

# Combater a Solidão

*A perspectiva da Associação  
Mais Proximidade Melhor Vida*



**A AMPMV**



2006

**Os Mais Sós**

- Inquérito porta-a-porta à população idosa residente, na freguesia de São Nicolau, em colaboração com a Universidade Católica Portuguesa.

2010

**Mais Proximidade Melhor Vida**

- Formalização do projeto MPMV
- Constituição da Equipa Técnica MPMV

2014

**Associação Mais Proximidade Melhor Vida**

- Alargamento da área de intervenção
- Formalização como Associação

2015

- Reconhecimento como **IPSS**

Área de intervenção:  
**Baixa de Lisboa e Mouraria**



Equipa Técnica AMPMV constituída por 7 profissionais:  
**Saúde, Serviço Social e Comunicação**

+ Apoio de 35 voluntários

A nossa **Missão** é combater a Solidão e o Isolamento...



**120 beneficiários:**  
população idosa residente na  
**Baixa de Lisboa e Mouraria**



## A AMPMV

A nossa **metodologia de intervenção** rompe com a abordagem tradicional...



# O que fazer com os Beneficiários



**Inovação na Intervenção:**  
A intervenção da AMPMV não termina com a solução de determinada situação.  
**Prolonga-se no tempo.**

# Os primeiros passos da Avaliação

1. É um caso para ser acompanhado pela AMPMV?

2. Estabelecer uma **relação empática** e de confiança

3. **Conhecer** a pessoa, a sua rede social e familiar, a sua história de vida

4. Identificar as principais **necessidades e potencialidades**



**Inovação na Intervenção:**  
A **intervenção é adaptada** às necessidades, potencialidades e vontade de cada beneficiário.

Resultado:

Desenvolver um  
**Plano de Intervenção Personalizado**

# Os primeiros passos da Avaliação



Plano de Intervenção Personalizado	
<b>Características do Beneficiário:</b>	
Nome:	Idade:
Limitações:	Potencialidades:
<b>Intervenção da AMPMV:</b>	
No passado e presente:	
Objetivos da intervenção para o futuro:	

# Os nossos Beneficiários





## I Saúde e Bem Estar

Oferecemos **respostas de saúde** e bem-estar em 3 grandes domínios...



**Acompanhamento a consultas/exames e serviços ao domicílio**

**Apoio psicológico e reabilitação física**

**Diagnóstico e encaminhamento de casos**

## II. Combater a Solidão

A AMPMV **combate a solidão** através das seguintes actividades:



**Visitas ao Domicílio**  
**Contactos Telefónicos**



**Sinalização de datas festivas**  
**Passeios Culturais**



**Grupo de Encontros**  
**AMPMV\***



\* Tertúlia mensal, em torno da experiência de vida e memórias dos beneficiários

### III. Qualidade de Vida ao Domicílio

Promovemos a **qualidade de vida** no meio natural de vida dos nossos beneficiários...



Aquisição e entrega de **bens, pequenas obras** e reparações

Informação e **apoio jurídico**

## IV. Sensibilizar a Sociedade

### Projetos culturais



## Livro **Pequenos Contos Grandes Vidas** \* - 2012

Contámos a história de vida dos nossos beneficiários...



Beneficiária e personagem do conto “A Menina dos Pés Descalços”

Projeto de valorização pessoal dos nossos beneficiários, resultante num **livro de contos**, escritos por Sofia Chedas Salvado.

**7 contos**, baseados na história de vida de 7 pessoas idosas acompanhadas pela AMPMV e ilustrados por **alunos da Faculdade de Belas Artes** de Lisboa.

[www.mpmv.pt/publicacoes/  
livro-pequenos-contos-grandes-vidas](http://www.mpmv.pt/publicacoes/livro-pequenos-contos-grandes-vidas)

\*Edição de autor de 2000 exemplares, tendo sido vendidos até ao momento cerca de 1200

## IV. Sensibilizar a Sociedade

### Projetos culturais



### Lisboa à Mesa \* - 2015

Documentámos as receitas do tempo das nossas avós...



Beneficiárias participantes na série, junto do Chef Fábio Paixão da Silva

**Minissérie documental**, em torno das memórias gastronómicas de 9 beneficiários AMPMV, em relação com as memórias da própria cidade de Lisboa.

Projeto produzido em parceria com o curso de Audiovisuais da **EPAD** e o **Chef Fábio Paixão da Silva**, do Restaurante Povo.



Publicação associada: **Conversas à Mesa**

<http://www.mpmv.pt/montra-ampmv/livro-conversas-mesa/>

#### **IV. Sensibilizar** a Sociedade

Voluntariado académico e corporativo

#### **Dia do Voluntariado - Montepio**



#### **Dia da Solidariedade - UAL**



#### IV. Sensibilizar a Sociedade Intervenção nos Media



## Medição de Impacto Social



### A nossa intervenção em **números**:

Acompanhamentos a **consultas e exames médicos, 3 por semana**

Outras **diligências de saúde** (Marcação de consultas e exames, levantamento de receitas médicas, aquisição de bens ou medicamentos, etc.): média de **7 por semana**

**Transporte** de ambulância por semana: média de **1 por semana**

**Contactos telefónicos**: média de **89 por semana**

**Visitas** ao domicílio: média de **34 por semana**

Aquisições, doações ou empréstimo de **bens/ajudas técnicas** : média de **5 por semana**

Intervenção em **situações de urgência**: média de **1 por semana**



## Parcerias e Apoios AMPMV





Rua do Ouro n.º 165 1.º Dto. | 1100-061 Lisboa  
213425268

geral@mpmv.pt | www.mpmv.pt

www.facebook/[MaisProximidadeMelhorVida](#)