

R  
W  
C

0



# Plano de Atividades

2024

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

*Handwritten signature*

## METODOLOGIA CONCEPTUAL

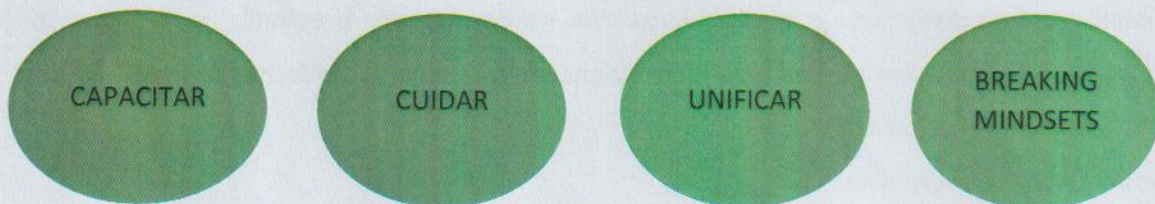
Privacidade	Liderança	Qualidade
Confidencialidade	Pessoas	Inovação
Integridade	Resultados	Cooperação
Recursos Humanos	Solidariedade	Humanitarismo
Responsabilidade	Melhoria	

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 a 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-se-ão 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;

Handwritten initials and a signature in blue ink.

- ❖ 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 2024

Pretende-se manter e desenvolver, no ano de 2024, o projeto de Envelhecimento ativo, levando os adultos, idosos e deficientes a intensificar a sua participação no projeto e continuar a alargá-lo à comunidade para a integração da mesma, visando o alargamento e o apoio a outros idosos e deficientes com dificuldades económicas, isolados ou em situação de saúde deficitária.

Este processo de crescimento será concretizado através de atividades culturais, workshops, formações, ainda mais dirigidas à comunidade e no enquadramento do envelhecimento ativo pretendendo a captação de mais voluntários para trabalho e apoio na comunidade.

Devido à conjuntura atual, continuam a surgir utentes com profundas dificuldades económicas atingindo sobretudo os idosos que lutam com as suas despesas diárias e parcas reformas e as famílias com deficientes a seu cargo, pelo constante aumento de custos em materiais específicos, aumento de custos com as IPSS, apoios financeiros insuficientes e sem qualquer apoio no seu papel de cuidadores, levando-os a um esgotamento físico, mental e emocional, pedindo ajuda para melhoria da qualidade de vida dos seus membros, esperamos que aumente o número de beneficiários da Bolsa de Apoio, continuando com as solicitações/pedidos de apoio a empresas tanto dentro da área da sede social, como na comunidade mais alargada.

O nosso trabalho na recuperação física e mental, 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, continuando a nossa angariação de medicamentos naturais ou de apoio financeiro para a mesma.

Desta forma e continuando a apostar em todas as formas de envelhecimento ativo, 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, visando também a captação de novos associados sensíveis à melhoria da qualidade de vida dos seus concidadãos

## **Transitam as atividades:**

### **ÁREA CULTURAL:**

#### **Livros histórias para crianças**

Novo Livro de histórias, 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.

#### **Livro de Memórias**

O livro, em projeto, conterà poemas, lengalengas, histórias de vida, desabafos, crônicas, sendo uma 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 teatro de mímica, sketches cômicos 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.

### **Oficinas Criativas**

Oficina 1 - Participação de crianças, em ambiente escolar ou não, para criação de estórias com sentido moral, baseados nos temas:

- Deficiência/superação;
- Bullying/aceitação;
- Medo/coragem;
- Isolamento/inclusão;
- Tristeza/alegria;
- Ódio/amor;
- Desistir/persistir;
- Indiferença/solidariedade.

Registo de um mini vídeo da atividade e compiladas em livro, referenciando o nome das crianças, sendo posteriormente publicadas em Antologia, revertendo o seu valor para a Bolsa de Apoio.

Oficina 2 - Participação de crianças, em ambiente escolar ou não, para leitura e criação de poesia, sendo que a mesma leva a concentração sígnica e multivalência semântica, possibilitando o contacto emocional e afetivo, com o mundo empírico e histórico-factual, criando novos hábitos de leitura, interpretação e compreensão, aumento da capacidade crítica, para melhor interação social.

O projeto visa a criação por parte das crianças de poemas simples, sendo posteriormente publicados com referência ao nome das mesmas, revertendo o seu valor para a Bolsa de Apoio.

### **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 perspectiva de Paulo Freire 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.

### **BOLSA DE APOIO**

A Bolsa de apoio continua a reverter para o apoio a tratamentos, no estabelecimento de parcerias com entidades que promovam o bem-estar dos associados ou a melhoria de funcionamento da instituição, na obtenção de ofertas para resolução de problemas básicos, tais como: oferta de medicação (laboratório homeopático), oferta de óculos para deficientes, roupas e artigos para o lar, 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 divulgação e angariação de fundos

Mecenas, Embaixadores; Padrinhos

Formação certificada

Podcast's temáticos

Mascote Life Essence

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.

Orlanda Rosa Vieira de Sá Pereira  
Maria da Conceição Rocha de Oliveira Campos  
Inês de Sá Pereira Couto da Silva



Inês Silva  
Conceição Rocha de Oliveira

ASSOCIAÇÃO MULTIDISCIPLINAR  
ESSENCIA DA VIDA  
LARGO DOS AVIAADORES 55-1/FRT  
4400-031 V. N. GAIA  
NIF 515961272  
☎ 939411842/220935732