



PROGRAMA "CONVERSAS DE AVÓS"

2025/2026

Município de Pampilhosa da Serra



ÍNDICE

I. CONTEXTO, JUSTIFICAÇÃO E OBJETIVOS	4
1.INTRODUÇÃO	4
2.JUSTIFICAÇÃO	4
3.OBJETIVOS	5
II. INTERVENÇÃO INDIVIDUALIZADA	6
1. FUNDAMENTAÇÃO.....	6
2. OBJETIVOS	6
2.1. OBJETIVO GERAL.....	6
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
3. METODOLOGIA	7
3.1. PRINCÍPIOS DA INTERVENÇÃO	7
3.2. ETAPAS DA INTERVENÇÃO	7
3.2.1. DIAGNÓSTICO INDIVIDUAL	7
3.2.2. PLANO DE INTERVENÇÃO INDIVIDUAL (PII).....	7
3.2.3. INTERVENÇÃO DOMICILIÁRIA	8
3.2.4. REINTEGRAÇÃO COMUNITÁRIA.....	8
7. EIXOS DE ATUAÇÃO (MODELO GERAL)	10
8. SESSÕES DE APOIO EMOCIONAL.....	11
9. ANEXO I	11
LIVRO INDIVIDUAL.....	16
1.IDENTIFICAÇÃO PESSOAL.....	17
2. SITUAÇÃO HABITACIONAL E REDE DE APOIO	18
3. ESTADO DE SAÚDE.....	19
4.GENOGRAMA	20
5.MAPA SOCIAL	21
6. FICHA DE NECESSIDADES E INTERESSES PESSOAIS.....	22
7.PLANO DE INTERVENÇÃO INDIVIDUAL (PII)	23
8.FICHA DE SINALIZAÇÃO DE NECESSIDADES -SERVIÇOS EXTERNOS	24
9.FICHA DE ACOMPANHAMENTO (SESSÕES/ATIVIDADES)	25
10. AVALIAÇÃO E INDICADORES	26

11. ESCALAS DE AVALIAÇÃO	27
11.1. ÍNDICE DE KATZ – ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA (ABVD)	27
11.2. ÍNDICE DE LAWTON E BRODY– ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DA VIDA DIÁRIA (AIVD)	28
11.3. ESCALA DE SATISFAÇÃO COM O SUPORTE SOCIAL (ESSS) – VERSÃO CURTA	29
11.4. ESCALA DE SOLIDÃO DA UCLA – VERSÃO BREVE	30
11.5. ESCALA DE SATISFAÇÃO COM O SUPORTE SOCIAL (ESSS) – VERSÃO 15 ITENS	31
11.6. ESCALA DE SOLIDÃO DA UCLA – VERSÃO 20 ITENS (ORIGINAL)	31
11.7- ESCALA DE REDE SOCIAL DE LUBBEN (LSNS-18) – VERSÃO LONGA	33
12. QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO GLOBAL DO PROGRAMA (QAGP)	35
13. TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO	37
ANEXO II	37
ATIVIDADES DE GRUPO	39
REGISTO DE SESSÃO	40
FICHAS DE PRESENÇA	40
PLANOS DE SESSÃO	41
14. BIBLIOGRAFIA	53

I. CONTEXTO, JUSTIFICAÇÃO E OBJETIVOS

1. INTRODUÇÃO

O Programa “Conversas de Avós”, promovido pelo Município de Pampilhosa da Serra desde 2012, tem-se afirmado como uma iniciativa de referência na promoção do bem-estar físico, emocional e cognitivo da população sénior. O programa nasceu com o propósito de combater o isolamento social, valorizar a memória coletiva e estimular a participação ativa dos mais velhos na vida comunitária.

Ao longo da última década, o programa demonstrou resultados positivos e mensuráveis no reforço da autoestima, na melhoria das competências relacionais e no aumento da perceção de bem-estar dos participantes. No entanto, o contexto social e institucional do concelho sofreu alterações significativas, nomeadamente com o surgimento de novas iniciativas destinadas à população sénior, desenvolvidas tanto por entidades públicas como por organizações do setor social e solidário.

Face a esta nova realidade, tornou-se necessária uma reestruturação estratégica do programa, de forma a assegurar a sua pertinência e continuidade, evitando sobreposições, otimizando recursos e reforçando a sua identidade diferenciadora.

2. JUSTIFICAÇÃO

A partir de 2025, verifica-se no concelho de Pampilhosa da Serra uma maior diversidade de ofertas e projetos direcionados à população idosa, o que representa uma evolução positiva, mas também um desafio em termos de coordenação e complementaridade das respostas.

A reestruturação do Programa “Conversas de Avós” surge, assim, como uma resposta estratégica a esse novo enquadramento, com o objetivo de garantir a continuidade e a relevância social do projeto, através de um modelo de atuação mais individualizado, próximo e integrado.

A atualização do programa assenta em quatro eixos fundamentais:

1. Evitar duplicação de recursos e atividades similares já disponíveis noutras iniciativas locais;
2. Aumentar o impacto através de uma abordagem personalizada, baseada em planos de intervenção individual (PII);

3. Responder a novas necessidades diagnosticadas junto da população sénior, nomeadamente situações de isolamento, perda funcional e fragilidade emocional;
4. Expandir a cobertura do programa a aldeias atualmente sem respostas específicas, garantindo acesso a seniores isolados ou com necessidades não atendidas.
5. Reforçar o trabalho em rede e as parcerias locais, promovendo sinergias entre o Município, as Juntas de Freguesia, as IPSS e as comunidades locais.

A reestruturação mantém o espírito original do programa, o diálogo, a escuta e o reconhecimento das histórias de vida, mas amplia o seu alcance através de duas vertentes complementares:

- Intervenção Porta-a-Porta, centrada no cuidado individualizado e domiciliário.
- Sessões de Grupo “Conversas de Avós”, concebidas como espaços de partilha, expressão emocional e valorização da memória coletiva.

Esta dupla vertente permite ao programa atuar de forma integrada, garantindo atenção personalizada às pessoas idosas mais isoladas, sem perder a dimensão comunitária e relacional que sempre caracterizou o projeto.

3.OBJETIVOS

A reestruturação do Programa “Conversas de Avós” visa:

- Reforçar o impacto social e emocional da intervenção junto da população sénior;
- Garantir continuidade e coerência entre as ações individuais e comunitárias;
- Promover um envelhecimento ativo e saudável, valorizando a autonomia, a participação e a identidade pessoal;
- Evitar a fragmentação das respostas, promovendo articulação com os serviços de saúde, ação social e entidades locais;
- Integrar princípios de avaliação e monitorização contínua, assegurando a qualidade e a sustentabilidade do programa.

A implementação do programa será prioritária, até ao final de 2025, nas aldeias mais afetadas pelos incêndios de agosto de 2025. A partir de 2026, a intervenção será expandida para outras aldeias e para seniores identificados que necessitem deste apoio.

II. INTERVENÇÃO INDIVIDUALIZADA

1. FUNDAMENTAÇÃO

A vertente porta-a-porta assenta nos princípios da Terapia Ocupacional, centrando-se na avaliação individualizada e na intervenção personalizada através do Plano Individual de Intervenção (PII). Esta abordagem visa promover o bem-estar integral dos séniores, reforçando a sua autonomia, participação social e integração comunitária.

O programa procura combater o isolamento social, valorizar a identidade pessoal e coletiva e fomentar uma rede de apoio que envolva familiares, cuidadores e comunidade local. Assim, privilegia-se a ocupação significativa, entendida como a realização de atividades com propósito e sentido para cada indivíduo, reconhecendo o papel ativo do sénior como protagonista no seu processo de envelhecimento.

Além da intervenção individual, o projeto prevê a integração progressiva dos participantes em atividades comunitárias, articuladas sempre que possível com os recursos e iniciativas já existentes nos territórios. Quando a participação direta não for viável, as atividades serão adaptadas ao contexto e às necessidades do idoso, garantindo oportunidades de convívio e socialização. Exemplos: incluem caminhadas exploratórias pela aldeia, lanches partilhados em pequenos grupos, saídas ao café e outras experiências de encontro comunitário. O propósito último é reforçar os laços sociais, prevenir o isolamento e promover experiências de pertença e valorização da memória coletiva.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Promover o bem-estar, a autonomia e a integração social dos séniores através de um acompanhamento personalizado e da participação ativa na comunidade, fortalecendo os laços sociais e prevenindo o isolamento.

2.2. Objetivos específicos

- Realizar uma avaliação individualizada das capacidades, necessidades e contextos de vida de cada sénior;
- Elaborar e implementar Planos Individuais de Intervenção (PII) ajustados às dimensões emocional, funcional e social;
- Desenvolver atividades significativas que promovam autoestima, funcionalidade e sentido de pertença;

- Estimular o contacto e a comunicação entre séniores, famílias, cuidadores e comunidade;
- Promover a integração gradual dos participantes em iniciativas locais e espaços comunitários;
- Monitorizar a evolução, satisfação e bem-estar dos séniores, ajustando a intervenção de forma contínua;
- Valorizar a identidade individual e coletiva, reforçando a ligação ao território e à comunidade.

3. METODOLOGIA

A metodologia baseia-se numa atuação sistemática e continua, estruturada em princípios de intervenção e etapas sequenciais, com foco no acompanhamento próximo e personalizado.

3.1. Princípios da intervenção

- Avaliação individualizada: análise das capacidades físicas, cognitivas, emocionais, rotinas e rede de apoio, com recurso a instrumentos padronizados e observação direta.
- Plano Individual de Intervenção (PII): plano mensal, dinâmico e flexível, estruturado nos eixos emocional, funcional e social, com objetivos definidos em conjunto com o sénior.
- Ocupação significativa: desenvolvimento de atividades relacionadas com a vida diária, estimulação cognitiva, expressão criativa e participação social.
- Continuidade e relação: acompanhamento regular e de proximidade, promovendo confiança, adesão e ajustamento contínuo do plano.

Integração com a rede de apoio: envolvimento de familiares, cuidadores e comunidade, reforçando vínculos sociais e coparticipação.

3.2. Etapas da intervenção

3.2.1. Diagnóstico individual

- Visita domiciliária inicial por técnicos do Gabinete de Ação Social;
- Aplicação de instrumentos de avaliação do isolamento, estado funcional e emocional;
- Identificação de barreiras e necessidades específicas.

3.2.2. Plano de Intervenção Individual (PII)

- Definição de um plano mensal nos eixos emocional, funcional e social;
- Acompanhamento regular por técnicos de referência, com contactos presenciais

e telefónicos;

- Revisão periódica de metas pessoais de curto e longo prazo.

3.2.3. Intervenção domiciliária

- Implementação de atividades significativas para estimular competências, autoestima e bem-estar;
- Apoio nas atividades da vida diária, estimulação cognitiva e motora, expressão criativa e videochamadas familiares.

3.2.4. Reintegração comunitária

- Mediação familiar e comunitária;
- Facilitação da integração social e familiar gradual, respeitando sempre o ritmo e a vontade do sénior;
- Promoção do convívio em espaços comunitários, reforçando o sentimento de pertença e valorização pessoal.

4. PLANO DE AÇÃO

COMPONENTE	OBJETIVO	ATIVIDADES
Diagnóstico Inicial	Criar vínculo de confiança e identificar necessidades	Visita domiciliária, escuta ativa, preenchimento de instrumentos de avaliação, mapeamento de redes sociais
Plano de Intervenção Individual (PII)	Apoio contínuo e adaptado	Definição de metas curtas e longas, visitas e contactos telefónicos regulares, revisão mensal do plano
Atividades Domiciliárias	Estimular competências e bem-estar	AVDs, exercícios cognitivos e físicos, atividades criativas, videochamadas, momentos prazerosos
Atividades de Grupo Comunitário	Reforçar laços comunitários	Participação em atividades de grupo (Projetos) e/ou outras programadas
Reintegração Comunitária	Facilitar a integração social/familiar gradual	Acompanhamento de encontros familiares e/ou comunitários

5. CRONOGRAMA DE INTERVENÇÃO

MÊS	AÇÃO PRINCIPAL	OBJETIVO
1	Visitas de diagnóstico + aplicação de escalas	Criar vínculo e avaliação inicial
2	1ª atividade domiciliar	Implementar plano individualizado
3	2ª atividade domiciliar	Avaliar evolução e iniciar reintegração
4	3ª atividade domiciliar	Reforço de competências e participação comunitária
5	4ª atividade domiciliar	Ampliação de vínculos sociais e autonomia
6	5ª atividade domiciliar	Consolidação da adesão e redes de apoio
7	Avaliação final do PII	Medir resultados e redefinir metas para nova etapa

Observação: As atividades de grupo/encontros familiares serão promovidos sempre que possível, respeitando em todos os momentos a vontade e o ritmo do sénior.

6. INDICADORES DE AVALIAÇÃO

INDICADOR	PERIODICIDADE	INSTRUMENTO
Assiduidade	Mensal	Registo técnico
Adesão às atividades	Trimestral	Observação direta + feedback
Participação em atividades externas	Trimestral	Registo de frequência
Evolução do bem-estar emocional	Trimestral	Autoavaliação + observação do técnico + Escala UCLA
Independência em AVDs	Trimestral	Índice de Katz
Autonomia em AIVDs	Trimestral	Índice de Lawton
Grau de solidão	Trimestral	Escala UCLA – versão breve
Sinalizações efetuadas/resolvidas	Trimestral	Registo de encaminhamentos
Grau de satisfação	Semestral	Entrevista ou questionário adaptado + ESSS
Suporte social percebido	Semestral	Escala ESSS
Extensão da rede social	Semestral	Escala Lubben

7. EIXOS DE ATUAÇÃO (MODELO GERAL)

EIXO	OBJETIVO	ATIVIDADE
Emocional	Promover o bem-estar psicológico, a autoestima e a resiliência.	Sessões de apoio emocional, partilha de memórias, exercícios de gratidão, atividades de relaxamento.
Funcional	Manter e/ou melhorar as capacidades motoras, cognitivas e de autonomia.	Exercícios físicos adaptados, jogos de memória, rotinas de mobilidade, atividades criativas e de estimulação cognitiva.
Social	Reforçar vínculos familiares e comunitários, reduzir isolamento e estimular integração.	Reintegração em atividades comunitárias, videochamadas familiares, convívios em grupo, saídas acompanhadas.

8. SESSÕES DE APOIO EMOCIONAL

Sessão	Objetivo Específico	Atividades / Dinâmicas	Instrumentos	Resultados Esperados
1. História Pessoal	Resgatar memórias pessoais e fortalecer a identidade.	- Partilha de fotografias e objetos significativos;- Conversa guiada sobre momentos importantes da vida;- Seleção de músicas marcantes.	Fotografias pessoais, objetos, músicas.	Valorização da sua história de vida; fortalecimento da autoestima.
2. Memórias e Relações	Refletir sobre laços afetivos, aprendizagens e perdas.	- Conversa sobre amizades e relações marcantes;- Exercício de recordação de pessoas significativas;- Partilha de experiências de superação.	Cartões de memória, álbum simbólico (papel ou digital).	Reforço de vínculos afetivos; resignificação de perdas.
3. Árvore Genealógica e Legado	Reconhecer a pertença familiar e cultural.	- Construção da árvore genealógica;- Registo da história de vida escrito ou oral ("Livro de Memórias").	Papel, canetas, cartolina; gravador ou telemóvel.	Reforço do sentido de continuidade e pertença.
4. Gratidão e Pensamento Positivo	Estimular emoções positivas e resiliência.	- Escrita de uma carta de gratidão;- Lista de motivos de gratidão atuais;- Exercícios de pensamento positivo guiado.	Papel, envelopes, canetas.	Melhoria do bem-estar emocional; maior otimismo.

III. INTERVENÇÃO DE GRUPO

1. FUNDAMENTAÇÃO

O Programa “Conversas de Avós” pretende criar um espaço de diálogo e partilha entre pessoas séniores, promovendo a valorização das suas vivências, saberes e emoções. Esta nova fase do programa tem como objetivo favorecer conversas significativas sobre temas do interesse dos participantes, permitindo-lhes expressar opiniões, memórias e sentimentos num ambiente seguro e pautado pelo respeito mútuo.

Ao mesmo tempo, o programa procura quebrar estereótipos associados aos próprios temas, incentivando uma reflexão aberta e livre de preconceitos, centrada nas experiências reais dos participantes. Através destas conversas, pretende-se valorizar as diferentes formas de olhar a vida, reconhecendo que cada percurso é único e digno de escuta.

As sessões privilegiam o diálogo, a partilha de experiências e a expressão emocional, promovendo a participação ativa, o reforço da autoestima e o fortalecimento dos laços sociais entre os membros do grupo.

2.OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Promover o bem-estar emocional, cognitivo e social da população sénior através da partilha de memórias, histórias e saberes, valorizando as suas vivências pessoais e fortalecendo os laços comunitários.

2.2. Objetivos Específicos

- Favorecer a comunicação, a escuta ativa e o diálogo interpares.
- Estimular a memória autobiográfica e o exercício cognitivo através da reminiscência.
- Reforçar a autoestima, a identidade e o sentimento de valorização pessoal.
- Promover a expressão emocional e o desenvolvimento de estratégias para lidar com emoções e perdas.
- Incentivar o convívio, a ajuda e a coesão entre os membros do grupo.
- Valorizar a memória coletiva, os saberes tradicionais e a cultura local.
- Combater o isolamento social, fortalecendo a rede de apoio comunitário.

3.METODOLOGIA

A metodologia adotada no Programa “Conversas de Avós” assenta em abordagens psicossociais que promovem o envelhecimento ativo e a saúde mental, com especial destaque para a Terapia da Reminiscência e a Animação Sociocultural. Ambas reconhecem o valor das experiências de vida e a importância das relações interpessoais no bem-estar da pessoa idosa.

A Terapia da Reminiscência é uma técnica baseada no ato de recordar, narrar e partilhar experiências pessoais significativas. Segundo Butler (1963), recordar o passado permite integrar e dar sentido à própria história de vida, reforçando o sentimento de identidade e continuidade. Esta abordagem reconhece que revisitar memórias não é apenas um exercício nostálgico, mas um processo de reconstrução e valorização do eu, com impacto positivo na autoestima, na coesão social e na função cognitiva.

Assim, através da evocação de memórias e da partilha de histórias pessoais, os participantes reafirmam a sua identidade, reconhecem conquistas, processam perdas e encontram novos significados no presente.

Este processo revela-se especialmente relevante em contextos mais envelhecidos ou geograficamente isolados, como é o caso dos grupos em questão, onde a memória coletiva e as tradições locais constituem parte essencial da identidade comunitária.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002), o envelhecimento ativo implica otimizar oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem. A participação em atividades de grupo, como rodas de conversa e oficinas criativas, favorece a integração social, o sentimento de pertença e o reforço da rede de apoio emocional.

Estas práticas permitem que os participantes se sintam úteis, ouvidos e reconhecidos, contrariando o isolamento social e promovendo o desenvolvimento pessoal contínuo. A metodologia proposta insere-se também no âmbito da Animação Sociocultural, entendida como um processo de dinamização de grupos e comunidades que promove a expressão, o diálogo e o exercício da cidadania. Através da mediação, cria-se um espaço de encontro e partilha, onde a palavra, a emoção e a memória são valorizadas como instrumentos de crescimento pessoal e coletivo.

Neste contexto, destacam-se as seguintes estratégias de intervenção:

- Realização de rodas de conversa e atividades de reminiscência temática, centradas em temas significativos para o grupo.
- Criação de um ambiente seguro e de respeito, onde cada participante é ouvido e valorizado.
- Utilização de estímulos sensoriais (música, imagens, objetos, aromas, fotografias) para facilitar a evocação de recordações.
- Desenvolvimento de atividades criativas e simbólicas (escrita, pintura, colagem, música, dramatização) que favorecem a expressão emocional e a partilha de vivências.
- Adaptação das dinâmicas às capacidades, interesses e ritmos do grupo.
- Envolvimento dos participantes no planeamento e seleção dos temas, reforçando o sentido de pertença e participação.
- Registo e reflexão conjunta sobre as experiências, reforçando a memória coletiva e o sentimento de continuidade.
- Acompanhamento contínuo dos técnicos, assegurando a mediação, o suporte emocional e a avaliação da evolução do grupo.

ANEXO I-ATIVIDADES INDIVIDUAIS

LIVRO INDIVIDUAL

CONVERSA DE AVÓS



1. IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

Nome: _____

Localidade: _____

Contacto telefónico: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____

Estado civil: _____

Habilitações literárias: _____

Situação face ao emprego: _____

Técnico de referência: _____

2. SITUAÇÃO HABITACIONAL E REDE DE APOIO

Tipo de habitação:

Condições:

Reside com:

Apoio familiar:

Apoio informal (vizinhos/amigos):

Apoio formal (serviços/entidades):

OBSERVAÇÃO DIRETA:

3. ESTADO DE SAÚDE

Diagnósticos principais:

Medicação em uso:

Grau de autonomia percebida:

OBSERVAÇÃO DIRETA:

4.GENOGRAMA

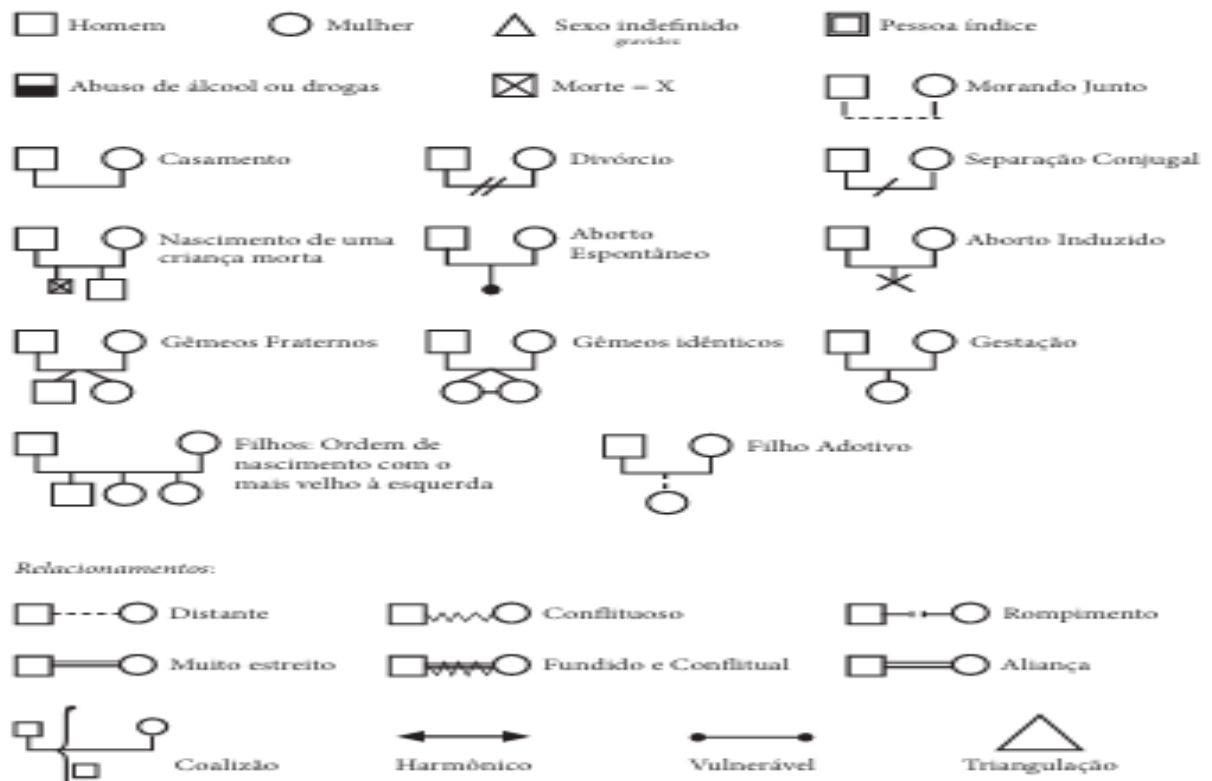
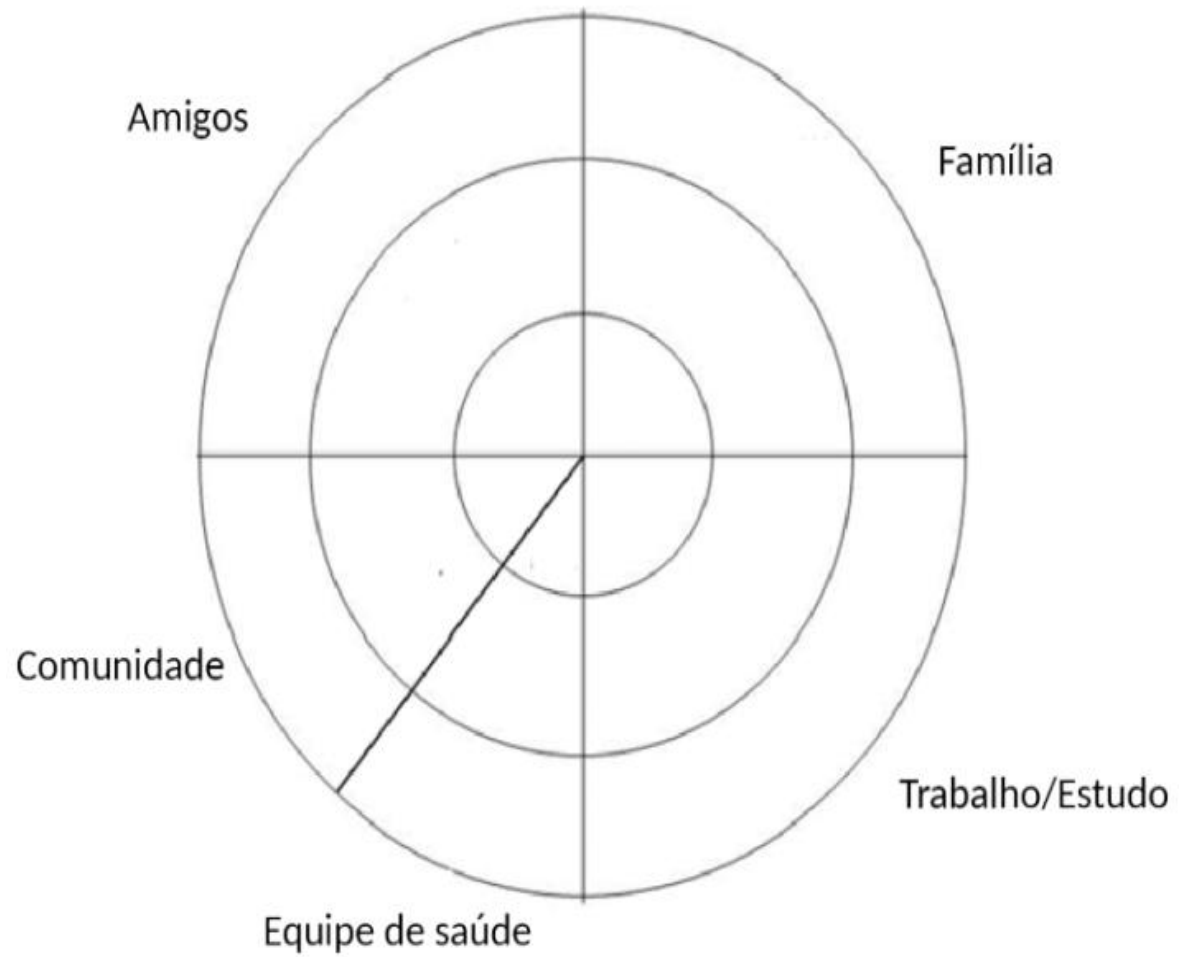


Figura 1- Símbolos Genograma

5.MAPA SOCIAL



Mapa de Redes (Sluzki, 1997).

6. FICHA DE NECESSIDADES E INTERESSES PESSOAIS

1. Necessidades no Dia a Dia

(Assinale ou descreva as principais dificuldades relatadas ou observadas)

Dimensão	Necessidade Identificada	Observações / Detalhes
Saúde e Bem-estar	☐ Medicação ☐ Consultas médicas ☐ Saúde mental ☐ Outro: _____	
Mobilidade / Autonomia	☐ Acesso à habitação ☐ Transporte ☐ Ajudas técnicas Outro: _____	
Atividades domésticas	☐ Alimentação ☐ Limpeza ☐ Compras Outro: _____	
Social / Familiar	☐ Falta de companhia ☐ Contacto familiar ☐ Participação em atividades sociais Outro: _____	
Apoio económico	☐ Gestão de finanças ☐ Apoios sociais ☐ Outro: _____	

2. Gostos e Interesses Pessoais (O que gosta de fazer, sozinho ou em grupo)

Atividades culturais: ☐ Ler ☐ Música ☐ Cinema ☐ Teatro ☐ Outro: _____

Atividades manuais: ☐ Jardinagem ☐ Artesanato ☐ Pintura ☐ Outro: _____

Atividades físicas: ☐ Caminhar ☐ Dançar ☐ Ginástica ☐ Outro: _____

Atividades sociais: ☐ Conversar ☐ Jogos ☐ Visitar amigos/família ☐ Outro: _____

Tecnologia e comunicação: ☐ Telefone ☐ Redes sociais ☐ Vídeo-chamadas ☐ Outro: _____

Observações adicionais sobre preferências:

3. Expectativas e Desejos (O que gostaria de melhorar no seu dia a dia / objetivos pessoais)

7. PLANO DE INTERVENÇÃO INDIVIDUAL (PII)

Eixo	Atividades Propostas	Responsável	Periodicidade	Instrumento de Avaliação	Resultados Esperados	Observações / Revisão
Emocional						
Funcional						
Social						

8.FICHA DE SINALIZAÇÃO DE NECESSIDADES PARA ENTIDADES/SERVIÇOS EXTERNOS

IDENTIFICAÇÃO DO IDOSO	
Nome completo	
Data de nascimento	
Morada	
Contacto telefónico	
Técnico de referência	

Necessidade Identificada	Descrição Detalhada	Entidade/ Serviço a Acionar	Encaminha mento (Data e Contacto)	Observ.
Apoio em saúde (consultas médicas/ enfermagem)				
Saúde mental				
Apoio social/económico				
Habitação (condições precárias, acessibilidade, segurança)				
Apoio através de IPSS (apoio domiciliário ou outras valências)				
Outras (especificar)				

9.FICHA DE ACOMPANHAMENTO (SESSÕES/ATIVIDADES)

Data	Sessão / Atividade	Objetivo Principal	Observações / Resultados	Técnico

10. AVALIAÇÃO E INDICADORES

Indicador	Periodicidade	Instrumento de Avaliação	Resultado / Observações
Assiduidade dos séniores (visitas previstas / realizadas)	Mensal	Registo técnico	
Grau de adesão às atividades propostas	Trimestral	Observação direta + Feedback do idoso	
Participação em atividades externas	Trimestral	Registo de frequência e acompanhamento	
Grau de satisfação do idoso	Semestral	Entrevista simples ou questionário adaptado + ESSS	
Evolução percebida do bem-estar emocional	Trimestral	Avaliação qualitativa do técnico + Autoavaliação + Escala UCLA	
Grau de independência em atividades básicas	Trimestral	Índice de Katz (ABVD)	
Grau de autonomia em atividades instrumentais	Trimestral	Índice de Lawton (AIVD)	
Nível de suporte social percebido	Semestral	Escala de Satisfação com Suporte Social (ESSS)	
Grau de solidão percebida	Trimestral	Escala de Solidão UCLA – versão breve	
Extensão e qualidade da rede social	Semestral	Escala Lubben (LSNS-6)	
Nº de sinalizações efetuadas e resolvidas	Trimestral	Registo de encaminhamentos e contacto com entidades	

11. ESCALAS DE AVALIAÇÃO

11.1. ÍNDICE DE KATZ – ATIVIDADES BÁSICAS DE VIDA DIÁRIA (ABVD)

Avalia independência em atividades básicas.

Marque a opção que melhor descreve o sénior:

Atividade	Independente (1)	Dependente (0)
Banho	()	()
Vestir-se	()	()
Higiene pessoal	()	()
Transferência (cama/cadeira)	()	()
Continência	()	()
Alimentação	()	()

Pontuação total: ____ / 6

Interpretação:

6 = Independente

4 = Dependência moderada

≤ 2 = Dependência grave

Fonte: Katz, S., Ford, A. B., Moskowitz, R. W., Jackson, B. A., & Jaffe, M. W. (1963)

11.2. ÍNDICE DE LAWTON E BRODY- ATIVIDADES INSTRUMENTAIS DA VIDA DIÁRIA (AIVD)

Avalia a autonomia em atividades mais complexas.

Atividade	Cotação	
Usar telefone	0 – Dependente: Não usa 1 – Ajuda Parcial: Atende, mas não faz chamadas 2 – Independente: Faz e atende chamadas	
Fazer compras	0 – Totalmente dependente 1 – Compra pequenas coisas 2 – Faz compras sozinho	
Preparar refeições	0 – Não prepara 1 – Prepara refeições simples 2 – Prepara todas as refeições	
Cuidar da casa	0 – Não cuida 1 – Limpeza leve 2 – Limpeza completa	
Lavar roupa	0 – Não lava 1 – Lava pequenas peças 2 – Lava toda a roupa	
Usar transportes	0 – Não usa 1 – Usa táxi/com ajuda 2 – Usa transportes sozinho	
Responsabilizar-se por medicação	0 – Não administra 1 – Necessita ajuda parcial 2 – Administra sozinho	
Gerir finanças	0 – Não administra 1 – Pequenas transações 2 – Administra sozinho	

Pontuação total: ____ / 16

Quanto maior a pontuação, maior a autonomia.

Fonte: Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969)

11.3. ESCALA DE SATISFAÇÃO COM O SUPORTE SOCIAL (ESSS) – VERSÃO CURTA

Responda de 1 (nunca) a 5 (sempre).

Item	Afirmação	1	2	3	4	5
1	Tenho com quem contar em situações difíceis.					
2	Recebo atenção e carinho das pessoas próximas.					
3	Sinto que sou importante para alguém.					
4	Quando preciso, tenho quem me acompanhe ao médico.					
5	Sinto-me satisfeito com as amizades que tenho.					

Pontuação total: ____ / 25

Mais alto = maior satisfação com o suporte social.

Fonte: Neto, F. (1993). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). Lisboa: Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia.

11.4. Escala de Solidão da UCLA – Versão Breve

Responda: **1 = Nunca** | **2 = Raramente** | **3 = Às vezes** | **4 = Frequentemente**

Item	Afirmação	1 Nunca	2 Raramente	3 Às vezes	4 Frequentemente
1	Sinto falta de companhia.				
2	Sinto-me excluído.				
3	Sinto-me isolado dos outros.				

Fonte: Baseada na escala original de Russell, Peplau & Cutrona (1980)

Rede Social: Família e Amigos

Dimensão	Pergunta	Resposta (Número)
Família	1. Com quantos familiares mantém contato mensal?	
	2. Com quantos familiares se sente à vontade para falar de assuntos pessoais?	
	3. Com quantos familiares pode contar se precisar de ajuda?	
Amigos	4. Com quantos amigos mantém contato mensal?	
	5. Com quantos amigos se sente à vontade para falar de assuntos pessoais?	
	6. Com quantos amigos pode contar se precisar de ajuda?	

Fonte: Inspirado em escalas de suporte social como Lubben Social Network Scale (LSNS-6/18)

Pontuação total: ____ / 30

< 12 = risco de isolamento social.

11.5. ESCALA DE SATISFAÇÃO COM O SUPORTE SOCIAL (ESSS) – VERSÃO 15 ITENS

Responda de 1 (nunca) a 5 (sempre).

Nº	Afirmação	1	2	3	4	5
1	Tenho amigos com quem posso estar.					
2	Tenho pessoas com quem posso contar em situações difíceis.					
3	Sinto-me apoiado pela minha família.					
4	Tenho alguém que se preocupa comigo.					
5	Posso contar com ajuda prática quando preciso.					
6	Tenho pessoas com quem posso falar sobre problemas pessoais.					
7	Recebo carinho e afeto das pessoas que gosto.					
8	Tenho com quem partilhar alegrias e conquistas.					
9	Quando preciso, alguém me acompanha ao médico.					
10	Tenho amigos que me escutam.					
11	Sinto que pertenço a um grupo.					
12	Tenho pessoas que me incentivam.					
13	Recebo apoio emocional de amigos ou família.					
14	Estou satisfeito com as amizades que tenho.					
15	Sinto que sou importante para alguém.					

Pontuação total: ____ / 75

Quanto mais alto, maior satisfação com o suporte social.

Fonte: Adaptada de: Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008)

11.6. ESCALA DE SOLIDÃO DA UCLA – VERSÃO 20 ITENS (ORIGINAL)

Quadro de Avaliação de Solidão / Integração Social

Item	Afirmação	1	2	3	4
1	Sinto-me infeliz por estar tão só.				
2	Sinto falta de companhia.				
3	Não tenho ninguém com quem falar.				
4	Sinto-me excluído.				
5	Sinto-me isolado dos outros.				
6	Não tenho ninguém em quem confiar.				
7	Não tenho com quem partilhar alegrias.				
8	As pessoas estão ao meu redor, mas não comigo.				
9	Não tenho quem me compreenda.				
10	Sinto-me vazio.				
11	Sinto-me parte de um grupo de amigos. (*)				
12	Tenho com quem partilhar os meus sentimentos. (*)				
13	Há pessoas que se preocupam comigo. (*)				
14	Tenho relações próximas que me fazem sentir valorizado. (*)				
15	Sinto-me compreendido por outros. (*)				
16	Há pessoas com quem passo tempo. (*)				
17	Tenho amizades satisfatórias. (*)				
18	Tenho alguém que realmente me entende. (*)				
19	Tenho relações em que me sinto apoiado. (*)				
20	Sinto-me integrado socialmente. (*)				

Instruções: Responda de **1 = Nunca** | **2 = Raramente** | **3 = Às vezes** | **4 = Frequentemente** (*) = itens invertidos na pontuação.

Pontuação total: ____ / 80
Quanto maior, maior solidão.

Fonte: Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980)

11.7- ESCALA DE REDE SOCIAL DE LUBBEN (LSNS-18) – VERSÃO LONGA

	Item	Pergunta	0	1	2	3	4	5
			Nenhum	1	2	3-4	5-8	9 ou +
Parte A – Família	1	Com quantos familiares mantém contato ao menos uma vez por mês?						
	2	Com quantos familiares fala ao telefone ao menos uma vez por mês?						
	3	Com quantos familiares se encontra pessoalmente pelo menos mensalmente?						
	4	Com quantos familiares pode falar de assuntos pessoais?						
	5	Com quantos familiares pode contar se precisar de ajuda material?						
	6	Com quantos familiares pode contar em caso de emergência?						
Parte B – Amigos	7	Com quantos amigos mantém contato ao menos uma vez por mês?						
	8	Com quantos amigos fala ao telefone ao menos uma vez por mês?						
	9	Com quantos amigos se encontra pessoalmente pelo menos mensalmente?						
	10	Com quantos amigos pode falar de assuntos pessoais?						
	11	Com quantos amigos pode contar se precisar de ajuda material?						
	12	Com quantos amigos pode contar em caso de emergência?						
Parte C – Vizinhança / Comunidade	13	Com quantos vizinhos mantém contato ao menos uma vez por mês?						
	14	Com quantos vizinhos fala ao telefone ao menos uma vez por mês?						
	15	Com quantos vizinhos se encontra pessoalmente pelo menos mensalmente?						

	16	Com quantos vizinhos pode falar de assuntos pessoais?						
	17	Com quantos vizinhos pode contar se precisar de ajuda material?						
	18	Com quantos vizinhos pode contar em caso de emergência?						

Legenda da pontuação:

0 = Nenhum | 1 = 1 pessoa | 2 = 2 pessoas | 3 = 3-4 pessoas | 4 = 5-8 pessoas | 5 = 9 ou mais

Pontuação total: ____ / 90

< 30 = risco de isolamento social.

Fonte: Lubben, J.E. (1988). *Assessing social networks among elderly populations*. Family & Community Health,

12. QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO GLOBAL DO PROGRAMA (QAGP)

Instruções: Assinale a opção que melhor traduz a sua opinião.

Escala: 1 – Discordo totalmente 2 – Discordo 3 – Nem concordo nem discordo 4 – Concordo 5 – Concordo totalmente

Nº	Afirmação	1	2	3	4	5
Parte A – Bem-Estar Geral						
1	Sinto-me mais acompanhado(a) desde que participo no programa.					
2	A minha autoestima melhorou nos últimos meses.					
3	Atualmente sinto-me mais motivado(a) para realizar atividades no dia a dia.					
4	Considero que a minha saúde emocional melhorou.					
5	Sinto que tenho mais confiança nas minhas capacidades.					
Parte B – Autonomia e Funcionalidade						
6	Consigo realizar mais facilmente as minhas tarefas do dia a dia.					
7	Sinto que tenho mais energia e disposição física.					
8	Estou mais ativo(a) mentalmente (memória, atenção, interesse).					
Parte C – Relações Sociais e Comunitárias						
9	A minha relação com familiares/vizinhos melhorou.					

10	Participo com mais frequência em atividades sociais/comunitárias.					
11	Sinto-me mais integrado(a) na minha comunidade/aldeia.					
Parte D – Satisfação com o Programa						
12	Estou satisfeito(a) com as visitas domiciliárias realizadas.					
13	As atividades propostas são do meu interesse.					
14	O programa ajudou-me a sentir-me mais valorizado(a).					
15	Recomendo este programa a outras pessoas idosas.					

13.TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Programa: "Conversa de Avós"

Eu, _____, residente em _____, declaro que fui informado(a) sobre o Programa "**Conversa de Avós**", promovido pelo Município de Pampilhosa da Serra, destinado a apoiar pessoas séniores através de visitas domiciliárias, atividades individuais e comunitárias, com objetivo de promover o bem-estar emocional, funcional e social.

Fui esclarecido(a) sobre:

1. A finalidade da participação no programa e das atividades propostas;
2. A aplicação de instrumentos de avaliação, incluindo escalas de solidão, rede social, autonomia e satisfação com suporte social, com o objetivo de conhecer melhor a minha situação e necessidades;
3. Que a participação é voluntária e que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo de qualquer serviço ou apoio;
4. Que os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial, utilizados apenas para fins do programa e armazenados em segurança;
5. Que poderei receber orientação ou encaminhamento para outros serviços caso sejam identificadas necessidades adicionais.

Declaro que compreendi todas as informações prestadas e autorizo a minha participação no Programa "Conversa de Avós" e a aplicação das escalas de avaliação mencionadas.

Local: _____

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura do(a) participante: _____

Assinatura do técnico responsável: _____

ANEXO II-ATIVIDADES DE GRUPO

A SABEDORIA DOS AVÓS



REGISTO DE SESSÃO

Tema da Sessão: _____

Data da Sessão: ____ / ____ / ____

Local: _____

Responsável(eis) pela Sessão: _____

Número de Participantes: _____

1. Descrição Geral da Sessão *(Resumo do que foi desenvolvido: atividades realizadas, momentos marcantes, reações observadas)*

2. Envolvimento dos Participantes *(Nível de participação, interesse e interação do grupo)*

- ☐ Muito participativos
- ☐ Participação moderada
- ☐ Pouca participação

3. Observações Emocionais *(Registe sentimentos predominantes, expressões emocionais, reações individuais ou coletivas)*

5. Avaliação da Sessão *(Reflexão breve sobre o alcance dos objetivos e sugestões para próximas sessões)*

6. Observações Finais / Sugestões

FICHA DE PRESENCAS "PROGRAMA CONVERSAS DE AVÓS"

LOCALIDADE: _____

DATA: ____/____/____

NOME	IDADE	CONTACTO	ASSINATURA

PLANOS DE SESSÃO (outubro A junho)

OUTUBRO – Tema: “ O Medo e a Coragem”

Objetivo: Refletir sobre o medo, reconhecer a coragem e valorizar a entreaajuda reforçando que pedir ajuda é também um ato de coragem.

PLANO DE SESSÃO				
Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Boas-vindas e acolhimento	Criar um ambiente seguro, acolhedor e dinâmico; normalizar o medo	Apresentação: cada participante deve apresentasse e falar sobre um pequeno medo que tenha		15 min
Introdução ao tema	Apresentar o conceito de medo, normalizar diferentes experiências, contextualizar traumas	Breve conversa sobre medos e estereótipos; mostrar imagens ou objetos simbólicos	Imagens ou figuras impressas sobre diferentes tipos de medo, objetos simbólicos	15 min
Partilha de experiências	Incentivar a partilha de experiências; estimular empatia; refletir sobre superação	Conversa simples sobre o que nos assusta; mostrar imagens ou objetos que ajudam a explicar o medo	Figuras e objetos simbólicos	20–30 min
Atividade central: Mural da Coragem	Visualizar medos e estratégias para os enfrentar	Cada participante escolhe frases, símbolos, cores ou desenhos que representam medos e superações; colocar no mural: um lado medos, outro coragem; refletir sobre o mural	Cartolina (mural), Imagens ou figuras impressas para colar	20–30 min
Reflexão coletiva e estratégias	Promover a reflexão sobre como enfrentarmos o medo; Partilhar estratégias	Conversa guiada sobre como lidar com medos; Incentivar os participantes a apontar uma ação ou pensamento que lhe dá coragem Partilhar estratégias: respiração, lembrar superações passadas; falar		15 min

		com alguém da sua confiança.		
Encerramento	Reforçar a naturalidade do medo e a capacidade de superação; concluir de forma positiva	Criar cartões com frases motivadoras sobre coragem e incluir contactos de apoio (para lembrar que é seguro pedir ajuda). Agradecimento. Calendarização da próxima sessão	Cartões em Cartolina tamanho A6	15 min

NOVEMBRO – Tema: “o Luto e a Perda”

Objetivo: Refletir sobre o luto e a perda, promover um espaço seguro de partilha, reconhecer que o luto é um processo natural e pessoal, identificar estratégias de apoio emocional e social.

PLANO DE SESSÃO				
Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Boas-vindas e acolhimento	Criar um ambiente seguro, acolhedor e dinâmico.	Apresentação dos dinamizadores, estabelecimento de algumas regras e identificação dos objetivos da sessão.		15 min
Introdução ao tema	Promover o conforto e a aproximação dos participantes.	Dinâmica de quebra-gelo: “O que me traz paz nos momentos difíceis?”		15 min
Partilha de experiências	Incentivar a refletir acerca da temática do luto e da perda e à partilha de experiências.	Partindo da questão: “O que é o luto para mim?”, cada participante escolhe um cartão que represente o que sente quando pensa no tema. Os cartões contêm palavras como por exemplo: tristeza, saudade, amor, culpa, esperança, solidão.	Cartões com palavras ligadas a emoções.	20–30 min
Atividade central: O luto, a perda e o amor	Promover a reflexão e expressão emocional sobre o amor, a perda e a memória afetiva.	Leitura do texto de Miguel Esteves Cardoso: “Como é que se esquece alguém que se ama?” e conversa acerca do que é o processo de luto, quais as suas manifestações normais e sinais de alerta.		20–30 min
Cuidar de mim e dos outros	Promover a reflexão sobre	Conversa orientada sobre estratégias de autocuidado.		15 min

	o autocuidado.			
Encerramento	Reforçar a importância do apoio	Síntese do tema, agradecimento pela presença.		15 min

DEZEMBRO – Tema: “Gratidão e Solidariedade” (Natal)

Objetivo: Celebrar o espírito natalício e estimular a partilha de memórias e sentimentos de gratidão, solidariedade e união.

Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Criar um ambiente acolhedor e festivo	Cantar uma canção tradicional de Natal	Instrumental simples	10 min
Introdução	Recordar tradições natalícias antigas	Conversa sobre o Natal da infância e tradições antigas	—	15 min
Atividade central: “O Melhor Natal da Minha Vida”	Partilhar memórias e expressar gratidão	Partilha de memórias natalícias;	—	25–30 min
Reflexão	Estimular a reflexão sobre o agradecimento	Conversa guiada: “A quem quero agradecer este ano?”	—	15 min
Encerramento	Envolver os participantes num gesto simbólico	Oficina		10 min

JANEIRO – Tema: “Renovação e Esperança”

Objetivo: Estimular o otimismo e o planejamento de novos começos.

Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Promover o acolhimento e abertura para o novo ano	Conversa sobre “o que desejo para este ano”	—	10 min
Atividade central: “O que deixo e o que levo”	Refletir sobre o passado e projetar o futuro	Cada participante é desafiado a partilhar sobre “o que quer deixar para trás e o que quer levar para o novo ano”	—	25 min
Plantação simbólica	Representar simbolicamente o recomeço	Plantação de sementes/flores como símbolo de renovação	Vasos, terra, sementes	20 min
Encerramento	Partilhar desejos e reforçar a esperança	Partilha e agradecimento coletivo	—	10 min

FEVEREIRO – Tema: “O Amor”

Objetivo: Valorizar o amor em todas as suas formas -próprio, familiar e de amizade.

Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Criar um ambiente afetivo	Música romântica antiga	Computador/colunas	10 min
Dinâmica: “Dizer algo bonito a um colega”	Estimular a empatia e valorização do outro	Cada participante escreve ou diz algo positivo sobre outro	Papéis coloridos, envelopes	20 min
Oficina de corações decorativos	Promover a expressão artística e afetiva	Oficina	—	30 min
Reflexão e Encerramento	Expressar sentimentos despertados e reforçar vínculos	Partilha de sentimentos e entrega simbólica dos corações	—	15 min

MARÇO – Tema: “A Mulher e a Força da Vida”

Objetivo: Valorizar a identidade e a força das mulheres.

Etapas	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Homenagear a mulher através da arte	Músicas de mulheres portuguesas (Amália, Simone, etc.)	Som	10 min
Partilha	Refletir sobre exemplos femininos inspiradores	Conversa sobre mulheres inspiradoras (da família ou conhecidas)	Fotografias, revistas	20 min
Oficina “A Mulher que Sou”	Favorecer a expressão pessoal e artística	Oficina	—	30 min
Reflexão	Valorizar a autoestima e força interior	Roda de conversa: “O que me faz sentir forte”	—	15 min

ABRIL – Tema: “Páscoa, Esperança e Renascimento”

Objetivo: Refletir sobre perdão, renovação e alegria de viver.

Etapas	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Promover um ambiente de serenidade e reflexão	Música suave e conversa sobre a Páscoa na infância	—	10 min
Oficina	Estimular a criatividade e simbolizar a renovação	Atividade artística e simbólica de renovação		30 min
Roda de conversa: “Momentos em que renasci”	Partilhar experiências de superação e esperança	Partilha de experiências pessoais	—	20 min
Encerramento	Valorizar tradições e celebrar a vida			10 min

MAIO – Tema: “Família e Cuidado”

Objetivo: Fortalecer laços afetivos e reconhecer o valor do cuidar e ser cuidado.

Etapas	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Promover memórias afetivas familiares	Exibição de fotos antigas de família	Fotografias	10 min
Árvore da Família	Reforçar o sentido de pertença e ligação familiar	Criação coletiva de árvore genealógica simbólica	Cartolina, canetas, fotos	25 min
Oficina de molduras	Estimular a criatividade e valorização da memória	Decoração de molduras para fotografias	Molduras simples, papel colorido, fitas	25 min
Reflexão e Encerramento	Celebrar os laços familiares através da poesia	Leitura de poesia sobre família	Poesias impressas	10 min

JUNHO – Tema: “Alegria e Tradição (Santos Populares)”

Objetivo: Celebrar a cultura popular e as memórias das festas antigas.

Etapa	Objetivo	Atividade	Materiais	Tempo
Acolhimento	Criar um ambiente festivo e acolhedor	Música de arraial; decoração do espaço	Balões, bandeirinhas	10 min
Oficina de manjericos e bandeirinhas	Promover a expressão cultural e artística	Criação de pequenos manjericos e enfeites	Vasos, papel, tesoura, fitas	25 min
Roda de conversa: “As festas de antigamente”	Resgatar memórias e tradições populares	Partilha de memórias sobre festas locais	—	20 min
Concurso de quadras populares	Estimular a criatividade e o humor	Criação/leitura de quadras	Papéis, canetas	15 min
Encerramento	Celebrar com alegria e convívio	Arraial simbólico com lanche e música	Música, comida típica	20 min

14.BIBLIOGRAFIA

- Mattos, R. (2001). **Integralidade em saúde: Conceitos e desafios para a prática gerontológica.** *Revista de Saúde Pública*, 35(4), 333–342.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2002). **Envelhecimento ativo: Uma política de saúde pública.** Genebra: OMS.
- Katz, S., Ford, A. B., Moskowitz, R. W., Jackson, B. A., & Jaffe, M. W. (1963). **Studies of illness in the aged. The index of ADL: A standardized measure of biological and psychosocial function.** *JAMA*, 185(12), 914–919.
<https://doi.org/10.1001/jama.1963.03060120024016>
- Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969). **Assessment of older people: Self-maintaining and instrumental activities of daily living.** *Gerontologist*, 9(3), 179–186. https://doi.org/10.1093/geront/9.3_Part_1.179
- Russell, D. W. (1996). **UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure.** *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Lima, M. (2018). *Homecounseling intervention therapy.* Fundação Calouste Gulbenkian.
- Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, J. C., & Stuck, A. E. (2006). **Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations.** *The Gerontologist*, 46(4), 503–513.
<https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
- Escala de Satisfação com Suporte Social (ESSS). Adaptada de: **Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), Health behavior and health education: Theory, research, and practice (4th ed., pp. 189–210). San Francisco: Jossey-Bass.**