

Valongo

N. 10
JULHO 2025

melhor saúde + cidadania



Uma comunidade Cuidadora

ESCOLHER UM DETALHE DO QUOTIDIANO, UM FRAGMENTO DO RETRATO COLETIVO, E DEDICAR ALGUM TEMPO A CUIDAR, SEJA DE PESSOAS, DE ANIMAIS, DE ESPAÇOS PÚBLICOS, DE ÁREAS URBANAS OU DE ZONAS VERDES.

P. 03

**Ter Animais de Estimação
– Um compromisso sério a
longo prazo!**

P. 05

**Cuidador Informal – é
preciso muito mais do
que um reconhecimento
simbólico**

P. 06

**A arte pode salvar-nos? –
O simples ato de criar
ou fruir arte pode ser
transformador**

P. 12

Valongo melhor saúde + cidadania

FICHA TÉCNICA / N. 10 / JULHO 2025

Publicação da Câmara Municipal de Valongo

Edição

Divisão de Saúde

Textos

Divisão de Saúde | Divisão Inovação Social | Divisão de Juventude | Gabinete de Medicina Veterinária

Colaboração

Ana Meireles - Universidade Lusíada | Carla Moreira – Instituto Segurança Social | Patrícia Claudino – CIMAC e ULS Alentejo Central | Paula Mouta – ULS S. João

Projeto gráfico e paginação

Gabinete de Comunicação da CMV

Impressão

Gráfica de Paredes

Tiragem

2500 exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Uma só Saúde



José Manuel Ribeiro

Presidente da Câmara Municipal de Valongo

Sabemos, há já algum tempo, que a saúde não é apenas a ausência de doença. Se assim fosse, e tendo em conta o envelhecimento da população e o avanço das doenças crónicas, dificilmente se encontrariam pessoas saudáveis. Como defende Machteld Huber¹ a definição de saúde deve antes basear-se na capacidade de adaptação e de gestão da condição individual para assegurar bem-estar. Dito de outra forma, ser saudável não é uma questão de "não ter" doença, mas de ter condições para conviver, com qualidade de vida, com a doença; é ter capacidade e conhecimento para decidir, e desta forma gerir, a sua própria condição.

Não é difícil concordar com esta ideia, e rapidamente percebemos que cuidar da nossa saúde não se resume a um papel curativo, antes inclui toda uma série de dinâmicas que visam promover a qualidade de vida e o bem-estar em todas as fases da nossa existência. Por isso nos deparamos hoje com tantos programas, dirigidos à comunidade, promotores de estilos de vida mais saudáveis, de hábitos alimentares mais cuidados, de interações sociais mais seguras. Os cuidados de saúde já há muito saíram da alçada exclusiva das equipas clínicas, são agora uma responsabilidade transversal, partilhada por muitas instituições e com grandes relações de dependência.

Desde 2020, com a pandemia de COVID-19, ficou evidente a globalização da doença, a

fragilidade comum, o poder de contágio. De então para cá são muitas as vozes que nos alertam para novas ondas pandémicas e nos chamam a atenção para a necessidade de partirmos de uma nova premissa: Uma só saúde!

Uma Só Saúde (One Health) é o conceito que a Organização Mundial de Saúde tem vindo a desenvolver com os seus membros para que a nível planetário seja implementada uma abordagem integrada e unificadora da saúde das pessoas, dos animais e dos ecossistemas. Apesar de saúde, alimentação, água, energia e meio ambiente serem temas amplos, com preocupações específicas para cada setor, só o trabalho interdisciplinar pode ser eficazmente protetor. Só uma forte articulação permitirá enfrentar desafios que vão do surgimento de doenças infecciosas, à resistência aos antimicrobianos e à segurança alimentar, promovendo saúde, assegurando a integridade dos nossos ecossistemas e proporcionando equidade atual e futura.

Quando frequentemente, com o nosso telemóvel, captamos fotografias do dia-a-dia, tendemos a verificar se a imagem é correta, se este ou aquele detalhe está presente, se corresponde ao que desejamos. Fazemos um zoom aos detalhes, partimos do genérico para o singular, vamos ao pormenor que nos interessa. Este gesto, maioritariamente manual, usando o polegar e o indicador, pode muito bem ter

uma correspondência na nossa ação individual quando se fala de saúde.

No nº 10 da revista *Valongo – Melhor Saúde, Mais Cidadania*, quero deixar-lhe o repto para integrar e construir uma comunidade verdadeiramente cuidadora. Escolha um detalhe do seu quotidiano, um fragmento do retrato coletivo, e dedique algum tempo a cuidar – seja de pessoas, de animais, de espaços públicos, de áreas urbanas ou zonas verdes. A sua dedicação, na sua medida, na sua possibilidade, representará sempre o investimento que falta para um resultado melhor.

¹Convidada da I Bienal de Saúde de Valongo realizada em Ermesinde em abril 2024



índice

03 / Editorial – Uma Só Saúde

05 / Animais de Estimação – escolhas e cuidados responsáveis

06 / Ser Cuidador Informal – um estatuto especial

08 / Envelhecer em casa – a melhor receita

12 / 3 perguntas especialista – 3 perguntas sobre “receitas” de cultura

14 / Cuidar – Jovens Cuidador@s e Cuidados@s

16 / A arte de Cuidar: Preparar para Proteger

18 / Cuida-te Cuida!

contactos úteis

SOS — 112

Gratuito

Qualquer emergência que necessite de ambulância, bombeiros ou polícia.

SNS 24

808 24 24 24

Atendimento disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

FARMÁCIAS

1400

Linha telefónica gratuita da Associação Nacional de Farmácias através da qual pode encomendar e receber medicamentos em casa, 24 horas por dia, no continente e nas ilhas.

Proteção Civil de Valongo

220 179 216

939 030 398

800 20 20 99 - Gratuito

proteccaocivil@cm-valongo.pt

Bombeiros Voluntários de Ermesinde

229 783 040

Bombeiros Voluntários de Valongo

224 219 800

Polícia Municipal

Avenida 5 de Outubro, 306 4440-503 Valongo

224 227 900

policiamunicipal@cm-valongo.pt

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

800 202 148 – Gratuito

Atendimento disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Se não conseguir falar envie um SMS para o número 3060 ou um email para violencia.covid@cig.gov.pt

Câmara Municipal de Valongo

Avenida 5 de Outubro, n.º 160

4440-503 Valongo

224 227 900

gabmunicipal@cm-valongo.pt

Divisão de Saúde da Câmara Municipal Valongo

C.C. Vallis Longus

Avenida 5 de Outubro

4440-503 Valongo

967 100 565

saude@cm-valongo.pt

my
SÃO JOÃO

Torne-se um dador de sangue ainda mais próximo.

Com a App My São João, estamos ainda mais juntos. Toda a sua informação de dador de forma prática e intuitiva.

Descarregue a App My São João e esteja sempre informado.

SÃO JOÃO

CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

BANCO DE SANGUE
SÃO JOÃO
Doe Sangue. Salve Vidas.



visite o portal da saúde em
<http://saude.cm-valongo.pt>

Animais de Estimação – escolhas e cuidados responsáveis

Não existe momento mais emocionante que o de receber um novo animal em nossa casa. Mas ter um animal de estimação é mais do que um gesto de carinho — é um compromisso sério!

Escolher com o coração e com a cabeça

Antes de adotar, pensa no teu estilo de vida. Vives num apartamento ou numa casa com quintal? Tens crianças, outros animais? Estás fora de casa muitas horas? Tens disponibilidade financeira para emergências? Um cão precisa de passeios e muita atenção; um gato pode ser mais independente, mas também exige estímulos. Nunca escolhas só pela aparência — pensa que um cão ou gato podem viver 20 anos. Consegues cuidar dele todo este tempo?

Adotar é um ato de amor e cidadania

Portugal enfrenta ainda o problema do abandono animal. Adotar, especialmente num Centro de Recolha Oficial (CRO), é dar uma segunda oportunidade a um ser que já foi negligenciado. Estes animais já estão vacinados, esterilizados e prontos para uma nova vida. Mas a decisão deve ser ponderada — não é um impulso, é um compromisso.

Cuidados essenciais

Se já tens um cão ou gato estes são os cuidados mais importantes: na sua **alimentação** opta por rações de qualidade. Evita alimentos humanos que podem ser perigosos, como ossos, chocolate, uva, cebola, entre outros.

As visitas ao **veterinário** devem ser regulares. Além das vacinas obrigatórias (como a da raiva) mantem a desparasitação interna e externa em dia.

E o banho? Só deves dar banho de 2 em 2 meses aos cães, nos gatos apenas quando se sujarem. Escovar o pelo, podar fazê-lo sempre que te lembrares. Cortar unhas, limpar ouvidos e dentes também devem fazer parte da rotina. Sabias que animais entediados ficam ansiosos e destrutivos? Investe tempo em passeios diários, **exercício** e treinos. Brinquedos e música na tua ausência também ajudam bastante.

Por fim e não menos importante a **Socialização**: quanto mais cedo o teu animal for exposto a diferentes pessoas, sons e contextos, mais equilibrado será o seu comportamento no futuro.

Os famosos 3 D's dos detentores

Cuidar de um animal implica também respeitares o seu: **Direito ao bem-estar** — o animal tem direito a viver com dignidade e ser bem cuidado. Implica isto que tenha o seu espaço com cama, abrigo e não sofra dor ou maus-tratos. **Dever de identificação**: identificar eletronicamente com microchip é obrigatório para cães e gatos. **Dever de esterilização**: castrar previne o nascimento de ninhadas (e depois não sabes o que fazer!) e aumenta o tempo de vida do teu animal pois previne cancro.

E o que diz a Lei?

Sim, existem leis que protegem

os nossos amigos de quatro patas — e os detentores têm deveres bem claros: colocar o microchip é obrigatório em cães e gatos para serem registados na plataforma SIAC (assim é possível saber a quem pertencem no caso de fugirem). Os cães têm ainda de ser vacinados para a Raiva e licenciados na junta de freguesia. Não te esqueças de levar um saco quando passeias o teu cão para recolheres os seus dejetos, também é obrigatório. E, por fim, não podes manter o teu cão preso com correntes. Os maus-tratos e abandono são agora punidos com pena de prisão pelo Código Penal!

E se já não conseguires cuidar?

Abandonar nunca é opção — é crime! Se já não podes manter o seu animal, procura apoio junto da tua rede social e familiar, associações zoófilas ou dos serviços municipais. Há alternativas responsáveis.

Uma relação para a vida

Um animal traz alegria, companhia e amor incondicional. Mas para que a relação seja equilibrada, é preciso responsabilidade e empatia. **Adota com o coração, mas cuida com consciência. Estás pronto para ter um animal? Visita-nos. Estamos cá para te ajudar!**

—
Centro de Recolha Oficial de Valongo /
Centro Veterinário Municipal

224 223 039

Facebook.com/vetmunicipalvalongo

Instagram.com/centrovvetmunvalongo

Adoção: www.cm-valongo.pt/animais

Ser Cuidador Informal – um estatuto especial

Os cuidadores informais precisam mais do que reconhecimento simbólico. É essencial a implementação de respostas eficazes e assegurar que as mesmas estão disponíveis e acessíveis a um grande número de pessoas. Esta é uma tarefa de toda a comunidade – do estado central às autarquias, das associações aos cidadãos – tornando o apoio à pessoa cuidada uma tarefa suportada e partilhada por uma verdadeira rede.

O Cuidador Informal (CI) é, geralmente um familiar, amigo ou vizinho que presta cuidados a pessoas com limitações físicas, mentais ou funcionais no contexto domiciliário. Frequentemente conciliam estas responsabilidades com trabalho e família. Muitas vezes prestam cuidados sem apoio, sem pausas e sem visibilidade, mas são fundamentais para o bem-estar da pessoa cuidada, ajudando a reduzir fatores de risco, promovendo a adesão a tratamentos e evitando o isolamento.

Fortalecer o papel do CI é ampliar a efetividade das ações em saúde e promover um cuidado mais humanizado e contínuo. **O Estatuto do Cuidador Informal**, aprovado pela Lei nº 100/2019, estabelece um conjunto de normas que regulam direitos e deveres tanto do cuidador quanto da pessoa cuidada, incluindo medidas de apoio disponíveis. Sabemos que estas são ainda muito limitadas,

e algumas delas pouco ou nada acessíveis, contudo importa conhecer o que existe e continuar a exigir melhorias neste domínio.

A quem se destina o Estatuto do Cuidador Informal?

O Estatuto destina-se a cidadãos que prestem cuidados de forma permanente ou regular a familiares ou não familiares em situação de dependência. O CI deve residir legalmente em Portugal, ter mais de 18 anos e condições de saúde adequadas para prestar os cuidados necessários. Não pode ser titular de pensão de invalidez absoluta ou de proteção na invalidez, nem receber prestações por dependência.

Quem pode ter o Estatuto de Cuidador Informal Reconhecido

Cuidador Principal – que pode ser o cônjuge ou unido de facto, parente ou afim até ao 4º grau da linha reta ou colateral da pessoa cuidada, e deve cuidar de forma permanente. Este cuidador não auferir remuneração pelo trabalho que realiza e pode ter ou não o mesmo domicílio fiscal da pessoa cuidada. No caso de um CI Principal não familiar, deve viver em comunhão de habitação com a pessoa cuidada.

Nos casos de crianças e jovens, ambos os progenitores com guarda partilhada podem ser considerados CI Principais.

Cuidador Não Principal – acompanha a pessoa cuidada de forma regular, mas não permanente. Não pode ser

remunerado pelos cuidados prestados e pode estar ativo profissionalmente ou ser beneficiário de prestações de desemprego.

Quem é a Pessoa Cuidada?

É a pessoa que se encontra em situação de dependência, necessitando de cuidados permanentes, mas não residindo em resposta social ou de saúde de caráter público ou privado. A pessoa deve ser beneficiária de complemento por dependência de 2º grau ou subsídio por assistência de 3ª pessoa.

NOTA: Os beneficiários da Caixa Geral de Aposentações devem ter complemento por dependência de 1º ou 2º grau ou subsídio de assistência de terceira pessoa.

Quais as medidas /respostas disponíveis?

Acompanhamento

Os Cuidadores Informais Principais e Não Principais têm acesso a acompanhamento individualizado realizado por dois profissionais de referência (um da Segurança Social e um da Saúde) da área de residência da pessoa cuidada. Estes profissionais irão aconselhar, acompanhar e assegurar os direitos sociais e de saúde do Cuidador e da Pessoa Cuidada. A proximidade às equipas de saúde familiar e de cuidados de saúde na comunidade permite



conhecer e aceder a respostas específicas como a reabilitação física, acompanhamento da saúde mental e participação em ações de capacitação de cuidadores. Este acompanhamento permite o encaminhamento para respostas adequadas nomeadamente os serviços prestados por centros de dia, centros de convívio ou estruturas residenciais.

Subsídio

Aos Cuidadores Informais Principais, com estatuto reconhecido, pode ser atribuído um subsídio se o rendimento do agregado familiar for inferior a 1,3 vezes o valor do Indexante dos Apoios Sociais.

NOTA - O Indexante dos Apoios Sociais (IAS) é o valor de referência para cálculo de diversas prestações sociais, como o abono de família, subsídios ou pensões e tem atualização anual. Em 2025 está fixado em 522.50€

Direitos Laborais

O Cuidador Principal acompanha e cuida da pessoa em situação de dependência de forma permanente, não havendo, por isso, vínculo laboral.

Por sua vez, o Cuidador Não Principal acumula, muitas vezes, uma vida profissional ativa com a prestação de cuidados. Neste caso beneficia de alguns direitos laborais no que respeita a faltas, horário flexível, teletrabalho, trabalho parcial ou à proteção no despedimento.

Como obter o Estatuto de Cuidador Informal?

Pode esclarecer todas as dúvidas e submeter o seu pedido pessoalmente nos serviços de atendimento da Segurança Social ou nas Lojas de Cidadão. Pode ainda fazê-lo através da página da Segurança Social Direta (seg-social.pt).

Pode obter mais informações sobre serviços ou atividades disponíveis para cuidadores junto da sua unidade de saúde, da segurança social ou juntos dos serviços municipais através do e-mail redesocial@cm-valongo.pt.

— **Carla Moreira**

Assistente Social – Instituto da Segurança Social

Maria Paula Mouta

Educadora Social – ULS S. João

VALONGO – COMUNIDADE CUIDADORA

Algumas respostas existentes no nosso território:

Descanso do Cuidador

LAR RESIDENCIAL DO CENTRO SOCIAL DE ERMESINDE – disponibilidade de três camas para acolhimento temporário da pessoa cuidada e descanso do cuidador, com um custo associado.

+ Info:
geral@cse.pt
Telef 229747194

Apoio Domiciliário ao Cuidador

VALIDDA – Prevenção do desgaste emocional e do burnout, e capacitação de pessoas cuidadoras (especialmente vocacionado para casos de Alzheimer).

+ Info:
validda@ava-ipss.pt
Telef 939 453 228/229 683 612

CUIDAR PARA CUIDAR MELHOR

Equipa multidisciplinar de apoio domiciliário a pessoa cuidadora e cuidada.

+ Info:
geral@cpermesinde.org
Telef 924 474 736 /229 711 647



Envelhecer em casa – a melhor receita

Em Portugal, segundo o Instituto Nacional de Estatística (2023), mais de um milhão de pessoas vivem sozinhas e destas mais de metade são pessoas idosas. Envelhecer na própria casa e na comunidade em que sempre se viveu é o desejo da maioria das pessoas. Como podemos responder a esta vontade assegurando um presente de maior qualidade para a comunidade sénior?



Envelhecer em casa representa o prolongamento da nossa vida e da nossa autonomia. Em muitos casos é sinónimo de autodeterminação o que, por si só, é um fator protetor de saúde e bem-estar. Assegurar condições para que tal aconteça não é uma tarefa que se deve ter em conta apenas para familiares idosos, é algo que devemos ter em mente no nosso percurso de vida, assegurando que vamos criando condições para que a nossa casa seja segura e "amiga" da nossa idade.

Preparar o futuro

Não se trata somente de aumentar a segurança na nossa habitação, mas também de manter competências fundamentais para prolongar a autonomia e independência nas diversas áreas de ocupação, nomeadamente em tarefas diárias simples como comer, tomar

banho, vestir, cozinhar ou fazer compras. Estas e outras tarefas podem tornar-se mais difíceis ou inseguras por incapacidade, problemas de saúde ou, simplesmente, em resultado do envelhecimento natural.

É importante adquirir, desde cedo, hábitos regulares de exercício físico que aumentem a resistência, asseguram mobilidade e diminuem o risco de doenças associadas ao isolamento e inatividade. Nunca é tarde para incorporar estes hábitos nas nossas rotinas, iniciá-los precocemente faz muita diferença no processo natural de envelhecimento.

Lidar com o presente

Seja para uso pessoal ou para auxílio a quem nos rodeia, há um conjunto de estratégias específicas para aumentar a segurança na habitação, prevenir quedas, proteger as articulações

e conservar energia (evitar a fadiga). A prática de exercícios de manutenção de competências e a adaptação de cada tarefa de difícil realização podem analisadas e adaptadas junto de terapeutas ocupacionais. A tecnologia, da mais simples à mais sofisticada, não está fora deste processo e, por isso, importa conhecer alguns materiais e equipamentos que se podem tornar excelentes companhias para a autonomia no nosso dia-a-dia.

Produtos de apoio para atividades de vida diária

COZINHAR pode tornar-se uma tarefa extremamente exigente, implicando diferentes competências como a resistência para manter a posição de pé durante algum tempo a coordenação bilateral e motricidade fina para preparar alimentos. A tarefa de preparar



alimentos pode ser realizada com recurso a equipamentos como uma tábula adaptada, que apoiará na fixação do alimento, e por descascadores ou facas adaptadas para facilitar a pega manual.

A reorganização da cozinha de modo a facilitar o acesso aos materiais mais utilizados é também uma adaptação protetora de conservação de energia e relevante na prevenção do risco de queda, minimizando a utilização de bancos e cadeiras para alcançar os armários mais altos.

O BANHO é uma tarefa de risco. Entrar e sair de uma banheira poderá ser uma situação de insegurança, considerando a diminuição da base de apoio especialmente se realizada sem recurso a um ponto de apoio seguro. A própria ação de lavar as partes do corpo, quando realizada da forma típica, é potenciadora de quedas, implicando oscilações de posição que desafiam a manutenção do equilíbrio.

Além do treino para aumento da segurança durante a realização da tarefa, a utilização de produtos de apoio como a cadeira giratória, prancha de banheira e a esponja de cabo longo podem ser ajudas preciosas.

PENTEAR é outra tarefa que poderá tornar-se difícil devido a limitações na amplitude de movimento dos membros superiores. Nestes casos poderá

ser aconselhada a utilização de uma escova ou pente de cabo longo.

Motricidade fina

As tarefas "miudinhas", como abrir uma garrafa, apertar um botão ou um fecho, cortar as unhas ou abrir a porta de casa, são uma dificuldade relativamente comum. Já é possível encontrar facilitadores para estas tarefas, como abotoadores, corta-unhas adaptados, adaptadores de chave e abre-tampas que realizam uma compensação direta da dificuldade sentida, sendo a tarefa realizada de forma independente com a utilização deste.

Prevenção de quedas

Há quem lhe chame epidemia, tendo em conta o número de casos. As quedas em casa originam muitas vezes intervenções cirúrgicas, provocam internamentos sempre indesejados e longos períodos de dependência para recuperação. As estratégias de prevenção neste domínio são, muitas vezes, alvo de grande resistência em especial junto das pessoas mais velhas.

A alteração de hábitos é fundamental, e pode começá-la mesmo antes de ser "necessária" com a utilização de calçado adequado (por exemplo: nada de chinelos!), o treino na realização de transferências seguras, a retirada de tapetes ou outras barreiras que causem risco de queda ou, pelo menos,

a integração de fixadores de tapetes ou fita antiderrapante. Em situações de mobilidade reduzida, a colocação de barras de apoio, especialmente na casa de banho, de protetores de cantos e a utilização de pinças de alcance, são formas eficazes de prevenir a ocorrência de quedas.

Manutenção de competências sensoriomotoras

Com o envelhecimento surgem naturalmente alterações sensoriais e motoras. Equipamentos como pedaleiras, molas com resistência e pastas de motricidade fina possibilitam a realização de exercícios em casa, facilitando a melhoria e/ou manutenção de competências sensoriomotoras, fundamentais para assegurar independência.

Cuidar da autonomia

A realização das tarefas de forma independente, possibilita a permanência no domicílio durante o máximo tempo possível, evitando a institucionalização precoce. A tarefa de cuidar das pessoas que nos estão próximas de modo que sejam capazes para permanecer no lugar onde são felizes, exige um profundo trabalho de empatia que preparará também o nosso envelhecimento futuro, seguro e em casa.

—
Isabel Machado

Terapeuta Ocupacional (projeto ECCoS)



Patrícia Claudino

Psicóloga Clínica e da Saúde, Arte-Terapeuta Transdisciplinar; integra a Equipa Coordenadora da Prescrição Cultural no Alentejo Central (da Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central — CIMAC e a Unidade Local de Saúde do Alentejo Central (ULSAC).

Pode a arte salvar-nos? Esta não é uma pergunta nova, e são muitas as respostas possíveis. Desde a sua inutilidade e despesismo até ao papel na criação e afirmação da identidade coletiva, as opiniões dividem-se. E na saúde individual, a arte também tem um lugar? Pedimos à Dr^a Patrícia Claudino para nos ajudar a compreender melhor algumas ligações “improváveis”.

1. Ultimamente ouvimos muito falar da importância das atividades de socialização, do exercício físico e do contacto com a natureza para o equilíbrio físico e emocional. Tendo em conta a sua vasta experiência clínica, como avalia a utilização destas atividades enquanto prevenção e “medicação” que atua em caso de patologia?

A ligação entre corpo e mente é hoje reconhecida sem margem para dúvidas, pela ciência e pela prática clínica. O nosso bem-estar emocional depende muito da forma como cuidamos do corpo e do ambiente à nossa volta. Atividades como caminhar ao ar livre, conviver com outras pessoas ou praticar exercício físico não são apenas “bons conselhos”: são verdadeiras formas de prevenção e intervenção em saúde mental.

1.2.3
perguntas
sobre “receitas” de cultura

A especialista responde

Na prática clínica, vejo frequentemente como estas atividades podem complementar — e por vezes até reduzir — a necessidade de medicação em certos quadros ligeiros a moderados, como ansiedade ou depressão. O movimento físico estimula substâncias no cérebro (como endorfinas e serotonina) que promovem o humor e reduzem o stress. O contacto com a natureza tem um efeito calmante, ajuda a regular o sono e melhora a concentração. A socialização combate o isolamento, um dos maiores fatores de risco em saúde mental, sobretudo entre idosos e, atualmente jovens.

Estas estratégias não substituem tratamentos médicos quando necessários, mas são, sem dúvida, ferramentas eficazes de cuidado, com poucos efeitos secundários e benefícios duradouros.

2. Pode-nos falar um pouco mais sobre o papel específico da cultura e da arte na intervenção em situações de distúrbio mental?

A cultura e a arte são muito mais do que entretenimento — são veículos poderosos de expressão, ligação, identidade e cura. Em situações de sofrimento e doença mental, as palavras podem nem sempre ser suficientes. A arte e a cultura — seja através da música, da pintura, da escrita, do teatro ou da dança — oferecem formas alternativas de expressar emoções difíceis de verbalizar.

Além disso, sabemos hoje, também apoiado pela maior evidência científica, que participar em atividades culturais pode restaurar a autoestima, reforçar o sentimento de pertença e abrir espaços de partilha e empatia. Há já vários programas de "arte e saúde" implementados com sucesso seja em hospitais, lares, centros de saúde e na comunidade — no âmbito da Prescrição Cultural, mostrando melhorias na comunicação, no humor e até na adesão ao tratamento por parte dos utentes.

Importa acrescentar que a arte não tem de ser "terapêutica" no sentido tradicional para ter efeitos terapêuticos. O simples ato de criar ou fruir arte — ver uma exposição, cantar num coro, ouvir música ao vivo — pode ser transformador.

3. Então, ver espetáculos, participar num coro, ter aulas de pintura... são prazeres que cuidam da saúde. Qual a melhor idade para iniciar a toma desta "medicação"?

A melhor idade, diria que... todas! A cultura não tem idade mínima nem prazo de validade. Desde cedo, as crianças beneficiam do contacto com a arte: desenvolvem a imaginação, a empatia, a capacidade de se concentrarem e de se expressarem. Nos adolescentes, o envolvimento cultural pode ser um ponto de ancoragem numa fase de tantas mudanças e incertezas. Na idade adulta, é um espaço de pausa, reflexão

e identidade. E na terceira idade, protege contra o declínio cognitivo, combate a solidão e contribui para dar sentido aos dias.

Pensemos nesta "receita" como um cuidado contínuo, como escovar os dentes ou fazer exercício. Não precisa de grandes meios: cantar no duche, desenhar à mão livremente, contar histórias, visitar um museu gratuito, ver uma peça de teatro, ouvir música — tudo isto conta. E o mais interessante é que, ao contrário de alguns medicamentos, os "efeitos secundários" da arte e da cultura são quase sempre positivos e multiplicam-se quando partilhados com os outros.

Em suma, cuidar da saúde mental passa também por reconhecer o valor da cultura como parte do nosso equilíbrio — não como luxo, mas como uma necessidade básica.

A arte de cuidar:

Preparar para Proteger



“Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que fez a tua rosa tão importante.”

Antoine de Saint-Exupéry –
“O Príncipezinho”

Na arte do cuidar, tendemos a proteger para preparar. Mas é precisamente o inverso que transforma: preparar é cuidar. Preparar implica antecipar, com presença, escuta e vínculo. É dotar crianças e jovens de ferramentas internas para se sentirem seguras e seguros num mundo que, inevitavelmente, lhes será desafiante.

Cuidar de crianças e jovens exige mais do que boa vontade. Exige disponibilidade emocional, pensamento crítico e presença ativa. Exige, sobretudo, consciência – a de que muitas formas de desproteção acontecem no silêncio do dia a dia. Não é só na violência explícita, no abuso sexual ou na negligência evidente. Nem sempre são visíveis. Muitas formas não gritam. Estão nos gestos repetidos que normalizamos: quando se ignora, quando se humilha com palavras, quando se expõe sem critério, quando se desvaloriza o sentir. A ausência de escuta e presença ativa é, em si, uma forma de abandono emocional³.

E quem cuida? Quem protege?

A resposta é: Todas as pessoas adultas. Família, corpo docente e não docente, profissionais de saúde, vizinhança, comunidade. Cuidar não é um ato individual

– é um compromisso coletivo e social. Não se esgota em providenciar o básico – comida, roupa, abrigo. Implica garantir a integridade emocional, a saúde mental e o direito ao desenvolvimento num ambiente previsível, seguro e respeitador. A presença de um adulto responsivo e consistente é condição essencial para a construção de uma base segura, que sustenta a autonomia, a autoestima e a regulação emocional¹.

Crianças e jovens não interpretam o mundo sozinhos/as – dependem do olhar e da mediação das pessoas adultas. São estruturalmente vulneráveis. Dependem das pessoas adultas para interpretar o mundo e para se protegerem do que não conseguem compreender. Quando as pessoas adultas se ausentam – mesmo estando presentes, quando normalizam o inaceitável ou deixam de filtrar, há uma exposição silenciosa ao perigo.

É preciso questionar o que normalizamos.

Nem tudo o que é comum é saudável. O acesso constante a notícias com imagens gráficas, as televisões ligadas sem filtro durante as refeições, os comentários sexualizados feitos em frente das crianças e jovens, as piadas que envergonham (“és um bebé”, “choras por tudo”, “não gosto de ti”) ou o uso ilimitado de redes sociais sem supervisão – tudo isto contribui para ambientes onde a empatia é substituída pelo ruído e a segurança emocional por confusão. Estas experiências moldam a forma como crianças e jovens veem o mundo, os/as outros/as e a si própria/o.

O que hoje é normalizado, amanhã será repetido. Tudo isto, somado, gera ambientes emocionalmente inseguros, com impacto no desenvolvimento². Ambientes onde se aprende a calar, a endurecer, a desconfiar, a desligar.

Cuidar é também pensar o papel do adulto como filtro, contenção e modelo. Preparar para a vida não é fechar as crianças numa bolha – é construir com elas ferramentas internas para viverem fora dela. O cérebro desenvolve-se através da relação com o outro⁴. Posto isto, a qualidade das interações com os/as adultos/as molda o modo como sentem, pensam e se relacionam. Cuidar é, por isso, um ato relacional e neurológico

Dicas práticas para cuidar com intencionalidade:

- Filtrar conteúdos:

Não serem expostos/as a ver noticiários sozinhos/os. A violência explícita, a linguagem e a ausência de contexto não são compatíveis com o seu desenvolvimento emocional. A presença do adulto deve mediar, contextualizar e, muitas vezes, proteger do excesso.

- Nomear o que se sente:

Ajudar a dar nome ao medo, à raiva, à vergonha. Falar abertamente sobre emoções cria segurança e dá espaço à empatia.

- Ensinar limites corporais e emocionais:

Frases como “o teu corpo é teu” ou “tens direito a dizer não” devem ser ditas cedo, com naturalidade e frequência. A consciência de limites é um fator protetor essencial.

- Questionar o que é “normal”:

Incentivar o pensamento crítico – “o que achaste dessa



situação na escola?", "parece-te justo?", "como te sentirias nesse lugar?". Isto não só promove empatia, como combate a passividade.

- Ser modelo de regulação emocional:

Crianças e jovens aprendem com o que veem. Se os adultos explodem, insultam ou evitam emoções, é isso que vão repetir. Ser coerente, mesmo nas falhas, é mais importante do que ser perfeito.

Cuidar também é cuidar de quem cuida.

Trabalhar com crianças e jovens – seja em que papel for – implica uma carga emocional que nem sempre é visível. Para cuidar com qualidade, é necessário cuidar-se primeiro. Como na metáfora do avião: em caso de turbulência, devemos colocar primeiro a máscara de oxigénio em nós, antes de ajudar o outro. Quem cuida

precisa de cuidar de si – com apoio, supervisão e práticas de autocuidado.

A formação contínua, a supervisão, o apoio entre pares e ambientes de trabalho que valorizem a saúde mental são pilares fundamentais. A evidência mostra que profissionais emocionalmente apoiados/as oferecem respostas mais empáticas, coerentes e seguras^{5,6}.

Cuidar não é proteger de tudo. É preparar para o mundo com ferramentas internas. Cuidar é ensinar a pensar. A sentir. A dizer "não".

Cuidar é estar. É filtrar. É escutar. É um compromisso, com o outro e connosco.

—

Diana Santos

Psicóloga Clínica – CMV

Referências:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books. | 2. Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships. In handbook of attachment (2nd ed., pp. 102–127). | 3. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization and the development of the self. Karnac Books. | 4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). The whole-brain child. Delacorte Press. | 5. Laranjeira, C., Dixe, M. D. A., & Henriques, M. A. (2022). Saúde mental dos profissionais de educação: desafios e estratégias. Revista de Enfermagem Referência, 6(2), 1–10. | 6. Siegrist, J. (2016). Work stress and health risk behavior. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 42(6), 473–481.
-

Férias em família

Atividades para juntar várias gerações

Quem faz parte da família?

De que família estamos a falar? Pode ser a família biológica, o núcleo mais restrito ou a família mais alargada.

Esta é uma proposta para juntar todos e fazer o **Retrato de Família**.

Pode incluir parentes por afinidade, padrinhos, comadres, a vizinhança e aqueles amigos que são como família. É uma oportunidade para falar dos que estão vivos, lembrar parentes falecidos e saber daqueles que já não vemos nem ouvimos há muito. Até pode ser uma oportunidade para fazer algumas visitas ou telefonemas!

Aproveite e reúna as crianças e os familiares mais velhos para REGISTAR a história da sua família. Faça-o usando a imaginação e a memória de todos. Ouça as histórias já conhecidas e descubra as que nunca ouviu, faça perguntas, fotografe espaços, desenhe rostos, faça uma árvore genealógica, escreva a história. O importante é que todos se divirtam, e se sintam "em família".

E se quiser partilhar connosco é só enviar para saude@cm-valongo.pt

Picnic

Todos gostamos de um bom picnic. São momentos extraordinários para conversas, reencontros, brincadeiras e, claro, provar os petiscos de uns e outros. Escolha uma bela sombra, convide família e amigos e divirta-se. Deixamos-lhe algumas dicas para desfrutar, começando logo na preparação.

☞ Opte por receitas saudáveis e simples como limonadas, chás frios (feitos por si!) e sumos naturais em vez de refrigerantes; saladas, frutas e legumes como cenouras e pepinos, em vez de snacks e doces.

☞ Envolve os mais novos na confeção de receitas e deixe-os apresentar o resultado ao grupo. As Receitas Felizes e Receitas do Cabaz estão em saude.cm-valongo.pt e podem ajudar.

☞ Não fique com o trabalho todo para si! Distribua tarefas e responsabilidades, incluindo os mais novos na organização!

☞ Não se esqueça que alguém deve tirar fotografias das diferentes etapas do picnic, inclusive a fotografia de grupo!

☞ Use a imaginação para fazer o álbum do dia. Mais tarde, todos vão gostar de recordar, e desta forma está a criar a história de família.

Cuidar: Entre Jovens Cuidador@s e Jovens Cuidados@s

Cuidar é uma ação profundamente humana que envolve zelar, acompanhar, amparar e responsabilizar-se por outra pessoa. No entanto, entre jovens, cuidar pode assumir contornos inesperados e, muitas vezes, invisibilizados.

Em Portugal, embora o estatuto de cuidador informal tenha sido finalmente reconhecido em 2019, assumindo a relevância social desta função e as suas implicações psicossociais, económicas e políticas para as pessoas, famílias, instituições e para o país, este aplica-se exclusivamente a pessoas adultas. Assim, jovens cuidador@s continuam sem qualquer reconhecimento formal, enquadramento legal ou políticas públicas específicas constituindo uma realidade amplamente desconhecida.

No entanto, estima-se que existam mais de 30 mil jovens no país com idades entre os 10 e os 18 anos que assumem responsabilidades regulares de cuidado a familiares com doença ou incapacidade. O envelhecimento da população, a prevalência de doenças crónicas e de saúde mental, a elevada taxa de participação feminina no mercado de trabalho, o aumento de famílias monoparentais, a escassez de respostas formais e a

forte valorização da família como núcleo de cuidado fazem com que seja, muitas vezes, a franja mais jovem da população a estar na linha da frente, mesmo sem o reconhecimento, os recursos ou o apoio de que necessitam para fazer face a essa função tão exigente.

Quando cuidar é também crescer

Jovens Cuidador@s (JC) assumem diariamente tarefas que vão desde a gestão doméstica aos cuidados físicos e o suporte emocional a pais, avós, irmãos ou outras figuras significativas. Esta é uma realidade silenciosa, mas com impacto profundo nas suas trajetórias de vida. A sobrecarga associada à prestação de cuidados pode comprometer o percurso escolar, limitar o tempo livre, dificultar a socialização e afetar a saúde física e mental e as oportunidades dest@s jovens.

A investigação aponta para uma maior prevalência de ansiedade, depressão, cansaço crónico, isolamento e menor qualidade



de vida entre JC, com maior risco de pobreza e problemas de saúde a longo prazo. Este impacto não se limita ao período de prestação de cuidados, pois pode persistir ao longo da vida, tornando-se prejudicial quando o cuidado é contínuo, excessivo e desproporcionado face à idade e maturidade d@ jovem.

Contudo, cuidar não é apenas um fardo, é também uma oportunidade. Muit@s jovens cuidador@s desenvolvem, desde cedo, competências pouco comuns para a sua idade: empatia, sentido de responsabilidade, resiliência, autonomia, capacidade de resolver conflitos, organização e maturidade emocional. Cuidar pode ainda proporcionar sentimentos de satisfação, orgulho e gratificação, sentido de propósito e uma vivência emocional positiva e enriquecedora, que fortalece a resiliência, o sentido de agência e a conexão com as outras pessoas.

Essas qualidades geram jovens cuidados@s, cidadã(o)s atent@s ao sofrimento alheio, com forte sentido de compromisso com o bem-estar coletivo e clara consciência de interdependência. Competências estas que deveriam ser promovidas em tod@s @s jovens, por constituírem os alicerces de uma cidadania ativa e de comunidades solidárias.

Valorizar quem cuida, educar para cuidar

Neste binómio jovens cuidador@s / jovens cuidados@s, encontramos não apenas desigualdades a corrigir, mas também valores a promover, inerentes a todo o potencial humano que emerge da experiência de cuidar. A sociedade como um todo e as suas instituições e profissionais, de educação, de saúde, de solidariedade social, de justiça, de desporto, lazer ou cultura, tem o dever de reconhecer e apoiar jovens cuidador@s, criando condições para que possam cuidar das suas figuras significativas sem deixarem de viver plenamente a sua juventude. Isso passa por flexibilizar percursos escolares, criar espaços seguros de escuta e envolver famílias, escolas, serviços de saúde e toda a comunidade na tarefa de identificar, acolher, compreender e valorizar estas vivências.

Paralelamente, é (cada vez mais!) essencial cultivar competências relacionais e emocionais em tod@s @s jovens. Empatia, solidariedade, cidadania e responsabilidade social são aprendizagens fundamentais para a construção de uma sociedade mais coesa. Cuidar deve ser reconhecido como uma dimensão essencial da vida coletiva, não como um recurso de última

instância face à ausência de respostas institucionais.

Uma cultura de cuidado é um compromisso coletivo

Promover uma cultura de cuidado tem de ser uma responsabilidade coletiva. É reconhecer que cuidar não é uma tarefa reservada a quem não tem alternativa ou vive em situação de vulnerabilidade, mas uma escolha ética, uma prática de cidadania ativa e um motor de desenvolvimento humano.

Uma sociedade que valoriza quem cuida, e ensina tod@s a cuidar, é uma sociedade mais justa, mais inclusiva e, sobretudo, mais humana. Integrar o cuidado como valor educativo e social - nas escolas, nas famílias e nas políticas públicas - é formar uma geração mais consciente, empática e solidária.

Cuidar é, em última instância, um ato de relação e pertença. Reconhecer e valorizar jovens cuidador@s e jovens cuidados@s é investir no futuro. Porque cuidar é uma dimensão profundamente humana e humanizante, que nos liga enquanto pessoas e enquanto comunidade, e que a tod@s nos diz respeito.

—
Ana Meireles

Psicóloga – Universidade Lusíada,
Professora-Auxiliar

**ATENDIMENTO
PRESENCIAL**


primeiro passo
gabinete de apoio à vítima de violência doméstica

**GRATUITO
ANÓNIMO
CONFIDENCIAL
SEGURO**

**GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA DE
VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA
DE VALONGO**

VaLongo
Serras do Porto



CIG
COMISSÃO PARA A CIDADANIA
E A IGUALDADE DE GÉNERO
Presidência do Conselho de Ministros

936 888 871 / 967 240 370

primeiro.passo@cm-valongo.pt