PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL VALIDADOS NA DEMÊNCIA

Formação disponível em Portugal
com interesse potencial para equipas

Versão 2 (12 de maio de 2022)

Versão 2 (12 de maio de 2022)

Autores:

Manuel Gonçalves Pereira (*Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa e Comprehensive Health Research Center*)

Maria João Marques *(Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa, e Comprehensive Health Research Center)*

Como citar:

Gonçalves-Pereira M, Marques MJ (2022). **Programas de intervenção psicossocial validados na demência. Formação disponível em Portugal com interesse potencial para equipas.** Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental (Coordenador: Miguel Xavier), Administração Central do Sistema de Saúde, I.P., Ministério da Saúde. Portugal. doi: 10.34619/oir0-2pba

SUMÁRIO EXECUTIVO

AGRADECIMENTOS

FUNDAMENTAÇÃO 1

OBJETIVO E IMPACTO ESPERADO 9

METODOLOGIA DA PESQUISA 9

RESULTADOS 12

A. FORMAÇÃO EM INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS VALIDADAS NA DEMÊNCIA 15

A.1. PROGRAMAS PARA PESSOAS COM PERTURBAÇÕES COGNITIVAS E DEMÊNCIA 16

FAZER A DIFERENÇA – VERSÃO PORTUGUESA DO PROGRAMA MAKING A DIFFERENCE (UCL) 16

IMPROVECOG 19

INTERVENÇÃO INDIVIDUAL BASEADA NA TERAPIA DE REMINISCÊNCIA 22

INTERVENÇÃO INDIVIDUAL DE LONGA DURAÇÃO BASEADA EM ESTIMULAÇÃO COGNITIVA 25

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO 'BATERIA SISTÉMICA DE LISBOA' 28

PROGRAMA DE TREINO COGNITIVO 'MEMO +' 31

PROGRAMA MULTICOMPONENTE 'BODY & BRAIN' 33

PROGRAMA 'SENSE-GARDEN' 37

TERAPIA INDIVIDUAL DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA – FAZER A DIFERENÇA 3 (ESENFC) 39

TERAPIA DE REMINISCÊNCIA (ESENFC) 43

TERAPIA DE REMINISCÊNCIA COM RECURSO A REALIDADE VIRTUAL 47

A.2. PROGRAMAS PARA FAMILIARES CUIDADORES 49

CUIDAR DE QUEM CUIDA (CQC) 49

(ES)TAR COM A DEMÊNCIA – LIVING TOGETHER WITH DEMENTIA 53

PROFAMÍLIAS DEMÊNCIA – PROGRAMA DE APOIO A PESSOAS COM DEMÊNCIA E FAMILIARES 56

A.3. PROGRAMAS PARA CUIDADORES FORMAIS 60

CUIDAR COM SENTIDO(S) 60

VALIDA 64

B. RECURSOS (EXEMPLOS) 67

AFIVASC (ATIVIDADE FÍSICA E DEFEITO COGNITIVO DE CAUSA VASCULAR) 68

ISUPPORT– PORTUGAL PARA QUEM APOIA NA DEMÊNCIA 71

LIFE4D (LIFESTYLE INTEGRATED FUNCTIONAL EXERCISE FOR PEOPLE WITH DEMENTIA) 74

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS: DEMÊNCIA (PROJETO VIDAS) 76

MUSIQUENCE 78

RHAPSODY (PROGRAMA PARA CUIDADORES INFORMAIS DE PESSOAS COM DEMÊNCIA DE INÍCIO PRECOCE) 80

ALZHEIMER PORTUGAL– REPOSITÓRIO/RECURSOS DIVERSOS 82
OUTROS RECURSOS 84

C. RESULTADOS COMPLEMENTARES E PROGRAMAS EM DESENVOLVIMENTOS (EXEMPLOS) 90

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES 113

APÊNDICE A. EXPRESSÃO DE PESQUISA E RESULTADOS DA REVISÃO DE LITERATURA CIENTÍFICA 116

Sumário executivo

O Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) prevê, no âmbito da Conclusão da Reforma da Saúde Mental e Implementação da Estratégia para as Demências (RE-C01-i03), o investimento em programas de formação diferenciados para capacitar profissionais. Assim, a Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, no âmbito do PRR, tomou como pertinente patrocinar uma revisão do panorama nacional nesta área.

Foi planeada uma pesquisa sobre ofertas de formação, existentes em Portugal, destinadas a reforçar as competências de equipas multidisciplinares (de saúde e/ou área social) em programas de intervenção na área das perturbações cognitivas, com foco nas demências. Estes programas de intervenção, originais ou traduzidos em português europeu, deveriam ter as seguintes características: 1) incidência psicossocial; 2) disponibilização sob a forma de 'manual' ou equivalente; 3) existência de dados de avaliação/validação (pelo menos em ensaios-piloto).

O desenho e operacionalização do mapeamento seguiram uma lógica de etapas: 1) revisão crítica da literatura científica, incluindo literatura 'cinzenta', com a identificação de áreas deficitárias; 2) auscultação de um núcleo de peritos nacionais com conhecimento e experiência relevantes na área para completar a revisão; 3) articulação com as equipas responsáveis pelas intervenções (originais, traduzidas ou adaptadas), para coligir dados complementares sobre a possibilidade de operacionalização de formação de equipas, a curto ou médio prazo; 4) produção deste documento-síntese.

A revisão da literatura, tal como planeada inicialmente, identificou dezasseis programas de intervenção (Resultados – Secção A). Foram incluídas ofertas de formação para programas de estimulação cognitiva e intervenção com familiares ou com cuidadores formais, tendo como público-alvo prioritário equipas/profissionais de saúde ou da área social. A revisão não pretendia mapear intervenções, mas sim possibilidades de ofertas de formação estruturadas, ancoradas em intervenções com dados mínimos de validação, exequibilidade e replicabilidade.

Porém, dado o número relativamente reduzido de exemplos encontrados e com base nas informações recolhidas com o núcleo de peritos, foi decidido: 1) alargar o âmbito da revisão a recursos/programas dirigidos exclusivamente a pessoas com défice cognitivo ligeiro (perturbação neurocognitiva 'minor') e 2) juntar duas secções de Resultados (B e C) que não pretendem ser exaustivas. A secção B inclui exemplos de recursos/materiais/conteúdos estruturados e validados por peritos, destinados a apoiar programas de formação básica ou intervenção; tipicamente 'manuais' ou repositórios institucionais de vídeos pedagógicos, preferencialmente acessíveis *online*. A secção C inclui exemplos de ofertas de formação para treino conjunto avançado de equipas, de forma estruturada (baseada em 'manuais' ou equivalentes), mas cuja avaliação deve ser completada. O público-alvo dividiu-se entre equipas de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), centros de dia e Serviços de Apoio Domiciliário (SAD); equipas de saúde ou da área social intervindo com familiares-cuidadores informais; equipas de Cuidados de Saúde Primários ou Continuados.

Os dados coligidos deverão ser completados periodicamente, tanto no que toca à informação sobre os exemplos (mediante contactos com todos os responsáveis), como no sentido de alargar a revisão (mediante contactos com peritos). Pretende-se que este mapeamento possa informar, em tempo útil, as opções a tomar na implementação de programas de formação diferenciados, nomeadamente no contexto do trabalho a desenvolver pelas Comissões Regionais de Saúde para a Demência.

Este documento, que se estrutura como um portefólio, não pode ser considerado concluído em nenhuma circunstância. Tendo em conta a existência de programas de formação ou intervenção em desenvolvimento, ou com avaliação em curso, assim como a volatilidade de certo tipo de informação de natureza logística (por exemplo, contactos institucionais), todos os conteúdos deverão ser objeto de revisão regular.

Agradecimentos

Gostaríamos de reconhecer os contributos dos seguintes peritos contactados para a recolha de dados complementares à pesquisa bibliográfica: **Ana Catarina Santos** (*Hospital do Mar, Luz Saúde*); **Ana Gomes** (*Santa Casa de Misericórdia de Lisboa*); **Ana Valverde** (*Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca*); **Ana Verdelho** (*Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa; Centro Hospitalar Lisboa Norte, Hospital de Santa Maria*); **António Leuschner** (*Conselho Nacional de Saúde Mental, Comissão Executiva do Plano Nacional de Saúde para as Demências*); **Alexandre de Mendonça** (*Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa; Instituto de Medicina Molecular João Lobo Antunes*); **Belina Nunes** (*Clínica de Memória Dra. Belina Nunes*); **Catarina Alvarez** (*Alzheimer Portugal*); **Carlos Sequeira** (*Escola Superior de Enfermagem do Porto da Universidade do Porto; CINTESIS*); **Constança Paúl** (*Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto; CINTESIS*); **Daniela Figueiredo** (*Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro; CINTESIS*); **Élia Baeta** (*Hospital CUF Descobertas*); **Graça Melo** (*Escola Superior de Enfermagem de Lisboa da Universidade de Lisboa*); **Horácio Firmino** (*Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra*); **João Massano** (*Centro Hospitalar Universitário de S. João; Faculdade de Medicina da Universidade do Porto*); **João Vieira Reis** (*Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa; Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa*); **Joaquim Cerejeira** (*Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra*); **Isabel Santana** (*Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra; Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra);* **Lia Fernandes** (*Centro Hospitalar Universitário de S. João; Faculdade de Medicina da Universidade do Porto*); **Liliana Sousa** (*Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro; CINTESIS*); **Luiz Cortez Pinto** *(Secção de Psiquiatria Geriátrica da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental)*; **Luísa Alves** (*Centro Hospitalar Lisboa Ocidental, Hospital Egas Moniz; Faculdade de Ciências Médicas da Universidade NOVA de Lisboa*); **Manuela Guerreiro** (*Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa*); **Manuel Caldas de Almeida** (*Hospital do Mar, Luz Saúde; União das Misericórdias Portuguesas*); **Manuel Lopes** (*Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus da Universidade de Évora*); **Maria João Quintela** (*Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade*); **Mário Simões** (*Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra*); **Óscar Ribeiro** (*Universidade de Aveiro; CINTESIS*); **Paula Broeiro** (*ARS Lisboa e Vale do Tejo; Universidade de Évora*); **Pedro Varandas** *(Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus)*; **Rosa Encarnação** (*Hospital de Magalhães Lemos*); **Rui Albuquerque** *(Centro Hospitalar Lisboa Ocidental, Hospital Egas Moniz; Faculdade de*

Ciências Médicas, Universidade NOVA de Lisboa; Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus); **Sandra Freitas** (*Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra*); **Susana Carreiro** (*Casa de Saúde do Telhal, Instituto S. João de Deus*); **Teresa Maia** (*Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca; Escola Nacional de Saúde Pública*); **Vânia Nunes** (*Universidade Católica Portuguesa*); **Vítor Cotovio** (*Casa de Saúde do Telhal, Instituto S. João de Deus*).

Agradecemos igualmente o contributo dos seguintes pontos focais contactados para recolha de dados complementares sobre os respetivos programas: **Alda Marques** (*Lab3R-Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória, Escola superior de Saúde - ESSUA e Instituto de Biomedicina – iBiMED da Universidade de Aveiro*); **Ana Barbosa** (*Centre for Applied Dementia Studies, University of Bradford, United Kingdom; antigamente, Universidade de Aveiro*); **Ana Rita Silva** (*CINEICC, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra*); **Carla Pombo** (*Irmãs Hospitaleiras*); **Cátia Gameiro** (*Irmãs Hospitaleiras*); **Gabriela Álvares Pereira** (*Universidade Católica Portuguesa; Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa; Irmãs Hospitaleiras*); **João Apóstolo** (*Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Unidade de Investigação em Ciências da Saúde, Enfermagem*); **Isabel Gil** (*Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Unidade de Investigação em Ciências da saúde, Enfermagem*); **Laura Meireles** (*Serviço de Psicologia do Departamento de Saúde Mental do Hospital Pedro Hispano - Unidade Local de Saúde de Matosinhos*); **Luís Ferreira** (*Faculdade de Ciências Exatas e da Engenharia da Universidade da Madeira*); **Margarida Sobral** (*Hospital de Magalhães Lemos*); **Mónica Pinto Oliveira** (*Universidade de Aveiro*); **Mónica Spínola** (*Madeira N-LINCS, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Agência Regional para o Desenvolvimento da Investigação*); **Patrícia Paquete** (*Humanamente*); **Pedro Machado dos Santos** (*CINTESIS; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*); **Sara Guerra** (*Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro; ISSSP; CINTESIS*); **Sergi Bermúdez i Badia** (*Faculdade de Ciências Exatas e da Engenharia da Universidade da Madeira*); **Sofia Cavaco** (*Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade NOVA de Lisboa*); **Susana I. Justo Henriques** (*Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde, Enfermagem; Cediara - Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas; Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro*); **Tiago Coelho** (*Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto*).

Fundamentação

A demência é um problema prioritário em termos de saúde pública (1). Em primeiro lugar, a sua prevalência atinge 5,6 a 7,6%, em pessoas com 60 anos ou mais, na maioria das regiões do mundo (2). No nosso país, há estudos em amostras populacionais na região Norte (3,4) e Sul (5), com métodos e resultados diferentes (6). Independentemente disso, podemos estimar em mais de 200.000 o número de pessoas com demência em Portugal (6,7), eventualmente 350.000 em 2050 (7,8). Em segundo lugar, as perturbações neurocognitivas graves são condições crónicas que muito contribuem, a nível mundial, para incapacidade e dependência, com custos de cerca de 818 biliões de dólares americanos em 2015 (1,09% do PIB mundial) (2), ou 2 triliões em 2030 (9), e uma carga global de doença muito elevada (10). A nível nacional, a carga e o custo da doença de Alzheimer foram avaliados recentemente, estimando-se um impacto de dois mil milhões de euros (1% do PIB) em 2018 (11). Registam-se outros contributos para estudar os custos associados à prestação informal de cuidados e o seu peso nas famílias (12).

No que toca à eficiência dos serviços, o contexto nacional é relativamente complexo, registando-se fraca articulação entre as áreas da saúde e social e **défice de respostas psicossociais na demência** (13). Frequentemente, as necessidades de cuidados não são cobertas (14). Numa amostra portuguesa de doentes com quadros ligeiros a moderados sobressaíram problemas no acesso e utilização de serviços na comunidade (centros de dia, apoio domiciliário), associados a necessidades predominantemente psicossociais, como 'companhia', 'sofrimento psicológico' e 'atividades diárias' (15). Quase metade dos familiares 'cuidadores' apresentava necessidades não cobertas de 'sofrimento psicológico', e um quarto referia sintomatologia ango-depressiva relevante (15).

As **recomendações clínicas na demência**, internacionais (16–18) e nacionais (19,20), preconizam **intervenções abrangentes, muitas vezes com componentes múltiplos, contemplando dimensões biológicas, psicológicas e sociais**.

Genericamente, são importantes as intervenções psicossociais com foco cognitivo (estimulação, treino ou reabilitação) (21–24). Em pessoas com demência ligeira e moderada, as normas de orientação NICE (Reino Unido) recomendam (secção 'intervenções para promover a cognição, independência e bem-estar') que se ofereça estimulação cognitiva em grupo e que se considere a terapia de reminiscência, também em grupo (16). Nas 'alterações psicológicas e comportamentais', privilegiam-se as intervenções não farmacológicas (17,25,26, 27), em abordagens faseadas (28,29), havendo muitas áreas promissoras como a das intervenções baseadas na música (30).

Destaca-se a base racional e científica das intervenções para familiares-cuidadores (28,31), incluindo: psicoeducação familiar, apoio e psicoterapia, intervenções cognitivo-comportamentais de 'terceira vaga' e intervenções 'multicomponentes' (32). Sendo importante o recurso a novas tecnologias (31), há conteúdos disponíveis em Portugal para o uso dos familiares e eventual apoio às intervenções (33,34). Embora tenha objetivos e técnicas específicas, a psicoeducação familiar seria mais profícua com um cunho sistémico (35); existe uma revisão com conselhos práticos (36), incluindo para equipas de cuidados primários (ainda pouco preparadas nesta área) (37). Nas intervenções familiares estruturadas não há uma modalidade/formato genericamente mais eficaz, efetiva ou eficiente: há que adaptar a intervenção às necessidades das famílias (38,39).

Considerando as intervenções psicossociais na demência em geral, a escolha de *uma* intervenção será ditada pelos objetivos, disponibilidade e aceitabilidade da mesma (incluindo a existência de profissionais capacitados) e pela possibilidade de articulação e/ou integração em equipa. Muitos programas estruturados têm sido replicados internacionalmente, mediante formação específica para promover a 'fidelidade ao tratamento' e os benefícios do mesmo. Por outro lado, alguns componentes têm sido incluídos na formação de cuidadores formais em instituições ou serviços na comunidade (40). Porém, muito se deverá melhorar na disseminação de respostas psicossociais com fundamento científico. Entre outras razões para estas dificuldades de implementação, a nível internacional, escasseiam conhecimento e competências.

Presentemente, **Portugal vive um momento em que muito poderá ser feito para melhorar as respostas dos serviços, públicos, privados e do terceiro sector**. A estratégia nacional na área das demências (20), aprovada há anos e cuja implementação foi prejudicada pela COVID-19, originou os Planos Regionais de Demência, recentemente aprovados (41). Também a Norma de Orientação Clínica nº 53/2011 relativa às alterações cognitivas (19) está em revisão pela Direção Geral de Saúde. Finalmente, o Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) prevê, no âmbito da Conclusão da Reforma da Saúde Mental e Implementação da Estratégia para as Demências (RE-C01-i03), o investimento em programas de formação diferenciados que capacitem os intervenientes para o tratamento integrado das demências.

Com efeito, **as necessidades de formação são prementes no que se refere às equipas no terreno**, existentes ou futuras. Considerando os prazos do PRR, não seria exequível desenhar um programa de formação único que satisfizesse adequadamente as necessidades de equipas tão diversas, em missão e composição profissional, como as que estão mais ligadas à saúde (aos diversos níveis de cuidados) ou à área social, em vertentes comunitárias ou de institucionalização. Embora existam programas 'multicomponentes' a nível internacional, a sua seleção, adaptação cultural e avaliação mínima de aceitabilidade/exequibilidade seriam também morosas. Por outro lado, há exemplos nacionais de programas de intervenção psicossocial estruturados e validados, replicáveis e exequíveis, embora focados em áreas específicas. Algumas destas intervenções terão sido desenvolvidas noutros países e posteriormente adaptadas para Portugal, outras serão originais. Porém, nem sempre estas experiências e as correspondentes hipóteses de formação são conhecidas das equipas que pretendam desenvolver competências, ou das respetivas administrações. Parte das publicações disponíveis corresponde, inclusivamente, a estudos académicos que nem sempre foram disseminados. Assim, a Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, no âmbito do PRR, tomou como pertinente patrocinar uma **revisão do panorama nacional** nesta área. Pretende-se que este mapeamento possa informar, em tempo útil, as opções a tomar na implementação regional de **programas de capacitação diferenciados para abordagens integradas das demências**.

Este documento, que se estrutura como um portefólio, não pode ser considerado concluído em nenhuma circunstância. Tendo em conta a existência de programas de formação ou intervenção em desenvolvimento, ou com avaliação em curso, assim como a volatilidade de certo tipo de informação de natureza logística (por exemplo, contactos institucionais), todos os conteúdos deverão ser objeto de revisão regular.

Referências

1. World Health Organization. Dementia: a public health priority. World Health Organisation. Geneva, Switzerland; 2012. ISBN 9789241564458 (acedido em 31.3.2022)

2. Prince M, Wimo A, Guerchet M, Gemma-Claire Ali M, Wu Y-T, Prina M, et al. World Alzheimer Report 2015: The Global Impact of Dementia - An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. London: Alzheimer's Disease International (ADI); 2015. (acedido em 31.3.2022)

3. Nunes B, Silva RD, Cruz VT, Roriz JM, Pais J, Silva MC. Prevalence and pattern of cognitive impairment in rural and urban populations from Northern Portugal. BMC Neurol. 2010;10:42. doi:10.1186/1471-2377-10-42

4. Ruano L, Araújo N, Branco M, Barreto R, Moreira S, Pais R, et al. Prevalence and Causes of Cognitive Impairment and Dementia in a Population-Based Cohort From Northern Portugal. Am J Alzheimers Dis Other Demen. 2019;34(1):49–56. doi:10.1177/1533317518813550

5. Gonçalves-Pereira M, Cardoso A, Verdelho A, Alves da Silva J, Caldas de Almeida M, Fernandes A, et al. The prevalence of dementia in a Portuguese community sample: a 10/66 Dementia Research Group study. BMC Geriatr. 2017;17(1):261. doi:10.1186/s12877-017-0647-5

6. Gonçalves-Pereira M, Verdelho A, Prina M, Marques MJ, Xavier M. How Many People Live with Dementia in Portugal? A Discussion Paper of National Estimates. Port J Public Heal. 2021 Jun 24;39(1):58–67. doi:10.1159/000516503

7. Nichols E, Steinmetz JD, Vollset SE, Fukutaki K, Chalek J, Abd-Allah F, et al. Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet Public Heal. 2022;7(2):e105–25. doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8

8. Alzheimer Europe. Dementia in Europe Yearbook 2019. Estimating the prevalence of dementia in Europe. Luxembourg; 2020. (acedido em 31.3.2022)

9. Patterson C, Alzheimer's Disease International. World Alzheimer Report 2018 - The state of the art of dementia research: New frontiers. London; 2018. (acedido 4em 31.3.2022)

10. Nichols E, Szoeke CEI, Vollset SE, Abbasi N, Abd-Allah F, Abdela J, et al. Global, regional, and national burden of Alzheimer's disease and other dementias, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Neurol. 2019;18(1):88–106. doi:10.1016/S1474-4422(18)30499-X

11. Costa J, Borges M, Encarnação R, Firmino H, Gonçalves-Pereira M, Lindeza P, et al. Custo e Carga da Doença de Alzheimer nos Idosos em Portugal. Sinapse. 2021;21(4):201–11. doi:10.46531/sinapse/AO/210055/2021

12. Pires CL, Duarte N, Paúl C, Ribeiro O. Costs of informal caregiving in dementia. Acta Med Port. 2020 Sep 1;33(13):559–67. doi:10.20344/amp.11922

13. Gonçalves-Pereira M, Leuschner A. Portugal. In: Burns A, Robert P, editors. Dementia Care: International Perspectives. Oxford: Oxford University Press; 2019. p. 219–30. doi:10.1093/med/9780198796046.001.0001

14. Fernandes L, Gonçalves-Pereira M, Leuschner A, Martins S, Sobral M, Azevedo LF, et al. Validation study of the Camberwell Assessment of Need for the Elderly (CANE) in Portugal. Int Psychogeriatr. 2009;21(1):94–102. doi:10.1017/S1041610208008041

15. Gonçalves-Pereira M, Marques MJ, Balsinha C, Fernandes A, Machado AS, Verdelho A, et al. Necessidades de Cuidados e Recurso aos Serviços na Demência: Avaliação Inicial da Coorte Portuguesa no Estudo Actifcare. Acta Med Port. 2019 May 31;32(5):355. doi:10.20344/amp.11136

16. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Dementia: assessment, management and support for people living with dementia and their carers. NICE guideline [NG97]. The Grants Register 2019. NICE; 2019. 540 p.

17. Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, et al. Dementia prevention, intervention, and care. Lancet. 2017 Dec 16;390(10113):2673–734. doi:10.1016/S0140-6736(17)31363-6

18. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Vol. 396, The Lancet. 2020. p. 413–46. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6

19. DGS - Direcção Geral de Saúde. Norma de Orientação Clínica nº 53/2011 de 27/12/2011. Abordagem Terapêutica das Alterações Cognitivas. 2011. (acedido em 31.3.2022)

20. Despacho n.º 5988/2018 - Estratégia da Saúde na Área das Demências. Portugal: Diário da República, 2ª série nº 116 de 19 de junho; 2018 p. 17096–101. (acedido em 31.3.2022)

21. Álvares-Pereira G, Silva-Nunes M V., Spector A. Validation of the cognitive stimulation therapy (CST) program for people with dementia in Portugal. Aging Ment Heal. 2021;25(6):1019–28. doi:10.1080/13607863.2020.1836473

22. Gibbor L, Yates L, Volkmer A, Spector A. Cognitive stimulation therapy (CST) for dementia: a systematic review of qualitative research. Aging Ment Heal. 2021;25(6):980–90. doi:10.1080/13607863.2020.1746741

23. Woods B, Aguirre E, Spector AE, Orrell M. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Feb 15;(2). doi.org/10.1002/14651858.CD005562.pub2

24. Clare L, Woods RT. Cognitive training and cognitive rehabilitation for people with early-stage Alzheimer's disease: A review. Neuropsychol Rehabil. 2007

Sep;14(4):385–401. doi.org/10.1002/14651858.CD003260

25. Dyer SM, Harrison SL, Laver K, Whitehead C, Crotty M. An overview of systematic reviews of pharmacological and non-pharmacological interventions for the treatment of behavioral and psychological symptoms of dementia. Int Psychogeriatrics. 2018 Mar 1;30(3):295–309. doi:10.1017/S1041610217002344

26. Verdelho A, Gonçalves-Pereira M. Neuropsychiatric symptoms of cognitive impairment and dementia. Springer, Cham; 2017. ISBN: 978-3-319-39138-0

27. Frederiksen KS, Cooper C, Frisoni GB, Frölich L, Georges J, Kramberger MG, Nilsson, C, Passmore P, Mantoan Ritter L, Religa D, Schmidt R, Stefanova E, Verdelho A, Vandenbulcke M, Winblad B, & Waldemar G. (2020). A European Academy of Neurology guideline on medical management issues in dementia. European journal of neurology, 27(10), 1805–1820. doi: 10.1111/ene.14412.

28. Kales HC, Gitlin LN, Lyketsos CG. Assessment and management of behavioral and psychological symptoms of dementia. BMJ. 2015;350:h369–h369. doi:10.1136/bmj.h369

29. James IA, Gray K, Moniz-Cook E, Lee K, Reichelt K, Richardson J. Behavioural and psychological symptoms of dementia: a new framework for holistic understanding and non-pharmacological management. BJPsych Adv. 2021;1–10. doi: 10.1192/bja.2021.12

30. Sousa, L., Neves, M. J., Moura, B., Schneider, J., & Fernandes, L. (2021). Music-based interventions for people living with dementia, targeting behavioral and psychological symptoms: A scoping review. Int J Geriatr Psychiatry, 36(11), 1664–1690. doi: 10.1002/gps.5568

31. Walter E, Pinquart M. How effective are dementia caregiver interventions? An updated comprehensive meta-analysis. Gerontologist. 2020;60(8):E609–19. doi: 10.1093/geront/gnz118

32. Cheng ST, Au A, Losada A, Thompson LW, Gallagher-Thompson D. Psychological interventions for dementia caregivers: what we have achieved, what we have learned. Vol. 21, Current Psychiatry Reports. 2019 Jun 6; 21(7):59. doi:10.1007/s11920-019-1045-9

33. Teles S, Ferreira A, Seeher K, Fréel S, Paúl C. Online training and support program (iSupport) for informal dementia caregivers: Protocol for an intervention study in Portugal. BMC Geriatr. 2020 Jan 8;20(1):10. doi:10.1186/s12877-019-1364-z

34. Metcalfe A, Jones B, Mayer J, Gage H, Oyebode J, Boucault S, et al. Online information and support for carers of people with young-onset dementia: A multi-site randomised controlled pilot study. Int J Geriatr Psychiatry. 2019 Oct 1;34(10):1455–64. doi:10.1002/gps.5154

35. Gonçalves-Pereira M, Sampaio D. Psicoeducação familiar na demência: da clínica à saúde pública [Family psychoeducation in dementia: From clinical practice to

public health]. Rev Port Saúde Pública. 2011;29(1):3–10. doi:10.1016/S0870-9025(11)70002-5

36. Gonçalves-Pereira M. Toward a Family-Sensitive Practice in Dementia. In: Verdelho A, Gonçalves-Pereira M, editors. Neuropsychiatric Symptoms of Cognitive Impairment and Dementia. Springer; 2017. p. 349–68. ISBN: 978-3-319-39138-0

37. Balsinha, C., Iliffe, S., Dias, S., Freitas, A., Barreiros, F. F., & Gonçalves-Pereira, M. (2022). Dementia and primary care teams: obstacles to the implementation of Portugal's Dementia Strategy. Primary Health Care Research & Development, 23, e10. doi10.1017/S1463423621000876

38. Zarit SH. Past is prologue: how to advance caregiver interventions. Aging and Mental Health. Routledge; 2018 Jun; 22(6):717–22. doi:10.1080/13607863.2017.1328482

39. Manthorpe J, Moniz-Cook E. Timely Psychosocial interventions in dementia care: evidence-based practice. Jessica Kingsley Publishers; 2020. ISBN 9781787753020

40. Spector A, Orrell M, Goyder J. A systematic review of staff training interventions to reduce the behavioural and psychological symptoms of dementia. Ageing Res Rev. 2013;12(1):354–64. doi:10.1016/j.arr.2012.06.005

41. Despacho n.º 12761/2021. Portugal: Diário da República, 2ª série nº 251 de 29 de dezembro; 2021 p. 85–7. (acedido em 31.3.2022)

Objetivo e impacto esperado

Este documento sumariza uma pesquisa sobre ofertas de formação existentes em Portugal, destinadas a reforçar as competências de equipas multidisciplinares (de saúde e/ou área social) em programas de intervenção para perturbações cognitivas com foco nas demências. Os programas de intervenção considerados eletivamente (originais ou traduzidos em português europeu) têm as seguintes características: 1) foco psicossocial; 2) disponibilização sob a forma de 'manual' ou equivalente; 3) existência de dados de avaliação/validação, pelo menos em ensaios-piloto.

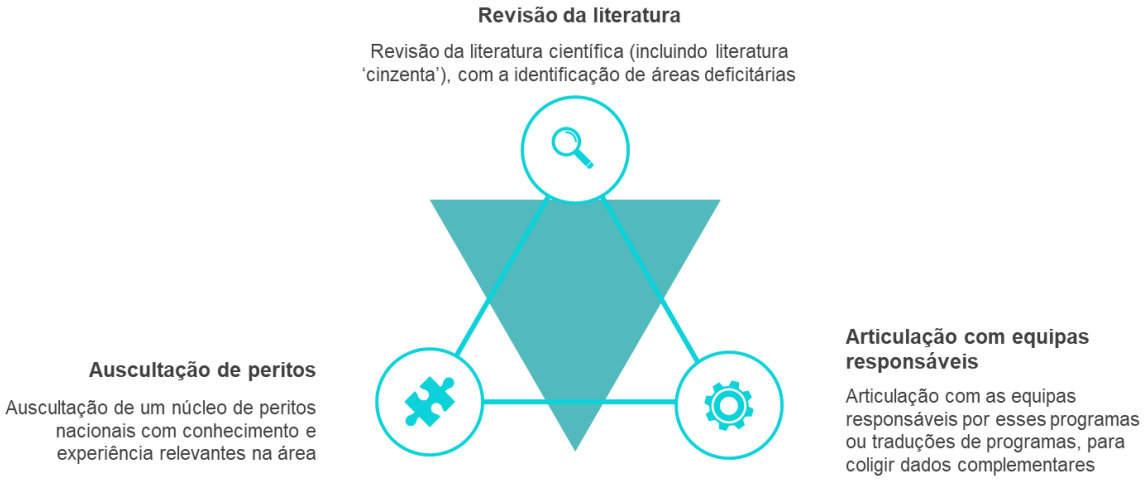
Pretende-se que este mapeamento possa informar, em tempo útil, as opções a tomar na implementação regional de programas de formação diferenciados para abordagens integradas das demências, contribuindo assim para os Planos Regionais de Demência.

Metodologia da pesquisa

O desenho e operacionalização deste mapeamento seguiram uma lógica de etapas (Fig. 1):

1. revisão crítica da literatura científica, incluindo literatura 'cinzenta', com a identificação de áreas deficitárias;
2. auscultação de um núcleo de peritos nacionais com conhecimento e experiência relevantes na área, para validar e completar a revisão realizada;
3. articulação com as equipas responsáveis por essas intervenções (com materiais de apoio/manuais originais ou traduzidos/adaptados), para coligir dados complementares sobre a possibilidade de operacionalização da formação correspondente, a curto ou médio prazo;
4. produção deste documento-síntese.

Figura 1 – Etapas metodológicas do mapeamento



PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

A pesquisa bibliográfica centrou-se na literatura científica sobre programas estruturados de intervenção psicossocial na área das demências, desenvolvidos em Portugal ou importados de experiências internacionais validadas para aplicação no nosso país. Desta pesquisa foi extraída informação sobre a possibilidade de formação para equipas multidisciplinares em cada intervenção específica. Os exemplos típicos incluíam a formação para estimulação cognitiva, psicoeducação ou abordagem às alterações comportamentais, tendo como públicos-alvo equipas intervindo com pessoas com demência e/ou famílias, na comunidade ou em instituições.

Numa primeira fase, foram realizadas pesquisas nas bases de dados e agregadores de recursos MEDLINE, PubMed, Embase, CINAHL, PsycINFO, Cochrane Library, Scopus, Web of Science, SciELO, Índex das Revistas Médicas Portuguesas e B-on – Biblioteca do Conhecimento Online, para identificar artigos, capítulos de livros e comunicações em congressos com publicação de resumo em revistas com arbitragem científica. O Apêndice 1 apresenta as expressões de pesquisa utilizadas, o número de resultados devolvidos e as referências selecionadas.

Além desta estratégia foi feita uma pesquisa manual nas seguintes revistas: Acta Médica Portuguesa, Revista da Associação Portuguesa de Psicologia, Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, Revista Portuguesa de Saúde Pública/*Portuguese Journal of Public Health*, *Porto Biomedical Journal*, Psicologia Saúde & Doenças, Psychologica. Foram incluídos artigos originais publicados até fevereiro de 2022, redigidos em inglês ou em português.

Os resultados devolvidos na pesquisa foram analisados e, após revisão do título e resumo e/ou do texto completo, foram excluídos aqueles que não se relacionavam com o objetivo do trabalho.

Numa segunda fase, e dado o número relativamente reduzido de programas de intervenção identificados, procedeu-se a uma pesquisa de literatura cinzenta (resultados de investigação não publicados pelos meios tradicionais de certificação da publicação científica). Esta foi realizada em sistemas agregadores como os Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal (RCAAP), Google Scholar e Google com o objetivo de identificar teses de doutoramento, mestrado, relatórios científicos e técnicos, *working papers*, *preprints* e comunicações em congressos publicadas em livros de atas.

AUSCULTAÇÃO DE PERITOS NACIONAIS E ARTICULAÇÃO COM EQUIPAS RESPONSÁVEIS

Partindo dos resultados da pesquisa inicial (Resultados - Secção A), e considerando a utilidade prática de vários resultados excluídos, foi decidido alargar o âmbito da revisão e juntar duas secções de Resultados (B e C) que não pretendem ser exaustivas.

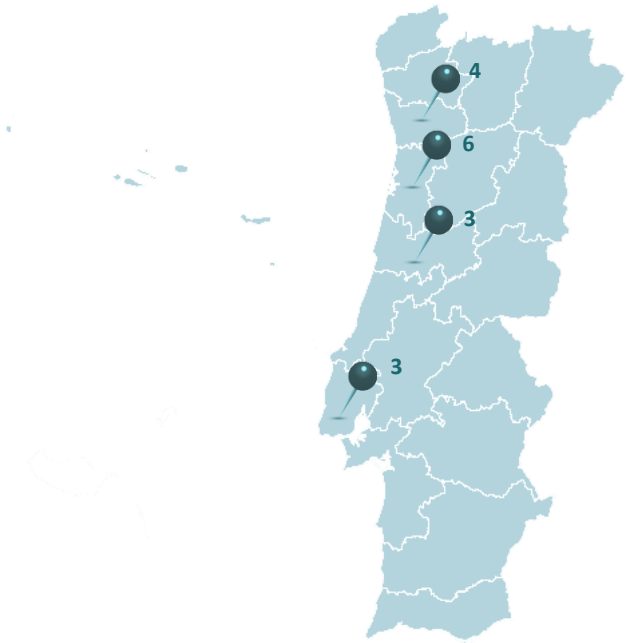
Este mapeamento mais abrangente baseou-se também nas informações recolhidas com o núcleo de peritos, todos com conhecimento clínico e científico relevantes na área e alguns com experiência direta de intervenções psicossociais (nalguns casos, pela ligação aos programas identificados pela pesquisa).

Nestas duas secções (B e C), o âmbito da revisão foi também alargado a recursos/intervenções focados no défice cognitivo ligeiro (perturbação neurocognitiva 'minor').

Resultados

Com base na revisão de literatura, foi alcançado um total de dezasseis programas, apresentados em 'Resultados – **Secção A**'. Os programas identificados foram desenvolvidos por equipas enquadradas em instituições sediadas num dos seguintes quatro distritos (Aveiro, Coimbra, Lisboa e Porto).

Figura 2 – Distribuição nacional dos programas identificados (Secção A)



A **secção B** congrega sete exemplos de recursos/materiais/conteúdos estruturados e validados por peritos, destinados a apoiar programas de formação básica ou intervenção na área das perturbações cognitivas (incluindo aqui não apenas 'demência' mas também populações com diagnóstico específico de 'defeito cognitivo ligeiro'); tipicamente 'manuais' ou repositórios institucionais de vídeos pedagógicos, preferencialmente acessíveis *online*. A seleção obedeceu aos seguintes critérios (não cumulativos):

- produção do recurso: processo documentado em publicações científicas ou no contexto de um projeto com financiamento competitivo;
- uso do recurso: existência de dados publicados sobre aceitabilidade e utilidade (ex: uso no decurso de uma intervenção);

- disseminação: acessibilidade *online* gratuita, em plataformas de associações com credibilidade científica ou social.

No final da secção B, apresentam-se exemplos adicionais de recursos relevantes.

A **secção C** congrega dezasseis exemplos de ofertas de formação para treino conjunto avançado de equipas, de forma estruturada / baseada em 'manuais' (tal como na secção A), mas cuja avaliação deva ser completada (por ter sido incipiente, estar ainda em curso ou não ter revelado efetividade nos principais parâmetros avaliados). O público-alvo relevante incluiu equipas de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), centros de dia e Serviços de Apoio Domiciliário (SAD); equipas de saúde ou da área social intervindo com familiares-cuidadores informais; equipas de Cuidados de Saúde Primários ou Continuados.

Transversalmente, adotámos um conceito alargado de 'intervenção psicossocial' de forma a não excluir programas ligados ao exercício/atividade física e mencionando recursos tecnológicos para intervenção cognitiva, do tipo COGWEB®, RehaCom® ou GRADIOR®.

Relembramos que os dados coligidos deverão ser completados periodicamente, tanto no que toca à informação sobre os exemplos sinalizados (mediante contactos com os responsáveis), como no sentido de completar a revisão (incluindo contactos com outros peritos relevantes na área). Cf. caixas das páginas *ii* e 4.

Figura 3 – Resultados do mapeamento

SECÇÃO A

FORMAÇÃO EM INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS VALIDADAS NA DEMÊNCIA

A. Formação em intervenções psicossociais validadas na demência

Esta secção inclui os resultados da pesquisa segundo critérios e estratégia descritos nas páginas 9-11 (Metodologia) e 12-13 (Resultados).

A.1. Programas para pessoas com perturbações cognitivas e demência

(por ordem alfabética)

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**FAZER A DIFERENÇA – VERSÃO PORTUGUESA DO PROGRAMA *MAKING A DIFFERENCE* (UCL)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS)
MORADA	Palma de Cima, 1649-023 Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Gabriela Álvares Pereira; Maria Vânia Silva Nunes
TELEFONE E EMAIL	217214000 alvares.pereira.g@gmail.com; mnunes@ucp.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa de terapia de estimulação cognitiva em grupo para pessoas com demência.
DESCRIÇÃO	O *Making a Difference* 1, mais conhecido por ***Cognitive Stimulation Therapy*** (CST), foi desenvolvido e validado em Inglaterra (University College London e outras instituições universitárias) e conta com larga disseminação e validação internacional (www.cstdementia.com). É um programa de estimulação cognitiva multidomínio, composto por 14 **sessões** com diferentes temáticas, constituindo-se como uma intervenção de cariz psicossocial, com origem na terapia de orientação para a realidade e reconhecida pelo seu impacto positivo na cognição, funcionamento social e qualidade de vida das pessoas com demência. Os **grupos** de estimulação cognitiva são habitualmente constituídos por cinco a sete elementos. São dinamizadas duas sessões por semana, cuja duração apresenta 45 minutos, no decurso de sete semanas. Cada sessão

	apresenta dois níveis de dificuldade (A e B) que podem ser adotados de acordo com as características dos participantes. Todas as sessões apresentam a mesma **estrutura**: 1) introdução (dar as boas-vindas, indicar o nome do grupo, cantar a canção do grupo, momento de orientação para a realidade através de pistas implícitas patentes no quadro de orientação e discussão de uma notícia da atualidade); 2) atividade principal (p. ex., jogos físicos, alimentos, sons, infância); e 3) conclusão (agradecer a participação, recapitular a sessão, adiantar o conteúdo da próxima sessão e despedir-se). Está ainda disponível o **programa de manutenção** (*Making a Difference 2*), composto por 24 sessões, também direcionado para a estimulação cognitiva de grupo, a ser aplicado duas vezes por semana.
OBJETIVOS	Contribuir para a melhoria da comunicação, interação social, cognição e qualidade de vida das pessoas com demência.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com demência de grau ligeiro a moderado.
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Existe um **Manual** de apoio à intervenção disponível para pessoas (dinamizadores/facilitadores) (cf. referência, em baixo) que queiram fazer a diferença na qualidade de vida das pessoas com demência com quem trabalham. O Manual descreve um programa específico de estimulação e atividades em grupo, fundamentado nos valores dos cuidados centrados na pessoa e adequado para ser aplicado com muitas das pessoas com demência. Tem uma secção introdutória com os princípios da intervenção e descreve as 14 sessões (1. Jogos físicos; 2. Sons; 3. Infância - A minha infância: folha de registo; 4: Alimentos; 5: Assuntos da atualidade; 6. Rostos/locais; 7. Associação de palavras; 8. Criatividade; 9. Categorização de objetos; 10. Orientação; 11: Uso do dinheiro; 12: Jogos de números; 13: Jogos de letras; 14. Jogo de cultura geral). Está ainda disponível um segundo Manual de terapia de estimulação cognitiva (cf. referência, em baixo) que descreve o programa de manutenção composto por 24 sessões em grupo e que podem ser dinamizadas em contexto institucional ou comunitário.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	A intervenção tem sido alvo de estudos de adaptação linguística e cultural, estruturados metodologicamente (Álvares-Pereira, Sousa & Nunes, 2020). A validação para a população portuguesa culminou num ensaio aleatorizado e controlado (n=112), sendo coautora uma das responsáveis pelo programa original em Inglaterra (Álvares-Pereira, Nunes & Spector, 2020). A adaptação portuguesa foi também objeto de teses de mestrado e doutoramento. A avaliação mais recente teve com objetivo avaliar o impacto da versão portuguesa do CST na comunicação e cognição de pessoas com demência institucionalizadas (Câmara & Nunes, 2021).

OUTROS DADOS

O CST (estimulação cognitiva em grupo) é recomendado pelo Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido/NICE *guidelines* na demência ligeira e moderada. Encontra-se traduzido e adaptado para diferentes culturas e está disponível em mais de 30 países. Em Portugal, os autores da adaptação consideram a possibilidade de intervenção em vários contextos (estruturas residenciais para idosos - ERPI, centros de dia, casas de saúde, clínicas, associações, unidades ou serviços hospitalares, unidades de média duração e reabilitação - UMDR e de longa duração e de manutenção - ULDM da Rede Nacional de Cuidados Continuados).

REFERÊNCIAS

Manuais, teses académicas, website

Cognitive Stimulation Therapy: http://www.cstdementia.com (acedido em 31.3.2022)

Álvares Pereira, G., Sousa, I., Meireles, L., Vicente, S., Silva Nunes, M.V. (2022) Fazer a Diferença 2 – Manual para dinamizadores. Versão portuguesa do Programa Making a Difference 2: An evidence-based group programme to offer maintenance Cognitive Stimulation Therapy (CST) to people with dementia, Edições UCP, ISBN: 9789725408254

Álvares Pereira, G., Sousa, I., Meireles, L., Vicente, S., Silva Nunes, M.V. (2020). Fazer a Diferença – Manual para dinamizadores. Versão portuguesa do Programa Making a Difference: An evidence-based group programme to offer cognitive stimulation therapy (CST) to people with dementia, Edições UCP, ISBN: 9789725406830

Álvares Pereira, G. (2021). Adaptação, validação e eficácia do Cognitive Stimulation Therapy para as pessoas com demência em Portugal [Dissertação de Doutoramento. Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa]

Publicações científicas

Câmara, J. Nunes, M. V. (2021). Impacto de um programa de estimulação cognitiva na comunicação e cognição: Um estudo com pessoas com demência institucionalizadas. In Joaquim Pinheiro (coord.), Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares, vol. I, pp. 273-285. doi: 10.34640/universidademadeira2021camaranunes. ISBN: 978-989-8805-63-8

Alvares Pereira, G., Sousa, I., Nunes, M. V. S. (2020). Cultural adaptation of Cognitive Stimulation Therapy (CST) for Portuguese people with dementia. Clinical Gerontologist, 1-12. doi: 10.1080/07317115.2020.1821857

Alvares-Pereira, G., Silva-Nunes, M. V., Spector, A. (2020). Validation of the cognitive stimulation therapy (CST) program for people with dementia in Portugal. Aging & Mental Health, 1-10. doi:10.1080/13607863.2020.1836473

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa poderá ser contactada para formação específica na intervenção. Esta formação está a ser programada em colaboração com a equipa responsável em Inglaterra, replicando o modelo original da formação em CST (University College London).

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**IMPROVECOG**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Serviço de Psicologia do Departamento de Saúde Mental do Hospital Pedro Hispano - Unidade Local de Saúde de Matosinhos, EPE; Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto
MORADA	Rua Dr. Eduardo Torres, 4464-513 Senhora da Hora, Matosinhos
PESSOA DE CONTACTO	Laura Meireles; Selene G. Vicente
TELEFONE E EMAIL	229391000 laura.meireles@ulsm.min-saude.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa de estimulação cognitiva (em grupo)
DESCRIÇÃO	O **programa** é composto por doze sessões temáticas semanais de grupo com a duração de 90 minutos cada (e uma 'sessão 0' adicional, preliminar), complementadas com 'trabalhos de casa'. Os **grupos** são constituídos por 5 a 8 pessoas e dinamizados por 2 facilitadores. Para cada **sessão** existem 2 opções de atividades, nível A e nível B, dirigidas a diferentes níveis de capacidade. Os temas das atividades principais são: (1) Infância & Família, (2) Sons, (3) Atualidade & Imaginação, (4) Rostos & Locais, (5) Funcionalidade básica, (6) Associação de palavras, (7) Categorização de objetos, (8) Orientação & Planeamento, (9) Funcionalidade instrumental, (10) Emoções, (11) Jogos de Números e Letras, e (12) Jogo de cultura geral. Os autores do programa referem que este se inspira nos princípios gerais do "Making a Difference" (Spector et al., 2003).
OBJETIVOS	Contribuir para a melhoria da interação social, cognição global, funcionamento executivo, estado emocional, funcionalidade e qualidade de vida
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas mais velhas com alterações cognitivas, incluindo quadros demenciais ligeiros a moderados
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2017 a 2020

MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Além de materiais específicos para as sessões, foi criado um manual com 264 exercícios de treino e estimulação cognitiva em formato 'papel e lápis' para realizar em casa, entre as sessões. O objetivo é que as pessoas treinem diariamente diferentes áreas cognitivas (orientação, atenção, processamento visuo-espacial, memória e funções executivas), devendo realizar 4 exercícios por dia, com exceção do dia em que participam na sessão de grupo presencial, para totalizar 24 exercícios por semana. Este manual está em vias de publicação.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	O programa ImproveCog foi implementado em diferentes grupos clínicos e avaliada a sua eficácia, correspondendo à Etapa 3 da abordagem do *Medical Research Council* (2000, 2006). Participaram 90 pessoas com DCL e demência (DA e DFT), tendo sido realizados 8 grupos de estimulação cognitiva. Os resultados sugerem um impacto positivo ao nível da cognição global, memória (verbal e visual), atenção, funcionamento executivo e qualidade de vida nas pessoas com DCL. Adicionalmente, as pessoas com demência beneficiaram ao nível do processamento visuo-espacial, funcionalidade e da sintomatologia ansiosa/depressiva. Estes dados sugerem eficácia em ambos os quadros clínicos, com tendência a que os efeitos se mantenham 3 meses após o programa. O ImproveCog foi bem aceite por participantes e familiares, tendo os primeiros valorizado a sua participação em termos emocionais, cognitivos e de qualidade de vida.

DADOS ADICIONAIS

O processo de elaboração do ImproveCog obedeceu às orientações do *Medical Research Council* (2000, 2006) para criação de intervenções complexas.

A Etapa 1 (Modelagem) desenvolveu uma versão preliminar do programa (Fase Pré-Clínica) e incluiu a realização de *focus groups* com profissionais de saúde e entrevistas individuais com potenciais participantes. A Etapa 2 consistiu num estudo-piloto com 26 pessoas com neurocognitivas/demência, conduzindo à versão final do ImproveCog. Na Etapa 3, o programa foi implementado para avaliar a sua eficácia com 90 participantes, distribuídos num grupo experimental e num grupo controlo.

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Meireles, L. (2021). Impacto do programa ImproveCog dirigido a pessoas com Défice Cognitivo Ligeiro e Demência [Tese de Doutoramento em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. https://hdl.handle.net/10216/136177

Moreira, S. (2020). Impacto do programa de estimulação cognitiva ImproveCog na cognição global, qualidade de vida e sintomas de ansiedade e depressão em idosos com défice cognitivo ligeiro e demência. [Tese de Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto].

https://hdl.handle.net/10216/129913

Figueiredo, A. (2018) Impacto do programa de estimulação cognitiva ImproveCog no défice cognitivo ligeiro e demência: estudo piloto. [Tese de Mestrado Integrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto]. https://hdl.handle.net/10216/117134

Publicações científicas

Meireles, L., Vicente, S. G. (2021). ImproveCog, um programa de estimulação cognitiva dirigido a pessoas com Défice Cognitivo Ligeiro e Demência: Etapa 1 de desenvolvimento. PSICOLOGIA, 35(2), 27–44. doi:10.17575/psicologia.v35i2.1734

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos nesse sentido. Ressalva-se que a formação estruturada a equipas de profissionais de saúde apenas poderá ser realizada após a publicação do manual do programa.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**INTERVENÇÃO INDIVIDUAL BASEADA NA TERAPIA DE REMINISCÊNCIA**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Replicar Socialform
MORADA	Mealhada, 3050-387, Mealhada
PESSOA DE CONTACTO	Susana Justo Henriques
TELEFONE E EMAIL	231202040 geral@replicar.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Intervenção individual baseada na terapia de reminiscência
DESCRIÇÃO	Intervenção decorrendo em 13 semanas, composta por 26 sessões bissemanais, com duração aproximada de 50 minutos, administradas por terapeutas treinados. Todas as sessões seguem a mesma **estrutura aproximada**. Nos primeiros 7 minutos é feito o acolhimento e treinada a orientação para a realidade, sendo o participante incentivado a preencher as informações relativas a elementos de ordem temporal e espacial (dia da semana, mês, dia do mês, ano, estação e época do ano, estado do tempo e relógio) através de um quadro temporal. Seguidamente, durante 40 minutos são estimulados os domínios cognitivos, com recurso a diversos materiais. Nomeadamente, o Livro do Passado e do Presente (cf. referências) inclui várias 'temáticas', distribuídas em duas colunas, uma do passado e outra do presente (com imagens alusivas), assim como 'histórias narradas' referentes ao quotidiano e à comparação de vivências do passado com o presente. Os últimos 3 minutos de cada sessão são de 'retorno à calma', abordando-se as dificuldades e benefícios da sessão e recordando a data e hora da sessão seguinte. O terapeuta deve preencher uma ficha de avaliação da sessão.
OBJETIVOS	Estimular particularmente a atenção, as funções executivas, a memória, a linguagem, a capacidade percetivomotora e o cálculo.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Adultos mais velhos com perturbações neurocognitivas/demência
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2019
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Apoio científico ou técnico: Associação Alzheimer Portugal; CREA - Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias del Imserso en Salamanca (Espanha) e ISSA - Instituto da Segurança Social dos Açores.

	Centros envolvidos na implementação: Aparsin; Assoc. Alzheimer Portugal; Assoc. de Solidariedade Social de S. Tiago de Rebordões; Casa de Repouso João Inácio de Sousa; Casa do Povo da Maia; Casa do Povo de Arrifes; Cediara; Centro Social de Tolosa; Centro Social Paroquial de Dornelas; Centro Social Paroquial de Recarei; Centro Social Vale do Homem ; Centro Zulmira Pereira Simões; Delicate Age; Irmãs Hospitaleiras; Lar D. Pedro V; Lar Luis Soares de Sousa; Misericórdia da Calheta; Misericórdia da Horta; Misericórdia da Madalena do Pico; Misericórdia de Alcobaça; Misericórdia de Almada; Misericórdia de Angra do Heroísmo; Misericórdia de Castelo Branco; Misericórdia de Coruche; Misericórdia de Lajes do Pico; Misericórdia de Melgaço; Misericórdia de Ovar; Misericórdia de Santa Cruz das Flores; Misericórdia de Vila do Porto; Misericórdia de Vila Velha de Ródão; Misericórdia de Vila Verde; Misericórdia de Vouzela; Misericórdia do Alvorge; Pesqueiramiga; Primavida.
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Está publicado um livro (cf. referência em baixo) que inclui nove 'temáticas', 64 'cartões' e duas 'histórias narradas'. Contém recomendações e sugestões de utilização, bem como referências e pareceres sobre a importância da Terapia de Reminiscência e um enquadramento teórico/científico.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Foi desenvolvido um protocolo de intervenção (Justo-Henriques et al., 2020), aplicado num estudo multicêntrico controlado e aleatorizado, numa amostra de 251 adultos mais velhos com perturbações neurocognitivas. Foram comparados um grupo de 131 participantes, que recebeu o programa de intervenção de terapia de reminiscência em formato individual (grupo de intervenção), com outro de 120 participantes que não recebeu a intervenção (grupo controlo). Os resultados evidenciaram um efeito significativo na função cognitiva global, na memória e na qualidade de vida (Justo-Henriques et al., 2021a; 2022). Na subamostra com diagnóstico de provável doença de Alzheimer e demência vascular (n=148), houve também um efeito significativo na função executiva (Pérez-Sáez et al., 2021). O mesmo protocolo foi testado noutro estudo multicêntrico controlado e aleatorizado, nos Açores, com 122 participantes, embora sem melhorias significativas do grupo de intervenção em comparação com o grupo de controlo (Justo-Henriques et al., 2021b). No entanto, este estudo coincidiu com a pandemia COVID-19, o que condicionou a realização das sessões do protocolo.

REFERÊNCIAS

Livro

Justo-Henriques, S. I. (2018). *Livro do Passado e do Presente*. Mealhada: Replicar Socialform. Depósito Legal:444974/18

Publicações científicas

Justo-Henriques, S. I., Carvalho, J. O., Pérez-Sáez, E., Neves, H., Parola, V., Alves-Apóstolo, J. L. (2022). Randomized trial of individual reminiscence therapy for older

adults with cognitive impairment: a 3-month responder analysis. *Revista de Neurologia, 74*(4), 107–116. doi:10.33588/rn.7404.2021322

Pérez-Sáez, E., Justo-Henriques, S. I., Alves Apóstolo, J. L. (2021). Multicenter randomized controlled trial of the effects of individual reminiscence therapy on cognition, depression and quality of life: Analysis of a sample of older adults with Alzheimer's disease and vascular dementia. *The Clinical Neuropsychologist*. Advance online publication. doi: 10.1080/13854046.2021.1871962

Justo-Henriques, S. I., Pérez-Sáez, E., Alves Apóstolo, J. L. (2021a). Multicentre randomised controlled trial about the effect of individual reminiscence therapy in older adults with neurocognitive disorders. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 36*(5), 704-712. doi:10.1002/gps.5469

Justo-Henriques, S. I., Pérez-Sáez, E., Alves Apóstolo, J. L., Carvalho, J. O. (2021b). Effectiveness of a randomized controlled trial of individual reminiscence therapy on cognition, mood and quality of life in Azorean older adults with neurocognitive disorders. *Journal of Clinical Medicine, 10*(22), 5395. doi: 10.3390/jcm10225395

Justo-Henriques, S. I., Pérez-Sáez, E., Alves Apóstolo, J. L. (2020). Protocolo de intervenção individual baseado na terapia de reminiscência em idosos com perturbação neurocognitiva. *Revista de Enfermagem Referência, 5*(3), Article e20043. doi:10.12707/RV20043

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos para providenciar formação estruturada a equipas de profissionais de saúde ou da área social que a solicitem.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**INTERVENÇÃO INDIVIDUAL DE LONGA DURAÇÃO BASEADA NA TERAPIA DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Cediara – Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas
MORADA	Casaldelo, 3850, Albergaria-a-Velha
PESSOA DE CONTACTO	Susana Justo Henriques
TELEFONE E EMAIL	234541487 cediara.dir.tec@gmail.com
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Intervenção individual baseada na estimulação cognitiva e na terapia de orientação para a realidade
DESCRIÇÃO	Contexto institucional Programa individual de longa duração (44 semanas) baseado na estimulação cognitiva e na terapia de orientação para a realidade. É desenvolvido a partir de uma base de seis sessões, repetível, permitindo adaptações na duração do programa (curta, média e longa duração). As sessões têm frequência bissemanal, com 45 minutos aproximados, sendo administradas por terapeutas treinados (psicólogos, outros profissionais). Seguem uma estrutura: acolhimento do participante, terapia de orientação para a realidade, atividade de estimulação cognitiva e 'retorno à calma' com encerramento da sessão. O ritmo da intervenção é ajustado ao participante, numa abordagem centrada na pessoa. Os autores do programa referem que este se baseia no *Making a Difference* (Spector et al., 2006). Contexto domiciliário Programa semelhante, de longa duração (47 semanas). Esquema-base repetível de oito sessões com frequência semanal.
OBJETIVOS	Atrasar a progressão do declínio cognitivo e reduzir a sintomatologia depressiva
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Adultos mais velhos com declínio cognitivo ligeiro a moderado em contexto institucional (e.g. estruturas residenciais para pessoas idosas, centros de dia) ou domiciliário.
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2020 e 2021

PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	**Contexto institucional** Junta de Freguesia e Centro de Saúde de Ribeira de Fráguas **Contexto domiciliário** Fundação Calouste Gulbenkian, Junta de Freguesia de Ribeira de Fráguas, Instituto da Segurança Social
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	**Contexto institucional** Está disponível um protocolo detalhado (Justo-Henriques, 2021a). **Contexto domiciliário** Idem (Justo-Henriques, 2021b).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	**Contexto institucional** Foi desenvolvido um protocolo de intervenção (Justo-Henriques, 2021a). O protocolo foi aplicado num estudo piloto, com 30 participantes, comparando um grupo que recebeu o programa de estimulação cognitiva de longa duração em formato individual (grupo de intervenção) com outro que não o recebeu (grupo de comparação, sem aleatorização). Registou-se um efeito significativo na funcionalidade cognitiva e na sintomatologia depressiva (Justo-Henriques et al., 2019a). Outros estudos de Justo-Henriques e colaboradores (2019b, 2021c), em 82 adultos mais velhos com perturbações neurocognitivas ligeiras, documentaram novamente função cognitiva global e na sintomalogia depressiva. **Contexto domiciliário** Foi também desenvolvido um protocolo específico (Justo-Henriques, 2021b), aplicado num estudo controlado e aleatorizado comparando um grupo que recebeu a intervenção (n=30) com outros 29 participantes. Os resultados documentaram impacto na funcionalidade cognitiva, sintomatologia depressiva, atividades instrumentais de vida diária e qualidade de vida (Justo-Henriques et al., 2022).

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Justo-Henriques, S. I. (2019b). *Programa de estimulação cognitiva individual de longa duração para pessoas com perturbação neurocognitiva ligeira* [Dissertação de Doutoramento]. Universidade de Santiago de Compostela. http://hdl.handle.net/10347/20812

Publicações científicas

Justo-Henriques, S. I., Pérez-Sáez, E., Marques-Castro, A. E., Carvalho, J. O. (2022). Effectiveness of a year-long individual cognitive stimulation program in Portuguese older adults with cognitive impairment. Aging, Neuropsychology, and Cognition. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/13825585.2021.2023458

Justo-Henriques, S. I. (2021a). Protocolo de intervenção individual baseado na terapia de estimulação cognitiva em idosos com perturbação neurocognitiva ligeira. *Revista de*

Enfermagem Referência, 5(5), e20100. doi: 10.12707/RV20100

Justo-Henriques, S. I., Carvalho, J. O. (2021b). Protocol of a randomised controlled trial of home-based cognitive stimulation in cognitively impaired older adults. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 17(1), 66-70. https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210009

Justo-Henriques, S. I., Otero, P., Torres, A. J., Vázquez, F. L. (2021c). Effect of long-term individual cognitive stimulation program for people with mild neurocognitive disorder. *Revista de Neurología, 73*(4), 121-129. doi: 10.33588/rn.7304.2021114

Justo-Henriques, S. I., Marques-Castro, A. E., Otero, P., Vazquez, F. L., Torres, A. J. (2019a). Long-term individual cognitive stimulation program in patients with mild neurocognitive disorder: a pilot study. *Revista de Neurología, 68*(7), 281–289. doi: 10.33588/rn.6807.2018321

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos para providenciar formação estruturada a equipas de profissionais de saúde ou da área social que a solicitem.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**PROGRAMA DE INTERVENÇÃO 'BATERIA SISTÉMICA DE LISBOA'**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Escola de Psicologia e Ciências da Vida (ULHT), Universidade Lusófona de Lisboa
MORADA	Campo Grande 376, 1749-024 Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Jorge Oliveira
TELEFONE E EMAIL	217515500 jorge.oliveira@ulusofona.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	Programa de Estimulação Cognitiva com recurso a Realidade Virtual
DESCRIÇÃO	A intervenção consiste em 12 sessões de estimulação cognitiva com recurso a uma bateria de provas em realidade virtual – Bateria Sistémica de Lisboa (BSL). A bateria consiste numa plataforma online de realidade virtual com tarefas que mimetizam atividades de vida diária dos indivíduos. Em simultâneo, consegue registar o desempenho, erros e tempo das várias tarefas ao longo das sessões.
OBJETIVOS	Estimular as funções cognitivas (e.g. memória, linguagem, orientação e retenção).
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com perturbações neurocognitivas / demência. Os autores consideram do programa também pessoas sem perturbações neurocognitivas no decurso do envelhecimento saudável.
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	Desde 2010. 2018 (Casa de Saúde da Idanha, Irmãs Hospitaleiras)
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Casa de Saúde da Idanha, Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão Junta de Freguesia de Benfica Santa Casa da Misericórdia da Amadora
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	O protocolo de intervenção detalha o conteúdo e forma de administração das sessões.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO	A eficácia do programa foi estudada através da condução de vários estudos controlados e em diferentes populações, como pessoas mais

(publicados ou acessíveis)	velhas sem perturbações neurocognitivas, e pessoas com perturbações neurocognitivas adquiridas, incluindo as relacionadas com demência. Os resultados destes estudos sugerem melhorias decorrentes da intervenção, sobretudo ao nível do funcionamento cognitivo geral e das funções executivas.

OUTROS DADOS

Dados qualitativos, sugerem, igualmente, boa aceitação por participantes e profissionais.

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Coelho, M. (2020). Systemic Lisbon Battery: estimulação cognitiva na demência. [Dissertação de Mestrado em Neuropsicologia Aplicada, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. http://hdl.handle.net/10437/10254

Corotnean, T. (2019). Estudo sobre os benefícios da estimulação cognitiva com recurso à realidade virtual em indivíduos com demência leve a moderada. [Dissertação de Mestrado em Neuropsicologia Aplicada, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. http://hdl.handle.net/10437/10255

Santos, R. (2018). Estudo sobre os benefícios da estimulação cognitiva com recurso à realidade virtual em indivíduos com a doença de Alzheimer numa fase leve a moderada. [Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto, Universidade Lusófona do Porto]. http://hdl.handle.net/10437/10365

Carvalho, S. (2018). Jogos sérios em realidade virtual na demência. [Dissertação de Mestrado em Neuropsicologia Aplicada, Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. http://hdl.handle.net/10437/9476

Publicações científicas

Oliveira, J., Gamito, P., Souto, T., Conde, R., Ferreira, M., Corotnean, T., Fernandes, A., Silva, H., Neto, T. (2021). Virtual Reality-Based Cognitive Stimulation on People with Mild to Moderate Dementia due to Alzheimer's Disease: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5290. https://doi.org/10.3390/ijerph18105290

Gamito, P., Oliveira, J., Alves, C., Santos, N., Coelho, C., Brito, R. (2020). Virtual reality-based cognitive stimulation to improve cognitive functioning in community elderly: a controlled study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(3), 150-156. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0271

Gamito, P., Oliveira, J., Morais, D., Coelho, C., Santos, N., Alves, C., Galamba, A., Soeiro, M., Yerra, M., French, H., Talmers, L., Gomes, T., Brito, R. (2019). Cognitive Stimulation of Elderly Individuals with Instrumental Virtual Reality-Based Activities of Daily Life: Pre-Post Treatment Study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22(1), 69-75. https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0679.

Gamito, P., Oliveira, J., Alghazzawi, D., Fardoun, H., Rosa, P. J., Sousa, T., Maia, I., Morais, D., Lopes, P., Brito, R. (2017). The Art Gallery Test: A Preliminary Comparison between Traditional Neuropsychological and Ecological VR-Based Tests. *Frontiers in*

Psychology, 8, 1911. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01911

Oliveira, J., Gamito, P., Alghazzawi, D. M., Fardoun, H. M., Rosa, P. J., Sousa, T., Picareli, L. F., Morais, D., Lopes, P. (2017). Performance on naturalistic virtual reality tasks depends on global cognitive functioning as assessed via traditional neurocognitive tests. *Applied Neuropsychology: Adult*, 25(6): 555-561. https://doi.org/10.1080/23279095.2017.1349661

Gamito, P., Oliveira, J., Lopes, P., Brito, R., Morais, D., Caçoete, C., Leandro, A. (2017). Cognitive Training through mHealth for Individuals with Substance Use Disorder. *Methods of Information in Medicine*, 56(2), 156-161. https://doi.org/10.3414/ME16-02-0012

Gamito, P., Oliveira, J., Brito, R., Lopes, P., Rodelo, L., Pinto, L., Morais, D. (2015). Evaluation of cognitive functions through the Systemic Lisbon Battery: normative data. *Methods of Information in Medicine*, 55(1), 93-7. https://doi.org/10.3414/me14-02-0021

Comunicações

Oliveira J. (2018). Novas tecnologias na intervenção psicológica. Simpósio apresentado no IV Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Braga, setembro de 2018.

Oliveira J. (2018). Systemic Lisbon Battery. Comunicação oral inserida 1º Ciclo de Conferências do CMRA "Avanços na Reabilitação, Por Boas Causas em Boas Mãos". Estoril, junho de 2018.

Oliveira J. (2018). Realidade virtual em reabilitação e estimulação cognitiva. Congresso Internacional de Demências. Casa de Saúde da Idanha Irmãs Hospitaleiras. Belas, fevereiro de 2018.

Oliveira J. (2017). Juegos serios que replican actividades da vida diaria para evaluación e rehabilitación cognitive. 7 Jornadas en Neuropsicología e Rehabilitación Neurocognitiva en Drogodependencias Vigo, outubro de 2017.

Oliveira, J., Gamito, P., Rosa, B., Bertolo, D., Ribeiro, J., Sousa, T., Morais, D., Ferreira, F. Lopes, P (2016). Ecologically-oriented approach for cognitive assessment in the elderly. REHAB '16: Proceedings of the 4th Workshop on ICTs for improving Patients Rehabilitation Research Techniques, pp. 32-35. doi:10.1145/3051488.3051501

Gamito, P., Oliveira, J., Pinto, L., Rodelo, L., Lopes, P., Brito, R., Morais, D. (2015). Normative data for a cognitive VR rehab serious games- based approach. PervasiveHealth '14 Proceedings of the 8th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare, pp. 443-446.

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa está disponível para receber pedidos de formação.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**PROGRAMA DE TREINO COGNITIVO 'MEMO +'**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	CINEICC, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
MORADA	Rua do Colégio Novo, s/n. 3000-115 Coimbra
PESSOA DE CONTACTO	Ana Rita Silva
TELEFONE E EMAIL	239851450 anaritaess@fpce.uc.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa cognitivo de treino de memória (Memo +)
DESCRIÇÃO	Intervenção baseada em estratégias de estimulação cognitiva. O programa multitarefas tem uma duração de seis semanas, num total de onze sessões, duas vezes por semana (uma hora cada sessão). A intervenção (individual) inclui um momento inicial de entrevista motivacional e de psicoeducação. As três primeiras sessões incluem tarefas de atenção, de modo a otimizar esta competência básica para a realização das restantes tarefas do programa. As outras sessões radicam, principalmente, no treino da memória com tarefas que visam o treino de um subdomínio mnésico específico: memória de trabalho, memória episódica visual, memória episódica verbal, memória autobiográfica, memória prospetiva, memória semântica e memória procedimental. Cada sessão integra um momento final de feedback ao participante sobre o seu desempenho nas tarefas realizadas.
OBJETIVOS	Compensar e otimizar o funcionamento cognitivo, e reduzir os sintomas depressivos, contribuindo para aumentar a confiança em relação à memória, e ainda, para um maior bem-estar na interação social.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com demência
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2012-2016 (Estudo piloto 2012-2013, estudo de validação clínica 2013-2016)
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Universidade de Leeds, Reino Unido Universidade de Bourgogne, França Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra

MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Manual do programa MEMO + (disponível mediante pedido, no acervo digital do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Universidade de Coimbra – CINEICC).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Foi realizado um estudo aleatorizado controlado, com um desenho pré-teste, pós-teste e follow-up a 6 meses, de avaliação da eficácia da intervenção Memo +, juntamente com outras duas intervenções (SenseCam e escrita de um diário estruturado). Procurava-se comparar os efeitos das intervenções no desempenho cognitivo e bem-estar de pessoas com doença de Alzheimer em fase inicial. Os resultados sugeriram impacto cognitivo, na sintomatologia depressiva e nas atividades instrumentais de vida diária.

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Silva, A. R. (2016). Estimulação da memória na doença de Alzheimer em fase inicial: o papel da SenseCam no funcionamento cognitivo e no bem-estar. [Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. http://hdl.handle.net/10316/31076

Publicações científicas

Silva, A. R., Pinho, M. S., Macedo, L., Moulin, C., Caldeira, S., Firmino, H. (2017). It is not only memory: effects of sensecam on improving well-being in patients with mild alzheimer disease. International psychogeriatrics, 29(5), 741–754. doi: 10.1017/S104161021600243X

Silva, A. R., Pinho, M. S., Macedo, L., Moulin, C. (2017). The Cognitive Effects of Wearable Cameras in Mild Alzheimer Disease - An Experimental Study. Current Alzheimer research, 14(12), 1270–1282. doi: 10.2174/1567205014666170531083015

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos para providenciar formação estruturada a equipas de profissionais de saúde ou da área social que a solicitem.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**PROGRAMA MULTICOMPONENTE 'BODY & BRAIN'**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL) da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
MORADA	Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-450 Paranhos, Porto
PESSOA DE CONTACTO	Joana Carvalho e Óscar Ribeiro
TELEFONE E EMAIL	220425291; jcarvalho@fade.up.pt / 234247041; oribeiro@ua.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Exercício físico multicomponente para pessoas com demência
DESCRIÇÃO	O "Body & Brain" consistiu num programa de exercício físico multicomponente dirigido à população adulta com mais de 60 anos clinicamente diagnosticada com demência. Durou cerca de 6 meses, tendo sido prescrito e implementado de acordo com as recomendações de prática de exercício físico para a população idosa do *American College of Sports Medicine* e da Organização Mundial de Saúde. As sessões de grupo (incluindo 5 a 8 participantes), bissemanais e em dias não consecutivos, duravam aproximadamente 60 minutos cada, decorrendo ao final da manhã ou início de tarde. O programa foi desenvolvido em contexto comunitário, em parceria com entidades públicas e privadas (cf. em baixo).
OBJETIVOS DO ESTUDO ASSOCIADO	Analisar o efeito deste programa de exercício físico multicomponente na função cognitiva e capacidade funcional das pessoas com demência. Secundariamente, pretendeu-se analisar o impacto ao nível da aptidão física, composição corporal, independência nas atividades de vida diária, qualidade de vida, sintomatologia neuropsiquiátrica, e sobrecarga do cuidador. Por último, pretendeu-se também investigar o efeito do treino na rigidez arterial e biomarcadores sanguíneos numa subpopulação do programa.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com 60 ou mais anos com demência (perturbação neurocognitiva "major")
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2017-2022
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	CIAFEL – Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Porto ITR – Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional, Porto CINTESIS – Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde,

Porto

Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto

Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Camara Municipal de Vila Nova de Gaia

União de Freguesias de São Mamede de Infesta e Senhora da Hora

Serviço Psicogeriatria, Hospital Magalhães Lemos

Unidade de Cuidados na Comunidade da Senhora da Hora

Centro de Dia para Doentes de Alzheimer e Outras Demências

Centro Social da Foz do Douro

Lar Rainha Dona Beatriz

Centro Social e Paroquial de Oliveira do Douro

Centro Social Mário Mendes da Costa

Associação de Solidariedade Social Mouta Azenha Nova

Centro de Apoio à Terceira Idade de São Mamede de Infesta

Centro Comunitário Casa de Jesus, Maria, José do Monte Pedral

Centro de Dia Memória de Mim

Casa António Almeida da Costa da Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia

Lar Geriátrico Acolhe

Centro Geriátrico Quintinha da Conceição

Centro de Dia Laços Quotidianos

OUTROS DADOS

Sempre que possível, as sessões foram acompanhadas por música. Sempre que possível, foi facultada a integração dos cuidadores/pessoas significativas enquanto participantes das sessões, dado o seu papel determinante na motivação e envolvimento da pessoa doente.

Projeto financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT): CIAFEL – Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer [FCT/UIDB/00617/2020]; ITR – Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional [LA/P/0064/2020]; Projeto "Body & Brain" [POCI-01-0145-FEDER-031808] cofinanciado pelo Portugal 2020, no âmbito do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (POCI) sob Fundos Europeus Estruturais e de Investimento (FEDER); Bolsas de Doutoramento a Flávia Machado [SFRH/BD/136635/2018] e Duarte Barros [2020.05911.BD] cofinanciadas pelo Fundo Social Europeu (FSE) através do Programa Operacional Regional Norte.

REFERÊNCIAS

Publicações científicas

Carvalho J, Borges-Machado F, Barros D, Sampaio A, Marques-Aleixo I, Bohn L, Pizarro A,

Teixeira L, Magalhães J, Ribeiro Ó. (2021). “Body & Brain”: effects of a multicomponent exercise intervention on physical and cognitive function of adults with dementia - study protocol for a quasi-experimental controlled trial. BMC Geriatrics, 21(1), 156. doi: 0.1186/s12877-021-02104-1

Borges-Machado F, Barros D, Teixeira L, Ribeiro O, Carvalho J. (2021). Contribution of a multicomponent intervention on functional capacity and independence on activities of daily living in individuals with neurocognitive disorder. BMC Geriatrics, 21(1), 625. doi: 10.1186/s12877-021-02591-2

Machado FB, Barros D, Ribeiro O, Carvalho J. (2021). “Body & Brain”: Adaptação online de um programa de exercício físico multicomponente para pessoas com demência”. IV Seminário Internacional Alzheimer e outras Demências, 41-56. doi: 10.34633/978-989-54743-7-0

Borges-Machado F, Barros DGM, Ribeiro O, Carvalho J. (2021). Effects of a 6-Month Multicomponent Training on Lower Body Function of Older Adults Diagnosed with Neurocognitive Disorder – Data from Body&Brain Project. *Alzheimer's & Dementia*. 17 (S17): e05109. doi:10.1002/alz.051097

Ribeiro O, Borges-Machado F, Barros D, Teixeira L, Carvalho J. (2021). Does a 6-month multicomponent training improve functional capacity of individuals diagnosed with a neurocognitive disorder? *Innovation in Ageing.* 5 (S1): 900. doi: 10.1093/geroni/igab046.3242

Ribeiro O, Marques P, Barros D, Silva P, Carvalho J, Borges-Machado F. (2021). Caregivers’ perception about their participation in a community-based exercise intervention - Body&Brain Project. *Innovation in Ageing.* 5 (S1): 900. doi: 10.1093/geroni/igab046.3240

Ribeiro O, Borges-Machado F, Barros D, Carvalho J. (2020). Effectiveness of a 6-Month Multicomponent Training on Physical Frailty in Older Adults with Cognitive Impairment. *Innovation in Ageing*. 4(S1): 175. doi: 10.1093/geroni/igaa057.565

Carvalho J, Machado F, Sampaio A, Marques-Aleixo I, Magalhães J, Barros D, Ribeiro, O. (2020) Multicomponent Training for Dementia Patients: Body&Brain Project Primary Results on Functional Fitness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(5): S356. doi: 10.1249/01.mss.0000678808.14141.31

Barros DGM, Borges-Machado F, Bohn L, Sampaio A, Ribeiro O, Carvalho J. (2020) Body & Brain Project: Effectiveness of a 6-Month Multicomponent Training on Cognitive Function, Quality of Life and Functional Capacity of Older Adults with Dementia. *Alzheimer's & Dementia: 16(S7): e042980. doi:* 10.1002/alz.042980

Sampaio A, Machado F, Barros D, Marques-Aleixo I, Magalhães J, Ribeiro O, Carvalho J. (2020). Effects of a multicomponent exercise intervention on physical fitness among dyslipidemic individuals with dementia. *Acta Portuguesa de Nutrição. 23(out-dez): 76-93.* doi*:* 10.21011/apn.2020.2301

Borges-Machado, F., Ribeiro, O., Sampaio, A., Marques-Aleixo, I., Meireles, J., Carvalho, J. (2019). Feasibility and Impact of a Multicomponent Exercise Intervention in Patients with Alzheimer's Disease: A Pilot Study. American journal of Alzheimer's disease and other dementias, 34(2), 95–103. doi: 10.1177/1533317518813555

Machado F, Ribeiro O, Meireles J, Sampaio A, Carvalho J. (2019). Cardiorespiratory Effects of a Multicomponent Exercise Program on Individuals Diagnosed with Alzheimer’s

Disease: Pilot Study. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 49(5):S168. doi: 10.1249/01.mss.0000563016.17275.25

Carvalho J, Caçote P, Machado F, Sampaio A. (2019). Role of Physical Exercise on Cognition & Falls Risk Factors in Alzheimer's Disease. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 49(5):S662. doi: 10.1249/01.mss.0000561145.22005.9b

Borges-Machado F, Barros D, Sampaio A, Marques-Aleixo I, Magalhães J, Ribeiro O, Carvalho J. (2019). Contributions Of A Multicomponent Exercise Program For Dementia Patients: Body Composition Preliminary Data. *Revista Portuguesa De Cirurgia*, (Supl. Nov):42.

Comunicações

Ribeiro O, Borges-Machado F, Barros D, Teixeira L, Carvalho J. (2021). Physical fitness, sarcopenia-related factors, and quality of life in older adults with dementia. *25th Nordic Gerontology Congress*. Online Congress.

Machado F, Ribeiro O, Marques-Aleixo I, Magalhães J, Sampaio A, Carvalho, J. (2020). Contributions of a Multicomponent Exercise Program for People With Dementia: Cognitive Preliminary Data. *IN Book of Abstracts Alzheimer's Disease International Conference*. pp. 470.

Fomenko E, Sampaio A, Machado F, Barros D, Santos M, Carvalho J. (2019) "Body & Brain Project: Experience Report of the Pilot Intervention". *IN Book of Abstracts I Congresso De Atividade Física e Saúde Mental*. pp.50-51.

Borges-Machado F, Ribeiro O, Carvalho J. (2019). Body & Brain: Exercício Físico na Demência. *33ª Reunião do Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demências.* Coimbra, Portugal.

Borges-Machado F, Ribeiro O, Marques-Aleixo I, Magalhães J, Sampaio A, Carvalho J. (2019) Body & Brain: Contributions of a multicomponent exercise program for People with Dementia. *Ciência 2019 - Encontro de Ciência e Tecnologia em Portugal.* Lisboa, Portugal.

Machado F, Ribeiro O, Meireles J, Sampaio A, Carvalho J. (2017). Effects of a Multicomponent Exercise Program in Community Resident Elders with Alzheimer's Disease. *IN Book of Abstracts 10th Meeting of Young Researchers of Univ.of Porto*. pp. 23.

Machado F, Ribeiro O, Meireles J, Sampaio A, Barbosa A R, Carvalho J. (2017). Does a Multicomponent Exercise Program Improve Physical and Cognitive Function in older adults with Alzheimer's Disease? A Controlled Trial. *IN Book of Abstracts International Symposium Active Brains For All: Exercise, Cognition And Mental Health*. pp.44.

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A implementação do programa foi feita por profissionais especializados em exercício físico com formação pós-graduada na prescrição de treino para a população idosa. Previamente à implementação do programa, estes profissionais receberam uma formação específica relacionada com a demência quanto aos fatores de risco, prevalência, sinais, sintomas, critérios de diagnóstico, desenvolvimento e curso da síndrome, subtipos, sintomas comportamentais e psicológicos, estratégias de comunicação e outros tópicos relacionados (e.g., risco de queda e medidas de segurança). Mediante contacto, poderá ser equacionada formação à medida para equipas.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**PROGRAMA 'SENSE-GARDEN'**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
MORADA	Largo Trindade Coelho, 1200-470 Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Rita Valadas
TELEFONE E EMAIL	213235000 rita.valadas@scml.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa de intervenção multi-componente (Terapia da Reminiscência, Terapia Multissensorial, Estimulação Cognitiva e atividade física)
DESCRIÇÃO	A intervenção Sense Garden tem na base da sua conceção o suporte da tecnologia virtual e imersiva combinada com material autobiográfico (vídeos, imagens, música, fotografias e aromas). Esta intervenção conjuga a Terapia da Reminiscência, a Terapia Multissensorial, a Estimulação Cognitiva e a atividade física. Com o suporte tecnológico adequado, a intervenção Sense Garden, que requer um espaço específico para a sua dinamização, envolve 7 atividades ou experiências direcionadas aos participantes: (1) Reality Wall - Projeção de vídeos e/ou imagens paisagísticas, incluindo cenários familiares e lugares conhecidos do participante, no ecrã principal. (2) Move to Improve - Jogo com duas vertentes, a primeira que consiste no treino do equilíbrio e a segunda componente relacionada com a estimulação cognitiva. (3) Memory Lane - Dispositivo interativo num touchscreen que mostra fotografias/imagens/documentos/vídeos do próprio e/ou da família, recorrendo à história de vida do indivíduo. (4) Life Road - Bicicleta ou pedaleira, colocada à frente do ecrã principal, onde são projetados vídeos que apresentam locais/cenários familiares à pessoa com demência. (5) Sounds Surround Me - Sistema de som surround, que reproduz uma seleção personalizada de músicas/sons com base na história de vida dos participantes. (6) Scents to Memories - Dispensador de aromas familiares a cada participante (de acordo com as respetivas sensibilidades olfativas). Em algumas sessões, o aroma selecionado é conjugado com os vídeos e/ou imagens apresentados no ecrã principal. (7) Films of my Life – Seleção de partes de filmes clássicos significativos para a pessoa com demência e/ou filmes da família. A intervenção consiste na realização de três sessões por semana (com a

	duração de 30 a 60 minutos) ao longo de quatro meses. Na sala Sense Garden, a pessoa com demência é sempre acompanhada por um cuidador formal e, nas sessões conjuntas, encontra-se igualmente presente o respetivo cuidador informal.
OBJETIVOS	Melhorar o bem-estar psicológico, a qualidade de vida e o comportamento social das pessoas com demência
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com demência moderada a grave
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2017 a 2020
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Esta intervenção enquadrou-se num projeto europeu de investigação (2017-2020) desenvolvido em 4 países, Noruega (coordenação), Portugal, Bélgica e Roménia (Referência AAL/Call2016/054-b/2017).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	A eficácia do programa foi estudada através da condução de um estudo multicêntrico, randomizado controlado, em quatro momentos distintos: 1. Antes da primeira visita ao Sense Garden; 2. Após 4 semanas de intervenção; 3. Após 12 semanas de intervenção; 4. Após 16 semanas (avaliação final). A avaliação incluiu uma componente qualitativa (entrevistas com os participantes no final da intervenção) e uma componente quantitativa (escalas e questionários estruturados).

REFERÊNCIAS

Goodall, G., André, L., Taraldsen, K., Serrano, J. A. (2021). Supporting identity and relationships amongst people with dementia through the use of technology: a qualitative interview study. International journal of qualitative studies on health and well-being, 16(1), 1920349. doi: 10.1080/17482631.2021.1920349

Goodall, G., Taraldsen, K., Granbo, R., Serrano, J. A. (2021). Towards personalized dementia care through meaningful activities supported by technology: A multisite qualitative study with care professionals. BMC geriatrics, 21(1), 468. doi: 10.1186/s12877-021-02408-2

Lara, A., Valdas, R., Brandão, C. (2020). Viver a demência com personalidade. CIES e-Working Papers (ISS 1647-0893), 231. http://hdl.handle.net/10071/20763

Goodall, G., Ciobanu, I., Taraldsen, K., Sørgaard, J., Marin, A., Draghici, R., Zamfir, M. V., Berteanu, M., Maetzler, W., Serrano, J. A. (2019). The Use of Virtual and Immersive Technology in Creating Personalized Multisensory Spaces for People Living With Dementia (SENSE-GARDEN): Protocol for a Multisite Before-After Trial. JMIR research protocols, 8(9), e14096. doi: 10.2196/14096

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

Para averiguar a possibilidade de formação, sugere-se contato direto com a equipa.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**TERAPIA INDIVIDUAL DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA – FAZER A DIFERENÇA 3 (ESEnfC)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)
MORADA	Rua 5 de Outubro (Polo B), s/n, 3045-043 Coimbra
PESSOA DE CONTACTO	João Apóstolo; Rosa Silva
TELEFONE E EMAIL	239802850 apostolo@esenc.pt; rosacgsilva@esenfc.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Intervenção Individual de Estimulação Cognitiva (ECI)
DESCRIÇÃO	O Programa de Terapia Individual de Estimulação Cognitiva – Fazer a Diferença 3 (FD3) foi concebido para aplicação em casa da pessoa com demência, sendo um cuidador familiar/informal a aplicar as sessões de estimulação (de um para um, ou seja, no contexto da díade cuidador - pessoa com demência). O programa prevê 75 sessões, três vezes por semana (duração máxima de 25 semanas). Cada sessão (30 minutos) tem dois graus de dificuldade (nível A e B) a decidir pela díade.
OBJETIVOS	Contribuir para a manutenção (e se possível melhoria): 1) do funcionamento cognitivo geral e seus respetivos domínios incluindo a memória, a atenção, a fluência verbal, orientação e a resolução de problemas; 2) da qualidade de vida da pessoa com demência; 3) e da relação entre a pessoa com demência e cuidador.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos com declínio cognitivo ligeiro / demência (ligeira a moderada), em contexto domiciliário, que tenham um cuidador motivado e disponível.
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2015-2019
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou	Toda a informação contida no manual do programa FD3 está direcionada para a díade e explica como desenvolver as sessões. Está organizado em dois grandes capítulos: 1) nota introdutória para o cuidador, onde constam 13 princípios fundamentais (boas práticas) para a ECI, que têm como objetivo capacitar e orientar os cuidadores para desenvolver as sessões;

equivalentes)	2) corresponde às 75 sessões de ECI, incluindo as soluções de algumas atividades previstas.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	O programa FD3 foi desenvolvido por investigadores/ académicos e clínicos ingleses (Yates et al, 2015). A compra dos direitos de autor foi efetivada com a editora do Making a Difference 3 – Invididual Cognitive Stimulation Therapy (Hawker Publications). O processo de tradução e adaptação foi desenvolvido pela equipa portuguesa do projeto ECOG-Estimulação Cognitiva no Idoso. Baseou-se nas fases preconizadas pelo Formative Method for Adapting Psychotherapy e pelos Guidelines for Adapting Cognitive Stimulation (Hwang, 2010; Aguirre, 2014). A validação para a língua e cultura portuguesa foi completada com um ensaio clínico randomizado controlado, numa amostra de 52 díades, avaliando a aceitabilidade, aplicabilidade e eficácia do programa, durante três meses, com três sessões semanais. O grupo que recebeu a estimulação cognitiva (FD3) apresentou ganhos na cognição, em comparação com o grupo controlo, mais especificamente na orientação e compreensão de ordens e, ainda, na qualidade de vida do idoso, segundo a perspetiva do cuidador. Yates, L., Orrel M., Phoung, L., Spector, O., Woods, B., Orgeta V. (2015). Making a Difference 3 - Individual Cognitive Stimulation Therapy: A manual for carers. London: The Journal of Dementia Care: Hawker Publications: 160 p. Hwang W-C. (2010). The Formative Method for Adapting Psychotherapy (FMAP): A community-based developmental approach to culturally adapting therapy. Prof Psychol Res.; 40(4):369–77. Aguirre, E., Spector, A., Orrell, M. (2014). Guidelines for adapting cognitive stimulation therapy to other cultures. Clin Interv Aging. 9:1003–7.
OUTROS DADOS	
	Este trabalho inseriu-se no projeto ECOG (Estimulação cognitiva em idosos: intervenção na fragilidade cognitiva e promoção do autocuidado), que obteve financiamento interno da Unidade de Investigação em Ciências da saúde - Enfermagem, da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra).
REFERÊNCIAS	
	Manual Apóstolo, J., Alves, L., Bobrowicz-Campos, E., Silva, R., Costa, P. (2019). Fazer a Diferença 3 - Terapia de Estimulação Cognitiva Individual. Um manual para cuidadores (Fazer a diferença volume 3). Coimbra, Portugal: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. ISBN: 978-989-99556-7-7 **Publicações científicas** Silva, R., Bobrowicz-Campos, E., Santos-Costa, P., Cruz, A. R., Apóstolo, J. (2021). A Home-Based Individual Cognitive Stimulation Program for Older Adults with Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. Frontiers in psychology, 12, 741955. doi: 10.3389/fpsyg.2021.741955

Silva, R. C., Bobrowicz-Campos, E. M., Santos-Costa, P. J., Gil, I. M., Almeida, M. L., Apóstolo, J. L. (2021). Making a Difference 3 – an individual cognitive stimulation program for older people: Appropriateness and feasibility. Revista de Enfermagem Referência, 5(8), e20161. doi: 10.12707/RV20161

Silva, R., Bobrowicz-Campos, E., Cardoso, D., Costa, P., Couto, F., Camarneiro, A. P., Abrunheiro, S., Almeida, M., Apóstolo, J. (2020). Effects of caregiver-provided individual cognitive interventions on cognition, social functioning and quality of life in older adults with major neurocognitive disorders: a systematic review. JBI evidence synthesis, 18(4), 743–806. doi: 10.11124/JBISRIR-D-19-00125

Apóstolo, J., Bobrowicz-Campos, E., Gil, I., Silva, R., Costa, P., Couto, F., Cardoso, D., Barata, A., Almeida, M. (2019). Cognitive Stimulation in Older Adults: An Innovative Good Practice Supporting Successful Aging and Self-Care. Translational medicine @ UniSa, 19, 90–94.

Silva, R. (2019). Estimulação cognitiva em pessoas idosas. Intervenção individual na fragilidade cognitiva. [Tese de Doutoramento em Enfermagem na especialidade de Enfermagem Avançada, Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa]. http://hdl.handle.net/10400.14/31534

Comunicações

Bobrowicz-Campos, E., Silva, R., Costa, P., Almeida, M. (2021) Effectiveness of caregiver-provided individual cognitive interventions among older adults with major neurocognitive disorder: a systematic review. Trabalho apresentado em VI Congresso de Investigação Em Enfermagem Ibero-Americano e de Países de Língua oficial Portuguesa, Coimbra, Revista de Enfermagem Referência, 5 (suplemento ao nº 6), 353. [resumo de Poster]

Silva, R, Bobrowicz-Campos, E., Almeida, M. (2021). Fazer a diferença 3 -Intervenção individual de estimulação cognitiva promovida pelo cuidador: um ensaio clínico randomizado. Coimbra, Revista de Enfermagem Referência, 5(suplemento ao nº 6), 228. [resumo de comunicação oral]

Silva, R. (2021). Programa de estimulação cognitiva para os cuidadores. Congresso. XII Congresso Internacional d'A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Felgueiras, Portugal [Palestra]

Silva R., Bobrowicz-Campos E., Costa P., Cardoso D., Gil I., Almeida M., Apóstolo J. (2020). Caregiver-provided and home-based individual cognitive stimulation: the cultural adaptation process guided by the systematic review method and community involvement approach. Advances in Evidence Synthesis: special issue. Cochrane Colloquium. Toronto, Canada

Silva, R., Bobrowicz-Campos, E, Costa, P., Almeida, M., Apóstolo, J. (2019). Clinical effectiveness of individual cognitive stimulation for people with neurocognitive disorders, 13th International Seminar on Nursing Research | ISNR, (maio), Porto. [Comunicação Oral]

Silva, R., Bobrowicz-Campos, E, Gil, I., Costa, P., Almeida, M., Apostolo, J. (2019). Programa de Estimulação Cognitiva Individual Making a Difference 3: Adaptação e validação para a língua portuguesa, Congresso Internacional de Intervenção em Saúde e Bem-Estar, Viseu, (maio), 2019. [Comunicação Oral]

Silva, R., Bobrowicz-Campos, E., Costa, P., Gil, I., Almeida, M., Apóstolo, J. (2019). Cognitive Stimulation Provided by Caregiver - Project ECOG, Encontro de Ciência 2019, Lisboa (maio)[poster]

Silva, R., Gil, I., Campos, E., Almeida, M., Apóstolo J. (2018). Adaptação e Validação do

"Making a Difference 3" – um programa de estimulação cognitiva individual. Conferência: SEMINÁRIO "Translação da ciência com envolvimento do cidadão" | 23 de fevereiro - 2018 Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal [Comunicação Oral]

Silva, R., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E, Cardoso, D., Gil, I., Almeida, M., Apóstolo, J. (2018). Descrever os Contributos que os Cuidadores Familiares de Pessoas com Demência atribuem a um Programa de Estimulação Cognitiva Individual | 2-4 de julho, Encontro de Ciência 2018, Lisboa [Poster].

Silva, R., Costa, P., Campos, E., Cardoso, D., Moniz, C., Apóstolo, J. (2017). Individual Cognitive Stimulation in Elderly: intervention on cognitive frailty, Encontro com a Ciência e a Tecnologia em Portugal, 2017, Lisboa [Poster]

Silva, R., Costa, P., Campus. E., Cardos, D., Moniz, C., Apóstolo, J. (2017) Cognitive Stimulation a caregiver-provided individual intervention - Alzheimer's Global Summit Lisbon | 20, 21 e 22 de September - Champalimaud Centre, Lisbon [Poster];

Silva, R., Cardoso, D., Apóstolo, J. (2016) Effectiveness of individual cognitive intervention, provided by caregiver, on cognition, social functioning and quality of life in older adults with major neurocognitive disorder: a systematic review protocol, VII Congresso Internacional da ASPESM - 2016: Da Evidência à Prática Clínica,Viana do Castelo, 2016 [Poster]

Silva, R. (2016) Estimulação cognitiva e Reabilitação Motora, inserida na mesa "O cuidar na 3ª IDADE: perspetivar o FUTURO ". A idade do Futuro. Unidade Saúde Familiar do Mar. Vila do Conde [Palestra]

Silva, R. (2016). Programa de estimulação cognitiva individual para os cuidadores, inserida na mesa: Estratégias de intervenção na pessoa com compromisso neurocognitivo. 7º Colóquio "Envelhecimento, Saúde e Cidadania". Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Coimbra. [Palestra]

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa, sempre que solicitada, oferece formação no âmbito da ECI em geral e, em particular, sobre o programa FD3. Para acesso ao manual do programa FD3, contactar João Apostolo (apostolo@esenfc.pt)/ Rosa Silva (rosacgsilva@esenfc.pt). Nestas situações a equipa tem protocolado a cedência do programa, bem como o desenvolvimento de uma formação estruturada com o objetivo de capacitar os prescritores desta intervenção (profissionais de saúde/sociais).

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**TERAPIA DE REMINISCÊNCIA (ESEnfC)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)
MORADA	Rua 5 de Outubro (Polo B), s/n, 3045-043 Coimbra
PESSOA DE CONTACTO	Isabel Maria de Assunção Gil
TELEFONE E EMAIL	239802850 igil@esenfc.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa de terapia de reminiscência (em grupo) para implementação em contexto institucional (comunitário e residencial).
DESCRIÇÃO	O programa encontra-se estruturado numa componente principal (14 sessões) e noutra de manutenção (7 sessões). O **programa principal** deverá ser desenvolvido ao longo de 7 semanas, com sessões bissemanais com a duração máxima de 60 minutos cada, complementado por um **programa de manutenção** de 7 semanas, com uma sessão semanal, também com duração máxima de 60 minutos. Cada sessão tem um tema relacionado com o percurso de vida que integra a escola, a vida profissional, as viagens, épocas festivas e momentos históricos. As sessões são apoiadas por uma plataforma de conteúdos digitais que disponibiliza os materiais do programa de reminiscência e que inclui fotografias, vídeos, músicas. Nalgumas sessões, são apresentadas sugestões de atividades complementares organizadas em parceria com as instituições de acolhimento. As sessões podem envolver outros profissionais da organização e familiares, quando adequado. São desenvolvidas em grupo com um mínimo de quatro e um máximo de oito participantes. A sua dinamização prevê a existência de um líder e um co-líder (profissionais das instituições, com formação adequada).
OBJETIVOS	Maximizar o funcionamento cognitivo, diminuir sintomas depressivos e promover a qualidade de vida, facilitando a adaptação às transições da vida e contribuindo para promover a dignidade das pessoas.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos em Centros de dia ou Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI).
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2017 a 2018
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento	Estruturas Comunitárias e Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas da Região Centro de Portugal.

e/ou implementação)	
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Foram desenvolvidos materiais digitais de apoio às sessões e um Manual de Dinamizador.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Na construção e validação do programa, foram seguidas as orientações do *Medical Research Council* para o desenvolvimento de intervenções complexas, em **quatro fases**. Numa fase preliminar, foi construída uma primeira versão do programa, com uma vertente principal (14 sessões) e outra de manutenção (7 sessões), a partir de uma revisão de programas existentes. Foram concebidos os materiais digitais de apoio a cada sessão. Numa segunda fase (modelagem), foram conduzidos grupos focais de peritos para validar estes materiais e discutir a estrutura do programa, duração, conteúdos e dinâmicas das sessões. Na terceira fase (campo), foram testadas as 21 sessões com o envolvimento de enfermeiros e utentes de centros de dia ou ERPI. Sucedeu-se a (quarta) Fase de Conferência de Consensos. A eficácia do programa foi avaliada num estudo multicêntrico, quase-experimental, em comparação com a estimulação cognitiva "Fazer a Diferença". Os parâmetros avaliados incluíram funções cognitivas, sintomas depressivos e qualidade de vida (pré e pós intervenção) em pessoas mais velhas frequentando estruturas comunitárias. O programa foi, ainda, avaliado noutro estudo multicêntrico, quase-experimental, quanto à sua eficácia na cognição, sintomas depressivos e qualidade de vida de residentes em ERPI. A avaliação teve três momentos (pré-intervenção; conclusão do programa principal e conclusão do programa de manutenção). Após a implementação do programa, no contexto comunitário e residencial, foi avaliada a satisfação dos participantes e profissionais envolvidos. Os profissionais preencheram ainda um questionário relativo à utilização de recursos (instalações, equipamentos e ferramentas).
OUTROS DADOS	
	Este programa foi desenvolvido no quadro do projeto ECOG (Estimulação cognitiva em idosos: intervenção na fragilidade cognitiva e promoção do autocuidado) - ECOG / 2015.
REFERÊNCIAS	
	Manuais, teses académicas Gil, I. Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Apóstolo, J. (2019). Programa de Terapia de Reminiscência. Manual de Dinamizador. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

ISBN: 978-989-99556-6-0 https://www.esenfc.pt/en/page/100004264

Gil, I. (2019). Impacto de um programa de Reminiscência nas pessoas mais velhas com declínio cognitivo [Tese de Doutoramento em Enfermagem na especialidade de Enfermagem Avançada, Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa]. http://hdl.handle.net/10400.14/36382

Publicações científicas

Gil, I. et al. (2020). Use of Innovative Technologies in Group-Based Reminiscence Interventions in Older Adults' with Dementia: A Scoping Review. In: García-Alonso, J., Fonseca, C. (eds) Gerontechnology. IWoG 2019. Communications in Computer and Information Science, vol 1185. Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-030-41494-8_2

Gil, I. (2020). Pilot study on the effectiveness of Reminiscence Therapy on cognition, depressive symptoms, and quality of life in nursing home residents. Translational Medicine @ UniSa: Vol. 23: Iss. 4, Article 18. doi:10.37825/2239-9747.1018

Gil, I., Costa, P., Parola, V., Cardoso, D., Almeida, M., Apóstolo, J. (2019). Efficacy of reminiscence in cognition, depressive symptoms and quality of life in institutionalized elderly: a systematic review. Rev Esc Enferm USP, 53, e03458. doi: 10.1590/S1980-220X2018007403458

Gil, I., Costa, P., Cardoso, D., Parola, V., Almeida, M., Apóstolo, J. (2018). Eficácia da reminiscência na cognição, sintomas depressivos e qualidade de vida em idosos: protocolo de revisão sistemática. Revista de Enfermagem Referência, 4(16), 155-160. doi.org/10.12707/RIV17055

Apostolo, J., Bobrowicz-Campos, E., Costa, P., Gil, I. (2018). A eficácia do programa baseado em reminiscência versus estimulação cognitiva para prevenir a evolução da fragilidade cognitiva em idosos que frequentam centros de dia: Um estudo piloto com desenho quase-experimental. Revista de la Federación Panamericana de Profesionales de Enfermería, 1: 1 - 9.

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Cardoso, D., Almeida, M., Apóstolo, J. (2017). Terapia de reminiscência: construção de um programa para pessoas idosas com declínio cognitivo em contexto institucional. Revista de Enfermagem, IV Série (No15), 121–132. doi: 10.12707/riv17052

Comunicações

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz Campos, E., Coelho, A., Almeida, M., Silva, R., Apóstolo, J. (2021). Implementação de um programa de reminiscência em pessoas mais velhas: perspetiva dos participantes". Trabalho apresentado no 10º Colóquio Envelhecimento Saúde e Cidadania - Parceria de cuidados na equipa interdisciplinar: Desafios e estratégias. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra [Comunicação oral]

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Coelho, A., Almeida, A., Teixeira-Santos, L., Silva, R. (2021). Implementação de um programa de reminiscência em pessoas mais velhas apoiadas por estruturas institucionais: perspetiva dos dinamizadores. XII Congresso Internacional d'A Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Felgueiras [Comunicação oral]

Gil, I., Bobrowicz-Campos, E., Silva, R., Costa, P., Almeida, M., Cordeiro, P., Apóstolo, J. (2019). Efficacité des programmes de réminiscence et de la stimulation cognitive dans lá prévention de la progression de la fragilité cognitive. Trabalho apresentado em 7ème Congrès Francophone Fragilité du Sujet Âgé Le Vieillissement en Santé Prévention de la Perte d'Autonomie, Paris, [Poster].

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Parola, V., Cardoso, D., Silva, R., Almeida, M.,

Apóstolo, J. (2019). Efficacy of Reminiscence Therapy on cognition, depressive symptomatology and quality of life of older adults in community support structures: a systematic review. Encontro Ciência 19 [Poster].

Gil, I., Costa, P., Almeida, M., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Almeida, M., Apóstolo, J.. (2018). Terapia de Reminiscência para idosos com declínio cognitivo: desenvolvimento de um programa. Trabalho apresentado em 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, Lisboa, 2018

Gil, I. (2018). Desenvolvimento e eficácia de um programa de terapia de reminiscência. Lecture, I Colóquio Internacional de Envelhecimento, Saúde e Cidadania, Coimbra, Portugal

Gil, I. (2018). Programa de reminiscência para intervenção em pessoas com compromisso cognitivo. Lecture, VII Ciclo de Conferências Sobre Envelhecimento da Fundação ADFP - Demência e Cuidados Paliativos, Lousã, Portugal

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E, Silva, R., Almeida, M., Apóstolo, J. (2018). Effectiveness of a reminiscence program on cognition, depressive symptoms and quality of life in institutionalized elderly persons | 2 a 4 de julho; Encontro de ciência 2018, Lisboa [Poster]

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Silva, R., Cardoso, D., Almeida, M., Apóstolo, J. (2018). Development and validation of a reminiscence group therapy program for older adults with cognitive decline in institutional settings | 10, 11 e 12 de maio (2018); 4th IPLeiria International Health Congress: Global Health Trends, Leiria [Comunicação oral].

Gil, I., Costa, P., Bobrowicz-Campos, E, Silva, R., Almeida, M., Apóstolo, J. (2018). Effectiveness of a reminiscence program on cognitive frailty, quality of life and depressive symptomatology in the elderly attending day centres | 10, 11 e 12 de maio (2018);4th IPLeiria International Health Congress: Global Health Trends, Leiria [Comunicação oral]

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação. Contudo, pode receber pedidos no sentido de providenciar formação estruturada a equipas de saúde ou da área social.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**TERAPIA DE REMINISCÊNCIA COM RECURSO A REALIDADE VIRTUAL**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto
MORADA	R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto
PESSOA DE CONTACTO	Tiago Coelho
TELEFONE E EMAIL	222061000 tfc@ess.ipp.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Terapia de Reminiscência com recurso a Realidade Virtual Imersiva
DESCRIÇÃO	Trata-se de uma terapia de reminiscência com recurso a realidade virtual imersiva (visualização de vídeos em 360o com óculos 3D de Realidade Virtual). A intervenção consistiu na realização de doze sessões semanais individuais, de 30 minutos cada, em instituições que prestam serviços a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, na área metropolitana do Porto. Em cada sessão foram apresentados e explorados os vídeos dos locais identificados durante a entrevista como representativos para a pessoa com demência. Os participantes selecionaram locais de fácil acesso aos investigadores e passíveis de serem filmados. A intervenção envolveu ainda familiares cuidadores e cuidadores formais com contacto frequente com a pessoa com demência com o objetivo de validar e complementar a história de vida contada pelo participante. Este programa poderá ter interesse para profissionais de saúde e cuidadores de pessoas com demência, permitindo a diversificação dos estímulos usados no âmbito da promoção de reminiscências.
OBJETIVOS	Melhorar a qualidade de vida e a sintomatologia psicológica e comportamental de pessoas com demência.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com demência
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	Junho a julho de 2021
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Vila Sénior – Centro de Atividades, Reabilitação Física e Cognitiva e Casa de S. Caetano – Residência para Idosos, Porto

MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Foi desenvolvido um guião de entrevista sobre história de vida para identificação de locais a serem filmados e um protocolo de intervenção com os procedimentos previstos para as sessões (e.g. instruções relativas à utilização dos equipamentos e questões a serem colocadas à pessoa com demência).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Cf. Referências. Tratou-se de um ensaio clínico aleatorizado, com avaliação pré e pós intervenção por investigadores que não tinham conhecimento da alocação participantes nos dois grupos (de controlo - reminiscências com estímulos não imersivos/convencionais; e de intervenção - reminiscências com realidade virtual imersiva). Foi avaliado o impacto da intervenção ao nível da depressão, ansiedade, sintomatologia psicológica e comportamental geral e qualidade de vida de pessoas com demência. A utilização de realidade virtual imersiva não gerou sintomas adversos significativos.

OUTROS DADOS

Este programa foi desenvolvido no âmbito do projeto "Experiências personalizadas de Realidade Virtual para pessoas com demência", por parte de investigadores de unidades financiadas pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (CIR: UIDB/05210/2020; CINTESIS: UIDB/4255/2020).

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Soares, M. (2021). Impacto de um programa de reminiscências ao nível da sintomatologia depressiva e ansiosa em pessoas com demência: ensaio clínico randomizado. [Dissertação de Mestrado em Terapia Ocupacional da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto]. http://hdl.handle.net/10400.22/19878

Quental, A. (2021). Impacto de um programa de reminiscências com recurso à realidade virtual imersiva ao nível da qualidade de vida e sintomas comportamentais e psicológicos na pessoa com demência: ensaio clínico randomizado. [Dissertação de Mestrado em Terapia Ocupacional da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto]. http://hdl.handle.net/10400.22/19786

Costa, T. (2020). Realidade virtual imersiva em pessoas com demência. [Dissertação de Mestrado em Terapia Ocupacional da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto]. http://hdl.handle.net/10400.22/17843

Publicações científicas

Coelho, T., Marques, C., Moreira, D., Soares, M., Portugal, P., Marques, A., Ferreira, A. R., Martins, S., Fernandes, L. (2020). Promoting Reminiscences with Virtual Reality Headsets: A Pilot Study with People with Dementia. International journal of environmental research and public health, 17(24), 9301. https://doi.org/10.3390/ijerph17249301

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos nesse sentido

A.2. Programas para familiares cuidadores

(por ordem alfabética)

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**CUIDAR DE QUEM CUIDA (CQC)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Centro de Assistência Social a Terceira Idade e Infância de Sanguedo (CASTIIS)
MORADA	Rua do Castiis, nº133, 4505-582 Sanguêdo, Santa Maria da Feira
PESSOA DE CONTACTO	Ana Pinheiro 938343804 Equipa CQC: Madalena Malta (Coordenadora), Ana Pinheiro, Carmina Rei
TELEFONE E EMAIL	938343804 cuidardequemcuida@castiis.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa de capacitação de instituições locais para a intervenção junto de cuidadores informais
DESCRIÇÃO	O CQC visa a capacitação/formação das redes locais e/ou municipais para a implementação de respostas de apoio a cuidadores informais. As necessidades do território e os recursos disponíveis na rede local determinam quais as respostas a implementar, nomeadamente: (1) Programas Psicoeducativos: programa de intervenção especializada que decorre ao longo de 9/10 sessões semanais, presenciais ou online, dinamizadas por uma equipa multidisciplinar. Formação sobre (auto)cuidados; apoio emocional; rede de apoio social (diminuição do isolamento). (2) Grupo de Ajuda Mútua: grupos presenciais ou online que decorrem dos Programas Psicoeducativos, ou seja, é uma resposta de continuidade para os cuidadores que participaram nos grupos psicoeducativos. A principal finalidade é o apoio psicossocial aos cuidadores, através de momentos lúdicos, de convívio, culturais. No entanto, podem considerar-se momentos de formação complementar mediante necessidades identificadas. (3) Atendimento Individual: atendimento presencial individualizado – consulta de Psicologia; atendimento social; atendimento jurídico; promoção da qualidade de vida; outro apoio identificado mediante necessidade do cuidador informal.
OBJETIVOS	Capacitar instituições locais para a intervenção junto de cuidadores informais

PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Até 2017 o programa dirigia-se apenas a cuidadores informais de pessoas com demência, mas a partir dessa data passou a abranger outros cuidadores informais
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	Desde 2009
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Na terceira fase (2019-2022), o projeto é promovido pelo CASTIIS, tendo como investidores sociais a Fundação Calouste Gulbenkian e a CUF e como parceiros a ACSS, a MAZE e o CINTESIS.
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Foram produzidos materiais de apoio com aplicabilidade em diversos contextos – por exemplo, Manuais de Intervenção "Doença de Alzheimer – Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais" (2009) e "Cuidar de Quem Cuida – Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais" (2019). (cf. referências, em baixo)
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Os sumários executivos da avaliação externa da 1ª fase (2009-2013) e da 2ª fase (2014-2016) estão disponíveis no site do projeto (https://cuidardequemcuida.com/). O CINTESIS está a acompanhar a implementação enquanto TIS e terá disponíveis, a curto prazo, relatórios de avaliação.
OUTROS DADOS	
	A **primeira fase** do projeto decorreu entre 2009 e 2013, na região Entre Douro e Vouga, direcionada, particularmente, para cuidadores informais de pessoas com demência e pós-AVC. Assentou em cinco linhas de intervenção centrais: constituição de grupos de intervenção psicoeducativa e de ajuda mútua, constituição de uma bolsa de cuidadores com formação complementar, dinamização de redes locais de voluntariado, diagnóstico de serviços de descanso ao cuidador, e criação de fóruns de discussão. A **segunda fase** decorreu entre 2014 e 2016 e considerou outros municípios da Área Metropolitana do Porto (AMP), dirigindo-se especificamente a cuidadores informais de pessoas com demência. Esta fase o projeto incluiu três ações – a implementação do programa psicoeducativo do CQC e de grupos de ajuda mútua, a criação de redes de parceria entre várias entidades da região, e um estudo de impacto socioeconómico. Entre 2016 a 2019 o CQC continuou a dar resposta aos cuidadores informais que solicitaram apoio diretamente ou através dos parceiros envolvidos na implementação do projeto nos municípios. Em janeiro de 2019, o CQC, foi aprovado como Titulo de Impacto Social (TIS), um dos quatro instrumentos de financiamento da iniciativa Portugal Inovação Social. A **terceira fase** do projeto (2019 e 2022) tem como objetivo replicar a iniciativa em mais municípios da zona norte do país, abrindo-se a intervenção a cuidadores informais de pessoas dependentes sem patologia específica.

O projeto CQC e respetiva implementação foram delineados para um formato presencial. O ano de 2020 e a pandemia COVID-19 impuseram a adaptação das atividades desenvolvidas para o formato digital. A capacitação de técnicos das redes locais, a implementação dos programas psicoeducativos e até a intervenção individual passaram a ser realizadas online. Esta alteração de paradigma implicou a adaptação dos materiais e da sua estrutura (por exemplo, a capacitação dos técnicos que, em formato presencial, decorria em 3 sessões, passou a ser realizada em cerca de 8 sessões de 2h).

REFERÊNCIAS

Manuais, teses académicas, website

https://cuidardequemcuida.com/ (acedido em 31.3.2022)

Manual de Intervenção "Doença de Alzheimer – Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais" (2009)

Manual de Intervenção "Cuidar de Quem Cuida – Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais" (2019)

Brandão, D. (2010). Potencial de utilização de Serviços de Descanso ao Cuidador. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Universidade de Aveiro, Secção Autónoma de Ciências da Saúde.

Pinto, M. (2010). Serviços de descanso ao cuidador: soluções de internamento temporário na região EDV. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Universidade de Aveiro, Secção Autónoma de Ciências da Saúde

Publicações científicas / Comunicações

Sousa, R.T., Pinheiro, A., Reis, A., Rei, C. (2021). Cuidar de Quem Cuida: respostas de apoio a cuidadores informais. IV Seminário Internacional Alzheimer e outras Demências, 13-28. doi: 10.34633/978-989-54743-7-0

Paúl, C., Teixeira, L., Duarte, N., Luz, C., Ribeiro, O. (2019). Effects of a community intervention program for dementia on mental health: the importance of secondary caregivers in promoting positive aspects and reducing strain. Community and Mental Health Journal, 55 (2), 296-303.

Ribeiro, O., Almeida, R., Duarte, N., Barbosa, C., Brandão, D. (2017). Grupos de ajuda mútua para cuidadores informais de pessoas com demência: no sentido de um *helping ethos* comunitário. Physis – Revista de Saúde Colectiva, 27 (3), 397-413.

Brandão, D., Ribeiro, O., Martín, I. (2016). Underuse and Unawareness of Residential Respite Care Services in Dementia Caregiving: Constraining the Need for Relief. Health & social work, 41(4), 254–262. doi: 10.1093/hsw/hlw041

Ribeiro, O., Martín, I., Brandão, D., Paúl, C. (2013). Partnering primary health care with social services: The Caring for the Caregiver project [Abstract]. Atención Primaria, 45 Esp. Congreso, 187- 188.

Brandão, D., Ribeiro, O., Martín, I. (2013). Effects of a psychoeducational intervention program in dementia caregiver's burden: The Caring for the Caregiver project [Abstract]. Atención Primaria, 45 Especial Congreso, 171.

Caravau, H., Barbosa, C., Brandão, D., Ribeiro, O., Martín, I. (2013). Custos económicos de um programa psicoeducativo. Atas de Gerontologia: Congresso português de

Avaliação e Intervenção em Gerontologia Social, 1, Vol.I

Ribeiro, O., Pereira, M.G. (2011) Psychoeducational interventions in the community [Symposium Abstract]. Aging & Mental Health, 15, Supp. 1, 21-23.

Ribeiro, O., Brandão, D., Pinto, M., Martín, J.I., (2011). Serviços de descanso ao cuidador: soluções de internamento temporário na região EDV. Porto: UNIFAI/ICBAS-UP.

Ribeiro, O., Martín, I. (2011). Meeting community needs on dementia care through integrative social-health interventions: the "Caring for the Caregiver" project. [Abstract]. Aging & Mental Health, 15, Supp. 1, 23.

Brandão, D., Martin, I., Ribeiro, O. (2011). Potential use of respite care services [Abstract]. Aging Clin Exp Res, 23, Supp. 1, 272.

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

Existe um modelo de replicação do programa já estabelecido pela equipa do CASTIIS.
Mediante contacto, poderá ser equacionada formação à medida para equipas.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**(ES)TAR COM A DEMÊNCIA – LIVING TOGETHER WITH DEMENTIA**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Escola Superior de Enfermagem do Porto, Universidade do Porto; Instituto Politécnico de Saúde do Norte - Escola Superior de Saúde do Vale do Ave; CINTESIS; CESPU - Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário
MORADA	Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 4200-072 Porto
PESSOA DE CONTACTO	Lia Sousa, Carlos Sequeira
TELEFONE E EMAIL	252 303 600, 225 073 500 lia.sousa@ipsn.cespu.pt; carlossequeira@esenf.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa psicoeducativo para familiares cuidadores – intervenção individual ou em grupo
DESCRIÇÃO	Programa psicoeducativo estruturado em 7 semanas e composto por 7 sessões (semanais) de 60 minutos/cada. O **programa** cobre aspetos como a comunicação, as exigências e expetativas, estratégias de resolução de problemas, importância da saúde física e mental do cuidador e recursos disponíveis na comunidade. As **metodologias** incluem exposição e discussão de temas, exemplos práticos e demonstrações, visualização de vídeos, treino de competências, entre outras. A implementação pode ocorrer no domicílio, numa instituição de saúde ou na comunidade. Antes e após a intervenção, os cuidadores familiares são avaliados com escalas de sobrecarga, satisfação e avaliação das dificuldades. Existem as **modalidades** de aplicação individual ou em grupo.
OBJETIVOS	Intervenção ao nível da sobrecarga e dificuldades dos familiares cuidadores, potenciando estratégias de *coping* e resolução de problemas.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores familiares de pessoas com demência em fase inicial ou moderada
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	Individual - 2015 e 2016; em Grupo – desde 2019 até ao presente.
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou	Parceiros no desenvolvimento do programa: CINTESIS, ICBAS-UP, Universidade de Rovira i Virgili (Tarragona, Espanha). Parceiros na implementação individual - Centro Hospitalar e Universitário de São João. Parceiros na implementação em grupo - Unidade Local de Saúde de

implementação)	Matosinhos, UCC Sra. da Hora.
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (OU EQUIVALENTES)	Está disponível um manual abreviado (diário do cuidador) que integra o programa "(Es)Tar com a Demência". O documento pretende ser uma ferramenta de apoio para os cuidadores familiares. Nele constam alguns dos conhecimentos transmitidos ao longo do programa e espaços para o cuidador familiar escrever as suas dúvidas e dificuldades.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (PUBLICADOS OU ACESSÍVEIS)	Foi publicado um protocolo de um estudo randomizado e desenvolvido um estudo piloto com 27 cuidadores familiares de pessoas com demência a residir no domicílio, recrutados a partir da consulta externa de neurologia, de um hospital do norte do país (Sousa, 2018; Sousa et al. 2021; Sousa et al. 2022). Verificaram-se efeitos positivos na sobrecarga e dificuldades, na satisfação com a experiência de cuidar e nas estratégias de coping/resolução de problemas dos cuidadores familiares que integraram o grupo experimental (Sousa et al. 2021).

REFERÊNCIAS

Manual, teses académicas

Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C., Costa, R., Pimenta, S., Silva, S., Graça, L. (2022). "Living Together with Dementia"- A psychoeducational group programme for family caregivers. Perspectives in psychiatric care, 10.1111/ppc.13025. Advance online publication. doi:10.1111/ppc.13025

Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C. (2018). Manual do Cuidador Familiar: Programa: (Es)Tar com a Demência | Programa da capacitação para cuidadores familiares de pessoas com demência a residir no domicílio. Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. SBN 978-989-96144-7-5 Disponível em (https://www.researchgate.net/publication/323497260_Manual_do_Cuidador_Familiar_Programa_EsTar_com_a_Demencia_Programa_da_capacitacao_para_cuidadores_familiares_de_pessoas_com_demencia_a_residir_no_domicilio

Sousa, L. (2018). Criação e validação de um programa de capacitação para cuidadores familiares de pessoas com demência. [Tese de doutoramento. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto] https://hdl.handle.net/10216/111201

Publicações científicas

Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C., Graça, L. (2021). 'Living Together With Dementia': preliminary results of a training programme for family caregivers. Scandinavian journal of caring sciences, 35(1), 86–95. doi:10.1111/scs.12821

Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C. (2020). 'Living together with dementia' - Conceptual validation of training programme for family caregivers: Innovative practice. Dementia (London, England), 19(4), 1333–1342. doi:10.1177/1471301218762565

Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C. (2018) Manual do Cuidador Familiar: Programa: (Es)Tar com a Demência | Programa de capacitação para cuidadores familiares de pessoas com demência a residir no domicílio. Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Menta. ISBN 978-989-96144-7-5

Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C., Neves, P., Lleixà-Fortuño, M. (2016). Características de um programa de capacitação para familiares cuidadores de pessoas com demência a residir no domicílio. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (spe3), 33-38. doi: 10.19131/rpesm.0114

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

Existe a possibilidade de disponibilizar materiais de apoio à implementação do programa e de realizar formação às equipas sobre o mesmo.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**proFamílias DEMÊNCIA - PROGRAMA INTEGRADO DE APOIO A PESSOAS COM DEMÊNCIA E SEUS FAMILIARES**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Universidade de Aveiro
MORADA	Universidade de Aveiro, 3810-193 Aveiro
PESSOA DE CONTACTO	Sara Guerra
TELEFONE E EMAIL	969397009 sara.guerra@ua.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Intervenção psicoeducativa para cuidadores familiares de pessoas com demência
DESCRIÇÃO	Programa integrado de intervenção psicoeducativa, desenvolvido em contexto de cuidados de saúde primários. A intervenção encontra-se estruturada em três componentes: (1) grupos psicoeducativos; (2) ocupação significativa da pessoa com demência; (3) serviço de mediação/suporte pós-intervenção. (1) Sessões psicoeducativas em 'grupos de discussão multifamílias'* Esta componente compreende 7 sessões semanais (90 minutos cada) em grupos de discussão para familiares, habitualmente o cuidador informal principal. Cada sessão tem uma vertente educativa e outra de suporte. A **vertente educativa** procura fornecer informação sobre demência (e.g., aspetos clínicos), recursos comunitários disponíveis e aspetos legais/financeiros. A **vertente de suporte** visa ajudar a família a reduzir o stress que resulta do impacto desta condição crónica, otimizando as suas estratégias de *coping* e reforçando as suas redes de apoio. As sessões são facilitadas por um gerontólogo e um psicólogo e algumas sessões contam com a presença de outros profissionais (por exemplo, médico, enfermeiro e técnico de serviço social). *Os autores da intervenção usam a expressão 'grupos multifamílias'. Chamamos a atenção para o uso habitual desta expressão (ou de 'grupos multifamiliares') num sentido diferente, nomeadamente em psicoeducação familiar na doença mental grave. Nestas intervenções prolongadas, os grupos envolvem várias famílias (com vários elementos de cada uma, incluindo as próprias pessoas doentes). Conferir em: Brito L, (2021). Grupos psicoeducativos multifamiliares: ensinar e aprender a viver com a

	esquizofrenia. Coimbra: Grácio Editor. ISBN: 978-989-53233-1-2. Disponível em https://livraria.ruigracio.com/images/Gratuitos/Grupos.pdf Gonçalves-Pereira M, Xavier M, Neves A, Barahona-Correa B, Fadden G. (2006). Intervenções familiares na esquizofrenia: dos aspectos teóricos à situação em Portugal. Acta Med Port, 19:1-8. Mcfarlane WR, Lukens E, Link B et al (1995). Multiple-family groups and psychoeducation in the treatment of schizophrenia. Arch Gen Psychiatry, 52(8):679-687. (2) Ocupação significativa da pessoa com demência Esta componente destina-se às pessoas com demência e ocorre em paralelo com a anterior, tendo sido criada para facilitar a presença dos familiares no grupo psicoeducativo. As sessões, dinamizadas por um grupo de voluntários com formação específica, incluem: exercícios de estimulação cognitiva, funcional e sensorial, orientação para a realidade e reminiscências. (3) Serviço de mediação/suporte pós-intervenção Esta componente consiste num serviço prestado por um técnico de serviço social que, de modo voluntário e durante seis meses, se disponibiliza a apoiar as famílias no seu acesso e contacto com os serviços de saúde e de apoio social. O objetivo é prevenir situações de rutura repentina do apoio prestado aos cuidadores e à pessoa com demência, assim como promover a extensão dos benefícios obtidos com a intervenção.
OBJETIVOS	Facilitar a adaptação da família à doença de um dos seus elementos, promovendo a qualidade de vida de todos e fomentando a comunicação entre família, profissionais e sistemas de apoio. Promover, da parte dos serviços de saúde, cuidados mais centrados na qualidade de vida da pessoa com demência e sua família. Responder a algumas necessidades dos profissionais de saúde.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com demência e suas famílias, sobretudo em contexto de cuidados de saúde primários.
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2008 a 2012
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Centro de Saúde de Ílhavo
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Cf. Referências.

DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	O programa foi alvo de uma avaliação de processo e resultados ao longo da intervenção com o objetivo de: (i) analisar a adequação dos aspetos estruturais e funcionais do programa, incluindo conteúdos e metodologia das sessões, (ii) identificar os impactos individuais e familiares da participação no grupo, a curto e médio-prazo. A avaliação envolveu uma componente qualitativa (photovoice, entrevistas e grupos focais com os participantes). Os resultados integram uma dissertação de doutoramento e foram apresentados no Simpósio de Gerontologia da Universidade de Aveiro (https://www.ua.pt/file/24891).
OUTROS DADOS	
	A intervenção foi desenvolvida por uma equipa da Universidade de Aveiro (Sara Guerra, Daniela Figueiredo e Liliana Sousa), em 2008, e apoiado financeiramente pela FCT (através da Bolsa de Investigação com a referência SFRH/BD/38109/2007). Depois da intervenção inicial no Centro de Saúde de Ílhavo, foram lançadas outras edições do proFamílias-demência, incluindo em 2013, na Cruz Vermelha Portuguesa de Aveiro e nos centros de saúde (ACES) Baixo Vouga II e respetivas extensões de saúde (Cacia).
REFERÊNCIAS	
	Detalhes sobre a intervenção e teses académicas https://cuidardequemcuida.com/wp-content/uploads/2014/12/proFam%C3%ADlias_dem%C3%AAncia_CdQC.pdf (acesso em 26/3/2022) Guerra, S. (2012). Demência e intervenção familiar: visão sistémica e desenvolvimental. [Dissertação de doutoramento, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/9461 **Publicações científicas** Guerra, S., Demain, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2013). Post-Intervention Referral Service (PIRS): Supporting Families of People With Dementia After a Psychoeducational Program. Activities, Adaptation & Aging 37(4), 319-334. doi: 10.1080/01924788.2013.845719. Guerra, S. R., Rodrigues, S. P., Demain, S., Figueiredo, D. M., Sousa, L. X. (2012). Evaluating proFamilies-dementia: Adopting photovoice to capture clinical significance. Dementia, 12(5), 569–587. doi: 10.1177/1471301212437779 Guerra, S., Demain, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2012). Being a Volunteer: Motivations, Fears, and Benefits of Volunteering in an Intervention Program for People With Dementia and Their Families. Activities, Adaptation & Aging 36(1), 55-78. doi: 10.1080/01924788.2011.647538. Guerra, S. R., Mendes, Á. F., Figueiredo, D. M., Sousa, L. X. (2012). ProFamilies-dementia: A programme for elderly people with dementia and their families. Dementia, 11(5), 589–596. doi: 10.1177/1471301211421061 Figueiredo, D., Guerra, S., Marques, A., Sousa, L. (2012). Apoio psicoeducativo a cuidadores familiares e formais de pessoas idosas com demência. Kairós Gerontologia

15(11). doi: 10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial11p31-55

Comunicações

Guerra, S., Mendes, Á., Figueiredo, D., Sousa, L. (2012). ProFamílias-demência. III Simpósio de Gerontologia – Perspetivas Psicossociais e Intervenção no Idoso (Psicossoma), Departamento de DEGEI, Universidade de Aveiro, Aveiro, 14 de Julho [comunicação oral disponível https://www.ua.pt/pt/dcm/page/9040]

Guerra, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2011). Difficulties and facilitators to the development of a psycho-educational programme for families of people with dementia. Abstract Supplement, Aging & Mental Health, 15:sup1, 1-34, doi: 10.1080/13607863.2011.646469

Guerra, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2011). ProFamílias-demência: um programa de apoio integrado para pessoas com demência e suas famílias. IV Congresso Nacional – Envelhecimento Cerebral e Doença de Alzheimer, organizado pela CMStatus, Auditório Ateneu Comercial do Porto, Porto, 21 de setembro

Guerra, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2011). Construir a integridade familiar: o caso de cuidadores idosos de pessoas com demência. Comunicação oral apresentada no âmbito do Congresso III Jornadas de Educação e Formação de Adultos, organizado pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 3 e 4 de fevereiro.

Guerra, S., Rodrigues, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2010). The Evaluation of a Psycho-Educational Multifamily Group for Families Caring of an Elderly with Dementia, through the use of Photovoice. XVIII World International Family Therapy Association Conference. Buenos Aires, Argentina, 17-20 March

Guerra, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2010). A Psycho-Educational Multifamily Group for Families Caring of an Elderly with Dementia. I International Health Congress Gaia-Porto, School of Allied Health Sciences of the Polytechnic Institute of Oporto (ESTSP –IPP), Oporto, 23-25 September

Guerra, S., Álvaro, M., Figueiredo, D., Sousa, L. (2010). ProFamílias-Demência. Programa integrado de apoio psico-educativo e de estimulação cognitiva para pessoas idosas com demência e suas famílias. Comunicação apresentada no âmbito do Programa Gulbenkian de Desenvolvimento Humano, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, 24 de junho.

Guerra, S., Mendes, Á., Figueiredo, D., Sousa, L. (2009). ProFamílias-demência: a experiência de um programa de apoio a idosos com demência e suas famílias. Encontro "Respostas Sociais ao Dispor da População". Biblioteca Municipal de Ílhavo, 16 de setembro.

Guerra, S., Figueiredo, D., Sousa, L. (2009). ProFamílias na Demência: a experiência de um programa integrado num contexto de cuidados de saúde primários. Seminário (Re)pensar práticas e políticas de intervenção em idosos, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, 29 abril, Porto.

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos.

A.3. Programas para cuidadores formais

(por ordem alfabética)

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**CUIDAR COM SENTIDO(S)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Universidade de Aveiro
MORADA	Universidade de Aveiro, 3810-193 Aveiro
PESSOA DE CONTACTO	Daniela Figueiredo; Alda Marques
TELEFONE E EMAIL	234772457; daniela.figueiredo@ua.pt 234372462; amarques@ua.pt
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa psicoeducativo para cuidadores formais baseado numa abordagem de cuidados centrados na pessoa, com recurso a estimulação multissensorial e a estimulação motora.
DESCRIÇÃO	Trata-se de um programa de intervenção psicoeducativa de apoio aos cuidadores formais (e.g. ajudantes de ação direta). A intervenção contempla 8 **sessões**, de 90 minutos e periodicidade semanal, facilitadas por profissionais com formação para o efeito (e.g. fisioterapeuta, gerontólogo, psicólogo). Os **conteúdos** consistem em informação sobre a demência (etiologia, sintomas, progressão, prevenção); estratégias úteis para interagir / comunicar com a pessoa com demência e lidar com os comportamentos desafiantes; estratégias para integrar a estimulação multissensorial e motora segundo os princípios de um cuidado centrado na pessoa, durante os cuidados matinais (1. Informação sobre demência; 2. Comunicação na demência; 3. Comportamentos desafiantes; 4. Ambiente; 5. Estimulação do movimento; 6. Estimulação multissensorial – olfato; 7. Estimulação multissensorial – visão e tato; 8. Estimulação multissensorial – audição e gosto). Paralelamente, é ainda trabalhada uma vertente de suporte com o objetivo de ajudar os cuidadores formais a desenvolverem estratégias para lidar com o stress e prevenir a exaustão física e emocional associada aos cuidados em demência. Os conteúdos desta vertente incluem gestão de conflitos, trabalho em equipa, gestão das emoções, treino de resolução de problemas

	e técnicas de relaxamento. **Entre as sessões**, cada participante é acompanhado durante os cuidados matinais (vestir e cuidados de higiene) para esclarecer dúvidas e apoiar na aplicação de estratégias centradas na pessoa. Complementarmente, são distribuídos folhetos informativos em cada uma das sessões, para organizar a informação mais relevante e a permitir a revisão das sessões em casa pelos cuidadores formais.
OBJETIVOS	Melhoria dos cuidados de saúde prestados às pessoas com demência e promoção do bem-estar das pessoas com demência e dos seus cuidadores
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores formais de pessoas com demência
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	O programa contou com o apoio da Fundação para a Ciência e Tecnologia. O desenvolvimento do Guia contou com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian.
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	No âmbito da intervenção foi desenvolvido um manual de apoio aos cuidadores formais e familiares cuidadores de pessoas com demência intitulado *"Demência. E Agora? Um guia para cuidar com sentido(s) em instituições"* (cf. referência, em baixo). O manual aborda vários temas: o que é a demência; como comunicar com pessoas com demência; como gerir os comportamentos desafiantes; e a estimulação multissensorial e motora. Foi ainda desenvolvido um Guia abreviado para familiares ou cuidadores formais de pessoas com demência que apresenta algumas orientações de comunicação e estimulação (cf. referência, em baixo).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Cf. em baixo - Referências. Foi desenvolvido um estudo experimental envolvendo pessoas com demência em estruturas residenciais. O estudo visou avaliar a eficácia da intervenção, no imediato e a médio prazo: (i) no stress percebido, exaustão e satisfação profissional dos cuidadores formais; (ii) nos comportamentos comunicacionais dos cuidadores; (iii) na qualidade das interações dos cuidadores com as pessoas com demência. O estudo assentou num desenho do tipo pré-teste pós-teste com grupo de controlo, envolvendo 53 cuidadores formais. Quatro estruturas residenciais para pessoas idosas foram aleatoriamente alocadas ao grupo experimental (intervenção psicoeducativa) ou de controlo (intervenção educativa). Os dados foram recolhidos antes, duas semanas e seis meses após a intervenção através de instrumentos de autopreenchimento, vídeo gravação dos cuidados e entrevistas semiestruturadas. Observou-se uma redução dos níveis de exaustão e resultados positivos em vários comportamentos comunicacionais (por exemplo, envolvimento e riso). Foi realizado um estudo qualitativo sobre os fatores relevantes para o

(in)sucesso.

OUTROS DADOS

A intervenção foi desenvolvida por uma equipa da Universidade de Aveiro (Alda Marques, Ana Barbosa, Daniela Figueiredo, Joana Cruz e Liliana Sousa), e apoiado financeiramente pela FCT através do projeto de I&D 'Uso da Classificação Internacional de Funcionalidade para o desenvolvimento de intervenções integradas em doentes com demência severa' (Referência RIPD/CIF/109464/2009) e de uma Bolsa de Investigação (Referência SFRH/BD/72460/2010).

REFERÊNCIAS

Manuais, livros, teses académicas

Figueiredo, D., Marques, A., Barbosa, A. (2016). Demência. E Agora? Um guia para cuidar com sentido(s) em instituições. Lusodidacta. ISBN 978-989-8075-65-9

Barbosa, A. (2015). Supporting direct care workers caring for people with dementia – exploring the effects of a psycho-educational intervention [Dissertação de Doutoramento, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/17535

Moreira, M. (2013). Cuidado centrado na pessoa e comunicação não-verbal. Impactos de um programa educativo em cuidadores formais de pessoas com demência [Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/11447

Marques, E. (2013). Impacto da estimulação multissensorial e motora na interação motora da demência [Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/11480

Oliveira, C. (2013). Cuidado centrado na pessoa e comunicação verbal. Impactos de um programa educativo em cuidadores formais de pessoas com demência [Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/11435

Pinheiro, T. (2013). Estimulação multissensorial e motora na comunicação da demência [Dissertação de Mestrado, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/11546

Cruz, J., Barbosa, A., Figueiredo D., Marques, A., Sousa, L. (2011). Cuidar com sentido(s): Guia para cuidadores de pessoas com demência. Aveiro, Portugal: Universidade de Aveiro e Fundação Calouste Gulbenkian. https://silo.tips/download/cuidar-com-sentidos (acedido em 31.3.2022)

Publicações científicas

Barbosa, A., Nolan, M., Sousa, L., Figueiredo, D. (2017). Implementing a psycho-educational intervention for care assistants working with people with dementia in aged-care facilities: facilitators and barriers. Scandinavian journal of caring sciences, 31(2), 222–231. doi:10.1111/scs.12333

Barbosa, A., Nolan, M., Sousa, L., Figueiredo, D. (2017). Person-centredness in direct care workers caring for residents with dementia: Effects of a psycho-educational intervention. Dementia (London, England), 16(2), 192–203. doi:10.1177/1471301215585667

Barbosa, A., Nolan, M., Sousa, L., Marques, A., Figueiredo, D. (2016). Effects of a Psychoeducational Intervention for Direct Care Workers Caring for People With Dementia: Results From a 6-Month Follow-Up Study. American journal of Alzheimer's disease and other dementias, 31(2), 144–155. doi: 10.1177/1533317515603500

Barbosa, A., Marques, A., Sousa, L., Nolan, M., Figueiredo, D. (2016). Effects of a psycho-

educational intervention on direct care workers' communicative behaviors with residents with dementia. Health communication, 31(4), 453–459. doi: 10.1080/10410236.2014.965382

Barbosa, A., Nolan, M., Sousa, L., Figueiredo, D. (2015) Supporting direct care workers in dementia care: effects of a psycho-educational intervention. American Journal of Alzheimer's disease and Other Dementias. 30(2), 130-138. doi: 10.1177/1533317514550331

Barbosa, A., Nolan, M., Sousa, L., Figueiredo, D. (2014). Psycho-educational Approaches in Long-term Care Homes: Direct Care Workers and Managers' Perspectives. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 131. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.04.138

Figueiredo, D. Barbosa, A., Cruz, J. Marques, A., Sousa, S. (2013) Empowering Staff in Dementia Long-Term Care: Towards a More Supportive Approach to Interventions, Educational Gerontology, 39:6, 413-427, doi: 10.1080/03601277.2012.701105

Rocha, V., Marques, A., Pinto, M., Sousa, L., Figueiredo, D. (2013). People with dementia in long-term care facilities: an exploratory study of their activities and participation. Disability and rehabilitation, 35(18), 1501–1508. https://doi.org/10.3109/09638288.2012.742677

Marques, A., Cruz, J., Barbosa, A., Figueiredo, D., Sousa, L. X. (2013). Motor and multisensory care-based approach in dementia: long-term effects of a pilot study. American journal of Alzheimer's disease and other dementias, 28(1), 24–34. doi: 10.1177/1533317512466691

Cruz, J., Marques, A., Barbosa, A. L., Figueiredo, D., Sousa, L. (2011). Effects of a motor and multisensory-based approach on residents with moderate-to-severe dementia. American journal of Alzheimer's disease and other dementias, 26(4), 282–289. https://doi.org/10.1177/1533317511411177

Figueiredo, D., Marques, A., Barbosa, A., Cruz, J., Mendes, A., Sousa, L. (2011) Empowering Staff in Dementia Long-Term Care: A Psychoeducational Approach. Abstract Supplement, Aging & Mental Health, 15:sup1, 1-34, doi: 10.1080/13607863.2011.646469

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação mas poderá fornecer orientações, se solicitado.

INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL		
Para pessoas com perturbações cognitivas/demência	Para familiares cuidadores	Para cuidadores formais

DESIGNAÇÃO	**V^{AL}IDA**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Universidade de Aveiro
MORADA	Universidade de Aveiro, 3810-193 Aveiro
PESSOA DE CONTACTO	Mónica Pinho Oliveira
TELEFONE E EMAIL	918758399 monica.oliveira.psicologa@gmail.com
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
TIPO DE INTERVENÇÃO	Programa de formação em terapia de validação para cuidadores formais de uma estrutura residencial para idosos.
DESCRIÇÃO	A terapia de validação envolve um conjunto de técnicas humanistas com foco nas competências de comunicação para melhor interagir com pessoas com demência, aceitando as suas realidades e validando os seus sentimentos. O estudo desenhou, implementou e avaliou um programa de formação em **terapia de validação** (V^{AL}IDA) para o staff de uma estrutura residencial para idosos. O V^{AL}IDA assenta em duas **componentes**: 4 sessões de formação em grupo (45 a 60 minutos cada) ao longo de seis meses e acompanhamento individual entre sessões.
OBJETIVOS	Reforçar as competências dos cuidadores formais para que estejam mais capazes de compreender e gerir os sintomas psicológicos e comportamentais na demência (BPSD no acrónimo inglês), contribuindo para a melhoria dos cuidados de saúde prestados e promoção do bem-estar das pessoas com demência e dos seus cuidadores.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores formais de pessoas com perturbações neurocognitivas/demência
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Associação de Solidariedade Social dos Professores e Casa do Professor de Aveiro.
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	A intervenção baseou-se no original 'The validation breakthrough: Simple techniques for communicating with people with Alzheimer's and other dementias' de Naomi Feil e Vicki de Klerk Rubin (Health Professions Press, 2002).

DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Cf. em baixo - Referências. A avaliação da intervenção piloto com 22 cuidadores formais compreendeu duas modalidades: questionário pós sessões formativas e entrevistas em grupo focal, seis meses após o término do programa.

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Oliveira, M. P. (2021). VALIDA: Programa de formação em terapia de validação para staff de uma estrutura residencial para idosos. [Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde e Reabilitação Psicológica, Universidade de Aveiro]. http://hdl.handle.net/10773/29472

Publicações científicas

Oliveira, M. P., Sousa, L. X. (2021). VALIDA: A Validation Therapy-Training Program for Staff of a Residential Care Facility. International journal of aging & human development, 93(2), 786–802. doi:10.1177/0091415020920003

FORMAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos nesse sentido.

SECÇÃO B

RECURSOS (EXEMPLOS)

B. Recursos (exemplos)

Esta secção inclui os resultados da pesquisa segundo critérios e estratégia descritos nas páginas 9-11 (Metodologia) e 12-13 (Resultados).

(Por ordem alfabética)

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**AFIVASC (Atividade Física e defeito cognitivo de causa VASCular)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa Instituto de Medicina Molecular (IMM) Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB) Departamento de Neurociências e Saúde Mental, Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte - Hospital de Santa Maria
MORADA	Faculdade de Medicina. Universidade de Lisboa. Avenida Professor Egas Moniz, 1649-035, Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Ana Verdelho
TELEFONE E EMAIL	averdelho@medicina.ulisboa.pt afisvasc@gmail.com 217985100
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	Manual de apoio à promoção de atividade física de intensidade moderada (centrada na marcha, com exercícios adicionais para promoção do equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora) (cf. referência em baixo). O Manual foi desenvolvido no âmbito da intervenção AFIVASC que contou com uma equipa multidisciplinar constituída por médicos, fisiologistas do exercício e neuropsicólogos e pretendeu explorar o impacto da atividade física regular e supervisionada no defeito cognitivo vascular. A intervenção avaliou ainda o impacto na qualidade de vida, autonomia e desempenho motor (objetivos secundários).
OBJETIVOS	Contribuir para a melhoria da cognição, mobilidade, autonomia e qualidade de vida
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Pessoas com mais de 40 anos de idade em risco vascular Familiares destas pessoas
PERÍODO DE	2017-2020

IMPLEMENTAÇÃO	
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa Hospital de Santo António, Centro Hospitalar do Porto
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Foram publicadas informações detalhadas acerca do programa de exercício físico, designadamente a estruturação metodológica do plano de treino (Verdelho & Santa-Clara, 2021).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Foi publicado um protocolo do estudo randomizado e controlado, estratificado quanto ao subtipo de patologia vascular (Verdelho et al., 2019), tal como apresentado inicialmente no Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demências (Verdelho et al., 2016). Os participantes foram avaliados em três momentos: pré-intervenção, após 6 meses de intervenção, e 12 meses após a admissão, incluindo avaliação neuropsicológica detalhada, avaliação motora, funcional e de qualidade de vida. Todos os participantes realizaram uma Ressonância Magnética Nuclear Cerebral (RMN CE) na inclusão. A efetividade da intervenção está em análise. Os resultados preliminares sublinham a aceitabilidade do programa de intervenção.
OUTROS DADOS	
	Projeto financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) (FCT-PTDC/DTP-ES/3706/2014).
REFERÊNCIAS	

Livros/Manuais

Verdelho, A., Santa-Clara, H. (2021). *Toca a mexer! O seu cérebro agradece*. LIDEL Saúde e Bem-estar. ISBN: 978-989-752-546-9

Publicações científicas

Verdelho, A., Madureira, S., Correia, M., Ferro, J. M., Rodrigues, M., Gonçalves-Pereira, M., Gonçalves, M., Santos, A. C., Vilela, P., Bárrios, H., Borges, M., Santa-Clara, H. (2019). Impact of physical activity in vascular cognitive impairment (AFIVASC): study protocol for a randomised controlled trial. Trials, 20(1), 114. doi: 10.1186/s13063-019-3174-1

Comunicações

Verdelho, A., Madureira, S., Vilela, P., Santos, A. C., Rodrigues, M., Borges, M., Gonçalves-Pereira, M., Ferro, J. M., Correia, M., Santa-Clara H., (2020). Physical activity in vascular cognitive impairment. Results of the AFIVASC study. *6th European Stroke Conference*. (virtual congress)

Rodrigues, M. (2018). Impact of Physical Activity in Vascular Cognitive Impairment -

AFIVASC Study: preliminary data. *4º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Braga, Portugal.

Rodrigues, M. (2018). The Perceived Impact of a Physical Activity Program in Vascular Cognitive Impairment (AFIVASC): A Multistage Focus Group Interview. *4º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Braga, Portugal.

Verdelho, A., Santa-Clara H., Madureira, S., Bárrios, H., Vilela, P., Santos, A. C., Gonçalves-Pereira, M., Ferro, J. M., Correia, M. (2016). Protocolo do estudo randomizado do impacto da actividade física no defeito cognitivo vascular (AFIVASC). *30º Reunião do Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demências.* Coimbra, Portugal.

FORMAÇÃO PARA USO DO RECURSO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas está disponível para considerar pedidos nesse sentido.

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**iSupport– PORTUGAL PARA QUEM APOIA NA DEMÊNCIA**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto (ICBAS-UP)
MORADA	Rua de Jorge Viterbo Ferreira n. º 228, 4050-313 Porto, Portugal
PESSOA DE CONTACTO	Soraia Teles
TELEFONE E EMAIL	220428165 suporte.cuidadores@gmail.com
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	O iSupport é um **programa** online destinado à formação, treino de competências, e apoio a cuidadores informais de pessoas com demência. Pretende ajudar os cuidadores informais a entenderem o impacto da demência, a lidar com as alterações do comportamento na demência, a prestar cuidados com qualidade e a cuidarem de si mesmos. É constituído por 23 sessões, distribuídas por cinco **módulos temáticos** que abordam diferentes aspetos da prestação de cuidados: 'Introdução à demência' (Módulo 1); 'Ser cuidador' (Módulo 2); 'Cuidar de mim' (Módulo 3); 'Prestar cuidados no dia-a-dia' (Módulo 4); 'Lidar com as alterações do comportamento na demência' (Módulo 5). O iSupport foi desenhado enquanto programa auto-gerido: o cuidador pode personalizar o seu plano de intervenção (optar por fazer todas as sessões do programa ou escolher as sessões que pareçam mais ajustadas às suas necessidades e interesses), e seguir o plano ao seu ritmo. O programa recorre a técnicas cognitivo-comportamentais e de resolução de problemas, incluindo vertentes de psicoeducação, reestruturação cognitiva, ou relaxamento. O iSupport Português foi adaptado do programa iSupport for Dementia www.iSupportForDementia.org, Versão 1.0, da autoria da Organização Mundial de Saúde (OMS).
OBJETIVOS	Oferecer formação, treino de competências, e apoio a cuidadores informais de pessoas com demência
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores informais de pessoas com demência. O uso do iSupport por cuidadores informais que não possam fazer um uso autónomo do programa (por exemplo, por não conseguirem utilizar ou não terem acesso à internet), poderá ser apoiado por profissionais de saúde ou da área social.
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	Os trabalhos de tradução e adaptação tiveram início em 2018. A versão de teste da plataforma online do programa foi lançada em 2020 e encontra-se em avaliação.

PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Departamento de Ciências do Comportamento do ICBAS-UP Associação Alzheimer Portugal Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde (CINTESIS)
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Site: https://isupport-portugal.pt/about (acedido em 31.3.2022) Cf. também em baixo – Referências.
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Em avaliação. Cf. também em baixo – Referências. Resultados do estudo piloto disponíveis em: Teles, S., Ferreira, A., Paúl, C. (2022). Feasibility of an online training and support program for dementia carers: results from a mixed-methods pilot randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 22, 173. doi.org/10.1186/s12877-022-02831- Resultados da avaliação de usabilidade disponíveis em: Teles, S., Paúl, C., Lima, P., Chilro, R., Ferreira, A. (2021). User feedback and usability testing of an online training and support program for dementia carers. Internet interventions, 25, 100412. doi: 10.1016/j.invent.2021.100412

OUTROS DADOS

O iSupport foi originalmente desenvolvido para ser oferecido através da internet. De momento, o site do iSupport Portugal encontra-se em manutenção pois a equipa está a melhorar a interface. Adicionalmente, o 'hardcopy manual' (ver a versão original aqui: https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241515863) foi adaptado ao Português Europeu e encontra-se em revisão.

A utilização do iSupport por profissionais de saúde e da área social não foi sujeita a avaliação; o estudo piloto (Teles et al., 2022) examinou a utilização do programa pelos cuidadores, na modalidade de auto-ajuda/programa auto-dirigido (modalidade original do iSupport). Contudo, durante a condução do estudo piloto em Portugal houve considerável interesse por parte de profissionais de saúde e da área social em utilizar o iSupport como ferramenta de intervenção (i.e., uso mediado/apoiado, adicionalmente ao uso autónomo pelo cuidador). No futuro, poderá ser explorada a utilização do iSupport por profissionais no contexto da sua intervenção com cuidadores informais.

REFERÊNCIAS

Detalhes sobre o recurso

https://www.isupport-portugal.pt/home (acedido em 31.3.2022)

https://cintesis.eu/pt/portfolio-items/isupport-portugal/ (acedido em 31.3.2022)

Publicações científicas

Teles, S., Ferreira, A., Paúl, C. (2022). Feasibility of an online training and support

program for dementia carers: results from a mixed-methods pilot randomized controlled trial. BMC geriatrics, 22(1), 173. Doi:10.1186/s12877-022-02831-z

Teles, S., Napolskij, M. S., Paúl, C., Ferreira, A., Seeher, K. (2021). Training and support for caregivers of people with dementia: The process of culturally adapting the World Health Organization iSupport programme to Portugal. Dementia, 20(2), 672–697. doi: 10.1177/1471301220910333

Teles, S., Paúl, C., Lima, P., Chilro, R., Ferreira, A. (2021). User feedback and usability testing of an online training and support program for dementia carers. Internet interventions, 25, 100412. doi: 10.1016/j.invent.2021.100412

Teles, S., Paúl, C., Ferreira, A. (2021). Acceptability of an online training program for dementia caregivers: Results from a mixed-methods pilot randomized controlled trial. Alzheimer's Dement., 17: e052309. https://doi.org/10.1002/alz.052309

Teles, S., Ferreira, A., Seeher, K., Fréel, S., Paúl, C. (2020). Online training and support program (iSupport) for informal dementia caregivers: protocol for an intervention study in Portugal. BMC geriatrics, 20(1), 10. doi:10.1186/s12877-019-1364-z

Teles, S., Zincke, M. R., Sosa-Napolskij, M., Ferreira, A., Paúl, C. (2020). iSupport-Portugal: Adapting an evidence-based online intervention for dementia caregivers to a different culture. Alzheimer's & Dementia, 16(S8). doi:10.1002/alz.041369

Comunicações

Teles, S. (2020). Online Training and Support Program (iSupport) for Informal Dementia Caregivers in Symposia Digital Solutions for Physical and Mental Health Healthy Ageing. In 2020 International Psychogeriatric Association Virtual International Congress (2-3 October 2020, online).

Teles, S. (2019). Apoio e formação para cuidadores informais de pessoas com demência: o potencial de ferramentas digitais. [Support and training for informal caregivers of persons with dementia: the potentials of digital tools] In +Talks 3ª edição, Envelhecimento Demográfico: Uma Realidade Desafiante [+ Talks, 3rd Edition, Ageing: a challenging reality], 14 September, Porto, Portugal.

Teles, S. (2018). Programas de suporte e treino online para cuidadores: iSupport. [Online support and training programs for caregivers: iSupport]. In III Seminário Internacional Alzheimer e outras Demências: Conhecer, Compreender e Intervir [III International Seminar on Alzheimer's and other dementia: know, understand, and intervene], December 13-14, Viseu, Portugal.

FORMAÇÃO PARA USO DO RECURSO

Existe uma versão do iSupport em e-manual, a qual também foi traduzida e adaptada ao Português-Europeu. https://www.who.int/publications/i/item/9789241515863 (acedido em 31.3.2022)

No entanto, essa versão, que surgiu muito mais tarde que a versão online, ainda não foi oficialmente lançada e está em processo de revisão. Estará disponível brevemente, mediante pedido.

À semelhança da versão online, o e-manual dirige-se, primariamente, a cuidadores informais de pessoas com demência para uso na modalidade de auto-ajuda/programa auto-gerido. Todavia, outras modalidades de uso podem vir a ser exploradas, designadamente a utilização do programa por profissionais de saúde/da área social na sua intervenção com cuidadores informais.

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**Life4D (*LIFESTYLE INTEGRATED FUNCTIONAL EXERCISE FOR PEOPLE WITH DEMENTIA*)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Escola Superior de Saúde, Universidade de Aveiro
MORADA	Universidade de Aveiro, 3810-193 Aveiro
PESSOA DE CONTACTO	Alda Marques, Sara Almeida
TELEFONE E EMAIL	234372462 amarques@ua.pt
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	Manual de apoio para a atividade física em pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência. Inclui, de modo sistemático e ilustrado, sugestões de atividades que se integram nas tarefas do dia-a-dia. A implementação do programa associado foi realizada no domicílio de pessoas com demência. Os seus responsáveis reclamam o princípio genérico de que, também num universo doméstico, é nos pequenos movimentos, reiterados, que se podem conseguir ganhos em saúde, a nível físico, cognitivo ou emocional.
OBJETIVOS	Manter e/ou aumentar os níveis de atividade física das pessoas com défice cognitivo ligeiro ou com demência
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores formais e familiares cuidadores, para intervir em pessoas com alterações cognitivas.
PERÍODO DE IMPLEMENTAÇÃO	2018-2021
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	Manual disponível online (cf. referência, em baixo).
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	A efectividade da intervenção está em análise, incluindo: i) um estudo qualitativo onde foram explorados os motivadores/facilitadores, barreiras e impactos do programa junto das pessoas com demência e seus cuidadores informais, ii) um estudo piloto e iii) o desenho de um estudo aleatorizado controlado. Os resultados do estudo piloto indicam a aceitabilidade do programa de intervenção e melhorias funcionais dos participantes.
OUTROS DADOS	
	Este manual resulta de um projeto financiado pela Fundação para a Ciência

e a Tecnologia (FCT) (SFRH/BD/120695/2016).

REFERÊNCIAS

Manuais

Almeida, S., Marques, A., Silva, M. (2020). LiFE4D: Manual de Apoio para a Atividade Física em Pessoas com Défice Cognitivo Ligeiro ou com Demência. UA Editora – Universidade de Aveiro. ISBN 978-972-789-608-0. Versão digital disponível em http://hdl.handle.net/10773/26390 (acedido em 31.3.2022)

Publicações científicas

Almeida, S., Paixão, C., Gomes da Silva, M., Marques, A. (2021). Lifestyle-Integrated Functional Exercise for People With Dementia: A Pilot Study. Journal of aging and physical activity, 29(5), 771–780. doi: 10.1123/japa.2020-0349

Almeida, S., Gomes da Silva, M., Marques, A. (2020). Lifestyle integrated functional exercise for people with dementia: Study protocol for a home-based randomised controlled trial. International Journal of Therapy and Rehabilitation 27(5), 1-14. doi: 10.12968/ijtr.2019.0066

Comunicações

Almeida, S., da Silva, M., Marques, A. (2019). Impacts of a home-based lifestyle integrated functional exercise for people with dementia on balance. Disponível em http://hdl.handle.net/10773/27892

Paixão, C., Almeida, S., Marques, A. (2018). Feasibility and effectiveness of LiFE4D on the respiratory function and upper limb functionality of people with dementia – an exploratory study. Escola Superior de Educação de Viseu/ Obras Sociais do Pessoal da CM e SM de Viseu. Disponível em http://hdl.handle.net/10773/27892

FORMAÇÃO PARA USO DO RECURSO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos nesse sentido.

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**MANUAL DE BOAS PRÁTICAS: DEMÊNCIA (PROJETO VIDAS)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	União das Misericórdias Portuguesas
MORADA	Rua de Entrecampos, 9, 1000-151 Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Manuel Caldas de Almeida (Vice-Presidente do Secretariado Nacional) Catarina Cerqueira (Técnica Superior Responsável área dos Cuidados Continuados)
TELEFONE E EMAIL	218110540; 981107408 malmeida@ump.pt; ccerqueira@ump.pt
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	O Manual de apoio para cuidadores formais e informais de pessoas com demência surge como produto do projeto VIDAS – Valorização e Inovação em Demências, implementado entre 2014 e 2015. Este projeto teve como objetivos gerais: (1) Na vertente de Investigação, realizar um estudo exploratório, no universo da União das Misericórdias Portuguesas, da população com demência a receber cuidados em ERPI, utilizando instrumentos reconhecidos e validados; (2) Realizar **ações de formação** baseadas em materiais estruturados, para desenvolvimento de competências em terapia clínica, farmacológica e não farmacológica, 'neuroestimulação', competências relacionais e de gestão, com conteúdos específicos para vários grupos profissionais (equipas multidisciplinares) – objetivo em principal relação com o Manual; (3) Na vertente da Arquitetura/Decoração, fornecer competências específicas às ERPI, melhorando não só o ambiente em que vivem as pessoas com demência, como também os cuidados que lhes são prestados, num modelo eficiente de custos; (4) Estabelecer padrões de boas práticas profissionais tendentes a adequar o nível de cuidados a estas necessidades específicas.
OBJETIVOS	Com base no Manual, implementar formação dirigida ao reforço de competências de profissionais de saúde e da área social. No geral, apoiar os cuidadores formais na ajuda a pessoas com demência e suas famílias, contribuindo para a melhoria dos cuidados e da qualidade de vida de todos os envolvidos.
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores formais e informais
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Associação Alzheimer Portugal Direção Geral de Saúde Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade Hospital de Magalhães Lemos, EPE

	Hospital do Mar, Luz Saúde
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Foi avaliado o grau de conhecimento e a autopercepção de competências em demências pré e pós-formação (objetivo 2 do projeto VIDAS). Alguns resultados parciais documentando aceitabilidade e benefícios do processo foram divulgados através de apresentações orais (Bárrios, 2016; Bárrios et al, 2016) e de um Relatório Técnico (Almeida, 2015).

OUTROS DADOS

O projeto VIDAS foi financiado no âmbito do Programa Operacional Potencial Humano (POPH), Eixo Prioritário: Eixo 6, Tipologia: 6.15 - Educação para a Cidadania - Projetos Inovadores

REFERÊNCIAS

Manuais, Relatórios

Almeida, M. C., Bárrios, H. S., Pereira, C., Santos, A. C., Pinto, V., Costa, S., Conde, A., Pedrosa, H. (2015). Manual de Boas Práticas: Demência. União das Misericórdias Portuguesas. https://cdn.ump.pt/files/files/Manual_Boas_Praticas_Demencia.pdf (acesso em 26.03.2022)

Caldas de Almeida M, et al. (2015). Projecto VIDAS - Valorização e Inovação em Demências (POPH/QREN 2013-15).

Comunicações

Bárrios, H., Pereira, C., Santos, A. C., Pinto, V., Ameida, C. (2016). Apresentação de Resultados do projeto Vidas. II Seminário de Boas Práticas em Gerontologia. 9 de Março de 2016, Ponte de Sôr.

Bárrios H. (2016). Apresentação de resultados do projeto VIDAS – vertente de formação. II Seminário do Projeto VIDAS: Valorização e Inovação em Demências. 27 de Março de 2016, Fátima.

FORMAÇÃO PARA USO DO RECURSO

A equipa do projeto VIDAS poderá ser contactada para providenciar formação a equipas multidisciplinares.

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**MUSIQUENCE**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	NeuroRehabLab, Faculdade de Ciências Exatas e da Engenharia, Universidade da Madeira
MORADA	Campus Universitário da Penteada, 9020-105 Funchal
PESSOA DE CONTACTO	Luís Ferreira; Sergi Bermúdez i Badia; Sofia Cavaco; Mónica Spínola
TELEFONE E EMAIL	Luís Ferreira – 969 329 669 luis.ferreira@staff.uma.pt; sergi.bermudez@staff.uma.pt; scavaco@fct.unl.pt; monicaspinola95@gmail.com
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	Plataforma designada Musiquence (Music + Sequence) que permite a profissionais de saúde/cuidadores formais personalizar as atividades de estimulação cognitiva e as necessidades e **preferências musicais** das pessoas com demência, capitalizando os efeitos positivos da música e da reminiscência. É compatível com tecnologias (e.g. Leap Motion, Microsoft Kinect, realidade aumentada, tablet, mesas interativas), possibilitando a escolha da tecnologia mais adequada à experiência e capacidades da pessoa com demência. Actualmente, dispõe de 5 **actividades para fins de estimulação cognitiva**: uma atividade quiz, uma atividade de pesquisa visual, uma atividade de categorização, uma atividade de vida diária e uma atividade de pintura criativa.
OBJETIVOS	Contribuir para ganhos no funcionamento cognitivo, humor e qualidade de vida
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores formais de pessoas com demência
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Associação Alzheimer Portugal (delegação da Madeira); Casa de Saúde Câmara Pestana; Casa São João de Deus; Centro Social e Paroquial de São Bento; Lugar de Memória
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL	Manual disponível mediante contacto com a equipa.
OUTROS DADOS	

O Musiquence foi desenvolvido no âmbito da uma colaboração entre NeuroRehabLab (Universidade da Madeira), e um doutoramento realizado na Universidade Nova de Lisboa. Foi cofinanciado pela ARDITI (Ref. M1420-09-5369-FSE-000001) e apoiado pelo Larsys (Ref. UID/EEA/ 50009/2019), desenvolvido no centro de investigação multidisciplinar NOVA-LINCS.

REFERÊNCIAS

Teses académicas

Ferreira, L. (2020). Musiquence – Design, Implementation and Validation of a Customizable Music and Reminiscence Cognitive Stimulation Platform for People with Dementia [Dissertação de Doutoramento em Media Digitais, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade NOVA de Lisboa]. http://hdl.handle.net/10362/116417

Publicações científicas

Ferreira, L., Spínola, M., Bermúdez i Badia, S., Cavaco, S. (2021). Feasibility of Pitch and Rhythm Musical Distortions as Cueing Method for People with Dementia in AR Cognitive Stimulation Task. In 9th International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH 2021). doi: 10.1109/SEGAH52098.2021.9551866

Ferreira, L., Ferreira, H., Cavaco, S., Cameirão, M., Bermúdez i Badia, S. (2020). User Experience of Interactive Technologies for People with Dementia: Comparative Observational Study. JMIR serious games, 8(3), e17565. doi:10.2196/17565

Ferreira, L., Cavaco, S., Bermúdez i Badia, S. (2019). Musiquence: a framework to customize music and reminiscence cognitive stimulation activities for the dementia population. In 2019 5th Experiment International Conference (exp. at'19)). IEEE.

Ferreira, L., Cavaco, S., Bermúdez i Badia, S. (2019, June). Musiquence: a serious game customization system for dementia. In 2019 5th Experiment International Conference (exp. at'19) (pp. 247-248). IEEE. doi: 10.1109/EXPAT.2019.8876511

Ferreira, L., Cavaco, S, Bermúdez i Badia, S. (2019). A usability study with healthcare professionals of a customizable framework for reminiscence and music based cognitive activities for people with dementia. In Proceedings of the 23rd Pan- Hellenic Conference on Informatics (PCI '19). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 16–23. doi.org/10.1145/3368640.3368654

Comunicações

Ferreira, L., Spínola, M., Cavaco, S., Bermúdez i Badia, S. (2021). Impact of Combined Music and Reminiscence Cognitive Stimulation in Dementia: A Longitudinal Pilot Study Using Musiquence. IV Iberoamerican Conference of Neuropsychology.

Spínola, M., Ferreira, L., Câmara, J., Faria, A.L., Bermúdez i Badia, S. (2021). Feasibility of an augmented reality customized cognitive stimulation program based on music and reminiscence therapy: impact of a 7-week intervention for individuals with dementia. IV Iberoamerican Conference of Neuropsychology.

Ferreira, L., Cavaco, S., Bermúdez i Badia, S. (2018). Feasibility Study of an Augmented Reality System for People with Dementia. In International Conference on Artificial Reality and Telexistence & Eurographics Symposioum on Virtual Environments, Cyprus.

FORMAÇÃO PARA USO DO RECURSO

A equipa não tem presentemente programadas ofertas específicas de formação, mas pode receber pedidos nesse sentido.

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**RHAPSODY (PROGRAMA E-LEARNING PARA CUIDADORES INFORMAIS DE PESSOAS COM DEMÊNCIA DE INÍCIO PRECOCE)**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
MORADA	Avenida Professor Egas Moniz, 1649-028 Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Alexandre de Mendonça
TELEFONE E EMAIL	217985100 mendonca@medicina.ulisboa.pt
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	O programa educativo e de desenvolvimento de competências surge com base na evidência recolhida no âmbito do estudo RHAPSODY - *Research to Assess Policies and Strategies for Dementia in the Young* (www.rhapsody-project.eu). Este estudo analisou, em 6 países europeus, os sistemas e recursos de saúde e sociais que apoiam os doentes com demência de início precoce. Teve ainda como objetivo melhorar o acompanhamento destes doentes através de apoio aos seus cuidadores, recorrendo ao desenvolvimento do programa educativo. O estudo RHAPSODY envolveu uma equipa multidisciplinar representando as áreas da psiquiatria, neurologia, neuropsicologia, neurociências, economia da saúde e informática, com apoio de associações de doentes. O programa completo está disponível em www.young-dementia-guide.pt (acedido em 31.3.2022) e inclui 7 módulos (e.g. abordagem médica, problemas/soluções, comportamentos, questões familiares, como obter ajuda e cuidar de si próprio).
OBJETIVOS	Reforçar as competências de familiares cuidadores de pessoas com demência de início precoce
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Cuidadores informais
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Assistance Publique - Hôpitaux de Paris (AP-HP) & Université Pierre et Marie Curie (UPMC) Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAG) Instituto de Medicina Molecular da Universidade de Lisboa Information Mutimedia Communication AG (IMC) Karolinska Institutet (KI) Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München (TUM) Maastricht University (UM)

	University of Surrey (UoS)
DADOS DE AVALIAÇÃO / VALIDAÇÃO (publicados ou acessíveis)	Um estudo piloto avaliou a exequibilidade e aceitação da intervenção e definiu as características de estudos ulteriores de efectividade deste programa destinado aos cuidadores de doentes com demência de início precoce (Kurz et al., 2016; Metcalfe et al. 2019).

OUTROS DADOS

O projeto RHAPSODY teve o apoio da iniciativa de Programação Conjunta da União Europeia – Investigação em Doenças Neurodegenerativas, JPND (EU Joint Programme - Neurodegenerative Disease Research).

REFERÊNCIAS

Website

O programa psicoeducativo está disponível em www.young-dementia-guide.pt, em https://alzheimerportugal.org/ através da página da Associação de Alzheimer Portugal, e também em http://www.geecd.pt na página do Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demências (acedido em 31.3.2022).

Publicações científicas

Metcalfe, A., Jones, B., Mayer, J., Gage, H., Oyebode, J., Boucault, S., Aloui, S., Schwertel, U., Böhm, M., Tezenas du Montcel, S., Lebbah, S., De Mendonça, A., De Vugt, M., Graff, C., Jansen, S., Hergueta, T., Dubois, B., Kurz, A. (2019). Online information and support for carers of people with young-onset dementia: A multi-site randomised controlled pilot study. International journal of geriatric psychiatry, 34(10), 1455–1464. doi:10.1002/gps.5154

Kurz, A., Bakker, C., Böhm, M., Diehl-Schmid, J., Dubois, B., Ferreira, C., Gage, H., Graff, C., Hergueta, T., Jansen, S., Jones, B., Komar, A., de Mendonça, A., Metcalfe, A., Milecka, K., Millenaar, J., Orrung Wallin, A., Oyebode, J., Schneider-Schelte, H., Saxl, S., … de Vugt, M. (2016). RHAPSODY - Internet-based support for caregivers of people with young onset dementia: program design and methods of a pilot study. International psychogeriatrics, 28(12), 2091–2099. doi:10.1017/S1041610216001186

FORMAÇÃO PARA USO DO RECURSO

Este programa de intervenção e suporte tem também interesse potencial, desde que devidamente enquadrado por profissionais, para familiares cuidadores de pessoas com demência em geral.

RECURSO	
DESIGNAÇÃO	**ALZHEIMER PORTUGAL – repositório/recursos diversos**
IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROMOTORA / INTERLOCUTORA	
ENTIDADE	Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer
MORADA	Av. de Ceuta Norte, Lote 15, Lisboa
PESSOA DE CONTACTO	Catarina Alvarez; Susana Brás
TELEFONE E EMAIL	913481172; 213610460 catarina.alvarez@alzheimerportugal.org relacoes.publicas@alzheimerportugal.org
CARACTERÍSTICAS DO RECURSO (informação transcrita dos conteúdos disponíveis)	
DESCRIÇÃO	O repositório da Alzheimer Portugal disponibiliza diversos recursos próprios e disponibiliza ainda recursos desenvolvidos por outras instituições. A título de exemplo, referem-se o Manual do Cuidador da Pessoa com Demência e os Cadernos de estimulação e criatividade 'Juntos Criamos'. O **Manual** tem como objetivo ajudar a enfrentar os problemas mais comuns do cuidador da pessoa com demência. Concebido originalmente em língua inglesa (Comissão Europeia e Alzheimer Europe), foi traduzido para português e os seus conteúdos adaptados à realidade nacional. Está dividido em seis secções: (1) Informação sobre a doença de Alzheimer; (2) O início da doença; (3) A mudança constante das necessidades da pessoa com demência; (4) Lidar com a prestação de cuidados; (5) Principal legislação aplicável; (6) Como obter ajuda. Os **Cadernos** apresentam vários tipos de atividades de estimulação de diversas funções cognitivas e visam, em simultâneo, estimular a criatividade, a imaginação e proporcionar momentos de bem-estar e inspiração (https://alzheimerportugal.org/cadernos-de-atividades-e-estimulacao; acedido em 31.3.2022).
PÚBLICOS-ALVO PRIORITÁRIOS	Familiares cuidadores
PARCEIROS ENVOLVIDOS (no desenvolvimento e/ou implementação)	Alzheimer Europe Comissão Europeia Novartis
MATERIAIS DE APOIO À INTERVENÇÃO DISPONÍVEIS SOB A FORMA DE MANUAL (ou equivalentes)	A 3ª edição do Manual do Cuidador pode ser adquirida na Sede da Alzheimer Portugal (Lisboa), no Centro de Dia Prof. Doutor Carlos Garcia (Lisboa), no Lar e Centro de Dia Casa do Alecrim (Estoril) e via online (info@alzheimerportugal.org). A 2ª edição está disponível online em https://alzheimerportugal.org/manual-do-cuidador-2/ (acedido em

31.3.2022)

REFERÊNCIAS

Website, manual

https://alzheimerportugal.org (acedido em 31. 3.2022)

Leitão, O. R., Morais, M., Guimarães, P. (2015). *Manual para Cuidador da Pessoa com Demência* (3ª edição). Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer. Depósito legal n.º 139448/99

Outros recursos

Devem ser ainda referidos outros recursos relevantes, dos quais nos limitamos a enumerar exemplos. Não se conformando aos nossos critérios de pesquisa, realça-se a sua relevância para diferentes objetivos na área das demências ou alterações cognitivas em geral. Muitos poderão ser úteis em ações de capacitação das pessoas com demência, cuidadores familiares e profissionais.

Estes recursos são da responsabilidade de variadas equipas, empresas, serviços ou instituições; da área da saúde ou social; públicos, privados ou do terceiro sector. Podem agrupar-se em diversas categorias: (1) manuais, guias ou brochuras; (2) repositórios institucionais de vídeos pedagógicos; (3) plataformas com exercícios de estimulação ou treino cognitivo.

Manuais, guias, brochuras (*por ordem alfabética*)

- Antunes, C. (2019). Manual do cuidador. Guia de cuidados na demência: Doença de Alzheimer. Unidade Psiquiátrica Privada de Coimbra.

  Guia dirigido aos familiares cuidadores de pessoas com demência disponível online em https://www.miligrama.com.pt/wp-content/uploads/2019/09/Manual-do-Cuidador.pdf?fbclid=IwAR0Vsdkgx0gXJCa3V6tI27Q81YfEZ6pISuySdPUMUGo__DqxSNf3kFO6BFs (acedido em 31.3.2022)
- Antunes, A., Valverde, A., Pombo, C., Alvarez, C., Gameiro, C., Pimentel, E., Sousa, I., Varandas, P. (no prelo). Estimulação global da pessoa com demência - Um auxiliar para cuidadores informais.

  Manual dirigido a familiares cuidadores de pessoas com demência, promovido pela Câmara Municipal de Sintra e com a colaboração da Alzheimer Portugal, do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca e do Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus Irmãs Hospitaleiras – Casa de Saúde da Idanha.
- Fonseca, A. M. (2014). Cuidados e demência na terceira Idade – Manual prático, ADRAVE – Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Ave, sa. ISBN 9789899533585

  Manual dirigido a cuidadores formais e a familiares cuidadores de pessoas com demência disponível online no site da Alzheimer Portugal e em https://www.researchgate.net/publication/346471060_GUIA_DE_SUGESTOES_PARA_

CUIDAR_DA_PESSOA_COM_DEMENCIA_Estrategias_para_melhorar_o_dia-a-dia (acedido em 31.3.2022)

- Nunes, B., Pais, J. (2014). Doença de Alzheimer – Exercícios de Estimulação. Lidel. ISBN 9789897520433

  Manual dirigido a cuidadores formais e a familiares cuidadores de pessoas com demência ligeira a moderada com estratégias e exercícios de estimulação. Estão disponíveis outros manuais da autoria da mesma equipa.

- Vaz de Almeida, C., Rodrigues, A. P., Amorim, G., Matoso, L. A. (2018). Guia de sugestões para cuidar da pessoa com demência. Estratégias para melhorar o dia-a-dia. Santa Casa de Misericórdia de Lisboa.

  Guia dirigido aos familiares cuidadores de pessoas com demência disponível online em https://www.researchgate.net/publication/346471060_GUIA_DE_SUGESTOES_PARA_CUIDAR_DA_PESSOA_COM_DEMENCIA_Estrategias_para_melhorar_o_dia-a-dia (acedido em 31.3.2022)

Exemplo de um recurso criado para intervenção na fragilidade geriátrica e com dados de validação:

- Santos Rocha, R., Couto, F., Freitas, J. Ramalho, F., Apóstolo, J., Alves, L. (2019). Programa de exercício físico para o idoso com fragilidade – manual de apoio. Coimbra, Portugal: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

  Manual dirigido a cuidadores formais disponível em https://mind-gait.esenfc.pt/mindgait/physical-exercise (acedido em 31.3.2022).

  Recurso desenvolvido no quadro do projeto MIND & GAIT - Promoção da autonomia de idosos frágeis através da melhoria da cognição e capacidade de marcha e utilização de produtos de apoio (Referência POCI-01-0145-FEDER-023822, n.º 023822). Trata-se de uma intervenção combinada: uma sessão de estimulação cognitiva e duas de exercício físico por semana, aplicadas em contexto institucional e em grupos de 10 a 12 participantes. As sessões são orientadas por um profissional (área do exercício e saúde) com o apoio dos assistentes e técnicos das instituições.

De destacar igualmente a produção de linhas de orientação, em acesso livre, para a prática profissional na área do envelhecimento. Refere-se, a título ilustrativo um destes recursos:

- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). Linhas de orientação para a prática profissional intervenção psicológica com adultos mais velhos.

  Estas orientações resultam da atualização e adaptação para o contexto nacional das "Guidelines for Psychological Practice With Older Adults", da American Psychological Association. Disponibilizam aos profissionais: a) um quadro de referência para o exercício da prática clínica com adultos mais velhos; b) informações básicas e referências complementares nos domínios relacionados com atitudes, aspectos gerais do envelhecimento, questões clínicas, avaliação e intervenção. O documento inclui informação sobre competências para a avaliação do declínio cognitivo e funcional/demências. Documento disponível em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/lopp_intervencao_psicologica_com_adultos_mais_velhos.pdf (acedido em 31.3.2022)

Repositórios institucionais (*por ordem alfabética*)

- ADVITA - Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida

  O site (www.advita.com) contém filmes e manuais de apoio ao familiar cuidador. Um dos recursos disponíveis é o filme "Demências – Princípios Básicos no Cuidar". Com um breve manual associado, aborda vários temas: o que é a demência; sintomas de demência; diagnóstico da demência; fases da demência; lidar com a pessoa com demência; comportamentos difíceis; tratamento farmacológico e não farmacológico; apoiar os cuidadores; necessidade de cuidados na demência; alterações a introduzir no ambiente.

- Área dos Cuidadores, no Portal e-Portugal

  A Área dos Cuidadores (https://eportugal.gov.pt/pt/cidadaos/cuidador-informal; acedido em 31.3.2022) divulga informação dirigida ao cuidador e à pessoa cuidada, contendo informação sobre direitos e benefícios, medidas de apoio e serviços, ofertas formativas, vídeos, manuais, relatórios e aplicações móveis. A informação divulgada no portal destina-se também a profissionais que intervêm junto de cuidadores e pessoas cuidadas. Um dos recursos disponíveis é o "Guia dos Cuidadores – Cuidador Informal" que inclui propostas para familiares de pessoas com demência, disponível em https://eportugal.gov.pt/documents/20142/18888649/Guia_dos_cuidadores.pdf/e186e9fb-6490-be93-e34f-8cc495748300?t=1570527106124 (acedido em 31.3.2022).

- CNIS - Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade

  A CNIS (https://cnis.pt/; acedido em 31.3.2022) disponibiliza informação e recursos diversificados no separador 'Informações – Cuidadores informais'. O portal do projeto Rotass – Rede Operacional e Técnica de Apoio ao Setor Solidário (https://rotass.cnis.pt/; acedido em 31.3.2022) tem o objetivo de promover uma rede de partilha de boas práticas, incluindo na área do envelhecimento.
- CNS - Campus Neurológico Senior

  O CNS disponibiliza um conjunto de vídeos pedagógicos inscritos na rubrica 'Pergunte ao Neurologista', como o objetivo de esclarecer dúvidas dos doentes e familiares sobre vários temas relacionados com as doenças neurológicas, incluindo as demências. Esta série educativa pode consultada no canal youtube - https://www.youtube.com/c/CanalCNS/videos (acedido em 31.3.2022).
- Santa Casa de Misericórdia de Lisboa (SCML)

  A plataforma de youtube da SCML disponibiliza um conjunto de tutoriais de apoio aos familiares cuidadores de pessoas mais velhas, incluindo aquelas com demência. Um exemplo dos recursos disponíveis é: 'Como apoiar a pessoa com demência a vestir-se' https://www.youtube.com/watch?v=X4rrC-1Zv9k (acedido em 31.3.2022).

Plataformas com exercícios para intervenção cognitiva

Está atualmente disponível, também no contexto nacional, um vasto conjunto de recursos tecnológicos para intervenção cognitiva (RehaCom®, CogniPlus®, PrimerCOG®, NEPUM®, NeuronUp®, entre outros).

- Refere-se, a título ilustrativo, um destes recursos: CogWeb® https://www.cogweb.pt/ (acedido em 31.3.2022). Trata-se de uma ferramenta que permite a implementação de programas personalizados de treino cognitivo através de exercícios numa plataforma online, com monitorização de um profissional de saúde.

  Referências:

  – Tedim Cruz T., Pais, J., Bento, V., Mateus, C., Colunas, M., Alves, I., Coutinho, P., & Rocha, N. P. (2013). A rehabilitation tool designed for intensive web-based cognitive training: description and usability study. JMIR research protocols, 2(2), e59. doi: 10.2196/resprot.2899

  – Tedim Cruz, V., Pais, J., Ruano, L., Mateus, C., Colunas, M., Alves, I., Barreto, R., Conde, E., Sousa, A., Araújo, I., Bento, V., Coutinho, P., Rocha, N., & COGWEB Network Collaborators

(2014). Implementation and Outcomes of a Collaborative Multi-Center Network Aimed at Web-Based Cognitive Training - COGWEB Network. JMIR mental health, 1(1), e2. doi: 10.2196/mental.3840

– Tedim Cruz, V., Pais, J., Alves, I., Ruano, L., Mateus, C., Barreto, R., Bento, V., Colunas, M., Rocha, N., & Coutinho, P. (2014). Web-based cognitive training: patient adherence and intensity of treatment in an outpatient memory clinic. Journal of medical Internet research, 16(5), e122. doi: 10.2196/jmir.3377

Referimos ainda alguns recursos criados para intervenção em condições pós-AVC, embora não validados no contexto específico da demência.

- PARP – AVC: Programa Adaptável para a Reabilitação Personalizada do Acidente Vascular Cerebral (Task Generator) disponível em https://neurorehabilitation.m-iti.org/TaskGenerator/ (acedido em 31.3.2022).

  Faria, A. L., Pinho, M. S., & Bermúdez I Badia, S. (2020). A comparison of two personalization and adaptive cognitive rehabilitation approaches: a randomized controlled trial with chronic stroke patients. Journal of neuroengineering and rehabilitation, 17(1), 78. doi: 10.1186/s12984-020-00691-5

- Programas de reabilitação computorizados que utilizam a realidade virtual para estimular as diferentes funções cognitivas (e.g., estimulação das funções executivas através dos programas Reh@City ou CARP-VR).

  Faria, A. L., Andrade, A., Soares, L., & I Badia, S. B. (2016). Benefits of virtual reality based cognitive rehabilitation through simulated activities of daily living: a randomized controlled trial with stroke patients. Journal of neuroengineering and rehabilitation, 13(1), 96. https://doi.org/10.1186/s12984-016-0204-z

SECÇÃO C

RESULTADOS COMPLEMENTARES E PROGRAMAS EM DESENVOLVIMENTO (EXEMPLOS)

C. Resultados complementares e programas em desenvolvimento (exemplos)

Esta secção inclui os resultados da pesquisa segundo critérios e estratégia descritos nas páginas 9-11 (Metodologia) e 12-13 (Resultados).

Lista de programas (*por ordem alfabética*)**:**

Cafés Memória

Associação Alzheimer Portugal

Contacto: Catarina Alvarez (*Relações Institucionais da Alzheimer Portugal*); catarina.alvarez@alzheimerportugal.org

Um Café Memória é uma intervenção psicossocial baseada no modelo "Alzheimer Café" implementado pela primeira vez em 1997 na Holanda e replicada em diversos países.

Consiste num local de encontro destinado a pessoas com 'problemas de memória' ou demência, aos seus familiares, amigos e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo. Num espaço privilegiado da comunidade e num ambiente acolhedor, reservado e seguro, facilita-se a interação entre todos, oferece-se apoio emocional e informação útil, e promove-se a participação das pessoas em atividades lúdicas e estimulantes. As sessões realizam-se mensalmente, duram duas horas e são realizadas por uma equipa de profissionais de saúde ou de serviço social, com apoio de um grupo de voluntários formados, num contexto informal. Não há necessidade de inscrição prévia e a participação é gratuita.

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

As entidades promotoras são a Alzheimer Portugal e a empresa Sonae Sierra (no âmbito da sua política de responsabilidade social). Os Cafés Memória contaram ainda ao longo dos últimos anos com a parceria institucional e financeira da Fundação Calouste Gulbenkian e da Fundação Montepio e também, a nível técnico-científico, do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa no âmbito do projeto Cuidar Melhor.

Os dois primeiros Cafés Memória foram criados como projeto-piloto em 2013, na região de Lisboa. Atualmente, existem 21 unidades em diversas regiões do País, constituindo uma rede informal (coordenada a nível nacional pela Alzheimer Portugal e contando a nível local com cerca de 70 entidades parceiras, incluindo autarquias e organizações do terceiro setor).

Referências:

www.cafememoria.pt (acedido em 31.3.2022)

Fundação Calouste Gulbenkian (2018). Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas. Fundação Calouste Gulbenkian e Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. https://gulbenkian.pt/publication/boas-praticas-de-ageing-in-place-divulgar-para-valorizar/ (acedido em 31.3.2022)

Amante, M. J:, Alvarez, C., Araújo, L. & Sousa, I. (2017). Intervenção em pessoas com demência e cuidadores: Café Memória um espaço privilegiado de relação. Millenium, 2(ed espec no2), 13-19.

Alvarez C., Sousa, I., Amante, MJ. e Araújo L. (2017). The Memory Café Experience in Portugal: Reasons for attending and impact on caregivers' lives [Poster]. Poster apresentado na 27ª Conferência da Alzheimer Europe, Berlim, Alemanha.

Care4Dem – Suporte aos cuidadores informais de pessoas com demência

Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social, CRL

Contacto: contacto@aproximar.pt; 211336681/911939224

O projeto europeu (2017-2020) apostou no desenvolvimento de um modelo de grupos de apoio mútuo online para cuidadores informais de pessoas com demência. Trata-se de uma intervenção de apoio por pares ('processo de dar e receber apoio não profissional e não clínico de indivíduos com condições ou circunstâncias semelhantes').

O grupo de suporte é composto por 9 sessões online co-facilitadas (as 3 primeiras semanalmente, e as 6 seguintes quinzenalmente) com a duração aproximada de 60 a 90 minutos; o dia e hora das sessões são acordados entre os participantes; está também disponível um fórum online que permite aos participantes partilharem as suas experiências. Alguns dos resultados do projeto podem ser consultados em https://eurocarers.org/care4dem/ (acedido em 31/3/2022).

O projeto contou com os seguintes parceiros: ANS - Anziani e Non Solo (Itália); Caso50+ (Portugal); EaSI - European Association for Social Innovation (Roménia); EUROCARERS - European Association Working for Carers (Bélgica); Instituto de Salud Carlos III (Espanha).

CuiDem – Cuidados para a Demência

Associação CASO50+

Contacto: CASO50+; cas050mais@gmail.com

O projeto (2015-2017) teve como objetivo capacitar profissionais de saúde e cuidadores informais para lidarem com perturbações neurocognitivas tentando assim melhorar a qualidade dos cuidados prestados às pessoas com perturbações neurocognitivas.

A intervenção está estruturada em três componentes: (i) capacitação dos profissionais de saúde: tendo em vista uma intervenção mais ajustada junto das pessoas com perturbação neurocognitiva e seus cuidadores, promovendo a dinamização autónoma de um modelo sistémico materializado nos Grupos de Ajuda Mútua (GAM), assim como a elaboração de um Manual de Boas Práticas no atendimento a estas pessoas e suas famílias; (ii) capacitação dos cuidadores informais: apoio à dinamização de GAM's de cuidadores informais de pessoas com perturbação neurocognitiva (decorrendo nas unidades de saúde parceiras) e a ações de educação para a saúde, dirigidas a estes cuidadores; (iii) consciencialização pública: através de ações de sensibilização onde se pretende

também divulgar o conhecimento sobre as perturbações neurocognitivas, promovendo atitudes mais construtivas.

O projeto envolveu os seguintes parceiros: Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos (UNIFAI) sediada no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS) da Universidade do Porto, ACES Braga, ACES Maia/Valongo, ACES Porto Ocidental e ACES Aveiro Norte, cinco Câmaras Municipais da Região Norte e outras instituições sociais.

Com o envolvimento da UNIFAI, foi realizada uma avaliação sistemática das ações implementadas no projeto e dos seus benefícios, tanto junto dos profissionais como dos cuidadores informais.

Referências:

Fundação Calouste Gulbenkian (2018). Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas. Fundação Calouste Gulbenkian e Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa. https://gulbenkian.pt/publication/boas-praticas-de-ageing-in-place-divulgar-para-valorizar/

Braúna, M., Gomes, J. C., Paúl, C. Azevedo, M.J. (2017). Cuidar na Demência: grupos de ajuda mútua para cuidadores informais. E-book VIII Congresso Internacional ASPESM. A Saúde Mental ao longo do Ciclo Vital. ASPESM. Porto

---

Dementia Care Mapping (DCM)

Bradford Dementia Group (University of Bradford)

Contacto em Portugal: Patrícia Paquete (paq.patricia@gmail.com; 939208186)

O Dementia care mapping (DCM) (Bradford Dementia Group, 1997) é um método para a implementação da abordagem centrada na pessoa com demência, usado desde 1991 como processo e instrumento de observação. Tom Kitwood definiu-o como: "Uma tentativa séria de tomar a perspetiva da pessoa com demência, usando uma combinação de empatia e competências de observação".

O DCM usa a observação sistemática e o registo das pessoas integradas em estruturas residenciais para pessoas idosas na sua vida diária para: 1) dar feedback aos cuidadores sobre as práticas observadas que aumentam ou diminuem o bem-estar dos residentes; 2) trabalhar com as equipas no

desenvolvimento dos planos de cuidados e atividades centrados na pessoa com demência; 3) monitorizar a implementação dos cuidados centrados na pessoa com demência; 4) avaliar o seu impacto nos residentes. O DCM permite ter informação sobre o bem-estar e envolvimento em atividades por parte das pessoas com demência, e a qualidade da interação entre o staff e essas pessoas. Medir os níveis de bem-estar das pessoas com demência ajuda os profissionais sociais e de saúde a avaliar a qualidade dos cuidados que estão a prestar.

Os dados sobre a validação desta abordagem são extensos a nível internacional (1,2). Em Portugal, o DCM foi também aplicado (3, 4) e usado na avaliação de uma amostra de pessoas institucionalizadas (5), havendo possibilidade de formação específica.

Sem relação específica com o DCM mas também no contexto das abordagens centradas na pessoa com demência, a Humanamente (contacto acima) criou o Plano de Bem Estar em Demência para formação e supervisão de equipas (6). A formação e intervenção são baseadas num e-book, com versões para diferentes valências (SAD, centro de dia e ERPI). Este plano foi desenvolvido no âmbito de um programa cofinanciado pela Câmara Municipal de Cascais e o ensaio piloto foi feito na Fundação o Século com a equipa de serviço de apoio domiciliário.

Referências:

1. Rokstad A, Vatne S, Engedal K, Selbæk G (2015). The role of leadership in the implementation of person-centred care using Dementia Care Mapping: a study in three nursing homes. Journal of Nursing Management 23, 15–26.
2. Surr CA, Griffiths AW, Kelley R (2018). Implementing Dementia Care Mapping as a practice development tool in dementia care services: a systematic review. Clin Interv Aging. 2018; 13: 165–177.
3. Paquete P, Silva C (2011). Estruturas Residenciais para Idosos: Uma caracterização institucional segunda a abordagem centrada na pessoa. Livro de Abstracts da Conferência Internacional sobre Envelhecimento 2011. Lisboa, Edição Fundação D. Pedro IV, 2011. p 59- 69.
4. Paquete P (2014). Personhood in Care Relationships: Promoting Person centered Care in Dementia with DCM (Dementia Care Mapping). Aging Society Conference, Manchester, United Kingdom.
5. Paquete P (2016). O Bem-estar de indivíduos com demência e a relação com o desempenho de ocupações significativas. Estudo qualitativo a partir da aplicação do Dementia Care Maping (DCM) a uma população institucionalizada. Tese de doutoramento. Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa. https://run.unl.pt/bitstream/10362/19097/1/Paquete%20Patricia%20TD%202015.pdf (acedido em 30.3.2022)
6. Paquete P (2018). O Plano de Bem-estar em Demência. II Congresso Ibérico de Terapia Ocupacional, Madrid.

EDUCA II (tradução portuguesa) – Programa de Intervenção em Grupos Psicoeducativos

Instituto de Investigaciones Psiquiátricas / Fondación Mª Josefa Recio – Hermanas Hospitalarias (Espanha) e Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (Portugal)

Contactos em Portugal: Manuel Gonçalves Pereira (Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa) e Carla Pombo (Casa de Saúde da Idanha, Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus; reab.cog.csi@irmashospitaleiras.pt; 214339400)

Trata-se de um programa de intervenção em grupos psicoeducativos (PIP) para familiares cuidadores de pessoas com demência, incluindo componentes de desenvolvimento de estratégias de *coping* e gestão de *stress* (relaxamento). Consiste em 7 sessões quinzenais de 90-120 minutos, conduzidas por terapeutas treinados. Foi desenvolvido por Martín-Carrasco et al em Espanha (1) numa adaptação de Gallagher-Thompson et al nos Estados Unidos, no projeto REACH (2), e após o ensaio de intervenção psicoeducativa individual EDUCA I, cuja efetividade foi claramente documentada (3). Baseia-se num manual com versões para participantes e profissionais (copyright 2009), do qual existe uma versão autorizada para Portugal (2010). A utilização do Manual implica treino específico (curso de 15 horas) e supervisão.

O programa foi testado num projeto multicêntrico envolvendo centros de Espanha e Portugal (Irmãs Hospitaleiras – Clínica Psiquiátrica de S. José e Casa de Saúde da Idanha): "Estúdio de la eficácia de un programa de intervención psicosocial en la prevención y/o reducción de la sobrecarga del cuidador del paciente com demencia" (Registo EDUCA-II - ISRCTN14411440; financiamento - Instituto de Salud Carlos III, Espanha - PI08/90812; coordenação central de Manuel Martín Carrasco, Clínica Padre Menni, Pamplona, em colaboração com a Universidade do País Basco / Grupo de Psiquiatria Baseada na Evidência (coord. Javier Ballesteros); 2009-2011).

Apesar da aceitabilidade e exequibilidade do programa de grupo (indicadores de processo e satisfação), o ensaio clínico não revelou efeitos significativos sobre a

sobrecarga familiar ou o sofrimento psicológico dos participantes, excetuando alguns componentes específicos (1).

Referências:

1. Martín-Carrasco M, Domínguez-Panchón AI, González-Fraile E, Muñoz-Hermoso P, Ballesteros J, EDUCA Group. Effectiveness of a psychoeducational intervention group program in the reduction of the burden experienced by caregivers of patients with dementia. Alzheimer Dis Assoc Disord. 2014;28(1):79–87.
2. Gallagher-Thompson D, Solano N, McGee JS, Krisztal E, Kaye J, Coon D, et al. Coping with caregiving: reducing stress and improving your quality of life. 2002.
3. Martín-Carrasco M, Martín MF, Valero CP, Millán PR, García CI, Montalbán SR, et al. Effectiveness of a psychoeducational intervention program in the reduction of caregiver burden in Alzheimer's disease patients' caregivers. Int J Geriatr Psychiatry. 2009;24(5):489–99.

EU no musEU – Acessibilidade integrada com Pessoas com Demência e seus Cuidadores

Museu Nacional de Machado de Castro de Coimbra

Contactos: Virgínia Gomes (Coordenadora Técnica do programa EU no musEU); Isabel Santana (Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra; Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra); eunomuseu.mnmc@gmail.com

O EU no musEU é um projeto pioneiro em Portugal criado pelo Museu Nacional de Machado de Castro de Coimbra, em 2011, com base no programa Meet me do Museu de Arte Moderna (MoMA) de Nova Iorque. Foi replicado em Viseu pelo Museu Nacional Grão Vasco e pelo Museu da Misericórdia.

Destina-se a pessoas com défice cognitivo e demência em estádios inicial e intermédio, decorrendo em sessões mensais. Recorre a uma abordagem centrada na pessoa e usa metodologias de estimulação cognitiva focadas nas obras de arte e nas histórias de vida (sendo a obra de arte o meio de comunicação da matriz cultural e pessoal). Contempla a reflexão sobre espaços do Museu, conteúdos científicos e etnográficos ou antropológicos. Envolve também os familiares cuidadores (sessões simultâneas), numa metodologia de educação não formal em idade adulta, e com aprendizagem multidisciplinar, no sentido de promover o seu bem-estar social e emocional. Integra ainda complementos de outras áreas, nomeadamente teatro, música, yoga ou mindfulness, sessões asseguradas por

especialistas externos e exposições temáticas. Exemplos das sessões estão disponíveis no site do projeto https://eunomuseumnmc.wixsite.com/eunomuseu-1 (acedido em 31.3.2022) e na plataforma youtube https://www.youtube.com/watch?v=9RtZ3mGzccw (acedida em 31.3.2022).

Uma das iniciativas foi a exposição "Desenhar o Tempo - o teste do desenho do relógio" realizada em 2016 no museu Machado de Castro e replicada em 2018 e 2019 (Viseu e Estarreja). Durante a COVID-19, o EU no musEU reinventou-se com sessões digitais adaptadas a diferentes contextos socioculturais.

Em 10 anos de atividade, o programa EU no musEU é referenciado como boa prática em manuais de associações culturais e em relatórios governamentais de direitos humanos, tendo sido premiado nas áreas da acessibilidade intelectual e social e do envelhecimento. O seu carácter pioneiro justifica a investigação académica que gerou desde 2013, tendo sido objeto de cinco dissertações de mestrado nas áreas da psicologia clínica – gerontologia –, da educação e da museologia, e apresentado em reuniões do Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demências (2019).

Os objetivos futuros são divulgar e transferir este programa para outros museus nacionais e trabalhar a proposta da zona centro como "região amigável para a Doença de Alzheimer".

O EU no musEU conta com os seguintes parceiros: Alzheimer Portugal, Associação APOJOVI/APOSENIOR, AMIC – Liga de Amigos do Museu Nacional de Machado de Castro, Serviço de Neurologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC.IBILI, UC).

Referências:

Gomes, V. (2017). EU no musEU, para pessoas com perturbações neuro cognitivas e seus cuidadores, in "Barómetro Social", 22 jan 2017: http://www.barometro.com.pt/2017/01/22/eu-no-museu-para-pessoas-com-perturbacoes-neuro-cognitivas-e-seus-cuidadores/ (acedido em 31.3.2022)

Comissão Nacional para os Direitos Humanos (2017). Relatório de Atividades da Comissão Nacional para os Direitos Humanos.

https://direitoshumanos.mne.gov.pt/images/documentacao/atividades/cndh-relatorio-atividades-2017.pdf (acedido em 31.3.2022).

Lopes, V., Gomes, V. (2015). EU no musEU: intervenção não farmacológica nas demências em contexto museológico – INCLUD-iT III – Conferência Internacional para a Inclusão. Leiria: IPLeiria.

ANACED – Associação Nacional de Arte e Criatividade de e para Pessoas com Deficiência (2015). Promoção da Acessibilidade a Espaços Culturais e a Programas de Educação e Participação Cultural. Projetos exemplificativos de Boas Práticas – EU no musEU. http://anacedarte.wixsite.com/anaced/boas-praticas-artisticas-e-cul (acedido em 31.3.2022).

Formação online em demências

Universidade de Évora

Contacto: Manuel Lopes (Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, Universidade de Évora; mjl@uevora.pt).

Programa de formação (em desenvolvimento): Formação online suportada por uma plataforma com recursos formativos (textos, vídeos, exercícios) sobre a área das demências, em parceria com a Associação Alzheimer Portugal e com a Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade.

Público-Alvo: Utentes e Profissionais das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Centros de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Objetivo: Reforçar as competências de cuidados a pessoas com demência dos profissionais das ERPI, Centros de Dia e SAD.

Conteúdos: Avaliação cognitiva da pessoa com demência; Cuidar da pessoa idosa com demência; Comunicar com a pessoa idosa com demência; Técnicas de estimulação cognitiva.

Validação: Formação ainda em desenvolvimento. Está projetado um estudo piloto.

Grupo Psicoeducativo para Cuidadores Informais

Alzheimer Portugal

Contactos: Catarina Alvarez (catarina.alvarez@alzheimerportugal.org); Ana Margarida Cavaleiro (ana.m.cavaleiro@alzheimerportugal.org; 213610460)

Trata-se de um programa de intervenção em grupos psicoeducativos para familiares cuidadores de pessoas com demência (até 8 participantes por grupo). Consiste em 10 sessões semanais de cerca de 90 minutos, conduzidas por terapeutas treinados, seguidas de uma sessão de 'follow-up'. Pode ter lugar presencialmente ou *online*. Caracteriza-se pela procura de balanço entre estrutura (promovendo fidelidade ao tratamento por parte dos terapeutas) e flexibilidade (na escolha dos temas do programa e no uso dos materiais de apoio).

Baseia-se num manual em versão de trabalho (1), que inclui sugestões de conteúdos psicoeducativos a selecionar, e cuja utilização implica treino específico e supervisão.

Os temas sugeridos para as sessões, cuja escolha definitiva é feita pelo grupo, incluem: o que é a demência? a prestação de cuidados; lei do maior acompanhado/estatuto do cuidador informal/ ajudas sociais; comunicação na família e com a pessoa com demência; estimulação da pessoa com demência; lidar com os sintomas psicológicos e comportamentais; bem-estar emocional; envolver os outros elementos da família.

O programa foi conceptualizado por P. Charters e C. Alvarez (Alzheimer Portugal), em colaboração com M. Gonçalves Pereira (FCM-UNL) (1). Quanto às estratégias para condução das sessões de grupo, inspira-se nos princípios clássicos do Instituto de Psiquiatria de Londres para trabalho com famílias (2). Prevê ainda uma avaliação inicial e final das estratégias de 'coping' consideradas mais frequentes e/ou úteis, como base para o processo psicoeducativo.

A intervenção foi objeto de ensaios-piloto no contexto do programa Cuidar Melhor (três grupos completos, em formato *online* devido à pandemia COVID-19). Está presentemente a ser implementado em várias delegações/Gabinetes de Apoio na Demência da Alzheimer Portugal.

Referências:

1. Grupo psicoeducativo para cuidadores informais: apontamentos para orientadores em formação na Alzheimer Portugal (versão 1.0 – 2021). Charters P, Alvarez C / Alzheimer Portugal. Consultoria Técnico-Científica: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa. (documento não publicado)

2. Kuipers, E., Leff, J., & Lam, D. (2002). Family work for schizophrenia: A practical guide (2nd ed.). London: Gaskell, The Royal College of Psychiatrists.

MentHA - Mental Health and Aging: Bridging knowledge through generations

Universidade Lusófona de Lisboa

Contacto: Pedro Machado dos Santos (*CINTESIS, Universidade Lusófona de Lisboa;* http://www.projetomentha.com/contacto.html)

Trata-se de um projeto multicêntrico, em contextos comunitários e de institucionalização, implementado na Covilhã, em Lisboa, Porto e Viseu entre 2016 e 2018).

Na primeira fase, incluiu um programa de estimulação cognitiva para pessoas com perturbações cognitivas / demências, composto por 14 sessões, aplicadas duas por vezes semana, com duração de 60 - 90 minutos. Teve como objetivo adicional implementar e validar um programa psicoeducativo para familiares cuidadores. Atualmente, encontra-se numa segunda fase, para desenvolvimento de uma plataforma digital dirigida a adultos mais velhos com patologia mental crónica, bem como aos seus cuidadores formais e informais.

A intervenção é baseada num manual desenvolvido pela equipa. Ainda não estão disponíveis dados de processo ou resultados em pessoas com défice cognitivo ligeiro ou demência, especificamente. O projeto originou teses de mestrado, em subamostras com alterações cognitivas sobrevindo em perturbações do desenvolvimento ou esquizofrenia.

Parceiros fundadores: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, Escola Superior de Educação de Viseu do Instituto Superior Politécnico de Viseu, entre outros. Na

segunda fase, o projeto agregou outros parceiros: Universidade Lusófona, ADEB - Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares, ASMAL - Associação de Saúde Mental do Algarve, FamiliarMente - Federação Portuguesa das Associações das Famílias de Pessoas com Experiência de Doença Mental e Cruz Vermelha Portuguesa.

Referências:

www.projetomentha.com (acedido em 31.3.2022)

Santos, P.M., (2018). MentHA-COG - Estimulação Cognitiva no Envelhecimento, na Deficiência e na Doença Mental. Simpósio. Avaliar e intervir em Situações de Fragilidade e Demência. Abstracts from the 4º Congresso Ordem dos Psicólogos Portugueses | PPRJ. Supplement 1(1), September 2018, S1-S293 page S225

PALLIARE Project

Escola Superior de Enfermagem do Porto

Contactos: Wilson Correia de Abreu (ESEP)

O projeto PALLIARE teve como objetivo dotar os profissionais de saúde e da área social de competências para a melhoria da prestação de cuidados paliativos aos pacientes com demência, visando também a integração desses profissionais numa comunidade internacional de prática.

O projeto desenvolveu-se em rede, com os seguintes parceiros: Escola Superior de Enfermagem do Porto, University of the West Scotland, Charles University, Faculty of Healthcare Jesenice, Linnaeus University, Turku University of Applied Sciences, Universidade de Alicante.

Referências:

Abreu, W. (2015). Provision of Palliative Care to People With Advanced Dementia: Challenges and Developments. The Palliare Project [Editorial]. Nursing Education, Research & Practice, 5(2):37-9.

Lillo-Crespo, M., Riquelme, J., Macrae, R., De Abreu, W., Hanson, E., Holmerova, I., Cabañero, M. J., Ferrer, R., & Tolson, D. (2018). Experiences of advanced dementia care in seven European countries: implications for educating the workforce. Global health action, 11(1), 1478686. https://doi.org/10.1080/16549716.2018.1478686

Tolson, D., Holmerova, I., Macrae, R., Waugh, A., Hvalič-Touzery, S., de Abreu, W., Lillo Crespo, M., Merta, A., & Hanson, E. (2017). Improving Advanced Dementia Care: An Interprofessional Palliare

Learning Framework. Journal of the American Medical Directors Association, 18(7), 561–563. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.03.014

Tolson, D., Fleming, A., Hanson, E., de Abreu, W., Crespo, M. L., Macrae, R., Jackson, G., Hvalič-Touzery, S., Holmerová, I., & Routasalo, P. (2016). Achieving Prudent Dementia Care (Palliare): An International Policy and Practice Imperative. International journal of integrated care, 16(4), 18. https://doi.org/10.5334/ijic.2497

REMINDER – Cuidar do Cérebro, Prevenir o Esquecimento

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Contactos: Ana Rita Silva (anaritaess@fpce.uc.pt; 962779695)

Trata-se de um programa de redução do risco de demência baseado no ensaio FINGER (1) e que inclui a implementação de técnicas validadas em reabilitação cognitiva como o *goal management training*, o treino de mecanismos compensatórios, e o treino de estratégias de memorização. O programa é dinamizado por neuropsicólogos, com 20 sessões em grupo ou individuais. Visa promover a Saúde do Cérebro através de 5 estratégias: (a) APRENDER sobre a saúde do cérebro; (b) EXERCITAR a memória e outras funções mentais vitais; (c) MODIFICAR as rotinas diárias com a utilização de métodos compensatórios que ajudam a manter a autonomia e a independência no dia-a-dia; (d) MELHORAR as interações sociais com significado; (e) ADOTAR estilos de vida protetores para uma vida mais saudável, física e mentalmente (2, 3).

Referências:

1. www.remindereomeucerebro.pt (acedido em 31.3.2022)

2. Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälahti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., ... & Kivipelto, M. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. The Lancet, 385(9984), 2255-2263

3. Silva, A.R., Pinho, S., Lima, M.P., Faria, A.L., Afonso, R.M., Baptista, C., Cerejeira, J., Baldeiras, I., Silva-Spínola, A.M., Macedo, L., (2022). Validation trial of a multicomponent neuropsychological interventions for individuals at-risk of dementia: the REMINDER program. Poster presented at the MIA Ageing Spring School (4th to 8th April 2022)

START - *STrAtegies for RelaTives* (tradução portuguesa)

University College London Division of Psychiatry

Contactos em Portugal: Fátima Urzal e Manuel Gonçalves Pereira; *Comprehensive Health Research Centre* – CHRC / Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa; 2Dtrain@nms.unl.pt; 218803000).

Trata-se de um programa individual e personalizado para familiares cuidadores de pessoas com demência, incluindo componentes de desenvolvimento de estratégias de *coping* e gestão de *stress* (relaxamento). Consiste em 8 sessões semanais, conduzidas por terapeutas treinados, idealmente no domicílio (1).

Foi desenvolvido por Livingston et al em Inglaterra (2) com base na experiência de Gallagher-Thompson et al nos Estados Unidos (3), sendo presentemente uma das intervenções mais conhecidas e validadas nesta área, e.g. na redução de sintomas depressivos, a curto e longo prazo, sem custos acrescidos (4-6).

Baseia-se num manual com versões para participantes e profissionais (*copyright 2018 Livingston and Rapaport, revised second edition; adapted from original (Dolores Gallagher-Thompson and colleagues, Stanford University School of Medicine, 2002) by University College London Division of Psychiatry in 2008, with kind permission*). É preciso treino específico e supervisão para assegurar fidelidade ao tratamento e resultados clínicos.

Existe uma versão de trabalho 1.0, autorizada para Portugal (2021), por: F. Urzal, C. Melo-Santos, A. Quintão, N. Moura (Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental, Centro Hospitalar Lisboa Ocidental) & M. Gonçalves-Pereira (Comprehensive Health Research Centre/CEDOC, NOVA Medical School/FCM, Universidade Nova de Lisboa). Esta versão foi objeto de um ensaio-piloto, que testou a sua aceitabilidade genérica mas foi prejudicado pela COVID-19 (7). Presentemente, o programa START encontra-se em fase de adaptação e validação para Portugal. Prevê-se que o treino no programa possa vir a ser disponibilizado em breve, com a parceria *University College London Division of Psychiatry*.

Referências:

1. https://www.ucl.ac.uk/psychiatry/research/mental-health-older-people/projects/start, (acedido em 31.3.2022)
2. Livingston G, Barber J, Rapaport P, Knapp M, Griffin M, King D, et al. Clinical effectiveness of a manual based coping strategy programme (START, STrAtegies for RelaTives) in promoting the mental health of carers of family members with dementia: pragmatic randomised controlled trial. BMJ. 2013;347:f6276.
3. Gallagher-Thompson D, Solano N, McGee JS, Krisztal E, Kaye J, Coon D, et al. Coping with caregiving: reducing stress and improving your quality of life. 2002.
4. Livingston G, Barber J, Rapaport P, Knapp M, Griffin M, Romeo R, et al. START (STrAtegies for RelaTives) study: a pragmatic randomised controlled trial to determine the clinical effectiveness and cost-effectiveness of a manual-based coping strategy programme in promoting the mental health of carers of people with dementia. Health Technol Assess. 2014;18(61):1–242.
5. Livingston G, Manela M, O'Keeffe A, Rapaport P, Cooper C, Knapp M, et al. Clinical effectiveness of the START (STrAtegies for RelaTives) psychological intervention for family carers and the effects on the cost of care for people with dementia: 6-year follow-up of a randomised controlled trial. Br J Psychiatry. 2020;216(1):35–42.
6. Livingston G, Barber J, Rapaport P, Knapp M, Griffin M, King D, et al. Long-term clinical and cost-effectiveness of psychological intervention for family carers of people with dementia: a single-blind, randomised, controlled trial. The lancet Psychiatry. 2014 Dec 1;1(7):539–48.
7. Urzal F, Quintão A, Santos C, Moura N, Banazol A, Martins R, et al. 411 - Implementing the STrAtegies for RelaTives (START) intervention in Portugal – preliminary findings. Int Psychogeriatrics. 2020 Oct;32(S1):127–127.

Plano de Formação de Profissionais no Setor da Saúde

União das Misericórdias Portuguesas

Contatos: Manuel Caldas de Almeida (Vice-Presidente do Secretariado Nacional; malmeida@ump.pt); Catarina Cerqueira (Técnica Superior Responsável área dos Cuidados Continuados; ccerqueira@ump.pt; 218110540)

A União das Misericórdias Portuguesas tem presentemente em curso um plano de formação interno para profissionais, em diversas regiões do país. Este plano de formação inclui módulos especificamente dedicados às demências e síndromes geriátricas, em ações dirigidas a enfermeiros, médicos, psicólogos e outros

profissionais de saúde ou a auxiliares de ação médica, ajudantes de lar e de centros de dia. Inicialmente planeado para 2019 – 2021, a pandemia veio atrasar a sua concretização nalgumas regiões (Norte e Centro). Os cursos são objeto de avaliação interna de processo e de satisfação dos formandos.

Programa Psicoeducativo para Cuidadores de Pessoas com Demência

Serviço de Psicogeriatria do Hospital de Magalhães Lemos

Contacto: Margarida Sobral (margaridasobral@hmlemos.min-saude.pt)

Trata-se de um programa de intervenção em grupos para familiares cuidadores de pessoas com demência. Consiste em 7 sessões presenciais, com periodicidade tendencialmente semanal, orientadas por profissionais da área da saúde mental. Neste programa é seguido um pacote formativo criado pela equipa multidisciplinar e nas sessões é distribuído material psicoeducativo, desenvolvido especificamente para este contexto. (1-5).

Os temas das sessões são os seguintes: 1. Acolhimento e informação geral sobre demências e doença de Alzheimer; 2. Comunicação e gestão de 'stress'; 3. Alimentação no envelhecimento e demências; 4. Cuidados à pessoa dependente; 5. Cuidador e reabilitação; 6. Medidas de apoio legal, social e assistencial; 7. Revisão e encerramento (5).

A intervenção está em curso há cerca de duas décadas num serviço hospitalar especializado em psicogeriatria. Todos participantes são submetidos a uma avaliação antes e no fim do programa. Os dados disponíveis sugerem benefícios para os familiares cuidadores neste desenho pré-pós, sem grupo controlo (1).

Referências:

1. Sobral M., Silva AR. "Care Program" to reduce the burden of care giving for elderly with dementia. Psiquiatria Clínica. 2006; Suppl: 77. Abstracts of the European Regional Meeting – International Psychogeriatric Association, Lisbon, Portugal, 3-6 May 2006.
2. Sobral, M. (2018). Programa Psicoeducativo como lidar com a Demência: uma experiência num serviço de psicogeriatria. Prémio melhor poster da conferência. Conferência comemorativa do

30º aniversário da Alzheimer Portugal, uma visão holística sobre as demências, Fundação Calouste Gulbenkian, 23 de novembro de 2018, Lisboa.
3. Sobral M. (2018). A sobrecarga, a satisfação com a vida e a qualidade de vida de cuidadores de pessoas com demência: Um Programa Psicoeducativo como lidar com a demência. The Psychologist: Practice & Research Journal, The Scientific Journal of the Portuguese Psychologist Association, S141.
4. Sobral, M. (2019). Psychoeducational program for informal caregivers: an experience in a psychogeriatric service. 29th Alzheimer Europe Conference "Making valuable connections", The Hague, 24 October 2019, Netherlands.
5. Sobral, M. (2020). Cuidadores de pessoas em Idade Avançada: Da Avaliação à Intervenção. In Benavente, R., coord. - Intervenção Psicológica em Gerontologia 1ª ed. Lisboa: Editora Pactor. ISBN: 978-989-693-090-5, p. 89-132.

Projeto UpMind – Treino Cognitivo e Estimulação Psicossocial no Envelhecimento Saudável e no Declínio Cognitivo Ligeiro

Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação

Contacto: Sandra Cristina Lopes Freitas (Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciência de Educação da Universidade de Coimbra - FPCE-UC, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental - CINEICC; sandrafreitas0209@gmail.com; 918414941)

O projeto UpMind pretende desenvolver e validar dois programas de intervenção (UpMind-Treino Cognitivo; UpMind-Estimulação Psicossocial) quanto aos seus efeitos imediatos e a longo prazo na cognição, funcionalidade, funcionamento emocional e bem-estar. Estes programas visam otimizar a funcionalidade em adultos e idosos cognitivamente saudáveis e pessoas com Défice Cognitivo Ligeiro e serão implementados com base num desenho randomizado, duplamente cego, controlado.

O objetivo é averiguar os efeitos individuais de cada intervenção (Treino Cognitivo; Estimulação Psicossocial), bem como o da sua implementação conjunta, comparando-os a uma condição de controlo ativo. Numa primeira etapa, o desenvolvimento destes programas baseou-se numa metodologia de grupo focal de especialistas para potenciar a validade de constructo (por pesquisa e análise de

programas internacionais e nacionais, por desenvolvimento de tarefas para a estimulação de domínios em falta, etc.) e ecológica (pela proximidade com instituições de ação clínica e social no envelhecimento, pela experiência em projetos centrados no envelhecimento em Portugal, etc.). As versões experimentais dos programas foram testadas qualitativamente em estudo piloto (20 participantes idosos cognitivamente saudáveis residentes na comunidade e pacientes com Défice Cognitivo Ligeiro ou Doença de Alzheimer ligeira) quanto a viabilidade e aceitabilidade. Foram realizados ajustes linguísticos e nos níveis de dificuldade de algumas tarefas, para melhorar a compreensibilidade das mesmas. As versões finais dos Programas de Intervenção UpMind [Programa de Treino Cognitivo (UpMind-TC); Programa de Desenvolvimento Psicossocial (UpMind-DP); Programa Combinado (UpMind-COMB)] foram redigidas em manuais para administração padronizada e capacitação de profissionais de saúde e sociais.

Atualmente, o projeto segue uma estratégia sistemática de validação psicométrica e clínica dos Programas de Intervenção UpMind, estando a ser planificados estudos com adultos e idosos cognitivamente saudáveis, defeito cognitivo ligeiro e demência ligeira. As análises decorrentes poderão vir a apoiar o desenvolvimento de recomendações para programas específicos.

Referências:

Pinto, P., Nogueira, J., Gerardo, B., Amaral, A.P., Vilar, M., Afonso, R.M., Simões, M. & Freitas, S. (setembro, 2019). Programa UpMind: Intervenção Psicossocial no Envelhecimento. Comunicação oral apresentada no I Congresso de Envelhecimento e Práticas na Demência, Oliveira de Azeméis, Portugal.

Trabalhos submetidos para apresentação:

Pinto, P., Nogueira, J., Gerardo, B., Amaral, A.P., Vilar, M., Afonso, R.M., Simões, M. & Freitas, S. (julho, 2022). "Estudo da eficácia dos Programas UpMind – Treino Cognitivo e Estimulação Psicossocial no Envelhecimento Saudável e no Declínio Cognitivo Ligeiro". Trabalho submetido para apresentação na 36ª Reunião Anual do Grupo de Estudo de Envelhecimento Cerebral e Demências, Coimbra, Portugal.

Pinto, P., Nogueira, J., Gerardo, B., Amaral, A.P., Vilar, M., Afonso, R.M., Simões, M. & Freitas, S. (setembro, 2022). "As vantagens da intervenção combinada de estimulação cognitiva e psicossocial". Trabalho submetido para apresentação no 5º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Aveiro, Portugal.

2DTRAIN – Programa Colaborativo sobre Demências e Depressão Geriátrica em Cuidados de Saúde Primários

Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa – Departamentos de Saúde Mental, Medicina Geral e Familiar e Neurologia

Contacto: Manuel Gonçalves Pereira (Comprehensive Health Research Centre, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa; 2Dtrain@nms.unl.pt; 218803000)

Trata-se de um programa de desenvolvimento de competências para equipas de cuidados primários, no âmbito das perturbações cognitivas, demência e depressão geriátrica.

Decorre em seis dias interpolados, conjugando formação em competências clínicas dirigidas à prevenção, diagnóstico atempado e apoio pós-diagnóstico, e a longo prazo. Tem uma componente importante dirigida melhoria da comunicação familiar, resolução de problemas e intervenção na crise, na linha do Modelo de Falloon (1), intervenção psicoeducativa para famílias que teve origem e validação alargada no campo da doença mental grave (2). Embora com aplicabilidade e aceitabilidade nas perturbações neuropsiquiátricas do envelhecimento (3), a sua efetividade está por comprovar neste contexto específico. O programa de formação baseia-se, em parte, numa adaptação do Manual de Terapia Familiar Comportamental (1) e em explorações das necessidades das equipas de cuidados de saúde primários na área das demências (4), devendo ser concluída uma avaliação formal de processo e resultados.

Referências:

1. Gonçalves-Pereira M, Xavier M, Fadden G. O Modelo de Falloon para intervenção familiar na esquizofrenia: Fundamentação e aspectos técnicos. Análise Psicológica. 2007;2(xxv):241–55.
2. Magliano L, Fiorillo A, Fadden G, Gair F, Economou M, Kallert T, et al. Effectiveness of a psychoeducational intervention for families of patients with schizophrenia: preliminary results of a study funded by the European Commission. World Psychiatry. 2005;4(1):45–9.
3. Gonçalves-Pereira M, Xavier M. Family work in a Portuguese setting: A major problem concerning older adults. Apresentação oral na Mesa: 'Working with families with dementia and in older adult services', conferência 'Working with Families – Developing Caring Partnerships', org. Programa Meriden e Birmingham and Solihull Mental Health NHS Trust. Stratford-Upon-Avon, 19 e 20 de Março de 2007.
4. Balsinha C, Iliffe S, Freitas A, Barreiros FF, Gonçalves-Pereira M. Dementia and primary care teams: obstacles to the implementation of Portugal's Dementia Strategy. Prim Health Care Res Dev. 2022; early view.

Outros programas

Embora não incluídos nesta revisão por não obedecerem aos critérios de pesquisa, deve ser referida a existência de **programas muito relevantes na prática clínica e social**, da responsabilidade de equipas, serviços ou instituições da área da saúde ou social; de natureza pública, privada ou do terceiro sector; das várias regiões do país; pertencendo a diversas categorias: de formação interna das equipas (da maior importância para capacitação continuada dos profissionais), ou de intervenção psicossocial em demências/défice cognitivo, em que a experiência destas equipas pode ser importante no desenvolvimento de competências de outras, em formação.

Limitamo-nos a mencionar brevemente alguns **exemplos** (*por ordem alfabética*), não podendo abarcar todas as instituições ou serviços merecedores de referência:

- Casa do Povo de Abrunheira (Pic Nic Neurosensorial).
  O projeto proporciona estímulos sensoriais, através de cheiros, sons, etc., com simulação de ambientes reais. A experiência sensorial "4D" assenta em técnicas desenvolvidas por equipas multidisciplinares. O projeto conta com vários parceiros: Alzheimer Portugal – Delegação Centro, Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson – Delegação de Coimbra, Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, Centro de Saúde de Montemor-o-Velho, Sociedade Portuguesa de Arte Terapia, União de Freguesias de Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca.
- Departamento de Psiquiatria e Serviço de Neurologia do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (Área de intervenção com idosos no âmbito da Rede de Saúde Mental de Sintra, em parceria com a Alzheimer Portugal, ACES Sintra e Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa – equipa de Sintra).
- Hospital de Magalhães Lemos (Programa de Terapias Expressivas).
  O programa dirige-se a pessoas com demência ligeira ou moderada e prevê 12 sessões semanais com 90 minutos cada, dinamizadas por um psicólogo clínico e um terapeuta ocupacional. Visa intervir, através da arte, a nível emocional, social e cognitivo. São definidos objetivos individuais e realizadas avaliações iniciais e finais.

- Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus, Área de Demências da Casa de Saúde da Idanha (Programa de Prevenção e Reabilitação Global na Demência).

  O programa engloba o Ginásio Cerebral Sénior Comunitário, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra, e intervenções não farmacológicas em ambulatório ou internamento, algumas em parceria com instituições académicas: Treino Cognitivo Computorizado (Cogweb), Reabilitação Cognitiva com Realidade Aumentada (Robot PEPE-Portable Exergame Platform for Elderly, ISR-Instituto Superior Técnico), Realidade Virtual Não Imersiva (Bateria Sistémica de Lisboa, HEI-Lab-Universidade Lusófona) e Roboterapia (Robot Paro).
- Instituto S. João de Deus, Casa de Saúde do Telhal (Home 360 – Intervenção Comunitária na Demência).

  A intervenção foi cofinanciada pelo Programa Lisboa 2020, Portugal 2020, Portugal Inovação Social através do Fundo Social Europeu, e tem como investidores sociais as Câmaras Municipais de Oeiras e de Sintra. Apoia-se numa metodologia de gestão de casos na comunidade, atuando em 3 áreas (capacitação da pessoa com demência e seus familiares, intervenção clínica direta e articulação com os recursos na comunidade).
- Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (Projeto MIND-Matosinhos).

  O projeto visa desenvolver, implementar e avaliar um programa de prevenção do declínio cognitivo de base comunitária. A intervenção dura 3 a 12 meses e inclui diversas estratégias não-farmacológicas: treino cognitivo, exercício físico, educação alimentar, capacitação para a adaptação ao declínio cognitivo, avaliação e correção auditiva. Paralelamente, contempla ações de capacitação de profissionais de saúde, estimulando a criação de projetos semelhantes numa escala alargada. A avaliação de impacto do projeto inclui a comparação de indicadores de saúde e estilo de vida, incluindo o desempenho cognitivo, pré- e pós-intervenção.
- Museu Nacional Soares dos Reis em colaboração com o Serviço de Psicogeriatria do Hospital de Magalhães Lemos (Programa "Pela arte…restaurar memórias, desenhar sorrisos").

O programa consiste na adaptação de práticas nacionais e internacionais (e.g. "Meet Me at MoMA", nos EUA). Dirige-se a pessoas com demência (com autonomia em termos de locomoção, e sem défices sensoriais que comprometam o desempenho da atividade) e respetivos familiares. Visa facilitar o acesso às artes, promover a integração social, estimular a cognição, fortalecer as competências sociais e as relações entre as pessoas com demência e os seus familiares. Tem uma duração aproximada de 5 meses e periodicidade semanal, sendo orientada por uma dupla (psicólogo clínico e terapeuta ocupacional). As sessões no museu são orientadas por uma técnica da instituição, tendo como base a exploração de 4-5 obras de arte. Intercalam com sessões de atelier, dinamizadas por um professor de artes plásticas. O programa prevê uma avaliação multidimensional (neuropsicológica, funcional e de qualidade de vida) prévia e posterior à intervenção.

- Unidade de Diagnóstico e Intervenção, Serviço de Psiquiatria Geriátrica, Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (Apoio Psicopedagógico para Familiares e Cuidadores).

Discussão e conclusões

- Este **portefólio** inclui exemplos de **ofertas de formação** relativas a intervenções psicossociais validadas na área das perturbações cognitivas e demências. Trata-se de intervenções importantes, mas com graus diversos de especificidade, validade e exequibilidade. Algumas referem-se às pessoas com alterações cognitivas (num espectro que vai da estimulação cognitiva ao exercício físico), outras a familiares-cuidadores e outras ainda a cuidadores formais. Em secções específicas, é também possível encontrar recursos importantes e hipóteses de formação em intervenções menos estruturadas ou fundamentadas, ou de menor especificidade, embora com interesse potencial.

- A lógica subjacente à conceção do documento radicou na seguinte dualidade: a) diversidade relativa de necessidades de formação a nível nacional, regional e local, sendo também desejáveis incidências diferentes consoante os grupos profissionais e níveis/contextos de cuidados; b) inexistência de programas de formação omnidirecionais (ou sua menor exequibilidade, ou fundamento científico). Exemplificando, uma instituição ou equipa que consulte este portefólio para procurar formação num programa de intervenção com cariz específico, ficará a saber da sua existência e acessibilidade, ou não (caso em que deverá ponderar o seu comissionamento 'à medida', a entidades idóneas e devidamente creditadas).

- Na verdade, o mapeamento identificou **áreas deficitárias**, em termos de foco/conteúdos (por exemplo, intervenções com componentes múltiplos, de apoio pós-diagnóstico, de abordagem sistemática das alterações psicológicas e comportamentais com famílias, musicoterapia, prevenção quaternária), contextos (por exemplo, dirigidas a equipas de cuidados de saúde primários, saúde mental ou paliativos) ou documentação de validade/replicabilidade com elementos específicos (por exemplo, operacionalização, existência de manuais de suporte, indicadores de processo ou resultado).

- São de mencionar várias **limitações**, a considerar na consulta e interpretação destes resultados. As principais ficam expressas nos seguintes **PONTOS A RETER**:
  - Este trabalho representa um equilíbrio difícil entre o rigor científico da pesquisa e a abrangência e pragmatismo da mesma.
  - Não foi realizada uma apreciação da qualidade técnico-científica de cada programa. Isso implicaria uma análise específica dos recursos/manuais de suporte por uma equipa multidisciplinar especializada, o que está fora do âmbito deste trabalho.
  - Algumas ofertas relevantes poderão não estar incluídas nesta versão, que deverá ser objeto de atualização frequente. É também preciso salientar exclusões relevantes, por não incidirem em programas específicos, estruturados e validados, de intervenção psicossocial, (em conformidade com os objetivos delineados para a pesquisa):
    a) Na área das perturbações cognitivas e demências, existem em Portugal, presentemente, múltiplas ofertas de formação do maior interesse e consistência por parte de estabelecimentos de ensino superior, associações ou entidades particulares. Este trabalho não se dirigiu a este tipo de oferta pedagógica pós-graduada, conferente de grau ou não, ressalvando-se que esta é indispensável para a formação básica ou avançada de muitos profissionais na sua área de especialização.
    b) O mesmo se aplica a programas de formação interna das várias equipas ou instituições, da área da saúde ou social, que têm sido da maior importância para desenvolvimento e manutenção de competências profissionais dos seus quadros.
    c) Também na secção 'Recursos', não foram realçados diversos exemplos – se bem que relevantes e produzidos por entidades fidedignas – cuja aceitabilidade e aplicabilidade não tenha sido ainda verificada no decurso de intervenções, por sua vez objeto de relatórios, apresentações ou publicações.

- Em suma, os resultados apresentados correspondem ao trabalho possível nesta fase preliminar: não obstante as suas limitações, foi elaborado um portefólio para **potenciar a capacitação das equipas**, em termos de competências sobre intervenções psicossociais nas perturbações neurocognitivas do envelhecimento. Importa referir que os objetivos deste trabalho foram muito bem acolhidos pelos responsáveis pelos programas e pelos peritos contactados, o que nos faz crer na sua utilidade potencial.

- A existência de áreas deficitárias, que não constem do portefólio, deve ser vista como um **estímulo para o desenvolvimento de programas estruturados de formação** nesses campos. O modo de elaboração de conteúdos deveria ser bem documentado, os conteúdos sistematizados como 'manual' e a formação, em si, objeto de uma avaliação expedita de processo (e.g. aceitabilidade, exequibilidade), até que o seu impacto pudesse ser avaliado mais cabalmente. Em todo o caso, este mapeamento, a atualizar e completar regularmente, contribuirá para informar parte das decisões na **implementação de formação diferenciada**, nomeadamente no contexto do trabalho a desenvolver pelas Comissões Regionais de Saúde para a Demência.

Apêndice A. Expressão de pesquisa e resultados da revisão de literatura científica

Expressão de pesquisa e resultados da revisão da literatura científica

Base de dados	Expressão de pesquisa	Número de resultados devolvidos	Número (referências) de artigos selecionados
e.g. PubMed	(dementia[MeSH] OR dementia OR "Alzheimer Disease"[MeSH] OR "Alzheimer Disease" OR "Alzheimer's Disease" OR Alzheimer OR "Lewy Body Disease"[MeSH] OR "Lewy Bod*" OR "Frontotemporal Dementia" OR Parkinson OR "Neurodegenerative Diseases"[MeSH] OR "Neurodegenerative Diseases" OR neurodegenerative OR (neurocognitive AND (decline OR deterioration OR deficit OR impairment OR dysfunction OR loss OR disorder) OR (cognitive AND (decline OR deterioration OR deficit OR impairment OR dysfunction OR loss OR disorder) OR (memory AND (decline OR deterioration OR deficit OR impairment OR dysfunction OR loss OR disorder)) AND (training OR intervention OR project OR "program*" OR protocol) AND Portugal	**3127**	**81**