

100 [CONTRA] TEMPO

// Boletim Informativo Semestral // EDIÇÃO N.º 02 // MARÇO 2023

Propriedade, edição e redação: CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA – REDE SOCIAL DE COIMBRA

REDE SOCIAL
COIMBRA



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



SABIA QUE...!

Pode pedir o reembolso dos valores gastos com fraldas no seu centro de saúde?



Infoexclusão

A infoexclusão diz respeito à existência de uma lacuna entre as pessoas que diariamente têm acesso a uma vasta gama de Tecnologias de Informação e Comunicação, tais como a internet, e aquelas que são excluídas por não terem acesso a essas tecnologias, arrastando um conjunto de desigualdades, designadamente no acesso a diversas informações fundamentais.

Deste modo, a Rede Social de Coimbra, através do Grupo de Trabalho “Pessoas Idosas”, desenvolveu o presente **Boletim Informativo Semestral** que visa combater a infoexclusão da população idosa.

Neste Boletim, que irá ter uma tiragem semestral, é possível encontrar, de forma muito clara, um conjunto de informações consideradas muito importantes e que poderão ter impacto na vida das pessoas!

Grupo de Trabalho

*“Pessoas Idosas” da Rede Social
de Coimbra*

Para que tenha direito ao reembolso dos valores gastos com fraldas no seu Centro de Saúde, necessita de ter **“Atestado Médico de Incapacidade Multiuso” com uma incapacidade igual ou superior a 60%** e também de estar **isento de pagamento de taxas moderadoras por insuficiência económica**.

Para requerer, necessita de apresentar na secretaria da sua Unidade de saúde cópia do “Atestado Médico de Incapacidade Multiuso”, documento com o Número de identificação Bancária em nome do beneficiário, prescrição do seu médico de família e recibo com o Número de Identificação

Fiscal do beneficiário. Depois de iniciado o processo deve mensalmente entregar os recibos na secretaria e ter o cuidado de renovar o pedido de prescrição junto do seu médico de seis em seis meses.

Ao entregar as faturas das fraldas no seu Centro de Saúde, o Estado devolve-lhe 1,24€ por dia, e por utente, até a um máximo de reembolso de 38,24€ por mês, por utente.

Para mais informações, contacte o seu Centro de Saúde.

Catarina Marques

Centro de Saúde de Celas

“ATALHOS”

Envelhecimento ativo e socialmente inclusivo



Envelhecer não significa parar e o tempo disponível pode ser ocupado de forma ativa com a aquisição de novos conhecimentos, tal como, o uso de tecnologias digitais. Estas permitem ampliar experiências, amizades e horizontes, proporcionando uma forma de lazer segura e desafiadora.

O projeto “Atalhos”, dinamizado pela Associação Recreativa Cultural e Social de Cioga do Monte, com o apoio financeiro da Câmara Municipal de Coimbra, pretende **contribuir para o bem-estar mental e o fortalecimento das relações sociais das pessoas idosas, combater o isolamento e aumentar a participação social**, através da realização de sessões de informação para a saúde, atividades

de introdução às tecnologias de informação, trabalhos manuais e encontros culturais virtuais.

A **participação das pessoas no projeto é gratuita** e tem como destinatários, para além dos utentes residentes na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Lar de Idosos) da Associação Recreativa Cultural e Social de Cioga do Monte, as pessoas idosas da comunidade local.

As pessoas interessadas em participar no projeto devem contactar a instituição através do telefone 964 112 313.

Joana Jorge

Associação Recreativa Cultural e Social de Cioga do Monte

COMISSÃO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO AO IDOSO DE COIMBRA - COMPIC

A violência, o isolamento social e a solidão são problemas com maior impacto na população idosa e que podem ocorrer devido, nomeadamente, à dificuldade de acompanhamento pelas famílias, aos vínculos familiares destrutturados ou desajustados, à carência económica da família e/ou do cuidador, à dependência financeira de familiares e/ou dos cuidadores, entre outras.

Como tal, a Câmara Municipal de Coimbra criou a **Comissão Municipal de Proteção ao Idoso de Coimbra que se destina a apoiar pessoas idosas, residentes no Município de Coimbra, e que se encontrem em situação de risco ou perigo**, pretendendo-se garantir os seus direitos e intervir e prevenir em situações que coloquem em risco o seu bem-estar.

Para mais informações, contacte o Gabinete de Gerontologia e Envelhecimento Ativo da Câmara Municipal de Coimbra, através do **239 854 294**, ou através do endereço eletrónico: **compic@cm-coimbra.pt**

Ana Martins

Gabinete de Gerontologia e Envelhecimento Ativo da Câmara Municipal de Coimbra

Cuidador Informal



Quem é o Cuidador Informal?

Cuidador informal é toda a **pessoa que assume como função a assistência a uma outra pessoa** que, por diversas razões, foi **atingida por uma incapacidade, de grau variável**, que não lhe permite cumprir, sem ajuda de outra, todos os atos necessários à sua existência, enquanto Ser Humano (Oliveira et al., 2007).

O Estatuto do Cuidador Informal

A 6 de setembro de 2019, a Assembleia da República definiu o Estatuto do Cuidador Informal, através da Lei N.º 100/2019, tendo esta sido alterada pela Portaria N.º 37/2021, de 15 de fevereiro.

No Estatuto do Cuidador Informal é definido um conjunto de **deveres do cuidador informal**, designadamente:

- Respeitar os interesses e direitos da pessoa cuidada;

- Prestar o apoio e os cuidados necessários à pessoa cuidada, sempre com a orientação de profissionais da área da saúde;
- Garantir o acompanhamento necessário ao bem-estar global da pessoa cuidada, de modo a contribuir para a melhoria da qualidade de vida da pessoa cuidada e potenciar a sua capacidade funcional e autonomia;
- Potenciar um ambiente seguro, confortável e tranquilo à pessoa cuidada.

É ainda definido no Estatuto do Cuidador Informal um conjunto de **direitos do cuidador informal**, nomeadamente:

- Ser reconhecido, enquanto cuidador informal, pelo seu desempenho e manutenção do bem-estar da pessoa cuidada;
- Ter direito a acompanhamento e formação para o desenvolvimento das suas capacidades, adquirindo competências para a prestação adequada dos cuidados de saúde à pessoa cuidada;
- Usufruir de apoio psicológico, sempre que necessário, e mesmo após a morte da pessoa cuidada;
- Beneficiar de períodos de descanso que visem promover o seu bem-estar e equilíbrio emocional.

SOBRECARGA FÍSICA E EMOCIONAL SINAIS DE ALERTA!

Ao longo do tempo, os cuidadores informais podem revelar alguns **sinais de alerta reveladores de uma possível sobrecarga física e/ou emocional**, nomeadamente:

- Revelar progressivamente desmotivação no desempenho da tarefa de cuidar;
- Manifestar ou ver aumentado problemas de natureza física e/ou psicológica;
- Demonstrar com mais facilidade falta de paciência e afeto negativo na relação com a pessoa cuidada;
- Revelar um maior isolamento social;
- Abdicar de atividades pessoais de lazer;
- Experimentar sentimentos de baixa autoestima e confiança, colocando em causa as próprias competências para desempenhar o seu papel de cuidador.

Em caso de sobrecarga física e emocional, procure ajuda especializada!

*Sara Brandão e Maria João Ferreira
Divisão da Ação Social da Câmara
Municipal de Coimbra*



Que lindo botão de rosa
Aquela roseira tem.
Por baixo ninguém lhe chega
A cima não vai ninguém.

Rosa que estás na roseira
Deixa-te estar que estás bem
Estás à sombra do teu pau
Ao abrigo da tua mãe

Vejo-te estar da janela
Corada, branca, formosa
O teu rosto me parece
Seres filha da própria rosa.

Poema redigido por:

Licínia Faustino

*Utente do Centro de Apoio à
Terceira Idade da Santa Casa da
Misericórdia de Coimbra*

DESAFIOS PARA ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Observe a sopa de números que se segue e responda às seguintes questões:

Quantas vezes aparece o algarismo 1? _____

Quantas vezes aparece o algarismo 7? _____

Quantas vezes aparece o algarismo 9? _____

8	4	1	0	9	8	0	4	3	3	9	5	5
6	8	5	7	6	6	1	8	5	3	7	3	3
1	1	7	4	6	5	8	9	4	3	1	9	0
2	0	0	4	0	5	4	6	0	3	9	0	3
0	5	1	2	5	7	4	8	7	9	2	1	6
8	8	8	7	7	6	0	1	2	2	0	4	7
9	3	7	2	0	6	7	5	3	4	5	9	4
0	0	1	3	9	8	1	8	5	4	1	5	3
8	5	1	1	9	5	3	8	9	6	8	0	2
9	0	0	6	1	3	3	9	7	2	1	8	6
2	8	3	1	1	1	0	8	8	3	3	2	6
3	4	7	1	4	0	9	9	1	3	4	3	3
1	0	4	0	7	5	6	7	5	8	9	8	1

ATÉ À PRÓXIMA EDIÇÃO!