

PLANO DE ACTIVIDADES|2019



O Café Memória de Esposende tem como entidades promotoras o Município de Esposende e o Centro Social da Juventude Unida de Marinhãs, bem como a colaboração da Unidade ConVidaSaúde do Agrupamento de Centros de Saúde Cávado III-Barcelos/Esposende.

O Município de Esposende assinou, no dia 16 de outubro, com o Centro Social da Juventude Unida de Marinhãs, a Sonae Sierra e a Associação Alzheimer Portugal, o protocolo de colaboração para a criação de um Café Memória no concelho de Esposende. Trata-se da 19.ª unidade deste projeto implementado em 2013 pela Sonae Sierra e Associação Alzheimer Portugal em território nacional e que tem permitido levar esta resposta social a um número cada vez maior de pessoas com problemas de memória ou demência, seus familiares e cuidadores.

O CAFÉ MEMÓRIA de ESPOSENDE visa contribuir para reduzir o isolamento social em que muitas das pessoas com demência e os seus familiares e cuidadores se encontram, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida. Pretende ainda sensibilizar a comunidade para a relevância crescente do tema das demências, diminuindo, assim, o estigma que lhe está associado.

a) Pretende-se proporcionar ao Público-alvo:

- Um ambiente acolhedor, reservado e seguro para os participantes;
- Facilitar a interação e relações de suporte positivas entre pares (potenciando uma rede de apoio informal que funcione fora dos Cafés Memória);
- Oferecer apoio emocional que promova a autoestima e a autoconfiança;
- Fornecer informação atual, específica, útil e cientificamente comprovada;
- Organizar atividades lúdicas adequadas e estimulantes (expressão artística, jogos, etc.).

b) Pretende-se promover na Comunidade:

- Um contributo para o diagnóstico precoce (através da informação prestada e do encaminhamento para as entidades de saúde competentes, providenciando uma porta adicional de entrada no sistema);
- O recrutamento, formação e participação de voluntários no projeto;
- A criação de parcerias com instituições públicas e privadas (articulação de esforços);
- A realização de eventos de divulgação / sensibilização (conferências, palestras, workshops, etc.).

Os CAFÉS MEMÓRIA oferecem um ambiente acolhedor, reservado e seguro onde se facilita a interação entre pares, se oferece apoio emocional, informação útil e promove a participação das pessoas em atividades lúdicas e estimulantes, com o apoio de profissionais de saúde ou de ação social, num contexto informal. Com o apoio dos voluntários, as sessões iniciam-se com o acolhimento individual de cada um dos participantes e prosseguem com a apresentação de um tema por um orador ou com a realização de atividades.

Sinopse das atividades realizadas em 2018:

21 de setembro – Passeio da Memória - evento anual da Associação Alzheimer Portugal, que assinala o Dia Mundial desta doença e ao qual o Município de Esposende se associou, com a colaboração da empresa municipal Esposende2000. A caminhada teve início pelas 21h30, no parque em frente às Piscinas Foz do Cávado e percorreu a Avenida Marginal até à Praça das Lampreias, na foz do rio Cávado;

22 de setembro, pelas 15h00, na Casa da Juventude de Esposende, realização de uma sessão itinerante do Café Memória Faz a Estrada, uma iniciativa da Sonae Sierra e da Associação Alzheimer Portugal, em parceria com a Fundação Montepio, a Fundação Calouste Gulbenkian e o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa. Apresentação do tema “Vamos falar sobre Doença de Alzheimer e outras demências”;

16 de outubro – Assinatura do protocolo de colaboração para a criação de um Café Memória no concelho de Esposende, tratando-se da 19.ª unidade deste projeto implementado em 2013;

15 /16 de novembro – realização da formação Inicial para Voluntários – 25 participantes;

17 de novembro – 1ª sessão do Café Memória Esposende com a presença de Catarina Alvarez, da Associação Alzheimer Portugal, que abordou a “Sobrecarga do cuidador familiar”;

15 de dezembro – 2ª sessão do Café Memória Esposende.

DATA	NOME DA ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESENVOLVIMENTO	ORADORES
17.11.2018	Sobrecarga do Cuidador	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão e partilha de estratégias para colmatar a sobrecarga diária do cuidador 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr.ª Catarina Alvarez
15.12.2018	Memórias do Natal	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar memórias natalícias; • Desenvolver um trabalho manual enquadrado no tema “Memórias de Natal” 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Atividade “Memórias de Natal”. 	_____
19.01.2019	Estratégias de comunicação com a pessoa com demência	<ul style="list-style-type: none"> • Discussão e partilha de estratégias de comunicação com as pessoas com demência. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr.ª Rita Rocha
16.02.2019	As alterações de comportamento na demência	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar e discutir comportamentos das pessoas com demências; • Apresentar estratégias para lidar com os comportamentos das pessoas com demências. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr.ª Rosa Encarnação
16.03.2019	Direitos da pessoa com demência	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar os direitos e deveres das pessoas com demência; • Apresentar os direitos e deveres dos cuidadores; • Testemunho vital 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr.ª Catarina Alvarez
20.04.2019	Musicoterapia na demência	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma sessão de musicoterapia com os cuidadores e com as pessoas com demência; • Demonstrar a importância da música, como terapia, na pessoa com demência. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Sessão de musicoterapia. 	Dr.ª Paula

DATA	NOME DA ATIVIDADE	OBJETIVOS	DESENVOLVIMENTO	ORADORES
18.05.2019	Cuidados nutricionais na demência	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar a importância da alimentação na pessoa com demência; • Informar estratégias de alimentação na pessoa com demência. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	A definir
15.06.2019	Intervenção farmacológica na pessoa com demência	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir a importância dos fármacos na intervenção na pessoa com demência; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr.ª Sandra Perdigão
20.07.2019	Cuidar dia-dia com pessoa com demência	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar estratégias de cuidados diários com as pessoas com demência; 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr. Luís Durães
17.08.2019	Terapia da flor	<ul style="list-style-type: none"> • Promover momentos de descontração aos cuidadores e às pessoas com demência; • Permitir relembrar memórias remotas 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Atividade 	_____
21.09.2019	Passeio memória	<ul style="list-style-type: none"> • Promover um maior envolvimento da comunidade na problemática das demências; • Combater o estigma sobre as demências 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade 	_____
19.10.2019	Como ocupar a pessoa com demência?	<ul style="list-style-type: none"> • Promover estratégias de ocupação para a pessoa com demência; • Discutir a importância da terapia ocupacional na pessoa com demência. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Conversa informal. 	Dr.ª Marta Melo
16.11.2019	1º Aniversário do Café Memória	<ul style="list-style-type: none"> • Celebrar o aniversário do Projeto Café Memória; • Relembrar momentos decorridos ao longo das sessões mensais durante o ano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quebra-gelo; • Pausa para café; • Atividade 	_____

EQUIPA TÉCNICA:

Catarina Pereira
Leonor Rosa
Raquel Marques
Isaura Martins
Alzira Maciel

EQUIPA DE VOLUNTARIOS:

Ana Cristina Silva
Ana Luísa Lage
Arminda Santos
Cláudia Lima
Esmeralda Lemos
Helena. Boaventura
Jéssica Capitão
Madalena Novais Machado
Manuel Correia
Manuela Sá da Silva
Maria Vale Santos
Nuno Rodrigues
Paula Pilar
Pedro Cunha
Rita Nery
Rosa Maria Silva
Sofia Carvalho
Sónia Teixeira



Local:

Casa da Juventude de Esposende

Horário das sessões: das 10h às 12h

Datas : 3º sábado de cada mês:

19 de janeiro;

16 fevereiro;

16 março;

20 abril;

18 maio;

15 junho;

20 julho;

17 agosto;

21 setembro;

19 outubro;

16 novembro;

21 dezembro

