

Olá



Uma *palavra* pode mudar tudo

A solidão afeta milhares
de seniores no nosso país.
**Falemos, para quebrar
o silêncio. Juntos.**

Sempre Acompanhados

Programa
Seniores



A solidão é algo que podemos sentir em algum momento das nossas vidas. No entanto, há situações em que este sentimento surge com maior intensidade, como quando perdemos alguém ou passamos por um processo de transição na vida (viuvez, reforma...) ou quando nos sentimos vulneráveis, pouco úteis ou desamparados.

Muitas vezes, o primeiro passo pode ser algo tão simples como *falar*.

Falar; pôr cá para fora as nossas emoções, pensamentos, medos e desejos.

Falar; ser sensível ao que se passa com a outra pessoa, ouvi-la, acolhê-la e olhar para ela com olhos que querem compreender e partilhar...

Falar; receber o gesto de uma mão amiga que se estende para nos tocar.

O programa ***Sempre Acompanhados*** disponibiliza uma equipe profissional disposta a ouvir, a falar e a dar o primeiro passo **com o objetivo de:**

— **Empoderar** a pessoa.

— **Acompanhá-la**, criando relações de confiança, compromisso e colaboração com o ambiente que a rodeia.

— **Apoiá-la** no seu processo de vida, para que tenha uma vida plena.

Podemos fazê-lo, *juntos*.



Protocolo de atuação do Programa



DETEÇÃO

Se estiver interessado neste programa, quer seja para si ou para outra pessoa, contacte-nos.

223 204 248

sempreacompanhados@scmp.pt

Um técnico entrará em contacto consigo para uma breve entrevista pessoal.



**ENTREVISTA
PESSOAL**



AVALIAÇÃO

A equipa de psicólogos e restantes profissionais propõe um plano de trabalho personalizado.

**PLANO DE
VISITAS**



**REDE DE APOIO
E RELAÇÕES
DE CONFIANÇA**



**PROPOSTA DE
ATIVIDADES**



**ACOMPANHA-
MENTO
CONTÍNUO**



Como detetar a solidão?

Os profissionais do Programa definiram 10 afirmações que podem ajudar a identificar pessoas em situação de solidão.

- Nem sempre tenho alguém com quem falar sobre os meus problemas do dia a dia
 - Sinto falta de ter um bom amigo
 - Por vezes, sinto-me isolado do resto das pessoas
 - Se tiver um problema, não tenho ninguém a quem recorrer
 - Sinto falta de ter pessoas com quem possa simplesmente estar
 - Às vezes, sinto que não existem outras pessoas na minha vida
 - Não tenho ninguém em quem confiar
 - Sinto falta de ter pessoas por perto
 - Às vezes, sinto-me abandonado
 - Sinto que perdi o interesse na minha vida
-

Se se identificar com alguma destas frases ou se conhecer alguém que possa estar nesta

situação, contacte-nos para receber informações e apoio totalmente **personalizado**.



O programa *Sempre Acompanhados* da Fundação "la Caixa" aborda a solidão da perspectiva da *prevenção*, seguindo uma *metodologia de intervenção inovadora*, com a colaboração da comunidade, e mantendo iniciativas de informação e sensibilização para quebrar o silêncio em torno da solidão.

Pode contactar a equipa de profissionais do programa **Sempre Acompanhados** do Porto, ligando para o **223 204 248**, entre as 9h00 e as 17h00, ou enviando um e-mail para **sempreacompanhados@scmp.pt**

Para mais informações:
www.fundacaolacaixa.pt



Fundação "la Caixa"