

## Projeto Com@Sigo

\_\_\_\_\_ Consigo somos \_\_\_\_\_

[Serviço de assistência e auxílio nos contactos aos serviços públicos ou privados através das plataformas físicas ou *online*]

Considerando o atual contexto pandémico e a necessidade de confinamento vivido pelas famílias;

Considerando que a visão, missão e valores da interMEDIAR se enquadra no âmbito dos Meios de Resolução Extrajudicial de Conflitos, Educação em e para os Direitos Humanos e Cidadania e Desenvolvimento Humano;

Considerando a dificuldade de tempo, de independência e/ou de conhecimentos para os contactos online ou presenciais necessários nesta nova era digital;

Considerando o isolamento, a solidão, a tristeza e o desacompanhamento vividos por tantas pessoas de maior idade;

Foi criado o Projeto Com@Sigo – serviço de assistência e auxílio nos contactos aos serviços públicos ou privados através das plataformas físicas ou *online*.

### Constituem objetivos do projeto:

- i. Apoiar e/ou acompanhar nas deslocações aos serviços públicos ou privados;
- ii. Levar alegria, conforto, carinho e atenção aos que vivem mais sós e desamparados;
- iii. Sensibilizar a população e as entidades para as carências e debilidades vividas hoje ao nível da 3ª idade, e promover o pensamento crítico numa perspetiva construtiva, inovadora e de encontro de soluções;
- iv. Facilitar os contactos aos serviços públicos ou privados *online*;
- v. Reduzir o tempo de permanência nos serviços públicos ou privados neste tempo de pandemia, sobretudo para pessoas do grupo de risco;
- vi. Capacitar os interessados de conhecimentos informáticos básicos, adaptados às suas realidades e necessidades.

**Apresentam-se como seus destinatários:** adultos e idosos, do género masculino e feminino.

### Através do projeto são disponibilizados os seguintes serviços:

- i. Acompanhamento relacional no domicílio e em serviços:
  - a. Marcação de consultas *online*/por telefone;
  - b. Solicitação de receitas;
  - c. Realização de compras *online* (em diferentes plataformas);
  - d. Transporte e/ou acompanhamento a deslocações várias (supermercado, farmácia, consultas, exames, etc.)
  - e. Momentos de leitura, diálogo ou de apenas companhia;
  - f. Pagamentos vários (faturas de água, luz, gás, televisão, internet, etc.);
- ii. Esclarecimento de dúvidas pontuais mais básicas no âmbito da informática;
- iii. Criação de uma rede de contactos na área da 3.ª idade que nos permita com maior facilidade ir ao encontro de quem mais precisa;
- iv. Promoção de debates abertos entre população e entidades, com propósito de consciencialização da realidade atual e troca de ideias para a criação de novos modos de ser e de fazer;

- v. Breves formações individuais/em grupo e personalizadas no âmbito da informática;
- vi. Criação de uma bolsa de padrinhos/madrinhas que possam apoiar financeiramente os idosos e os serviços prestados aos mesmos.

#### **Características do Projeto:**

- i. Trabalhamos com empenho, disponibilidade, alegria, sentido de responsabilidade ético e humano e de forma ajustada às necessidades de cada um;
- ii. Para os casos em que não há capacidade financeira do idoso, o projeto prevê o apadrinhamento do mesmo, que contempla a utilização dos serviços solicitados e necessários;
- iii. O projeto pode ser deslocalizado e funcionar autonomamente noutros locais, por outras equipas, desde que as mesmas passem por um processo formativo que assegure a conservação do âmbito do projeto.

**Valor do serviço:** valor que dignifique quem presta o trabalho e a quem é prestado, tendo como orientação o preçário da interMEDIAR. Contributo mínimo 5€. Valor ajustado em função do serviço.

#### **Equipa Promotora do Projeto:**

**Inês Costa:** Licenciatura em Anatomia Patológica, Citológica e Tanatológica. Mestre em Biologia Molecular e Genética. CAP - Curso de Formação de Formadores. Técnica na área da Gestão Administrativa. Freelancer.

**Filomena Carvalho:** Professora-Adjunta do Politécnico de Leiria. Investigadora do Instituto Jurídico Portucalense – IJP. Mediadora com especialização em Mediação Familiar na Associação interMEDIAR-Associação de Mediadores do Oeste. Licenciatura em Direito. Doutoramento em Direito Público, na área dos Direitos Humanos dos Grupos Vulneráveis. Título de Especialista em Educação para os Direitos Humanos e Cidadania. Certificação no Programa NEEP – Novos Empresários de Elevado Potencial – Curso homologado pelo IEFEP e financiado pelo FSE e pelo Estado Português, ministrado pela F+G – Formação e Gestão, SA – Entidade acreditada pelo Ministério do Trabalho e Solidariedade. CAP - Curso de Formação de Formadores. Curso de Certificação Internacional em Coaching – Coaching Pessoal e Profissional. Pós-graduação em Logoterapia - Psicologia do Desenvolvimento. Curso de Consultoria de Imagem.

**Elisa Marques:** Ensino secundário até ao 9.º ano de escolaridade. Curso de Geriatria. Auxiliar de Ação Direta de Primeira em Geriatria.