

QUERER SER –  
Associação para o  
Desenvolvimento  
Social





## INTRODUÇÃO

---

*Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota.*

*Madre Teresa de Calcutá*

Conscientes das nossas potencialidades mas também das nossas limitações, associadas a uma conjuntura globalmente pouco favorável, propomos um conjunto de medidas cuja implementação nos parece possível e desejável, no quadro das necessidades identificadas na Instituição. Estes projetos e medidas foram definidos em função da disponibilidade de recursos da Instituição e das necessidades concretas conhecidas.

As atividades planeadas visam assegurar: a melhoria do funcionamento e organização da Instituição; a criação de condições físicas que assegurem a prestação de serviços de qualidade; proporcionar o bem-estar e melhorar a qualidade de vida de todos aqueles que usufruem dos serviços prestados por esta Instituição ou que nela trabalham.

Compete-nos a nós, Querer Ser, pela nossa missão, orientação e objetivos, particularmente nos momentos mais difíceis e de crive dar resposta no âmbito da ação social e da solidariedade humana, àqueles que mais dela carecem.



---

**Morada:** Rua dos Regueirais, nº83

**Código Postal:** 4435-417

**Localidade:** Rio Tinto

**Concelho:** Gondomar

**Freguesia:** Rio Tinto

**Contacto:** 223206439 / 914096013

---

## Enquadramento do Plano de Ação:

Situada na freguesia de Rio Tinto do Concelho de Gondomar, contexto social caracterizado pelo empobrecimento da população, número crescente de desempregados de longa duração, aumento da taxa de criminalidade, aumento da população com mais de 65 anos e agregados familiares com carências económicas e sociais, a Querer Ser procura promover e facilitar a inclusão social, através do apoio e proteção aos cidadãos na velhice, invalidez e deficiência, á família, às crianças e jovens, criando serviços e equipamentos de apoio social.

Em **termos Demográficos**, no concelho de Gondomar, registaram-se, em 2011, 164 096 habitantes. Já em 2014, o número subiu para 167.183 (Fonte: Pordata), o que traduz um crescimento populacional de 2,1% entre 2011 e 2014.

Dos 167.183 habitantes do concelho de Gondomar, 52,2% são do sexo feminino (87.335) e 47,8% do sexo masculino (79.849).

Estes dados traduzem a expansão progressiva do concelho de Gondomar, a qual poderá dever-se à proximidade relativa ao grande centro urbano do Porto, garantida por uma rede de transportes ampla e eficaz, bem como pelos preços atrativos na área de habitação, favoráveis à fixação de população.

O concelho de Gondomar apresenta em 2014 (Fonte: Pordata), uma taxa bruta de natalidade de 7,2% (sendo a do país de 7,9 %) e uma taxa bruta de mortalidade de 7,9% (sendo a do país 10,1%). Assim, resulta uma taxa de crescimento natural de 0,3%. Gondomar segue a tendência evolutiva nacional do envelhecimento da população.

É, assim, evidente neste concelho, um índice de envelhecimento, bem como de dependência de idosos, significativamente inferior às restantes regiões, o que traduz a elevada percentagem de população ativa



relativa à proporção de idosos (com idade igual ou superior a 65 anos). Por sua vez, o índice de dependência de jovens é ligeiramente superior.

Gondomar é considerado um concelho jovem, com grandes potencialidades em termos sociodemográficos e particularidades quanto a necessidades em saúde. A conjuntura da sociedade vigente, com uma taxa crescente de desemprego, as vulnerabilidades inerentes a uma situação económica desfavorável, propicia o atual fenómeno da “geração nem-nem” (pela ausência de escolaridade, bem como emprego ou formação da população jovem), também designado *Taxa de NEET (Young People Neither in Employment nor in Education and Training)*. Este deve merecer especial atenção em termos sociológicos, bem como dos profissionais de saúde, pelo risco de agravamento da dependência desta faixa etária, condicionando fragilidade a uma sociedade tendencialmente envelhecida. Por outro lado, a população jovem é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) um grupo prioritário, pela sua inerente vulnerabilidade (exposição a fatores de risco, comportamentos de risco, doenças evitáveis, infecciosas, acidentes), contudo é o grupo populacional que regista menor taxa de utilização dos serviços de saúde, constituindo um desafio, nomeadamente ao nível primário da prestação de cuidados de saúde.

Relativamente ao **Estado Civil** o concelho de Gondomar apresentam valores semelhantes aos da região norte, no que diz respeito ao número de solteiros e casados, sendo este último grupo o mais prevalente em todas as regiões como se observa na tabela seguinte (Fonte: INE – Censos 2011).

Verifica-se uma proporção inferior de divórcios no concelho de Gondomar em 2011, relativa ao valor nacional, e constata-se uma evolução decrescente desta variável nos últimos dois anos - taxa bruta de divorcialidade de 2,3% em Gondomar e de 2,2% na Região Norte e em Portugal, em 2013 (Fonte: Pordata). Este fato poderá estar associado à elevada percentagem de população jovem neste concelho e a flutuações do estado civil com maior frequência. Ou, ainda, tratar-se de um fenómeno associado à evolução social do modelo familiar. O número de casamentos registados tem sofrido um decréscimo gradual, desde 2001, transversal a todas as regiões, embora em Gondomar tenha sido registado um aumento discreto entre 2012 e 2013, tendo, contudo, diminuído já em 2014 (Fonte: Pordata).

No que concerne à **Caracterização Familiar**, os dados provenientes dos Censos de 2011 relatam a existência de 61.451 famílias clássicas no concelho de Gondomar, traduzindo-se num aumento de 12,6% em relação às 54.567 existentes em 2001. Veja-se tabela com dados da distribuição das famílias clássicas residentes no concelho de Gondomar, pelo número de indivíduos do agregado familiar, sendo N o nº de famílias (Fonte INE, Censos 2011).



Ano	1 Pessoa	2 Pessoas	3-5 Pessoas	+6 Pessoas	Total
	N	N	N	N	N
2001	5.797	13.600	33.468	1.702	54.567
2011	9.466	18.527	32.286	1.172	61.451

A evolução descrita deve-se, sobretudo, a um incremento do número de famílias unipessoais em relação a 2001. Estas têm sofrido uma variação positiva marcante, quer a nível regional como nacional, expressando agregados familiares tendencialmente menores. Têm sido descritos fatores demográficos possivelmente explicativos como o aumento da esperança média de vida (e conseqüente número de idosos viúvos), da taxa de divórcio, em localidades como o concelho de Gondomar, de crescimento populacional recente (arredores de grandes centros urbanos, “dormitórios” de população ativa), e o aumento do número de jovens solteiros que optam por morar sozinhos.

Um outro aspeto a realçar, no que diz respeito às famílias unipessoais é o número de idosos isolados, o qual regista um aumento em termos absolutos desde 2001, no concelho de Gondomar. Entre 2001 e 2011, o número de idosos isolados aumentou cerca de 51,6%.

A dimensão média das famílias clássicas do concelho de Gondomar é de 2,7, ligeiramente superior à média nacional, de 2,6 e igual à região norte.

Quanto à **Escolaridade**, segundo os dados dos Censos de 2011, o grau de escolaridade mais prevalente na totalidade do concelho de Gondomar é o 1º ciclo do EB, o que poderá estar relacionado com uma elevada percentagem de população que frequentou o ensino básico anteriormente à implementação da Lei nº46/1986, a qual estabeleceu a obrigatoriedade, universalidade e gratuidade do ensino básico, com duração de 9 anos, compreendendo 3 ciclos sequenciais. Vide tabela com dados da população residente no concelho de Gondomar segundo nível de instrução mais elevado completo (Fonte: INE – Censos 2011).

Com efeito, apenas 20,4% dos residentes de Gondomar completaram o 3º ciclo do EB, em 2011. Cerca de 11,1% têm formação superior.

Em relação ao analfabetismo, o concelho de Gondomar apresenta uma taxa inferior à registada na região norte e a nível nacional, mantendo uma redução progressiva da mesma. Vide Tabela onde consta a evolução da taxa de analfabetismo em Portugal, Região Norte e Concelho de Gondomar (Fonte\_ INE – Censos 2001 e 2011).



A nível de **Mercado e Desemprego**, de acordo com *Anuário Estatístico da Região Norte* de 2010, operavam no concelho de Gondomar, em 2010, 4.819 empresas. Este valor em 2014 decresceu para 4.487 (Fonte: Pordata), dada a conjuntura económica do país.

No período que medeia entre o ano 2001 e 2013, verificamos uma taxa de crescimento de 184% do número de desempregados registados, sendo que contribuíram mais os homens para o aumento deste valor, embora as mulheres se mantenham em maior número em termos absolutos, este fato resultante da causa e efeito de desigualdades nas oportunidades de acesso a formação e ao mercado de trabalho e, também, de desigualdades nos rendimentos do trabalho.

A maioria das empresas sediadas em Gondomar, no ano de 2013, pertencia ao setor terciário (75,4%), 0,4% ao sector primário e 24,2% ao sector secundário (Fonte: Pordata).

Relativamente ao ganho médio mensal dos trabalhadores por conta de outrem, em 2013, o concelho de Gondomar encontra-se em 5º lugar dos 9 concelhos da região do Grande Porto, com um valor de 893,6 euros, inferior à média da região norte (963,40€) e do país (1.093,4€).

Quanto à situação profissional, os dados dos Censos de 2011 revelam uma taxa de desemprego no concelho de 16,9%, mais do que duplicando o valor registado em 2001. Vide Tabela sobre evolução da taxa de desemprego em Portugal, Região Norte e Concelho de Gondomar, entre 2001 e 2011 (Fonte: INE – Censos 2001 e 2011).

<b>Zona Geográfica</b>	<b>Taxa de Desemprego (%)</b>	
	<b>2001</b>	<b>2011</b>
Portugal	6,8	13,2
Região Norte	6,7	14,5
Gondomar	7,3	16,9

O desemprego, em Gondomar, é mais prevalente no sexo feminino (taxa de desemprego de 7,5%, para 7,2% no sexo masculino – Censos 2011), estando de acordo com a tendência nacional.

Verificou-se ainda que 12,9% dos desempregados têm idade inferior a 25 anos, 19,7% entre os 25 e os 34 anos e 50,00% têm idade compreendida entre os 35 e os 54 anos de idade.

Quanto à **Situação Social**, perante os dados apresentados quanto ao grau de escolaridade, à situação profissional, bem como ao ganho médio mensal dos trabalhadores por conta de outrem e às características do mercado de trabalho do concelho, poder-se-á inferir sobre um menor poder de compra da população de Gondomar, bem como uma situação socioeconómica de fragilidade e vulnerabilidade.



De facto, o concelho de Gondomar apresenta, à data de 2014, uma maior proporção de população beneficiária do rendimento social de inserção (RSI), bem como do subsídio de desemprego, comparativamente à região norte e realidade nacional, estando de acordo com a evolução atualmente constatada. Vide Tabela sobre indicadores de suporte social relativos ao Continente, Região Norte e Concelho de Gondomar201 (Fonte: Pordata).

Zona Geográfica	RSI Proporção (%) da População 2014	Subsídios Desemprego Proporção (%) da População 2014
Continente	3,6	2,8
Região Norte	3,9	2,9
Gondomar	6,0	3,5

Segundo os dados divulgados pelo município de Gondomar – divisão social, em 2009, a maioria dos beneficiários do RSI era do sexo feminino (54,0%), sendo que 45,8% tinham idade inferior a 25 anos. Da totalidade dos subsídios de ação social atribuídos, 32,5% do montante foi destinado a situações de precariedade.

6

Em todas as freguesias do concelho constata-se que mais de 80% da população desempregada registada se encontra à procura de novo emprego.

De acordo com as informações cedidas pelo Núcleo Local de Inserção, existiam em agosto de 2014, cinco protocolos no município de Gondomar traduzidos em dez equipas de Protocolos de Rendimento Social de Gondomar (RSI). Cada equipa de protocolo acompanha em média cerca de 180 processos.

Em Gondomar embora exista um número considerável de beneficiários que usufruem desta prestação cumulativamente com outros rendimentos, estes são sempre em menor número quando comparados com aqueles que não apresentam rendimentos para além do RSI, ao contrário do que se registava no panorama nacional, apenas alterado a partir de 2013. Neste ano, 11421 indivíduos beneficiavam da prestação pecuniária do RSI, sendo 6944 não tinham quaisquer rendimentos, enquanto 4477 acumulavam o RSI com outros rendimentos.

No que diz respeito aos pensionistas, apesar desta proporção da população ser inferior à verificada a nível da região norte e continente, em 2011, reconhece-se um aumento progressivo deste grupo populacional ao longo dos anos: o número de pensionistas por 100 habitantes em idade ativa evoluiu de 24,4% em 2008



para 26,5% em 2011 (Fonte: Pordata). A maioria das pensões é por velhice, sobrepondo-se às pensões por invalidez, o que reflete o envelhecimento populacional.

A precariedade económica e social surge tendencialmente associada a um aumento da criminalidade, violência e necessidades sociais. No concelho de Gondomar, a taxa de criminalidade tem vindo a diminuir entre 2001 e 2013, ocupando uma posição inferior à registada na região norte e continente (Fonte: Pordata). Os “crimes contra o património”, “crimes contra a integridade física” e “furto de veículo e em veículo motorizado”, mantêm-se como os mais expressivos, por ordem decrescente de frequência.

Foi, ainda registada uma variação positiva de 27,5% quanto ao número de ocorrências de violência doméstica, no concelho, entre 2010 e 2013. 91% das vítimas são do sexo feminino, grande parte com idade compreendida entre os 25 e os 64 anos. Por outro lado 91% dos agressores são do sexo masculino. Destacamos que 76,8% das ocorrências foram casos de violência perpetrada por cônjuge ou companheiro, 8,8% por ex-cônjuge/companheira, merecendo ainda destaque o número de casos de violência perpetrada por filhos/as (7%).

Analisando estes indicadores sociais, é inegável que a pobreza existe e, em maior percentagem, no concelho de Gondomar. E, devido à pobreza, a pessoa enfrenta múltiplos problemas como o desemprego, fraco rendimento, alojamento desconfortável, falta de benefícios de saúde e enfrenta obstáculos nos acessos à aprendizagem ao longo da vida, à cultura, ao desporto e aos lazeres. Estes contextos são fatores de marginalização e exclusão social das pessoas.

**Ao nível dos seus utentes, a QUERER SER acompanha** 180 desempregados, 62 mulheres grávidas ou mães solteiras sem retaguarda familiar, 18 mulheres vítimas de violência doméstica, 22 famílias carenciadas e 12 jovens referenciados como de risco, em parceria com a CPCJ de Gondomar.

*Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Não importa quais sejam os obstáculos e as dificuldades. Se estamos possuídos de uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.*

*Tenzin Gyatso, 14º e atual Dalai Lama*





## A Missão:

A Querer Ser desenvolve a sua intervenção na área social, através de respostas e serviços adequados às necessidades das pessoas da Comunidade onde se integra ao longo do seu percurso de vida, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida.

## A Visão:

Ser uma IPSS de referência, reconhecida no concelho e no distrito pelo carácter inovador da sua intervenção qualificada, com impacto positivo na Comunidade.

## Os Valores:

### ➔ Inovação

Intervenção de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. Valorizamos o desenvolvimento de competências dos nossos colaboradores, apostando na atualização constante das estratégias e práticas de atuação.

### ➔ Proximidade

Atuação de forma integrada e orientada para a Comunidade, fomentando a sua autonomia de modo proactivo. Conhecemos a realidade onde estamos inseridos e assumimos um papel ativo no seu desenvolvimento.

### ➔ Cooperação

Promoção da partilha e trabalho em conjunto, para os mesmos objetivos. O envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento da Querer Ser.

### ➔ Profissionalismo

Adoção de um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade. A nossa atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades, com rigor e dedicação e de acordo com os normativos da Instituição.



A QUERER SER pretende apostar na educação para "mais rapidamente" ultrapassar os problemas da exclusão e das desigualdades sociais, que caracterizam o Concelho de Gondomar. Neste âmbito foram traçados os seguintes **objetivos para 2015**:

1. Avaliar a qualidade dos serviços desenvolvidos, quer pela via da melhoria contínua das condições de funcionamento assente em processos internos de avaliação contínua para a qualidade, quer através de questionários periódicos de auscultação da satisfação dos clientes (dos colaboradores e dos parceiros institucionais) quer através da continuação da implementação do modelo de avaliação de desempenho;
2. Fomentar a coesão interna e o espírito de equipa em toda a Instituição;
3. Promover reuniões periódicas entre os responsáveis dos vários Gabinetes, no sentido da resolução de assuntos transversais e partilha de contributos;
4. Promover a sustentabilidade da organização quer pela via da diversificação das fontes de financiamento, quer através da racionalização dos custos de funcionamento e otimização da utilização dos recursos disponíveis;
5. Promover a inovação e o desenvolvimento, designadamente através da participação em consórcios e parcerias estratégicas e do desenvolvimento de projetos nacionais e comunitários nos diferentes domínios da atividade institucional;
6. Aumentar a satisfação dos associados e clientes ao nível da qualidade dos serviços prestados, desenvolvendo ações de controlo interno e auscultação dos clientes e associados;
7. Promover ações de formação, de forma a assegurar a melhoria contínua da qualidade dos nossos serviços aos nossos clientes e familiares;
8. Assegurar que as atividades e iniciativas a Associação se orientem por princípios e condutas que dignifiquem o seu prestígio e imagem externa, sempre num espaço de intervenção cívica e social, assente numa cultura de solidariedade;
9. Desenvolver ações de animação de caráter lúdico, recreativo e cultural com a participação dos clientes e familiares da Associação e outras entidades.



Pretendemos a concretização destes objetivos, através do trabalho dinâmico assente em vários eixos de intervenção:

<b>EIXO I</b>	Intervenção comunitária
<b>EIXO II</b>	Promoção do emprego e apoio no percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho ⇒ Sub-eixo: Formação ⇒ Sub-eixo: Informação
<b>EIXO III</b>	Comportamento desviante
<b>EIXO IV</b>	Promoção da saúde e prevenção da doença
<b>EIXO V</b>	Serviço de apoio domiciliário assistido SAD(A)

Enquadrados em cada um destes eixos, a Querer Ser dispõe de Gabinetes especializados e direcionados às necessidades da população que abrange:

## GABINETE DE APOIO À FAMÍLIA (GAF) – EIXO I

**Objetivos:** promover o fortalecimento de competências, crenças e atitudes facilitadores de uma vida autónoma, apostando essencialmente em temas associados à educação, que visam a capacitação individual, quer para a redução de riscos, quer para a inserção.

<b>Necessidade</b>	<b>Atividade da Querer Ser</b>	<b>Público</b>
Dificuldade em lidar com problemáticas associadas à adolescência e juventude.	Programa de Desenvolvimento de Competências Parentais	Pais
Número crescente de casos de violência doméstica, e carência de informação para fazer face a estas situações.	Ações de Educação para a Igualdade de Género	Homens Mulheres
Dificuldade em conciliar a vida profissional e familiar.	Programa para Amas	Mulheres
Carência manifestada pelas famílias ao nível das necessidades básicas.	Banco de Bens Doados	Agregados familiares



## Descrição das atividades:

- Programa de Desenvolvimento de Competências Parentais, que irá centrar-se nas interações e formas de entender a vida, bem como na promoção de competências, de forma a preparar os utentes para lidarem com eventuais dificuldades, devolvendo-lhes o poder de, por si próprios, encontrarem formas de os ultrapassar. Assim, serão abordados temas, tais como: Competências básicas - os estilos educativos parentais, a autoestima, as estratégias de autocontrolo, as regras, os limites, os castigos, entre outros.
- Ações de Educação para a Igualdade de Género, com vista a dotar os participantes de competências para fazer face a situações que envolvam algum tipo de discriminação de género, envolvem alguns temas relacionados com a violência doméstica e violência entre pares.
- Programa para Amas (programa de proteção e promoção do ser humano), de forma a desenvolver a confiança na capacidade de cuidar de uma criança/filho. Através deste pretendemos criar um Banco de Amas que irá ao encontro dos pedidos que nos têm sido solicitados pelos nossos utentes, mães adolescentes sem experiência e com receios no contacto com o seu filho. Para além disso, pretendemos chegar a outro tipo de público, nomeadamente empresas que em períodos de maior carga de trabalho, sentem a necessidade de contratar profissionais qualificados, que possam cuidar dos filhos dos seus colaboradores, em horário laboral/pós laboral, e de forma esporádica.
- Banco de bens doados para crianças dos 0 aos 6 anos, cujo objetivo é a angariação de bens de primeira necessidade (alimentação, roupa, calçado, artigos de puericultura), e brinquedos para distribuição a famílias com carências económicas.

## GABINETE DE APOIO AO DESEMPREGADO (GAD) – EIXO II

**Objetivos:** criar uma resposta estruturada, de atendimento integrado e de apoio ao desenvolvimento de competências e aptidões profissionais e sociais.

<b><i>Necessidade</i></b>	<b><i>Atividade da Quererser</i></b>	<b><i>Público</i></b>
Qualificação e formação de jovens desempregados para a integração na bolsa de colaboradores do negócio social - IMPEC	IMPEC – serviços de limpeza e engomadoria	Jovens desempregados
Carência de informação sobre ofertas de emprego.	Espaço Net	Jovens desempregados
Ausência de preparação para situações na procura de emprego.	Workshops de Procura Ativa de Emprego	Jovens desempregados
Aumento de indivíduos em situação de exclusão social.	Ações de formação para a Inclusão	Desempregados



## Descrição de atividades:

- IMPEC – Negócio social de limpeza e engomadoria que permite a inserção de jovens desempregados de contextos socioeconómicos vulneráveis. Prevemos a frequência dos jovens na formação protocolada com o IEFP, com uma carga horária de 200 horas de formação/aprendizagem.
- Espaço Net – Pretendemos a divulgação e triagem de informações sobre ofertas de empregos, estágios, voluntariado, formação e apoio à criação do próprio emprego, com o intuito de criar uma rede de informação e cooperação favorecendo o acesso ao emprego e incentivando autoemprego. Para tal, este espaço contará com o apoio de uma Educadora Social que prestará informações e dará o apoio técnico de criação de iniciativas de autoemprego e/ou organizações sociais. Através do site da Querer Ser a técnica responsável por este espaço fará semanalmente a divulgação de iniciativas nacionais e transnacionais para a criação de empresas, associações e iniciativas sociais e a divulgação e triagem de ofertas de emprego. Para isto, os desempregados terão disponíveis dois computadores com acesso à Internet.
- Workshops – a promoção de ações de formação e sensibilização para a capacitação e desenvolvimento pessoal dos indivíduos em situação de desemprego e/ou exclusão social, é um dos objetivos da Querer Ser.

Os conteúdos destas ações de formação irão incidir:

- Elaboração de CV e Carta de Apresentação;
  - Construção de redes de Networking;
  - Marketing pessoal;
  - Técnicas de Entrevista;
  - Relacionamento Interpessoal;
  - Técnicas de Comunicação;
  - Empreendedorismo e Empreendedorismo Social.
- Ações de formação – realização de sete ações formativas para a inclusão social de indivíduos que se encontram em situação de vulnerabilidade social.

## GABINETE DE PREVENÇÃO À CRIMINALIDADE (GPC) – EIXO III

**Objetivos:** Apoiar e promover o desenvolvimento positivo de jovens em cujas trajetórias se identificam problemáticas e vulnerabilidades associadas a comportamentos de risco/desviantes. A estratégia de intervenção adotada assenta no estabelecimento de uma relação empática e de proximidade com o jovem.



<b><i>Necessidade</i></b>	<b><i>Atividade da Querer Ser</i></b>	<b><i>Público</i></b>
Enorme incidência e reincidência de comportamentos desviantes	Programa de Formação Pessoal, Social e Educação para a Cidadania.	Jovens

## Descrição de atividades:

- Programa de Formação Pessoal, Social e Educação para a Cidadania – com este programa (três ações) pretendemos dotar os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental. Queremos desta forma providenciar informações rigorosas relacionadas com a proteção da saúde e a prevenção do risco, nomeadamente na área da sexualidade, da violência, do comportamento alimentar, do consumo de substâncias, do sedentarismo e dos acidentes em contextos escolar e doméstico.

## GABINETE SER + SAÚDE – EIXO IV

**Objetivos:** Providenciar um conjunto de informação sobre estilos de vida saudável, promovendo atividades de reforço da saúde e prevenção da doença.

<b><i>Necessidade</i></b>	<b><i>Atividade da Querer Ser</i></b>	<b><i>Público</i></b>
Dar continuidade aos tratamentos de fisioterapia a baixo custo	Sessões de fisioterapia	Público em geral
Carência e/ou ausência de estimulação cognitiva e motora de idosos.	Academia Ser + Saúde Sénior	Idosos
Procura crescente de prestadores de cuidados que apoiam utentes dependentes/independentes e que são afetados pelos diferentes efeitos deste tipo de cuidar.	Programa de Promoção de Cuidados de Saúde	Cuidadores

## Descrição de atividades:

- Sessões de fisioterapia – O objetivo deste serviço é sempre concretizar a reabilitação dos utentes que o procuram, sendo que o mesmo poderá ser realizado nas nossas instalações, ou para lidar com



a impossibilidade de deslocação dos utentes que necessitam de reabilitação, seja por tempo, transporte, distância, falta de acompanhamento ou incapacidade física, a Querer Ser, disponibiliza um serviço de fisioterapia ao domicílio. O nosso fisioterapeuta é um profissional de saúde detentor de cédula profissional e especializado em diferentes áreas de intervenção da fisioterapia.

- Academia Ser + Saúde Sénior - A criação de uma Academia Ser + Saúde Sénior com o intuito de contribuir para a promoção de um envelhecimento ativo, através da criação de respostas adequadas às necessidades sociais, culturais e físicas desta faixa etária, assim como a sua participação ativa na promoção da saúde, autonomia e independência.
- Programa de Promoção de Cuidados de Saúde – Desenvolver a confiança dos cuidadores, nos cuidados a prestar às pessoas com demência, além de que será também desenvolvida uma rede de apoio psicoeducativo para cuidadores. Procura-se que a família ajude na prestação de cuidados e apoios necessários, sem esquecer o impacto eu isto tem nessas pessoas.

<b><i>Necessidade</i></b>	<b><i>Atividade da Querer Ser</i></b>	<b><i>Público</i></b>
Procura da população circundante à Associação Querer Ser, de um serviço de apoio domiciliário diferenciado.	SAD(A)	Pessoas com incapacidade temporária e/ou permanente; ausência temporária ou permanente do cuidador; solidão; dependência total ou parcial.
Acompanhamento a idosos na realização de tarefas no exterior.	Voluntariado	Público em geral

### Descrição do serviço:

- Os nossos serviços são prestados por uma equipa multidisciplinar, composta por profissionais das mais diversas áreas, especializados e qualificados, treinados para responder às necessidades das pessoas dependentes e não dependentes. Através de uma avaliação prévia criamos um Plano de Serviços à medida das necessidades e adaptado à situação de cada utente. O Serviço de Apoio Domiciliário Assistido - SAD(A) é um serviço de assistência pessoal e domiciliária que integra cuidados de saúde, sociais e familiares. Com uma equipa composta por profissionais especializados e altamente qualificados treinados para responder às necessidades das pessoas dependentes e não dependentes.



O Serviço de Apoio Domiciliário Assistido diferencia-se dos restantes pelos serviços inovadores que apresenta, e por permitir um acompanhamento constante, 24h por dia, sem que o utente saia da sua própria casa:

- a) Serviços de Higiene e conforto
- b) Higiene e conforto pessoal
- c) Higiene habitacional
- d) Apoio nas atividades da vida diária
- e) Confeção de alimentos no domicílio e acompanhamento nas refeições
- f) Tratamento de roupa do utente no domicílio
- g) Mudanças de postura e treino da mobilidade
- h) Massagens de reabilitação
- i) Pagamento de serviços e deslocação a entidades da comunidade
- j) Atividades de animação e socialização, designadamente animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios.
- k) Estimulação cognitiva e apoio psicossocial
- l) Serviço de fisioterapia
- m) Realização de pequenas modificações/reparações no domicílio.

Pretendemos criar um serviço diferenciado constituído por uma equipa multidisciplinar, que irá levar a casa de cada utente/cliente atividades que os envolvam na comunidade, quer a nível físico, quer a nível social. Irá se trabalhar com estes através de Programas de saúde e bem-estar físico promovidos por um fisioterapeuta e Atividades de lazer ao nível da destreza manual e exercícios de memória promovidos por uma Educadora Social e Psicóloga.

- Voluntariado – Definir a organização/ sensibilização de voluntários e as atividades em que poderão participar ao longo do ano.

## **OUTRAS ATIVIDADES PROPOSTAS:**

- Divulgar os serviços da Querer Ser – Visitas da equipa técnica da Associação às entidades parceiras do Conselho Local de Ação Social de Gondomar (CLASG). De forma a promover a instituição no exterior para a recolha de sugestões de melhoria e divulgação da instituição.
- Formalizar todas as parcerias existentes e negociar novas parcerias – Apresentar minuta de parceria aos parceiros com quem não estiver formalizada parceria e através de estratégias de informação e divulgação estabelecer novos parceiros.
- Angariação de receitas – Campanha de Angariação de Novos Sócios / Donativos.