

## INFORMAÇÃO ADICIONAL:

**Local:** contexto domiciliár;

**Modalidade:** individual ou familiar;

**Periodicidade:** semanal (2ª a 6ª feira);

**Duração:** 60 minutos p/ sessão;

**Intervenção:** max. 5 sessões.



## PARCERIAS:

- Rede Social de Espinho
- Respostas Sociais Concelhias

## CONTACTOS:

-  22 731 90 61
-  [umac@cerciespinho.org.pt](mailto:umac@cerciespinho.org.pt)
-  <http://www.cerciespinho.org.pt>
-  <http://www.facebook.com/cerci.espinho>



PRÉMIO FIDELIDADE  
**COMUNIDADE**  
Para que a vida não pare

## Unidade Móvel de Apoio à Comunidade U.M.A.C.

### Intervenção Psicológica



 Intervenção gratuita em  
 tempos de COVID-19

## QUAL É O OBJETIVO DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA?

A intervenção psicológica visa ajudar a pessoa a lidar melhor com os problemas ou desafios que lhe são colocados no processo de envelhecimento.

Equaciona e auxilia as dificuldades apresentadas pelo idoso, a ressignificação da experiência e a reencontrar sentidos para a vida, restabelecendo o equilíbrio e promovendo o bem-estar emocional e a qualidade de vida do idoso.



## QUAIS AS PROBLEMÁTICAS ABRANGIDAS?

Algumas das problemáticas enquadradas neste tipo de intervenção são: o luto, a depressão, o isolamento social (motivado pelo COVID-19), as transições de vida (como a reforma, a entrada num lar), a ansiedade, a dependência, dificuldades nas relações interpessoais, ....



## A QUEM SE DESTINA?

Uma vez que o envelhecimento é marcado por mudanças comportamentais, psicológicas e emocionais, serão priorizados idosos que:

- Apresentem declínio cognitivo (inicial ou intermédio);
- Não usufruam de intervenção cognitiva;
- Possuam capacidade para realização de atividades lúdicas;
- Estejam motivados e interessados em participar na intervenção;
- Tenham mais que 65 anos de idade;
- Sejam encaminhados por entidades competentes ou comunidade.

