

# Plano de Atividades

2023

ASSOCIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR LIFE ESSENCE

## INTRODUÇÃO

A Associação Multidisciplinar Essência da Vida foi criada em 8 de abril de 2020, tendo a sua sede social em Vila Nova de Gaia.

As suas Fundadoras são:

- ❖ Orlanda Rosa Vieira de Sá Pereira – Naturopata;
- ❖ Maria da Conceição Rocha de Oliveira Campos- Terapeuta;
- ❖ Inês de Sá Pereira Couto da Silva – Terapeuta.

Este projeto surgiu de uma ideia solidária de ajudar quem mais necessita e que muitas vezes se sente impotente para melhorar a sua saúde e bem-estar, através da Medicina Natural.

Idosos, deficientes e respetivos cuidadores, traumatizados física e emocionalmente, e outras pessoas com mobilidade reduzida, pertencem ao nosso espectro de trabalho, pelas dificuldades e barreiras que enfrentam ao deslocar-se e em obter tratamentos de medicina natural, nomeadamente no apoio ao público mais desfavorecido.

Os órgãos sociais são constituídos por todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a constituição da Associação, mas sobretudo por todos aqueles que pela sua desenvoltura, empenho, criatividade, dedicação, doações, parcerias, participação, humanitarismo e espírito de missão, a ajudam a progredir em todo o trabalho associativo, formações e projetos, apoiando também de forma pro bono os beneficiários com dificuldades económicas, que de outra forma nunca teriam acesso a tratamentos de Terapias Naturais.

## MISSÃO

- ❖ Prestação de cuidados de saúde, possibilitando o tratamento e o bem-estar de multideficientes, idosos, pessoas com mobilidade reduzida e todos aqueles que de alguma forma se sintam diminuídos da sua qualidade de vida.

## VISÃO

- ❖ Criação e ampliação da rede mundial de cuidadores, englobando todos os profissionais de saúde, familiares e outros que pretendam mudar a sua área de trabalho, formando terapeutas e cuidadores e abrindo centros de atendimento, onde os associados possam recorrer ou providenciar deslocações ao domicílio.
- ❖ PREVENÇÃO, PROTEÇÃO, TRATAMENTO E CURA, NUMA VISÃO HOLÍSTICA

### METODOLOGIA CONCEPTUAL

|                   |               |               |
|-------------------|---------------|---------------|
| Privacidade       | Liderança     | Qualidade     |
| Confidencialidade | Pessoas       | Inovação      |
| Integridade       | Resultados    | Cooperação    |
| Recursos Humanos  | Solidariedade | Humanitarismo |
| Responsabilidade  | Melhoria      |               |

Todos estes valores são intrínsecos ao nosso trabalho, contribuindo para a sua qualidade, proporcionando inspiração para uma vida com maior significado, por nos tornarmos úteis e nos sentirmos mais ativos socialmente, quando reconhecemos as necessidades dos outros e dedicamos o nosso trabalho a quem precisa.

### METODOLOGIA DO PROJETO

A metodologia do projeto baseia-se na prestação de serviços através de formações, consultas e tratamentos pela Medicina Natural, através de formas não invasivas e indolores, que podem ser aplicadas tanto ao recém-nascido, ao deficiente, ao idoso, ou a qualquer paciente crónico, sem interferir com os tratamentos convencionais ou medicação química, promovendo a qualidade de vida, sendo a prestação de serviços executada na sede ou pela deslocação ao domicílio do associado.

Esta metodologia possui quatro vertentes:



**CAPACITAR:** Instituições, lares, escolas, seus profissionais, técnicos e cuidadores a prestar cuidados holísticos aos seus associados e/ou familiares, permitindo uma visão mais profunda e alargada de todas as formas de cura e métodos não invasivos, com estratégias de inovação permanentes.

**CUIDAR:** Prestar cuidados de saúde de nível superior ao maior número de pessoas, possibilitando o tratamento e o bem-estar, permitindo uma visão mais profunda e alargada de todas as formas

de cura e métodos não invasivos, com estratégias de inovação permanentes e ajustados aos seus problemas e à realidade envolvente.

UNIFICAR: unificar a medicina natural com a medicina convencional, porque a primeira trata causas e a segunda sintomas, complementando-se desta forma, para tal realizar-seão sessões de sensibilização para a necessidade de união e cooperação dos profissionais das duas medicinas.

BREAKING MINDSETS: Abertura de delegações nacionais e internacionais, divulgação da medicina natural, reformulação de conceitos sociais, assim como, fazer chegar cuidados de saúde alargados ao maior número de pessoas possíveis, ajustados aos seus problemas e à realidade envolvente.

## ÁREAS DE ATUAÇÃO



FORMAÇÃO de terapeutas da área da saúde e todos os que desejem mudar de área profissional, criando uma rede internacional de terapeutas com formação especializada para o cuidado dos nossos associados, devidamente certificada pela DGERT.

A Formação a baixo custo tem um cariz democrático, de forma a que todos possam ter acesso ao conhecimento das técnicas não invasivas e indolores, para tal, torna-se necessário formar terapeutas, profissionais de saúde, cuidadores e todos os que se apresentem para o serviço humanitário nesta Associação, capacitando-os com novos métodos e estratégias de inovação permanentes de forma a criar uma rede internacional de terapeutas com formação especializada para o cuidado dos nossos associados.

Apresentamos duas vertentes:

- ❖ FORMAÇÃO IN-LOCO, onde é realizado o levantamento das necessidades consoante o tipo de pacientes, potenciando desta forma a formação, para a otimização da prestação de cuidados de saúde e cuidados obtidos. As formações serão facilitadas em cada instituição, em horário previamente estabelecido com um número máximo de 10 participantes, sendo alargadas a diferentes profissionais e técnicos;

- ❖ FORMAÇÃO IN-DOOR facilitadas na sala da nossa Associação, em horário previamente estabelecido com um número máximo de 10 participantes, sendo alargadas a diferentes profissionais, técnicos e /ou cuidadores.

CONSULTAS que iniciam com um diagnóstico que determina a terapêutica a ser utilizada, podendo ser empregues terapias combinadas (Terapia Craniossacral, Terapia Visceral e Terapia Neural), Drenagem Linfática por Ionização, Mesoterapia sem agulhas, Máquinas de Bio ressonância, Máquinas de Bio feedback, Máquina de Reabilitação muscular, Homeopatia, Drenagem pré e pós-operatória, Quiromassagem, Reflexologia, Libertação Emocional. Podem ser facultadas ao domicílio, em Instituições, Lares e outras entidades, ou diretamente no consultório da associação ou nos terapeutas associados, sendo possível o acesso através de um cartão de associado.

PROJETOS: de intervenção direta na comunidade local e alargada através de:

- Consultas e tratamentos de medicina natural a baixo custo com acesso à Bolsa de apoio, através do programa “Trata-te à quarta” e de parcerias com entidades;
- Formações direcionadas para profissionais e/ou cuidadores na área das terapias complementares e social, com possibilidade de redirecionar associados que pretendam mudar de profissão ou reformados que adiram ao programa Envelhecimento Ativo;
- Atividades culturais com intervenção de pessoas com deficiência e terceira idade, pretendendo aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida das pessoas frágeis, incapacitadas e isoladas;
- Realização de eventos de saúde, iniciativas solidárias, workshops, seminários, angariação de fundos através de variadas temáticas, protocolos e contratos com empresas e particulares, campanhas publicitárias, atividades dinamizadoras de saúde e bem-estar.

## ATIVIDADES A DINAMIZAR EM 2023

No ano de 2023, pretendem-se que as atividades sejam ainda mais dirigidas à comunidade, proporcionando a integração da mesma, sobretudo de adultos e idosos, a partir de atividades enquadradas no envelhecimento ativo e no voluntariado para trabalho e apoio na comunidade.

Desta iniciativa pretende-se beneficiar, também, os restantes membros desta comunidade, que se pretende alargada e que inclui outros idosos e deficientes com dificuldades económicas, isolados ou em situação de saúde deficitária.

Cada vez mais surgem associados com profundas dificuldades económicas, devido à conjuntura atual, ainda com efeitos pandémicos, de guerra e económicos, que provocaram um crescimento negativo nas finanças das famílias, sobretudo na população idosa, que luta com dificuldades económicas para as suas despesas diárias, assim como famílias com pessoas com deficiência e que pedem ajuda para melhoria da qualidade de vida dos seus membros.

O nosso trabalho de recuperação encontra-se focado em desenvolver novas soluções tanto em terapias, como em medicação natural e sem efeitos secundários que permita a estes pacientes (idosos com todo o tipo de patologias, pessoas com deficiência, adultos cancerosos e depressivos, jovens com ataques de pânico e crises de ansiedade) a adquirir mais qualidade de vida, com tratamentos e terapias não invasivas e indolores.

Para o novo ano que se apresenta a Associação Multidisciplinar Essência da Vida pretende lançar e desenvolver projetos que sejam dirigidos ao coração e mente da comunidade, que mantenham o autofinanciamento das suas atividades e o desenvolvimento e divulgação da sua forma única de trabalho social.

## Transitam as atividades:

### ÁREA CULTURAL:

#### Livros histórias para crianças

Novo Livro de histórias, desta vez com a participação dos pais, avós e crianças, apelando ao convívio, à inclusão e à participação ativa na comunidade e para a comunidade, atividades desenvolvidas pelos vários membros da família em conjunto, uso de todo o potencial criativo e

aprofundamento das relações entre os seus membros. A venda do livro reverte para a Bolsa de apoio às crianças com necessidades especiais.

### Poemas

O livro de poemas é uma construção e apresentação do trabalho e criatividade dos associados, que durante a sua vida foram guardando memórias e sentimentos e que agora na idade da sabedoria e da experiência, contribuem para a promoção integral do homem na sua vertente cultural e social, demonstrando que o desenvolvimento é constante, não obstante a idade que é e sempre será diferente na mente, no coração e nas atitudes.

### Grupo de expressão dramática

Desenvolvimento e consolidação do grupo de expressão dramática que através de sketches cómicos e declamação de poesia, pretende a criação e expressão de sentimentos, ideias, crenças, manutenção do desempenho cognitivo, envelhecimento ativo e criativo, melhoria das capacidades cognitivas e da memória a curto/longo prazo, coordenação, aumento autoestima, empoderamento, reelaboração do seu papel individual, libertação de bloqueios mentais e emocionais, interação social e ampliação da rede de relacionamentos e apoio, diversão, aprendizagem e melhoria da qualidade de vida numa atividade semanal que dura 90 minutos. Apresentação pública do trabalho final.

### Alfabetização de adultos e pessoas com necessidades especiais

As aulas de alfabetização de adultos pretendem motivar, ajudar a obter conhecimentos básicos para as tarefas diárias, empoderar o estudante, independentemente da sua idade, utilizando o método Paulo Freire ao empregar o universo vocabular do estudante e o diálogo constante sobre as suas vivências e a Cartilha João de Deus.

## BOLSA DE APOIO

A Bolsa de apoio reflete-se não só no apoio a tratamentos, mas também no estabelecimento de parcerias com entidades, ou obtenção de ofertas para resolução de problemas básicos, tais como: oferta de medicação (diferentes laboratórios homeopáticos ou fitoterápicos), oferta de óculos para deficientes, roupas, calçado, entre outros;

## JUNTOS A CUIDAR – VOLUNTARIADO

Para todos os que gostam de se aliar a causas sociais, com o reforço da equipa proactiva que após formação e sempre comunicando ativamente, desenvolve os vários projetos sociais e promove a angariação de novos associados e de fundos, automotivando-se, empoderando os seus membros e que promove o envelhecimento ativo através das suas várias atividades, entre os idosos e deficientes, que preferem trocar o seu trabalho por consultas e terapias;

## LEILÕES E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Com a solidariedade da socióloga e pintora Dra. Margarida Oliveira, foi-nos entregue um quadro da sua autoria para leiloar, revertendo o valor para apoio aos tratamentos dos idosos nossos associados, com poucos recursos financeiros.

Leilões de outros artigos que nos sejam oferecidos para os mesmos fins.

## PROTOCOLOS E PARCERIAS - PRESTAÇÃO SERVIÇOS

Associação Salvador

Automóvel Club de Portugal

CPSNSV.org

Congregação das Servas Franciscanas de Nossa Senhora das Graças

## TRATA-TE À QUARTA – CONSULTA GRATUITA

O projeto inclui todas as terapias naturais, não invasivas e indolores e está aberto a todas as pessoas que as pretendam conhecer, ou que necessitem de recorrer a tratamentos e não tenham qualquer referência sobre a medicina natural, mas também a quem possua dificuldades económicas, uma vez que neste dia são gratuitos os tratamentos, com boa aderência por parte da comunidade idosa e permite uma interação com a Bolsa de Apoio, possibilitando a transferência de utentes para associados consoante os seus rendimentos.

## VIDEOS E TESTEMUNHOS

Os vídeos dos testemunhos dos pais e avó dos nossos deficientes autistas, entre outros, que se irão apresentar, que tão gentilmente acederam a gravar e disponibilizar nas redes sociais permitiram

recolher ajuda para os seus tratamentos e para a Bolsa de Apoio, ajudando estes associados a usufruir de tratamentos gratuitos.

## Transitam os projetos:

FEIRA DE SAÚDE SOLIDÁRIA PARA ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

MECENAS, EMBAIXADORES; PADRINHOS

FORMAÇÃO CERTIFICADA

PODCAST'S TEMÁTICOS

MASCOTE LIFE ESSENCE

## Novos projetos:

### PALESTRAS DE VÁRIOS TEMAS E ATIVIDADES COM ENFOQUE NO ENVELHECIMENTO ATIVO

Podemos constatar que na linha educacional, a metodologia participativa da educação da população tem-se mostrado eficaz através das atividades efetuadas com idosos.

Pretende-se que esta educação desenvolva nos idosos o reconhecimento de si mesmos como sujeitos, obter uma visão crítica das estruturas sociais e ligação ativa à comunidade, criando uma relação de confiança entre os idosos participantes e os técnicos, tendo sempre presente o diálogo, a compreensão e respeitando os interesses e as experiências dos participantes.

Aliando educação e saúde, para o envelhecimento ativo, obtemos a promoção da saúde de todas as camadas da população, através de mudanças dos comportamentos individuais. Procura-se assim apresentar uma série de atividades práticas através da educação popular, baseadas numa perspetiva de Paulo Freira e na política de envelhecimento ativo da OMS com uso de metodologia participativa.

Os temas a abordar serão na perspetiva do envelhecimento saudável, atividade física, memória e estimulação cognitiva, alimentação saudável, dança, expressão corporal e expressão dramática, violência e maus tratos, sono e imagem positiva da velhice.

É neste espírito solidário, de mútuo apoio, empatia, serviço ao próximo, crescimento constante e pela divulgação do nosso excelente trabalho de recuperação de lesões físicas, tanto superficiais como profundas, melhoria de a qualidade de vida, apoio em todas as áreas da vida dos nossos associados, que a vida da nossa associação se desenvolve, criando raízes e implantando-se, fazendo a diferença na comunidade em que está inserida.

A direção da Associação Multidisciplinar Essência da Vida

Orlanda Rosa Vieira de Sá Pereira

Maria da Conceição Rocha de Oliveira Campos

Inês de Sá Pereira Couto da Silva