaliando com regularidade as práticas realizadas a cada pessoa.

No Chão do Grou Residências Seniores existe um grande investimento nas terapias individualizadas e no acompanhamento personalizado.

8-Que tipo de atividades sociais, culturais ou de lazer são promovidas?

No Chão do Grou existem diversas atividades que consideramos “fora de caixa”, com projetos inovadores que visam essencialmente a satisfação e a qualidade de vida dos nossos residentes.

São desenvolvidos programas nas diferentes estações do ano, tais como: “Outono Quente”, “Feira do Queijo”, “Semanas Temáticas de Verão”, “Dão no Grou: O Chão que dá uvas”, “Grou Vila Natal”, “Chão de Sorrisos”. Ao longo do ano são ainda promovidos diversos concertos no interior e/ou no “palco” das emoções e sensações do Grou (jardins). São ainda organizados passeios e visitas culturais e de lazer em Nelas e para outros concelhos vizinhos localizados nos distritos de Viseu e Guarda.

São também organizados espetáculos de artes circenses e ilusionismo. Já realizámos feira e almoço medieval, com cenários, música e a animação alusiva às épocas medievais. Em junho realizamos o Arraial de São João, promovendo um convívio geral entre os hóspedes, colaboradores e familiares de ambos, onde não faltam a música e a boa degustação beirã.

De salientar que ao longo da semana a animadora promove diversas dinâmicas, com oficinas de movimentos e artes plásticas.

A Psicóloga Clínica também desenvolve diversas dinâmicas individuais e em grupo que contribuem para a saúde e o bem-estar dos residentes.

Sempre que solicitados também participamos nos eventos promovidos pelo Município de Nelas e/ou por Associações do concelho.

9-Existe alguma ligação com a comunidade local (parcerias com escolas, eventos intergeracionais, etc.)?

Desde o início do projeto que realizamos diversas parcerias com a comunidade local. No âmbito do nosso “Jardim da Biodiversidade” celebramos um protocolo com o Agrupamento de Escolas de Nelas

ROSTOS DE MUDANÇA

CHÃO DO GROU | RESIDÊNCIAS SENIORES

que visa a visita das crianças e jovens ao Chão do Grou, para conhecerem as plantas e árvores existentes, sendo sempre promovida uma dinâmica intergeracional. No Natal realizamos o projeto solidário "Chão de Sorrisos", convidando Jardins de Infância do concelho a visitarem o "Grou Vila Natal", com a participação em atividades e simultaneamente receberem uma lembrança dos nossos hóspedes. Já colaboramos com Associações locais no âmbito do Carnaval, teatro e foto reportagem. Também já participamos em dinâmicas com a Universidade Sénior de Nelas. Estamos sempre disponíveis e recetivos para estabelecer acordos com a comunidade local.

10-Que perfil tem a equipa que trabalha nas Residências?

Sentido de humanidade, humildade e humor, são os três "H" que têm de estar presentes no quotidiano laboral. O respeito pelo hóspede e entre colegas, assim como a capacidade de comunicar com os outros.

O amor pela área sénior, assim como a compreensão, a tolerância e a paciência, considerando o estado de saúde e a fragilidade de cada residente.

Ter espírito de entreatajuda e disponibilidade para saber ouvir e atender aqueles que mais precisam.

Capacidade de refletir e melhorar procedimentos ao longo do seu percurso profissional. Seremos para os outros, aquilo que queremos um dia para nós.

11-Que tipo de formação contínua é promovida para os colaboradores?

Anualmente são promovidas ações de formação em parceria com o IEFP. São ainda realizadas diversas ações temáticas de sensibilização, assim como mantemos protocolos com Entidades parceiras que visam revalidar competências em áreas fundamentais como a saúde, higiene, prevenção e segurança. Aos técnicos superiores procedemos ao pagamento de formações externas, mediante a apresentação de propostas relacionadas com a atividade profissional exercida.

Consideramos a formação como uma área fundamental para o sucesso da nossa atividade.

12-Quais são os maiores desafios que enfrentam atualmente?

As pessoas são, cada vez mais, exigentes e os organismos, de uma forma geral, não estão preparados para dar resposta a todas as solicitações.

A atividade laboral é desafiante, considerando a sua relevância para o bom funcionamento da nossa estrutura. Saliento que o ingresso de hóspedes dependentes tem vindo a aumentar, facto que exige mais presença de recursos humanos. A demência é cada vez mais uma realidade assustadora na sociedade, facto que exige mais acompanhamento individualizado e uma readaptação dos serviços.

Para prestar bons cuidados e responder a todas exigências, os custos de funcionamento são cada vez maiores. O setor privado nesta área social deve ser mais ajudado/incentivado, atendendo à sua relevância e contributo para a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.

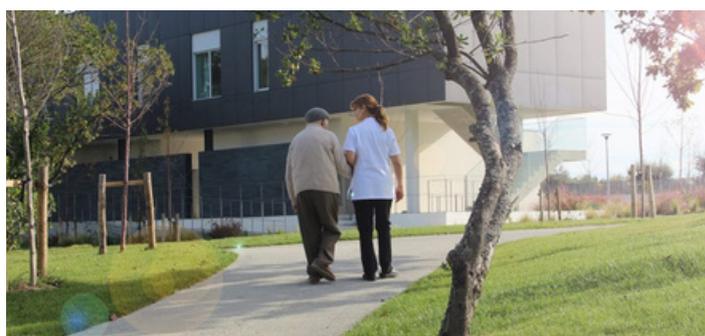
ROSTOS DE MUDANÇA

CHÃO DO GROU | RESIDÊNCIAS SENIORES

13-Que planos existem para o futuro?

Pretendemos proceder à construção de um novo edifício com capacidade para mais 69 camas, dando resposta aos desafios da demência e maiores dependências. Futuramente também pretendemos implementar um novo espaço terapêutico.

O Centro de Dia é uma realidade em curso, estando em fase final de aprovação. Recordo que o Chão do Grou Residências Seniores tem uma área envolvente com cerca de 5 hectares.



CONTACTOS

Rua Chão do Grou, 3520-095, Nelas
 232 945 300 | 963 025 601 | 966 704 102
chaodogrou.pt | info@chaodogrou.pt



“Envelhecer é viver – e viver com dignidade deve ser uma garantia.”



Associação
Nacional de
Gerontologia
Social

// MORADA

Rua Manuel da Mota
IPL – Núcleo de Formação de Pombal
3100 – 516, Pombal

// TELEFONE | WEB | EMAIL

T : +351 912 092 520
W : www.anges.pt
E : geral@anges.pt

// REDES SOCIAIS

Facebook : [anges.pt](https://www.facebook.com/anges.pt)
Instagram : [anges_associacao](https://www.instagram.com/anges_associacao)

