**Lares que Escutam: Um Modelo Inovador com os 5Ms e a Experiência do Paciente**

O envelhecimento da população portuguesa traz desafios significativos para os lares de idosos e para os cuidadores informais, especialmente no que respeita à segurança, qualidade do cuidado e dignidade das pessoas idosas. Problemas como polifarmácia, quedas, declínio cognitivo e baixa participação nas decisões sobre o próprio cuidado exigem novas abordagens. Esta proposta apresenta a fase inicial de implementação do **Protocolo dos 5Ms da Geriatria** (Medicações, Mente, Mobilidade, Multimorbidade e o que Mais Importa), combinado com metodologias de **Patient Experience**, com o objetivo de criar um modelo de **Cuidado Centrado na Pessoa Idosa** em lares e no contexto de cuidadores informais.

A metodologia proposta segue uma abordagem participativa e em fases: (1) diagnóstico participativo junto a residentes, familiares e cuidadores informais; (2) formação da equipa técnica e cuidadores; (3) implementação de planos de cuidado personalizados com base nos 5Ms; e (4) recolha e tratamento contínuo de dados qualitativos através de ferramentas de escuta ativa e análise temática, para monitorização da experiência e co-construção de melhorias.

Embora o Protocolo dos 5Ms seja um modelo clínico validado internacionalmente, a proposta aqui apresentada constitui um **projeto em fase inicial de adaptação e implementação no contexto português**, integrando ciência cidadã e metodologias participativas. Assim, o foco está na **co-construção de um modelo de cuidado localmente relevante**, cuja validação prática permitirá, numa fase posterior, a sua replicação em outros contextos de cuidado (lares, unidades de cuidados continuados e apoio domiciliário).

O caráter inovador desta proposta reside na **integração entre um protocolo clínico baseado em evidências e práticas participativas de escuta e decisão partilhada**, garantindo o envolvimento ativo de cidadãos, profissionais e cuidadores informais. A audiência poderá beneficiar ao conhecer uma metodologia escalável e centrada na pessoa, capaz de transformar a cultura de cuidado e promover justiça social e equidade na saúde da população idosa.