

**ORÇAMENTO PARTICIPATIVO 2026
SRRAM-OE**

1. Título do Projeto

Reabilitar para a Autonomia: Reconstruir Vidas, Capacitar Quem Cuida

2. Responsáveis pelo Projeto

Nome completo	Nº de cédula	Título Profissional	Local de trabalho
Carmen Sónia Gomes Garcia de Castro	9011	EER	CS Estreito Câmara de Lobos
Maria Lúcia de Oliveira Andrade Freiras	4072	EEEC	CS Estreito Câmara de Lobos
Rubina Andreia de Jesus Rodrigues	50199	EEEC, área Enf. Saúde Familiar	CS Estreito Câmara de Lobos

3. Contextualização / Fundamentação / Objetivos do Projeto

A diminuição da mobilidade e as limitações motoras, decorrentes de situações como acidente vascular cerebral (AVC), fraturas, doenças neurológicas ou períodos prolongados de imobilidade, podem comprometer a realização das atividades de vida diária, aumentar o risco de quedas e conduzir à perda de autonomia. Estas alterações afetam também a família, exigindo frequentemente a reorganização de papéis e rotinas e a mobilização de recursos para assegurar os cuidados no domicílio.

A Enfermagem de Reabilitação, a Enfermagem Comunitária e EC na área de Enfermagem de Saúde Familiar, têm intervenções complementares neste contexto. A primeira promove a recuperação funcional, a maximização das capacidades da pessoa e a prevenção de complicações. As outras avaliam a família enquanto unidade de cuidados, identifica necessidades e potencialidades, promove o autocuidado familiar e apoia os cuidadores informais na adaptação à dependência e na prevenção da sobrecarga.

O projeto pretende dotar o Centro de Saúde do Estreito de Câmara de Lobos de materiais que permitam desenvolver intervenções especializadas e integradas, incluindo treino de mobilidade, força muscular, equilíbrio, marcha, transferências e atividades de vida diária. Em paralelo, prevê sessões de educação para a saúde destinadas à pessoa e à família, com demonstração e treino de estratégias aplicáveis no domicílio.

A intervenção será adaptada à capacidade funcional da pessoa, à literacia em saúde, às competências do cuidador e aos recursos familiares. O cuidador será envolvido como parceiro na

reabilitação, sem descurar as suas próprias necessidades de saúde e bem-estar. A articulação entre as duas especialidades visa promover a autonomia, a segurança e a continuidade dos cuidados, contribuindo para a qualidade de vida da pessoa e da família.

Deste modo, o projeto tem como objetivo geral promover a autonomia funcional e a qualidade de vida das pessoas com limitações da mobilidade, através de intervenções integradas de Enfermagem de Reabilitação e de Enfermagem Comunitária, envolvendo ativamente a pessoa, a família e os cuidadores informais.

A concretização deste objetivo assenta na recuperação e manutenção das capacidades funcionais, na promoção da segurança e da autonomia, na capacitação dos cuidadores para a prestação de cuidados e no fortalecimento do autocuidado familiar, favorecendo a continuidade dos cuidados no domicílio.

4. Resultados esperados / Indicadores de resultado

Com a implementação do projeto, espera-se promover ganhos em saúde, nomeadamente na capacidade funcional, mobilidade e autonomia da pessoa, através da melhoria da força muscular, do equilíbrio e da marcha, da redução do risco de quedas e da dependência nas atividades de vida diária. Pretende-se, ainda, assegurar a continuidade dos cuidados de reabilitação no domicílio, reforçar a literacia e as competências da pessoa e do cuidador, promover o autocuidado, prevenir a sobrecarga do cuidador e melhorar o conhecimento dos recursos comunitários, contribuindo para a qualidade de vida da pessoa e da família.

A monitorização decorrerá ao longo dos 12 meses de implementação. A avaliação do projeto será realizada através de indicadores, com avaliação em dois momentos, T0 (avaliação inicial) e T1 (reavaliação semestral). A participação dos cuidadores e a satisfação dos participantes serão avaliadas através dos registos de presença e de questionários.

Indicador	Forma de avaliação	Meta
Número de pessoas abrangidas	Registo dos utentes acompanhados	≥40/ano (20 por semestre)
Número de avaliações funcionais realizadas	Registo da avaliação inicial e reavaliação (Índice de Barthel, escala de Berg, teste de TUG, MRC, risco de quedas)	>80 ano

Percentagem de pessoas com melhoria da força muscular	(Nº com melhoria > 1 grau na MRC /total avaliados) x 100	≥ 65%
Percentagem de pessoas com melhoria do equilíbrio	Nº com melhoria >4 pontos na escala de Berg/ total avaliados) x100	≥ 60%
Percentagem de pessoas com melhoria da autonomia	(Nº com melhoria >10 pontos no índice de Barthel/ total avaliados) x 100	≥ 60%
Percentagem de pessoas com melhoria da marcha	Nº com melhoria >3 seg no teste TUG/ total avaliados) x100	≥ 60%
Percentagem de pessoas com redução de risco de queda	(Nº que passa de risco alto/médio para baixo no risco de queda e/ou Berg >45/Total avaliados) x100	≥ 50%
Sessões de reabilitação	Registo das sessões realizadas	96/ano
Sessões de educação para a saúde	Registo das sessões realizadas	12/ano
Taxa de participação dos cuidadores	(Nº de cuidadores presentes/Nº de cuidadores convidados) x100. Registo de presenças	≥ 80%
Satisfação dos participantes	Questionário de satisfação (escala de Likert 1-5), percentagem de respostas ≥ 4	≥ 85%

As metas serão interpretadas de acordo com a situação clínica e funcional inicial de cada participante. Os resultados permitirão ajustar os planos de intervenção, identificar oportunidades de melhoria e avaliar a utilização dos materiais adquiridos.

5. População Alvo

Pessoas acompanhadas no Centro de Saúde do Estreito de Câmara de Lobos, em consulta ou no domicílio, com alterações da mobilidade ou limitações funcionais, nomeadamente sequelas de AVC, dificuldades motoras ou de marcha, alterações do equilíbrio, diminuição da força muscular, recuperação após fraturas, risco elevado de quedas ou dependência nas atividades de vida diária. Serão igualmente abrangidos os cuidadores informais e as famílias, sempre que pertinente.

6. Local de implementação do projeto

O projeto decorrerá durante os 12 meses, na sala de Enfermagem de Reabilitação do Centro de Saúde do Estreito de Câmara de Lobos e, quando indicado, no domicílio. Prevê intervenções individuais e em pequenos grupos de quatro a seis pessoas, num espaço com condições de acessibilidade, privacidade e segurança. Serão realizados dois ciclos semestrais, com 20 participantes cada, abrangendo 40 pessoas por ano.

7. Orçamento estimado (descriminado)

Os valores apresentados são estimativos e poderão ser ajustados de acordo com os preços praticados no momento da aquisição, mantendo-se o limite global de 1.250,00 €.

Material	Quantidade	Valor estimado
Pedaleira com regulador de intensidade e ecrã digital	1	150,00 €
Conjunto de bandas elásticas (leve, moderada e forte)	1	80,00 €
Halteres/pesos de 0,5kg e 1kg + 10 cones furados	6	100,00 €
Bolas de pilates 55cm com bomba	2	100,00 €
Discos/almofadas de equilíbrio com relevo, 33cm suporta 120kg	2	100,00 €
Escada de 3 degraus portátil	1	60,00 €
Bastões para exercícios terapêuticos	6	60,00 €
Step/degrau regulável 2 alturas, antiderrapante	2	80,00 €
Colchão/tapete de exercício 180x60x1,5cm	6	90,00 €
Andarilhos articulados + canadianas	3	120,00 €
Espelho postural quadriculado de corpo inteiro 180x60cm, com rodízios e película antiderrapante	1	150,00 €
Material educativo e impressão de folhetos/guias para utentes e cuidadores- impressão 150 folhetos A4 cor	—	100,00 €
Coluna Bluetooth para sessões de grupo	1	60,00 €
TOTAL		1.250,00 €

O material proposto apresenta uma característica importante para a sustentabilidade do projeto, poderá ser utilizado repetidamente por diferentes utentes, permitindo que o investimento inicial tenha benefício continuado.