



Demências Cuidar em Rede

Entrevista: **Marisa Oliveira**
Fotografia: **Sara Martins**

Nota do autor: Em 2020 nasce o Home360 e em 2025 torna-se Home360+. Por isto, irá encontrar as duas designações durante o decorrer deste artigo.

Home360+: Hospitalidade que entra em casa Proximidade, inovação e esperança

O envelhecimento da população trouxe consigo um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI: as demências. Estima-se que, em Portugal, mais de 200 mil pessoas vivam com esta condição. Mais do que uma questão clínica, a demência é uma realidade que envolve famílias, comunidades e serviços de saúde, exigindo respostas integradas, inovadoras e profundamente humanas.

A maioria das pessoas com esta problemática continua a viver na sua casa, pelo que enfrentam, assim como as suas famílias, muitos desafios diários com recursos limitados e um sistema de apoio domiciliário que, na maioria das vezes, não vai além das tarefas básicas.

É neste contexto que nasce o Home360, um projeto pioneiro do Instituto S. João de Deus que está a transformar a forma de cuidar das pessoas com demência e dos seus cuidadores informais. Mostrando, assim, que é possível promover dignidade, bem-estar e esperança mantendo as pessoas em sua casa. **Mais do que uma resposta social e de saúde, o Home360+ é uma rede de Hospitalidade que entra pela porta e abre caminhos de inclusão e confiança.**

Em 2017, após a implementação da Estratégia da Saúde na Área das Demências, fiel à lógica de S. João de Deus de estar “onde somos precisos”, o ISJD assumiu esta área como prioritária e avançou para a criação de uma resposta especializada em demências no ISJD-Telhal. Embora a saúde mental seja a principal área de intervenção do Telhal, o Instituto reuniu uma equipa dedicada a demências, estudou boas práticas nacionais e internacionais e lançou as bases para uma resposta inovadora, criada para ajudar as pessoas no seu contexto: em suas casas. **“Queríamos que os cuida-**



*o Home360+
é uma rede
de Hospitalidade
que entra pela porta
e abre caminhos
de inclusão
e confiança*

dos em demência fossem prestados no contexto da pessoa com demência. Reconhecemos desde cedo que esta é uma problemática sistémica que afeta toda a família. Por isso, era essencial intervir não só com a pessoa, mas também com o seu cuidador informal”, explica a coordenadora do projeto, Márcia Fonseca.

É assim que em 2020, com o financiamento do Portugal Inovação Social (Portugal 2020) e com o apoio das Câmaras Municipais de Oeiras e Sintra, nasce o Home360. **A metodologia de trabalho é inspirada pela experiência em reabilitação psicossocial: um gestor de caso** – um técnico de referência que acompanha cada família de forma próxima e continuada, que identifica necessidades atuais e futuras, articula recursos comunitários e garante que ninguém fica sozinho neste percurso mesmo após o término da intervenção.

“Atribuímos a cada utente uma figura de referência, alguém com um rosto familiar. Mesmo que as pessoas não recorrem o nosso nome, reconhecem a nossa cara e associam-na a algo positivo. Essa ligação emocional é essencial”,

sublinha Ariana Cardoso, elemento da equipa. Para além desta ligação emocional, é também criada uma relação de confiança e de estabilidade, levando sempre a mesma pessoa a casa de cada família. “A proximidade faz toda a diferença na vida das pessoas. Ter um rosto familiar, que entra em casa todas as semanas e que se torna um elo de confiança, muda tudo”, reforça Márcia Fonseca.

O Home360+ é uma resposta de proximidade. Cada família recebe a visita semanal de um gestor de caso durante quatro a seis meses, período em que se constroem planos individualizados, se projetam cuidados futuros e se criam relações de confiança. No final da intervenção direta, mantém-se um acompanhamento (follow-up) durante seis meses com chamadas regulares e a possibilidade de contacto sempre que necessário.

Esta presença, mesmo quando acontece através de um telefonema, faz uma grande diferença. **Muitos cuidadores relatam que, pela primeira vez, sentiram ter alguém a quem recorrer em momentos de crise.** Um simples telefonema pode evitar uma ida ao hospital ou adiar a institucionalização. Para as pessoas com demência e para o cuidador, a continuidade desta relação é essencial.

O impacto da intervenção traduz-se também em números. Apesar de uma capacidade instalada de 32 pessoas com demência e 32 cuidadores, o projeto mantém listas de espera que duplicam esta capacidade evidenciando a escassez de respostas especializadas e a urgência de ampliar o modelo.



- **Capacitação da comunidade**, envolvendo bombeiros, polícias, comerciantes, cabeleireiros e vizinhos, para que sejam agentes de inclusão ao compreenderem a realidade das pessoas com demência, contribuindo assim para uma sociedade mais inclusiva.

Ana Rita, técnica da equipa, explica o papel transformador que estes grupos têm na vida das pessoas que acompanham: “Muitas vezes, quando entram num grupo, os cuidadores percebem que afinal não estão sozinhos. E essa descoberta é transformadora.”

O caminho trilhado pelo Home360+ tem sido reconhecido pela sociedade civil, pela academia e por instituições de referência. Após o término do financiamento inicial, os municípios de Oeiras e Sintra assumiram a continuidade do projeto. **A Fundação Calouste Gulbenkian integrou o Home360 na iniciativa Gulbenkian Home Care** (entre 2023 e 2024), distinguindo-o como o único projeto focado em demência entre 15 selecionados a nível nacional. Este reconhecimento

Home360+, uma evolução natural e necessária

A experiência acumulada e o diálogo constante com famílias e cuidadores revelaram a necessidade de implementação de novas respostas. A sobrecarga dos cuidadores, o isolamento social das pessoas com demência e a falta de espaços de partilha exigiam respostas complementares e novos espaços de cuidado. Surge assim o Home360+, uma evolução natural do projeto inicial, ao qual agora se junta também o Razões de Sobra. Além da intervenção domiciliária, o programa integra:

- **Grupos terapêuticos para pessoas com demência**, onde é promovida a socialização, estimulação cognitiva e partilha de experiências;
- **Grupos de suporte para cuidadores**, espaços seguros para trocar estratégias, receber orientação técnica e combater o sentimento de solidão;
- **Pausas para cuidadores**, permitindo que tenham tempo para si enquanto os seus familiares estão acompanhados e em segurança;



PRÉMIO DE
BOAS PRÁTICAS
EM SAÚDE®

O Prémio de Boas Práticas em Saúde® (PBPS) é promovido desde 2006 pela Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Hospitalar (APDH), tendo por base potenciar o nível de saúde das populações e atender às necessidades e expectativas dos cidadãos. Atualmente partilham a organização do Prémio, ao abrigo de um protocolo conjunto, os organismos centrais do Ministério da Saúde – DGS, Administração Central do Sistema de Saúde, Direção Executiva do SNS (DE-SNS) e as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores.



foi reforçado em 2024 com a atribuição do **Prémio de Boas Práticas em Saúde**, uma distinção que sublinha tanto a inovação como o rigor técnico e científico do projeto.

O Home360+ traz consigo, também, um parceiro determinante, a **Fundação Champalimaud**. Esta parceria irá tornar possível o desenvolvimento de uma componente científica essencial: a avaliação do impacto através de investigação rigorosa, criando evidências que permitem validar e replicar o modelo deste projeto.

O sucesso é evidente, no entanto, os desafios permanecem. A necessidade é muito superior à capacidade instalada e muitas famílias continuam sem acesso a qualquer tipo de apoio. Para além disso, o Home360+ é ainda dependente de candidaturas e parcerias para o seu financiamento, sustentabilidade e expansão. Ainda assim, a **ambição do Instituto é clara: replicar e escalar o Home360+ para outros concelhos, levando esta resposta a mais comunidades para que cada vez mais pessoas possam beneficiar de cuidados especializados, no seu contexto familiar e co-**

Durante a participação no programa Gulbenkian Home Care, o Home360 acompanhou 183 beneficiários: 91 pessoas com demência e 92 cuidadores:

70%

Melhoraram ou mantiveram ganhos em pelo menos dois fatores de inclusão social, como qualidade de vida, rede de apoio ou sobrecarga do cuidador

1.597
intervenções
domiciliárias/comunitárias

4.003
intervenções individuais

191
follow-ups

As idas à urgência caíram de **32,5% para 21,8%**
as hospitalizações desceram de **31,2% para 25%**



Equipa:

Márcia Fonseca – Coordenadora do Home360+,
Psicóloga Clínica

Ana Rita Lopes – Terapeuta Ocupacional

Ariana Cardoso – Enfermeira

Vanessa Gaio – Terapeuta Ocupacional

Carmen Mestre – Assistente Social

Vanda Pinto – Assistente Social

Nuno Antunes – Psicólogo Clínico e Neuropsicólogo

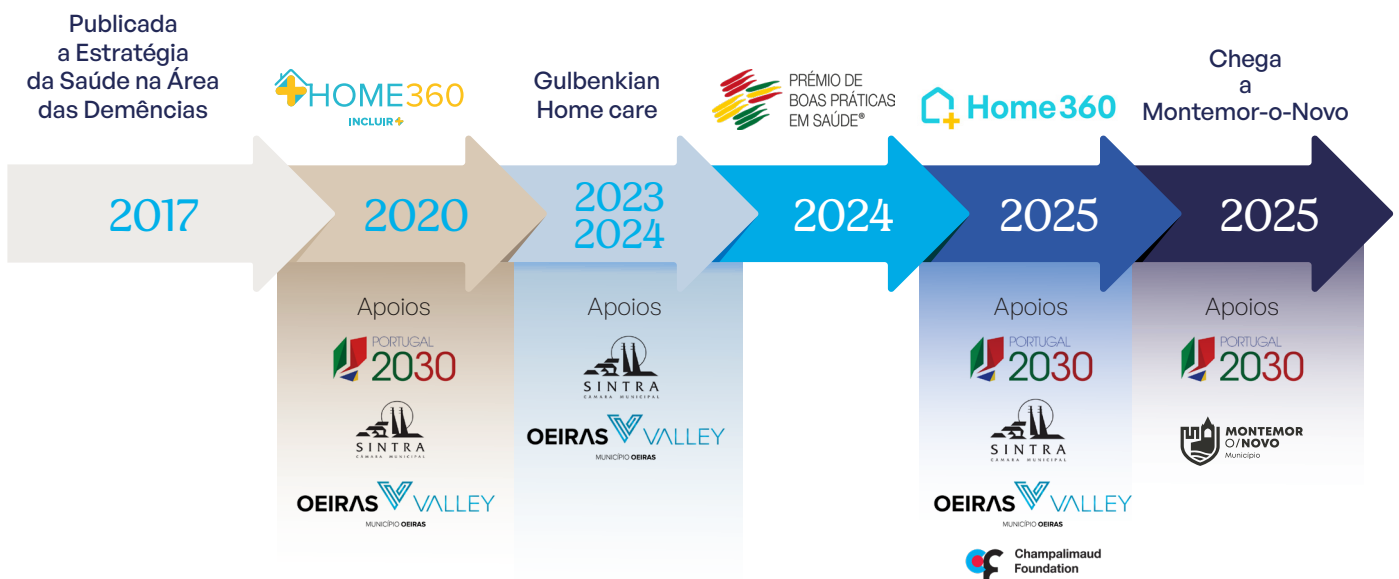
Isabel Sousa – Psicóloga Clínica e Neuropsicóloga

Um farol que é um porto de abrigo

A equipa do Home360+ prova que é possível ter uma atuação diferenciada e transformadora na vida das pessoas com demência e dos seus cuidadores. Com uma abordagem transdisciplinar, personalizada e comunitária, mostra que o cuidado pode ser um motor de inclusão social. Nuno Antunes é um dos novos elementos da equipa e explica, “encontrar uma equipa motivada, dedicada a oferecer os melhores cuidados às famílias, com uma abordagem sensível e humana, é inspirador.”

A presença, o acompanhamento de proximidade e a disponibilidade dos técnicos criam um porto de abrigo para as famílias. Como explica a Ana Rita, “a primeira coisa que um cuidador nos diz é: agora tenho alguém a quem ligar. Sa-

munitário. O projeto Home360+ cresceu e irá até ao Alentejo. A aposta de Montemor-o-Novo na implementação do projeto não é apenas um sinal de confiança, mas também a prova de que este modelo é replicável, relevante e capaz de gerar impacto real. O município assume-se como principal parceiro mostrando que é possível transformar a forma como cuidamos das pessoas com demência, abrindo caminho para que esta resposta diferenciadora se estenda a mais concelhos, levando esperança e inclusão a quem mais precisa.



ber que existe um número, um rosto e uma voz disponível faz toda a diferença.”

O Home360+ é muito mais que um projeto. É um modelo de intervenção validado que combina inovação, ciência e proximidade. É um exemplo vivo de Hospitalidade em rede, que entra em casa das pessoas, cria laços, capacita comunidades e transforma vidas. **“O sucesso do projeto não se deve apenas às competências técnicas, mas ao esforço e à humanidade de uma equipa que sabe ser porto de abrigo e farol para quem enfrenta mares revoltos,”** conclui Márcia Fonseca.

Num tempo em que as demências continuam a crescer, o exemplo do Home360+ inspira-nos a acreditar que a mudança é possível. Que é possível prevenir o isolamento, adiar institucionalizações, reduzir a sobrecarga dos cuidadores e, sobretudo, manter a dignidade e a qualidade de vida de quem mais precisa.

No coração deste trabalho está a visão de S. João de Deus de estarmos onde somos precisos, com coragem, inovação e Hospitalidade. Porque cuidar em rede não é apenas uma estratégia de saúde, é um compromisso humano e social que transforma vidas. ■

Em discurso direto

Nós trabalhamos no modo de gestor de contexto. A ideia é que todas nós, com a nossa formação e especialização no trabalho com pessoas que vivem com demência, possamos intervir com o mesmo foco: apoio emocional ao cuidador e à pessoa com demência, estimulação, adaptações em casa.

As nossas intervenções acabam por ser semelhantes, porque, olhamos sempre para a pessoa de forma global, muito além da nossa formação específica.

A Ariana olha além da sua formação em enfermagem, eu olho além da minha formação em terapia ocupacional e a Carmen também vai além da sua formação em serviço social. Ou seja, cada uma de nós vai fazendo um pouco das várias áreas quando trabalhamos nesta perspetiva de equipa transdisciplinar. Porque mais do que uma equipa multidisciplinar, somos de facto uma equipa transdisciplinar.

O que acontece é o seguinte: intervimos nas áreas em que temos mais foco, mas, se eu acompanhar uma pessoa com dificuldades de alimentação ou com questões de posicionamento, peço feedback e informação à minha colega enfermeira que tem maior conhecimento na área e depois aplico na minha intervenção. Da mesma forma,

se a Ariana acompanha alguém com grande dificuldade em envolver-se em ocupações ou em manter motivação, vem falar comigo. Pensamos juntas, partilhamos estratégias e ajustamos as nossas intervenções.

Se surgirem dúvidas relacionadas com recursos sociais ou apoios institucionais, recorremos às colegas assistentes sociais, a Carmen e a Vanda. Cada uma de nós tem as suas lentes profissionais, mas, enquanto gestoras de contexto, conseguimos ver acima disso e atuar enquanto especialistas no trabalho com pessoas com demência.

Sempre que precisamos de intervir numa área em que nos sentimos menos fortes, recorremos às colegas. Essa é a essência da transdisciplinaridade: enquanto na multidisciplinaridade cada profissional faz a sua avaliação e dá o seu contributo, na transdisciplinaridade é apenas um técnico que entra em casa. No fundo, trabalhamos sempre em equipa, partilhando conhecimento e responsabilidades para dar à pessoa e ao cuidador a resposta mais completa possível.

Ana Rita Lopes