

Projeto de Intervenção
“DigitalMENTE Consigo”



Ana Marques Diogo

Trabalho realizado sob a orientação de
Professor Doutor Rui Miguel Duarte Santos
Professor Emanuel João Fonseca Franco Ribeiro Margarido

Leiria, 30 de setembro de 2025
Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Instituto Politécnico de Leiria

AGRADECIMENTOS

Agradeço a vocês...

Família, Mãe, Pai, Irmãs, Avós, Sogros, Cunhada, Tios e Primas, obrigada pelas palavras de incentivo quando necessário.

A ti, Pedro, por estares sempre ao meu lado, por me ouvires, acalmares, incentivares, ajudares e, acima, de tudo, nunca me deixares desistir dos meus sonhos.

A todos os professores do Politécnico de Leiria que partilharam comigo o seu conhecimento, mas, sobretudo, ao professor Doutor Rui Santos, por me ter guiado, apoiado e incentivado em cada etapa do projeto de intervenção.

A todos, gostaria de expressar o meu mais profundo agradecimento, pois, sem vocês, a realização deste projeto não teria sido possível.

RESUMO

O presente projeto de intervenção, “Digitalmente Consigo”, desenvolvido no âmbito do 2º ano do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social do Instituto Politécnico de Leiria, tem como principal objetivo melhorar a qualidade dos serviços prestados no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG), através da implementação de *smartwatches* para a monitorização de sinais vitais, localização, deteção de quedas, botão SOS e realização de chamadas.

Assente numa metodologia qualitativa e participada, o diagnóstico envolveu a realização de entrevistas semiestruturadas com utentes, familiares e profissionais da instituição, este trabalho analisa as dificuldades e desafios do envelhecimento no contexto rural, destacando questões como o isolamento social e as limitações físicas e cognitivas associadas à população idosa.

A intervenção do projeto assenta num modelo integrado e personalizado, considerando as dimensões físicas, emocionais, sociais e psicológicas do envelhecimento e envolvendo as famílias, profissionais, a comunidade e parceiros no processo. Os *smartwatches*, monitorizados a partir da instituição de referência, são uma ferramenta que permite melhorar a comunicação e a resposta a situações de emergência, enquanto promovem a autonomia, a sensação de segurança junto dos utentes e famílias e, sendo também, uma mais-valia ao nível da saúde, pois poderá ser usado como prevenção e para controlo através da monitorização dos sinais vitais.

A avaliação do projeto “Digitalmente Consigo” evidencia como a integração de tecnologia adaptada às necessidades específicas da população idosa e às características dos serviços de proximidade, representando uma mais-valia para a sustentabilidade e inovação nas respostas sociais, contribui para o bem-estar da população idosa e para a sua manutenção em segurança em meio natural de vida.

Palavras-Chave

Envelhecimento e Tecnologia; Solidão e Isolamento Social; Serviço de Apoio Domiciliário (SAD); *Smartwatches*; Inovação social; e Terceiro Setor.

ABSTRACT

“DigitalMente Consigo” aims to optimize the quality of services provided by the Home Support Service (SAD) of the Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG), through the implementation of *smartwatches* for vital sign monitoring, location, and fall detection. Developed within the master’s degree in leadership and management of social Intervention Organizations at the Polytechnic of Leiria, this project explores the role of digital technology in supporting active and safe aging.

Based on a qualitative approach, including semi-structured interviews with clients, family members, and staff, the project analyzes the challenges and opportunities associated with rural aging, focusing on issues such as social isolation, autonomy, and quality of life.

The intervention is built upon an integrated and personalized model, addressing the physical, emotional, social, and psychological dimensions of aging, and involving families, professionals, the wider community, and stakeholders throughout the process. *Smartwatches* prove to be an effective tool for improving communication and responding to emergencies, while promoting autonomy, providing a sense of safety for both clients and families, and adding value in terms of health, as they can be used for prevention and vital sign monitoring.

“DigitalMente Consigo” demonstrates how the integration of technology, combined with a person-centered approach, can foster active and safe aging. This initiative contributes to the sustainability and innovation of social services, reinforcing the role of institutions and communities in supporting older adults throughout their aging process.

Keywords

Aging and Technology; Loneliness and Social Isolation; Home Support Service (SAD); Smartwatches; Social Innovation; and Third Sector.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	2
RESUMO	3
ABSTRACT	4
ABREVIATURAS	10
INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	14
1.1. ENVELHECIMENTO	15
1.2. ENVELHECIMENTO NO DOMICÍLIO EM MEIO RURAL (AGEING IN PLACE)	19
1.2.1. SOLIDÃO E ISOLAMENTO DA PESSOA IDOSA	21
1.3. TERCEIRO SETOR: SERVIÇOS DE APOIO AO DOMICÍLIO	22
1.4. SEGURANÇA, AUTONOMIA E BEM-ESTAR DA PESSOA IDOSA NO DOMICÍLIO	28
1.5. TECNOLOGIA E ENVELHECIMENTO	28
1.6. GESTÃO INOVADORA DAS RESPOSTAS SOCIAIS	31
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	34
2.1. BREVE CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	35
2.2. MISSÃO, VISÃO E VALORES	35
2.3. RESPOSTAS SOCIAIS	35
2.3. RECURSOS HUMANOS/ ORGANOGRAMA (GERAL). C.F. ANEXO I.	38
2.4. INSERÇÃO GEOGRÁFICA	39
CAPÍTULO III – DIAGNÓSTICO SOCIAL: PROBLEMÁTICAS, NECESSIDADES E EXPETATIVAS	41
3.1. METODOLOGIA DO DIAGNÓSTICO:	42
3.1.2. TÉCNICAS DE RECOLHA	43
3.1.3. SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	45
3.2. ANÁLISE COMPARATIVA DAS ENTREVISTAS	46
3.3. DELIMITAÇÃO E PRIORIZAÇÃO DAS NECESSIDADES	49
CAPÍTULO IV – PLANIFICAÇÃO	51
4.1. CARACTERIZAÇÃO SUCINTA DO PROJETO	52
4.2. DESTINATÁRIOS	53
4.3. OBJETIVOS	56
4.3.1. OBJETIVO GERAL	56
4.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	56
4.4. METODOLOGIA	57
4.4.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO	57

4.5. PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES (MOMENTOS CHAVE DO PROJETO, CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DAS ATIVIDADES E CRONOGRAMA)	58
4.5.1. CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROJETO	67
4.6. STAKEHOLDERS (PESSOAS, GRUPOS OU ORGANIZAÇÕES COM INTERESSE OU AFETADOS DIRETA OU INDIRETAMENTE)	68
4.7. ORÇAMENTO	70
CAPÍTULO V – APLICAÇÃO E EXECUÇÃO	75
5.1. APLICAÇÃO	76
5.2. LOGÓTIPO	77
5.3. FOLHETOS	77
5.4. ORÇAMENTOS OBTIDOS	79
5.5. ANÁLISE SWOT DO PROJETO	81
Tabela 7: Análise SWOT	82
5.3. CONTINUIDADE/SUSTENTABILIDADE	83
CAPÍTULO VI– AVALIAÇÃO	85
6. AVALIAÇÃO DO PROJETO	86
CONSIDERAÇÕES FINAIS	90
Referências Bibliográficas	94
Legislação Consultada	99
ANEXOS	100
Anexo 1 – Organograma do CSPSTG	100
Anexo 2 – Email Enviado à Instituição	101
Anexo 3 - Códigos Temáticos e os seus Significados	101
Anexo 4 - Entrevista Assistente Social – Soraia – Guião de Entrevista	102
Anexo 5 - Transcrição de Entrevista – Soraia	104
Anexo 6 - Sinopse da Entrevista (AS1)	107
Anexo 7 – Guião de Entrevista com Silvério – Vice-Presidente do Centro Social e Paroquial São Tiago da Guarda	109
Anexo 8 - Transcrição da Entrevista – Silvério (Vice-Presidente)	111
Anexo 9 - Sinopse da Entrevista (VP1)	115
Anexo 10 – Guião de Entrevista com Paula – Auxiliar de Ação Direta do SAD do Centro Social e Paroquial São Tiago da Guarda	116
Anexo 11 - Transcrição da Entrevista – Paula (Auxiliar do SAD)	119
Anexo 12 - Sinopse da Entrevista (A1)	122
Anexo 13 - Entrevista com Marisa – Animadora Sociocultural do Serviço de Apoio Domiciliário	123
Anexo 14 - Transcrição da Entrevista – Marisa (Animadora Sociocultural) ...	125
Anexo 15 - Sinopse da Entrevista (AS2)	128

Anexo 16 - Guião de Entrevista - Familiar Paula (Familiares dos Utentes)	129
Anexo 17- Transcrição da Entrevista – Familiar Paula.....	131
Anexo 18 - Sinopse da Entrevista (F2)	139
Anexo 19 - Guião de Entrevista - Familiar Anabela (Familiares dos Utentes) .	141
Anexo 20 - Transcrição da Entrevista – Familiar Anabela	143
Anexo 21 - Sinopse da Entrevista (F2)	148
Anexo 22 - Guião de Entrevista: Utentes do SAD.....	149
Anexo 23 - Entrevista com Fernando – Utente do Serviço de Apoio Domiciliário	150
Anexo 24 - Sinopse da Entrevista (U1).....	152
Anexo 25 - Entrevista com o Sr. António e a Sra. Conceição – Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário	153
Anexo 26 - Sinopse da Entrevista (U3).....	156

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Índice de Envelhecimento.....	17
Tabela 2 – Esperança Média de Vida.....	18
Tabela 3 – Taxa de Natalidade e Mortalidade.....	18
Tabela 4 - Cronograma das Atividades.....	61
Tabela 5 - Calendarização das Atividades.....	66
Tabela 6 – Orçamento do Projeto “DigitalMENTE Consigo”	71
Tabela 7 – Análise Swot.....	77

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Logótipo do Projeto “DigitalMENTE Consigo”.....	76
Figura 2 e 3 – Folheto de divulgação.....	77
Figura 4 – <i>Smartwatch</i>	78
Figura 5 – Monitor/Televisão LG.....	79
Tabela 6 – Microsoft Surface Laptop.....	79

ABREVIATURAS

AIVD – Atividades Instrumentais da Vida Diária

AVD – Atividades da Vida Diária

ATL – Atividades de Tempos Livres

CLDS – Contratos Locais de Desenvolvimento Social

CSPSTG – Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda

CSP – Centro Social Paroquial

CICS.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais

DGS – Direção-Geral da Saúde

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

GPS – Sistema de Posicionamento Global (*Global Positioning System*)

IPSS – Instituições Particulares de Solidariedade Social

ISS – Instituto da Segurança Social

OMS – Organização Mundial da Saúde

PORDATA – Base de Dados de Portugal Contemporâneo

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

INTRODUÇÃO

Durante o segundo ano do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social do Instituto Politécnico de Leiria, realizei um projeto intitulado "Digitalmente Consigo", centrado na implementação de *smartwatches* para a monitorização de sinais vitais, localização, deteção de quedas, botão SOS e realização de chamadas no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda (CSPSTG).

A escolha deste tema baseou-se, sobretudo, no pré-diagnóstico realizado inicialmente junto da entidade promotora e executora do presente projeto de intervenção, a qual manifestou a necessidade de aliar a tecnologia às respostas sociais, nomeadamente, na monitorização das pessoas idosas no domicílio, para melhorar a autonomia, a segurança, o acompanhamento de saúde e o bem-estar dos utentes.

O CSPSTG insere-se no Terceiro Setor e, à semelhança de muitas instituições similares, enfrenta diariamente dificuldades decorrentes do envelhecimento demográfico e das crescentes limitações físicas e cognitivas associadas à população idosa. A necessidade de responder a esta realidade conduz à adoção de abordagens inovadoras e eficazes para melhorar a qualidade dos serviços prestados (Margarido et al., 2011), promovendo uma comunicação clara, interdisciplinar e adaptada às necessidades específicas de cada utente (Mainardes et al., 2013). Neste sentido, tornam-se essenciais estratégias e tecnologias que potenciem a autonomia e proporcionem uma intervenção mais humanizada e eficaz para todos.

Este trabalho centra-se no conceito da gerontotecnologia, que deriva da combinação de "gerontologia" e "tecnologia", constituindo-se como "a ciência da tecnologia e do envelhecimento voltada para a melhoria da vida diária das pessoas idosas" (Halicka, 2019). Segundo Bronswijk et al. (2009), esta área do conhecimento visa responder a problemas enfrentados por adultos mais velhos, melhorando sua qualidade de vida e desenvolvendo ferramentas que facilitem o acesso a bens, serviços e infraestrutura.

A segurança domiciliária e de saúde representam uma das prioridades identificada pelos participantes no estudo levado a cabo por Halicka e Surel (2020). Nestas categorias, incluem-se sistemas de alarme, sensores de movimento, monitorização contínua de sinais vitais, dispositivos de emergência e tecnologias específicas para prevenção de quedas, especialmente relevantes para idosos a viverem sozinhos.

Neste contexto, a implementação de dispositivos de monitorização digital, como *smartwatches*, apresenta-se como uma solução inovadora para melhorar o acompanhamento e proximidade na resposta às situações de emergência, contribuindo para aumentar a segurança e a autonomia dos utentes e para melhorar as condições de trabalho das equipas de cuidados no domicílio. A intervenção fundamenta-se num modelo integrado e personalizado, considerando as dimensões físicas, emocionais, sociais e psicológicas do envelhecimento e envolvendo famílias, profissionais, comunidade e parceiros no processo de cuidado e acompanhamento.

A estrutura e a orientação do presente trabalho têm por base as etapas para o desenvolvimento de um projeto social propostas por Serrano (2008): Diagnóstico, Planificação, Execução e Avaliação. Neste sentido, este relatório de projeto está organizado em seis capítulos, para além das considerações finais, referências bibliográficas, legislação consultada e anexos.

No Capítulo I – Enquadramento Teórico, são abordados os principais conceitos que sustentam o projeto, nomeadamente o envelhecimento, o envelhecimento no domicílio em meio rural, os desafios da solidão e do isolamento, o papel do terceiro setor, a importância da segurança, autonomia e bem-estar da pessoa idosa, a relação entre tecnologia e envelhecimento, e ainda a gestão inovadora das respostas sociais.

O Capítulo II – Enquadramento Institucional apresenta uma caracterização da entidade promotora do projeto, destacando a sua missão, visão e valores, as respostas sociais que disponibiliza, a organização dos seus recursos humanos e a sua inserção geográfica.

No Capítulo III – Diagnóstico Social, procede-se à identificação das problemáticas, necessidades e expectativas dos utentes, recorrendo a metodologias qualitativas e técnicas de recolha de dados, bem como à análise comparativa das entrevistas realizadas.

O Capítulo IV – Planificação descreve de forma detalhada o projeto de intervenção, incluindo a sua caracterização, os destinatários, os objetivos (geral e específicos), a metodologia utilizada, a planificação das atividades, os recursos envolvidos, os stakeholders, e o respetivo orçamento.

O Capítulo V – Aplicação e Execução foca-se na implementação prática do projeto, apresentando uma análise SWOT e refletindo sobre a sua continuidade e sustentabilidade futura.

O Capítulo VI – Avaliação trata da avaliação do projeto, considerando os critérios definidos e os resultados obtidos.

Por fim, apresentam-se as Considerações Finais, as Referências Bibliográficas, a Legislação Consultada e os Anexos, que complementam e fundamentam a informação desenvolvida ao longo do trabalho.

Este projeto "DigitalMente Consigo" representa, assim, uma aposta clara no compromisso com a transformação e qualificação das respostas no Serviço de Apoio Domiciliário, através do alinhamento entre tecnologia, cuidados e proximidade, para responder aos desafios do envelhecimento e contribuir para uma sociedade mais inclusiva e segura.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo natural e inevitável que ocorre ao longo da vida, marcado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais que afetam os indivíduos de maneira gradual e complexa. Este fenómeno transcende o âmbito individual, pois reflete também dinâmicas sociais e globais. O envelhecimento populacional tem implicações significativas nas estruturas sociais, económicas e políticas, tornando-se um dos grandes desafios do século XXI (Faria, J. de F. A., 2011).

Silva (2017) evoca a pintura de Arcimboldo sobre as quatro estações e relaciona-a com a teoria de Levinson (1986), que compara o ciclo de vida humano às estações do ano. Levinson sugere que cada fase da vida possui características únicas, comparáveis às especificidades das estações, o que reforça a ideia de que o envelhecimento é um processo contínuo com fases distintas e valor próprio.

No contexto português e mundial, o aumento da longevidade aliado à redução das taxas de natalidade deu origem à chamada "transição demográfica" (Faria, J. de F. A., 2011). Este fenómeno traduz-se no crescimento da população idosa em proporção à população total. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), Portugal enfrenta um envelhecimento acentuado da sua população, estimando-se que, até 2050, mais de 30% dos portugueses terão mais de 65 anos (INE, 2022). Este cenário exige adaptações nos sistemas de saúde e segurança social, bem como uma reavaliação do papel dos idosos na sociedade, para garantir a sua integração ativa e digna. Neste sentido, o envelhecimento demográfico é um marco que define a sociedade contemporânea, trazendo desafios em diversas áreas e exigindo o esforço coletivo de diferentes setores da sociedade.

O envelhecimento da população representa um desafio significativo, evidenciado pelos números da União Europeia. Em 2010, mais de 86 milhões de pessoas eram idosas, sendo que 26,8% tinham 80 anos ou mais (em Portugal, esta percentagem era de 25,2%) (Carneiro et al., 2012).

De acordo com o PORDATA, o índice de envelhecimento em Portugal continua a crescer, com valores que alcançam 186 idosos por cada 100 jovens em 2023. Este aumento reflete a baixa natalidade e o aumento da esperança de vida, colocando Portugal entre os países mais envelhecidos da Europa. Dados de 2022 mostram que a esperança de

vida em Portugal é de cerca de 81 anos, sendo 84 para as mulheres e 78 para os homens. Este aumento está associado a avanços na saúde pública e nos cuidados médicos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) introduziu o conceito de envelhecimento ativo, que propõe uma visão positiva da velhice. Este modelo destaca a importância de promover a saúde, a segurança e a participação social, visando maximizar a autonomia e a qualidade de vida dos idosos. O objetivo é que, mesmo em idades avançadas, os indivíduos continuem a contribuir para a sociedade enquanto preservam o seu bem-estar e a sua dignidade (Faria, J. de F. A., 2011).

O papel da OMS no contexto do envelhecimento populacional merece destaque, especialmente pelo desenvolvimento do conceito de envelhecimento ativo. Este conceito, segundo a organização, enfatiza a importância de preservar a autonomia e a independência dos idosos, tanto nas atividades básicas da vida diária (AVD) como nas atividades instrumentais da vida diária (AIVD). Além disso, valoriza-se o fortalecimento de competências e a promoção da saúde e qualidade de vida dos indivíduos seniores (Carneiro et al., 2012).

Atualmente, reconhece-se que um envelhecimento ativo e saudável depende de diversos fatores que precisam ser devidamente planeados e preparados. Entre eles estão o ambiente cultural, sistemas de saúde com uma abordagem ao longo da vida, adoção de hábitos de vida saudáveis, sistemas educacionais que promovam a aprendizagem contínua e sistemas de proteção social eficazes. Inovação nos serviços de apoio social também desempenha um papel crucial (Carneiro et al., 2012).

Assim, os idosos devem ser vistos como participantes ativos na sociedade, contribuindo para a integração entre gerações. Este envolvimento permite que sejam tanto agentes ativos como beneficiários num contexto que promove o equilíbrio e a interação entre diferentes faixas etárias (Carneiro et al., 2012).

Além de ser um fenómeno coletivo, o envelhecimento é também profundamente individual, refletindo as características únicas de cada pessoa. À medida que os anos passam, acumulam-se experiências de vida, o que acentua as diferenças entre os indivíduos, aumentando a heterogeneidade no processo de envelhecimento. Desta forma, é fundamental uma abordagem holística, que considere as dimensões individuais e coletivas, reconhecendo que cada pessoa envelhece de maneira única (Tavares, 2012).

Este processo não se restringe apenas a fatores biológicos e psicológicos ou à história pessoal do indivíduo; ele é também influenciado pelas atitudes, expectativas e valores da sociedade e cultura em que o indivíduo se desenvolve e envelhece. Assim, o envelhecimento não é apenas uma etapa específica da vida, mas um processo contínuo e global, que se inicia no nascimento e termina com a morte (Tavares, 2012).

Adotar uma perspectiva de “life span” para compreender o envelhecimento sublinha a complexidade do fenómeno, evidenciando a dificuldade em estabelecer uma idade exata para o seu início. Este enquadramento reforça a necessidade de analisar o desenvolvimento humano como um todo, considerando as várias fases da vida como interligadas e interdependentes (Tavares, 2012).

O envelhecimento demográfico em Portugal tem sido uma tendência marcante nas últimas décadas, refletindo-se em diversos indicadores estatísticos. A PORDATA, base de dados de Portugal contemporâneo, disponibiliza informações detalhadas sobre este fenómeno.

Tabela 1: índice de Envelhecimento. Fonte: PORDATA.

Ano	Índice de Envelhecimento
2012	123,9
2015	147,6
2020	175,6
2024	192,4

O índice de envelhecimento representa o número de pessoas com 65 ou mais anos por cada 100 jovens com menos de 15 anos.

Tabela 2: Esperança Média de Vida. Fonte: PORDATA.

Ano	Homens	Mulheres
2010	76,2	82,2
2015	77,4	83,2
2020	78,3	83,7
2023	78,4	85,7

A esperança média de vida ao nascer tem aumentado, refletindo melhorias nas condições de vida e na saúde pública.

Tabela 3: Taxa de Natalidade e Mortalidade. Fonte: PORDATA.

Ano	Taxa de Natalidade	Taxa de Mortalidade
2010	9,6	10
2015	8,2	10,5
2020	8,1	11,9
2023	8,1	11,2

No que diz respeito à Taxa de Natalidade e Mortalidade, a redução da taxa de natalidade e o aumento da taxa de mortalidade contribuem para o envelhecimento da população.

As projeções demográficas indicam que o envelhecimento da população portuguesa continuará a acentuar-se nas próximas décadas, exigindo políticas públicas adequadas para enfrentar os desafios associados a esta realidade.

1.2. ENVELHECIMENTO NO DOMICÍLIO EM MEIO RURAL (AGEING IN PLACE)

O aumento da longevidade e o crescimento do número de pessoas idosas atingiram níveis sem precedentes na história da humanidade. Este fenómeno, combinado com as políticas de proteção social destinadas a este grupo etário, reforçou a necessidade de adotar uma visão mais positiva sobre o envelhecimento, valorizando-o como uma experiência enriquecedora e satisfatória (Tavares, 2012).

O impacto do ambiente, tanto no início quanto no decorrer da velhice, desempenha um papel crucial na compreensão dos diferentes padrões de envelhecimento. As mudanças vivenciadas pelos idosos podem ser suavizadas ou intensificadas pelo contexto em que estão inseridos, influenciadas tanto pelo seu património genético quanto pelas suas experiências psicossociais. Dessa forma, as diferentes formas de viver e sentir tornam-se mais claras quando analisadas à luz do curso da vida e da interação contínua entre a pessoa e o ambiente que a rodeia (Tavares, 2012).

Conforme a pessoa envelhece, as suas capacidades de adaptação tendem a diminuir, tornando-a mais vulnerável ao ambiente em que vive. Por esse motivo, considerando que o meio ambiente é um elemento essencial para promover o bem-estar, ele assume um papel ainda mais significativo na possibilidade de se alcançar uma experiência positiva durante o processo de envelhecimento (Teixeira, 2010).

Lawton é um dos teóricos mais importantes no estudo da interação entre a pessoa idosa e o ambiente. De acordo com o Modelo Ambiental de Lawton (1983, 1989), o comportamento humano só pode ser compreendido através da dinâmica entre a pessoa e o ambiente, sendo que a Satisfação de Vida depende de uma interação eficaz entre o indivíduo e o meio em que ele está inserido. Este modelo ecológico analisa o comportamento dentro de um contexto específico, sugerindo que o desempenho de uma pessoa resulta da sua interação com o ambiente, onde a força relativa do indivíduo e do meio se ajustam mutuamente (Tavares, 2012).

Para Lawton, todo comportamento é transacional, ou seja, não pode ser explicado por uma única variável, mas deve ser entendido a partir das várias variáveis presentes, sendo apenas compreensível no contexto das relações entre a pessoa e o ambiente (Tavares, 2012).

O conceito de "Competência" é essencial para entender os traços comportamentais, enquanto o ambiente é caracterizado pela "Pressão", que se refere à exigência que o meio impõe ao indivíduo, afetando suas capacidades físicas, psíquicas e sociais, tanto de forma objetiva quanto subjetiva (Tavares, 2012).

Cada nível de competência tem um correspondente nível de pressão, que pode resultar em um comportamento e afetos inadequados. Para níveis muito baixos de competência, certos níveis de pressão ambiental podem, na verdade, promover comportamentos adaptativos e afetos positivos. Na verdade, para compreender o ambiente, é crucial considerar a pessoa que nele está inserida, pois as características ambientais podem agir tanto como obstáculos quanto como facilitadores de determinado comportamento, dependendo das particularidades de cada indivíduo (Tavares, 2012).

Não há um consenso claro sobre a diferença entre comunidades rurais e urbanas. Muitas vezes, essa distinção é feita com base em fatores como o número de habitantes (comunidades rurais têm menos de 2.500 pessoas), o tipo de atividade econômica (agricultura versus indústria), e o estilo de habitação (casas individuais versus blocos de apartamentos), entre outras características (Paúl, Fonseca, Martín & Amado, 2003).

De acordo com Lawton (1989, citado por Fonseca, 2005), viver no meio rural resulta em menos pressão sobre os idosos, devido ao alto grau de previsibilidade das atividades cotidianas e ao sentimento de segurança que isso proporciona. A maioria dos idosos em áreas rurais está mais alinhada com o ambiente, que lhes oferece continuidade nas tarefas relacionadas ao cuidado de seus animais e terrenos (Fonseca, Paúl, Martín & Amado, 2005).

Melo e Neto (2003) apontam que, nas áreas rurais, os idosos geralmente têm uma vida melhor, com mais bem-estar e menos necessidades, sendo mais autônomos e sociáveis. Por outro lado, a vida no meio urbano pode levar ao isolamento e solidão. Fonseca (2005) observa que muitos idosos que residem em grandes áreas urbanas têm redes sociais mais frágeis e pouco suporte social.

Segundo Jardim (1991, citado por Melo e Neto, 2003), os idosos urbanos podem viver no anonimato, dado o menor grau de intimidade entre as pessoas, o que pode impactar negativamente sua qualidade de vida.

1.2.1. SOLIDÃO E ISOLAMENTO DA PESSOA IDOSA

No passado, os idosos dependiam diretamente da família quando já não tinham forças para trabalhar. Os filhos assumiam a responsabilidade de cuidar deles, proporcionando suporte material, afeto e respeito até ao final da vida. Nessa época, os idosos raramente se sentiam sós. Contudo, com o surgimento dos movimentos sindicais e a criação de reformas e pensões como forma de sustento social, a responsabilidade pelo cuidado dos idosos passou gradualmente para o Estado. Isso resultou numa diminuição do acompanhamento familiar, que perdeu a relevância que outrora possuía. Assim, muitos idosos passaram a depender exclusivamente das suas reformas e, em alguns casos, da Assistência Social, enfrentando frequentemente uma vida solitária (Paço, 2016).

O ser humano cresce e desenvolve-se, normalmente, num ambiente familiar que se expande ao longo do tempo para incluir amigos, vizinhos e a comunidade. Com o passar dos anos, os contextos e as relações mudam, e essas interações contribuem para moldar a individualidade de cada pessoa. Este conjunto de relações é frequentemente designado como rede social (Paço, 2016).

Ao refletir sobre o sentimento de solidão, surgem várias questões, como a forma como cada pessoa o vivencia, a sua associação ao isolamento ou ao facto de viver só, e como este sentimento se manifesta de acordo com a trajetória de vida e o ambiente onde o indivíduo está inserido. O isolamento, no entanto, nem sempre está associado ao sofrimento, podendo, em certos casos, ser uma escolha que promove bem-estar emocional e um maior autoconhecimento (Paço, 2016).

Atualmente, os idosos enfrentam uma nova realidade marcada por estilos de vida diferentes, que frequentemente contribuem para sentimentos de tristeza e insegurança. Estes fatores podem desencadear um isolamento social persistente e a sensação de solidão, impactando significativamente a sua qualidade de vida (Paço, 2016).

Nos últimos anos, o interesse pela solidão vivida pelos idosos tem crescido, em grande parte devido ao aumento da população com mais de 65 anos. A solidão é frequentemente considerada um dos maiores desafios enfrentados pelas pessoas idosas. No entanto, estudos revelam que não há uma ligação direta entre envelhecimento e solidão. Pelo contrário, existem fatores pessoais e sociais que influenciam o aparecimento

desse sentimento. Os idosos demonstram maior vulnerabilidade à solidão, que pode impactar negativamente a sua saúde e segurança (Freitas, 2011).

A perceção de solidão está intimamente ligada às expectativas individuais sobre os relacionamentos sociais, sendo um sentimento subjetivo que depende mais da qualidade dessas interações do que da quantidade de contatos estabelecidos. Diversos fatores podem contribuir para aumentar a solidão, como a perda de papéis sociais, problemas de saúde, aposentadoria e o isolamento social, que muitas vezes diminuem a autoestima dos idosos (Freitas, 2011).

Com frequência, a solidão é confundida com estados como depressão, ansiedade ou isolamento social, deixando de ser reconhecida como uma questão específica. O sofrimento causado pela solidão em idosos é considerado uma das experiências mais difíceis e urgentes de se abordar. Este sentimento pode ocorrer não apenas em contextos de isolamento, mas também dentro das próprias famílias ou em instituições, onde é comum a ausência de comunicação, de participação social e de envolvimento afetivo (Freitas, 2011).

A vivência da solidão pode estar relacionada a dores emocionais, como a perda de entes queridos, ou a sentimentos de exclusão e marginalização nos laços sociais, tornando-se uma experiência emocionalmente desafiadora e profundamente impactante (Freitas, 2011).

Em Portugal, a situação dos idosos que vivem sozinhos varia significativamente de região para região, não sendo uniforme em todo o território. As condições diferem consoante se trate de grandes áreas urbanas, zonas suburbanas ou regiões rurais e, dentro das grandes cidades, dependendo se se analisam bairros tradicionais, antigos ou novas áreas urbanizadas. Estima-se que mais de 200 000 idosos em idade avançada vivam sozinhos (Carneiro et al., 2012).

1.3. TERCEIRO SETOR: SERVIÇOS DE APOIO AO DOMICÍLIO

O Terceiro Setor, também denominado setor da Economia Social, engloba um conjunto diversificado de entidades organizadas segundo os princípios estabelecidos na Lei de Bases da Economia Social (Lei n.º 30/2013, de 8 de maio). Entre essas entidades incluem-se associações, mutualidades, fundações, misericórdias, cooperativas, centros

paroquiais, clubes, entre outras formas jurídicas e institucionais, conforme descrito no artigo 4.º da referida lei (Lei n.º 30/2013, de 8 de maio, art. 4.º).

Essas organizações regem-se por valores fundamentais como a primazia das pessoas e dos objetivos sociais sobre o capital, a gestão democrática e participativa, a liberdade de adesão e a não distribuição de excedentes a título individual, conforme definido no artigo 5.º (Lei n.º 30/2013, de 8 de maio, art. 5.º).

Uma das características essenciais destas entidades é que, embora possam gerar excedentes econômicos, estes devem ser reinvestidos na prossecução dos seus objetivos sociais, e não distribuídos pelos seus membros, gestores ou administradores. O objetivo principal não é o lucro, mas a promoção do bem-estar coletivo e a resposta a necessidades sociais específicas (Lei n.º 30/2013, de 8 de maio, art. 5.º).

O setor da Economia Social assume particular relevância como complemento às funções tradicionais do Estado Providência, proporcionando bens e serviços que atendem às necessidades sociais através de financiamento público, participações privadas ou contratos-programa, conforme previsto no artigo 6.º da Lei n.º 30/2013. Dessa forma, estas organizações contribuem de maneira significativa para a inclusão social e o desenvolvimento sustentável (Lei n.º 30/2013, de 8 de maio, art. 6.º).

As Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) são regulamentadas pelo Decreto-Lei n.º 172-A/2014, de 14 de novembro, que aprova o Estatuto das IPSS.

As IPSS, de acordo com o artigo 1.º do seu estatuto, são “[...] as pessoas coletivas, sem finalidade lucrativa, constituídas exclusivamente por iniciativa de particulares, com o propósito de dar expressão organizada ao dever moral de justiça e de solidariedade, contribuindo para a efetivação dos direitos sociais dos cidadãos, desde que não sejam administradas pelo Estado ou por outro organismo público. Prosseguem os seus objetivos, mediante a concessão de bens, a prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades” (Lei n.º 172-A/2014, 2014).

O artigo 1.º do Estatuto das IPSS consagra que estas entidades são como entidades sem fins lucrativos, criadas por iniciativa de particulares, com o objetivo de dar resposta a necessidades sociais e promover a solidariedade e a dignidade humana. Devem destinar

o seu património e rendimentos à prossecução dos seus fins estatutários, sendo-lhes vedada a distribuição de lucros, garantindo assim que operem exclusivamente em benefício da coletividade (Lei n.º 172-A/2014, 2014).

O funcionamento das IPSS está intimamente ligado a acordos de cooperação celebrados com o Instituto da Segurança Social (ISS), conforme previsto no Decreto-Lei n.º 172-A/2014. Estes acordos asseguram o cofinanciamento das respostas sociais mediante o cumprimento de normas específicas de funcionamento e qualidade. Adicionalmente, o Decreto-Lei n.º 133-B/97, de 30 de maio, introduz o regime jurídico dos acordos de cooperação, que reforçam a articulação entre as IPSS e o Estado na implementação das respostas sociais.

De acordo com o n.º 1 e o n.º 3 do artigo 32.º da Lei de Bases da Segurança Social, “o Estado apoia e valoriza as instituições particulares de solidariedade social e outras de reconhecido interesse público, sem carácter lucrativo, que prossigam objetivos de solidariedade social”. “O Estado exerce poderes de fiscalização e inspeção sobre as instituições particulares de solidariedade social e outras de reconhecido interesse público sem carácter lucrativo, que prossigam objetivos de natureza social, por forma a garantir o efetivo cumprimento das respetivas obrigações legais e contratuais, designadamente das dos acordos ou protocolos de cooperação celebrados com o Estado” (Decreto-Lei n.º 4/2007, 2007).

Segundo o artigo 2.º da presente lei entre as formas de IPSS reconhecidas legalmente, incluem-se as Misericórdias, Centros Sociais e Paroquiais, Associações de Solidariedade Social, Fundações e Mutualidades (Decreto-Lei n.º 172-A/2014). Neste sentido e, uma vez que o projeto será desenvolvido num Centro Social e Paroquial importa referir que os Centros Sociais e Paroquiais (CSP) são uma tipologia específica de IPSS com ligação à Igreja Católica, regulamentados pelo artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro, são reconhecidos como entidades que promovem respostas sociais, tais como, por exemplo, Centro de dia, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Creche, Jardim de Infância, Atividades de Tempos Livres (ATL), entre outras, com base em valores cristãos, dirigindo a sua ação às populações locais, especialmente às mais vulneráveis.

Os Centros Sociais Paroquiais (CSP) são regidos por órgãos próprios, que incluem uma direção, uma assembleia-geral e um conselho fiscal, em conformidade com o Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), conforme estabelecido no Decreto-Lei n.º 172-A/2014, que prevê a organização e funcionamento dessas instituições. Esses órgãos garantem a autonomia administrativa e financeira das instituições, ao mesmo tempo que asseguram "a prestação de contas e o cumprimento dos objetivos estatutários" (Decreto-Lei n.º 172-A/2014, art. 7.º).

Embora sejam entidades autónomas, a sua ligação à Igreja Católica reflete-se na supervisão pastoral exercida pelo pároco, que "normalmente assume um papel de liderança na sua gestão" (Decreto-Lei n.º 172-A/2014, art. 8.º).

Os CSP, como parte das IPSS, encontram-se reconhecidos pelo Estatuto das IPSS (Decreto-Lei n.º 172-A/2014), sendo classificados como "entidades de utilidade pública", o que lhes permite beneficiar de "isenções fiscais e de apoios estatais" (Decreto-Lei n.º 172-A/2014, art. 4.º).

A sua ação está também regulada por legislação específica para as diferentes valências que gerem, como o Decreto-Lei n.º 64/2007, de 14 de março, para as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), e o Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro, que regula o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) está regulamentado pelo Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro e, segundo o seu artigo 2.º, "visa proporcionar cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária" (Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro, art. 2.º).

Os serviços oferecidos incluem apoio na higiene pessoal e habitacional, fornecimento de refeições, apoio na medicação e promoção de atividades de socialização e integração. O objetivo do SAD é "permitir que as pessoas permaneçam no seu meio natural de vida, promovendo a autonomia, prevenindo a institucionalização precoce e melhorando a qualidade de vida dos utentes" (Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro, art. 2.º).

O Decreto-Lei n.º 64/2007, de 14 de março, regula o funcionamento das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) e estabelece disposições adicionais para serviços prestados por IPSS, incluindo o SAD.

A Portaria n.º 38/2013, de 30 de janeiro, regula as condições de organização, funcionamento e instalação das respostas sociais geridas por entidades públicas e privadas, incluindo as IPSS. Este diploma visa uniformizar as regras aplicáveis às respostas sociais, garantindo qualidade e eficiência no atendimento às necessidades das populações (Portaria n.º 38/2013, de 30 de janeiro). A Portaria aplica-se a diversas respostas sociais, entre as quais, Creches; ERPI; Centros de Dia e SAD. As disposições desta Portaria estabelecem requisitos mínimos quanto a condições de instalação, organização e funcionamento (Portaria n.º 38/2013, de 30 de janeiro, art.1.º).

O Estatuto das IPSS prevê que estas instituições sejam reconhecidas como entidades de utilidade pública, o que lhes confere um conjunto de benefícios e responsabilidades. As IPSS usufruem de isenções de impostos, como o IVA, IRS e IRC, quando aplicável, de acordo com o artigo 10.º do Estatuto das IPSS, que estabelece: "as IPSS beneficiam de isenções fiscais, designadamente em sede de IVA, IRS e IRC" (Decreto-Lei n.º 172-A/2014, art. 10.º).

O reconhecimento como IPSS e entidade de utilidade pública é concedido pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, após a análise dos estatutos e funcionamento da instituição, como previsto no artigo 4.º do Estatuto: "O reconhecimento como IPSS e entidade de utilidade pública é concedido pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, após a verificação dos requisitos previstos" (Decreto-Lei n.º 172-A/2014, art. 4.º).

Uma vez reconhecidas, estas entidades assumem um papel fundamental na implementação de políticas públicas, funcionando como parceiras do Estado na prestação de respostas sociais a grupos vulneráveis, complementando a atuação do sistema público de proteção social, conforme disposto no artigo 3.º do Estatuto das IPSS: "As IPSS têm por objetivo a promoção e realização de ações de solidariedade social, complementarmente ao Estado, na prestação de respostas sociais" (Decreto-Lei n.º 172-A/2014, art. 3.º).

Em Portugal, existem várias respostas sociais para apoiar os idosos, com o objetivo de promover a autonomia, a saúde e a integração social. Estas respostas incluem serviços de apoio domiciliário, centros de dia, centros de noite, estruturas residenciais, acolhimento familiar, e centros de férias e lazer (Segurança Social, 2024).

O SAD presta cuidados e serviços diretamente no domicílio de pessoas idosas, especialmente aquelas que não conseguem realizar as atividades diárias sem ajuda. O apoio pode incluir cuidados de higiene pessoal, apoio nas refeições, tratamento de roupa, atividades de socialização, e até serviços de teleassistência (Segurança Social, 2024).

O Centro de Dia oferece apoio durante o dia, com atividades que visam promover a autonomia e o envelhecimento ativo. Não inclui alojamento, sendo uma solução para idosos que permanecem nas suas casas durante a noite (Segurança Social, 2024).

As ERPI fornecem cuidados 24 horas por dia, adequadas a idosos com maior dependência. As ERPI promovem a integração social dos idosos e garantem a realização das suas necessidades básicas (Segurança Social, 2024).

No modelo do Acolhimento Familiar, os idosos são acolhidos por famílias que oferecem um ambiente estável e seguro, sendo uma alternativa ao internamento em instituições. Esta resposta é destinada a pessoas idosas que estão em situação de vulnerabilidade e isolamento (Segurança Social, 2024).

Essas respostas sociais são reguladas pela Segurança Social e podem ter custos associados, calculados com base nos rendimentos da família do idoso. No entanto, a disponibilidade de serviços depende da zona de residência e da capacidade das instituições (Segurança Social, 2024).

Essas medidas pretendem garantir a qualidade de vida dos idosos, oferecendo diferentes níveis de apoio conforme as suas necessidades específicas. As IPSS são pilares fundamentais da rede de apoio social em Portugal, que atuam em conformidade com um quadro legislativo robusto que garante a qualidade, equidade e sustentabilidade das respostas sociais. O Serviço de Apoio Domiciliário exemplifica a relevância destas instituições na promoção do envelhecimento ativo e na melhoria das condições de vida das populações mais vulneráveis.

1.4. SEGURANÇA, AUTONOMIA E BEM-ESTAR DA PESSOA IDOSA NO DOMICÍLIO

Envelhecer com qualidade é um processo diverso e único, pois cada pessoa vive em contextos físicos, sociais e culturais distintos, carregando experiências e projetos de vida próprios. De acordo com os especialistas, a qualidade de vida, quando analisada sob a perspetiva do bem-estar ou da satisfação com a vida, abrange um amplo conjunto de áreas e dimensões, como a saúde, o emprego, os laços familiares, as condições habitacionais, a convivência na comunidade e a situação económica. Não se limita à ausência de doenças e ao tratamento das mesmas, mas também inclui o alcance de aspirações psicológicas, sociais e cognitivas. A busca de sentido para a vida, por exemplo, ou a realização de uma existência significativa, é uma variável de natureza cognitiva, afetiva e motivacional essencial para o bem-estar psicológico. Para a OMS, a qualidade de vida reflete a forma como o indivíduo percebe a sua posição na vida, considerando o contexto cultural e o sistema de valores em que está inserido, bem como os seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Carneiro et al., 2012).

A satisfação com a vida e a felicidade estão associadas de forma positiva à participação social, sendo especialmente relevantes os contactos sociais frequentes, a prestação de ajuda a outras pessoas e a integração em organizações de carácter voluntário (Carneiro et al., 2012).

Portugal destaca-se favoravelmente em comparação com grande parte dos países europeus, pois apenas cerca de 2% da população com 65 anos ou mais não mantém contacto com amigos. O país está entre os cinco com maiores índices de relações de amizade dentro deste grupo etário (Carneiro et al., 2012).

1.5. TECNOLOGIA E ENVELHECIMENTO

A inovação tecnológica é um processo de desenvolvimento de novas tecnologias e de integração de ferramentas digitais na vida quotidiana para otimizar atividades, resolver problemas e melhorar a qualidade de vida das pessoas. Nos últimos anos, o rápido avanço das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), incluindo dispositivos como computadores, smartphones e smartwatches, tem permitido uma conexão mais ampla e imediata entre indivíduos, serviços de saúde, familiares e cuidadores (Faria, J. de F. A., 2011).

No campo do envelhecimento, o desenvolvimento da gerontecnologia, ou seja, a aplicação de tecnologia para apoiar o envelhecimento saudável, ganhou destaque. A gerontecnologia inclui soluções tecnológicas adaptadas para idosos, visando compensar as limitações físicas e cognitivas que acompanham o processo de envelhecimento, permitindo que os idosos sejam mais independentes e menos dependentes de cuidados intensivos (Faria, J. de F. A., 2011).

A relação entre envelhecimento e inovação tecnológica está centrada na capacidade das TICs promoverem um envelhecimento ativo. A tecnologia permite monitorar a saúde, reduzir o isolamento social, e aumentar a segurança dos idosos, possibilitando que mantenham uma vida independente por mais tempo. São vários os aspetos que expliquem essa ligação, tais como, a Monitorização da Saúde: Dispositivos como *smartwatches* ajudam no monitoramento de sinais vitais (frequência cardíaca, oxigênio no sangue, pressão arterial) e emitem alertas automáticos para cuidadores e familiares em caso de anormalidades. Essa funcionalidade contribui para a deteção precoce de problemas de saúde, permitindo ações preventivas e evitando complicações graves, como hipertensão ou crises respiratórias; A Prevenção de Acidentes e Emergências: A tecnologia dos *smartwatches* também oferece funções como o botão de emergência "SOS" e a deteção de quedas. Essas funções são fundamentais para garantir que os idosos recebam ajuda rapidamente em situações de emergência, aumentando a sensação de segurança e a tranquilidade dos familiares e cuidadores; A Promoção da Autonomia: Através de lembretes automáticos para medicação e atividades diárias, os dispositivos ajudam os idosos a manterem uma rotina saudável e organizada, promovendo a independência e a confiança na realização de tarefas diárias. Ao fornecer um suporte que incentiva o autocuidado, a tecnologia contribui para que os idosos mantenham a sua autonomia por mais tempo; A Redução do Isolamento Social e Comunicação: Tecnologias que permitem chamadas de vídeo e mensagens instantâneas facilitam a comunicação dos idosos com os seus familiares e amigos, promovendo conexões sociais mais fortes e reduzindo sentimentos de solidão. Esse contato é essencial para o bem-estar emocional e a inclusão dos idosos na vida social; A Localização e Segurança: A integração de sistemas de GPS em dispositivos vestíveis permite que a localização dos idosos seja monitorizada em tempo real, evitando casos de desorientação ou perda, especialmente em idosos com demência ou Alzheimer. Isso aumenta a segurança e reduz o risco de incidentes de mobilidade (Faria, J. de F. A., 2011).

Apesar dos avanços, ainda existem obstáculos para a plena adoção da gerontotecnologia. Entre eles, podem ser destacados a aceitação por parte dos idosos, os custos de aquisição, a alfabetização digital e as questões éticas relacionadas à privacidade (Halicka, 2019). Para superar tais barreiras, é essencial adotar um processo de design centrado no usuário, que envolva os próprios idosos na conceção e no teste das soluções (Halicka & Surel, 2020).

Com o aumento da população idosa, surgem também inovações tecnológicas voltadas ao envelhecimento ativo, um conceito que promove a manutenção da autonomia e da qualidade de vida na terceira idade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2015).

Em Portugal, o envelhecimento populacional é uma realidade crescente, com impactos significativos na área da saúde e no cuidado dos idosos. Segundo estudos demográficos, a proporção de idosos aumenta continuamente, o que reforça a necessidade de políticas e tecnologias que promovam a segurança e a autonomia da população mais velha (Instituto Nacional de Estatística, 2021). Neste contexto, os dispositivos wearables, como os smartwatches, emergem como ferramentas que permitem não apenas monitorizar a saúde, mas também responder rapidamente a emergências, melhorando a qualidade de vida e a segurança dos idosos (Direção-Geral da Saúde, 2020).

Os smartwatches, ao monitorizarem parâmetros de saúde, como a frequência cardíaca e os níveis de oxigénio, apresentam-se como soluções eficazes para o cuidado contínuo dos idosos. Em situações de emergência, funcionalidades como a deteção de quedas e o botão SOS permitem uma resposta ágil e eficiente, enviando alertas para familiares ou cuidadores. Este tipo de monitoramento é especialmente importante para idosos com mobilidade reduzida ou que vivem sozinhos, permitindo intervenções imediatas e uma rede de apoio em tempo real (Carneiro et al., 2020; Associação Portuguesa de Telemedicina, 2021).

A utilização de *smartwatches* promove a autonomia dos idosos, permitindo-lhes manter um estilo de vida mais independente. Dispositivos com GPS integrado possibilitam o acompanhamento remoto por cuidadores e familiares, uma funcionalidade

útil para idosos com demência ou Alzheimer, que podem perder-se facilmente. A monitorização contínua e a capacidade de localizar o idoso oferecem uma camada adicional de segurança, essencial para a prevenção de acidentes e para garantir a tranquilidade dos familiares (Fundação Portuguesa de Cardiologia, 2022).

Apesar dos benefícios, a adoção de tecnologias como os *smartwatches* apresenta desafios, incluindo a resistência ao uso por parte dos idosos e preocupações com a privacidade dos dados. O design intuitivo e a facilidade de uso são fundamentais para a aceitação desses dispositivos. Além disso, é crucial que a recolha e o armazenamento dos dados sejam realizados com segurança e respeito pela privacidade dos utilizadores, seguindo as normas de proteção de dados (Comissão Nacional de Proteção de Dados, 2020). É necessário promover uma literacia digital que apoie a adesão dos idosos a estas tecnologias, capacitando-os a usar os dispositivos de forma eficaz e segura.

Estudos indicam que a introdução de tecnologias de monitorização de saúde, como os *smartwatches*, tem um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, proporcionando-lhes maior segurança e independência. A monitorização contínua, aliada à conectividade com familiares e cuidadores, contribui para uma sensação de segurança e um maior bem-estar emocional. A capacidade de definir lembretes e notificações automatizadas para medicação e atividades físicas também auxilia no gerenciamento da saúde, promovendo um envelhecimento ativo e saudável (Carneiro et al., 2020; Direção-Geral da Saúde, 2020).

A implementação de *smartwatches* no contexto de cuidado a idosos representa uma solução inovadora para a monitorização da saúde e a resposta rápida em situações de emergência. Essas tecnologias contribuem para a independência dos idosos e melhoram significativamente o apoio dos cuidadores. Contudo, é fundamental que as soluções tecnológicas adotadas considerem a usabilidade e a segurança dos dados, promovendo um envelhecimento digno e seguro para todos os envolvidos (Associação Portuguesa de Telemedicina, 2021; Comissão Nacional de Proteção de Dados, 2020).

1.6. GESTÃO INOVADORA DAS RESPOSTAS SOCIAIS

O diretor técnico desempenha um papel fundamental na gestão e coordenação das instituições de intervenção social (Sousa, 2022). As principais responsabilidades do diretor técnico incluem a coordenação e supervisão das atividades da instituição,

assegurando a implementação de um modelo de gestão técnica adequado ao seu bom funcionamento (Crespo, 2019). Além disso, cabe-lhe a gestão dos recursos humanos, garantindo que o trabalho desenvolvido respeite os direitos sociais e promova a qualidade dos serviços prestados (Sousa, 2022). A avaliação contínua dos serviços e a promoção de melhorias são também funções essenciais deste cargo, assegurando que as práticas profissionais estejam alinhadas com as necessidades dos utentes e as diretrizes institucionais (Crespo, 2019).

A gestão inovadora é essencial para que as organizações de intervenção social possam enfrentar os desafios contemporâneos e maximizar o seu impacto, isso envolve fomentar uma cultura de inovação que encoraje a criatividade, a experimentação e a partilha de ideias, permitindo o desenvolvimento de soluções pioneiras para problemas sociais (Crespo, 2019). Estabelecer parcerias estratégicas com outras organizações, setores e comunidades amplia os recursos e conhecimentos disponíveis, facilitando a implementação de projetos inovadores (Crespo, 2019). Além disso, investir na formação e capacitação contínua das equipas assegura que os profissionais estejam aptos a aplicar práticas inovadoras e a utilizar novas ferramentas e metodologias no seu trabalho diário (Crespo, 2019).

Num contexto de crescente complexidade social e instabilidade económica, as organizações sem fins lucrativos enfrentam o desafio de garantir a sua sustentabilidade e, simultaneamente, manter o compromisso com a sua missão social. A inovação organizacional emerge, assim, como um elemento estratégico essencial para a sua adaptação e crescimento sustentado (Jaskyte, 2015). A tendência para uma gestão conservadora, com aversão ao risco, tem limitado a capacidade inovadora de muitas instituições do terceiro setor, comprometendo a sua expansão e a eficácia das suas respostas sociais (Zhu et al., 2018).

A intensificação da concorrência entre entidades pelo acesso a financiamentos, a retração do apoio estatal e o aumento da presença de organizações com fins lucrativos em áreas tradicionalmente ocupadas pelo setor solidário reforçam a necessidade de adotar modelos de gestão mais ágeis e inovadores (McDonald, 2007). Neste cenário, torna-se imperativo que as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) integrem práticas de planeamento estratégico, de gestão de recursos e de inovação tecnológica orientadas para a concretização da sua missão social (Silva et al., 2014).

O terceiro setor ocupa um espaço de intervenção entre o setor público e o setor privado, procurando responder a necessidades que não são devidamente satisfeitas por estes. A sua missão constitui um desígnio de longo prazo e deve ser o eixo orientador da sua atuação. No entanto, para o cumprimento eficaz dessa missão, muitas organizações têm vindo a estabelecer parcerias com empresas e a atuar em mercados sociais, oferecendo bens e serviços com impacto social (Piteira, 2010).

Neste contexto, a gestão inovadora nas respostas sociais torna-se determinante. A inovação, enquanto capacidade de criar soluções novas e eficazes para problemas sociais, deve ser incorporada como um valor transversal à cultura organizacional. Para tal, é fundamental investir na formação dos profissionais, fomentar a criatividade, e desenvolver ambientes de trabalho propícios à experimentação e à mudança. A liderança, particularmente nos estilos democrático, transformacional e solidário, tem sido apontada como um dos principais facilitadores da inovação nas organizações sociais (Zhu et al., 2018; Jaskyte, 2015).

Adicionalmente, a sustentabilidade das respostas sociais depende da diversificação das fontes de financiamento. Esta poderá incluir fundos públicos, doações privadas e receitas próprias, exigindo das organizações uma postura mais empreendedora e uma gestão fiscal equilibrada (McDonald, 2007; Andrade & Campos, 2007). A capacidade de inovar torna-se, assim, uma exigência estratégica para a manutenção da viabilidade económica e para o cumprimento dos objetivos sociais (Barbieri et al., 2010).

Neste sentido, projetos como o “DigitalMENTE Consigo”, que integram soluções tecnológicas inovadoras no apoio a populações vulneráveis, exemplificam o potencial transformador da inovação social no seio das IPSS. A implementação de práticas de gestão inovadora, nomeadamente através da digitalização de processos, do uso de dispositivos inteligentes e do reforço da monitorização e da proximidade, permite não só uma resposta mais eficiente às necessidades dos utentes, mas também um posicionamento estratégico mais robusto face aos desafios do presente e do futuro.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

2.1. BREVE CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada na freguesia de Santiago da Guarda, concelho de Ansião, distrito de Leiria. Desenvolve a sua atividade através de diversas respostas sociais, tais como, o Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Convívio direcionadas para apoiar as famílias e a população idosa da freguesia de Santiago da Guarda (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

2.2. MISSÃO, VISÃO E VALORES

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda apresenta como Missão, prestar apoio a todos os idosos e famílias, promovendo a sua qualidade de vida e bem-estar, assim como, fazer face às diferentes formas de pobreza e de exclusão social. A sua Visão prende-se em ser uma instituição associada a um cariz social e religioso, pretendendo alargar os serviços em função das necessidades identificadas, integrando a comunidade no serviço, procurando uma melhoria contínua e a garantia da qualidade de vida e bem-estar dos utentes. A equipa desenvolve a sua intervenção baseada em valores fundamentais, tais como: a solidariedade, a individualidade, a dignidade humana, a justiça social e equidade dos utentes. Fomentando ainda, a criação de laços de afeto e apoio através da valorização das relações de proximidade entre a equipa, utentes, famílias e restante comunidade para assim contribuímos para uma sociedade mais unida e coesa para todos (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

2.3. RESPOSTAS SOCIAIS

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda apresenta 3 Respostas Sociais, sendo as mesmas, o Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Convívio (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

O Centro de Dia tem capacidade para 25 utentes e presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar, tais como, a alimentação; o tratamento de roupa; os cuidados de higiene pessoal; a higiene habitacional; a comida para fim de semana; o transporte e o convívio social (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

O Centro de Convívio também tem capacidade para 25 utentes e possui, atualmente, um novo conceito, sendo um espaço aberto à comunidade destinado a pessoas com mais de 50 anos que procuram aprender e conviver, proporcionando aos participantes momentos de convívio e lazer, desenvolvendo atividades que vão de encontro aos seus gostos e interesses, contribuindo para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo e desenvolvendo o bem-estar e conforto dos participantes (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

As atividades realizadas são de cariz sócio recreativas e culturais e procuram retardar ou evitar a institucionalização; promover o aproveitamento de oportunidades através da atividade física, informática, sessões de saúde e bem-estar, Yoga e sessões de temas livre de interesse geral, de forma a estimular física e psicologicamente estes idosos, permitindo-lhes viver experiências únicas com a sua participação ativa, promovendo contactos sociais e potenciar a inclusão social e, ainda, promover relações com a comunidade e na comunidade (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

O Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade para 48 utentes e consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio. É caracterizado pela distribuição da alimentação diária, pela higiene pessoal diária/semanal, pelo tratamento da roupa e pela limpeza do domicílio nos espaços utilizados pelo utente, com vista à melhoria de vida dos idosos (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

Em 2023, o CSPSTG assinou um contrato de empreitada da obra de estrutura residencial para pessoas idosas, o qual, está agora a iniciar a sua construção e é financiado pelo Programa PARES 3.0. A ERPI terá capacidade para 32 utentes, no qual se vislumbra uma intervenção especializada em pessoas idosas com doença mental clinicamente diagnosticada.

A Instituição dispõe ainda um conjunto de serviços diversificados de apoio às respostas sociais, tais como, alimentação; higiene pessoal; higiene habitacional; tratamento de roupas; serviço de animação e socialização; apoio à medicação; apoio psicossocial; transporte e serviços na comunidade e teleassistência (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

No que concerne à alimentação, o mesmo procura adaptar-se ao quadro de saúde de cada utente, garantindo uma alimentação saudável e variada. Os utentes que usufruem deste serviço, têm-no à sua disposição de segunda a domingo, garantindo as refeições de almoço, lanche e jantar, sendo que cada refeição principal contempla: sopa, prato carne ou peixe, pão e fruta/doce (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

No que diz respeito, aos serviços de higiene pessoal, os mesmos podem ser praticados nas suas instalações ou no domicílio dos idosos (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

Em relação à higiene habitacional, este assegura a higienização dos espaços do domicílio de uso contínuo e diário dos seus utentes, como a cozinha, a sala, o quarto e o wc (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

Relativamente ao serviço de tratamento de roupas, o o utente pode beneficiar do tratamento e higienização da sua roupa pessoal e da roupa da casa (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda desenvolve com os seus utentes um diversificado leque de atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura que procuram contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, assim como incentivar na participação das atividades de animação e convívio (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

No que se refere ao apoio na medicação, os utentes que o pretenderem, têm o acompanhamento diário para garantir a toma correta da medicação. Esse acompanhamento consiste na solicitação de receitas médicas ao médico que acompanha o idoso, na compra da medicação, na organização da caixa individual de cada utente com a medicação e na toma da medicação nos diferentes períodos do dia (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

Quanto ao serviço de Apoio Psicossocial, este serviço permite um acompanhamento individual a cada utente e desenvolve junto do utente um conjunto de metodologias e estratégias, uma identificação dos recursos para alterar uma determinada situação que o idoso esteja a vivenciar, criando soluções conjuntas com o utente e com a

sua família tendo em vista a sua saúde mental e bem-estar (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

O serviço de Transporte e serviços na comunidade, realiza o transporte para acompanhamento a consultas/exames de saúde ou deslocação a serviços da comunidade, tais como, compras para os utentes, por exemplo, nos supermercados e na farmácia, bem como, a aquisição de serviços, nos correios e no centro de saúde, a todos os utentes que não possuem retaguarda familiar próxima (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

Aos idosos que vivem mais isolados, sozinhos ou dependentes, o CSPSTG presta o serviço de teleassistência em parceria com o Município de Ansião para que os mesmos se sintam mais acompanhados e, em caso, de emergência mobilizar os meios necessários para prestar socorro o idoso. Este serviço funciona 24 horas por dia, 365 dias por semana, prestado através de uma linha telefónica, no qual o idoso carrega num botão e sem qualquer dificuldade entrar em contacto verbal com uma pessoa especializada, para dar resposta à crise/situação apresentada (Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, s.d.).

2.3. RECURSOS HUMANOS/ ORGANOGRAMA (GERAL). C.F. ANEXO I

O CSPSTG encontra-se hierarquizada da seguinte forma, pela Direção constituída pelo Presidente, Vice-Presidente, 1º e 2º Secretário e Tesoureiro; pelo Conselho Fiscal constituído pelo Presidente e dois vogais; pelo Diretor Técnico, Técnico Oficial de Contas; Pelos Serviços Administrativos e pelas Respostas Sociais e Serviços, sendo estas, o Serviço de Apoio Domiciliário, o Centro de Convívio, o Centro de Dia, a Cozinha e a Lavandaria.¹

Ao nível dos recursos humanos, a Instituição é constituída pela direção; pelo diretor técnico; por uma animadora sociocultural; pelo técnico oficial de contas; por uma administrativa; por cozinheiros; por uma ajudante de cozinha; por auxiliares de ação direta e por auxiliares de serviços gerais.

¹ C.f. Anexo I – Organograma do CSPSTG

2.4. INSERÇÃO GEOGRÁFICA

O CSPSTG localiza-se na Rua Conde Castelo Melhor, n.º 331, na freguesia de Santiago da Guarda, concelho de Ansião, Distrito de Leiria.

O concelho de Ansião localiza-se na região Centro, no Pinhal Interior Norte, pertencendo ao Distrito de Leiria, Encontra-se a 57 km de distância da sua capital de Distrito. Conta com uma área de 179,98 km² e 11 632 habitantes, subdividido em 6 freguesias. As freguesias de Ansião são as seguintes, Alvorge, Ansião, Avelar, Chão de Couce, Pousaflores, Santiago da Guarda (Ansião Município, 2016).

O município é limitado a nordeste pelo município de Penela, a leste por Figueiró dos Vinhos, a Sul por Alvaiázere, a Oeste por Pombal e a Noroeste por Soure (Ansião Município, 2016).

O feriado municipal da vila de Ansião decorre no dia 9 de maio, o dia da Espiga. Ao nível do património edificado, no centro da Vila de Ansião encontra-se o Pelourinho de Ansião e o Padrão seiscentista de Ansião. Na freguesia de Santiago da Guarda pertencente ao concelho de Ansião, encontra-se localizado a Residência Senhorial dos Castelo Melhor, mais conhecida como Castelo, está classificada como Monumento Nacional desde 1978, sendo o único exemplar da arquitetura manuelina na região O feriado municipal da vila de Ansião decorre no dia 9 de maio, o dia da Espiga (Ansião Município, 2016).

No que concerne à freguesia de Santiago da Guarda, a mesma faz fronteira com as freguesias de Alvorge e Ansião e com os Concelhos de Penela e Soure, possui uma área de 42,50 km² e em 2011, 3147 habitantes. Espalhados pela freguesia, encontram-se muito vestígios, tais como, diversos vestígios arqueológicos encontrados, designadamente machados e artefactos neolíticos no Monte Alvão, lugares de Guarda e Moita Santa, e também muita cerâmica, pedaços de vasilhas, restos de tegulae e imbrices, na zona do Poço do Carvalhal (Várzea), mosaicos e construções romanas sob o Paço dos Condes de Castelo Melhor e um troço bem conservado de estrada romana, próximo do Vale de Boi, que demonstram que, Santiago da Guarda, é povoada desde os primórdios da humanidade (Ansião Município, 2016).

Em suma, Santiago da Guarda é uma das freguesias do concelho de Ansião, caracterizada por uma comunidade rural que valoriza as suas tradições, tais como, as festas e os eventos culturais, sendo que, também é conhecida por ter um património arquitetónico interessante, incluindo igrejas e edifícios históricos (Ansião Município, 2016).

Santiago da Guarda, localizada no concelho de Ansião, Distrito de Leiria, abrange uma área de 42,5 km² e possui uma população de 2.652 habitantes conforme o Censo de 2021, representando uma diminuição de 15,7% em relação a 2011. Esse declínio populacional acompanha o processo de envelhecimento demográfico observado em várias regiões do interior de Portugal. A população com mais de 65 anos alcançou 927 pessoas em 2021, enquanto a faixa etária de 0 a 14 anos reduziu-se para 214, refletindo o fenómeno de migração jovem para áreas urbanas e a baixa taxa de natalidade, fatores que contribuem para um crescente envelhecimento da população local (Wikipédia, 2023; Portal do Município de Ansião, 2023).

Além da dinâmica populacional, Santiago da Guarda também é rica em património histórico, destacando-se o Complexo Monumental de Santiago da Guarda, uma estrutura manuelina que integra vestígios romanos. Classificado como Monumento Nacional em 1978, esse complexo contribui para a identidade cultural e potencial de desenvolvimento turístico da freguesia, sendo um ponto de referência tanto para visitantes quanto para estudos históricos da região (Wikipédia, 2023; Portal do Município de Ansião, 2023).

CAPÍTULO III – DIAGNÓSTICO SOCIAL: PROBLEMÁTICAS, NECESSIDADES E EXPETATIVAS

3.1.METODOLOGIA DO DIAGNÓSTICO:

3.1.1. ABORDAGEM QUALITATIVA

A construção de um projeto social exige uma estrutura sólida e fundamentada, que permita compreender em profundidade as necessidades existentes no território e junto das populações envolvidas. A intervenção deve surgir como resposta a fragilidades concretas previamente identificadas, e estar intimamente ligada ao contexto em que se insere, promovendo o seu desenvolvimento por via de um diagnóstico rigoroso de necessidades (Serrano, 2008).

Neste sentido, é fundamental que o diagnóstico considere não apenas os problemas identificados, mas também os diferentes atores implicados, as suas especificidades e dinâmicas próprias de funcionamento.

A recolha de dados qualitativos, neste processo, assume um papel central. Permite conhecer de forma aprofundada o contexto, as relações, os significados atribuídos pelos intervenientes e as suas expectativas, garantindo uma base sólida para a ação. Esta abordagem, assente numa lógica de proximidade, exige do investigador um envolvimento direto com o terreno, sendo parte ativa do processo, com o objetivo claro de contribuir para a transformação social (Aires, 2015).

A investigação qualitativa, embora desafiante na sua sistematização e exigente em termos de tempo e reflexão, permite aceder a realidades complexas e captar dimensões subtis da vivência social. Como afirmam Bobdan e Biklen (1994), este tipo de investigação procura compreender os fenómenos tal como ocorrem naturalmente, o que implica considerar todos os dados recolhidos como relevantes, mesmo que aparentemente dispersos ou subjetivos.

O projeto DigitalMENTE Consigo assenta num modelo de intervenção de proximidade, integrando tecnologias de apoio ao SAD do CSPSTG. A metodologia visa atuar de forma integrada sobre diversas dimensões dos beneficiários, tais como a física, emocional, social, cognitiva e psicológica, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo, seguro e autónomo, reforçando a rede de suporte formal e informal das pessoas idosas. A abordagem adotada é centrada na pessoa, com respeito pela sua autodeterminação e necessidades específicas, incluindo a perspetiva de género e

interseccionalidade, considerando a diversidade de contextos familiares, sociais e culturais dos utentes.

A atuação no domínio físico e da saúde será assegurada através do uso de smartwatches, que permitem a monitorização contínua de sinais vitais, localização e deteção de quedas e/ou situações de emergência. Na dimensão emocional e social, o projeto fomenta a conectividade com familiares e cuidadores, reduzindo sentimentos de solidão, exclusão e ansiedade. No campo psicológico e cognitivo, o reforço da autonomia, aliado ao acompanhamento personalizado e formativo, contribuirá para o empoderamento dos idosos, estimulando a sua autoestima e confiança nas suas próprias capacidades.

O projeto prevê articulação com parceiros locais, nomeadamente, entidades de saúde, forças de socorro (bombeiros) e forças de segurança, instituições de ensino superior, juntas de freguesia e autarquias, promovendo o trabalho em rede e a partilha de recursos. Estão igualmente previstas colaborações para formação, supervisão e avaliação de impacto, reforçando a sustentabilidade e a evidência dos resultados alcançados.

Neste sentido, a abordagem qualitativa revelou-se a mais adequada para este projeto, uma vez que, possibilita a recolha de informação relevante sobre o impacto e o

potencial da implementação de *smartwatches* na segurança, saúde e bem-estar dos idosos atendidos pelo Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Esta metodologia permitiu compreender de forma mais profunda as necessidades dos utentes, os desafios enfrentados e as oportunidades de melhoria, assegurando que a resposta seja personalizada e eficaz.

3.1.2. TÉCNICAS DE RECOLHA

Nesta fase, foram utilizadas a análise documental e as entrevistas como principais técnicas de recolha de dados, permitindo criar uma base sólida para o diagnóstico. Esta escolha deve-se à sua capacidade de permitir uma compreensão profunda das perceções, experiências e expectativas dos diferentes participantes envolvidos, tais como, utentes do SAD, familiares, auxiliares de ação direta do SAD, Assistente Social, Animadora Sociocultural e o Vice-Presidente da Instituição.

A análise documental consiste num conjunto de procedimentos que visam reorganizar e interpretar o conteúdo de documentos originais, facilitando a compreensão e o estudo dos mesmos (Bardin, 1977). Esta técnica permite uma análise sociológica

detalhada, baseada em dados estatísticos, arquivos, relatórios institucionais e outros recursos documentais (Quivy & Campenhoudt, 1998). No contexto deste projeto, a análise documental foi essencial para compreender a realidade demográfica e social do concelho de Ansião, assim como o impacto do envelhecimento populacional e os desafios enfrentados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda na resposta às necessidades da população idosa.

A utilização da entrevista semiestruturada possibilitou a combinação de perguntas previamente definidas com a flexibilidade necessária para explorar questões emergentes durante a interação, garantindo assim a recolha de dados ricos e contextualizados. Este método revelou-se especialmente adequado para compreender o impacto e as potencialidades da implementação de *smartwatches*, tanto no que concerne à segurança e ao bem-estar dos idosos, quanto à melhoria da prestação de serviços e ao combate ao isolamento social.

As entrevistas foram conduzidas de forma ética e responsável, respeitando os princípios de confidencialidade e consentimento informado, fundamentais para a proteção dos direitos dos participantes e para a validade dos dados recolhidos. A análise dos dados obtidos contribuiu para identificar desafios, benefícios e sugestões de melhoria, alinhados com os objetivos estratégicos do projeto.

As entrevistas foram fundamentais para obter informações diretas e aprofundadas sobre o contexto e as expectativas dos diferentes intervenientes. Através das entrevistas foi possível estabelecer uma relação de proximidade com os participantes, permitindo extrair informação relevante para identificar os principais desafios e potencialidades do projeto (Quivy & Campenhoudt, 1998).

A combinação da análise documental com os dados recolhidos nas entrevistas permitiu desenvolver um diagnóstico detalhado e realista, identificando os principais desafios, lacunas e oportunidades para a implementação da solução tecnológica. Esta metodologia garantiu uma compreensão abrangente das necessidades e expectativas dos diferentes intervenientes, permitindo estruturar o projeto de forma a responder eficazmente às exigências da população idosa e dos serviços prestados.

3.1.3. SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Tendo em conta o meu conhecimento prévio sobre o funcionamento do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e a dinâmica dos serviços prestados, foi possível estabelecer uma abordagem estratégica para a seleção dos participantes e a organização das entrevistas.

Numa primeira fase, foi enviado um email à direção da instituição (anexo 2) para dar conhecimento sobre o projeto e informar sobre a necessidade de realizar entrevistas com diferentes intervenientes ligados ao Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). O objetivo foi garantir o envolvimento da equipa e obter o máximo de informação possível sobre o impacto e a viabilidade da implementação de *smartwatches* na melhoria da qualidade dos serviços prestados.

Posteriormente, a Assistente Social entrou em contacto telefónico comigo para articular e agendar as entrevistas, contactou diretamente todos os participantes, garantindo a sua disponibilidade e efetuando o agendamento das entrevistas, facilitando a coordenação interna para que todas as entrevistas fossem realizadas no mesmo dia. Esta colaboração foi essencial para garantir a disponibilidade dos participantes e a eficiência do processo de recolha de dados.

Foram realizadas um total de oito entrevistas, nomeadamente, à Assistente Social da Instituição (anexo 5), à Animadora Sociocultural da entidade (anexo 14), ao Vice-Presidente da organização (anexo 8) a uma auxiliar da ação direta do SAD (anexo 11), a dois utentes do SAD (anexos 23 e 25) e respetivos familiares (anexos 17 e 20), com o intuito de cobrir diferentes perspetivas e áreas de intervenção dentro da instituição. A seleção dos entrevistados teve em consideração a diversidade de funções e responsabilidades, assegurando uma visão abrangente sobre os desafios e oportunidades relacionados com a implementação dos *smartwatches*.

A seleção criteriosa dos participantes permitiu obter um conjunto diversificado de opiniões e experiências, proporcionando uma visão completa sobre o contexto e as necessidades dos utentes e dos profissionais envolvidos. A informação recolhida foi essencial para identificar os principais desafios e oportunidades, contribuindo para a

definição de estratégias mais ajustadas à realidade institucional e às necessidades da população idosa.

3.2. ANÁLISE COMPARATIVA DAS ENTREVISTAS

Conforme referido anteriormente, para a elaboração deste diagnóstico social foram realizadas oito entrevistas semiestruturadas com diferentes intervenientes ligados ao SAD do CSPSTG. A seleção dos participantes visou garantir uma representação abrangente das diferentes funções e perspetivas institucionais. A análise e interpretação dos dados obtidos permitiram uma compreensão detalhada das necessidades dos utentes, das dificuldades sentidas pelos profissionais e das oportunidades associadas à implementação de *smartwatches* para a monitorização e melhoria dos serviços prestados.

Após uma breve introdução sobre os objetivos do projeto, a primeira questão abordada nas entrevistas procurava compreender o tempo de ligação dos participantes à instituição. As respostas foram diversas, abrangendo desde profissionais com, relativamente, pouco mais de cinco anos de experiência até colaboradores com mais de uma década de serviço na instituição. Esta diversidade proporcionou uma visão abrangente e realista sobre o funcionamento interno e as dinâmicas institucionais.

Em relação aos desafios enfrentados pelos utentes, os profissionais, nomeadamente a animadora sociocultural, a assistente social e as auxiliares, referiram dificuldades estruturais comuns entre os utentes: isolamento social, falta de retaguarda familiar, problemas habitacionais (casas frias, inseguras ou com barreiras arquitetónicas), e ausência de transportes públicos. Foram também apontadas situações frequentes de esquecimento na toma da medicação, quedas e desorientação no domicílio.

A maioria dos participantes reconheceu que a segurança dos utentes está muitas vezes comprometida, sendo o acompanhamento prestado pelo SAD essencial. As entrevistas revelaram que os idosos tendem a preferir permanecer em casa, desde que se sintam apoiados e seguros. Esta preferência foi corroborada por familiares e auxiliares, que reforçaram a importância de garantir condições adequadas para que o envelhecimento possa ocorrer no domicílio.

O isolamento foi um tema transversal, apontado como uma das maiores fragilidades. As auxiliares relataram que, em muitos casos, são o único contacto diário dos idosos. A

instituição tem recorrido a redes sociais e videochamadas para reduzir essa solidão, mas os entrevistados consideram que ainda há muito por fazer nesta área.

Relativamente à perceção sobre o impacto da tecnologia, os utentes mostraram-se inicialmente reticentes quanto à utilização de *smartwatches*, mas manifestaram maior aceitação após compreenderem as funcionalidades e os benefícios diretos em termos de segurança e saúde. A funcionalidade de deteção de quedas e o acompanhamento em tempo real foram particularmente valorizados. Os utentes consideraram que os dispositivos poderiam aumentar a sua autonomia e permitir uma resposta mais rápida em situações de emergência.

Os familiares destacaram a importância dos *smartwatches* para garantir a segurança e o bem-estar dos seus entes queridos, salientando o potencial de monitorização remota como um fator tranquilizador. A possibilidade de receber alertas automáticos e o acesso a informações em tempo real foram identificados como elementos que poderiam melhorar o apoio e a capacidade de resposta em situações de urgência.

Do ponto de vista da profissional de ação direta, a opinião foi consensual quanto à utilidade dos dispositivos na otimização dos serviços prestados. A auxiliar de ação direta destacou que os *smartwatches* poderão facilitar a localização de utentes em caso de desorientação e permitir um acompanhamento contínuo dos sinais vitais, permitindo uma intervenção mais rápida e eficaz em situações críticas.

A Assistente Social salientou que os dispositivos poderiam contribuir para uma resposta mais personalizada e centrada nas necessidades individuais dos utentes, facilitando o planeamento e a gestão dos cuidados prestados. Referiu ainda que a formação adequada dos profissionais será um fator determinante para o sucesso da implementação.

A animadora sociocultural destacou o impacto positivo que os *smartwatches* poderão ter na promoção da participação ativa dos idosos em atividades sociais, reforçando a sua autonomia e incentivando a interação com outros utentes e familiares.

Por fim, o presidente da instituição reforçou a importância de garantir um processo de implementação bem estruturado e a necessidade de sensibilizar os profissionais e utentes para o uso da tecnologia. Destacou ainda a relevância de estabelecer protocolos

de segurança claros e de realizar um acompanhamento contínuo da adaptação dos utentes à nova tecnologia.

Foram identificados diversos desafios: resistência inicial de alguns idosos, necessidade de formação para profissionais e utentes, financiamento e manutenção dos dispositivos. Contudo, todos os entrevistados concordaram que, com o devido acompanhamento e apoio, a solução tecnológica poderá trazer melhorias significativas à qualidade de vida dos idosos e à eficiência do serviço.

As respostas recolhidas permitiram identificar os seguintes pontos-chave: aceitação positiva dos utentes após compreensão das funcionalidades dos dispositivos; valorização por parte dos familiares pela capacidade de monitorização e resposta em tempo real; melhoria na eficiência dos serviços prestados pelos profissionais de ação direta; impacto positivo na autonomia e na segurança dos utentes; necessidade de formação e sensibilização para garantir uma utilização adequada e eficaz dos dispositivos; potencial para personalização dos serviços com base nos dados recolhidos em tempo real.

A análise comparativa das entrevistas revelou que tanto os utentes quanto os familiares e profissionais reconhecem o potencial positivo dos *smartwatches* na melhoria da qualidade dos serviços e na promoção da segurança e autonomia dos idosos. A aceitação inicial dos utentes será um fator determinante para o sucesso do projeto, sendo essencial garantir uma formação adequada e uma fase de adaptação gradual para facilitar a transição tecnológica.

Desta forma, o projeto “DigitalMENTE Consigo” alinha-se com as necessidades sentidas da população idosa da freguesia de Santiago da Guarda, proporcionando soluções tecnológicas eficazes para promover um envelhecimento ativo e seguro no domicílio. A capacidade de resposta rápida em situações de emergência, o aumento da autonomia e a melhoria da comunicação entre utentes, familiares e cuidadores contribuirão para reforçar o papel do CSPSTG como uma referência na prestação de cuidados a idosos na região de Leiria.

3.3. DELIMITAÇÃO E PRIORIZAÇÃO DAS NECESSIDADES

O concelho de Ansião, com uma população de 11.865 habitantes, representa 4,0% dos residentes da Região de Leiria. Ao longo da última década, o concelho passou por uma redução contínua de população, com taxas de crescimento negativas até 2019 e nos anos de 2021 e 2022. Entre 2011 e 2023, Ansião perdeu 9,6% dos seus habitantes, ao contrário do leve crescimento observado na Região de Leiria (0,7%) e em Portugal (0,8%) (Ansião Município, 2016).

O envelhecimento populacional em Ansião é uma questão crescente e, como no resto do país, ameaça a sustentabilidade demográfica local. Os idosos representam 33% da população do concelho, enquanto os jovens até 25 anos compõem cerca de 20%. Em 2023, o índice de envelhecimento em Ansião é de 336 idosos para cada 100 jovens (até 14 anos), um valor superior ao da Região de Leiria, da Região Centro e do país (com 208, 233 e 188, respetivamente) (Ansião Município, 2016).

Com o envelhecimento da população em Portugal, as instituições, tais como, o Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda desempenha um papel crucial. O CSPSTG não atende apenas às necessidades básicas dos idosos, mas também promove a sua inclusão social e o desenvolvimento de laços comunitários. Através dos serviços prestados, o Centro contribui para a redução da solidão e do isolamento social, questões comuns entre a população idosa. Contudo, apesar do importante papel que desempenha, o CSPSTG enfrenta desafios para atender a uma população idosa em crescimento, assim, a implementação de novas tecnologias, como *smartwatches* para monitorizar a saúde e a comunicação, pode oferecer oportunidades para melhorar os serviços e a qualidade de vida dos utentes. De acordo com informações do Município de Ansião, a proporção de pessoas com 65 anos ou mais é significativa, sublinhando a necessidade de serviços adaptados às suas exigências.

Segundo o Diagnóstico Social de Leiria, na área temática dos Idosos, existem os seguintes problemas: falta de suporte e acompanhamento familiar aos idosos; falta de respostas sociais especializada no acompanhamento a idosos com demência; aumento de situações de isolamento social na população idosa; baixa taxa de cobertura de ERPI's da rede solidária face à procura; aumento do número de pessoas idosas dependentes; inadequação de respostas sociais às necessidades das pessoas idosas.

A principal forma de promover um envelhecimento ativo, combatendo a crescente dependência física e mental e promovendo o bem-estar dos idosos, é a preparação adequada para a fase da idade avançada. Nesse contexto, é de extrema importância que os próprios idosos desempenhem um papel ativo e essencial na compreensão das etapas da vida e na gestão das transições mais desafiadoras, como a passagem para a inatividade profissional (Carneiro et al., 2012).

Assim, as instituições que oferecem serviços devem priorizar o investimento em medidas preventivas, em vez de se limitarem a ações de carácter assistencial. Isso inclui a promoção de iniciativas que incentivem a aquisição de sabedoria de vida e a sensibilização sobre os fatores que contribuem para o bem-estar pessoal e relacional, agregando qualidade e significado aos anos de vida (Carneiro et al., 2012).

Essa abordagem torna-se ainda mais necessária num cenário em que se observa um aumento contínuo da longevidade, melhorias nas condições de saúde da população idosa e um volume crescente de evidências sobre a possibilidade de mitigar ou até reverter patologias neuropsiquiátricas que afetam uma parcela significativa deste grupo (Carneiro et al., 2012)

Por outras palavras, tanto as instituições quanto os profissionais especializados terão um papel cada vez mais crucial no adiamento das fases da vida marcadas pela dependência. Esse prolongamento pode ir muito além da idade tradicional de reforma ou aposentação, desafiando os padrões estabelecidos para avaliar o processo de envelhecimento (Carneiro et al., 2012).

CAPÍTULO IV – PLANIFICAÇÃO

4.1. CARACTERIZAÇÃO SUCINTA DO PROJETO

Este projeto intitulado por “DigitalMENTE Consigo”, cuja entidade promotora é o Centro Social e Paroquial de São Tiago da Guarda, atua na área da População Idosa, tendo como população alvo, os utentes do SAD da Instituição mencionada.

Intervém na zona do Pinhal Interior Norte da Região de Leiria, fundamentado de acordo com o diagnóstico de necessidades levantado junto da entidade promotora.

O presente protejo baseia-se em desenvolver e implementar uma compatibilização tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de SAD, promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes, permitindo que estejam no seu meio natural de vida o maior tempo possível. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitorização que consigam responder de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição.

Os *smartwatches* serão dispositivos alvos de monitorização por parte da equipa de trabalho da Instituição inframencionada, bem como, pelos familiares dos utentes que assim o pretendam. Assim sendo, serão monitorizados os sinais vitais (pressão arterial, frequência cardíaca e níveis de oxigênio) dos utentes da instituição, configurando alertas automáticos para os cuidadores e os familiares, caso os valores registados saiam dos parâmetros de normalidade. Pretende-se fazer uma análise dos dados recolhidos para identificar tendências ou alterações na saúde dos utentes, permitindo que a equipa da Instituição tome decisões antecipadas e preventivas. Por conseguinte, este dispositivo irá promover a prevenção de complicações de saúde, como hipertensão ou crises respiratórias, através de uma vigilância contínua e personalizada, adaptada às necessidades de cada utente, uma vez que, terá a funcionalidade de assegurar respostas rápidas e eficientes em situações de emergência, através da ativação do botão de emergência “SOS” nos dispositivos, permitindo que o utente chame ajuda com um simples toque, enviando uma notificação de emergência aos responsáveis. Também contará com a funcionalidade de deteção de quedas nos *smartwatches*, enviando alertas automáticos aos cuidadores e aos familiares em tempo real, facilitando a resposta.

Os dispositivos tecnológicos terão implementado o sistema de localização por GPS, de forma a monitorizar em tempo real a localização dos utentes, prevenindo casos de perda ou desorientação, especialmente em idosos com demência ou Alzheimer. Esta ferramenta de rastreamento permite aos cuidadores e aos familiares aumentar a sua sensação de segurança e tranquilidade.

De forma a promover a autonomia e incentivar um envelhecimento ativo, os *smartwatches* poderão fornecer lembretes automáticos para medicação e atividades diárias aos utentes, fomentando a sua autonomia e ajudando-os a seguir rotinas saudáveis. Neste sentido, irá apoiar a independência dos idosos ao oferecer ferramentas que auxiliem na gestão de tarefas diárias e no autocuidado, promovendo a confiança e a qualidade de vida.

A implementação deste sistema de monitorização irá reduzir o isolamento e melhorar a conectividade com os familiares, uma vez que, irá permitir que os utentes realizem chamadas. Será criada uma linha de comunicação fácil e rápida em situações de necessidade, bem como, para manutenção de contatos, permitindo que mantenham contato regular com os familiares e se sintam mais conectados ao seu círculo social, fomentando a tranquilidade e o bem-estar dos familiares, ao oferecer um canal de comunicação que assegura a proximidade e o acompanhamento mesmo à distância.

Em síntese, este projeto representa um passo significativo para integrar a inovação tecnológica na assistência à população idosa, oferecendo uma resposta concreta e personalizada aos desafios da segurança e da autonomia nesta fase da vida. O projeto visa implementar uma solução de monitorização que não só atenda às necessidades de saúde dos utentes, mas também promova a sua autonomia e bem-estar, integrando a tecnologia no cuidado e na vida diária. Espera-se, com isto, que o Centro Social e Paroquial de São Tiago da Guarda se torne uma referência na utilização de tecnologias emergentes aplicadas ao envelhecimento ativo e à qualidade de vida dos idosos.

4.2.DESTINATÁRIOS

Este projeto nasce para dar resposta a um dos maiores desafios da nossa comunidade: o isolamento social das pessoas idosas. Numa primeira fase, beneficiará diretamente 10 utentes do SAD do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, todos residentes em zonas rurais dispersas da freguesia de Santiago da Guarda e localidades

vizinhas, com pouca ou nenhuma retaguarda familiar, rendimentos reduzidos e perdas crescente de autonomia.

Estes beneficiários vivem em realidades duras e muitas vezes invisíveis: casas isoladas, pensões mínimas, doenças crónicas, solidão. Muitos já não conseguem deslocar-se sozinhos a consultas, não compreendem os portais digitais e vivem com receio de cair ou sentir-se mal sem que ninguém saiba. São, na maioria, pessoas com mais de 65 anos, com baixa escolaridade, sem atividade laboral, oriundas de contextos rurais e com rendimentos limitados ao valor da pensão social mínima.

Segundo os Censos 2021, o concelho de Ansião perdeu 11% da população em 10 anos, descendo de 13.092 habitantes em 2011 para 11.642 em 2021 (INE, 2021). O índice de envelhecimento é alarmante: existem 336 idosos por cada 100 jovens (Câmara Municipal de Ansião, 2024). A baixa densidade populacional, associada à fraca rede de transportes públicos e à emigração dos mais jovens, contribui para um cenário de grande fragilidade social, onde os mais velhos ficam para trás.

É neste contexto que o projeto atua. Através da entrega e formação no uso de *smartwatches* com chamadas, localização, deteção de quedas, botão SOS, monitorização de sinais vitais e lembretes de medicação e com o acompanhamento de profissionais e voluntários, procuramos garantir que cada idoso se sinta mais seguro, contactável, protegido e autónomo. Mas também mais visível, valorizado e ligado ao mundo que o rodeia.

A seleção dos beneficiários será feita pela equipa técnica do CSPSTG com base no grau de isolamento, ausência de suporte familiar, situação de saúde e abertura à integração tecnológica. Esta escolha baseia-se no trabalho de proximidade, visitas ao domicílio e conhecimento profundo das realidades locais. Sempre que necessário, o projeto será articulado com os serviços locais de saúde, forças de segurança e de socorro, juntas de freguesia e autarquias e outras entidades da comunidade.

A intervenção será monitorizada pela equipa institucional e dinamizada com apoio de voluntários formados, promovendo a utilização da tecnologia, a adesão à terapêutica e o bem-estar. A desvinculação dos beneficiários ocorrerá por decisão técnica em caso de institucionalização, recusa ou falecimento.

Com este projeto, não estamos apenas a entregar tecnologia, estamos a criar pontes de confiança, a oferecer autonomia com dignidade e a garantir que, mesmo no interior esquecido, ninguém envelhece sozinho. Este projeto traduz-se numa mais-valia para a saúde dos idosos, ao integrar tecnologia de proximidade nos seus quotidianos, reforça a vigilância da saúde, previne agravamentos clínicos, promove a prevenção e a segurança.

As 10 pessoas idosas beneficiárias do projeto terão uma participação significativa e contínua ao longo de várias fases da sua implementação. Desde o início, serão auscultadas com o apoio da equipa do CSPSTG, em contextos informais de proximidade, no âmbito da relação que se estabelece durante o SAD. A escuta ativa, realizada de forma regular, permitirá ajustar a intervenção às suas necessidades sentidas, preferências, limitações e contextos de vida. Este diagnóstico contínuo assegura que o projeto permanece ajustado à realidade de cada idoso.

Durante o decorrer do projeto, os beneficiários serão convidados a partilhar opiniões sobre o uso dos dispositivos (*smartwatches*), expressar dificuldades, benefícios sentidos e sugerir melhorias. Essa recolha de perceções será feita de maneira informal, mediada pela equipa do CSPSTG, e terá impacto na melhoria contínua da intervenção, ajustando o desempenho às necessidades concretas dos idosos. Esta participação será sempre adaptada ao perfil de cada utente, respeitando os seus ritmos e capacidades, com a garantia de um envolvimento confortável e relevante.

A fase de avaliação final incluirá a recolha de testemunhos, verbalmente ou com apoio escrito sobre os efeitos do projeto nos beneficiários. Estes contributos, juntamente com a monitorização contínua, permitirão avaliar os impactos do projeto de forma qualitativa, com a participação ativa dos beneficiários, garantindo uma compreensão clara sobre os efeitos diretos da intervenção.

Contudo, em alguns casos, a participação ativa poderá ser limitada devido a fatores como a recusa, fragilidade cognitiva, limitações de comunicação, condições físicas dos utentes, entre outras. Nestes casos, será assegurado o envolvimento indireto através de familiares, cuidadores informais e formais. Estes agentes, com o conhecimento mais próximo do quotidiano dos idosos, poderão transmitir as necessidades não verbalizadas e assegurar a continuidade da abordagem centrada na pessoa.

A intervenção social do projeto é orientada pelos princípios da dignidade, autonomia e autodeterminação, assegurando que a participação dos beneficiários é sempre voluntária e respeitosa, adaptando-se ao grau de envolvimento desejado por cada um. No decorrer do projeto, as atividades de socialização, as visitas regulares e a interação com as tecnologias de monitorização são fundamentais para promover um envelhecimento saudável e participativo. A equipa do CSPSTG acompanhará de perto as necessidades de cada idoso, assegurando que todos tenham uma voz ativa no processo e que as intervenções sejam feitas em consonância com os seus desejos e expectativas.

A intervenção não se limita ao uso de tecnologias, mas ao reforço da proximidade entre os idosos, as famílias, os cuidadores e a comunidade local. Esta interação reforça a rede de apoio e assegura que, mesmo em situações de isolamento, os beneficiários do projeto tenham sempre o suporte necessário para um envelhecimento ativo, saudável e integrado.

4.3.OBJETIVOS

4.3.1. OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste projeto consiste em criar uma compatibilização tecnológica, que permita a pessoas idosas com resposta social de SAD, obter uma maior segurança e proteção nos seus domicílios, retardando o acolhimento institucional e combatendo a solidão o isolamento social.

4.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos do presente projeto são os seguintes:

- Implementar uma compatibilização tecnológica, através de *smartwatches*, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.
- Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.

- Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.
- Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social;
- Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico;
- Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.

4.4.METODOLOGIA

4.4.1. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

Para o desenvolvimento integral deste projeto, optou-se pela metodologia de investigação-ação, por se tratar de uma abordagem que visa encontrar soluções para problemas identificados ao longo do processo de estudo. Esta metodologia é especialmente adequada quando se pretende promover mudanças concretas na realidade observada, a partir de uma análise participativa e reflexiva.

Segundo Esteves (2008), a investigação-ação tem uma tripla função: informa, à medida que se vai consolidando conhecimento ao longo da experiência; transforma, através da participação ativa dos intervenientes no processo de mudança; e forma, ao contribuir para a aprendizagem e o desenvolvimento pessoal e coletivo dos envolvidos. O autor sublinha ainda que este tipo de investigação constitui um caminho para responder a problemáticas concretas, através da formulação de questões relevantes e da definição de objetivos claros, com vista à análise e avaliação dos resultados obtidos.

Neste enquadramento, é essencial que o investigador aprofunde os seus conhecimentos sobre a realidade em estudo, bem como sobre o contexto onde se pretende intervir. A compreensão profunda do território, das dinâmicas locais e das necessidades específicas torna-se imprescindível para uma atuação eficaz. A ação e a reflexão são, neste modelo, elementos centrais e estratégicos do processo (Esteves, 2008).

Importa ainda reforçar que, no âmbito da investigação-ação, o foco não se restringe ao produto final, mas sim ao próprio percurso, marcado por fases sucessivas que permitem compreender, atuar e reavaliar de forma contínua. Esta lógica de trabalho possibilita melhorar gradualmente a situação-problema, assegurando uma intervenção mais ajustada, participativa e transformadora.

4.5.PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES (MOMENTOS CHAVE DO PROJETO, CARACTERIZAÇÃO GLOBAL DAS ATIVIDADES E CRONOGRAMA)

O planeamento das atividades no âmbito do projeto "DigitalMENTE Consigo" é um processo estruturado e fundamentado que visa assegurar a implementação eficiente e eficaz de uma intervenção inovadora, centrada nas necessidades das pessoas idosas acompanhadas pelo SAD. Esta planificação integra um conjunto articulado de momentos-chave, atividades e metas temporais, desenhados para garantir uma execução progressiva e coerente com os objetivos propostos.

O projeto será desenvolvido em várias fases e, importa também referir que, este projeto se encontra delineado para a duração de 1 ano.

No primeiro mês de implementação, realizar-se-á o diagnóstico e a sinalização dos beneficiários, com a identificação de dez utentes do SAD em maior situação de vulnerabilidade. Esta seleção será feita com base em critérios como risco clínico, isolamento social e necessidade de vigilância, assegurando uma distribuição justa e eficaz dos recursos tecnológicos. Esta ação contribui diretamente para o objetivo de garantir a segurança e a saúde dos utentes.

Durante o primeiro e segundo mês, proceder-se-á à aquisição, configuração e distribuição dos smartwatches. Esta fase inclui a preparação técnica dos dispositivos, a sua personalização e entrega individual aos utentes previamente identificados. A entrega será acompanhada por sessões de orientação conduzidas pela equipa técnica, assegurando a correta utilização e funcionamento dos equipamentos, em linha com os objetivos de monitorização da saúde e proteção em caso de emergência.

Entre o segundo e o terceiro mês, realizar-se-ão sessões de formação dirigidas aos utentes, cuidadores e familiares, em contexto presencial ou ao domicílio. Estas sessões

terão como finalidade a capacitação no uso dos dispositivos, com apoio técnico contínuo. Esta atividade visa promover a aceitação da inovação, combater a exclusão digital e garantir a adesão sustentável à tecnologia.

Durante os doze meses de execução do projeto, será efetuada a monitorização contínua dos dados recolhidos pelos dispositivos. A equipa da instituição analisará os sinais vitais, localização, acionamento do botão SOS e deteção de quedas, ativando, sempre que necessário, os procedimentos de resposta rápida em articulação com cuidadores formais e informais e as entidades parceiras. Serão produzidos relatórios mensais baseados em registos automáticos e tempos de resposta, contribuindo para os objetivos de proteção, segurança e atuação célere.

Entre o terceiro e o décimo segundo mês, decorrerá o acompanhamento psicossocial e técnico dos beneficiários, com visitas regulares para avaliar a experiência de utilização dos dispositivos, reforçar competências digitais e recolher feedback. Este acompanhamento incluirá também contactos telefónicos por parte da equipa da instituição, procurando responder à dimensão emocional, reduzir o isolamento e fortalecer a relação de confiança entre os intervenientes.

A planificação das atividades do projeto assenta numa lógica de progressão metodológica, com momentos de formação, intervenção direta, acompanhamento e avaliação. Cada etapa é pensada para garantir a qualidade da execução, a adequação às necessidades dos beneficiários e a maximização do impacto social.

A avaliação de impacto e resultados será realizada em dois momentos: uma avaliação intercalar ao sexto mês e uma avaliação final ao décimo segundo mês. Esta análise basear-se-á em dados quantitativos, como o número de alertas registados, tempos de intervenção e níveis de adesão, bem como em dados qualitativos, através da aplicação de inquéritos de satisfação e entrevistas. Serão utilizados instrumentos validados e apoio do CICS.NOVA, do Politécnico de Leiria, garantindo a fiabilidade e robustez dos resultados obtidos. Esta atividade tem como finalidade evidenciar os efeitos da intervenção e fundamentar a sua eventual replicação noutros contextos.

Ao longo de todo o período de implementação, decorrerá uma campanha de divulgação e sensibilização da comunidade, utilizando meios locais, como a rádio, jornal e redes sociais. Esta iniciativa procura sensibilizar a sociedade para os direitos das pessoas

idosas à autonomia, dignidade e cuidado individualizado, além de fomentar o envelhecimento ativo e atrair novos parceiros institucionais. As ações de divulgação e sensibilização têm como objetivo informar a comunidade local sobre o projeto e promover o seu impacto social, gerando reconhecimento público e incentivando o envolvimento dos familiares dos utentes. Estas ações incluirão a produção e distribuição de materiais gráficos (cartazes e flyers) e a divulgação nos meios de comunicação local (rádio Vida Nova, jornal local, redes sociais e Eucaristia), a cargo da coordenação do projeto. Os custos com materiais de divulgação e comunicação estão integralmente refletidos no orçamento.

As reuniões de planeamento, coordenação e monitorização do projeto envolverão a coordenadora do projeto, as Auxiliares de Ação Direta, bem como, o Engenheiro Informático responsável pelo desenvolvimento tecnológico da intervenção. Estes recursos humanos foram integrados no orçamento de forma proporcional e coerente com as suas responsabilidades e tempo de afetação. Como apoio às reuniões e trabalho colaborativo, serão utilizados materiais de escritório (papel, tinteiros, canetas), bem como equipamentos informáticos.

A fase de diagnóstico digital e sinalização dos beneficiários será coordenada pela equipa do projeto, com a colaboração de voluntários e da rede local de parceiros. Esta fase inclui visitas domiciliárias para recolha de dados, avaliação de necessidades e entrega de dispositivos, implicando o uso de veículo próprio e combustível.

A formação dos colaboradores e voluntários é uma das atividades estruturantes do projeto, assegurando o correto uso da tecnologia por parte da equipa e garantindo que os voluntários estão aptos a apoiar os idosos na utilização quotidiana dos dispositivos. Esta formação técnica-digital será contratada externamente, com 50 horas previstas e está integralmente financiada pela Fundação “la Caixa”. O recrutamento e capacitação dos voluntários será realizado em articulação com o grupo de voluntariado “Dá-Te +”, da freguesia de Santiago da Guarda.

O acompanhamento dos beneficiários representa o eixo central da intervenção. Os *smartwatches* serão usados para monitorizar sinais vitais, localização, realizar chamadas, deteção quedas, botão SOS, alertas de medicação, permitindo uma resposta mais célere por parte da equipa de apoio. Este acompanhamento será realizado pela equipa do projeto

e apoiado por voluntários. O orçamento inclui a aquisição de 12 *smartwatches* com funcionalidades adequadas à população-alvo, planos de telecomunicações móveis para garantir a conectividade dos dispositivos e a compra de um portátil e de um monitor de grande dimensão para permitir a centralização da monitorização na receção da instituição.

A avaliação do projeto, contínua e final, será conduzida pela coordenadora do projeto, com apoio da CICS.NOVA do Politécnico de Leiria permitindo aferir a eficácia e o impacto da intervenção na vida dos beneficiários. A avaliação será apoiada logisticamente por materiais de escritório, equipamentos tecnológicos e custos com deslocações.

Tabela 4 – Cronograma de Atividades

Eixo	Tema	Finalidades	Atividades	Recursos (Financeiros/Materiais/Humanos)	Avaliação
a)	“Acompanhamento das pessoas idosas”	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar os colaboradores para a necessidade de estarem atentos às informações de monitorização dos <i>Smartwatches</i> (sinais vitais, localização, realizar chamadas, deteção quedas, botão SOS, alertas de medicação); • Envolver as famílias e a comunidade local nas dinâmicas de acompanhamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conversas informais; • Visitas e ligações regulares aos domicílios; • Reuniões semanais com os responsáveis da monitorização e acompanhamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veículo da instituição; • Equipa do projeto e apoiado por voluntários; • 12 <i>smartwatches</i>; • Planos de telecomunicações móveis; • PC portátil; • Monitor de grande dimensão para permitir a centralização da monitorização. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observação Direta; ✓ Entrevistas.

b)	Diagnóstico e sinalização dos beneficiários	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os utentes mais vulneráveis do SAD; • Garantir uma seleção justa e fundamentada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleção de 10 utentes com base em critérios (risco clínico, isolamento, necessidade de vigilância); • Visitas domiciliárias para recolha de dados; • Sinalização em articulação com parceiros locais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipa do projeto; • Voluntários da comunidade; • Veículo e combustível. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Relatórios de diagnóstico; ✓ Fichas de sinalização.
c)	Aquisição e configuração tecnológica	<ul style="list-style-type: none"> • Garantir a disponibilidade de dispositivos adequados; • Assegurar a correta preparação para utilização. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aquisição de 12 smartwatches; • Configuração e personalização dos equipamentos; • Entrega individual aos utentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartwatches; • Planos de telecomunicações móveis; • Engenheiro Informático e Equipa do Projeto. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Testes de funcionamento; ✓ Registo de entregas.

<p>d)</p>	<p>Formação de utentes, familiares, cuidadores e voluntários</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a literacia digital; • Garantir o correto uso dos dispositivos; • Capacitar voluntários e equipa de trabalho. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sessões de formação presenciais e ao domicílio; • Formação técnica-digital (50h); • Sessões de orientação prática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formação externa financiada pela Fundação “la Caixa”; • Equipa e voluntários; • Materiais pedagógicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionários de satisfação; ✓ Observação direta.
<p>e)</p>	<p>Divulgação e sensibilização da comunidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover autonomia e dignidade das pessoas idosas; • Sensibilizar a comunidade local; • Envolver parceiros institucionais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Campanhas de sensibilização (rádio, jornal, redes sociais, eucaristia); • Produção e distribuição de flyers e cartazes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação do projeto; • Materiais gráficos; • Meios de comunicação locais. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alcance das campanhas; ✓ Participação comunitária.
<p>f)</p>	<p>Avaliação de impacto e resultados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar eficácia da intervenção; • Identificar melhorias; • Sustentar replicação do projeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação intercalar (6º mês); • Avaliação final (12º mês); 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenadora do projeto; • Apoio do CICS.NOVA; • Materiais de escritório e deslocações. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Indicadores quantitativos (alertas, tempos de resposta); ✓ Indicadores qualitativos

			<ul style="list-style-type: none">• Inquéritos e entrevistas;• Relatórios quantitativos e qualitativos.		(satisfação, adesão).
--	--	--	--	--	-----------------------

4.5.1. CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROJETO

Tabela 5 - Calendarização das Atividades

Atividade	Mês/Meses
Diagnóstico e sinalização dos beneficiários (Identificar utentes prioritários)	Mês 1
Ações de divulgação e sensibilização comunitária	Meses 1-12 (contínuo)
Reuniões de planeamento, coordenação e monitorização	Meses 1-12
Aquisição, configuração e entrega dos smartwatches	Meses 1-2
Elaboração de relatórios mensais e análise de dados	Meses 2-12 (mensalmente)
Sessões de orientação e formação técnica digital para uso dos dispositivos para utentes, cuidadores e voluntários	Meses 2-3
Monitorização contínua dos dados dos dispositivos e atuação em situações de emergência	Meses 3-12
Acompanhamento psicossocial e técnico aos beneficiários (visitas, chamadas, apoio contínuo)	Meses 3-12
Avaliação intercalar da intervenção	Mês 6
Avaliação final do projeto	Mês 12

4.6. STAKEHOLDERS (PESSOAS, GRUPOS OU ORGANIZAÇÕES COM INTERESSE OU AFETADOS DIRETA OU INDIRETAMENTE)

A identificação e mobilização dos stakeholders é um elemento essencial na gestão de qualquer projeto de intervenção social. No contexto do projeto "DigitalMENTE Consigo", os stakeholders assumem um papel determinante na execução, acompanhamento, avaliação e sustentabilidade da intervenção. A sua participação ativa permite criar sinergias, alavancar recursos e garantir uma resposta multidimensional às necessidades da população idosa.

O projeto "DigitalMENTE Consigo" assenta numa lógica de intervenção integrada e colaborativa, sendo concebido para funcionar em estreita articulação com diversos atores sociais, públicos, comunitários e científicos. O trabalho em rede é, por isso, um dos pilares estruturantes desta iniciativa, permitindo alargar o seu impacto, reforçar a eficácia das respostas e garantir a sustentabilidade das ações no território.

O projeto visa fortalecer a rede de apoio aos idosos, trabalhando em estreita articulação com diversos atores sociais, públicos, comunitários e científicos. A parceria com o Centro de Saúde de Ansião ou com médicos de especialidade desempenha um papel fundamental no acompanhamento médico dos utentes pois a instituição irá coordenar a monitorização diária dos sinais vitais dos idosos, permitindo identificar alterações nos parâmetros de saúde, atuando na prevenção e na resolução de problemas precocemente, de forma célere, eficiente e controlada.

A articulação com as forças de socorro e de segurança, como os bombeiros e a GNR, será essencial para atuar em situações de emergência, como uma queda, desorientação, episódio súbito de saúde, etc.

Além disso, a colaboração com a Câmara Municipal de Ansião, especificamente na promoção da segurança e bem-estar dos idosos, será crucial. O Município já colabora com a instituição em várias iniciativas e poderá apoiar na disseminação do projeto e na sensibilização da comunidade para a importância da tecnologia no cuidado aos idosos.

A Junta de Freguesia de Santiago da Guarda, pela sua proximidade territorial e conhecimento profundo da comunidade, é outro parceiro relevante do projeto. A sua

colaboração será essencial na sensibilização da população e na dinamização de ações locais que promovam o envelhecimento ativo e a inclusão digital.

As famílias dos utentes assumem um papel de cointervenientes, uma vez que, através dos *smartwatches* poderão aceder aos dados dos seus familiares, acompanhar os seus sinais vitais, a localização, as eventuais ocorrências registadas e entrar em contacto com eles. Este acesso contribui para reforçar o sentimento de segurança, confiança e tranquilidade das famílias, promovendo uma maior proximidade e participação no processo de cuidado, mesmo à distância.

Os voluntários desempenharão um papel fundamental no apoio direto aos utentes, seja na adaptação quanto ao uso do *smartwatch*, seja na promoção da literacia digital dos utentes. A sua presença contribuirá para reforçar a dimensão humana do projeto, criando relações de proximidade, reduzindo o isolamento social e promovendo a confiança na utilização da tecnologia.

O CICS.NOVA do Instituto Politécnico de Leiria será responsável pela avaliação externa do projeto, fornecendo uma análise técnica e estratégica, essencial para ajustar e otimizar os processos ao longo da execução. Esta colaboração assegura a qualidade do trabalho em rede e contribui para a contínua melhoria do impacto do projeto.

Entre os stakeholders diretos, destacam-se os idosos beneficiários, que são os principais sujeitos da intervenção. Estas pessoas, acompanhadas pelo SAD, encontram-se em situação de vulnerabilidade social, isolamento e fragilidade. A sua participação é central e está prevista em todas as fases do projeto.

Os familiares e cuidadores informais são igualmente stakeholders-chave, beneficiando do acesso em tempo real a informação vital dos seus entes queridos, o que reforça o sentimento de segurança e a capacidade de resposta.

A equipa de trabalho da instituição promotora, constituída por assistentes sociais, animadores e auxiliares de ação direta, assume a implementação e monitorização quotidiana do projeto, com o suporte do engenheiro informático externo para a configuração e manutenção dos dispositivos.

A participação dos diversos stakeholders no projeto "DigitalMENTE Consigo" garante uma intervenção holística e multidisciplinar. A articulação entre beneficiários,

cuidadores, técnicos, voluntários e entidades externas fortalece a qualidade da resposta, amplia o impacto social e potencia a sustentabilidade da iniciativa.

4.7. ORÇAMENTO

A concretização do projeto “DigitalMENTE Consigo” requer uma previsão clara e estruturada dos recursos envolvidos para garantir a sua eficiência técnica e sustentabilidade financeira. O presente orçamento foi cuidadosamente elaborado para responder às necessidades específicas do SAD do CSPSTG, considerando tanto a complexidade das tecnologias a implementar, como as competências e recursos humanos envolvidos nesta intervenção.

O projeto apresenta um custo total de 39172,39 €, sendo 20.610,35 € solicitados à Fundação “la Caixa”² e 18.562,04 € assegurados pela entidade promotora, o Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda.

O orçamento está organizado em quatro categorias principais: recursos humanos, atividades, infraestruturas e gestão.

Recursos humanos: Será afeta uma Técnica de Intervenção Social (coordenadora do projeto) com 10% de dedicação ao projeto, o que corresponde a 168 horas anuais à taxa de 16,03€/hora, perfazendo um custo total de 2.693,04€, integralmente assegurado pela entidade promotora. Serão também afetas 10 Auxiliares de Ação Direta (AAD), igualmente com 10% de dedicação, totalizando 1800 horas no conjunto, a 7,73€/hora, o que representa 13.914,00€, também suportado pela entidade promotora. Prevê-se ainda a contratação de um Engenheiro Informático para realizar o estudo comparativo de soluções tecnológicas, configurar o sistema, coordenar a instalação, e garantir a distribuição, manutenção e monitorização dos dispositivos junto dos beneficiários. Esta função será assegurada com 210 horas a 60,00€/hora, totalizando 12.600,00€, valor que será inteiramente financiado pela Fundação “la Caixa”, tudo somado, totaliza um valor de 29207,04€ com recursos humanos.

² Candidatura realizada à Fundação “la Caixa” – BPI, durante a fase de planeamento deste projeto, pela entidade promotora - Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, com base nos resultados e diagnóstico e planeamento deste trabalho.

Atividades: Estão previstas ações de capacitação técnico-digital para colaboradores, utentes e voluntários da instituição, com uma carga horária total de 50 horas e um valor hora de 30,00€, num total de 1.500,00€, a ser financiado pela Fundação “la Caixa”. Serão também contratados seguros de acidentes pessoais para 10 voluntários, num total de 235,00€, assegurado pela entidade promotora. No que respeita às deslocações e transporte afetas à implementação do projeto, está previsto um total de 2.000 km a 0,40€/km, o que corresponde a 800,00€, igualmente suportados pela entidade promotora. Para a promoção e divulgação do projeto, serão produzidos materiais como flyers, cartazes num montante de 360,00€, também suportados pela entidade promotora. Adicionalmente, será contratado um serviço de telecomunicações (voz e dados) com 10 planos móveis (MEO), no valor unitário mensal de 19,99€, durante 12 meses, totalizando 2.398,80€, a ser financiado pela Fundação “la Caixa”, dando um total de 5293,80€ em relação às atividades.

Infraestruturas: Serão adquiridos 12 *smartwatches* com funcionalidades específicas (localização GPS, deteção de quedas, medição de sinais vitais e envio de alertas automáticos, chamadas, botão SOS), com um custo unitário de 121,88€, totalizando 1.462,56€. Esta opção por 12 unidades (em vez das 10 inicialmente previstas) visa garantir substituições imediatas em caso de avaria ou manutenção, assegurando continuidade no acompanhamento dos utentes. Está também prevista a aquisição de um monitor LG 65” 4K QNED MiniLED, no valor de 1.299,99€, a instalar na receção da instituição para monitorização centralizada dos dados dos utentes. Complementarmente, será adquirido um computador portátil Microsoft Surface Laptop (13.8”, 16 GB RAM, 512 GB SSD), com um valor de 1.349,00€, para gerir a base de dados associada aos dispositivos, totaliza um valor de 4111, 553€ em infraestruturas/equipamentos. Estes equipamentos serão financiados na totalidade pela Fundação “la Caixa”. O orçamento do monitor, do pacote/plano de rede móvel da MEO, dos *smartwatches* e do computador encontram-se nos anexos.

Gestão: Estão ainda contempladas despesas com material de escritório (tinteiros, papel, canetas, etc.), num total de 120,00€, custos administrativos e divulgação interna no valor de 360,00€, bem como despesas gerais com manutenção e funcionamento das instalações (80,00€), num total de 560,00€, todos suportados pela entidade promotora.

Este orçamento reflete um esforço partilhado entre a entidade promotora e a Fundação “La Caixa”, sendo a primeira responsável por grande parte das despesas com recursos humanos, logística e funcionamento, enquanto a Fundação viabiliza os investimentos estruturais e tecnológicos indispensáveis para a concretização dos objetivos. O projeto aposta numa solução inovadora e replicável, com impacto direto na qualidade de vida dos idosos acompanhados, promovendo segurança, autonomia e inclusão digital em meio rural.

Tendo em conta as atividades previstas, o perfil dos beneficiários, os objetivos delineados e as necessidades concretas do projeto, a coerência entre o orçamento e o planeamento do projeto revela-se sólida e justificada. A proposta orçamental foi cuidadosamente estruturada de modo a assegurar a viabilidade técnica e operacional do projeto, respondendo diretamente aos desafios identificados na população idosa apoiada pelo SAD, no contexto rural e envelhecido da região de intervenção.

Em síntese, o orçamento apresentado para o projeto “Digitalmente Consigo” reflete uma estrutura sólida e proporcional às responsabilidades e atividades propostas, assente num modelo de cofinanciamento que privilegia uma divisão clara e coerente entre investimento interno e externo. O CSPSTG assume uma fatia significativa dos custos, nomeadamente ao nível dos recursos humanos e operacionais, enquanto a Fundação “La Caixa” contribui para garantir a implementação e consolidação das componentes estruturais e tecnológicas desta intervenção.

Esta aposta representa uma resposta direta às dificuldades e desafios diagnosticados no âmbito do SAD, particularmente junto de uma população envelhecida e vulnerável, promovendo uma intervenção alinhada com as prioridades do envelhecimento ativo e seguro, com ganhos claros para a autonomia, saúde e qualidade de vida dos utentes. O investimento constitui uma estratégia sólida para garantir uma intervenção social eficaz, humana e adaptada às especificidades do contexto rural e às reais necessidades dos utentes e famílias.

Tabela 6: Orçamento Projeto “DigitalMENTE Consigo”

Projeto “DigitalMENTE Consigo”			
Orçamento			
Recursos Humanos			
Descrição	Ano de projeto	Prémio BPI	Entidade Promotora
Coordenação do Projeto Horas: 168 Valor hora: 16,03	2693,04	0,00	2693,04
10 Auxiliares de Ação Direta (afetas a 10%) 10x180h = Horas: 1800 Valor hora: 7,73	13914,00	0,00	13914,00
Engº Informático (Software) Horas: 210 Valor hora: 60	12600,00	12600,00	0,00
TOTAL	29207,04	12600,00	16607,04
Atividades			
Descrição	Ano de projeto	Prémio BPI	Entidade Promotora
Seguro para 10 voluntários (seguro AGEA)	235,00	0,00	235,00
Formação Horas: 50 Valor hora: 30	1500,00	1500,00	0,00
Deslocação e Transporte: Gasóleo (0,40 centimos por Km) 2000 Kms	800,00	0,00	800,00
Custos com a divulgação do projeto (Flyers; Cartazes; roll ups)	360,00	0,00	360,00
10 Planos de Internet Movél (MEO) Valor plano:19,99/mês	2398,80	2398,80	0,00
TOTAL	5293,80	3898,80	1395,00
Infraestruturas/ Equipamento			
Descrição	Ano de projeto	Prémio BPI	Entidade Promotora
Aquisição de 12 Relógios (smartwatch), com as funcionalidades requeridas	1462,56	1462,56	0,00
Monitor LG 65 polegadas 4K (QNED MiniLED)	1299,99	1199,99	0,00

Aquisição de 1 Computador Portátil Microsoft Surface Labtop 13.8 RAM:16GB - 512GB	1349,00	1349,00	0,00
TOTAL	4011,55	4011,55	0,00
Gestão			
Descrição	Ano de projeto	Prémio BPI	Entidade Promotora
Despesas gerais manutenção equip. e instalações	80,00	0,00	80,00
Custos com a divulgação do projeto (Flyers; Cartazes; roll ups)	360,00	0,00	360,00
Material de Escritório (tinteiros, folhas, canetas, lápis)	120,00	0,00	120,00
TOTAL	560,00	0,00	560,00
Custos Globais			
	Ano de projeto	Prémio BPI	Entidade Promotora
1. Recursos Humanos	29207,04	12600,00	16607,04
2. Atividades	5293,80	3898,80	1395,00
3. Infraestruturas/Equipamentos	4111,55	4111,55	0,00
4. Gestão	560,00	0,00	560,00
TOTAL	39172,39	20610,35	18562,04

CAPÍTULO V – APLICAÇÃO E EXECUÇÃO

5.1. APLICAÇÃO

Depois de concluídas todas as etapas para a concretização de um diagnóstico social fundamentado e de uma planificação estruturada, segue-se a fase de aplicação prática do projeto “DigitalMENTE Consigo”. No entanto, uma vez que o tempo disponível para a realização do presente trabalho não foi suficiente para a implementação efetiva da intervenção, este capítulo evidencia as etapas e diligências realizadas até ao momento, nomeadamente no que respeita à preparação para a futura aplicação do projeto.

Assim, e considerando que a concretização prática do “DigitalMENTE Consigo” requer investimento técnico e financeiro significativo, foi elaborada e submetida uma candidatura ao BPI Sénior - Fundação La Caixa, no mês de maio de 2025. Esta candidatura foi realizada em estreita colaboração com a instituição promotora e executora do projeto, o CSPSTG com o objetivo de garantir o financiamento necessário para a implementação das ações delineadas.

De facto, sensibilizar todos os envolvidos para a importância e relevância do projeto constituiu uma das etapas cruciais desta fase de preparação, destacando-se a abertura e disponibilidade do CSPSTG para abraçar esta iniciativa e colaborar ativamente no processo de candidatura e planeamento. A realização desta candidatura representa não só um compromisso claro com a inovação e a melhoria contínua das respostas sociais prestadas pela instituição, mas também uma aposta numa intervenção mais eficaz, alinhada com as necessidades e expectativas dos utentes e das famílias.

De uma forma geral, o presente trabalho estabelece assim as bases para a futura implementação do “DigitalMENTE Consigo”, aguardando pela decisão e aprovação do financiamento requerido para transformar esta proposta num instrumento efetivo de promoção de autonomia, qualidade de vida e envelhecimento ativo e seguro para todos os utentes envolvidos.

5.2. LOGÓTIPO

Na criação do Projeto “DigitalMENTE Consigo, surgiu a necessidade de desenvolver uma imagem que simbolizasse de forma global os seus objetivos e essência. Assim, foi concebido um logótipo que acompanha e traduz esta visão.



Figura 1 – Logótipo do Projeto “DigitalMENTE Consigo”

5.3. FOLHETOS

Como parte integrante da estratégia de divulgação do projeto DigitalMENTE Consigo, foi elaborado um flyer informativo destinado à comunidade, aos utentes do SAD e às suas famílias. Este material procura apresentar de forma sintética e atrativa os objetivos, funcionalidades e contactos do projeto, reforçando a importância da inovação tecnológica no combate ao isolamento social e na promoção de um envelhecimento ativo e seguro.

Com isto, utilizou-se o Canvas para criar ambos os folhetos para posteriormente poderem ser impressos e divulgados.

Projeto "DigitalMENTE Consigo"



DigitalMENTE Consigo

O projeto *DigitalMENTE Consigo* nasce para dar resposta a um dos maiores desafios da nossa comunidade: o isolamento social das pessoas idosas.

O objetivo é criar uma compatibilização tecnológica que aumente a segurança, proteção e autonomia das pessoas idosas acompanhadas pelo SAD, combatendo a solidão e retardando o acolhimento institucional.



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO TIAGO DA GUARDA

cspstg.com

☎ 236 679 083

✉ cspstg@gmail.com

📍 Rua Conde Castelo Melhor, n.º 331
3210-690 Santiago da Guarda

Objetivo Específico

· Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua (24h) pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.



Funcionalidades

- Efetuar e Receber Chamadas
- Medição de Pressão Arterial, Batimentos Cardíacos, Temperatura
- Localização GPS
- Detecção de Queda
- Lembrete de Medicação

Alertas automáticos enviados à equipa do CSPSIG e aos familiares.



Destinatários

10 utentes do SAD do Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda

Este projeto irá contribuir para:

- Mais segurança, proteção e autonomia; Maior permanência no domicílio;
- Tranquilidade e confiança para familiares e cuidadores.



Figura 2 e 3 – Folheto de divulgação (ambos os lados)

5.4. ORÇAMENTOS OBTIDOS

De modo a desenvolver o projeto e no âmbito da Candidatura ao Fundação “La Caixa” efetuada, foram realizados alguns orçamentos, nomeadamente, o pacote de rede móvel ilimitado, o *smartwatch*, uma televisão e um computador portátil.

Em relação ao pacote de rede móvel ilimitado, o orçamento obtido foi de 19,99 euros, por cada um, da operadora MEO.

No que diz respeito ao *Smartwatch*, foi obtido um orçamento de 121, 88 euros por unidade. Consiste num relógio com as seguintes características:



Figura 4 - Smartwatch

- Localizador GPS em tempo exato;
- Botão SOS (ao pressionar o botão SOS, contacta os contactos de emergência e envia uma mensagem de alarme SOS para a APP);
- Possui função de telemóvel, ou seja, permite efetuar e receber chamadas (contem um cartão SIM);
- Lembrete de medicação, medidor de frequência cardíaca e pressão arterial, pedómetro, lembrete de movimento e termómetro.
- Detecção de queda (ao detetar uma queda, envia alertas e, também, contacta os contactos de emergência);
- Inclui carregador.

De forma a que a informação de todos os smartwatches dos utentes possam estar acessíveis na Instituição para acompanhamento, controlo, verificação e ação foi pensando uma compatibilização dos mesmos através de um monitor e de um computador portátil. Neste sentido foram, também, obtidos orçamentos destes 2 aparelhos eletrónicos.

No que concerne ao monitor, obtivemos um orçamento de 1299,99 euros. O modelo é o LG QNED MiniLED QNED91 4K Smart TV de 65 polegadas 2024 (65QNED91T6A), com as seguintes funcionalidades/características:

- 65 polegadas;
- 4K Ultra HD (3840 x 2160 pixéis);
- Paleta incrivelmente rica e vibrante com o QNED Color Pro;
- Imagem e som totalmente otimizados com o processador $\alpha 8$ AI 4K;
- Detalhes ultranítidos e definidos com a tecnologia Precision Dimming;
- 4 atualizações garantidas ao longo de 5 anos com o Programa webOS Re:New;
- Acessórios incluídos: Cabo Alimentação; Comando e Pilhas.
- Tipo de ecrã: QNED MiniLED 4K;
- Taxa de atualização: 100/120Hz Nativo;
- Gama de cor: QNED Color Pro;
- Processador de imagem: Processador $\alpha 8$ 4K AI;
- Tecnologia HDR: Dolby Vision / HDR10 / HLG;
- Dimensões sem base (L*A*P mm): 1452 x 839 x 44,9;
- Peso da TV sem base (kg): 31,1.



Figura 5 – Monitor/Televisão LG

Relativamente ao computador portátil, foi selecionado o *Computador Portátil Microsoft Surface Laptop 7th Edição Copilot+ | 13,8" | Snapdragon® X Plus | 16GB | 512GB SSD – Platinum*, com o orçamento de 1349,00 euros.



Figura 6 – Microsoft Surface Laptop

O computador tem as seguintes características:

- Dimensão Ecrã: 13,8 ";
- Tipo de Ecrã: PixelSense Flow™ (ecrã tátil);
- Sistema Áudio: Altifalantes Omnisonic® com Dolby® Atmos®;
- Interfaces: 2x USB-C | 1x USB 3.1 | 1x Jack 3.5mm;
- Câmara de Estúdio Surface Full HD | 2.0MP;
- Conectividade: Wi-Fi | Bluetooth;
- Sistema Operativo: Windows 11 Home;
- Bateria: 4755mAH;
- Dimensões: 301 x 220 x 17.5mm;
- Peso: 1,34 Kg;
- Frequência: 3,4 GHz;
- Cache processador: 42 MB;
- Memória RAM: 16 GB; Disco UFS: 512 GB;
- Tipo Memória: LPDDR5x;
- Placa(s) Gráfica(s): Qualcomm® Adreno™;
- Resolução: 2304 x 1536.

5.5. ANÁLISE SWOT DO PROJETO

A análise SWOT tem as suas raízes entre as décadas de 1960 e 1970, sendo atribuída a Albert Humphrey, um consultor norte-americano que, à época, colaborava com o Instituto de Pesquisa de Stanford. Durante um estudo centrado na compreensão das causas do insucesso de múltiplos planos estratégicos em diferentes organizações, foi desenvolvida esta metodologia como forma de mapear e compreender os fatores internos e externos que influenciavam a eficácia do planeamento (Hofrichter, 2017).

Esta ferramenta, amplamente utilizada no contexto da gestão estratégica, permite realizar um diagnóstico organizacional através da identificação de quatro dimensões essenciais: forças internas (Strengths), fragilidades internas (Weaknesses), oportunidades externas (Opportunities) e ameaças externas (Threats). A sua aplicação oferece uma visão clara sobre a posição atual da organização e serve de base para delinear estratégias de intervenção mais eficazes (Verboncu & Condurache, 2016).

Tabela 7: Análise SWOT

Interna	<p style="text-align: center;">Forças (Strengths)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integração de tecnologia adaptada às necessidades específicas dos idosos. • Abordagem interdisciplinar e centrada no utente, envolvendo famílias e profissionais. • Melhoria da resposta a situações de emergência e monitorização contínua dos sinais vitais. • Promoção da autonomia, segurança e qualidade de vida dos utentes do SAD. • Alinhamento com as estratégias de envelhecimento ativo e seguro preconizadas pela DGS e pela OMS. 	<p style="text-align: center;">Fraquezas (Weaknesses)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Necessidade de formação técnica para profissionais e utentes na utilização dos smartwatches. • Resistência à mudança por parte de alguns utentes ou famílias menos recetivos às novas tecnologias. • Limitações de cobertura de rede móvel/internet em contextos rurais ou isolados. • Necessidade de investimento inicial significativo para aquisição e manutenção dos dispositivos.
Externa	<p style="text-align: center;">Oportunidades (Opportunities)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alargamento e replicação do projeto para outras instituições ou respostas sociais do concelho e região. • Acompanhamento das políticas públicas para o envelhecimento ativo e seguro (PNPAE e Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável). • Parcerias com instituições de saúde, empresas de tecnologia e instituições de ensino para melhorar e validar o impacto do projeto. • Acesso a linhas de financiamento específicas para inovação social do setor social. 	<p style="text-align: center;">Ameaças (Threats)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limitações orçamentais e dificuldades de sustentabilidade financeira para manutenção e atualização dos dispositivos. • Desconfiança ou baixa adesão dos utentes e famílias às tecnologias digitais. • Rápida obsolescência dos dispositivos e necessidade de atualizações ou substituições regulares. • Alterações nas normas e regulamentos para prestação de serviços no âmbito do SAD e da intervenção social.

5.3. CONTINUIDADE/SUSTENTABILIDADE

Garantir a continuidade e sustentabilidade de um projeto após a fase de financiamento inicial é um dos maiores desafios da intervenção social. No caso do projeto "DigitalMENTE Consigo", a estratégia de sustentabilidade foi cuidadosamente delineada desde o início, procurando integrar mecanismos de manutenção técnica, valorização dos recursos humanos, envolvimento da comunidade e diversificação de fontes de financiamento.

Para contribuir para a Sustentabilidade do projeto, ir-se-á recorrer a uma linha de financiamento. No âmbito da estratégia de viabilização financeira do projeto "DigitalMENTE Consigo", foi submetida, no mês de maio de 2025, uma candidatura ao programa BPI Sénior, promovido pela Fundação “La Caixa”. Esta candidatura representou um esforço substancial de planeamento, mobilização de recursos e reflexão estratégica, tendo envolvido um trabalho contínuo e intensivo ao longo de várias semanas. A elaboração da mesma permitiu estruturar detalhadamente os objetivos, atividades e impacto esperado do projeto, funcionando como um exercício prévio de maturação da proposta.

Embora a aprovação da candidatura esteja ainda dependente da decisão da entidade financiadora, a sua submissão demonstra o forte compromisso da organização promotora com a concretização da iniciativa, assim como a capacidade técnica e institucional para responder a critérios de rigor e exigência. Caso o financiamento não seja atribuído, a entidade mantém o propósito de implementar o projeto, ainda que com adaptações, nomeadamente através da mobilização de outras fontes de financiamento e reforço de parcerias locais, nomeadamente autarquias locais, empresas socialmente responsáveis e eventuais campanhas de mecenato. Esta abordagem evidencia uma visão estratégica orientada para a sustentabilidade a médio e longo prazo. Também o conjunto de parceiros serão fundamentais neste projeto, os quais nos ajudarão bastante na concretização desta iniciativa.

Como é de calcular, o presente projeto tem início, meio e fim. No entanto, apesar de este ter uma duração certa, poderá vir a ser implementado noutras zonas problemáticas do país, neste sentido, dar-se-ia continuidade a este projeto, através da replicação em outros locais.

A sustentabilidade operacional do projeto poderá, também, ser assegurada pela própria estrutura do CSPSTG, que já dispõe de uma equipa técnica qualificada e de uma rede de voluntariado ativa. Os equipamentos adquiridos, nomeadamente os *smartwatches* e os dispositivos de monitorização, terão uso prolongado, sendo sujeitos a manutenção regular. A existência de dois equipamentos adicionais permitirá a substituição imediata em caso de avaria, evitando interrupções na monitorização.

A componente formativa do projeto garante que os técnicos, voluntários, utentes e familiares estarão capacitados para utilizar de forma autónoma os dispositivos, reduzindo a dependência de apoio externo. A aposta na literacia digital dos idosos é, por si só, uma ação de empoderamento e sustentabilidade comportamental.

Do ponto de vista financeiro, a continuidade do projeto apoia-se numa proposta equilibrada: não serão cobrados custos aos beneficiários na fase inicial, mas está prevista a introdução, numa fase posterior, de uma mensalidade simbólica ajustada ao rendimento de cada idoso, com o objetivo de compartilhar os custos com os dados móveis e manutenção dos dispositivos.

Paralelamente, será promovida uma estratégia de angariação de fundos que incluirá: candidaturas a novos programas de financiamento nacionais e europeus; estabelecimento de parcerias com autarquias, empresas tecnológicas, entre outros possíveis parceiros; ações de sensibilização; ações de mecenato junto da comunidade e empresas com responsabilidade social e, ainda, eventos solidários e campanhas de sensibilização junto da população local.

De forma a dar continuidade a este tipo de respostas, poder-se-ão desenvolver atividades, tais como, angariação de fundos e ainda de divulgação, possibilitando uma maior visibilidade e, conseqüentemente, um maior número de parceiros interessados em colaborar, visando assim a sua autossustentabilidade.

CAPÍTULO VI- AVALIAÇÃO

6. AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação é um elemento fundamental em qualquer projeto social, pois permite acompanhar o progresso do trabalho desenvolvido, identificar resultados alcançados e, quando necessário, corrigir eventuais falhas. Tal como refere Serrano (2008), avaliar significa refletir de forma contínua sobre o que foi planeado e o que está efetivamente a acontecer, tornando o processo dinâmico e ajustável.

Neste sentido, a avaliação não se limita à análise dos objetivos atingidos, mas inclui também a identificação de aspetos positivos e negativos das atividades realizadas, permitindo introduzir melhorias sempre que necessário (Capucha, 2008). Trata-se de um exercício constante de comparação entre o previsto e o realizado, essencial para garantir a qualidade da intervenção.

Embora o projeto “DigitalMENTE Consigo” ainda não se encontre em fase de execução prática, todas as ferramentas de avaliação foram já definidas, permitindo acompanhar e reajustar o processo sempre que surjam novas necessidades. Estas ferramentas foram pensadas para se adaptarem à realidade da intervenção, assegurando uma avaliação contínua, participada e útil para a melhoria do projeto.

Ao desenvolver Projetos, a avaliação é um dos momentos mais importantes a ter em conta ao longo de todo este processo. Desta forma, é fundamental o procedimento que é efetuado durante a avaliação, para verificar se os objetivos do projeto estão a ser executados, avaliar o grau de eficiência e eficácia do projeto, tal como o seu impacto negativo ou positivo. Além disso, a avaliação também permite analisar o desenvolvimento sustentável e certificar se existe a necessidade de alterar algo do plano efetuado para a concretização deste projeto (Teixeira,2023).

Neste projeto serão desenvolvidas várias atividades que serão avaliadas continuamente, ou seja, conforme o decorrer de cada atividade, a avaliação será realizada. Sendo assim, um Projeto, deve ter uma Avaliação Ongoing, na qual, as diversas atividades desenvolvidas por este Projeto possam ir sendo avaliadas, de modo a perceber se os objetivos pretendidos estão a ser concretizados. É importante que haja este tipo de avaliação, para caso alguma atividade esteja a influenciar negativamente o

desenvolvimento das famílias, esta possa ser retirada do plano e substituída por outra que se adegue melhor.

Para além deste tipo de avaliação, existem três momentos de avaliação, sendo estes a avaliação interna, a avaliação externa e a avaliação mista. De acordo com Afonso e Ribeiro (2009, p.5), “a avaliação interna é um processo de revisão qualitativa, realizada dentro de uma instituição para seu próprio fim/uso (com ou sem o envolvimento de pares externos)”. Dito de outra forma, a avaliação interna é a própria equipa que avalia o seu trabalho.

A avaliação interna será realizada através de instrumentos de avaliação, tais como, questionários com escala de 5 tópicos, reuniões entre equipa técnica, feedback final, observação direta e observação direta do comportamento inter-relacional. Os questionários serão destinados ao público-alvo do presente projeto e iremos recorrer a questionários escritos, de satisfação, que serão respondidos numa escala de 1 a 5, sendo que 1 corresponde a nada satisfeito e 5 a muito satisfeito. Estes questionários serão aplicados durante o projeto, para se ir reajustando e aplicando as necessárias medidas de correção para, posteriormente, calcular o impacto na população alvo.

Por outro lado, a avaliação externa, segundo Afonso e Ribeiro (2009) pp.6 e 16, “[...] é aquela que é realizada por consultores ou empresas externas, contratados para darem uma opinião sobre o programa [...]”. “É quando uma organização contrata um avaliador externo para avaliar os seus programas, projetos, políticas”. A avaliação externa, será executada por alguém que será contratado, para avaliar externamente, de forma imparcial, o presente projeto.

Assim, no que se refere à avaliação externa, será contactada e contratada uma equipa de investigadores da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Politécnico de Leiria, para avaliar o projeto, de modo a constatar se a resposta social está a fazer uma boa intervenção para ultrapassar o problema social diagnosticado.

Após a avaliação interna e a avaliação externa, far-se-á uma avaliação mista, que será composta pelo conjunto das primeiras avaliações realizadas. Com isto, será efetivado um relatório final de avaliação que permitirá perceber se as necessidades encontradas no diagnóstico social foram colmatadas, entender qual a estratégia mais eficaz e retirar aquilo que está a influenciar negativamente o projeto.

No fundo, todos os projetos precisam de uma avaliação constante, ou seja, de uma reavaliação, para que a todo o momento possamos sempre alterar. O essencial é estarmos em constante reavaliação, a dita avaliação ongoing, para irmos percebendo se, efetivamente, aquilo que definimos inicialmente está a fazer sentido ou não.

No âmbito da recolha de dados qualitativos, foram realizadas oito entrevistas semiestruturadas a diferentes intervenientes do Serviço de Apoio Domiciliário do CSPSTG (utentes, familiares, assistente social, animadora sociocultural, auxiliar da ação direta e direção). Estas entrevistas seguiram um guião previamente elaborado (anexo X), centrado em cinco eixos principais:

1. Experiência e ligação à instituição;
2. Principais dificuldades e necessidades dos utentes;
3. Perceção sobre a utilidade e aplicabilidade dos smartwatches;
4. Impactos esperados na segurança, autonomia e bem-estar;
5. Desafios e recomendações para a implementação da tecnologia.

As entrevistas foram analisadas comparativamente, permitindo identificar padrões de resposta, divergências de perceções e propostas de melhoria. Esta análise qualitativa constitui uma base essencial para a avaliação ongoing do projeto, uma vez que fornece dados diretamente relacionados com os objetivos e necessidades do público-alvo.

Estes instrumentos complementam-se, permitindo uma avaliação mista robusta:

- Interna, assegurada pela equipa técnica através de observação, questionários de satisfação e reuniões de feedback;
- Externa, realizada por uma equipa de investigadores da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, garantindo imparcialidade na análise;
- Mista, com integração dos resultados internos e externos num relatório final de avaliação, que permitirá aferir se os objetivos do projeto foram cumpridos, quais

os impactos positivos/negativos registados e quais as estratégias de sustentabilidade a adotar.

Desta forma, a avaliação do projeto “DigitalMENTE Consigo” baseia-se numa abordagem triangulada (questionários, entrevistas e observação direta), assegurando rigor científico, participação dos diferentes stakeholders e utilidade prática dos resultados para a melhoria contínua da intervenção.

Para medir o isolamento social e solidão nas pessoas acompanhadas, será aplicada a escala UCLA antes de iniciar o projeto e após 1 ano de projeto.

A escala UCLA-Loneliness é um instrumento psicométrico desenvolvido para avaliar os sentimentos subjetivos de solidão e isolamento social. Originalmente composta por 20 itens, foi adaptada para a população idosa portuguesa, que resultou numa versão de 16 itens. Cada item é respondido numa escala de frequência que varia de "nunca" a "frequentemente", com pontuações totais entre 16 e 64 pontos. Quanto maior a pontuação, mais intensos são os sentimentos de solidão (Pocinho, Farate & Dias, 2010).

A escala mede duas dimensões principais: Isolamento Social e Afinidades, sendo validada com alta consistência interna. Ela pode ser usada em estudos clínicos e sociais para identificar idosos com sentimentos de solidão, ajudando a compreender fatores preditivos como relacionamento familiar, idade e perdas recentes (Pocinho, Farate & Dias, 2010).

A avaliação de impacto em projetos sociais constitui um instrumento central para aferir a efetividade das intervenções e compreender em que medida os objetivos pretendidos foram alcançados. Diferente do monitoramento, que acompanha processos e atividades em tempo real, a avaliação de impacto procura estabelecer relações causais entre a intervenção e as mudanças observadas em determinado contexto, identificando se os resultados obtidos decorrem efetivamente da ação implementada (Rossi, Lipsey & Freeman, 2004).

A avaliação de impacto em projetos sociais envolve uma dimensão ética e política. Avaliar implica considerar não apenas a efetividade técnica, mas também a relevância social das intervenções, as suas implicações para a equidade e o empoderamento da população idosa envolvida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A antevisão dos resultados esperados de um projeto social constitui um exercício de planeamento estratégico que permite clarificar os impactos pretendidos e orientar a avaliação de resultados.

O projeto apresenta claras vantagens ao nível da saúde dos idosos acompanhados, contribuindo significativamente para a sua segurança, bem-estar e qualidade de vida. Através da utilização de *smartwatches* com monitorização de sinais vitais, é possível detetar precocemente alterações no estado de saúde, permitindo uma intervenção rápida e evitando complicações. A funcionalidade de deteção automática de quedas, botão SOS e envio imediato de alertas garante uma resposta célere em emergências, reduzindo o risco de agravamento. Os lembretes de medicação promovem a adesão terapêutica, prevenindo esquecimentos ou duplicações. Este acompanhamento contínuo evita deslocações desnecessárias aos serviços de saúde e reduz internamentos evitáveis, promovendo um envelhecimento mais seguro e autónomo.

Embora o Município de Ansião disponibilize um serviço de teleassistência tradicional, este baseia-se em dispositivos fixos ou móveis que requerem ação voluntária do utilizador. O nosso projeto distingue-se por ser proativo e integrado no SAD, permitindo uma atuação personalizada da equipa do CSPSTG. A recolha regular de dados permite ainda um trabalho em rede mais eficaz com os profissionais de saúde e cuidadores informais. Não existe atualmente no concelho nenhum projeto com estas características, tornando o “DigitalMENTE Consigo” uma resposta pioneira e complementar às existentes, com forte impacto na prevenção, proximidade e inovação no cuidado à pessoa idosa.

Este projeto visa introduzir um modelo inovador de acompanhamento às pessoas idosas através do uso de tecnologia wearable, permitindo a monitorização contínua dos seus parâmetros vitais e localização. A concretização desta proposta deverá resultar numa transformação significativa da experiência de envelhecimento no domicílio, através de quatro grandes dimensões de impacto: saúde, segurança, autonomia e ligação social.

Entre os resultados mais relevantes esperados, destacam-se:

- Aumento da sensação de segurança e bem-estar: com o uso de *smartwatches* configurados para alertas automáticos, espera-se que os utentes sintam maior confiança para viver de forma independente.
- Redução de episódios críticos não assistidos: a monitorização em tempo real permitirá à equipa intervir de forma mais rápida em casos de quedas, desorientação, alterações de sinais vitais, entre outros.
- Promoção da autonomia e adiamento da institucionalização: ao garantir uma resposta eficaz no domicílio, pretende-se retardar ou evitar a entrada precoce em estruturas residenciais.
- Reforço da relação entre idosos, familiares e cuidadores: a possibilidade de contacto direto através dos dispositivos permitirá encurtar distâncias emocionais e facilitar a coordenação dos cuidados.
- Incremento da literacia digital e participação ativa: com formação prática e acompanhamento contínuo, espera-se que os utentes adquiram competências básicas de uso tecnológico, sentindo-se mais incluídos.
- Criação de um modelo replicável de intervenção: o projeto será avaliado por uma equipa científica externa (CICS.NOVA/IPLeiria), que sistematizará boas práticas e indicadores de sucesso para eventual expansão.

O projeto “DigitalMENTE Consigo” visa provocar uma mudança estrutural na forma como se presta apoio à população idosa no domicílio, particularmente em meios rurais e envelhecidos. Mais do que resultados pontuais, pretende-se estabelecer um novo paradigma de cuidado, mais preventivo, conectado e centrado na pessoa. A mensuração desses impactos será feita com base em dados objetivos (biométricos, estatísticos) e subjetivos (perceção dos utentes e cuidadores), garantindo uma avaliação ampla e rigorosa da transformação produzida.

O fator mais evidente que distingue este projeto é a sua capacidade de resposta inovadora às necessidades emergentes da população idosa em meio rural. A maioria dos projetos de apoio domiciliário ainda assenta em metodologias convencionais, baseadas na visita física e em registos manuais. "DigitalMENTE Consigo" rompe com este paradigma ao introduzir *smartwatches* com funcionalidades de monitorização de sinais

vitais, deteção de quedas, localização GPS e comunicação em tempo real, oferecendo uma solução integrada e proativa.

Outro aspeto diferenciador reside na valorização da autonomia e autodeterminação dos idosos. Ao invés de substituir a vontade e capacidade dos beneficiários, o projeto procura fortalecê-las, conferindo ferramentas tecnológicas que lhes permitem permanecer no domicílio com segurança e dignidade, retardando a institucionalização.

No plano da inovação metodológica, destaca-se a integração entre tecnologia, ação social e rede comunitária. O envolvimento dos familiares, voluntários, técnicos, serviços de saúde e entidades de proteção civil constitui uma teia de suporte colaborativa e eficaz. A articulação com o meio académico, através do CICS.NOVA do Instituto Politécnico de Leiria, acrescenta uma dimensão científica à intervenção, assegurando a avaliação contínua e a produção de conhecimento transferível.

Os critérios de sucesso do projeto incluem: aderência dos utentes à utilização dos dispositivos; redução do número de situações de risco não detetadas; diminuição do tempo de resposta em emergências; melhoria na comunicação entre idosos, familiares e cuidadores; reforço da sensação de segurança e bem-estar; validação do modelo como exemplo de boa prática replicável.

No entanto, também foram identificados riscos, entre os quais se destacam: recusa de adesão por parte dos idosos, por medo da tecnologia ou desconfiança; limitações de cobertura de rede em zonas isoladas; problemas técnicos nos dispositivos e dificuldades financeiras na manutenção dos serviços após o financiamento inicial.

Para mitigar estes riscos, foram previstas ações de sensibilização, formação contínua, aquisição de equipamentos suplentes, planos de financiamento alternativo, ações de mecenato e de angariação de fundos.

O projeto "DigitalMENTE Consigo" representa uma abordagem transformadora na forma como se pensa e operacionaliza o apoio às pessoas idosas. A sua mais-valia reside na articulação entre inovação tecnológica, intervenção social de proximidade e promoção da autonomia. Trata-se de uma resposta alinhada com os desafios demográficos

contemporâneos, que coloca a pessoa idosa no centro da ação, não como recetora passiva de cuidados, mas como sujeito ativo da sua própria vida.

Ao garantir segurança, dignidade e bem-estar, "DigitalMENTE Consigo" demonstra que é possível envelhecer em casa, com autonomia e ligação à comunidade, desde que exista vontade, compromisso e inovação.

Referências Bibliográficas

Aires, L. (2015). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Universidade Aberta, Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.2/2028>

Andrade, A. M., & Campos, F. R. (2007). *Economia do Conhecimento - Organizações Sem Fins Lucrativos*.

Ansião Município. (2016). *Concelho - dados estatísticos*. <https://www.cm-ansiao.pt/PT/concelho-dados-estatisticos>

Ansião Município. (2016). *Concelho – freguesias*. <https://www.cm-ansiao.pt/PT/concelho-freguesias>

Ansião Município. (2016). *Concelho*. <https://www.cm-ansiao.pt/PT/concelho>

Ansião Município. (2016). *História resumida do concelho de Ansião*. <https://www.cm-ansiao.pt/PT/concelho-historia>

Associação Portuguesa de Telemedicina. (2021). *Teleassistência e tecnologias de apoio para idosos*. <https://www.appt.pt/>

Barbieri, J. C., Vasconcelos, I. F. G. de, Andreassi, T., & Vasconcelos, F. C. de. (2010). Inovação e sustentabilidade: novos modelos e proposições. *Revista de Administração de Empresas*, 50(2), 146–154.

Bobdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Capucha, L. (2008). *Planeamento e avaliação de Projetos. Guião Prático*. Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Carneiro, R., Chau, F., Soares, C., Fialho, J. S., & Sacadura, M. J. (2012). O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 30(1), 11–32. <https://revistas.ucp.pt/index.php/povoseculturais/article/view/8899>

Carneiro, R., Chau, F., Soares, C., Sousa Fialho, J., & Sacadura, M. J. (2020). O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade. Centro de Estudos

Interdisciplinares. <file:///C:/Users/User/Downloads/8899-Artigo-14763-1-10-20200610.pdf>

Comissão Nacional de Proteção de Dados. (2020). *Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) no contexto da saúde*. <https://www.cnpd.pt/>

Crespo, D. M. M. M. (2019). *A prática profissional do Assistente Social enquanto Diretor Técnico da resposta social Centro de Dia*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30283/1/Diogo%20%20Miguel%20Mendes%20Macedo%20Crespo.pdf>

Diário da República. (2024). *Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026*. www.files.diariodarepublica.pt

Direção-Geral da Saúde. (2020). *Envelhecimento ativo e saudável: Relatório de monitorização*. <https://www.sns.gov.pt/>

Editora.

Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto Editora.

Esteves, M. (2008). Prefácio. In J. Formosinho, & F. Oliveira-Formosino, *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto Editora.

Faria, J. de F. A. (2011). *A importância das TIC na promoção do envelhecimento activo*. Repositório da Universidade do Minho. https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/17415/1/A%20Import%C3%A2ncia%20das%20TIC%20na%20Promo%C3%A7%C3%A3o%20do%20Envelhecimento%20Activo_Jacinta%20Faria.pdf

Freitas, P. C. B. (2011). *Solidão em idosos: Percepção em função da rede social* (Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga). <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8364/1/8364.pdf>

Fundação Portuguesa de Cardiologia. (2022). *Monitorização de saúde em idosos e a importância da prevenção cardiovascular*. <https://www.fpcardiologia.pt/>

Future Research. *International Journal of Hospitality Management*, 12(1), 1–17.

Halicka, K. (2019). Gerontechnology—the assessment of one selected technology improving the quality of life of older adults. *Engineering Management in Production and Services*, 11(2), 20–29. <https://doi.org/10.2478/emj-2019-0010>

Halicka, K., & Surel, D. (2020). Evaluation and selection of technologies improving the quality of life of older people. University of Malta.

Hofrichter, M. (2017). *Análise SWOT*. Porto Alegre: Simplissimo Livros Lda.

Instituto Nacional de Estatística. (2021). *Projeções demográficas de Portugal 2021*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE

Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Estatísticas demográficas em Portugal*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOE_Spub_boui=280978178&PUBLICACOESmodo=2

Jaskyte, K. (2015). Board of Directors and Innovation in Nonprofit Organizations Model:

Mainardes, E., Lourenço, L., & Tontini, G. (2010). Perceções dos Conceitos de Qualidade e Gestão pela Qualidade total: estudo de caso na universidade. *Gestão.ORG-*

Margarido, C., Grilo, P., & Vieira, R. (2011). A Dinâmica das Organizações Não Governamentais de Solidariedade Social no Distrito de Leiria. *Folheto, EAPN Portugal/Núcleo Distrital de Leiria e CIID-IPL*, 179-183

McDonald, R. E. (2007). An investigation of innovation in nonprofit organizations: The role of organizational mission. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 36(2), 256–281.

Organização Mundial da Saúde. (2015). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6

Paço, C. A. B. L. (2016). *Solidão e isolamento na velhice: Um estudo realizado na Freguesia da Misericórdia em Lisboa* (Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas). <https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/13212/1/tese%20Carlos%20Pa%C3%A7o.pdf>

Pérez Serrano, G. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos práticos*. Porto Editora.

Piteira, M. (2010). *A construção Social da Inovação: Estudos de Caso de Organizações Portuguesas de Base Tecnológica*.

PORDATA. (n.d.). *Esperança de vida à nascença, por sexo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido em 4 de julho de 2025, em <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/esperanca-de-vida-e-obitos/esperanca-de-vida-nascenca-por-sexo>

PORDATA. (n.d.). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido em 4 de julho de 2025, em <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de>

PORDATA. (n.d.). *Taxa bruta de mortalidade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido em 4 de julho de 2025, em <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/esperanca-de-vida-e-obitos/taxa-bruta-de-mortalidade-0>

PORDATA. (n.d.). *Taxa bruta de natalidade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido em 4 de julho de 2025, em <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/nascimentos-e-fecundidade/taxa-bruta-de-natalidade-0>

Portal do Município de Ansião. (2023). Santiago da Guarda - Juntas de Freguesia. Recuperado em 29 de outubro de 2024. <https://www.cm-ansiao.pt/>

Portugal Inovação Social. (2024). *Parcerias para a Inovação Social*. www.inovacaosocial.pt

Rossi, P. H., Lipsey, M. W., & Freeman, H. E. (2004). *Evaluation: A Systematic Approach*. SAGE.

Validação Psicométrica da Escala UCLA-Loneliness para Idosos Portugueses Margarida Pocinho, Carlos Farate, Carlos Amaral Dias

Van Bronswijk, J. E. M. H., Fozard, J. L., Kearns, W. D., Davison, G. C., & Tuan, P.-C. (2008). Implementing gerontechnology. *Gerontechnology*, 7(3), 325–327.
<https://doi.org/10.4017/gt.2008.07.03.012.00>

Legislação Consultada

Portugal. (1983). *Decreto-Lei n.º 119/83, de 25 de fevereiro. Diário da República, 1.ª série, n.º 47.* <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/119-1983-345569>

Portugal. (2007). *Decreto-Lei n.º 64/2007, de 14 de março. Diário da República, 1.ª série, n.º 55.* <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/64-2007-278537>

Portugal. (2013). *Decreto-Lei n.º 30/2013, de 8 de maio. Diário da República, 1.ª série, n.º 89.* <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/30-2013-500934>

Portugal. (2013). *Portaria n.º 38/2013, de 30 de janeiro. Diário da República, 1.ª série, n.º 19.* <https://dre.pt/dre/detalhe/portaria/38-2013-589298>

Portugal. (2014). *Decreto-Lei n.º 172-A/2014, de 14 de novembro. Diário da República, 1.ª série, n.º 220.* <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/172-a-2014-63698292>

Preliminary Evidence from Nonprofit Organizations in Developing Countries. *Voluntas, Revista Eletrónica de Gestão Organizacional*, 8(2), 279-297.

SGPCM. (2024). *Notícias sobre Apoios e Linhas de Financiamento.* www.sg.pcm.gov.pt

Silva, Santos, Mota, M. (2014). *Sustentabilidade das Instituições Particulares de Solidariedade Social.* Retrieved from <https://www.ideg.pt/wp-content/uploads/Sustentabilidade-das-Instituições-Particulares-de-Solidariedade-Social.pdf>

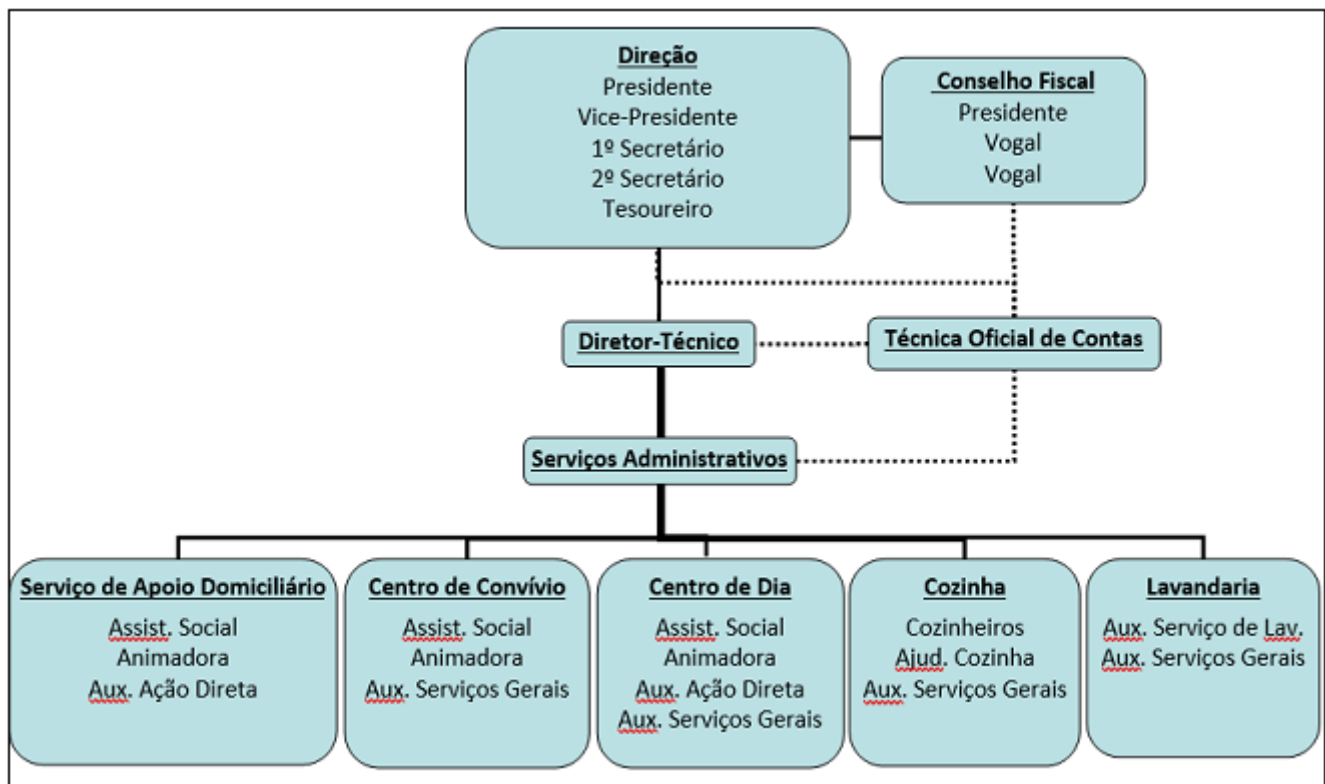
Sousa, A. R. (2022). *O papel do diretor técnico na gestão de recursos humanos das instituições do terceiro setor.* RHmagazine. Disponível em: <https://rhmagazine.pt/artigo-o-papel-do-diretor-tecnico-na-gestao-de-recursos-humanos-das-instituicoes-do-terceiro-setor/>

Verboncu, I., & Condurache, A. (2016). Diagnostics vs. SWOT Analysis. *Review of International Comparative Management*, 17(2), 114-123.

Zhu, C., Liu, A., Chen, G., Vigoda-Gadot, E., Laurett, R., Ferreira, J. J., ... Carvalho, J. (2018). Strategy in Nonprofit Organisations: A Systematic Literature Review and Agenda for Future Research. *International Journal of Hospitality Management*, 12(1), 1–17.

ANEXOS

Anexo 1 – Organograma do CSPSTG



Anexo 2 – Email Enviado à Instituição



ana diogo <ana.mo.diogo@gmail.com>

Participação em Projeto de Mestrado - Ana Diogo

3 mensagens

ana diogo <ana.mo.diogo@gmail.com>
Para: cspstg@gmail.com

25 de novembro de 2024 às 20:50

Exmo. Senhores,

O meu nome é Ana Diogo, sou natural de Mogadouro de Baixo, freguesia de Santiago da Guarda e no âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontro-me a desenvolver um projeto intitulado “A Inovação Tecnológica de mãos dadas com o Envelhecimento”, sob orientação do Professor Doutor Rui Santos, o qual gostaria que fosse desenvolvido na vossa Instituição.

O referido projeto consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em smartwatches para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Neste sentido, para que possa desenvolver o diagnóstico do meu trabalho a fim de compreender a exequibilidade do mesmo, necessito de realizar algumas entrevistas aos membros da vossa Instituição, tais como, à Equipa Técnica, na pessoa da Assistente Social e da Animadora Sociocultural, a uma ajudante da ação direta do SAD, a um elemento dos órgãos sociais e a 2/3 utentes de SAD e respetivos familiares.

Estarei ao dispor para esclarecimentos.
Muito obrigada desde já por toda a atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos,
Ana Diogo (968646070)

Cspstg - IPSS <cspstg@gmail.com>
Para: ana diogo <ana.mo.diogo@gmail.com>

17 de janeiro de 2025 às 11:56

Bom dia Ana,

O Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, terá todo o gosto em colaborar no diagnóstico do trabalho que virá a ser desenvolvido no âmbito da tese de mestrado.

Neste sentido, as entrevistas a realizar serão desenvolvidas presencialmente?

Se sim, uma vez que envolve vários elementos (Assistente social, animadora sociocultural, Ajudante de ação direta, órgãos sociais, utentes de SAD e famílias) sugere alguma data?

Com os melhores cumprimentos,

Anexo 3 - Códigos Temáticos e os seus Significados

Código	Significado
[FUNC]	Funcionalidade da tecnologia – Excertos que falam sobre como o smartwatch pode ser implementado e como ajudaria na monitorização contínua pela instituição.
[MON]	

	Monitorização da saúde – Referências ao uso do smartwatch para medir indicadores como pressão arterial, oxigenação do sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.
[SEG]	Segurança e emergência – Partes da entrevista que mencionam a importância da deteção de quedas, localização de idosos desorientados e o uso do botão de emergência SOS.
[SOL]	Socialização e combate à solidão – Excertos que falam sobre a necessidade de melhorar a conectividade entre idosos, cuidadores e familiares para reduzir o isolamento social.
[RES]	Resistência e aceitação da tecnologia – Falas sobre a adaptação dos idosos, cuidadores e familiares à implementação da tecnologia, desafios e necessidade de formação.
[PER]	Permanência no domicílio e prevenção da institucionalização – Declarações sobre a importância de manter os idosos nas suas casas o maior tempo possível, evitando a entrada prematura em lares.

Anexo 4 - Entrevista Assistente Social – Soraia – Guião de Entrevista

Formulário de Consentimento Informado

Projeto: DigitalMENTE Consigo

Instituição: Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e Instituto Politécnico de Leiria

Investigador: Ana Marques Diogo

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontra-se a ser desenvolvido um projeto intitulado “DigitalMENTE Consigo”, o qual consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade

de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Declaro que:

1. Fui devidamente informado(a) sobre o projeto e os seus objetivos.
2. A minha participação é voluntária e posso desistir a qualquer momento sem consequências.
3. Tenho a garantia de que os meus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto.
4. Aceito que a minha entrevista seja gravada e transcrita apenas para fins deste projeto.

Data: _____

Assinatura do participante: _____

1. Caracterização Individual

- Há quanto tempo é Assistente Social?
- Há quanto tempo trabalha na Instituição?
- Há quanto tempo trabalha com a resposta de SAD e há quanto tempo existe na Instituição?

2. Sobre os Utentes e o SAD

- Quais são os principais desafios enfrentados pelos utentes no dia a dia?
- Quais serviços considera essenciais para o bem-estar deles?
- Quais são as principais preocupações em relação à segurança e à saúde dos utentes do SAD?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Como avalia o nível de isolamento social dos utentes?
- Quais estratégias têm sido usadas para melhorar a comunicação e o contato entre os utentes, familiares e cuidadores?

4. Permanência no Domicílio

- Onde é que as pessoas idosas preferem envelhecer?

- Tendo em conta que é difícil arranjar ERPI's para toda as pessoas, que medidas atuais são mais eficazes para garantir que os utentes permaneçam nas suas casas o maior tempo possível?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- Como acha que um smartwatch pode contribuir para a segurança e o bem-estar dos utentes?
- Que funcionalidades específicas considera importantes (ex.: localização, monitoramento de saúde, chamadas de emergência, lembrete de medicação)?
- Seria importante a monitorização ser realizada pela Instituição (ecrã de controlo) ou por uma empresa especializada?
- Acha que os utentes/famílias acolheriam bem esta iniciativa?
- Acha que os cuidadores acolheriam bem esta iniciativa?
- Acha que as direções acolheriam bem esta iniciativa?
- Os utentes/famílias estariam dispostos a pagar por mês por esta solução? Se sim, entre que valores? (20-40; 40-60)
- Considera que as direções estariam dispostas a investir numa solução tecnológica como esta?

6. Observações e Sugestões

- Que desafios/limitações prevê na implementação deste projeto?
- Que sugestões daria para melhorar este projeto?

Anexo 5 - Transcrição de Entrevista – Soraia

Investigador (I): A Soraia é assistente social aqui na instituição, certo?

Soraia (AS1): Sim, sou assistente social nesta instituição há seis anos.

I: E começou diretamente nesta instituição?

AS1: Sim, comecei com um estágio profissional no âmbito da licenciatura em Serviço Social e depois fiquei para trabalhar num projeto de apoio noturno, financiado pelo Portugal Inovação Social, durante três anos. Após isso, continuei a dar apoio na parte dos projetos e na construção do lar.

I: E trabalha no SAD há quanto tempo?

AS1: Desde o início, há seis anos, pois todos os projetos em que estive envolvida eram relacionados com o serviço de apoio domiciliário. O projeto de apoio noturno foi voltado

para idosos isolados, alguns já utentes do SAD, outros sinalizados pelas juntas de freguesia, Câmara Municipal e Centro de Saúde. O nosso trabalho envolvia acompanhá-los e garantir que tinham apoio nas suas necessidades básicas.

I: Na sua perspetiva, quais são os principais desafios que os utentes do SAD enfrentam no dia a dia?

AS1: A freguesia é muito dispersa, as casas estão afastadas umas das outras, o que faz com que muitos idosos passem muito tempo sozinhos. Além disso, muitas famílias emigraram ou foram trabalhar para outras cidades, deixando os idosos sem retaguarda familiar. Muitos não têm qualquer apoio familiar e dependem exclusivamente da instituição. As auxiliares do SAD são, por vezes, as únicas pessoas que eles veem durante o dia, o que é essencial para detetar situações anómalas como quedas ou dificuldades com medicação. Outra dificuldade é a adaptação das habitações às limitações dos idosos. Muitas casas têm escadas, tapetes e outras barreiras que dificultam a mobilidade.

I: Quais são os serviços que considera essenciais para o bem-estar dos utentes do SAD?

AS1: Prestamos diversos serviços fundamentais, como:

- **Alimentação** (segunda a sábado, vamos levar o almoço). Como ainda não temos lar, apenas passamos uma vez por dia e, para quem necessita de jantar, enviamos uma sopa extra, pão e fruta ao almoço.
- **Higiene habitacional e tratamento de roupas**, mas apenas dos espaços utilizados pelo utente, conforme definido pela Segurança Social.
- **Higiene pessoal**, que inclui o banho dos utentes, realizado por duas auxiliares para garantir segurança.
- **Animação e socialização**, essencial para combater o isolamento.
- **Apoio noturno**, iniciado em 2019, que funciona entre as 17h30 e as 21h00 para auxiliar na medicação, no jantar e na higiene.

I: Quais são as principais preocupações em relação à segurança e à saúde dos utentes do SAD?

AS1: A falta de apoio familiar, especialmente porque muitas famílias emigraram. Temos muitos utentes com demência ou limitações físicas que dificultam a sua mobilidade em casa. Alguns esquecem-se de desligar o fogão, perdem-se ao sair de casa ou não tomam os medicamentos corretamente. O nosso centro de dia está lotado e com lista de espera, o que torna ainda mais difícil garantir o acompanhamento necessário.

I: Como avalia o nível de isolamento social dos utentes?

AS1: Na maioria dos casos, o isolamento é elevado. Algumas famílias são presentes e preocupadas, mesmo estando longe, mas outras perderam o contacto com os idosos ao longo dos anos. A instituição acaba por ser a única rede de apoio para muitos deles.

I: Que estratégias têm sido usadas para melhorar a comunicação entre os utentes, familiares e cuidadores?

AS1: Temos apostado nas redes sociais, permitindo que as famílias vejam a participação dos idosos nas atividades e acompanhem a sua condição. Fazemos videochamadas para os idosos falarem com os familiares distantes.

I: Onde os idosos preferem envelhecer?

AS1: A maioria prefere permanecer no domicílio. Muitos têm receios em relação aos lares, mas temos conseguido mudar essa visão ao mostrar as atividades que realizamos, com a divulgação nas redes sociais. Por exemplo, o centro de dia é uma solução bem aceite, pois permite socialização sem a necessidade de viver permanentemente na instituição.

I: Que medidas considera eficazes para garantir que os idosos permaneçam nas suas casas o maior tempo possível?

AS1: Precisamos de mais serviços especializados e personalizados, como fisioterapia, apoio social e assistência médica. O ideal seria criar equipas especializadas para visitar os idosos regularmente, garantindo um acompanhamento mais completo.

I: Como acha que um smartwatch pode contribuir para a segurança e o bem-estar dos utentes?

AS1: Seria uma mais-valia, pois permitiria monitorizar a saúde, facilitar chamadas para familiares e cuidadores, e permitir que os utentes pedissem ajuda rapidamente. Muitos idosos têm dificuldades auditivas e não conseguem usar telefones tradicionais, então um dispositivo de pulso poderia facilitar a comunicação.

I: Acha que a monitorização dos *smartwatches* deveria ser feita pela instituição ou por uma empresa especializada?

AS1: Seria ideal que fosse feita pela instituição, mas isso exigiria recursos humanos e financeiros. Uma alternativa seria um modelo híbrido, em que a instituição monitoriza algumas funções e outras ficam a cargo de uma empresa externa.

I: Acha que os utentes e as famílias acolheriam bem esta iniciativa?

AS1: Alguns, sim. Muitos idosos e familiares veriam isto como uma segurança extra, mas outros podem ter dificuldades em aceitar ou compreender a importância da tecnologia.

I: E os cuidadores?

AS1: Acredito que os cuidadores acolheriam bem a ideia, pois facilitaria a identificação de emergências e a gestão do apoio aos utentes.

I: A Direção acolheria bem esta iniciativa?

AS1: Sim, a Direção é muito aberta a novas soluções, desde que haja financiamento disponível. Sem financiamento, dependeria do custo da implementação.

I: Acha que as famílias estariam dispostas a pagar por esta solução?

AS1: Depende das funcionalidades e do valor. Famílias com reformas mais baixas teriam dificuldades, então uma solução seria um modelo onde quem tem rendimentos mais altos pagaria mais e quem tem rendimentos mais baixos pagar menos.

I: Que desafios ou limitações prevê na implementação deste projeto?

AS1: Contratação de empresas para desenvolver o relógio, estruturação da monitorização dos dados e adaptação dos idosos à tecnologia.

I: Acha que este projeto poderia ser um modelo-piloto para outras instituições?

AS1: Sim, porque o problema do isolamento e da segurança dos idosos é comum a muitas IPSS. Se funcionar bem aqui, poderia ser replicado noutras instituições.

Anexo 6 - Sinopse da Entrevista (AS1)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.	"Seria uma mais-valia, pois permitiria monitorizar a saúde, facilitar chamadas para familiares e cuidadores, e permitir que os utentes pedissem ajuda rapidamente."	[FUNC]
Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.	"Seria uma mais-valia, pois permitiria monitorizar a saúde... Muitos idosos têm dificuldades auditivas e não conseguem usar telefones tradicionais, então um dispositivo de pulso poderia facilitar a comunicação."	[MON]

<p>Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.</p>	<p>"Alguns esquecem-se de desligar o fogão, perdem-se ao sair de casa ou não tomam os medicamentos corretamente." "Seria uma mais-valia, pois permitiria... permitir que os utentes pedissem ajuda rapidamente." "As auxiliares do SAD são, por vezes, as únicas pessoas que eles veem durante o dia, o que é essencial para detetar situações anómalas como quedas ou dificuldades com medicação."</p>	<p>[SEG]</p>
<p>Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.</p>	<p>"Temos apostado nas redes sociais, permitindo que as famílias vejam a participação dos idosos nas atividades e acompanhem a sua condição." "Fazemos videochamadas para os idosos falarem com os familiares distantes." "A maioria prefere permanecer no domicílio. Muitos têm receios em relação aos lares, mas temos conseguido mudar essa visão ao mostrar as atividades que realizamos."</p>	<p>[SOL]</p>
<p>Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.</p>	<p>"Acredito que os cuidadores acolheriam bem a ideia, pois facilitaria a identificação de emergências e a gestão do apoio aos utentes." "A Direção é muito aberta a novas soluções, desde que haja financiamento disponível." "Alguns idosos e familiares veriam</p>	<p>[RES]</p>

	isto como uma segurança extra, mas outros podem ter dificuldades em aceitar ou compreender a importância da tecnologia."	
Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.	"A maioria prefere permanecer no domicílio." "Precisamos de mais serviços especializados e personalizados, como fisioterapia, apoio social e assistência médica." "O ideal seria criar equipas especializadas para visitar os idosos regularmente, garantindo um acompanhamento mais completo."	[PER]

Anexo 7 – Guião de Entrevista com Silvério – Vice-Presidente do Centro Social e Paroquial São Tiago da Guarda

Formulário de Consentimento Informado

Projeto: DigitalMENTE Consigo

Instituição: Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e Instituto Politécnico de Leiria

Investigador: Ana Marques Diogo

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontra-se a ser desenvolvido um projeto intitulado “DigitalMENTE Consigo”, o qual consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde,

mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Declaro que:

1. Fui devidamente informado(a) sobre o projeto e os seus objetivos.
2. A minha participação é voluntária e posso desistir a qualquer momento sem consequências.
3. Tenho a garantia de que os meus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto.
4. Aceito que a minha entrevista seja gravada e transcrita apenas para fins deste projeto.

Data: _____

Assinatura do participante: _____

1. Caracterização Individual e Contextualização

- Há quanto tempo exerce o seu cargo na Instituição?
- Há quanto tempo a Instituição está a desenvolver a resposta social de SAD?

2. Sobre o SAD e os Utentes

- Como avalia o papel da Instituição na promoção do bem-estar e da autonomia dos utentes do SAD?
- Quais são os principais desafios enfrentados pela Instituição na prestação de cuidados aos utentes?
- A Instituição já tem algum tipo de solução tecnológica implementada para a monitorização ou acompanhamento dos utentes? Se sim, qual?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Na sua opinião, o isolamento social é uma preocupação entre os utentes do SAD? Por quê?
- Acha que a introdução de tecnologias inovadoras podem ajudar a combater o isolamento social dos utentes?
- Quais as estratégias que considera essenciais para melhorar a comunicação e o contacto entre utentes, familiares e cuidadores?

4. Permanência no Domicílio e Futuro do SAD

- Quais são os principais desafios enfrentados pela Instituição para garantir a segurança e a saúde dos utentes no seu meio natural de vida?

- Como avalia a importância de garantir que os idosos permaneçam nas suas casas pelo maior tempo possível?

Quais são as estratégias da Instituição para apoiar a permanência dos idosos no domicílio, evitando o acolhimento institucional?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- Como vê a ideia de integrar *smartwatches* no SAD para monitorizar a saúde, localização e segurança dos utentes?

- Considera que esta solução pode contribuir para a segurança e o bem-estar dos utentes? Por quê?

Acha que a Instituição estaria disposta a investir nesta solução tecnológica?

Gostaria que o sistema de monitorização fosse feito pela própria Instituição ou por uma empresa especializada?

Que benefícios vê em monitorizar os utentes 24 horas por dia, seja pela Instituição ou por uma central externa?

Quais são os desafios que antecipa para a implementação desta tecnologia?

Acha que os familiares dos utentes estariam dispostos a pagar um valor mensal por este serviço? Se sim, qual seria um valor razoável?

6. Desafios e Sugestões

- Que desafios vê na implementação de uma solução tecnológica como esta, considerando os recursos da Instituição?

- Que sugestões tem para melhorar o projeto e garantir a sua viabilidade?

Anexo 8 - Transcrição da Entrevista – Silvério (Vice-Presidente)

Investigador (I): O senhor Silvério é vice-presidente da instituição, certo?

Silvério (VP1): Sim, certo.

I: E há quanto tempo exerce o seu cargo na instituição?

VP1: Já são há alguns anos. Agora, de repente, o número exato... Mas são mais de 10 anos.

I: Mais de 15?

VP1: Entre 10 e 15 anos. Devo andar perto dos 15. Comecei no conselho fiscal, depois passei para a direção e já estou há uns anos, podemos apontar perto dos 15 anos.

I: Consegue-me dizer há quanto tempo a instituição tem esta resposta do SAD?

VP1: A resposta do SAD já tem muitos anos. Aliás, a instituição começou precisamente com essa valência. Se não foi logo na sua constituição, foi quase imediatamente a seguir. Portanto, diria que há mais de 20 anos.

I: Como avalia o papel da instituição na promoção do bem-estar e autonomia dos utentes do SAD?

VP1: A instituição tem um papel importantíssimo. Cada vez mais, estes tipos de apoios são necessários. O que verificamos é que as pessoas querem ficar nas suas casas, mas precisam de acompanhamento diário – alimentação, higiene e visitas regulares para garantir que está tudo bem. Tudo o que pudermos fazer para melhorar o apoio domiciliário, garantindo eficácia e eficiência, será sempre bem-vindo. Isso é bom para a instituição, que melhora a resposta, e para os utentes, que permanecem nas suas habitações com apoio.

I: Quais são os principais desafios enfrentados pela instituição na prestação de cuidados?

VP1: Um grande desafio é o apoio domiciliário noturno. As pessoas ficam sem apoio à noite, mas precisam de alguém que garanta que tomam os medicamentos e verificam se tudo está bem. Nos últimos anos, conseguimos garantir esse serviço ao abrigo do Portugal Inovação Social. Mas, com o fim do projeto, houve uma quebra e agora estamos a retomar. Queremos alargar esse serviço para mais pessoas. Outro desafio é a capacidade de expansão do serviço. Temos procura, mas aumentar a abrangência implica mais recursos humanos e logísticos.

I: A instituição já tem alguma solução tecnológica implementada para acompanhar os utentes?

VP1: Apenas a solução do telefone de emergência implementada pela Câmara Municipal. Fora isso, não há uma solução estruturada. Há ideias, como o uso de tablets e internet, mas nada implementado de forma abrangente.

I: Na sua opinião, o isolamento social é uma preocupação nos utentes do SAD?

VP1: Sem dúvida. Muitas pessoas vivem sozinhas, porque estão viúvas ou os filhos vivem longe. A vizinhança também já não é o que era. As pessoas querem ficar em casa, mas acabam isoladas. É essencial ter uma solução que permita maior comunicação com a instituição e com familiares, para que se sintam seguras e acompanhadas.

I: Acha que a introdução de tecnologias inovadoras pode ajudar a combater o isolamento dos utentes?

VP1: Sim, desde que respeite a vertente humana. A tecnologia deve estar ao serviço das pessoas, melhorando a sua qualidade de vida e facilitando a comunicação, sem substituir o contacto humano.

I: Quais são os principais desafios para garantir a segurança e a saúde dos utentes nos seus domicílios?

VP1: O maior desafio é a proximidade. Para garantir segurança, é preciso acompanhamento regular – verificar alimentação, medicação, bem-estar. Isso pode ser feito de duas formas:

1. **Frequência física** – Enviar funcionários regularmente, o que exige mais recursos humanos e viaturas.
2. **Tecnologia** – Utilizar meios digitais para comunicação frequente, permitindo um acompanhamento remoto eficiente.

VP1: A tecnologia pode permitir detetar quedas, perceber se a pessoa está bem e alertar para emergências.

I: Quais são as estratégias da instituição para apoiar a permanência dos idosos no domicílio?

VP1: A estratégia passa por reforçar os serviços de apoio domiciliário – alimentação, higiene pessoal, limpeza das casas.

O grande desafio é conseguir deslocar funcionários com frequência, pois isso exige mais recursos. A tecnologia pode ajudar a minimizar essa necessidade, garantindo que os utentes estão bem sem precisar de tantas visitas físicas.

I: Como avaliam a importância de garantir que os idosos permaneçam nas suas casas o maior tempo possível?

A Segurança Social já percebeu a importância deste serviço e reforça apoios para que os idosos permaneçam no domicílio. Isso preserva a autonomia e o bem-estar dos utentes.

I: O nosso projeto propõe a utilização de *smartwatches* para monitorizar sinais vitais (batimentos cardíacos, pressão arterial, nível de oxigênio, temperatura corporal), localização via GPS, lembrete de medicação, botão SOS para emergências e chamadas para familiares e cuidadores. O que acha desta ideia?

VP1: Já discutimos esta ideia internamente e consideramos uma mais-valia.

Com o novo lar em construção, teremos funcionários 24h, o que tornaria a implementação desse sistema mais viável.

Esta solução permitiria um acompanhamento contínuo dos utentes e uma resposta mais rápida em emergências, melhorando a segurança e o bem-estar.

I: Acha que a instituição estaria disposta a investir nesta solução?

VP1: Sim, sem dúvida. Já discutimos informalmente essa possibilidade e temos interesse. A única questão é o investimento necessário, mas acredito que encontraríamos uma forma de viabilizar o projeto.

I: Na sua perspetiva, gostaria que este sistema de monitorização fosse gerido pela instituição ou por uma empresa especializada?

VP1: Precisaríamos de analisar os prós e contras de cada modelo. Se a instituição tiver capacidade de gestão, faz sentido internalizar o processo, aproveitando os funcionários do lar para monitorizar os dados.

I: Que benefícios vê em monitorizar os utentes 24h por dia, seja pela instituição ou por uma central externa?

VP1: O benefício central está em aumentar a proximidade e capacidade de resposta, garantindo uma atenção contínua e eficaz aos utentes, especialmente em situações de emergência.

I: Quais são os desafios que antecipa para a implementação desta tecnologia?

VP1: Os principais desafios são os custos, a formação das equipas para operarem o sistema e a adaptação dos próprios utentes à nova tecnologia.

I: Acha que os familiares dos utentes estariam dispostos a pagar um valor mensal por este serviço? Se sim, qual poderia ser um valor razoável?

VP1: Acredito que sim, especialmente se percecionarem uma melhoria clara na segurança e qualidade de vida dos utentes. Os valores deverão ser ponderados, mas poderiam variar entre 15€ e 30€ por mês.

I: Que desafios vê na implementação de uma solução tecnológica como esta, considerando os recursos da instituição?

VP1: Os principais desafios são o investimento inicial e a adaptação dos utentes e dos profissionais à tecnologia. Também será importante garantir uma manutenção eficaz e uma formação contínua para todas as partes envolvidas.

I: Que sugestões tem para melhorar o projeto e garantir a sua viabilidade?

VP1: Aconselho uma fase piloto para testar a solução e demonstrar as suas vantagens junto dos utentes e famílias, envolvendo todos no processo de adaptação e esclarecimento para aumentar a aceitação e compromisso com a mudança.

Anexo 9 - Sinopse da Entrevista (VP1)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
<p>Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.</p>	<p>“Já discutimos esta ideia internamente e consideramo-la uma mais-valia.”</p> <p>“Esses dispositivos vão permitir, em tempo real, que se perceba o estado em que está a pessoa.”</p> <p>“A instituição estará recetiva para analisar e tentar encontrar uma forma de implementar.”</p>	<p>[FUNC]</p>
<p>Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.</p>	<p>“A nossa ideia era, por exemplo, que monitorizasse os sinais vitais... batimentos cardíacos, a pressão arterial, o nível de oxigénio, até a temperatura do corpo.”</p> <p>“Essa tecnologia seria uma mais-valia para ser utilizada junto dos utentes... permitiria perceber o estado em que está a pessoa.”</p>	<p>[MON]</p>
<p>Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.</p>	<p>“Se a pessoa teve uma queda ou se sentiu-se mal... imediatamente isso manda uma informação para a instituição e a instituição tem logo conhecimento dessa ocorrência.”</p> <p>“Essa solução iria permitir uma</p>	<p>[SEG]</p>

	ligação mais regular e quase permanente.”	
Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.	<p>“É essencial ter uma solução que permita maior comunicação com a instituição e com familiares.”</p> <p>“A tecnologia pode facilitar a comunicação... quebrar o isolamento, mantendo o contacto com os filhos, com a instituição e com outras pessoas.”</p>	[SOL]
Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	<p>“A tecnologia é bem-vinda desde que respeite a vertente humana.”</p> <p>“Os principais desafios são a adaptação dos próprios utentes à nova tecnologia... será necessário um trabalho de sensibilização.”</p>	[RES]
Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.	<p>“A maioria das pessoas quer continuar a viver nas suas casas.”</p> <p>“Enquanto conseguirmos garantir este serviço e que as pessoas possam permanecer nas suas residências, estamos a contribuir para a sua motivação e qualidade de vida.”</p> <p>“Este apoio domiciliário tem de continuar a ser sempre uma prioridade.”</p>	[PER]

Anexo 10 – Guião de Entrevista com Paula – Auxiliar de Ação Direta do SAD do Centro Social e Paroquial São Tiago da Guarda

Formulário de Consentimento Informado

Projeto: DigitalMENTE Consigo

Instituição: Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e Instituto Politécnico de Leiria

Investigador: Ana Marques Diogo

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontra-se a ser desenvolvido um projeto intitulado “DigitalMENTE Consigo”, o qual consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Declaro que:

1. Fui devidamente informado(a) sobre o projeto e os seus objetivos.
2. A minha participação é voluntária e posso desistir a qualquer momento sem consequências.
3. Tenho a garantia de que os meus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto.
4. Aceito que a minha entrevista seja gravada e transcrita apenas para fins deste projeto.

Data: _____

Assinatura do participante: _____

1. Caracterização Profissional

- Há quanto tempo trabalha como auxiliar de ação direta?
- Há quanto tempo presta apoio no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) da Instituição?
- Quais são as principais tarefas que realiza no dia a dia com os utentes do SAD?

2. Sobre os Utes e a Rotina no Domicílio

- Quais são os principais desafios que enfrenta ao prestar apoio aos utentes?
- Quais são, na sua opinião, as maiores dificuldades enfrentadas pelos utentes no dia a dia?

- Sente que os utentes estão suficientemente seguros nas suas casas? Por quê?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Na sua opinião, os utentes do SAD sentem-se frequentemente sozinhos?
- Que estratégias ou ações costuma adotar para reduzir o isolamento social e promover a interação dos utentes com outras pessoas?
- Acha que o SAD contribui para melhorar a conectividade e reduzir a solidão dos utentes?

4. Permanência no Domicílio

- Acredita que os utentes preferem permanecer nas suas casas ou consideram mudar-se para uma ERPI (Lar)?
- Que condições ou serviços considera essenciais para que os utentes possam permanecer em casa com qualidade de vida?
- Acha que os serviços atuais do SAD são suficientes para garantir a permanência dos idosos no domicílio?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- O que acha da ideia de implementar *smartwatches* para os utentes do SAD, com funcionalidades como botão de emergência, localização, lembrete de medicação e monitorização de saúde?
- Considera que esta tecnologia poderia facilitar o trabalho dos cuidadores e melhorar o bem-estar dos utentes? Por quê?
- Gostaria que o sistema de monitorização fosse gerido pela Instituição ou por uma central externa?
- Acha que a monitorização contínua dos utentes, 24 horas por dia, poderia aumentar a segurança e reduzir o risco de emergências?
- Quais funcionalidades considera mais importantes para garantir a eficácia deste sistema?
- Como acha que os utentes e os familiares reagiriam à implementação desta solução tecnológica?
- E os cuidadores, incluindo você e os seus colegas? Acha que receberiam bem esta iniciativa?

6. Observações e Sugestões

- Quais desafios antecipa na implementação desta tecnologia no SAD?

- Que sugestões daria para melhorar o projeto e torná-lo mais eficaz tanto para os utentes quanto para os cuidadores?

Anexo 11 - Transcrição da Entrevista – Paula (Auxiliar do SAD)

Investigador (I): Então, a primeira pergunta que eu queria fazer era há quanto tempo trabalha como auxiliar de ação direta?

Paula (A1): Há seis anos.

I: Ok. E há quanto tempo presta apoio no apoio domiciliário?

A1: Há cinco, cinco e meio, para aí.

I: Ah, foi quase o tempo todo?

A1: Quase, foi. Eu vim quase de paraquedas, mas vim fazer um pouco, depois acabei por estar a dar apoio em vários setores e, entretanto, abriu uma vaga para o SAD. Eu fui experimentar, gostei e acabei por ficar.

I: Quais são as principais tarefas que realiza no dia a dia?

A1: Ora bem, é um conjunto de tarefas. Começamos de manhã, sobretudo com as higiènes pessoais, banhos, preparar a medicação, a gestão das caixas da medicação. Depende também um bocadinho de cada caso, não é? Cada dia, às vezes, é diferente do outro. Desde a higiene habitacional... pronto, é mesmo por aí.

I: O projeto que estamos a desenvolver chama-se DigitalMENTE Consigo. Consiste na implementação de uma solução tecnológica baseada em smartwatch para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo centro. No caso específico do apoio domiciliário, queremos promover a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto pretende responder à necessidade de monitorizar os utentes e auxiliar nos desafios de saúde e mobilidade dentro das suas casas.

I: Em relação aos utentes, quais são os principais desafios que costuma enfrentar no dia a dia com eles?

A1: Muito sinceramente, o desafio mais complicado, às vezes, é a solidão das pessoas. Nós temos que dar um bocadinho de apoio nessa parte, porque, para muitos, somos as únicas pessoas que veem durante o dia.

I: Então, para si, quais são as maiores dificuldades que eles enfrentam no dia a dia?

A1: A parte da solidão. Alguns não têm retaguarda familiar, e isso não se reflete apenas na solidão, mas também nas tarefas do dia a dia. Eles precisam de apoio o tempo todo, não só quando estamos lá.

I: Sendo que eles se sentem suficientemente seguros nas suas casas?

A1: Sim, a maioria dos utentes do SAD que ainda são autónomos sente-se segura. Mas a solidão pesa muito.

A1: Para lhe dar um exemplo: temos um utente de 92 anos que vive com a esposa, que tem Alzheimer. Durante o Natal, o filho esteve com eles e ele estava bem, sem dores, bem-disposto. Assim que o filho foi embora, começaram as queixas: dores, insónias, falta disto e daquilo. Ou seja, a companhia fazia toda a diferença.

I: Que estratégias ou ações costuma adotar para reduzir o isolamento social e promover a interação dos utentes com outras pessoas?

A1: Muitas vezes aconselhamos a virem para o centro de dia. No início, são reticentes, mas sugerimos que venham um dia por semana para se distraírem. Depois acabam por gostar e querer vir mais vezes.

I: Acha que o SAD pode contribuir para melhorar a conectividade e reduzir a solidão?

A1: Sim, contribui muito. Naquele bocadinho que estamos com eles, damos-lhes apoio emocional. Muitas vezes, o que eles querem mesmo é conversar, mais do que qualquer outra coisa.

I: Nota que os utentes preferem permanecer nas suas casas ou consideram mudar-se para um lar?

A1: Sempre querem permanecer nas suas casas, até ao limite.

I: Quais os serviços que considera essenciais para que possam permanecer em casa com qualidade de vida?

A1: Alimentação, higiene (habitacional e pessoal) e apoio emocional. Também tecnologias como esta que vocês querem implementar podem fazer a diferença, porque dão tranquilidade ao utente e à família.

I: Acha que os serviços atuais do SAD são suficientes para garantir a permanência dos idosos no domicílio?

A1: Penso que sim, mas há sempre melhorias a fazer.

I: O que acha da ideia de implementar um smartwatch para os utentes do SAD, com funcionalidades como botão de emergência, GPS, lembretes de medicação e monitorização de sinais vitais?

A1: Acho muito interessante. A deteção de quedas, por exemplo, seria essencial, pois as quedas acontecem com frequência.

I: Acha que os utentes e os seus familiares aceitariam esta ideia?

A1: Sim, penso que sim. Para os familiares, é um descanso saber que há mais alguém a monitorizar o seu familiar.

I: Se houvesse um custo mensal, acha que os utentes aceitariam?

A1: Dependeria da situação financeira de cada um. Se fosse ajustado ao rendimento, faria mais sentido.

I: Considera que esta tecnologia poderia facilitar o trabalho dos cuidadores e melhorar o bem-estar dos utentes?

A1: Sim, sem dúvida. Sentir-se-iam mais seguros e nós poderíamos atuar mais rapidamente em emergências.

I: Acha que seria melhor a monitorização ser feita pela instituição ou por uma central externa?

A1: Pela instituição, se houver recursos, pois já conhecemos os utentes.

I: Destas funcionalidades, quais considera mais importantes?

A1: Todas são importantes, mas a deteção de quedas e a localização são fundamentais. Para os utentes com demência, saber onde estão pode evitar situações graves.

I: Como acha que os utentes reagiriam à implementação desta tecnologia?

A1: No geral, bem. Mas há sempre resistência inicial, como acontece com outras novidades.

I: Que desafios antecipa na implementação desta tecnologia no SAD?

A1: A resistência inicial dos utentes e a adaptação à nova tecnologia.

I: Tem alguma sugestão para melhorar o projeto?

A1: Talvez incluir chamadas de vídeo, para que possam ver quem está a falar com eles. Isso poderia ajudá-los a sentir-se mais acompanhados.

I: Na entrevista que fiz com a Soraia, ela mencionou que, além do smartwatch, sente falta de fisioterapia e terapia ocupacional ao domicílio. Concorda?

A1: Sim, concordo. Esses serviços seriam muito úteis.

I: Acha que haver uma equipa para visitar os utentes apenas para conversar e dar apoio emocional seria útil?

A1: Sim, sem dúvida. A solidão é o maior problema e só o facto de saberem que alguém vai visitá-los já melhora o ânimo deles.

I: Ou seja, acredita que se a solidão fosse reduzida, isso impactaria diretamente na qualidade de vida deles?

A1: Sim, muito.

I: Em resumo, acha que este projeto é uma boa ideia?

A1: Sim, é muito interessante. E se pudesse ser complementado com mais apoio emocional, seria ideal.

Anexo 12 - Sinopse da Entrevista (A1)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.	"O smartwatch poderia ajudar com deteção de quedas, localização e lembretes de medicação. ““Acho que o controlo pela instituição faria sentido, porque já conhece os utentes.”	[FUNC]
Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.	"Acho que o smartwatch ajudaria muito na monitorização da pressão arterial e outros sinais vitais. ““Pode ser uma forma de perceber rapidamente alterações na saúde dos utentes.”	[MON]
Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.	"Se a pessoa do outro lado tiver a perceção disso e puder perguntar, olha, aconteceu alguma coisa? Isso é muito importante. ““Os sistemas de deteção de quedas podem ser uma mais-valia.”	[SEG]
Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.	"A parte da solidão é o mais complicado, porque muitos são sozinhos.”” Muitas vezes o que eles querem é só conversar."	[SOL]
Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	"A resistência inicial dos idosos à tecnologia pode ser um desafio.””Se houvesse formação para os cuidadores, ajudaria muito."	[RES]

<p>Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.</p>	<p>"Sempre querem permanecer nas suas casas, até ao limite." "Acho que ficar em casa ajuda na autonomia e no bem-estar."</p>	<p>[PER]</p>
--	--	--------------

Anexo 13 - Entrevista com Marisa – Animadora Sociocultural do Serviço de Apoio Domiciliário

Formulário de Consentimento Informado

Projeto: DigitalMENTE Consigo

Instituição: Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e Instituto Politécnico de Leiria

Investigador: Ana Marques Diogo

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontra-se a ser desenvolvido um projeto intitulado “DigitalMENTE Consigo”, o qual consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Declaro que:

1. Fui devidamente informado(a) sobre o projeto e os seus objetivos.
2. A minha participação é voluntária e posso desistir a qualquer momento sem consequências.
3. Tenho a garantia de que os meus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto.
4. Aceito que a minha entrevista seja gravada e transcrita apenas para fins deste projeto.

Data: _____

Assinatura do participante: _____

1. Caracterização Individual

- Há quanto tempo é Animadora Sociocultural?
- Há quanto tempo trabalha na Instituição?
- Há quanto tempo trabalha com a resposta de SAD e há quanto tempo existe na Instituição?

2. Sobre os Utentes e o SAD

- Quais são os principais desafios enfrentados pelos utentes no dia a dia?
- Quais serviços considera essenciais para o bem-estar deles?
- Quais são as principais preocupações em relação à segurança e à saúde dos utentes do SAD?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Como avalia o nível de isolamento social dos utentes?
- Quais estratégias têm sido usadas para melhorar a comunicação e o contato entre os utentes, familiares e cuidadores?

4. Permanência no Domicílio

- Onde é que as pessoas idosas preferem envelhecer?
- Tendo em conta que é difícil arranjar ERPI's para toda as pessoas, que medidas atuais são mais eficazes para garantir que os utentes permaneçam nas suas casas o maior tempo possível?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- Como acha que um smartwatch pode contribuir para a segurança e o bem-estar dos utentes?
- Que funcionalidades específicas considera importantes (ex.: localização, monitoramento de saúde, chamadas de emergência, lembrete de medicação)?
- Seria importante a monitorização ser realizada pela Instituição (ecrã de controlo) ou por uma empresa especializada?
- Acha que os utentes/famílias acolheriam bem esta iniciativa?
- Acha que os cuidadores acolheriam bem esta iniciativa?

- Acha que as direções acolheriam bem esta iniciativa?
- Os utentes/famílias estariam dispostos a pagar por mês por esta solução? Se sim, entre que valores? (20-40; 40-60)
- Considera que as direções estariam dispostas a investir numa solução tecnológica como esta?

6. Observações e Sugestões

- Que desafios/limitações prevê na implementação deste projeto?
- Que sugestões daria para melhorar este projeto?

Anexo 14 - Transcrição da Entrevista – Marisa (Animadora Sociocultural)

Investigador (I): Há quanto tempo é animadora sociocultural?

Marisa (AS2): Há 14 anos.

I: E trabalha nesta instituição há quanto tempo?

AS2: Também há 14 anos.

I: E desde sempre trabalhou com a resposta do SAD?

AS2: Sim, desde essa altura, porque o SAD surgiu com o Centro de Dia.

I: No dia a dia, quais são os principais desafios que os utentes do SAD enfrentam?

AS2: As condições habitacionais são um problema. As casas são frias, sem aquecimento adequado, e muitas não estão adaptadas para as limitações dos idosos, como falta de rampas e corrimões.

AS2: Outro desafio é a toma de medicação. Muitos utentes precisam de supervisão, mas alguns necessitam mesmo de ajuda para garantir que tomam corretamente os medicamentos.

AS2: O isolamento também é uma grande dificuldade. Muitos vivem sozinhos e, por vezes, as colaboradoras do SAD são as únicas pessoas que veem ao longo do dia.

AS2: Além disso, há a falta de transportes, o que dificulta a mobilidade para consultas ou atividades.

I: Quais considera serem os serviços essenciais para os utentes do SAD?

AS2: Todos são importantes, mas os mais essenciais são a alimentação, a higiene pessoal, o apoio à medicação e o acompanhamento psicossocial.

AS2: Também seria essencial ter mais acompanhamento médico e de reabilitação, com médicos, enfermeiros e fisioterapeutas, para que os utentes possam permanecer em casa com qualidade de vida.

I: Quais são as principais preocupações em relação à segurança e à saúde dos utentes?

AS2: As condições das habitações são um risco. Muitos idosos vivem em casas sem segurança, o que aumenta o risco de quedas.

AS2: As quedas são um problema grave. Muitos idosos já sofreram quedas perigosas que os levaram ao hospital e, em alguns casos, tiveram grande dificuldade em recuperar.

AS2: Para melhorar a segurança, seria necessário aumentar os serviços de saúde ao domicílio, com mais visitas de médicos, enfermeiros e fisioterapeutas.

I: Como avalia o nível de isolamento social dos utentes?

AS2: O isolamento é elevado, pois a freguesia é grande e dispersa. Muitos idosos têm pouca ou nenhuma rede familiar, pois os filhos emigraram ou trabalham longe.

AS2: Além disso, há poucos transportes disponíveis, o que dificulta a mobilidade e a participação em atividades sociais.

I: Que estratégias têm sido usadas para melhorar a comunicação entre os utentes, os familiares e a instituição?

AS2: A assistente social faz visitas regulares aos utentes, o que permite avaliar necessidades e resolver problemas.

AS2: Existe um programa municipal de conforto habitacional, que tem ajudado alguns idosos a melhorar as condições das suas casas.

AS2: Alguns familiares visitam a instituição quando vão pagar as mensalidades, o que facilita o contacto e aproxima a família da instituição.

AS2: Sempre que possível, tentamos envolver as famílias em atividades da instituição para que conheçam melhor o trabalho que fazemos.

I: Onde os idosos preferem envelhecer?

AS2: Em casa, sempre. Sentem-se mais à vontade e independentes.

I: Que medidas considera eficazes para garantir que os idosos permaneçam nas suas casas o maior tempo possível?

AS2: É necessário oferecer serviços mais personalizados e individualizados, adaptados às necessidades específicas de cada utente.

AS2: O apoio à medicação e o acompanhamento médico e psicológico são fundamentais para manter os idosos saudáveis e autónomos.

AS2: Também seria útil reforçar o apoio na marcação e acompanhamento a consultas e exames médicos, pois muitos idosos não conseguem tratar desses assuntos sozinhos.

I: O nosso projeto propõe um smartwatch para monitorizar sinais vitais, detetar quedas, permitir chamadas, alertar para a toma da medicação e localizar os utentes em caso de emergência. O que acha da ideia?

AS2: Acho muito útil, desde que não tenha um limite de distância. Se o relógio só funcionar perto de casa, perde a utilidade.

AS2: A deteção de quedas e o botão de emergência são essenciais. Muitos idosos não conseguem pedir ajuda quando precisam.

AS2: A localização também é muito importante, principalmente para idosos desorientados.

I: Acha que a monitorização dos *smartwatches* deveria ser feita pela instituição ou por uma empresa externa?

AS2: Deve ser feita pela instituição. Os idosos confiam mais na instituição do que numa empresa desconhecida.

I: Como acha que os utentes e as famílias reagiriam a esta iniciativa?

AS2: Acredito que aceitariam bem, mas dependeria dos custos. Se for acessível, muitos iriam aderir.

I: E os cuidadores do SAD?

AS2: Também acho que reagiriam bem, mas precisariam de formação para utilizar corretamente a tecnologia.

I: E a Direção da Instituição?

AS2: Sim, a Direção quer sempre o melhor para os utentes e gosta que a instituição seja uma referência na freguesia.

I: Acha que a Direção estaria disposta a investir nesta solução?

AS2: Sim, desde que os custos fossem sustentáveis para a instituição.

I: Que valor considera razoável para este serviço?

AS2: Entre 20 e 40 euros por mês, dependendo da reforma do utente.

I: Acha que o custo deveria ser igual para todos ou ajustado aos rendimentos?

AS2: Ajustado aos rendimentos. Quem tem menos, deveria pagar menos.

I: Que desafios ou limitações prevê na implementação deste projeto?

AS2: A freguesia é muito dispersa, e a cobertura da internet e rede móvel pode ser um problema em algumas áreas.

AS2: Os cuidadores precisariam de formação para utilizar a tecnologia corretamente.

I: Tem alguma sugestão adicional?

AS2: O smartwatch podia lembrar os idosos de beber água.

AS2: Poderia também enviar alertas para eventos culturais ou sociais da freguesia, para incentivar a participação.

Anexo 15 - Sinopse da Entrevista (AS2)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
<p>Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.</p>	<p>"Acho muito útil, desde que não tenha um limite de distância. Se o relógio só funcionar perto de casa, perde a utilidade."</p> <p>"A localização também é muito importante, principalmente para idosos desorientados."</p>	[FUNC]
<p>Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.</p>	<p>"Acho muito útil, desde que não tenha um limite de distância. Se o relógio só funcionar perto de casa, perde a utilidade."</p> <p>"A localização também é muito importante, principalmente para idosos desorientados."</p>	[MON]
<p>Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.</p>	<p>"As condições das habitações são um risco. Muitos idosos vivem em casas sem segurança, o que aumenta o risco de quedas."</p> <p>"As quedas são um problema grave. Muitos já sofreram quedas que os levaram ao hospital e tiveram dificuldade em recuperar."</p>	[SEG]
<p>Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.</p>	<p>"O isolamento é elevado, pois a freguesia é grande e dispersa. Muitos idosos têm pouca ou nenhuma rede familiar, pois os filhos emigraram ou trabalham longe."</p> <p>"Os transportes são escassos, o que dificulta a mobilidade e a participação em atividades sociais."</p>	[SOL]

Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	"Deve ser feita pela instituição. Os idosos confiam mais na instituição do que numa empresa desconhecida." "Os cuidadores precisariam de formação para utilizar corretamente a tecnologia."	[RES]
Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.	"Os idosos querem sempre envelhecer em casa. Sentem-se mais à vontade e independentes." "Para prolongar a permanência no domicílio, é necessário oferecer serviços mais personalizados e individualizados."	[PER]

Anexo 16 - Guião de Entrevista - Familiar Paula (Familiares dos Utentes)

Formulário de Consentimento Informado

Projeto: DigitalMENTE Consigo

Instituição: Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e Instituto Politécnico de Leiria

Investigador: Ana Marques Diogo

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontra-se a ser desenvolvido um projeto intitulado “DigitalMENTE Consigo”, o qual consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Declaro que:

1. Fui devidamente informado(a) sobre o projeto e os seus objetivos.

2. A minha participação é voluntária e posso desistir a qualquer momento sem consequências.
3. Tenho a garantia de que os meus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto.
4. Aceito que a minha entrevista seja gravada e transcrita apenas para fins deste projeto.

Data: _____

Assinatura do participante: _____

1. Caracterização Individual

- Qual o seu grau de parentesco com o utente do SAD?
- Há quanto tempo o seu familiar beneficia da resposta social de SAD?

2. Sobre o Utente e a Rotina no Domicílio

- Quais são, na sua opinião, os principais desafios enfrentados pelo seu familiar no dia a dia?
- Sente que o seu familiar está seguro em casa? Por quê?
- Há algo no serviço prestado pelo SAD que considera que poderia ser melhorado?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Com que frequência contacta com o seu familiar?
- O seu familiar tem contacto regular com outros familiares ou amigos?
- Acha que o seu familiar sente dificuldades em manter contacto com outras pessoas?
- Considera que o SAD ajuda a reduzir o isolamento social do seu familiar? Por quê?
- Que estratégias ou apoios acha que poderiam ser implementados para melhorar a comunicação e o contacto do seu familiar com outras pessoas?

4. Permanência no Domicílio

- O seu familiar prefere continuar a viver em casa ou já considerou mudar-se para uma ERPI (Lar)?
- Que condições ou apoios considera essenciais para que o seu familiar permaneça em casa com qualidade de vida?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- O que acha da ideia de o seu familiar usar um smartwatch para melhorar a segurança e o bem-estar?
- Que funcionalidades considera mais importantes para o seu familiar (ex.: botão de emergência, localização, lembrete de medicação, monitorização da saúde)?
- Gostava que o smartwatch fosse monitorizado pela Instituição ou por uma central 24 horas por dia, com o objetivo de garantir a segurança e o bem-estar do seu familiar em situações de emergência? Acha que esta solução tecnológica poderia contribuir para melhorar a segurança e a qualidade de vida do seu familiar? Por quê?
- Estaria disposto/a a contribuir para o custo mensal deste serviço, se necessário? Se sim, qual acha que seria um valor razoável?

6. Sugestões

- Que preocupações tem em relação à implementação deste projeto?
- Que sugestões daria para que este projeto seja mais útil para o seu familiar e para outros utentes?

Anexo 17- Transcrição da Entrevista – Familiar Paula

E1: Olá Paula, de manhã fomos a casa do seu pai e pronto, para este trabalho, havia esta necessidade de entrevistarmos o idoso, a família, os técnicos, que eu também já fui logo de manhã entrevistada e lembrei-me aqui da Paula enquanto uma familiar que se preocupa com o idoso e que é muito preocupada com estas questões do apoio às pessoas que vivem em casa e especialmente no caso dos seus pais e da retaguarda que é importante para eles.

E1: Agora vou virar aqui mais para a Ana. Pronto, esta é a Ana, estudante do mestrado de Leiria e está a desenvolver o trabalho final do mestrado dela. Aqui um bocadinho na área dos idosos, da nossa instituição e das soluções que poderão ir ao encontro das necessidades e que poderemos vir a desenvolver, quem sabe futuramente.

F2: Sim, senhora. Muito bem.

E1: Vou deixá-la aqui entregue á Ana, vai ficar muito bem e eu vou estar aqui ao lado caladinha, no entanto, se for precisar de alguma coisa, eu falo também.

F2: Sim, sem dúvida. É assim, naquilo que eu puder ajudar, com muito gosto e muito prazer.

Tudo o que eu puder ajudar, sabe que pode contar comigo sem dúvida nenhuma.

E1: Eu sei que sim, por isso é que eu lhe lancei este desafio, que eu acho que era muito bem capaz de aguentar este desafio.

F2: Isso eu não sei.

E1: Vai ver que é tudo muito simples. Vamos ver então.

F2: Está bem, então. Ok.

I: Pronto, como a Doutora Soraria já me apresentou, o meu nome é Ana. Boa tarde, Paula. Obrigada por participar. E então, como a Doutora Soraria referiu este trabalho é no âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, em que pretendo desenvolver um projeto intitulado de “DigitalMENTE Consigo”.

F2: Parabéns por ter sido uma área dessas. Em Portugal, e não só em Portugal, precisamos muito mesmo.

I: E, portanto, o projeto consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitorização que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

I: Agora vou ler algumas frases para saber se a Paula concorda, ok? Sim, sim. Declara que foi devidamente informada sobre o projeto e sobre os seus objetivos; que a sua participação é voluntária e que pode desistir a qualquer momento sem consequências; que tem a garantia de que os seus dados vão ser tratados com confidencialidade e apenas

usados para o fim deste projeto e que a sua entrevista será gravada, se permitir, e transcrita para fins deste projeto?

F2: Sim.

I: Autoriza?

F2: Sim, sem problema.

I: Ok, obrigada. Então vamos começar com as perguntas, pode ser?

F2: Pode.

I: Portanto, aqui esta pergunta que eu tinha em primeiro, acho que já sei, não é? Qual o seu grau de parentesco com os utentes que frequentam aqui o SAD? São seus pais, certo?

F2: Certo, Pai e mãe. O meu pai está em SAD e a minha mãe estava em SAD e agora está, também, em Centro de Dia já há alguns anos, não sei quantos, muito sinceramente, mas já são até alguns acho eu.

I: Ok, mais de 5?

F2: Ah, eu acho que sim, acho que é mais de 5, sim.

I: Ok, está bem. Então, aqui este projeto e estas perguntas é mais para o SAD, para o apoio domiciliário.

F2: Sim, sim.

I: Que lá vai a casa, está bem?

F2: Sim, claro.

I: Pronto. Então, na sua opinião, quais são os principais desafios que o seu pai enfrenta no dia-a-dia, estando em casa? E a mãe, quando está, por exemplo?

F2: Nós temos a ajuda que vem fazer a limpeza uma vez por semana, que lavam a roupa, que para mim é fantástico porque ajuda imenso. E assim, é verdade que a minha mãe era uma pessoa que se ocupava das coisas e o meu pai ficou, depois, sozinho a se ocupar das coisas da casa. Então, esta ajuda de virem a casa, lavarem roupa, fazerem a limpeza, para mim, pronto, foi uma grande ajuda. E assim, as dificuldades do meu pai, a comida, ele continua a fazer, mas eu continuo a achar que ele devia também ter uma ajuda para a comida, para levarem a comida feita, mas por enquanto ele não quer. E assim, acho que é uma grande, grande ajuda, sem dúvida nenhuma. E para mim, a questão de ele estar, pronto, de ter alguém que vá lá, isso é mesmo uma grande ajuda.

I: Sinto que os seus pais estão seguros em casa?

F2: Assim, o meu pai, por enquanto, sim. A minha mãe, sozinha, não pode estar em casa.

I: Do serviço que é prestado pelo SAD, que é em casa, as meninas que vão lá a casa, acha que há alguma coisa que pode ser melhorada?

F2: No serviço?

I: Sim.

F2: Não, é assim, não sei, talvez, mas é assim, eu como lhe digo muito sinceramente, eu estou, pronto, muito satisfeita com o serviço que tem prestado, mas eu acredito que se calhar possa haver, sei lá, mas não sei, não estou a ver assim, agora assim, pronto, eu estou muito satisfeita, sinceramente.

I: Obrigada. Então, com que frequência contacta os seus pais? Liga? Costuma ligar muitas vezes para os seus pais?

F2: Ah, sim, sim, eu praticamente, quase, ultimamente, a minha mãe tem estado a piorar um bocadinho e eu todos os dias falo com o meu pai de manhã e à noite. Falo com ele e com a minha mãe. Já faz, tipo, dois meses que eu todos os dias falo com ele duas vezes por dia, eu telefono-lhe de manhã para saber como é que a minha mãe dormiu e eu ao final do dia para ver se ela está bem, pronto. Às vezes ligo um bocadinho mais tarde,

porque tem a acompanhamento que vem, depois à noite, para dar a medicação à minha mãe, para a deitar, então espero, tipo, à volta das sete e meia para ver se ela já está deitada, se está tudo bem, se ela comeu, mas praticamente duas vezes por dia, eu falo com o meu pai.

I: E sem ser consigo, os seus pais costumam contactar com outras pessoas regularmente?

F2: Sim, tem a minha tia, que é a irmã da minha mãe, que mora lá ao lado, e tem a vizinha, que pronto, quando há algum problema, que ela também pode ajudar. Mas para mim, por exemplo, o serviço da noite, de passar, de dar a medicação à minha mãe, é uma grande ajuda para o meu pai, porque, assim, ela tem alturas que não faz a medicação, então isso foi mesmo fantástico, mesmo este apoio à noite, mesmo para às vezes, porque ela às vezes tem dias que é difícil comer, mesmo para lhe darem a sopa e para a deitarem, foi muito bom. Esse foi um serviço que eu também nem sabia que existia, foi depois a Doutora Soraia que me falou e foi muito, muito, muito bom mesmo.

I: Acha que os seus pais sentem dificuldade em manter contacto com outras pessoas?

F2: É assim, há os vizinhos lá ao lado, tipo com os vizinhos, é assim, eles têm vizinhos lá ao lado, mas não têm dificuldade, não têm problemas com ninguém, é assim, não têm dificuldade em ter o contato com pessoas, com os vizinhos lá ao lado. Não, não há, não.

I: Ok. Considera que esta resposta social do serviço de apoio domiciliário pode ajudar a reduzir o isolamento social e/ou a solidão dos seus pais?

F2: Sem dúvida, não tenho a menor dúvida, acho que sim, sem dúvida mesmo.

I: Que estratégias é que acha que poderiam ser implementadas para melhorar a comunicação e o contacto dos seus pais com outras pessoas? Para não se sentirem tão sozinhos, para eles falarem mais com outras pessoas, o que é que acha que poderia ser feito? Ou acha que isso não faz sentido para si?

F2: Sim, eu acho que sim, acho que faz sentido, se houvesse, acho que não só para os meus pais, mas, sei lá, talvez um acompanhamento que viesse alguém, que pudesse estar

um bocadinho com as pessoas que estão mais sozinhas em casa, acho que sim, acho que isso ia ser muito bom também, acho que sim. Sem dúvida nenhuma.

I: Na sua opinião, onde é que os seus pais preferiam envelhecer? Nas suas casas ou numa instituição?

F2: É assim, se eu perguntar isso ao meu pai, claro que ele vai dizer que seria aqui em casa. Agora é assim, evidente que para nós, quando não estamos perto, ficamos mais descansados se eles estiverem numa instituição, porque sabemos que estão a ser cuidados, não estão tão sozinhos, estão com outras pessoas e claro que é melhor isso. Mas bom, é muito difícil porque eles raramente querem sair da casa deles, não é? Mas, é assim, também se houver um apoio em casa como há numa instituição, sei lá, porque não, também, não é?

I: Sabendo isso, o que é que acha que pode ser feito, que apoios podem haver para que os idosos possam permanecer nas suas casas mais tempo, com qualidade de vida, por exemplo, estava a falar isso, não é? Para que os seus pais continuem a estar mais tempo em casa e com qualidade, era isso, por exemplo, ter um serviço que fosse lá a casa?

F2: Sim, sim, sem dúvida, claro, se isso fosse possível, seria fantástico. Se houvesse um serviço assim, isso seria fantástico, porque é verdade que eles nunca querem sair da casa deles, gostam de estar no cantinho deles, na casa deles. Sim, sim, sem dúvida, claro, se isso fosse possível, seria fantástico.

I: Agora, em concreto, para falar agora um bocadinho da ideia. A ideia é, o smartwatch sabe o que é, certo?

F2: Sim.

I: Pronto e a nossa ideia era que o smartwatch pudesse ser usado pelos utentes do Sad, que estão em casa, e que desse para monitorizar algumas coisas, como, por exemplo, os sinais vitais, tais como, os batimentos cardíacos, a pressão arterial, o nível de oxigênio, a temperatura, que emitisse um alerta quando esses níveis estivessem fora do normal, e também que tivesse um sistema de deteção de quedas, quando eles caíssem, que emitisse também um aviso, que tivesse um botão de emergência, onde eles pudessem carregar

quando caíssem, ou uma situação em que eles precisassem chamar assim. Sabemos que já existe, só que a nossa ideia, pronto, era tudo no mesmo aparelho, está a ver? Que desse para fazer chamadas, para ligar, por exemplo, para si, para outras pessoas...

F2: Sim, sim, isso é mesmo muito bom mesmo. Nós aqui já temos, no estrangeiro, esse tipo de aparelhos em que as pessoas possam carregar no botão e que possam chamar um familiar ou alguém que possa vir ajudar se eles caírem. Sim, fantástico. Isso acho muito, muito bom. Houve uma altura que a minha mãe, como tem Alzheimer, eu pensei como é que havia de fazer se um dia ela saísse de casa e não soubesse onde é que ela estava. Só que depois lembrei-me de pôr-me um relógio que eu pudesse usar como meu telemóvel. Só que eu pensei, bom, se calhar não vai valer de nada porque ela vai tirar o relógio e assim. Mas acho que isso é fantástico.

I: Sim, também tínhamos pensado nessa funcionalidade de ter um sistema integrado de GPS, de localização e também de lembrete de medicação.

F2: Fantástico, fantástico. Muito, muito, muito bom mesmo, acho. Acho que isso é uma coisa que ajuda muito mesmo. E o familiar fica mais descansado também quando os pais estão sozinhos. Muito, muito bom mesmo, fantástico.

I: Destas coisas que falámos, destas funcionalidades de ter o botão de emergência, a localização, o permitir fazer chamadas, o lembrete de medicação e isto de monitorizar os sinais vitais como os batimentos cardíacos, etc. Qual considera mais importante ou quais?

F2: Sim, a questão deles poderem se caírem chamarem alguém, de poder fazer uma chamada. Também é importante saber sobre o ritmo cardíaco. Eu acho que são praticamente todas muito necessárias, acho eu, não é?

I: Sim. Há alguma outra coisa que faça sentido que não tenhamos dito?

F2: Não, acho que não. Isso já era ótimo assim.

I: Na sua opinião, gostava que este relógio fosse controlado, digamos assim, pela instituição aqui ou por uma empresa externa?

F2: Bem, talvez pela instituição. Também não sei se ia estar a dar mais trabalho a eles. Não sei se isso iria estar a subcarregar ainda mais, porque eles também já têm tanta coisa. Não sei se realmente isso iria estar a subcarregar ainda mais o trabalho deles ainda. Não sei. Se eu gostava que fosse controlado pela instituição, claro que eu faço imensa confiança e eu gosto. Claro, para mim seria melhor, não é?

I: Acredita que esta solução pode contribuir para melhorar a segurança e qualidade de vida?

F2: Sem dúvida.

I: Se este serviço tivesse um custo mensal, estaria disponível a pagar?

F2: Sim, sim. Para que a gente possa ficar um bocadinho mais descansada e saber que os nossos pais estão bem, para mim faz todo o sentido.

I: Se sim, até um valor que considera que é razoável? Por mês.

F2: Não sei. Talvez faturar pelas vezes que possam ir.

I: Por exemplo, se for uma escala de valores de 0 a 20, de 21 a 40, de 41 a 60... Qual dessas parece melhor para si?

F2: Estava quase para responder de 50 a 100, qualquer coisa assim. Porque eu acho que isso é um serviço, porque imagina que eles caem, imagina que é preciso alguma coisa, eles vão ter que ir verificar como é que está, acaba por ser também um serviço. Podemos então dizer de 40 a 60, pois o serviço é de valor e tudo isso merece ser pago, eu acho.

I: Obrigada. E então, que agora mais já a terminar, tem alguma sugestão que queira dar para este projeto?

F2: Espero que seja um projeto que possa ter seguimento, que vocês que consigam, porque acho que é muito importante o bem-estar dos nossos idosos, não só dos meus pais.

Para podermos ter o melhor do bem-estar dos nossos idosos, das nossas pessoas de idade, para podermos ajudar da melhor maneira possível. Acho que isso é muito importante e acho que nas aldeias antigamente não havia tantos serviços como há hoje e acho isso fantástico, acho isso muito bom. Acho que as pessoas devem ter ajuda, mesmo aquelas que se calhar não têm filhos ou que não se ocupam tanto, acho que as pessoas devem ser ajudadas e acho que devem ter esses serviços. Espero muito sinceramente que vocês possam conseguir tudo isso sinceramente.

I: Acha que este projeto pode ter algum desafio ou alguma limitação? Não.

F2: Desafio?

I: Sim. Alguma coisa que seja que ache que possa ser mais difícil?

F2: Não, acho que não. Sinceramente acho que não. Eu acho que todos os filhos gostavam de ter este apoio para os pais.

I: Obrigada.

F2: Obrigada eu. Espero que o projeto vá, porque eu acho que isso é muito importante. Acho que é muito bom termos pessoas como vocês. Eu digo, eu tive imensa sorte, imensa sorte, porque o Centro de Dia de Santiago de Guarda foi a minha salvação para a minha mãe. Hoje, se ela não tivesse vindo para o centro de dia, eu acho que ela não estaria como ela está hoje. E hoje, e mesmo, este apoio todo em casa é muito bom mesmo.

Anexo 18 - Sinopse da Entrevista (F2)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização continua pela Instituição, de indicadores de saúde, de	"Sim, isso é mesmo muito bom mesmo. Nós aqui já temos, no estrangeiro, esse tipo de aparelhos." "Acho que este sistema de	[FUNC]

localização e de proteção face a eventualidades e emergências.	monitorização e o botão de emergência são essenciais."	
Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.	"Acho que são muito importantes essas medições, principalmente a pressão arterial e o ritmo cardíaco.""Se houver um lembrete para a medicação, ajudaria muito, porque há dias em que a minha mãe não se lembra."	[MON]
Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.	"A questão deles poderem chamar alguém se caírem ou precisarem de ajuda é fundamental.""Houve uma vez que a minha mãe caiu e só conseguiu chamar ajuda porque tinha o telemóvel perto, mas se não tivesse?"	[SEG]
Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.	"Se houvesse alguém que pudesse estar um bocadinho com as pessoas que estão mais sozinhas em casa, acho que seria muito bom.""Eu falo com os meus pais duas vezes por dia, mas gostava que houvesse mais oportunidades de interação para eles."	[SOL]
Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	"Acho que os idosos podem ter dificuldades no início, mas com apoio e explicação, eles acabam por se habituar.""O mais importante é que seja fácil de usar e que haja quem ensine, para que não desistam logo."	[RES]

<p>Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.</p>	<p>"Se houver um serviço assim, isso seria fantástico, porque os idosos nunca querem sair da casa deles." "O meu pai quer ficar em casa o máximo de tempo possível, e se tiver este apoio, acho que pode conseguir."</p>	<p>[PER]</p>
--	--	--------------

Anexo 19 - Guião de Entrevista - Familiar Anabela (Familiares dos Utentes)

Formulário de Consentimento Informado

Projeto: DigitalMENTE Consigo

Instituição: Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda e Instituto Politécnico de Leiria

Investigador: Ana Marques Diogo

Enquadramento:

No âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, do Instituto Politécnico de Leiria, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, encontra-se a ser desenvolvido um projeto intitulado “DigitalMENTE Consigo”, o qual consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no caso específico da Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), promovendo a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida. Este projeto visa responder à crescente necessidade de soluções de monitoramento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa atendida pela instituição através de uma solução que incida sobre os seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Declaro que:

1. Fui devidamente informado(a) sobre o projeto e os seus objetivos.
2. A minha participação é voluntária e posso desistir a qualquer momento sem consequências.
3. Tenho a garantia de que os meus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto.
4. Aceito que a minha entrevista seja gravada e transcrita apenas para fins deste projeto.

Data: _____

Assinatura do participante: _____

1. Caracterização Individual

- Qual o seu grau de parentesco com o utente do SAD?
- Há quanto tempo o seu familiar beneficia da resposta social de SAD?

2. Sobre o Utente e a Rotina no Domicílio

- Quais são, na sua opinião, os principais desafios enfrentados pelo seu familiar no dia a dia?
- Sente que o seu familiar está seguro em casa? Por quê?
- Há algo no serviço prestado pelo SAD que considera que poderia ser melhorado?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Com que frequência contacta com o seu familiar?
- O seu familiar tem contacto regular com outros familiares ou amigos?
- Acha que o seu familiar sente dificuldades em manter contacto com outras pessoas?
- Considera que o SAD ajuda a reduzir o isolamento social do seu familiar? Por quê?
- Que estratégias ou apoios acha que poderiam ser implementados para melhorar a comunicação e o contacto do seu familiar com outras pessoas?

4. Permanência no Domicílio

- O seu familiar prefere continuar a viver em casa ou já considerou mudar-se para uma ERPI (Lar)?
- Que condições ou apoios considera essenciais para que o seu familiar permaneça em casa com qualidade de vida?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- O que acha da ideia de o seu familiar usar um smartwatch para melhorar a segurança e o bem-estar?
- Que funcionalidades considera mais importantes para o seu familiar (ex.: botão de emergência, localização, lembrete de medicação, monitorização da saúde)?
- Gostava que o smartwatch fosse monitorizado pela Instituição ou por uma central 24 horas por dia, com o objetivo de garantir a segurança e o bem-estar do seu familiar em

situações de emergência? Acha que esta solução tecnológica poderia contribuir para melhorar a segurança e a qualidade de vida do seu familiar? Por quê?

- Estaria disposto/a a contribuir para o custo mensal deste serviço, se necessário? Se sim, qual acha que seria um valor razoável?

6. Sugestões

- Que preocupações tem em relação à implementação deste projeto?

- Que sugestões daria para que este projeto seja mais útil para o seu familiar e para outros utentes?

Anexo 20 - Transcrição da Entrevista – Familiar Anabela

I (Investigador): No âmbito do mestrado que estou a frequentar, que é em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social no Instituto Politécnico de Leiria, encontro-me a desenvolver um projeto intitulado *DigitalMENTE Consigo*. Este projeto consiste em desenvolver e implementar uma solução tecnológica baseada em *smartwatches* para otimizar a qualidade dos serviços prestados pelo Centro Social e Paroquial de São Tiago da Guarda, especificamente no Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). O objetivo é promover a segurança, a autonomia e o bem-estar dos utentes no seu meio natural de vida, ou seja, nas suas casas. Pretende-se responder à crescente necessidade de soluções de monitorização e acompanhamento que atendam de forma eficaz aos desafios de saúde, mobilidade e segurança da população idosa, nos seguintes eixos: saúde, localização, emergência, segurança, contactos e autonomia.

Agora, vou dizer algumas frases e, no fim, a Anabela pode dizer se aceita ou não.

Declara que foi devidamente informada sobre o projeto e os seus objetivos, que a sua participação é voluntária e que pode desistir a qualquer momento sem consequências.

Declara ainda que tem a garantia de que os seus dados serão tratados com confidencialidade e utilizados apenas para fins deste projeto e que aceita que a sua entrevista seja gravada e transcrita para esse efeito.

F2 (Anabela): Sim, aceito.

I: Obrigado. Agora vou começar com as perguntas, ok?

F2: Ok.

I: Qual o seu grau de parentesco com os utentes do SAD?

F2: Sou filha.

I: E há quanto tempo os seus pais beneficiam desta resposta?

F2: Talvez dois anos? Mas o tempo passa muito rápido, acredito que pode ser mais. Entraram em 2021.

I: Inicialmente recebiam o serviço em casa, certo?

F2: Sim, primeiro era apenas em casa, incluindo as refeições. Mais tarde passaram a ir ao centro dois dias por semana, depois todos os dias.

I: Na sua opinião, quais são os principais desafios que os seus pais enfrentam no dia a dia?

F2: O convívio é essencial, mas difícil. Em casa ficam só os dois, sem muita paciência um para o outro, sem falar com mais ninguém. No centro, têm mais contacto, fazem atividades. Fisicamente, o meu pai tem dificuldades desde um AVC, precisa de ajudas para andar. A minha mãe ainda está melhor, mas também tem limitações.

I: Considera que estão seguros em casa?

F2: Nem sempre. Por isso instalámos um sistema eletrónico de segurança. Mas nunca é 100% seguro, porque podem cair ou precisar de ajuda. Também temos um serviço eletrónico de emergência, mas não substitui o acompanhamento humano.

I: O serviço do SAD poderia ser melhorado?

F2: No geral, estou satisfeita. Mas talvez o apoio noturno pudesse ser considerado, porque à noite podem surgir emergências. Também gostava que houvesse mais atividades de interação social para os idosos, pois o isolamento ainda é um problema.

I: Com que frequência contacta os seus pais?

F2: Todos os dias, pelo menos duas vezes. De manhã para saber como passaram a noite e à noite para garantir que já tomaram a medicação e que está tudo bem.

I: E eles têm contacto com outras pessoas regularmente?

F2: Pouco. Têm um irmão e alguns vizinhos, mas muitas vezes passam dias sem ver ninguém. Um telefonema faz-lhes toda a diferença, mesmo que seja curto. Gostava que houvesse um serviço de ligação social para os idosos mais isolados.

I: O SAD ajuda a reduzir o isolamento social?

F2: Sim, sem dúvida. O simples facto de verem e ouvirem outras pessoas é benéfico para eles. No início estavam reticentes, mas agora gostam muito do convívio.

I: Que estratégias poderiam ser implementadas para melhorar a socialização?

F2: Mais visitas ou chamadas regulares. Pequenos gestos como um telefonema fazem uma grande diferença. Atividades que envolvam mais os familiares também poderiam ser úteis.

I: Os seus pais preferem continuar em casa ou consideram mudar-se para um lar?

F2: Nunca consideraram um lar. Querem envelhecer em casa, e eu gostava que isso fosse possível com apoio adequado. Eu também prefiro, mas só se houver serviço suficiente para garantir o bem-estar deles.

I: Então, a ideia que nós tínhamos era esta do smartwatch. Sabe o que é um smartwatch, certo? Um relógio?

F2: Não.

I: Ah, sim, sim.

I: Pronto. E a ideia, a nossa ideia, era que este smartwatch conseguisse monitorizar sinais vitais. Sabe o que são os sinais vitais?

F2: Os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a temperatura do corpo, entre outras.

I: Exatamente. E, por exemplo, que desse um lembrete para tomar a medicação, que tivesse um sistema de GPS, ou seja, de localização, que tivesse a detecção de quedas, emitisse um alerta nessas situações das quedas e também nos sinais vitais. Ou seja, imagine que, de repente, a pressão baixou muito, emitiria um alerta. E que desse para fazer o contato com... para fazer chamadas, por exemplo, para si, para o seu irmão, para outras pessoas, para a instituição, para as colaboradoras, e que tivesse também um botão de emergência... Acho que isso é algo que ele já tem, não é? Um botão de emergência para carregar em situações de emergência e pedir ajuda...

F2: Sim.

I: O que acha desta ideia?

F2: Ah, eu acho muito importante. 100%.

I: A nossa ideia é que este relógio pudesse ser monitorizado, ou seja, controlado. E agora queria-lhe perguntar: para si, faria mais sentido que fosse a instituição, até porque eles estão, não sei se sabem, a construir um lar e, por exemplo, vão ter pessoas a trabalhar 24 horas, não é? E pudessem estar com um ecrã, por exemplo, de controle. Ou faria mais sentido ser uma empresa externa, uma central?

F2: Não, eu se calhar iria mais para a instituição.

I: Ok. Sim, porque acho que é mais... Destas funcionalidades que falei, da parte da saúde, da parte da localização, das quedas... Quais considera mais importantes para os seus pais?

F2: Mais a parte da saúde, essa questão das tensões, sim, sim. Localização, pronto, eles estão... O meu pai, pronto, sabe, a minha mãe... Mas, antes, chegou a dar um bocadinho alguma vez o que aconteceu.

I: Pode falar um pouco mais sobre isso?

F2: Ela, por exemplo, caiu. A sorte é que ela levou o telemóvel. Ela tinha ido para um terreno mais longe, caiu e não se conseguia levantar. A sorte é que ela tinha o telemóvel na altura e depois conseguiu fazer a chamada, ligou para o meu pai. Acho que foi o primeiro número que apareceu e ligou, depois o meu pai ligou para outras pessoas para acudir e para ir lá ter com ela. Imagina se ela não tivesse levado o telemóvel... teria sido muito complicado.

I: Justamente. Por isso também era importante a localização, e acredito que para algumas pessoas isso seja muito importante.

F2: O meu pai até está ótimo, mas já não vai ter... mas pronto, todas as funcionalidades são importantes, sem dúvida, todas.

I: Estaria disposta a contribuir com o custo mensal, se fosse necessário, para este serviço? Por exemplo, se tivesse um custo associado?

F2: Sim. Estaria.

I: E se sim, qual acha um valor razoável?

F2: Isso não sei... até 20 euros, até 40, até 60, como uma escala, por exemplo.

I: 40, 60 mensais... aí, se calhar, é um bocadinho demasiado. Até 40 seria razoável para si?

F2: Sim, pronto. Máximo 30.

I: Ok. Esta ideia cria-lhe alguma preocupação ou acha que pode ter algum desafio, alguma limitação associada? Algo que acha que pode correr mal, por exemplo, com este serviço, com o smartwatch?

F2: Sim. Por vezes, eu não quero dizer que seja tudo a 100%, né? E acho que isso teria de ser explicado melhor, como é que funciona, como é que não funciona, essas coisas todas. Também há a questão de terem sempre aquilo no pulso, né? Eu, por exemplo, às vezes reago com os meus pais, porque às vezes não têm a pulseira. Mas, prontamente, se as coisas funcionarem mesmo, a própria instituição teria que garantir que funciona realmente. Também é importante dar consciência ao cliente, certo?

I: Alguma sugestão que queira dar? Relativamente a este projeto? Acha que há algo que pode ser feito diferente, ou alguma necessidade que você sinta que faz falta para os seus pais e que gostaria de ver resolvida?

F2: Sim. Em relação à instituição, acho que quando eles estiverem a abrir o lar, com pessoas a trabalhar 24 horas, seria interessante ter um sistema de monitorização de emergência. Especialmente para a noite, quando não há ninguém, um sistema de

emergência que esteja em contato com a instituição ou com quem for responsável. Acho que isso é importante.

I: Mais pessoas a trabalhar no serviço de apoio?

F2: Sim, isso mesmo. Acho que é importante ter mais pessoas a trabalhar, porque não pode haver uma só pessoa a fazer várias funções. Vai ser difícil garantir que tudo seja feito corretamente. Então, mais pessoas seriam importantes para garantir a segurança e o cuidado adequado.

I: A Anabela mencionou que os seus pais se sentem muito sozinhos, não foi? Estava a falar da solidão...

F2: Sim. Eu não acho que eles se sintam tão sozinhos, porque eles têm alguma companhia, mas antes eu sentia mais isso. Quando eles não saíam muito de casa, eu sentia mais a solidão. Agora, com as visitas e o apoio da instituição, sinto que já não estão tão sozinhos.

I: Mas ainda assim, acha que seria importante alguém ligar regularmente para saber se está tudo bem? Alguém para conversar um pouco com eles?

F2: Sim, sim. Eu tento fazer esse papel, mas como estou sozinha, é difícil. Então, ter alguém da instituição a ligar de vez em quando para saber se está tudo bem seria importante. Eu tento ligar sempre, mas sei que é bom ter esse acompanhamento, caso eu não consiga.

I: Acha que isso ajudaria a reduzir a sensação de solidão, principalmente nos dias em que não há visitas?

F2: Sim, sem dúvida. Acho que faria a diferença.

I: Pronto, Anabela, obrigada. Já terminei as perguntas. Não sei se quer dizer mais alguma coisa.

F2: Não, não. Está tudo bem.

I: Acho que correu muito bem. Agradeço por partilhar a sua experiência e preocupação. Agora vou terminar e eles vão ficar felizes porque eu disse que ia falar com você.

Anexo 21 - Sinopse da Entrevista (F2)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização continua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.	"Acho que seria muito bom, principalmente para quem está sozinho em casa. Saberem que estão a ser acompanhados e que, se acontecer alguma coisa, há alguém que é logo avisado."	[FUNC]
Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.	"Se der para controlar a pressão arterial, os batimentos, essas coisas, acho que ajudava muito. Até para lembrar de tomar os medicamentos."	[MON]
Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.	"O meu pai já caiu algumas vezes em casa e demorou algum tempo até conseguirmos ajudá-lo. Se houvesse alguma forma de sermos logo avisados, era muito melhor."	[SEG]
Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.	"Se o meu pai conseguisse falar connosco facilmente, mesmo sem ter de pegar no telefone, era ótimo. Às vezes ele sente-se sozinho."	[SOL]
Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	"Se eles explicarem bem como funciona e for fácil de usar, acho que ele ia adaptar-se."	[RES]

Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.	"Enquanto ele puder estar em casa, é o melhor. Desde que esteja seguro, claro."	[PER]
---	---	-------

Anexo 22 - Guião de Entrevista: Utentes do SAD

1. Caracterização Individual

- Qual a sua idade?
- Há quanto tempo beneficia do SAD?
- O que o levou a recorrer do SAD?
- Quais são as principais atividades em que recebe apoio (ex.: higiene pessoal, refeições, companhia)?

2. Experiências e Desafios

- Quais as principais dificuldades que enfrenta no dia a dia?
- O que mais valoriza no apoio recebido?
- Sente-se seguro/a na sua casa? Por quê?
- Há algo no serviço prestado pelo SAD que gostaria de melhorar?

3. Conectividade, Solidão e Isolamento Social

- Sente-se frequentemente só?
- Com que frequência comunica com os seus familiares e amigos?
- O que mais gostaria que fosse feito para melhorar a sua comunicação com familiares ou cuidadores?

4. Permanência no Domicílio

- Gosta de viver na sua casa?
- Já pensou em mudar-se para uma ERPI (Lar)? Por quê?
- Quais condições ou serviços considera fundamentais para poder continuar a viver em casa?
- O que lhe traz mais preocupação em relação à sua segurança em casa?

- Que tipo de ajuda ou suporte o(a) faria sentir mais seguro(a) e confortável na sua casa?

5. Perspetivas sobre a Solução de Compatibilização Tecnológica

- Se tivesse um relógio que medisse sinais vitais, que permitisse que chamasse ajuda, que monitorizasse a sua saúde, ajudasse em emergências e mantivesse contacto com cuidadores e familiares, utilizaria? Por quê?
- Que funcionalidades acha que poderiam ser úteis para si? (ex.: botão de emergência, localização, lembrete de medicação, monitorização da saúde)
- Gostava que o smartwatch fosse monitorizado pela Instituição ou por uma central 24 horas por dia, com o objetivo de garantir a sua segurança e bem-estar em situações de emergência? Se tivesse esta solução, acha que a sua segurança ou qualidade de vida melhoraria? Por quê?
- Estaria disposto/a a usar este serviço, mesmo que envolvesse um pequeno custo mensal?

6. Sugestões

- Que sugestões daria para que este projeto seja útil para si e para outros utentes?

Anexo 23 - Entrevista com Fernando – Utente do Serviço de Apoio Domiciliário

Investigador (I): O senhor Fernando, pode-me dizer a sua idade?

Fernando (U1): Oitenta... Eu fiz oitenta, vou fazer oitenta e um lá para setembro.

I: Então agora tem oitenta e vai fazer oitenta e um?

U1: Sim, já estou velho.

I: Há quanto tempo beneficia da resposta social do SAD?

U1: Sei lá... já foi há muito tempo. Muitos anos.

I: Mais de cinco anos?

U1: Não sei... Se calhar não foi tanto. Foi depois do Covid.

I: E o que o levou a recorrer a este serviço?

U1: A doença da minha mulher.

I: Alzheimer?

U1: Sim, ela agora está no centro de dia.

I: Pode dizer-me quais os serviços que recebe em casa?

U1: Limpeza da casa e tratamento das roupas.

I: E à noite?

U1: À noite vem cá uma colaboradora ajudar com a medicação da minha esposa e dar-lhe comida.

I: O senhor sente dificuldades no seu dia a dia?

U1: Não. Só com a esposa, às vezes, quando está mais alterada.

I: Como era a sua esposa antes?

U1: Era calma, mas depois começou a fugir de casa e não voltava.

I: O senhor tem filhos?

U1: Sim, tenho um filho, mas ele tem problemas de saúde mental. Está internado há dois meses.

I: E como era ele em casa?

U1: Era bom, mas não parava cá. Agora estou preocupado com ele.

I: Dos serviços que recebe, qual valoriza mais?

U1: Gosto de todos.

I: Acha que a ajuda à noite é importante?

U1: Sim, se não viessem, era mais difícil para mim.

I: Algum serviço que gostaria de melhorar?

U1: Não, está tudo bem.

I: Costuma sentir-se sozinho?

U1: Sim, porque a minha mulher não está cá.

I: Costuma falar com os vizinhos?

U1: Pouco, já estou velho.

I: E com os seus familiares?

U1: Falo com a minha cunhada e o meu sobrinho. A minha filha liga-me todos os dias.

I: Se tivesse um relógio que pudesse medir os seus sinais vitais, detetar quedas e permitir chamadas, usaria?

U1: Era importante, era.

I: E para a sua esposa, que costumava fugir?

U1: Sim, era bom saber onde ela estava.

I: Acha que um relógio assim ajudaria a sua filha a sentir-se mais tranquila?

U1: Sim, ela preocupa-se muito comigo.

I: Prefere que a monitorização seja feita pela instituição ou por uma empresa externa?

U1: Pela instituição, é melhor.

I: Se este serviço tivesse um custo, estaria disposto a pagar?

U1: Depende do preço... Vinte euros é muito. Talvez dez.

I: Pensa em ir para um lar?

U1: Ainda não pensei nisso. Prefiro ficar em casa.

I: O que acha essencial para continuar a viver em casa?

U1: Ter apoio. Os que vão para os lares é porque não têm família.

I: O que o preocupa para poder sentir-se seguro?

U1: Se acontecer alguma coisa, preciso chamar o médico.

I: E se não conseguir chegar ao telefone?

U1: Chamava o vizinho.

I: Mas e se caísse e não conseguisse levantar-se?

U1: Não sei...

I: Acha que um relógio assim ajudaria as pessoas a permanecerem mais tempo em casa?

U1: Sim, ajudava.

I: E acha que outras pessoas na mesma situação que a sua também precisariam disto?

U1: Sim, para os que estão sozinhos.

I: Então acha que este projeto faz sentido?

U1: Sim, é uma boa ideia.

Anexo 24 - Sinopse da Entrevista (U1)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.	"Se tivesse um relógio que pudesse medir os seus sinais vitais, detetar quedas e permitir chamadas, usaria? Era importante, era." "Acha que um relógio assim ajudaria a sua filha a sentir-se mais tranquila? Sim, ela preocupa-se muito comigo."	[FUNC]
Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos,	"Se o relógio pudesse avisar quando a tensão baixasse muito ou subisse muito, isso ajudaria? Sim, seria bom."	[MON]

temperatura corporal e lembretes de medicação.		
Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.	"Se cair e não conseguir levantar-se, como chama ajuda? Não sei..." "Acha que um relógio que avisasse quando caísse seria útil? Era bom, era."	[SEG]
Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.	"Falo com a minha cunhada e o meu sobrinho. A minha filha liga-me todos os dias..." "Acha que poderia ser feito algo para melhorar a comunicação com os familiares? Não vale a pena."	[SOL]
Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	"Prefere que a monitorização seja feita pela instituição ou por uma empresa externa? Pela instituição, é melhor..." "Se este serviço tivesse um custo, estaria disposto a pagar? Depende do preço... vinte euros é muito. Talvez dez."	[RES]
Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.	"Pensa em ir para um lar? Ainda não pensei nisso. Prefiro ficar em casa..." "O que acha essencial para continuar a viver em casa? Ter apoio. Os que vão para os lares é porque não têm família."	[PER]

Anexo 25 - Entrevista com o Sr. António e a Sra. Conceição – Utentes do Serviço de Apoio Domiciliário

Investigador (I): Bom dia, é o Sr. António e a Sra. Conceição?

António (U2): Sim.

I: O senhor tem que idade?

U2: Setenta e nove.

I: Ok, e a senhora?

Conceição (U3): Tenho setenta e oito.

I: Então têm quase a mesma idade.

I: Há quanto tempo beneficiam da resposta social do SAD?

U2: Há um ano e meio.

I: Estão aqui no centro de dia?

U3: Sim, sim.

I: E também têm o apoio domiciliário?

U3: Sim, vêm cá a casa limpar e dar os medicamentos.

I: E tratam das vossas roupas?

U3: Não, porque eu prefiro tratar disso.

I: No vosso dia a dia, quais são as principais dificuldades?

U2: Eu tenho dificuldade a andar porque tive um AVC.

U3: Eu tenho problemas nos joelhos, braços e costas.

I: Toma medicação?

U3: Sim, Magnatura, que é natural, e tem-me feito bem.

I: Dos serviços que recebem, qual valorizam mais?

U3: Eu gosto de todos, mas principalmente da comida para o meu marido, porque em casa ele quase não come.

I: O que vos levou a pedir ajuda aqui?

U3: Foi por causa do meu marido, para ter companhia e estar entretido.

I: Sentem-se sozinhos em casa?

U3: Sim, porque moramos num sítio onde não se vê ninguém.

I: E a vossa família?

U3: A minha filha está na Suíça e o meu filho é peixeiro, anda sempre de um lado para o outro.

I: Sentem-se seguros em casa?

U3: Mais ou menos. O meu filho está perto, mas tem a vida dele.

I: Se precisarem de algo urgente, conseguem pedir ajuda?

U3: O telefone está lá, mas às vezes não conseguimos usar.

I: Acham que há algum serviço da instituição que podia ser melhorado?

U3: Mais apoio para alimentação e roupa.

I: Referem-se a apoio financeiro?

U3: Sim, às vezes faz falta.

I: O senhor António esteve na guerra?

U2: Sim, na Guiné. Já recebo um apoio, mas é pouco.

I: Sabem que os ex-combatentes podem ter mais benefícios?

U2: Sim, alguns vizinhos meus já andam a tratar disso.

I: Se tivessem um relógio que medisse os vossos sinais vitais, detetasse quedas e permitisse chamadas, acham que seria útil?

U3: Sim, muito.

I: E se a instituição ou os vossos filhos pudessem acompanhar esses dados?

U2: Isso seria bom.

I: Preferiam que o relógio fosse monitorizado pela instituição ou por uma empresa externa?

U3: Pela instituição.

I: Se este serviço tivesse um custo mensal, estariam dispostos a pagar? Se sim, entre que valores?

U3: Depende do valor. Vinte euros é muito, dez talvez.

I: Acham que um se o pagamento fosse consoante os rendimentos, ou seja, quem tem reformas menores paga menos, faria sentido?

U3: Sim, porque as reformas são pequenas.

I: Acham que este relógio ajudaria a melhorar a vossa qualidade de vida?

U2: Sim, ajudaria a não estarmos tão sozinhos.

I: Gostariam de poder ligar para familiares e para a instituição através do relógio?

U3: Sim, isso seria bom.

I: E um lembrete para tomar medicação?

U3: Às vezes esquecemos, por isso seria útil.

I: Acham importante medir batimentos cardíacos e pressão arterial?

U2: Sim, porque às vezes parece que estamos bem e não estamos.

I: Acham que outras pessoas na vossa situação também precisariam disto?

U3: Sim, especialmente quem está sozinho.

I: Alguma sugestão adicional?

U3: Não, achamos que é uma boa ideia.

Anexo 26 - Sinopse da Entrevista (U3)

Objetivos do Projeto	Excertos da Entrevista	Código Temático
Implementar uma compatibilização tecnológica, através de smartwatches, que permita a monitorização contínua pela Instituição, de indicadores de saúde, de localização e de proteção face a eventualidades e emergências.	"Se tivessem um relógio que medisse os vossos sinais vitais, detetasse quedas e permitisse chamadas, acham que seria útil? Sim, muito. "E se a instituição ou os vossos filhos pudessem acompanhar esses dados? Isso seria bom."	[FUNC]
Monitorizar indicadores de saúde das pessoas idosas acompanhadas, de modo a prevenir e reduzir complicações de saúde, através de medições biométricas, tais como: pressão arterial, nível de oxigénio no sangue, batimentos cardíacos, temperatura corporal e lembretes de medicação.	"Acha importante medir batimentos cardíacos e pressão arterial? Sim, porque às vezes parece que estamos bem e não estamos.""E um lembrete para tomar medicação? Às vezes esquecemos, por isso seria útil."	[MON]
Permitir uma maior segurança e proteção face a eventualidades e emergências, tais como a deteção de quedas, a localização em caso de desorientação, pedido de socorro com botão de chamada SOS.	"Sentem-se seguros em casa? Mais ou menos. O meu filho está perto, mas tem a vida dele.""Se precisarem de algo urgente, conseguem pedir ajuda? O telefone está lá, mas às vezes não conseguimos usar."	[SEG]
Melhorar a conectividade, facilitar a comunicação e aproximar as pessoas idosas, dos cuidadores formais e seus familiares, promovendo a socialização e combatendo a solidão e o isolamento social.	"Sentem-se sozinhos em casa? Sim, porque moramos num sítio onde não se vê ninguém.""E a vossa família? A minha filha está na Suíça e o meu filho é peixeiro, anda sempre de um lado para o outro."	[SOL]
Facilitar a adaptação e aceitação da tecnologia utilizada pelos cuidadores formais, pelos idosos e suas famílias, com formações e suporte técnico.	"Preferiam que o relógio fosse monitorizado pela instituição ou por uma empresa externa? Pela instituição.""Se este serviço tivesse um	[RES]

	custo mensal, estariam dispostos a pagar? Depende do valor. Vinte euros é muito, dez talvez."	
Retardar o acolhimento institucional em ERPI, permitindo à pessoa idosa um envelhecimento seguro em suas casas, respeitando a sua autodeterminação, e promovendo a sua independência e autonomia.	"Pensa em ir para um lar? Ainda não pensei nisso. Prefiro ficar em casa.""O que acha essencial para continuar a viver em casa? Ter apoio. Os que vão para os lares é porque não têm família."	[PER]