



BOAS PRÁTICAS  
**ENVELHECIMENTO**  
**ATIVO E SAUDÁVEL**  
NA REGIÃO CENTRO

# ÍNDICE

## E FICHA TÉCNICA

### ÍNDICE

3	Apresentação
4	Mapa Distribuição das Boas Práticas por Município
5	Nota Introdutória
8	Boas Práticas por Município
12	Boas Práticas por Área
15	Fichas de Boas Práticas
269	Lista de Promotores
271	Lista de Parceiros
277	Siglas

### FICHA TÉCNICA

**Editor**

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro

**Responsável Técnico**

Direção de Serviços de Desenvolvimento Regional

**Data de edição**

Dezembro de 2018

[www.ccdrc.pt](http://www.ccdrc.pt)

BOAS PRÁTICAS

# ENVELHECIMENTO

## ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO

A Região Centro é uma das regiões mais envelhecidas do País, característica que tem tendência a acentuar-se.

A boa notícia é que vivemos mais anos. O desafio é vivermos mais anos, com saúde e sentindo que fazemos parte da nossa Comunidade. Deste modo, o envelhecimento ativo e saudável é uma prioridade estratégica da região Centro, e tem sido um desígnio na atuação de muitas entidades da região. De tal modo que a Comissão Europeia, com grande protagonismo do consórcio Ageing@Coimbra, considera a Região Centro uma Região de Referência no Envelhecimento Ativo e Saudável. A Comissão Europeia reconhece que muitas organizações e entidades da Região têm mostrado uma grande dinâmica e capacidade de adaptação à evolução demográfica, com a implementação de projetos e iniciativas de valorização da investigação e das tecnologias, de melhoria cuidados de saúde mais orientados para o idoso e de promoção de estilos de vida mais saudáveis.

Com o objetivo de dar visibilidade às várias iniciativas da Região e de estimular outras, bem como o trabalho em rede, a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDR Centro) lançou, em 2017, o primeiro concurso de Boas práticas Envelhecimento Ativo e Saudável.

As candidaturas recebidas no “Prémio de Boas práticas Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro” em 2017 vieram comprovar que a região está atenta aos desafios demográficos e demonstram a sua capacidade de se reinventar, com práticas e iniciativas inovadoras no âmbito da qualidade de vida e do envelhecimento ativo. Considerando a riqueza da informação contida nas candidaturas recebidas pela CCDR Centro, entendemos que era nosso dever aumentar a sua visibilidade, partilhando com todos a informação mais relevante das candidaturas. A compilação das boas práticas num catálogo pareceu-nos ser o melhor modo de o fazer.

Desejamos, igualmente, com esta publicação, induzir novos projetos, novas parcerias e novas formas de promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável na região, no país e na Europa.

Ana Abrunhosa  
Presidente da CCDRC

O envelhecimento da população, representando uma conquista da sociedade e um marcador de desenvolvimento da mesma, encerra, contudo, um desafio, o de haver qualidade de vida na idade mais avançada.

A resposta a este desafio, devendo ser dada pelo próprio indivíduo e pela sociedade, assenta nos princípios do envelhecimento ativo e saudável, o qual inclui comportamentos saudáveis ao longo da vida e adaptações aos défices físicos, mentais e sociais no final desta.

O Consórcio Ageing@Coimbra, inserido na rede dos *reference sites* europeus para o envelhecimento ativo e saudável e que tem por missão promover este desígnio na Região Centro, tem tido a preciosa colaboração da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, que, para além de apoiar ativamente o consórcio, instituiu em boa hora o Prémio de Boas Práticas em Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro, cujas candidaturas mais representativas são apresentadas no congresso anual do Ageing@Coimbra.

Esta iniciativa, permitindo conhecer as boas práticas desenvolvidas na Região Centro, veio não só mostrar o que de bom se faz na nossa Região, promovendo a replicação das mesmas noutros locais, mas também estimular a inovação nas áreas do conhecimento, dos cuidados de saúde e do apoio social.

Esperamos que esta compilação possa contribuir para que o envelhecimento ativo e saudável seja cada vez mais uma realidade na Região Centro e no País.

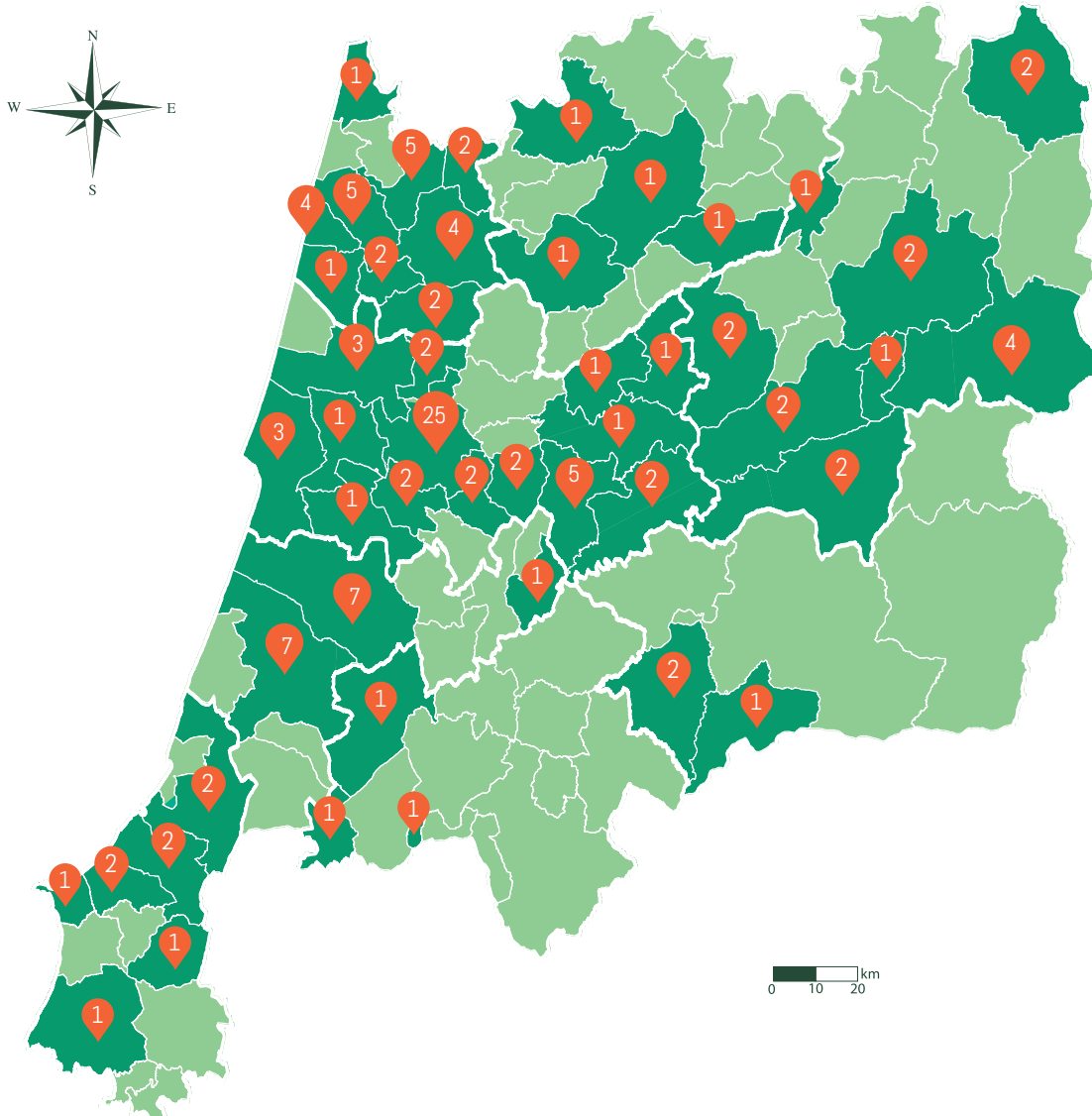
Manuel Teixeira Veríssimo  
Coordenador do Ageing@Coimbra

MAPA

# DISTRIBUIÇÃO

# BOAS PRÁTICAS

POR MUNICÍPIO





BOAS PRÁTICAS

# ENVELHECIMENTO

## ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO

À semelhança do verificado no País, a região Centro tem assistido nas últimas décadas a um progressivo envelhecimento demográfico, em função da diminuição da população jovem e em idade ativa e do aumento do número de pessoas idosas devido à maior esperança média de vida. Em 2017, a região apresentava um índice de envelhecimento de 194 (por cada 100 jovens a região tinha 194 idosos) superior à média nacional (155), o que contrasta com um índice de envelhecimento de 144 em 2007.

Todavia, a região Centro tem procurado dar respostas, através de diversas entidades, a esta nova realidade e tem sabido apresentar-se, com projetos e iniciativas inovadores e de qualidade.

O sucesso verificado na apresentação das candidaturas ao Prémio de Envelhecimento Ativo e Saudável atestam esta dinâmica e a diversidade institucional, geográfica e temática justificam a promoção das boas práticas recebidas e a edição desta publicação.

O presente catálogo é composto por 127 boas práticas, tendo sido compiladas 15 fichas para a

categoria Conhecimento+ (12%), 38 fichas para a categoria Saúde+ (30%) e 74 fichas para a categoria Vida+ (58%).

Por tipo de promotores, destacam-se as Instituições Particulares de Solidariedade Social (32%), as autarquias locais (31%) e as instituições de ensino (19%).

As instituições candidatas estão localizadas em 49 dos 100 municípios que constituem a região Centro. Por sub-região, destacam-se a Região de Coimbra (51 candidaturas), Região de Aveiro (26 candidaturas), Beiras e Serra da Estrela (16 candidaturas) e Região de Leiria (15 candidaturas). Os municípios com mais candidaturas apresentadas são: Coimbra (25), Leiria (7), Pombal (7), Albergaria-a-Velha (5), Aveiro (5) e Góis (5).

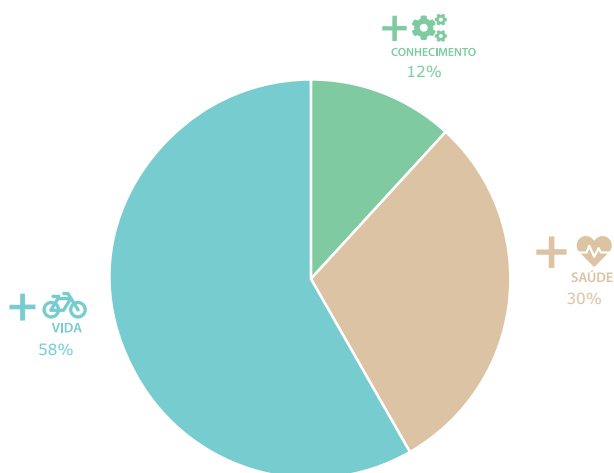
Destacam-se ainda as boas práticas relacionadas com as áreas multidisciplinar (23%), da atividade física (16%), da inclusão social (10%), do intergeracional (8%) e da literacia (6%).

BOAS PRÁTICAS

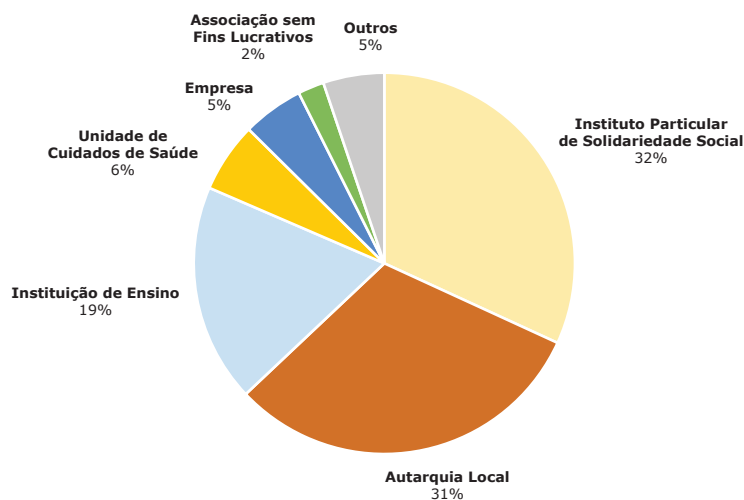
# ENVELHECIMENTO

## ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO

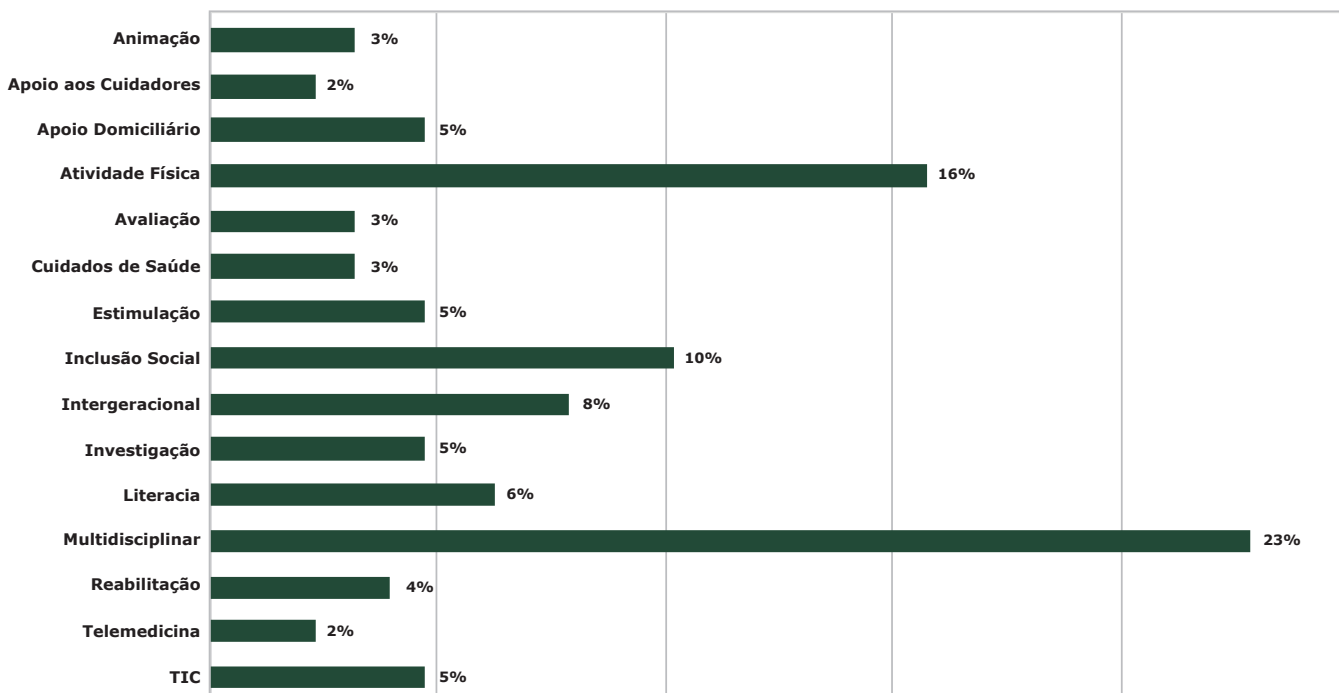
Boas práticas por categoria



Boas práticas por tipo de promotores



Boas práticas por área temática



BOAS PRÁTICAS

# ENVELHECIMENTO

## ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO

Como já referido, a elaboração do Catálogo teve por base a informação constante nas candidaturas recebidas na primeira edição (2017) do “Prémio de Boas Práticas Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro”, referentes a cada uma das seguintes categorias:



Boas práticas que valorizem a investigação e as tecnologias no envelhecimento ativo e saudável. Nesta categoria pretende-se incluir e analisar as iniciativas relacionadas com a criação de produtos inovadores, estimular a economia baseada nas novas tecnologias e a criação de novas empresas e postos de trabalho altamente qualificados;



Boas práticas que contribuem para melhorar os cuidados de saúde mais orientados para o idoso. Nesta categoria são valorizadas as novas visões de envelhecimento ativo e saudável e aquelas que promovem a excelência e inovação nos cuidados de saúde e de assistência social;



Boas práticas que promovem estilos de vida mais saudáveis, com ou sem recurso à utilização de novas tecnologias. São ainda privilegiadas práticas, em ambientes rurais ou urbanos, que sejam facilitadoras da atividade diária do idoso e promotoras de maior qualidade de vida.

Cada boa prática é apresentada sob a forma de uma ficha. As fichas são constituídas por campos descritivos, acompanhadas por uma imagem

exemplificativa da iniciativa ou pelo poster produzido para o V Congresso do Envelhecimento Ativo e Saudável, realizado em novembro de 2017.

As fichas contemplam ainda:

- A identificação dos municípios da região Centro onde se promovem as boas práticas de envelhecimento ativo e saudável divulgadas;
- Uma classificação das iniciativas pelas seguintes áreas temáticas: animação, apoio aos cuidadores, apoio domiciliário, atividade física, avaliação, cuidados de saúde, estimulação, inclusão social, intergeracional, investigação, literacia, multidisciplinar, reabilitação, telemedicina e TIC;
- A identificação dos promotores e parceiros que contribuem para que estas iniciativas se concretizem;
- Descrição, duração, objetivos e metas e resultados da boa prática;
- Identificação dos responsáveis, endereço eletrónico e, quando existentes, endereços para a entidade promotora e para a boa prática;
- Data de atualização dos conteúdos.

As fichas foram compiladas pela CCDRC a partir da informação submetida na candidatura ao prémio de 2017. Cada ficha foi posteriormente sujeita à revisão e aprovação dos respetivos promotores. A data de atualização da ficha reflete o momento temporal a que esta se reporta.









Para facilidade de consulta, a publicação está organizada por categoria/área temática/município. Para além disso, há a possibilidade de consulta pela ordem alfabética dos 49 municípios sede dos promotores (município/categoria/área) e pelas 15 áreas temáticas das boas práticas (área temática/categoria/município).

# BOAS PRÁTICAS











## POR MUNICÍPIO

### Município/ Área Boa Prática



#### Águeda

 + 	Atividade Física	ÁGUEDA +VIDA	133
 + 	Atividade Física	Boccia Para Todos	135
 + 	Atividade Física	Projeto Bengaladas	137
 + 	Inclusão Social	Casinhas Autónomas do Pinhal	167





#### Albergaria-a-Velha

 + 	Estimulação	Programa de Estimulação Cognitiva para DCL	77
 + 	Intergeneracional	IDADE XXL	187
 + 	Literacia	Jornadas do Idoso	91
 + 	Multidisciplinar	Programa Idade Maior - PIM	211
 + 	Reabilitação	ReabilitarTe	261





#### Alcanena

 + 	Multidisciplinar	Alcanena Município Promotor do Envelhecimento Ativo	213
---	------------------	---	-----



#### Alcobaça

 + 	Intergeneracional	Uma história, uma Vida – histórias digitais	189
 + 	Multidisciplinar	Remexe	215





#### Anadia

 + 	Multidisciplinar	Mais idade, mais saúde!	99
 + 	Reabilitação	REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade	107







#### Arganil

 + 	Apoio Domiciliário	Envelhecer com Saúde, viver com Segurança e Inovar com experiência	53
---	--------------------	--	----



#### Aveiro

 + 	Apoio Domiciliário	LiFE4D	127
 + 	Cuidados de Saúde	Inovação na Gestão do Ciclo da Medicação	71



### Município/ Área Boa Prática

 + 	Multidisciplinar	Clube Veritas – Atividades e Oficinas para EspigaDotes	217
 + 	Multidisciplinar	Laboratório de Saberes	219
 + 	Multidisciplinar	Potencial Positivo	221





#### Belmonte

 + 	Intergeneracional	Vamos dar o nosso tempo aos Idosos	191
---	-------------------	------------------------------------	-----







#### Cadaval

 + 	Inclusão Social	Universidade Sénior do Cadaval “Clube de Artes e Saberes”	169
---	-----------------	---	-----

















#### Caldas da Rainha

 + 	Apoio aos Cuidadores	Cuidar Consigo	47
 + 	Apoio aos Cuidadores	Estamos Cá	49

#### Cantanhede

 + 	Animação	Um SORRISO Maior	45
 + 	Atividade Física	Saber dar anos à vida é dar vida aos anos	139
 + 	Multidisciplinar	Tardes Comunitárias, Dar + Vida Aos Anos	223

#### Coimbra

 + 	Atividade Física	BOCCIA TECA	141
 + 	Atividade Física	ExerTau	15
 + 	Atividade Física	PHALIF	17
 + 	Atividade Física	Yoga no Ateneu de Coimbra	143
 + 	Avaliação	Fisio Plus	63
 + 	Avaliação	Promoção do Cuidado Centrado na Funcionalidade nas Pessoas Idosas Hospitalizadas	65
 + 	Cuidados de Saúde	Manual de Boas Práticas – Prevenção das quedas em Idosos	165
 + 	Estimulação	Estimulação Cognitiva: Prevenção da Fragilidade em Idosos	79





# BOAS PRÁTICAS

## POR MUNICÍPIO (CONT.)



Município/ Categoria	Área	Boa Prática	
 CONHECIMENTO	Estimulação	Gamification Supporting Active and Assisted Living	19
 SAÚDE	Estimulação	Neuro@ctiva – Unidade de Memória e Estimulação Cognitiva Projeto Identidades	81
 SAÚDE	Estimulação	primerCOG	83
 SAÚDE	Inclusão Social	Anos de Vida Q(ualidade) - Envelhecimento Ativo	87
 VIDA	Inclusão Social	Idosos Visitadores de Outros Idosos	171
 VIDA	Inclusão Social	Linha Azul	173
 CONHECIMENTO	Investigação	FallSensing	27
 CONHECIMENTO	Investigação	Megabase de dados sobre morbilidade e longevidade no distrito de Coimbra	29
 CONHECIMENTO	Investigação	Memo-α2	31
 CONHECIMENTO	Investigação	NoMicro Technologies	33
 CONHECIMENTO	Investigação	Regeneradente	35
 VIDA	Literacia	Letras Pró Vida	203
 SAÚDE	Literacia	Literacia em Saúde em Cuidados de Saúde Primários	93
 SAÚDE	Literacia	Rastreio e Promoção de Qualidade de Vida de seniores VIH+ da Região de Coimbra	95
 CONHECIMENTO	TIC	As tecnologias ligam as pessoas	39
 VIDA	TIC	Coimbra Ger@poio	263
 CONHECIMENTO	TIC	Dispensador individual eletrónico de medicamentos - ePillbox	41

### Condeixa-a-Nova

 SAÚDE	Atividade Física	Mobilidade Sénior/Saúde em Movimento	59
 SAÚDE	Multidisciplinar	Equipa de Intervenção Direta	101

Município/ Categoria	Área	Boa Prática	
----------------------	------	-------------	--




### Covilhã

 SAÚDE	Apoio Domiciliário	Saúde Mais Perto de Si	55
 VIDA	Atividade Física	Programa multidisciplinar de exercício físico para Idosos +ATIVO VIDA+	145



### Entroncamento

 VIDA	Atividade Física	Viver +Ativo	147
--	------------------	--------------	-----

### Figueira da Foz

 SAÚDE	Apoio Domiciliário	Núcleo de Intervenção aos Idosos e Famílias em Risco	57
 VIDA	Multidisciplinar	Ajudar a Envelhecer	225
 VIDA	TIC	ASAS – Apoio, Serviços e Atividades para Seniores – APP asasaezuff	265



### Figueira de Castelo Rodrigo

 SAÚDE	Multidisciplinar	Cartão de Saúde Municipal Figueira Saudável	103
 VIDA	Multidisciplinar	Estou no Radar - Roteiros Séniores	227






### Fornos de Algodres

 VIDA	Multidisciplinar	Fornos Vida +55	229
--	------------------	-----------------	-----

### Fundão

 VIDA	Intergeracional	Fundão tecido de afetos	193
 VIDA	Multidisciplinar	AGIL-MENTE - Seniores em Movimento	231

### Góis

 VIDA	Atividade Física	Envelhecimento em Movimento	149
 VIDA	Inclusão Social	Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão	175
 VIDA	Literacia	Ateliê(s) de informática - Iniciação no mundo das TIC	205
 VIDA	Literacia	Literatura em Viagem	207
 VIDA	Multidisciplinar	Academia Sénior Artes e Saberes de Góis	233

# BOAS PRÁTICAS

## POR MUNICÍPIO (CONT.)

### Município/ Área Boa Prática

#### Guarda

	Atividade Física	Guarda +65	151
	Multidisciplinar	Envelhecimento Ativo na Freguesia da Guarda	235

#### Ílhavo

	Animação	Idoládas, a arte da Maior Idade	121
	Atividade Física	Programa de Atividade Física Movimento Maior	61
	Inclusão Social	Centro de Partilha de Experiências e Debate	177
	Multidisciplinar	Troca de Saberes	237

#### Leiria

	Animação	Novas Primaveras	123
	Intergeracional	Encontros Intergeracionais - Rostos com História	195
	Intergeracional	Programa IPL60+	197
	Intergeracional	Projeto Educativo Sénior "À Descoberta das Palavras"	199
	Intergeracional	Sweet adoption	89
	Investigação	2bio4cartilage	37
	Literacia	Informática nas Freguesias da CIMRL	209

#### Lousã

	Atividade Física	Lousã a Mexer +	153
	Telemedicina	Projeto de teleassistência "10 Mil vidas"	115

#### Mangualde

	Animação	Bons Velhos Tempos	125
--	----------	--------------------	-----

#### Mealhada

	Avaliação	O Coração é a Razão	67
	Multidisciplinar	Ações de Promoção de Envelhecimento Saudável	239

### Município/ Área Boa Prática

#### Miranda do Corvo

	Cuidados de Saúde	Unidade Móvel de Saúde e Apoio ao Cidadão de Miranda do Corvo	73
	Multidisciplinar	Espaço da Felicidade	241

#### Montemor-o-Velho

	Estimulação	Pic Nic Neurosensorial	85
--	-------------	------------------------	----

#### Óbidos

	Inclusão Social	IDENTIDADE   A Avó Faz   Empreendedorismo Sénior	23
	Telemedicina	Telemonitorização de doentes com DPOC	117

#### Oliveira do Bairro

	Inclusão Social	Os Estagiários Seniores	179
	Literacia	Sol Poente	97

#### Oliveira do Hospital

	Multidisciplinar	OHP_Sénior	243
--	------------------	------------	-----

#### Ourém

	Cuidados de Saúde	Cuidados especializados para demência	75
--	-------------------	---------------------------------------	----

#### Ovar

	Reabilitação	+SPA	109
--	--------------	------	-----

#### Pampilhosa da Serra

	Apoio Domiciliário	Apoio ao Domicílio SAD – Extensão de horário	129
	Multidisciplinar	Conversas de Avós	245

#### Pedrógão Grande

	Apoio aos Cuidadores	Implementação da Metodologia de Cuidado Humanidade	51
--	----------------------	--	----

#### Peniche








	Inclusão Social	SÉNIOR	181
--	-----------------	--------	-----

# BOAS PRÁTICAS



## POR MUNICÍPIO (CONT.)

### Município/ Área Categoria





#### Pombal

 VIDA	Apoio Domiciliário	Casa Animada – Animação ao Domicílio	131
 VIDA	Inclusão Social	Programa de Apoio Municipal para adaptação e requalificação de habitações	183
 VIDA	Intergeracional	Diálogo Intergeracional: Educar para a Integração	201
 CONHECIMENTO	Intergeracional	Formação Intergeracional de Informática	25
 VIDA	Multidisciplinar	INCLUIR +	247
 SAÚDE	Reabilitação	FisioCar – Fisioterapia ao Domicilio	111
 VIDA	TIC	Na Onda das Tecnologi@s	267


#### Proença-a-Nova

 CONHECIMENTO	Inclusão Social	Proença com Saber	21
 VIDA	Multidisciplinar	Proença (com)Vida	249



#### Sabugal

 VIDA	Atividade Física	Movimentus Space	155
 VIDA	Multidisciplinar	+ ATIVO	251
 VIDA	Multidisciplinar	Barómetro cognitivo: (re)construir competências	253
 CONHECIMENTO	TIC	3Age Way: Concelho do Sabugal	43


#### São Pedro do Sul

 SAÚDE	Reabilitação	Projeto São Pedro Mais Solidário – Programa “Mais Saúde”	113
--	--------------	--	-----

#### Seia

 VIDA	Atividade Física	Saúde em Movimento	157
 SAÚDE	Avaliação	Viver sem (de)pressão - Intervir para Capacitar	69


#### Sever do Vouga

 VIDA	Multidisciplinar	Viver + em Sever do Vouga	255
---	------------------	---------------------------	-----


### Município/ Área Categoria

 SAÚDE	Telemedicina	10 MIL Vidas em Sever do Vouga	119
---	--------------	--------------------------------	-----


#### Soure

 VIDA	Multidisciplinar	Movimento por Um Sorriso	257
--	------------------	--------------------------	-----


#### Tábua

 VIDA	Atividade Física	Movimento e Onda Sénior	159
--	------------------	-------------------------	-----


#### Tondela

 VIDA	Atividade Física	Saúde em Dia	161
---	------------------	--------------	-----


#### Torres Vedras

 VIDA	Inclusão Social	Idosos Saudáveis e Ativos – Vertente Património	185
--	-----------------	---	-----

#### Vagos

 VIDA	Multidisciplinar	A Escola e a Comunidade Social - Recordar é Viver	259
--	------------------	---	-----

#### Vila Velha de Ródão

 SAÚDE	Multidisciplinar	INCOGNUS: “Inclusão, Cognição, Saúde”	105
---	------------------	---------------------------------------	-----

#### Viseu





 VIDA	Atividade Física	Atividade Sénior Viseu	163
--	------------------	------------------------	-----

# BOAS PRÁTICAS




## POR ÁREA

Área/ Categoria	Município	Boa Prática	
--------------------	-----------	-------------	--







### Animação

	Cantanhede	Um SORRISO Maior	45
	Ílhavo	Idolíadas, a arte da Maior Idade	121
	Leiria	Novas Primaveras	123
	Mangualde	Bons Velhos Tempos	125









### Apoio aos Cuidadores

	Caldas da Rainha	Cuidar Consigo	47
	Caldas da Rainha	Estamos Cá	49
	Pedógão Grande	Implementação da Metodologia de Cuidado Humanidade	51

### Apoio Domiciliário

	Arganil	Envelhecer com Saúde, viver com Segurança e Inovar com experiência	53
	Aveiro	LiFE4D	127
	Covilhã	Saúde Mais Perto de Si	55
	Figueira da Foz	Núcleo de Intervenção aos Idosos e Famílias em Risco	57
	Pampilhosa da Serra	Apoio ao Domicílio SAD – Extensão de horário	129
	Pombal	Casa Animada – Animação ao Domicílio	131





### Atividade Física

	Águeda	ÁGUEDA +VIDA	133
	Águeda	Boccia Para Todos	135
	Águeda	Projeto Bengaladas	137
	Cantanhede	Saber dar anos à vida é dar vida aos anos	139
	Coimbra	BOCCIATECA	141
	Coimbra	ExerTau	15
	Coimbra	PHALIF	17
	Coimbra	Yoga no Ateneu de Coimbra	143





Área/ Categoria	Município	Boa Prática	
--------------------	-----------	-------------	--

	Condeixa-a-Nova	Mobilidade Sénior/Saúde em Movimento	59
	Covilhã	Programa multidisciplinar de exercício físico para Idosos +ATIVO VIDA+	145
	Entroncamento	Viver +Ativo	147
	Góis	Envelhecimento em Movimento	149
	Guarda	Guarda +65	151
	Ílhavo	Programa de Atividade Física Movimento Maior	61
	Lousã	Lousã a Mexer +	153
	Sabugal	Movimentus Space	155
	Seia	Saúde em Movimento	157
	Tábua	Movimento e Onda Sénior	159
	Tondela	Saúde em Dia	161
	Viseu	Atividade Sénior Viseu	163


### Avaliação

	Coimbra	Fisio Plus	63
	Coimbra	Promoção do Cuidado Centrado na Funcionalidade nas Pessoas Idosas Hospitalizadas	65
	Mealhada	O Coração é a Razão	67
	Seia	Viver sem (de)pressão - Intervir para Capacitar	69

### Cuidados de Saúde

	Aveiro	Inovação na Gestão do Ciclo da Medicação	71
	Coimbra	Manual de Boas Práticas – Prevenção das quedas em Idosos	165
	Miranda do Corvo	Unidade Móvel de Saúde e Apoio ao Cidadão de Miranda do Corvo	73
	Ourém	Cuidados especializados para demência	75







### Estimulação

	Albergaria-a-Velha	Programa de Estimulação Cognitiva para DCL	77
---	--------------------	--	----



# BOAS PRÁTICAS



## POR ÁREA (CONT.)









Área/ Categoria	Município	Boa Prática	
 CONHECIMENTO	Coimbra	Gamification Supporting Active and Assisted Living	19
 SAÚDE	Coimbra	Estimulação Cognitiva: Prevenção da Fragilidade em Idosos	79
 SAÚDE	Coimbra	Neuro@ctiva – Unidade de Memória e Estimulação Cognitiva	81
 SAÚDE	Coimbra	Projeto Identidades	
 SAÚDE	Coimbra	primerCOG	83
 SAÚDE	Montemor-o-Velho	Pic Nic Neurosensorial	85

### Inclusão Social







 VIDA	Águeda	Casinhas Autónomas do Pinhal	167
 VIDA	Cadaval	Universidade Sénior do Cadaval “Clube de Artes e Saberes”	169
 SAÚDE	Coimbra	Anos de Vida Q(ualidade) - Envelhecimento Ativo	87
 VIDA	Coimbra	Idosos Visitadores de Outros Idosos	171
 VIDA	Coimbra	Linha Azul	173
 VIDA		Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão	175
 VIDA	Góis	Centro de Partilha de Experiências e Debate	177
 CONHECIMENTO	Óbidos	IDENTIDADE   A Avó Faz   Empreendedorismo Sénior	23
 VIDA	Oliveira do Bairro	Os Estagiários Seniores	179
 VIDA	Peniche	SÉNIOR	181
 VIDA	Pombal	Programa de Apoio Municipal para adaptação e requalificação de habitações	183
 CONHECIMENTO	Proença-a-Nova	Proença com Saber	21
 VIDA	Torres Vedras	Idosos Saudáveis e Ativos – Vertente Património	185

### Intergeracional









 VIDA	Albergaria-a-Velha	IDADE XXL	187
 VIDA	Alcobaça	Uma história, uma Vida – histórias digitais	189

Área/ Categoria	Município	Boa Prática	
 VIDA	Belmonte	Vamos dar o nosso tempo aos Idosos	191
 VIDA	Fundão	Fundão tecido de afetos	193
 SAÚDE	Leiria	Sweet adoption	89
 VIDA	Leiria	Encontros Intergeracionais - Rostos com História	195
 VIDA	Leiria	Programa IPL60+	197
 VIDA	Leiria	Projeto Educativo Sénior “À Descoberta das Palavras”	199
 CONHECIMENTO	Pombal	Formação Intergeracional de Informática	25
 VIDA	Pombal	Diálogo Intergeracional: Educar para a Integração	201

### Investigação

 CONHECIMENTO	Coimbra	FallSensing	27
 CONHECIMENTO	Coimbra	Megabase de dados sobre morbilidade e longevidade no distrito de Coimbra	29
 CONHECIMENTO	Coimbra	Memo-α2	31
 CONHECIMENTO	Coimbra	NoMicro Technologies	33
 CONHECIMENTO	Coimbra	Regeneradente	35
 CONHECIMENTO	Leiria	2bio4cartilage	37

### Literacia

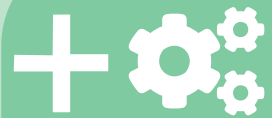
 SAÚDE	Albergaria-a-Velha	Jornadas do Idoso	91
 SAÚDE	Coimbra	Literacia em Saúde em Cuidados de Saúde Primários	93
 SAÚDE	Coimbra	Rastreio e Promoção de Qualidade de Vida de seniores VIH+ da Região de Coimbra	95
 VIDA	Coimbra	Letras Pró Vida	203
 VIDA	Góis	Ateliê(s) de informática - Iniciação no mundo das TIC	205
 VIDA	Góis	Literatura em Viagem	207
 VIDA	Leiria	Informática nas Freguesias da CIMRL	209
 SAÚDE	Oliveira do Bairro	Sol Poente	97

# BOAS PRÁTICAS

## POR ÁREA (CONT.)

Área/ Categoria	Município	Boa Prática	
<b>Multidisciplinar</b>			
+  VIDA	Albergaria-a-Velha	Programa Idade Maior - PIM	211
+  VIDA	Alcanena	Alcanena Município Promotor do Envelhecimento Ativo	213
+  VIDA	Alcobaça	Remexe	215
+  SAÚDE	Anadia	Mais idade, mais saúde!	99
+  VIDA	Aveiro	Clube Veritas – Atividades e Oficinas para EspigaDotes	217
+  VIDA	Aveiro	Laboratório de Saberes	219
+  VIDA	Aveiro	Potencial Positivo	221
+  VIDA	Cantanhede	Tardes Comunitárias, Dar + Vida Aos Anos	223
+  SAÚDE	Condeixa-a-Nova	Equipa de Intervenção Direta	101
+  VIDA	Figueira da Foz	Ajudar a Envelhecer	225
+  SAÚDE	Figueira de Castelo Rodrigo	Cartão de Saúde Municipal Figueira Saudável	103
+  VIDA	Figueira de Castelo Rodrigo	Estou no Radar - Roteiros Séniores	227
+  VIDA	Fornos Algodres	Fornos Vida +55	229
+  VIDA	Fundão	AGIL-MENTE - Seniores em Movimento	231
+  VIDA	Góis	Academia Sénior Artes e Saberes de Góis	233
+  VIDA	Guarda	Envelhecimento Ativo na Freguesia da Guarda	235
+  VIDA	Ílhavo	Troca de Saberes	237
+  VIDA	Mealhada	Ações de Promoção de Envelhecimento Saudável	239
+  VIDA	Miranda do Corvo	Espaço da Felicidade	241
+  VIDA	Oliveira do Hospital	OHP_Sénior	243
+  VIDA	Pampilhosa da Serra	Conversas de Avós	245
+  VIDA	Pombal	INCLUIR +	247

Área/ Categoria	Município	Boa Prática	
+  VIDA	Proença-a-Nova	Proença (com)Vida	249
+  VIDA	Sabugal	+ ATIVO	251
+  VIDA	Sabugal	Barómetro cognitivo: (re)construir competências	253
+  VIDA	Sever do Vouga	Viver + em Sever do Vouga	255
+  VIDA	Soure	Movimento por Um Sorriso	257
+  VIDA	Vagos	A Escola e a Comunidade Social - Recordar é Viver	259
+  SAÚDE	Vila Velha de Ródão	INCOGNUS: "Inclusão, Cognição, Saúde"	105
<b>Reabilitação</b>			
+  VIDA	Albergaria-a-Velha	Reabilitar'Te	261
+  SAÚDE	Anadia	REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade	107
+  SAÚDE	Ovar	+SPA	109
+  SAÚDE	Pombal	FisioCar – Fisioterapia ao Domicilio	111
+  SAÚDE	São Pedro do Sul	Projeto São Pedro Mais Solidário – Programa "Mais Saúde"	113
<b>Telemedicina</b>			
+  SAÚDE	Lousã	Projeto de teleassistência "10 Mil vidas"	115
+  SAÚDE	Óbidos	Telemonitorização de doentes com DPOC	117
+  SAÚDE	Sever do Vouga	10 MIL Vidas em Sever do Vouga	119
<b>TIC</b>			
+  CONHECIMENTO	Coimbra	As tecnologias ligam as pessoas	39
+  CONHECIMENTO	Coimbra	Dispensador individual eletrónico de medicamentos - ePillbox	41
+  VIDA	Coimbra	Coimbra Ger@poio	263
+  VIDA	Figueira da Foz	ASAS – Apoio, Serviços e Atividades para Seniores – APP asasaezuff	265
+  VIDA	Pombal	Na Onda das Tecnologi@s	267
+  CONHECIMENTO	Sabugal	3Age Way: Concelho do Sabugal	43



## ExerTau

### Promotores

Universidade de Coimbra — Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física

### Parceiros

- Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Não regionalizável



### Descrição

O presente trabalho de investigação *Efeitos do exercício físico e da suplementação com taurina na integridade da barreira hematoencefálica, na imunidade, e na cognição de idosos institucionalizados*, centrou-se na implementação de um programa de exercício combinado (envolvendo componentes aeróbias, de treino de força e de flexibilidade), realizado durante 14 semanas, com e sem suplementação com taurina (um aminoácido com efeitos anti-inflamatórios e anti-oxidativos) em idosos institucionalizados, divididos em 4 grupos, tendo sido sujeitos a avaliação antes e após a realização das intervenções.

Participaram no estudo um total de 48 (n=48) idosas institucionalizadas (média de idade  $83,58 \pm 6,9$  anos), divididas em 4 grupos: treino com exercício combinado (CET: n=13), suplementação com taurina (TAU: n=12), treino com exercício combinado com a suplementação (CET+TAU: n=11) e grupo controlo (CG: n=12). O treino de exercício combinado (realizado pelos indivíduos dos grupos CET e CET+TAU), ocorreu duas vezes por semana, com intervalo de pelo menos um dia entre as sessões, e envolveu atividades de treino de força com bandas elásticas, exercícios aeróbios e de flexibilidade. A suplementação com taurina (ingerida pelos indivíduos dos grupos TAU e CET+TAU) foi administrada (1,5g/dia) todos os dias, durante 14 semanas. Os indivíduos do CG não estiveram envolvidos em nenhum programa de atividade física ou de suplementação, mas continuaram recebendo os cuidados usuais no lar.

**Objetivos**

- Estudar os efeitos de um programa de exercício multicomponente e da suplementação com taurina em citocinas pró e anti-inflamatórias e enzimas oxidativas (tais como IL-1 $\beta$ , IL-1ra, TNF- $\alpha$ , IL-10, IL-17, mieloperoxidase — MPO e metaloproteinase de matrix-9 — MMP-9), marcadores periféricos de lesão na barreira hematoencefálica (BBB) e lesão neuronal (S100 $\beta$  e enolase neuronal específica — NSE), cognição global (Mini Exame do Estado Mental — MMSE e MoCA), e níveis de aptidão física em mulheres idosas;
- Estudar a possível associação existente entre os marcadores biológicos acima descritos e os níveis cognitivos dos participantes no estudo.

**Metas e Resultados**

Os resultados mostraram que em 14 semanas de exercício físico mantiveram a integridade da BHE e melhoraram o equilíbrio inflamatório (decréscimo nos ratios TNF- $\alpha$ /IL-10 e IL-1 $\beta$ /IL-1ra).

No entanto, só o exercício suplementado com a ingestão diária de taurina foi capaz de promover uma melhoria significativa da cognição dos idosos. Estes resultados relacionaram-se com a melhoria da imunidade da população estudada. Por sua vez, aqueles que não praticaram exercício e/ou nem foram sujeitos a um programa de suplementação, apresentaram uma leve perda cognitiva.

A prática de exercício físico e a suplementação com o aminoácido taurina nos idosos revelou ser uma prática eficiente para atenuar o deficit cognitivo associado ao envelhecimento, podendo ser potencialmente aceite como uma estratégia não-medicamentosa importante no combate a doenças neuro degenerativas nesta população.

**Premio de Boas Práticas de ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

FCDEF, Universidade de Coimbra, Portugal

**Efeitos do exercício físico e da suplementação com taurina na integridade da barreira hematoencefálica, na imunidade, e na cognição de idosos institucionalizados**

Matheus Uba Chupel, Guilherme Furtado, Hugo Sarmento, Ana Maria Teixeira

**INTRODUÇÃO**  
Vários estudos epidemiológicos têm evidenciado uma ligação consistente entre a inflamação sistémica de baixo grau, que ocorre com o envelhecimento, e a deterioração da capacidade cognitiva e funcional. Na Europa, os custos com a demência aproximam-se dos 130 milhões de euros por ano. O aumento dos níveis de citocinas pró-inflamatórias e de citocinas oxidativas diminuem a integridade da Barreira Hematoencefálica (BBB) e contribuem para a sua degeneração. O exercício físico e a suplementação adequada podem, respetivamente, ajudar a reduzir estes efeitos, respetivamente pela melhoria do ambiente anti-inflamatório a longo prazo. Assim sendo, tratamos anti-inflamatórias (não medicamentosas) tal como o exercício, avaliaram a influência na manutenção da saúde nesta população. O objetivo desta Boa Prática foi verificar os efeitos do exercício físico e da suplementação com taurina em marcadores da integridade da BBB, da imunidade, e da cognição em idosos institucionalizados.

**MÉTODOS**  
Um total de 88 mulheres idosas participaram no estudo, divididas em 4 grupos: exercício (EX, n=13), suplementação com taurina (T, n=22), exercício+taurina (EX+T, n=13), e controlo sem exercício nem suplementação (C, n=12), sendo avaliadas antes e após um período de 14 semanas de intervenção. O protocolo taurina foi administrado todos os dias durante esse período, com uma dosagem de 1,3g/dia. O método de exercício consistiu no treino combinado, envolvendo componentes de força e resistência muscular, praticados 2 vezes por semana. Sempre antes do resultado antes e após a intervenção para determinação dos níveis de citocinas pró e anti-inflamatórias, enzimas oxidativas, marcadores de lesão da BBB e lesão neuronal. Os dados da bateria de testes de aptidão física para idosos (Senior Physical Fitness test), e do questionário de cognição global (Mini Exame do Estado Mental - MMSE) e Shortform Cognitive Assessment - MoCA), foram também recolhidos nesse dia.

**RESULTADOS**  
O exercício isoladamente reduziu os níveis da citocina pró-inflamatória TNF- $\alpha$ , e os ratios IL-1 $\beta$ /IL-1ra e TNF- $\alpha$ /IL-10. O grupo suplementado com taurina apresentou um decréscimo no ratio IL-1 $\beta$ /IL-1ra, bem como nos endótipos oxidativos (mieloperoxidase e metaloproteinase de matrix-9). Não foram observadas mudanças significativas no grupo que recebeu exercício e suplementação para os parâmetros biológicos avaliados, no entanto, este foi o único grupo que apresentou melhorias significativas nos valores de cognição (MMSE e MoCA), resultado que o grupo controlo apresentou uma ligeira queda nestes variáveis ao longo do tempo.

**CONCLUSÃO**  
Os promissores resultados deste trabalho mostram que o exercício físico pode ser uma poderosa ferramenta no combate do deficit cognitivo associado ao envelhecimento, e que a suplementação com taurina apresenta ser uma importante estratégia de baixo custo capaz de potencializar esse benefício.

**INSTITUIÇÕES ENVOLVIDAS**  
Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF - UIDB/00702/2019), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal  
Instituto de Saúde da Universidade de Coimbra, Município de Coimbra, Portugal  
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CNPq), Ministério da Educação, Governo Federal, Brasil

**CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA 2020**

**Responsáveis**

- Ana Maria Teixeira  
ateixeira@fcdef.uc.pt  
Matheus Uba Chupel  
matheusuba@hotmail.com  
José Pedro Ferreira  
jpl.ferreira.2010@gmail.com  
Guilherme Furtado  
Furts2001@yahoo.com.br  
Hugo Sarmento  
hg.sarmento@gmail.com

**Links**  
www.uc.pt/fcdef



## Phalif

### Promotores

Universidade de Coimbra — Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física

### Parceiros

- Cáritas Diocesana de Coimbra: Centro de Dia para acolhimento de pessoas idosas e Lar Santo António para acolhimento de pessoas idosas
- Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede: Lar de Idosos
- Santa Casa da Misericórdia de Coimbra: Centro de Apoio à Terceira Idade
- Venerável Ordem Terceira da Penitência de São Francisco: Lar e Centro de Dia para pessoas idosas



### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Não regionalizável



### Descrição

O projeto *Envelhecimento ativo saudável e participativo: Efeitos de diferentes programas de exercício físico nos parâmetros imunitários e hormonais de idosos fragilizados*, de investigação-ação focou-se na implementação de programas de exercício físico de longa duração (28 semanas) em lares da cidade de Coimbra, tendo em conta os prováveis efeitos positivos do exercício físico na modulação dos marcadores de fragilidade (níveis de força, velocidade de marcha, níveis de atividade física e percepção subjetiva de exaustão) e ainda, na mediação destes pelo sistema imunitário e/ou neuroendócrino.

**Objetivos**

- Verificar os efeitos de diferentes programas de exercício (força muscular, com bandas elásticas e aeróbio, com pequenos equipamentos), em indicadores inflamatórios, hormonais e de fragilidade de idosos institucionalizados;
- Comparar a eficácia de diferentes programas no comportamento destas mesmas variáveis;
- Testar a efetividade de programas de exercício de baixo custo nos indicadores de saúde acima citados.

**Metas e Resultados**

Os resultados demonstraram o impacto positivo do exercício (força muscular ou aeróbio) na reversão da fragilidade em idosos, além da melhoria verificada no perfil imunitário (diminuição da inflamação crónica de baixo grau), na perceção de mudanças físico-funcionais e no risco de sofrer quedas. Soma-se a isto, o relato do corpo médico dos lares que notaram os resultados evidentes em relação aos ganhos de autonomia funcional por parte dos idosos.

Como impacto positivo gerado, aponta-se a garantia de extensão de projetos no âmbito da investigação e intervenção-ação.

O presente projeto envolveu cerca de 150 idosos (> 75 anos), 20 profissionais da área da saúde e dos cuidados com as populações geriátricas, a realização de 8 comunicações orais dos resultados parciais do projeto, a produção de 12 resumos para comunicações e póster e a publicação de 7 artigos em revistas internacionais com arbitragem.

**PRÊMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**ENVELHECIMENTO ATIVO SAUDÁVEL E PARTICIPATIVO: Efeitos de diferentes programas de exercício físico nos parâmetros imunitários, hormonais e função físico-funcional em idosos fragilizados.**

Coordenação operacional: Guilherme Furtado, Matheus Uba-Chupel e Hugo Sarmento  
Coordenação técnica e científica: Ana Maria Teixeira e José Pedro Ferreira

**Descrição do projeto/iniciativa**  
A condição com que chegamos à velhice depende dos estilos de vida mantidos ao longo da vida. Alguns idosos conseguem chegar na plenitude da sua funcionalidade, outros padecem, outros ainda de cuidados intensivos que condicionam o seu bem-estar, devido sua condição fragilizada.

**Objetivos**  
1) Verificar os efeitos de diferentes programas de exercício físico muscular, com bandas elásticas e aeróbico, com pequenos equipamentos, em indicadores inflamatórios, hormonais e de fragilidade em idosos institucionalizados;  
2) Comparar a eficácia de diferentes programas no comportamento destas mesmas variáveis;  
3) Testar a efetividade de programas de exercício de baixo custo nos indicadores de saúde acima citados.

**Características**  
O programa possui um carácter de intervenção de média-longo duração, obtendo os resultados através da avaliação, prevenção e controlo de resultados.  
Utilização de protocolos específicos e adaptados ao tipo de população, sendo os 3 diferentes programas de exercício físico realizados tendo como suporte uma cadueta.  
Monitorização remota de sinais fisiológicos tais como variabilidade da frequência cardíaca, níveis de atividade física, tempo de estímulos, sua avaliação por parte dos alunos for positiva.

**Impacto**  
Desenvolvimento 150 idosos (> 75 anos), 20 profissionais da área de saúde e cuidados com as populações geriátricas envolvidos em ambas as fases de estudo.  
Comunicações: foram dois resultados gerados do projeto para comunidade (participaram as comunicações).  
Produção científica: 12 resumos para comunicações orais e póster, 7 artigos em revistas internacionais com arbitragem.

**Condições**  
O presente projeto foi desenvolvido em 2018, no âmbito do projeto de investigação em envelhecimento, tendo como suporte uma cadueta, sendo os 3 diferentes programas de exercício físico realizados tendo como suporte uma cadueta.  
O presente projeto foi desenvolvido em 2018, no âmbito do projeto de investigação em envelhecimento, tendo como suporte uma cadueta, sendo os 3 diferentes programas de exercício físico realizados tendo como suporte uma cadueta.

**Responsáveis**

Ana Maria Teixeira  
ateixeira@fcdef.uc.pt  
José Pedro Ferreira  
jpl.ferreira.2010@gmail.com  
Guilherme Furtado  
Furts2001@yahoo.com.br  
Matheus Uba Chupel  
matheusuba@hotmail.com  
Hugo Sarmento  
hg.sarmiento@gmail.com

**Links**

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27446898](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27446898)



# Gamification Supporting Active and Assisted Living

## Promotores

Intellicare — Intelligent Sensing in Healthcare, Lda.

## Parceiros

- Associação Nacional de Apoio ao Idoso — ANAI
- Centro de Apoio Social de Pais e Amigos da Escola — CASPAE
- Universidade de Coimbra — Instituto Biomédico de Investigação da Luz e Imagem — IBILI

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



## Descrição

O projeto *Gamification Supporting Active and Assisted Living* apresenta uma solução que se foca nos indivíduos fragilizados e nos cuidadores, tendo por base um sistema que, através de técnicas de *gamification*, motivam no utilizador final comportamentos que promovam o seu bem-estar, facilitando as tarefas dos cuidadores informais e formais.

Propõe-se monitorizar as tarefas diárias, com recurso a sensores ambientais e fisiológicos, transformando os dados em informações de atividade e comportamento. O sistema de treino baseado em jogos endereçará várias componentes da deterioração neuro cognitiva interagindo com a informação extraída dos sensores de forma a criar treinos híbridos, com atividades virtuais e atividades reais.

### Objetivos

O projeto consiste em desenvolver um sistema integrado de monitorização baseado em técnicas de gamification, que fornecendo estímulos e recompensas, mediadas pelo cuidador informal, promova comportamentos e atividades saudáveis nos utilizadores finais. Os comportamentos a promover serão, essencialmente, os prescritos pelo cuidador formal.

### Metas e Resultados

O sucesso na utilização continuada ao longo do tempo poderá prevenir ou atrasar a institucionalização dos utilizadores finais, melhorar a sua qualidade de vida, a qualidade de vida dos cuidadores informais e ter um impacto económico importante em toda a cadeia de valor, associada à prestação de cuidados a idosos e pessoas com necessidades especiais.

A solução agora proposta contribui para a competitividade da empresa promotora por lhe permitir introduzir uma inovação disruptiva para o segmento de soluções de *Active and Assisted Living*.

O projeto está em fase de desenvolvimento, estando a decorrer um piloto em ambiente de laboratório e previsto a realização de um piloto em ambiente real no início de 2018.

**PREMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**GameAAL - Gamification supporting Active and Assisted Living**

**MOTIVAÇÃO**

**OBJETIVO**

**ATIVIDADES**

**CONSÓRCIO**

**SOLUÇÃO**

ccdcrc, Aginc+ Coimbra, INTELICARE, iBi

GameAAL

CENTRO 2020

2020

Responsáveis  
Lúcia Marisa Malva  
lmalva@intellicare.pt

## Proença com Saber

### Promotores

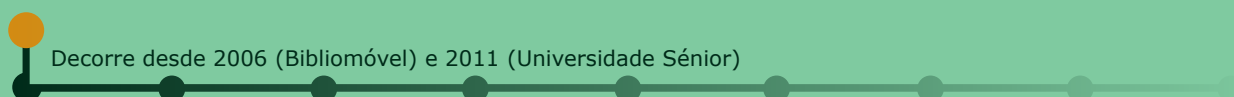
Câmara Municipal de Proença-a-Nova

### Município do Promotor

Proença-a-Nova

### Abrangência da Prática

Proença-a-Nova



### Descrição

Este projeto contempla duas componentes: a Bibliomóvel e a Universidade Sénior. Uma biblioteca que anda e segue uma herança que deixou a sua marca indelével em Portugal, através das Bibliotecas Itinerantes da Fundação Calouste Gulbenkian. Os seus caminhos atuais são feitos num território de baixa densidade e periférico, com uma população envelhecida, proporcionando informação, conhecimento, serviços úteis devidamente envolvidos na sensibilidade de um serviço de forte cariz social e sentimental. A proximidade, periodicidade, intimidade e a amizade são os valores pelos quais se regem as práticas desta biblioteca pública de todos, com todos e para todos. Desta necessidade de abrangência, nasce a Universidade Sénior como um espaço de aprendizagem, de partilha de saberes e experimentação de novas vivências, onde todos são convidados a intervir.

## Objetivos

- Atenuar a solidão e promover o envelhecimento ativo;
- Divulgar e preservar a história, a cultura e as tradições locais;
- Promover as relações interpessoais entre diferentes gerações;
- Promover a aquisição de conhecimento ao longo da vida nas diferentes áreas do saber;
- Permitir a partilha do saber e a experimentação de novas vivências.

## Metas e Resultados

A Bibliomóvel surgiu em 2006 iniciando os seus percursos pelo Município de Proença-a-Nova, levando o serviço de biblioteca itinerante. Em 2011, surgiu a necessidade de criar a Universidade Sénior para complementar a oferta de serviços prestados na Bibliomóvel, junto de populações envelhecidas, mas ativas e com sede de novos saberes e novas vivências.



## Responsáveis

João Manso  
joamanso@cm-proencanova.pt

## Links

[www.cm-proencanova.pt](http://www.cm-proencanova.pt)





# IDENTIDADE | A Avó Faz | Empreendedorismo Sênior

## Promotores

Câmara Municipal de Óbidos

## Parceiros

- Escolas de Óbidos
- Espaço Ó
- Livraria Ler Devagar
- Loja Identidade
- Óbidos Vila Literária
- Rede de Centros Melhor Idade
- Rede de Museus e Galerias de Óbidos

## Município do Promotor

Óbidos

## Abrangência da Prática

Óbidos



## Descrição

O conceito deste projeto foi desenvolvido a partir de uma articulação entre o Espaço Ó e o *Programa Melhor Idade*, fomentando as parcerias com a rede social e aproveitando os recursos locais. Assenta em: valorização de competências; preservação das técnicas e saberes tradicionais aliadas à contemporaneidade; combate ao isolamento e solidão; convívio entre culturas, gerações e alegria de ser junto; partilha de experiências e competências; sustentabilidade e qualidade dos produtos, elevando a autoestima; satisfação na produção do produto, sem pressões nem obrigatoriedade; versatilidade com qualidade; divulgação das atividades executadas pelos utentes do Melhor Idade; trabalho ao vivo das Avós no espaço da Loja Identidade; e reconhecimento das histórias e do valor pessoal.

O Espaço Ó, ou *Espaço de Ativação Comunitária*, pretende, entre outras, cumprir a função de proliferação de meios, conceitos e regeneração do espaço rural, tendo como objetivo o desenvolvimento sociocultural identitário, através da edificação sustentável de conceitos endógenos que possam produzir um efeito de glocalização consistente, da valorização dos produtos endógenos, da valorização do trabalho colaborativo como forma de capacitação e de implementação de métodos, da identificação do saber-fazer e da exploração e compreensão do território, da preservação dos saberes locais. O Espaço Ó, desenvolve o projeto *Ativa-te* que enquanto projeto ativador da comunidade, pretende chegar a uma camada da comunidade local (regional).

O *Programa Melhor Idade* surgiu em 2005 com o intuito de criar um conjunto articulado de respostas sociais adequado à população idosa e reformada do Município de Óbidos. Atualmente, este programa abrange toda a área geográfica do Município e conta com 13 centros de convívio em funcionamento, nos quais se procura fomentar o aumento de qualidade de vida dos seus utentes, por meio do desenvolvimento de diversas atividades, com o intuito de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável.

**Objetivos**

Os objetivos principais do projeto foram alcançados através da metodologia de *Design Thinking* aplicada nos centros Melhor Idade, nomeadamente:

- Valorização de competências;
- Preservação das técnicas e saberes tradicionais aliadas à contemporaneidade;
- Combate ao isolamento e solidão;
- Convívio entre gerações e alegria de ser junto;
- Partilha de experiências e competências;
- Sustentabilidade e qualidade dos produtos, elevando a autoestima;
- Satisfação na produção do produto, sem pressões nem obrigatoriedade;
- Versatilidade com qualidade;
- Divulgação das atividades executadas pelos utentes do Melhor Idade;
- Trabalho ao vivo das "Avós" no espaço da Loja Identidade;
- Reconhecimento das histórias e do valor pessoal.

**Metas e Resultados**

O projeto envolveu inicialmente três centros Melhor Idade e neste momento está a ser replicado em todos. No ano de 2016, foram criados três espaços loja, venda e mostra de produtos locais e endógenos. O projeto encontra-se num nível de maturidade elevado, uma vez que já existem centros que se encontram em plena produção de forma autónoma, com produtos nos pontos de venda. O mesmo tem vindo a ser alvo de estudo por parte de outros Municípios, pois reconhecem no mesmo uma metodologia diferenciadora e um processo inovador.



**Responsáveis**

José Pereira  
vjosepereira@cm-obidos.pt

**Links**

[www.cm-obidos.pt](http://www.cm-obidos.pt)



# Formação Intergeracional de Informática

## Promotores

Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal

## Parceiros

- Fundação Otília M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior
- Junta de Freguesia de Pombal
- Universidade Sénior de Pombal

## Município do Promotor

Pombal

## Abrangência da Prática

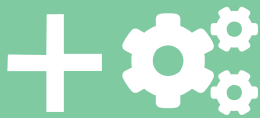
Pombal



## Descrição

Este projeto consiste em aulas de informática para alunos seniores com a tutoria permanente de alunos da Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal (ETAP). Estas ações, que incidem nas áreas tecnológicas, são ministradas a alunos maiores de 65 anos e diferenciam-se pelo facto de se encontrar um aluno dos Cursos de Educação e Formação (3º ciclo do ensino básico) em cada computador a tuturar a aprendizagem do aluno sénior.

As aulas decorrem nos laboratórios de informática da ETAP com possibilidade de decorrerem em outras entidades. As turmas são constituídas por um máximo de 12 alunos seniores que se inscrevem autonomamente ou através de instituições parceiras.



## Objetivos

- Iniciar os alunos seniores na aprendizagem da informática e de tecnologias de comunicação;
- Promover atividades de envolvimento intelectual para os seniores;
- Contribuir para a atualização de conhecimentos;
- Criar e aprofundar as relações intergeracionais;
- Desenvolver nos nossos alunos o sentido de responsabilidade e autonomia;
- Sensibilizar as camadas jovens para a temática do envelhecimento ativo.

## Metas e Resultados

Tem impacto local e regional, dado que promove um maior nível de literacia informática na população sénior que terá acesso a uma rede de informação muitas vezes até então desconhecida e, também, um maior desenvolvimento das relações intergeracionais, com ganhos a todos os níveis.

É de destacar que estas aprendizagens constituem muitas vezes um grande impacto na qualidade de vida destas pessoas, pois encontram na tecnologia uma forma de combater a solidão e a carência de objetivos próximos e futuros.

Para além de melhorar os níveis de literacia da população sénior e da sua qualidade de vida, contribuiu também para que o aproveitamento das turmas dos Cursos de Educação e Formação fosse de 100%.



## Responsáveis

João Paulo Lopes  
joao.paulo@etap.edu.pt



# FallSensing

## Promotores

Sensing Future Technologies

Fraunhofer Portugal AICOS

Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra

## Parceiros

- ADARSOL — Associação para o Desenvolvimento de Atividades relacionadas com a Solidariedade
- ADIC — Associação de Defesa do Idoso e da Criança de Vilarinho, Lousã
- Administração Regional de Saúde do Centro
- Casa dos Pobres de Coimbra
- Centro de Assistência Paroquial de Granja do Ulmeiro
- Centro de Saúde de Águeda ACES Baixo Vouga
- Centro de Saúde de Aguiar da Beira
- Centro de Saúde de Carregal do Sal
- Centro de Saúde de Ílhavo — ACES Baixo Vouga
- Centro de Saúde de Sever do Vouga ACES Baixo Vouga
- Centro de Saúde de Viseu III — ACES Dão Lafões
- Centro Municipal de Marcha e Corrida de Tondela
- Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão
- Centro Social e Paroquial de Ervedal da Beira
- Centro Social e Paroquial de Lavos
- Fundação ADFP — Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional
- Fundação Otília M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior
- Lar Major Rato
- Physio Mondego
- PlanyCorpo
- Senhor do Bonfim Associação de Solidariedade Social
- União das Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas
- União de Freguesias da Póvoa do Varzim, Beiriz e Argivai
- Universidade de Cádiz — Espanha
- Universidade Sénior do Mondego
- Venerável Ordem Terceira da Penitência de São Francisco — Lar de Idosos

## Município do Promotor

Coimbra e Porto

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



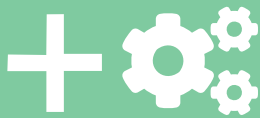
## Descrição

O projeto *FallSensing: Technological solution for fall risk screening and falls prevention* resulta de um consórcio entre a Sensing Future Technologies como líder, e com o objetivo de potenciar o desenvolvimento científico de forma a aproximá-lo do mercado; a Fraunhofer Portugal AICOS, com o objetivo de desenvolver tecnologia ao nível de sensores inerciais e dos integrar em soluções de *Assistant Living Lab*; e a ESTeSC Coimbra Health School, com o objetivo de desenvolver conhecimento científico sobre avaliação e intervenção no risco de queda em adultos a partir dos 50 anos, de forma a potenciar os resultados obtidos.

O sistema inclui uma plataforma de pressão e sensores inerciais, e é composto por uma ferramenta de rastreio do risco de queda e por três aplicações com exercícios de prevenção de quedas, uma versão para utilização em clínicas de saúde, outra em formato de jogos, para centros de dia, e numa versão mais simples, para ser utilizada por qualquer pessoa na sua própria casa.







### Objetivos

- Criar soluções tecnológicas que auxiliem o rastreio do risco de queda e a implementação de planos de prevenção de quedas na população idosa;
- Monitorizar o risco de queda de forma simples, portátil e com baixos custos associados;
- Tornar os planos de prevenção de quedas acessíveis a toda a população em risco de queda.

### Metas e Resultados

Desde o início do projeto participaram no rastreio para avaliação do risco de queda 500 pessoas, com 50 ou mais anos, de diferentes regiões no país, a sua maioria residentes na Região Centro. Desta amostra, representativa da população portuguesa, 71% são do sexo feminino; a média de idades da amostra é 69,56 anos; 50% revela ter medo de cair e 33% ter caído nos 12 meses anteriores à realização do rastreio. 57% afirmam tomar quatro ou mais medicamentos diferentes diariamente, 46,5% passam mais de quatro horas por dia na posição de sentado, 56% sofrem de hipertensão arterial, 51% de osteoartrite, 47% de colesterol elevado e 23% de diabetes.

A nível económico espera-se: produto inovador; oportunidade de negócio para as entidades envolvidas e para rede de comercialização; novas oportunidades de negócio no âmbito da avaliação do risco de queda e prevenção de quedas para clínicas e entidades de ação direta na população idosa e aumento do conhecimento técnico e científico das entidades envolvidas.



### Responsáveis

Carlos Alcobia  
carlosalcobia@sensingfuture.pt

Inês Sousa  
ines.sousa@fraunhofer.pt

Anabela Martins  
anabelacmartins@estescoimbra.pt

### Links

[www.fallsensing.com/](http://www.fallsensing.com/)





# Megabase de dados sobre morbidade e longevidade no distrito de Coimbra

## Promotores

Universidade de Coimbra — Centro de Investigação em Antropologia e Saúde

## Parceiros

- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
- Universidade de Coimbra — Departamento de Engenharia Informática
- Universidade de Coimbra — Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

## Município do Promotor

Coimbra

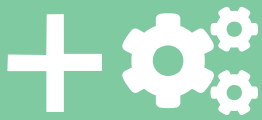
## Abrangência da Prática

Arganil, Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares



## Descrição

As megabases incluem dados numerosos e diversificados que requerem o uso de meios de gestão e análise não tradicionais e têm grande potencial para identificar os fatores que contribuem para a longevidade saudável ao nível das pessoas e das populações. Foi com base neste pressuposto que surgiu o projeto de criação de uma megabase de dados que permita compreender a morbidade e a longevidade na população do distrito de Coimbra, dando relevância à diversidade de ambientes naturais e construídos, característicos de cada Município. Os dados recolhidos incluem fatores genéticos, condição física, hábitos alimentares, prática de exercício físico e de outras atividades lúdicas, medicamentos e suplementos consumidos diariamente e o bem-estar físico e psicológico.



Objetivos

- Identificar e quantificar os fatores que mais contribuem para a longevidade e a mortalidade nas subpopulações do distrito;
- Detetar interações estatísticas entre o património genético dos indivíduos e os fatores ambientais e do estilo de vida que contribuem para a morbidade e a longevidade;
- Desenvolver um modelo matemático preditivo que inclua a evolução temporal dos fatores que afetam a longevidade e a esperança média de vida das pessoas e das populações;
- Avaliar o impacto das medidas de apoio locais tais como centros de dia, centros de noite, apoio domiciliário e universidades sénior no bem-estar físico e psicológico das pessoas;
- Detetar diferenças de género na longevidade e morbidade;
- Detetar diferenças culturais na perceção do bem-estar físico e psicológico e o seu impacto no estilo de vida das populações.

Metas e Resultados

O projeto encontra-se em fase de recolha de dados no Município da Figueira da Foz (Programa Qualidade de Vida, promovido pela Câmara Municipal), na Aposénior (Tempos Livres e Universidade Sénior de Coimbra) e, brevemente, numa Unidade de Saúde Familiar do Município de Coimbra. A análise dos dados contidos na megabase permitirá desenvolver modelos preditivos de grande utilidade no planeamento dos cuidados de saúde e de apoio aos mais idosos dos municípios que constituem o distrito de Coimbra.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**“BIG DATA”: morbidade e longevidade na população do distrito de Coimbra**

**Descrição do Projeto**  
As megabases (tradução livre do termo "big data") incluem dados numerosos e diversificados que requerem o uso de meios de gestão e análise não tradicionais. O seu potencial para o estudo da longevidade encontra-se na facilidade em identificar variáveis explicativas ao nível dos indivíduos e das populações e na partilha de conhecimento com a comunidade científica e geral. Os dados utilizados no projeto são os seguintes:

- Planos municipais
- Estados físicos e variáveis físicas
- Características demográficas e familiares
- Saúde
- Atividade física
- Atividade social

**Maturidade**  
A análise inicial da Longevidade na Região de Coimbra foi efetuada ao nível da freguesia.

Distribuição do índice de longevidade nas 155 freguesias do distrito de Coimbra. A cor azul mais escura assinala as freguesias com índice de longevidade mais elevado.

Esta distribuição espacial coincide com a variação de alguns fatores ambientais, tais como, a amplitude térmica, a qualidade da ar (partículas em suspensão), a proximidade e níveis propiciados, a proximidade a indústria e a proximidade aos serviços de saúde. Porém, para compreender a sua relação com a longevidade é necessário conhecer outros fatores que interferem na longevidade dos indivíduos, tais como, o estilo de vida e o bem-estar subjetivo.

A recolha de dados de proximidade às populações está a decorrer no município da Figueira da Foz (Programa Qualidade de Vida promovido pela Câmara Municipal), na Aposénior (Tempos Livres e Universidade Sénior de Coimbra) e noutras locais do distrito.

**Impacto**

Atividade física, atividade social e atividade intelectual

Distribuição do distrito de Coimbra

Atividade física

Atividade social

Atividade intelectual

BIG DATA

FCT

CENTRO 2020

Responsáveis

Manuela Alvarez  
alvarez@antrop.uc.pt



## Memo- $\alpha$ 2

### Promotores

Centro de Neurociências e Biologia Celular

### Parceiros

- Centro Hospitalar Universitário de Coimbra
- Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

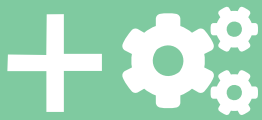
Não regionalizável



### Descrição

A deterioração da memória característica, que se inicia com o envelhecimento e se agudiza na doença de Alzheimer (AD), tem elevado custo sócio económico resultando da perda de independência do idoso e não tem tratamento.

Pretende-se com este projeto obter a informação crítica que é necessária para o esforço de translação dos antagonistas dos A2AR (testados e seguros em mais de 3.000 voluntários) para estudos clínicos em doentes idosos e com AD, nomeadamente: definir os circuitos neuronais onde os A2AR são criticamente responsáveis por deteriorar diferentes fases do processo mnemónico, utilizando técnicas de ativação optogenética dos A2AR, desenvolvidas no grupo *Purines at CNC* (Prof. Rodrigo Cunha); definir os mecanismos operados pelos A2AR para modificar processos de plasticidade sináptica, medida usada como *read out* de memória (Prof. Rodrigo Cunha); utilização de tecido humano colhido em autópsia no Instituto de Medicina Legal (Doutora Beatriz Silva) para compreender o impacto dos diferentes polimorfismos dos A2AR na sua densidade, localização e propriedades farmacológicas; testar se os polimorfismos dos A2AR estão associados e poderão ser usados como bio-marcadores da idade de aparecimento de *deficits* de memória ou da progressão para demência, utilizando a base de dados biológicos e clínicos do Departamento de Neurologia dos Hospitais da Universidade de Coimbra (Prof.<sup>a</sup> Isabel Santana).



### Objetivos

O projeto é focado num esforço translacional de investigação do papel dos recetores  $A_{2A}$  da adenosina ( $A_{2A}R$ ) na AD, a doença neurodegenerativa de maior incidência e maior custo socioeconómico associada ao envelhecimento.

### Metas e Resultados

O presente projeto tem uma primeira fase com transferência imediata para o mercado, uma segunda fase mais tardia que carece de confirmação clínica e uma terceira fase mais distante no tempo que necessitará do desenvolvimento de novos fármacos.



### Responsáveis

Rodrigo A. Cunha  
rcunha@fmed.uc.pt



## NoMicro Technologies

### Promotores

Universidade de Coimbra — Faculdade de Medicina  
Centro de Neurociências e Biologia Celular

### Parceiros

- Biocant Park

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

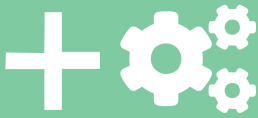
Não regionalizável



### Descrição

Este projeto oferece um penso para aumentar a cicatrização de feridas crónicas e prevenir a sua infeção microbiana. A tecnologia está protegida por duas patentes internacionais e foi desenvolvida no laboratório de Biomateriais e terapias baseadas em células estaminais. O penso é formado por uma base polimérica (ex: poliuretana) e por um revestimento de nanopartículas conjugadas com um peptídeo antimicrobiano chamado LL37. Este peptídeo encontra-se predominantemente na pele humana e atua a níveis diferentes do equilíbrio biológico da pele. LL37 faz parte da primeira linha de defesa contra bactérias, vírus e fungos e possui um papel muito importante na imunomodulação, angiogenesis e cicatrização da pele.





### Objetivos

O primeiro objetivo da boa prática foi disseminar a tecnologia por eventos de empreendedorismo e desde logo atrair financiamento sem implicar diluição do capital social.

O segundo objetivo foi criar um plano de negócios para uma *spin off* que desenvolvesse comercialmente a tecnologia. Para o efeito a equipa concorreu a uma aceleradora de empresas patrocinada pelo programa MITPortugal chamada *Building Global Innovators*.

O terceiro objetivo foi atrair financiamento para desenvolver a prova de conceito e formar o projeto empresarial.

### Metas e Resultados

A boa prática tem um impacto tecnológico e económico.

Em termos de impacto tecnológico, a tecnologia NoMicro é única pois combina propriedades regenerativas com propriedades antimicrobianas no mesmo penso. Isso é possível devido à utilização de um peptídeo natural (LL37) existente na pele humana que exhibe ambas as propriedades. A eficácia da tecnologia foi demonstrada em modelo animal. Esta tecnologia reduz o tempo de tratamento e os custos de tratamento pois diminui o tempo de cicatrização, o número de complicações devido a infeções microbianas e o número de mudanças de pensos (bem como de tempo de apoio de enfermagem).

Em termos de impacto económico, estima-se que o mercado de feridas crónicas excede os 10 biliões de dólares anuais e tende a aumentar devido ao aumento do envelhecimento da população em geral, o aumento da diabetes, o aumento de indivíduos obesos, entre outras razões. A inovação da tecnologia NoMicro prende-se com o revestimento. O revestimento é composto por nanopartículas de ouro possuindo uma elevada densidade de peptídeos antimicrobianos (o processo de fabricação das nanopartículas faz parte da propriedade inventiva; foi descoberto um novo processo para gerar essas nanopartículas). O tamanho das nanopartículas foi otimizado para evitar fenómenos de citotoxicidade e ao mesmo tempo apresentar eficientemente o peptídeo antimicrobiano. Para além disso, a equipa NoMicro possui resultados experimentais que demonstram que o peptídeo LL37 imobilizado possui um mecanismo de regeneração diferente do peptídeo solúvel (resultados *in vitro* e *in vivo*). O mecanismo de ação do peptídeo foi avaliado por ensaios funcionais (testes de migração de queratinócitos) e em modelo animal.

### Responsáveis

Lino da Silva Ferreira  
lino@uc-biotech.pt





# Regeneradente

## Promotores

Universidade de Coimbra — Faculdade de Medicina

## Parceiros

- Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
- Universidade de Coimbra — CNC.IBILI
- Universidade de Coimbra — Instituto de Investigação Clínica e Biomédica de Coimbra

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

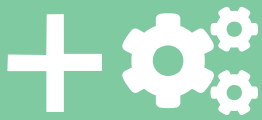
Não regionalizável



## Descrição

A perda de tecidos dentários/ dentes é o principal problema de saúde oral a nível global, afetando principalmente a população mais idosa, com elevados custos de saúde, sociais e financeiros. No entanto, os materiais artificiais disponíveis apenas substituem parcialmente as funções biológicas, situação que a medicina dentária regenerativa (MDR) pretende ultrapassar, através de uma verdadeira regeneração dos tecidos dentários, devolvendo a forma e função perdidas. Esta abordagem tem sido explorada principalmente pela colheita, seleção e diferenciação de células estaminais, no entanto, existem limitações importantes, especialmente a obtenção das células desejadas e problemas de rejeição e éticos associados.

Assim, estratégias inovadoras para obtenção de células estaminais para utilização em MDR são uma necessidade imperativa, que este projeto aborda. Pretende-se desdiferenciar fibroblastos gengivais em células tipo estaminal e usar essas células para gerar odontoblastos funcionais. Os odontoblastos são células pós-mitóticas com origem em precursores indiferenciados e desempenham um papel fundamental no desenvolvimento da estrutura dentária, pois produzem dentina, o tecido dentário principal, sendo, portanto de extrema importância em MDR.



### Objetivos

Este projeto tem como objetivo desenvolver uma metodologia de obtenção de odontoblastos através da utilização de células tipo estaminal obtidas por desdiferenciação.

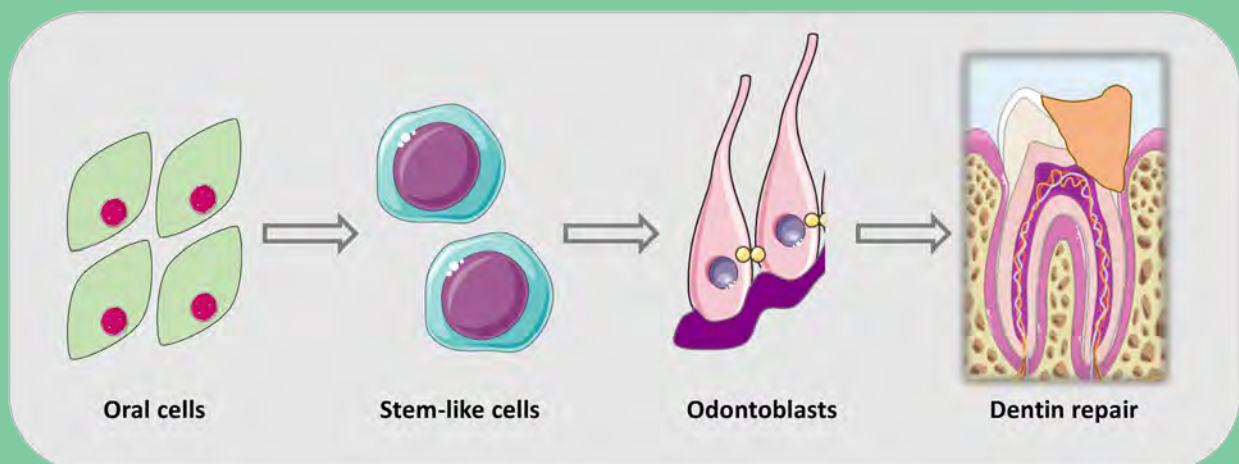
No futuro, pretende-se aplicar esta metodologia na regeneração de estruturas dentárias perdidas.

### Metas e Resultados

Este projeto fortalece o campo da medicina dentária regenerativa, com uma solução pioneira para obter células tipo estaminal e regenerar estruturas dentárias. Os seus amplos resultados e impacto incluem: A abordagem inovadora para obter células tipo estaminal evita a maioria das limitações dos protocolos convencionais para a colheita de células estaminal. Ao contrário destes, o método de colheita proposto neste projeto não possui restrições éticas e é minimamente invasivo, usando um tecido de fácil colheita e que se regenera rapidamente, sem morbidade. A utilização de tecidos autólogos como neste caso, anula os problemas de rejeição.

Esta abordagem inovadora substituiria um tratamento curativo do dente (com materiais sintéticos), por uma terapia verdadeiramente regenerativa. As vantagens são numerosas, desde a recuperação de todas as propriedades mecânicas, físicas, funcionais e estéticas do dente. Sendo a patologia oral tão frequente, nomeadamente cáries, doença periodontal, traumatismos, este método poderia ser aplicado em todas estas situações.

Além da perspetiva terapêutica para a MDR, esta investigação tem um enorme potencial em outras áreas médicas, uma vez que as células tipo estaminal podem ser usadas para se diferenciar em outros tecidos.



### Responsáveis

Carlos Miguel Marto  
cmiguel.marto@uc.pt



## 2bio4cartilage

### Promotores

Instituto Politécnico de Leiria — Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado de Produto

### Parceiros

- Centro Hospitalar de Leiria
- Instituto Politécnico de Coimbra
- Instituto Politécnico de Santarém

### Município do Promotor

Leiria

### Abrangência da Prática

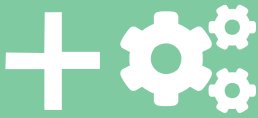
Não regionalizável



### Descrição

As doenças relacionadas com a cartilagem estão na lista das principais preocupações da Organização Mundial de Saúde, assumindo-se a prevenção da degeneração da cartilagem articular como uma questão importante, para a qual existem poucas soluções eficazes. Por outro lado, o envelhecimento, comumente associado à obesidade, deficiências nutricionais e a (in)atividade física são problemas primários para a sociedade portuguesa, nomeadamente para a Região Centro, e que estão diretamente ligados a grande número de doenças reumáticas.

O *Programa de intervenção integrado para prevenção e tratamento de lesões da cartilagem*, trata-se de um projeto ambicioso e inovador, que pressupõe uma metodologia de trabalho bem definida e objetiva, assim como uma equipa de trabalho altamente motivada e qualificada. O 2bio4cartilage foi dividido em atividades complementares, desenvolvidas em estreita colaboração inter e intra-atividade e compreende a participação de três Instituições de Ensino Superior (Leiria, Coimbra e Santarém) e do Centro Hospitalar de Leiria. Adicionalmente, conta com o apoio de diversas empresas da Região Centro, com as quais o promotor tem vindo a colaborar neste domínio e com um consultor.



## Objetivos

- Sensibilizar a sociedade para o problema da osteoartrose, dotando-a de conhecimentos elementares sobre a doença na tentativa de melhorar a qualidade de vida dos cidadãos;
- Conceber um programa de exercício físico baseado no indivíduo para a redução da dor, aumento da independência funcional e redução dos custos associados ao diagnóstico de osteoartrose;
- Desenvolver um novo sistema de micro-co-extrusão com a capacidade de extrudir filamentos interior e exterior, que permitirá dar passos significativos na criação de implantes temporários para regeneração da cartilagem;
- Otimizar a engenharia de biomateriais e bioprocessos para a construção de *scaffolds* híbridas e funcionais (produzir as primeiras *scaffolds* de arquitetura controlada com as propriedades mecânicas de elastómeros).

## Metas e Resultados

Esta iniciativa pretende responder a duas linhas principais de ação, no que se refere a: desenvolvimento de novos tratamentos e terapias e desenvolvimento de ações e sistemas inovadores que promovam o envelhecimento ativo e saudável, induzindo uma vida independente, que atravesse as diferentes redes de cuidados.

O impacto deste projeto pode ser medido em três domínios: inovação, indústria e produção técnica e científica.

O projeto teve o seu início com o enquadramento científico sobre a matéria em questão, bem como o levantamento do estado da arte em torno desta doença, que condiciona a qualidade de vida dos cidadãos. Posteriormente, seguiu-se a fase de trabalhos preliminares. De momento, estão a ser optimizadas as estruturas 3D para customizar o implante para regeneração da cartilagem e, ao mesmo tempo, a ser produzida a aplicação móvel para tutoria e orientação da prática do exercício físico.

**ccdr** **PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL** **Ageing+ Coimbra**

**PROGRAMA DE INTERVENÇÃO INTEGRADO PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES DA CARTILAGEM** **POLITÉCNICO DE LEIRIA**

**#OBJETIVOS**

- sensibilizar a sociedade para o problema da osteoartrite, dotando-a de conhecimentos elementares sobre a doença na tentativa de melhorar a qualidade de vida dos cidadãos;
- conceber um programa de exercício físico baseado no indivíduo para a redução da dor, aumento da independência funcional e redução dos custos associados ao diagnóstico de osteoartrite;
- desenvolver um novo sistema de micro-co-extrusão com a capacidade de extrudir filamentos interior e exterior, que permitirá dar passos significativos na criação de implantes temporários para regeneração da cartilagem;
- otimizar a engenharia de biomateriais e bioprocessos para a construção de *scaffolds* híbridas e funcionais (produzir as primeiras *scaffolds* de arquitetura controlada com as propriedades mecânicas de elastómeros).

**#IMPACTO** O projeto 2bio4cartilage é uma iniciativa direcionada e centrada na população, com enfoque num problema específico da nossa sociedade. É neste contexto, que se considera importante "ouvir" a sociedade, incluir os clínicos e colocar os especialistas de diferentes áreas a discutir estratégias de atuação que contribuam para a prevenção e resolução da osteoartrite. Assim, o impacto deste projeto pode ser dividido em 3 domínios: 1) inovação, 2) indústria e 3) produção técnica e científica.

Mais informações: <http://2bio4cartilage.ipleiria.pt/>

**CENTRO 2020**

## Responsáveis

Pedro Morouço  
pedro.morouco@ipleiria.pt

## Links

2bio4cartilage.ipleiria.pt



# As tecnologias ligam as pessoas

## Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra

## Parceiros

- Instituto Pedro Nunes
- MediaPrimer
- Universidade de Coimbra

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Coimbra



## Descrição

A Cáritas de Coimbra tem apostado de forma estratégica na promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Esta aposta tem-se traduzido na adoção e disponibilização de tecnologias aos seus utentes, desde que estas apresentem o potencial de contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, facilitar as suas rotinas diárias e melhorar os seus níveis de envolvimento social. Neste sentido, tem vindo a ser implementado um pacote de atividades com recurso a tecnologias inovadoras, através da formação prática e informal em TIC, com a disponibilização permanente de *tablets* e a sua utilização nos *ateliers* dos centros da Cáritas de Coimbra; da participação nas diversas iniciativas do projeto *GrowMeUp* (financiado pelo programa H2020, ao abrigo do *Grant Agreement* n.º 643647, liderado pela Universidade de Coimbra); do teste de usabilidade da tecnologia *CaMeLi* por pessoas idosas em Portugal; e do projeto-piloto de intervenção com recurso à plataforma *online* de estimulação cognitiva — *primerCOG*.

Nesta iniciativa transversal à instituição têm sido envolvidas pessoas idosas das valências de centro de dia, serviço de apoio domiciliário e estrutura residencial para idosos, bem como equipas multidisciplinares de profissionais destas respostas sociais, do departamento de inovação e das instituições parceiras.

**Objetivos**

- Aumentar a confiança das pessoas idosas nas suas capacidades, reforçando a sua utilidade na sociedade;
- Melhorar as suas condições cognitivas;
- Melhorar a literacia digital;
- Prevenir o isolamento e a solidão;
- Aumentar a autoestima e o seu nível de bem-estar;
- Promover alternativas que permitam às pessoas mais velhas permanecerem por mais tempo nas suas próprias casas;
- Introduzir a voz dos utilizadores no processo de desenvolvimento das tecnologias.

**Metas e Resultados**

Este pacote de atividades encontra-se numa fase de implementação em diversas respostas sociais, estando sempre em constante atualização, em função das oportunidades que vão surgindo. Não se trata ainda de um processo fechado, mas da utilização rotineira de novas ferramentas e da existência de um espaço permanente nos programas de atividades especificamente direcionado para as TIC e para a inovação. Assim, apesar de estar a ser continuamente amadurecido e trabalhado em função das características, necessidades e requisitos da população local, tem já três anos de experimentação e implementação faseada, o que permite alguma maturação e estabilidade. Durante o ano de 2018, prevê-se a realização de uma primeira avaliação global.



**Responsáveis**

Carina Dantas  
Ana Jegundo  
correio@caritascoimbra.pt

**Links**

www.caritascoimbra.pt



# Dispensador individual eletrónico de medicamentos - ePillbox

## Promotores

Instituto Politécnico de Coimbra  
NOVOTECNA — FABLAB  
HARIDA

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



## Descrição

O projeto refere-se ao desenvolvimento de um *Dispensador Individual Eletrónico de Medicamentos* — *ePillbox*, através da incorporação de tecnologias de controlo e comunicação. O Dispensador Individual Eletrónico de Medicamentos é um dispositivo que tem capacidade para guardar os diversos medicamentos para várias tomas; cada toma é guardada individualmente dentro de um pequeno copo de plástico com tampa de abertura automática que permite avisar o utilizador para a toma de medicamentos (por exemplo, comprimidos ou cápsulas).

Não possui ecrã nem botões e a programação é feita numa página *web*. O dispositivo possui um sistema para enviar os registos das anomalias e receber a programação.

Este tipo de dispositivo é, ainda, geralmente protegido com um sistema de segurança que impede a toma inadequada de medicamentos, pois impossibilita a abertura dos contentores que não sejam os programados para a hora devida. O dispositivo apresenta um *design* inovador e mais-valias tecnológicas e funcionais relativamente aos dispositivos existentes no mercado, tais como: *Wi-Fi*, *Bluetooth*, *GSM*, *Ethernet* (pelo menos umas das seguintes tecnologias de comunicação farão parte do dispositivo à escolha do cliente). O dispositivo pode trocar informação com um servidor remoto, que vai desde a gestão remota dos horários das tomas, ao envio de alarmes para o servidor sobre as falhas nas tomas da medicação, gestão do perfil terapêutico, entre outras. Existe também a possibilidade dos cuidadores ou familiares poderem ser avisados quando o utente não tomar os medicamentos. Os avisos podem ser efetuados por *email*, SMS ou chamada telefónica. O dispositivo baseia-se em tecnologia *low cost* e *hardware open source*, tendo como objetivo minimizar os seus custos de produção.

A supervisão pode ser partilhada entre um prestador profissional de cuidados e, por exemplo, familiares.

**Objetivos**

Tratando-se de um *Dispensador Individual Eletrónico de Medicamentos*, o objetivo principal centra-se na otimização, gestão e controlo da medicação crónica.

**Metas e Resultados**

O impacto potencial da tecnologia na população-alvo será:

População europeia cada vez mais envelhecida e, por consequência, ávida de produtos desta natureza;

Este produto pode ter um impacto muito positivo na população, principalmente em doentes crónicos e idosos. Com este produto/serviço será possível aumentar a autonomia dos doentes e idosos, mas também poderá aliviar os sistemas de saúde;

O segmento de mercado a que se destina tem estado a aumentar e irá continuar, pelo menos nos países desenvolvidos, onde cada vez mais as pessoas vivem mais tempo;

Este equipamento poderá ter um impacto muito significativo na qualidade de vida dos seus utilizadores, tornando-os mais independentes.

O *ePillbox* enquanto dispensador automático de medicamentos tem já o registo de Modelo de Utilidade no Instituto Nacional de Propriedade Industrial (Ref. DP/54/2016/39076), o que confere uma possível estratégia empresarial.

Por outro lado, o grande *know-how* nacional na área dos moldes plásticos e da eletrónica, poderá permitir que o produto seja passível de ser fabricado em Portugal, criando efeitos de alavancamento das várias atividades industriais envolvidas.

Assim, cremos que o efeito de sinergia dos industriais nacionais de moldes nos seus mercados mundiais, pode potenciar o aumento da sua quota de mercado. Este produto, quando associado à indústria farmacêutica, poderá incrementar exponencialmente o efeito precedente.

**PRÊMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Good Practice: Electronic pill dispenser - ePillbox**

Rui Cruz<sup>1</sup>, Nelson Vinagre<sup>2</sup>, Rui Terra<sup>3</sup>, Indício Fonseca<sup>4</sup>, José Torres Farinha<sup>5</sup>, Amparo Carvas<sup>6</sup>, José Viana<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Polytechnic Institute of Coimbra, ETEEC-Coimbra Health School, Pharmacy, Portugal; <sup>2</sup> Polytechnic Institute of Coimbra, ESEC-Coimbra Engineering School, Portugal; <sup>3</sup> Polytechnic Institute of Coimbra, ESEC-Coimbra Engineering School, Portugal; <sup>4</sup> Polytechnic Institute of Coimbra, ESEC-Coimbra Engineering School, Portugal; <sup>5</sup> CEAMUC - University of Coimbra's Mechanical Engineering Research Center.

**Framework**

**1** Western Europe: Since 1950 life expectancy increases 2.5 years per decade<sup>1)</sup>

**2** Health Literacy (2000 & 90 years): Improving Health Literacy: Limited resources, further requirements

**Life expectancy** (Portugal): People spend 65% of their lives in the last 40 years from 1991 (60%) to 2011 (61%) (INEC, 1991; INEC, 2011)

**3** INTO THE FUTURE: challenges for health in the 21st century

Using Information Technology to Address Critical Needs

**Conclusion**

Facing with these facts and in an unbridgeable economic and ethical environment, it is urgent to improve the management and control of the disease at the level of medication, particularly chronic and elderly patients. Thus, at the level of primary health care, homes, day centers, nursing centers, it is possible to create technological devices, such as Electronic Pill Dispensers, capable of organizing, managing and controlling the taking of medicines. This new device, called *ePillbox*, features an innovative design and technological improvements to existing devices.

**References**

1) The United Nations World Population Prospects, it is urgent to improve the management and control of the disease at the level of medication, particularly chronic and elderly patients. Thus, at the level of primary health care, homes, day centers, nursing centers, it is possible to create technological devices, such as Electronic Pill Dispensers, capable of organizing, managing and controlling the taking of medicines. This new device, called *ePillbox*, features an innovative design and technological improvements to existing devices.

**CENTRO FED 2020**



## 3Age Way: Concelho do Sabugal

### Promotores

Instituto Politécnico da Guarda — Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior

Instituto Politécnico do Cávado e do Ave — Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade

Câmara Municipal do Sabugal — Unidade de Missão: +Sabugal

### Parceiros

- Centro Hospitalar Cova da Beira
- Centros de Saúde
- Empresas
- Hospital Amato Lusitano
- Hospital Sousa Martins
- IPSS
- Startup — Serviços de TIC de implementação da plataforma
- Termas do Cró

### Município do Promotor

Sabugal e Guarda

### Abrangência da Prática

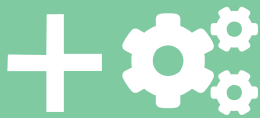
Sabugal



### Descrição

Este projeto consiste no desenvolvimento de uma plataforma logística de envelhecimento ativo e saudável no Município do Sabugal, como forma de promover a saúde, dinamizar a assistência social e combater situações de isolamento.

A plataforma é uma solução inovadora de elevada componente tecnológica, quer de informação, quer de comunicação, em diversas línguas (chinês, inglês, espanhol), na medida em que promove os recursos disponíveis através da ligação entre o idoso e família e um conjunto de atores chave (por exemplo: autoridades locais, regionais e nacionais, hospitais e centros de saúde, clínicas, centros de bem-estar e spas, escolas superiores, pequenas empresas e *startups* e a sociedade). Divulga o repositório de boas práticas (agenda e atividades desenvolvidas e a desenvolver) das IPSS e, fundamentalmente, globaliza a oferta de serviços e respostas sociais tipificadas para o idoso à escala concelhia, em particular, e à escala nacional, em geral.



Objetivos

- Contribuir para o desenvolvimento e a divulgação pública de soluções inovadoras no mercado de consumidores (idoso e família) do envelhecimento ativo e saudável;
- Promover os recursos (equipamentos e respostas sociais) oferecidas pelas IPSS do Município do Sabugal;
- Repositório de Boas Práticas (desenvolvidas e a desenvolver) quer de partilha de experiências, quer de estilo de vida;
- Estimular a ligação entre o Idoso e a sua família em conjunto com outras partes interessadas através da criação de uma rede de interaguda.

Metas e Resultados

O projeto foi concebido para dar resposta aos problemas tipificados no diagnóstico social do Município do Sabugal, associados às características territoriais fortemente afetadas pelo envelhecimento da população, tendo registado uma crescente evolução quer na procura (número de participantes), quer na oferta de atividades. Nos dois primeiros anos, foi essencial a colaboração do Município para planear a plataforma e na divulgação das ações, bem como atualmente na captação de novos idosos que procuram as várias atividades do projeto.



Responsáveis

Rute Abreu  
ra@ipg.pt

Links

<http://terceiridadesabug.wixsite.com/meusite>

## Um SORRISO Maior

### Promotores

Palhaços d'Opital

### Parceiros

- Centro Hospitalar Baixo Vouga
- Centro Hospitalar Tondela-Viseu
- Hospital Distrital da Figueira da Foz
- Hospital Arcebispo João Crisóstomo
- Instituto Português de Oncologia de Coimbra Francisco Gentil

### Município do Promotor

Cantanhede

### Abrangência da Prática

Aveiro, Cantanhede, Coimbra, Figueira da Foz e Viseu



### Descrição

A Palhaços d'Opital é uma associação cultural, sem fins lucrativos, constituída em 2013, em Cantanhede. Esta associação foi pioneira na Europa a levar a arte e trabalho dos *Doutores palhaços* a seniores em ambiente hospitalar e em lares, centros de dia, unidades de cuidados paliativos e terminais. A sua Missão é *Alegria, Humor e Afetos, em ambiente hospitalar, com foco nos Seniores*. Em estreita cooperação com os profissionais de saúde, desenvolvem iniciativas, ações, performances de forma a "otimizar" o internamento de utentes para que a sua recuperação física e mental seja o mais rápido e eficiente possível, quer através do jogo, humor, boas energias, da música, do sentido de escuta e da presença.

A associação é composta por nove elementos voluntários, três *doutores palhaços*, um no *BackOffice*, um para as redes sociais e *site*, um para os *media*, um para a contabilidade, um para a gestão de contactos e eventos e, finalmente, um para as questões jurídicas.

## Objetivos

- Tornar o momento traumatizante de um processo de internamento, numa unidade hospitalar, num momento menos doloroso, em que a melhoria do seu bem-estar psíquico, permita uma rápida melhoria do “lado doente do paciente”;
- Ser uma personagem ativa na valorização e dignificação o papel do sénior na sociedade.

## Metas e Resultados

Desenvolve a sua atividade em cinco unidades hospitalares, com duas visitas semanais regulares, abrangendo 400 utentes diretos e cerca 2.000 indiretos. Entre 2013 e 2016, visitou mais de 25 mil utentes e distribuiu mais de 1.500 horas de sorrisos, alegrias e afetos. É das poucas no mundo a trabalhar na área dos seniores e seniores com demências.

Um estudo realizado em 2014 na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra aponta para a redução da dor em 27% dos doentes após a intervenção da associação.

Foi convidada em maio de 2017, para apresentar o seu trabalho, na área nas demências, na Universidade SFU de Vancouver para mais de 400 professores universitários, investigadores e profissionais de medicina.

**"Alegria Humor e Afetos, em ambiente hospitalar, com foco nos Seniores"**  
- Palhaços d'Ópital -

**ENQUADRAMENTO**  
Palhaços d'Ópital é uma associação cultural sem fins lucrativos, fundada a 12 de Fevereiro de 2013, em Cantanhede, que leva o trabalho de arte aos Doentes Palhaços a todos que estão em ambiente hospitalar, com foco nos Seniores. Os nossos hospitais parceiros são o Centro Hospitalar Beira Litoral (CHBL), o Hospital Distrital da Figueira da Foz (HDF) e o Centro Hospitalar Trazos Nove (CHTN) e o IPD Coimbra (IPDC).

**OBJETIVO**  
A Palhaços d'Ópital é das poucas associações a nível mundial que leva a arte, o trabalho e a missão dos Doutores Palhaços aos Seniores em ambiente hospitalar ou institucionalizado. Em estreita colaboração com os profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, etc.) desenvolvemos iniciativas, ações, performances de forma a "animar" o internamento dos utentes de forma a que a sua recuperação física e mental seja o mais rápida e eficiente possível. Quer através do jogo, humor, boas energias, da música, das performances, do sentido de escuta e de presença, e outras, proporcionamos momentos, situações e condições que contribuem para o bem estar mental e físico dos utentes de forma a que o estadao, neste ambiente com competências tão específicas, sejam encarados de um forma criativa, positiva e facilitadora da sua rápida e eficiente recuperação.

**METODOLOGIA**  
A Palhaços d'Ópital é composta por 9 elementos voluntários: Doutores Palhaços (7), Backoffice (1), Redes Sociais e Site (1), Mídia (1), Contabilização (1), Gestão Contacto e Eventos (1) e Jurídico (1). Em média visitamos cerca de 200 utentes acamados e cerca de 500 indiretamente (profissionais saúde, familiares, cuidadores) todas as semanas. 1.382.848 Páginas curtidas em 2015; +108 Notícias geradas de Janeiro a Setembro de 2015.

**RESULTADOS**  
A nível mundial cerca de 92% das associações/organizações de Doutores Palhaços trabalham com e para as crianças. Existem por isso poucas estatísticas sobre o impacto do trabalho dos DP com Seniores e em hospitais. A Palhaços d'Ópital participou em 2014 num estudo da aluna Alice Loureiro, do 4º ano da Faculdade de Medicina da Coimbra e com 25 Seniores, e os resultados apontaram para a redução da dor em cerca de 27% depois da intervenção dos nossos DP.

**CONCLUSÃO**  
A Palhaços d'Ópital é uma das poucas associações a nível mundial que leva a arte, trabalho e missão do Doutor Palhaço aos Seniores em ambiente hospitalar ou institucionalizado. Desde 12 de Fevereiro de 2013 que desenvolvemos o seu trabalho, ações e estratégias parciais, na área dos Seniores (mais recentemente na área das demências) de forma a responder às suas necessidades e expectativas das demências inerentes. Desenvolvemos intervenções presenciais com entidades, instituições e investigadores de forma a oferecer o nosso trabalho e conhecimentos, participar em eventos e em ações e iniciativas que visem o papel do Sénior na sociedade atual.

**BIBLIOGRAFIA**  
Lourenço, Rita (2014). O Poder Analógico do Riso. O Impacto de "DOUTOR PALHAÇO" na Intensidade da Dor em Crianças e EOSOS Hospitalizados (Palhaços d'Ópital e Faculdade Medicina Coimbra).  
Nuno Vermeir (2014). Rir e Melhor Humado | Operação Nuno Vermeir (Laboa).  
[www.operacaonuno.vermeir.com](http://www.operacaonuno.vermeir.com) | [facebook.com/PalhaçosdÓpital](https://www.facebook.com/PalhaçosdÓpital)

## Responsáveis

Jorge Rosado  
jorgerosado@palhacosdopital.pt

## Links

www.palhacosdopital.pt  
www.facebook.com/PalhacosdOpital



## Cuidar Consigo

### Promotores

Unidade de Cuidados Continuados das Caldas da Rainha

### Parceiros

- Câmara Municipal de Caldas da Rainha
- Cruz Vermelha Portuguesa
- GNR
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- PSP
- Unidades Funcionais do ACeS Oeste Norte Caldas da Rainha

### Município do Promotor

Caldas da Rainha

### Abrangência da Prática

Caldas da Rainha



### Descrição

Os cuidadores informais, porque eles próprios são de idade próxima da pessoa que cuidam, e porque, a exigência do processo de cuidados tem impacto na sua própria saúde, carecem frequentemente de cuidados como utentes. É comum escutar-se da parte dos cuidadores informais que se encontram numa tarefa solitária, onde a presença de amigos e familiares se torna cada vez menor à medida que o cuidar se prolonga no tempo.

Através da atividade desenvolvida na UCC e particularmente na equipa de Cuidados Continuados Integrados, foi possível identificar necessidades apresentadas pelos cuidadores informais relacionadas com a aprendizagem de habilidades para a consecução da tarefa de cuidar, bem como necessidades de apoio social e psicológico. Com a consciencialização desta situação surgiu a indispensabilidade de se planear uma intervenção em saúde junto deste grupo da comunidade, no sentido da sua capacitação para a tarefa de cuidar, diminuindo o *stress* inerente às funções que desempenham, aumentando a sua autoestima e promovendo um envelhecimento ativo e saudável destes idosos cuidadores informais.

Destina-se aos cuidadores informais inscritos nas unidades funcionais da área de intervenção da UCC das Caldas da Rainha.

## Objetivos

- Implementar de um modelo de intervenção de suporte e educação para a saúde dirigido aos cuidadores informais idosos;
- Melhorar o papel e qualidade de vida dos cuidadores informais e familiares;
- Reconhecer e valorizar o papel do cuidador informal de modo a promover um envelhecimento ativo e saudável;
- Promover a capacitação dos cuidadores informais para o processo do cuidar da pessoa com dependência em contexto domiciliário;
- Ajudar os cuidadores informais a reajustar responsabilidades familiares no cuidar, contribuindo para o seu bem-estar físico e mental, dando-lhes a conhecer estratégias facilitadoras do ato de cuidar desenvolvendo competências relacionadas com o auxílio na realização das atividades de vida diária.

## Metas e Resultados

Este projeto assume-se como uma intervenção comunitária, procurando alcançar ganhos em saúde, tanto na população-alvo deste projeto, como naqueles que recebem os seus cuidados, através de uma vivência positiva desta experiência de cuidar.

Este tipo de intervenção, adequada às características específicas dos cuidadores informais em contexto domiciliário, permite reduzir o isolamento social; aumentar os conhecimentos sobre o processo de envelhecimento; melhorar o desempenho do cuidador através das habilidades e estratégias, visando o bem-estar físico e emocional do cuidador; redução da sua sobrecarga, melhorando a sua qualidade de vida e, certamente, aumentando a disponibilidade do cuidador para cuidar de forma ativa e saudável, podendo-se evitar, na medida do possível, a hospitalização e o isolamento.

### *PROJETO "CUIDAR CONSIÇO"*



*Unidade de Cuidados  
na Comunidade de  
Caldas da Rainha*

**Abril de 2018**

## Responsáveis

Teresa Manteigas  
teresa.manteigas@arslvt.min-saude.pt

## Estamos Cá

### Promotores

Equipa de Cuidados Continuados Integrados de Caldas da Rainha

### Município do Promotor

Caldas da Rainha

### Abrangência da Prática

Caldas da Rainha



### Descrição

A equipa que presta cuidados à pessoa em fase terminal e à sua família, mais concretamente ao cuidador principal em contexto domiciliário, é frequentemente aquela que mais tempo partilha com o mesmo e, por conseguinte, que mais proximamente acompanha e vive todo o processo. A Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI) de Caldas da Rainha encontra-se numa condição privilegiada de poder apoiar o processo de luto e de aceitação do fim de vida, sendo um elo de ligação entre o cuidador e o sujeito de cuidado que não pode ser cortado na hora da morte. É preocupação dos profissionais intervir de forma concertada e preventiva na complexidade do processo de luto, no sentido que este se realize de forma natural, sem intercorrências patológicas na família e no cuidador informal.

Assim, foi instituído um *Programa de Apoio no Luto ao Cuidador Informal - PALCI*, no sentido de os familiares após a perda da pessoa cuidada continuarem a ser avaliados e monitorizados neste processo de luto, com vista a ajudá-los a ultrapassar esta fase difícil da forma o mais saudável possível e retomarem o seu projeto de vida de forma ativa.

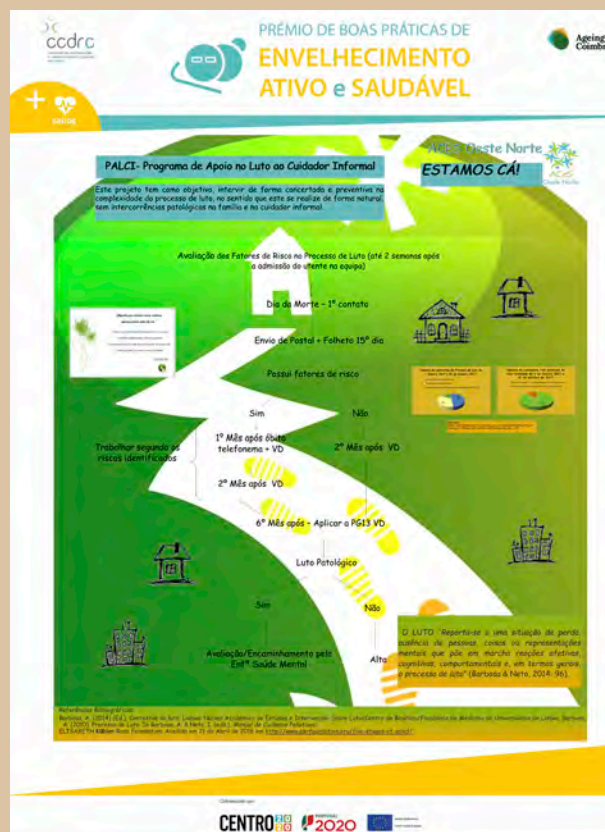
## Objetivos

- Informar sobre o processo de luto, apoiando o cuidador informal na adaptação à perda;
- Acompanhar o cuidador informal/família nas medidas necessárias para o desenrolar dos rituais fúnebres;
- Direcionar o acompanhamento para o esclarecimento dos fatores considerados de risco sinalizados após a avaliação;
- Reconhecer e valorizar o papel do cuidador informal validando a tomada de decisão;
- Promover a adaptação à nova realidade;
- Acompanhar de forma sistemática a evolução do processo de luto, e encaminhamento quando necessário.

## Metas e Resultados

O modelo de intervenção proposto tem vindo a ser trabalhado por esta ECCI, desde 2014, com um total de 57 cuidadores assistidos, com apenas 3 encaminhamentos para a saúde mental.

Este projeto, desde o seu início, tem sofrido alterações mediante a avaliação anual que a equipa faz no sentido de o otimizar. Da análise dos resultados sobressai o reduzido número de encaminhamentos necessários, o que leva a equipa a querer manter o método de intervenção. Para além da satisfação dos cuidadores, expressa nos acompanhamentos, também a equipa beneficia desta dinâmica para fazer o seu próprio luto.



## Responsáveis

Maria José Guedes  
maria.guedes@arslvt.min-saude.pt

# Implementação da Metodologia de Cuidado Humanidade

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Pedrógão Grande - Unidade de Cuidados Continuados Integrados de longa duração e manutenção de Pedrógão Grande

## Parceiros

- Abrigo de São João de Ver
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Instituto Gineste-Marescotti Portugal (IGM Portugal)
- Santa Casa da Misericórdia de Pedrógão Grande
- Universidade de Coimbra — Faculdade de Medicina
- Universidade de Lisboa — Instituto de Ciências Sociais
- Universidade Federal de São Paulo — Brasil
- Via Hominis

## Município do Promotor

Pedrógão Grande

## Abrangência da Prática

Pedrógão Grande



## Descrição

A Unidade de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Santa Casa da Misericórdia de Pedrógão Grande tem 30 camas adstritas à RNCCI. Os cuidados são prestados por equipas multidisciplinares a pessoas idosas com deterioração cognitiva e dependência nas Atividades de Vida Diária (AVD), onde foram identificadas como principais necessidades: melhorar a comunicação profissional/pessoa cuidada e formação e treino em técnicas relacionais.

Para lhes responder, o promotor, decidiu implementar a Metodologia de Cuidado Humanidade (MCH), com a colaboração do IGM Portugal, entidade de I&D em cuidados humanizados.

A MCH, também designada Metodologia de Gineste-Marescotti (MGM®), tem demonstrado bons resultados em pessoas idosas dependentes e com alterações de comportamento. A implementação decorre em quatro fases: sensibilização, disseminação, consolidação e certificação, constituindo-se como uma boa prática, direcionada a cuidadores formais/informais de idosos institucionalizados ou na comunidade.

### Objetivos

- Conscientizar os profissionais para a necessidade da mudança na prática do cuidar;
- Capacitar os profissionais de saúde com procedimentos técnico relacionais visando a humanização dos cuidados;
- Desenvolver e aplicar estratégias facilitadoras para a implementação da MCH;
- Avaliar o contributo da MCH para os cuidadores;
- Avaliar o impacto nas pessoas cuidadas;
- Melhorar a motivação e a satisfação da equipa multiprofissional;
- Disseminar a MGM® como uma boa prática, noutras instituições da Região Centro e a nível nacional.

### Metas e Resultados

A boa prática apresenta impacto nos profissionais, nas pessoas cuidadas, nos familiares e nas instituições. Nos profissionais, verifica-se uma conscientização da influência da prática individual na geração dos comportamentos e na revelação das potencialidades da pessoa cuidada; aumento da responsabilidade e intencionalidade na relação; aumento da motivação e satisfação profissional pelo sentimento de dever cumprido.

Nas pessoas cuidadas é apontada uma redução dos comportamentos de agitação/oposição/recusa de cuidados; aumento da comunicação; diminuição dos défice cognitivo (de 93,9% para 81,8%); diminuição de doentes dependentes (de 60,6% para 30,3%), diminuição da dependência nas AVD; diminuição do risco de desenvolvimento de úlceras por pressão (UP) (de 84,8% para 51,5%); diminuição de 24,2% para 15,1% no número de pessoas com UP e redução da gravidade das UP desaparecendo as multiescareadas; diminuição do risco de queda, uso de cadeira de rodas e utilização de contenções físicas; redução do consumo psicofármacos e de pessoas acamadas.

Para os familiares é apontada a demonstração de interesse em aprender algumas técnicas relacionais; compreensão gradual da importância de não substituir, mas antes estimular a autonomia e independência; maior envolvimento na prestação dos cuidados e mais facilidade na compreensão dos comportamentos.

Para as instituições verifica-se uma mudança na cultura dos cuidados, mais centrados na relação estabelecida com as pessoas e entre a equipa multidisciplinar.

**PRÊMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Implementação da Metodologia de Cuidado Humanizado (MCH)**

**Descrição do projeto**

O objetivo do sistema de serviços MCH são proporcionar dinamismo e uma abordagem dos comportamentos adaptada, assertividade, desarmamentação, respeito nos cuidados, força pessoal, calma na sua prática dirigida às instituições. A implementação da Metodologia de Cuidado Humanizado (MCH) na UCC, teve por objetivo a melhoria da qualidade de vida das pessoas dependentes, dependentes e em situação de vulnerabilidade social. De uma comunidade saudável física, respeitando a dignidade da pessoa e fazendo voltar os cuidados sobre os cuidados pessoais.

**Inovação**

- MCH é uma abordagem de saúde, nacional e sempre atualizada, baseada no tempo de vida do cidadão, cuidador e cuidadado em si mesmo, na prática relacional e na gestão, através da Humanização de vida de 24 horas em unidades estruturadas de acolhimento humano, no tempo de 4 etapas: educação e formação, fundamentada em bases científicas e filosóficas de relação entre as pessoas (humanidade).
- Em primeira linha
- Atuação humana
- Comunidade relacional
- Respeito

De acordo com o relatório do formulário de inscrição, trata-se de um sistema de avaliação.

**Principais necessidades**

- Atualização dos profissionais de saúde;
- Profissionalização da relação entre cuidador e pessoa cuidada;
- Formação e treino em procedimentos técnico-relacionais.

**Objetivos**

- Conscientizar os profissionais para a necessidade da mudança na prática de cuidar;
- Capacitar, com procedimentos técnico-relacionais visando à humanização dos cuidados;
- Desenvolver e aplicar estratégias facilitadoras para a implementação da MCH;
- Avaliar o contributo da MCH para os cuidadores;
- Avaliar o impacto nas pessoas cuidadas;
- Monitorar e promover a satisfação da equipa multiprofissional;
- Disseminar a MGM® como uma boa prática, noutras instituições da Região Centro e a nível nacional;
- Registar processos de decisão e práticas de saúde.

**Atividades desenvolvidas**

- Sessões de formação sobre conceitos – direção, técnicas e avaliação;
- Formação de Equipa de Apoio – capacitação para a definição e operacionalização da estratégia de implementação da MCH;
- Monitorização mensal – avaliação e avaliação – Estratégias de Intervenção – Processamento Comunitário Humano (DPC) –
- Aplicação do Impacto nos profissionais e pessoas cuidadas;
- Apresentação dos resultados e gestões em qualidade e tempo da prestação dos cuidados;
- Avaliação do impacto na instituição.

**Impacto**

**Principais resultados (dados de 2017 para 2018):**

- 80% de aumento da satisfação dos profissionais de saúde;
- 30% de redução da dependência em AVD para 30,3%;
- 50% de redução da dependência em AVD para 30,3%;
- 40% de redução da dependência em AVD para 30,3%;
- 30% de redução da dependência em AVD para 30,3%;
- 30% de redução da dependência em AVD para 30,3%;

**Pessoas cuidadas**

- Maior conscientização da prática relacional;
- Maior compreensão da importância da prática relacional;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;
- Maior facilidade na comunicação e interação da prática relacional;
- Maior facilidade na comunicação e interação da prática relacional;
- Maior facilidade na comunicação e interação da prática relacional;

**Profissionais**

- Desenvolvimento de competências técnicas e relacionais;
- Maior compreensão da importância da prática relacional;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;

**Família**

- Desenvolvimento de competências técnicas e relacionais;
- Maior compreensão da importância da prática relacional;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;

**Instituição**

- Desenvolvimento de competências técnicas e relacionais;
- Maior compreensão da importância da prática relacional;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;
- Maior facilidade na compreensão dos comportamentos das pessoas cuidadas;

**Replicação**

A MGM® é um projeto de intervenção técnico-relacional, que tem como objetivo a melhoria da qualidade de vida das pessoas dependentes, dependentes e em situação de vulnerabilidade social. O projeto foi desenvolvido em 2017, com o objetivo de avaliar o impacto da implementação da MCH na UCC. O projeto foi desenvolvido em 2017, com o objetivo de avaliar o impacto da implementação da MCH na UCC. O projeto foi desenvolvido em 2017, com o objetivo de avaliar o impacto da implementação da MCH na UCC.

### Responsáveis

Liliana Vanessa Lúcio Henriques  
lilianahenriques312@gmail.com



# Envelhecer com Saúde, viver com Segurança e Inovar com experiência

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Arganil

## Parceiros

- Autarquias
- Banco Português de Investimento
- Bombeiros Voluntários de Arganil
- Centro de Saúde de Arganil
- Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
- GNR
- Helpphone, Tecnologias de Comunicação, S.A.
- Instituto da Segurança Social
- IPSS
- Rede Local de Intervenção Social
- Rede Social — Conselho Local de Ação Social
- União das Misericórdias Portuguesas

## Município do Promotor

Arganil

## Abrangência da Prática

Arganil



## Descrição

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) da Santa Casa da Misericórdia de Arganil é hoje um serviço mais completo para quem beneficia dele, na medida em que, atendendo às atuais necessidades da pessoa idosa, tem vindo a constatar-se a necessidade de dotar esta resposta social de serviços mais integrados e humanizados como forma de promover o envelhecimento ativo. Atualmente, esta resposta social encontra-se em funcionamento sete dias por semana, assegurando um conjunto de serviços amplificados e de carácter complementar.

## Objetivos

- Melhorar a qualidade de vida para o utente e família;
- Reduzir a institucionalização, retardando o recurso a ERPI;
- Desenvolver estratégias que permitam a manutenção da autonomia do utente;
- Garantir os cuidados essenciais às necessidades e bem-estar dos utentes, nomeadamente a prestação de um conjunto de serviços, tais como: alimentação, higiene e conforto, cuidados de enfermagem, nutrição, psicologia, serviço social, animação, teleassistência e acompanhamento a consultas;
- Facilitar o acesso aos serviços da sociedade através da rede de transporte implementada;
- Desenvolver as capacidades das famílias para a gestão dos cuidados ao utente.

## Metas e Resultados

Os utentes desta valência tinham idades compreendidas entre os 49 e os 93 anos, sendo que a maior prevalência se situava-se no escalão etário dos 86-90 anos, com 26% da amostra, sendo que a média de idades correspondia aos 79 anos. No âmbito da avaliação do grau de dependência, constatou-se que os utentes autónomos (63%) se encontravam em maioria na resposta social de SAD, seguindo-se os parcialmente dependentes (29%), os dependentes (4%) e os grandes dependentes (4%).

Face à dinâmica inerente ao funcionamento da resposta social apresentada, e com base nos processos de avaliação desenvolvidos pela instituição, torna-se possível depreender que a metodologia de intervenção desenvolvida, com base na atuação de um conjunto de profissionais especializados, aliados a uma componente tecnológica de monitorização de 24 horas e à criação de uma rede de serviços complementares, contribui ativamente para o aumento da qualidade de vida dos idosos e para a redução do índice de exclusão social deste grupo etário.



## Responsáveis

Nuno Gomes  
nunogomes@scmarganil.pt

## Links

[www.scmarganil.pt/](http://www.scmarganil.pt/)  
[www.scmarganil.pt/complexo-social/servico-de-apoio-domiciliario/](http://www.scmarganil.pt/complexo-social/servico-de-apoio-domiciliario/)



## Saúde Mais Perto de Si

### Promotores

Associação de Socorros Mútuos Mutualista Covilhanense

### Parceiros

- BPI
- Câmara Municipal da Covilhã
- Centro Hospitalar Cova da Beira
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Universidade da Beira Interior — Faculdade de Ciências da Saúde
- Universidade da Beira Interior — Grupo NetGNA do Departamento de Informática
- Universidade da Beira Interior — Núcleo de Ciências do Desporto (DespUbi)
- Universidade da Beira Interior — Núcleo de Estudantes de Ciências Farmacêuticas (UBIPharma)
- Universidade da Beira Interior — Núcleo de Estudantes de Medicina (MedUBI)

### Município do Promotor

Covilhã

### Abrangência da Prática

Covilhã



### Descrição

A implementação da unidade móvel de saúde surgiu após uma análise cuidada que se debruçou em vários fatores: distribuição de serviços de saúde (extensões de saúde e farmácias), bem como nos horários em vigor, na densidade populacional e na percentagem de população idosa nas diferentes freguesias e ainda nas acessibilidades/limitações geográficas.

A unidade móvel de saúde, presta um serviço inovador de proximidade às populações do Município da Covilhã na área da saúde e na prestação de apoio psicológico e social, beneficiando sobretudo a população mais idosa das freguesias rurais, com limitações físicas ou geográficas. A população-alvo corresponde à população das freguesias rurais do Município da Covilhã, com especial incidência na mais idosa (mais de 65 anos de idade) e com limitações físicas ou geográficas de acesso.

### Objetivos

- Identificar os fatores de risco da população, elaborar estratégias de prevenção, controle e tratamento de doença.
- Diminuir o isolamento social através do apoio psicossocial e identificar critérios de fragilidade e vulnerabilidade agindo em conformidade;
- Melhorar a qualidade de vida da população idosa e promover o envelhecimento ativo;
- Melhorar o nível de saúde prestando cuidados de saúde.

### Metas e Resultados

Como resultados esperados para a população-alvo e comunidade assumem-se os seguintes: aumentar a qualidade de vida e promover o envelhecimento ativo de cerca de 1.500 idosos; promover a saúde prestando cuidados de saúde em proximidade; promover a saúde mental a 80% da população sinalizada. As respostas de proximidade são adaptadas às necessidades dos idosos em situações de pobreza e exclusão social. O projeto pautará a sua atuação no respeito pela dignidade humana, na igualdade de tratamento, na generosidade e solidariedade, na certeza de que oferece mais e melhor às famílias do Município da Covilhã.

O modelo que serviu de referência para identificar a real maturidade do promotor, em gestão de projetos e no caso específico para apurar o nível de maturidade do projeto *Saúde Mais Perto de Si*, foi o *PMMM – Project Management Maturity Model*, modelo criado por Harold Kerzner, que possui bastante confiabilidade.



### Responsáveis

Nelson António Mendes da Silva  
nelson.silva@mutualistacovilhanense.pt

### Links

[www.mutualistacovilhanense.pt/](http://www.mutualistacovilhanense.pt/)



# Núcleo de Intervenção aos Idosos e Famílias em Risco

## Promotores

Administração Regional de Saúde do Centro — ACES Baixo Mondego — UCSP Figueira da Foz Urbana

## Parceiros

- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

## Município do Promotor

Figueira da Foz

## Abrangência da Prática

Figueira da Foz



## Descrição

Este projeto pretende reforçar o contributo dos serviços de saúde a nível local e regional para redução das desigualdades em saúde, no acesso dos idosos e famílias vulneráveis aos cuidados de saúde. Tem como finalidade trabalhar em parceria com outros setores e instituições da comunidade para desenvolver respostas integradas e proativas às necessidades dos idosos e famílias vulneráveis, mediante protocolos de cooperação entre as diversas entidades.

## Objetivos

Este projeto de investigação-ação pretende fazer o diagnóstico da situação de saúde da população idosa dependente e seus cuidadores. Procura desenvolver estratégias de diagnóstico, sinalização, monitorização e intervenção de situação de vulnerabilidade e risco dos idosos e suas famílias, que permitam redução de complicações associadas à vulnerabilidade da saúde e social dos idosos e cuidadores. Este projeto prende-se com a implementação de um núcleo de intervenção para a elaboração de novos processos organizacionais (ex.: a visitação domiciliária a utentes em risco; a estratificação do risco sociofamiliar; a negociação com os idosos e cuidadores de um compromisso para resolução de situações de risco; a formação psico educativa a cuidadores formais e informais) e desta maneira novas ofertas de serviços de saúde (aumento de acessibilidade em tempo útil aos cuidados de saúde por equipa multidisciplinar). Pretende-se com financiamento, a criação de uma bolsa de cuidadores formais disponíveis para apoio aos idosos e às suas famílias.

## Metas e Resultados

Pretende-se uma redução de cerca de 30% incidência de situações de risco de saúde e social dos idosos na UCSP Figueira Foz Urbana (quedas, iatrogenia, polimedicação, negligência); incremento de 50% de formação/capacitação dos cuidadores informais e formais de IPSSS em cuidados geriátricos; diminuição do número de encaminhamentos de utentes para a rede de cuidados continuados por descanso do cuidador. Espera-se estender o projeto a outras áreas do Município, onde poderão as boas práticas serem replicadas.

No 1º semestre de 2017, foram acompanhados 14 utentes, dos quais 42% tinham sido sinalizados por sobrecarga do cuidador.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**NÚCLEO DE INTERVENÇÃO A FAMÍLIAS E IDOSOS EM RISCO**

Equipa do Núcleo (NIFR): En.ª Patrícia Pinto (Especialista G. Comunitária); Dr.ª Cristina Elton (Assistente Social); Dr.ª Diana Rato (FE MGF); Dr.ª Inês Garcia; Dr.ª Mariana Cardoso (Médicas Especialistas em MGF); Dr.ª Mafalda Carado (Psicóloga)

**INTRODUÇÃO**

Em Maio de 2013 criou-se o Núcleo de Intervenção a Idosos e Famílias em Risco na Unidade de Cuidados de Saúde "Pensamentos da Figueira da Foz" (UCSP), com vista à optimização de necessidades sentidas pelos profissionais de saúde, pelo aumento do número de idosos em situação de vulnerabilidade/fragilidade, Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde define como idosos frágeis os que padecem ou que estão em risco de apresentar os chamados "Organos da Ganância - ou Cinco I": Incontinência, Instabilidade, Incontinência, Deterioração intelectual e...

**OBJETIVOS**

Este projeto investigação-ação pretende fazer o diagnóstico de situação de saúde da população idosa dependente e seus cuidadores e procura desenvolver estratégias de diagnóstico, sinalização, monitorização e intervenção de situação de vulnerabilidade e risco dos idosos e suas famílias, que permitam redução de complicações associadas à vulnerabilidade de saúde e social dos idosos e cuidadores.

**METODOLOGIA**

O NIFR dispõe de equipa multidisciplinar: 1 enfermeira, 3 médicas, 1 assistente social e uma psicóloga. Público-alvo: Número de idosos com idades superiores a 65 anos: 5347 utentes da UCSP Figueira da Foz Urbana e suas famílias. Tem como estratégias: avaliação dos idosos referenciados através de questionário protocolo rastreio para pessoas idosas, avaliação sobrecarga cuidador e escala de avaliação risco do Cuidador; sensibilização do risco social/familiar do idoso nome base de dados; preenchimento de ficha de sinalização; intervenção: multidisciplinar/idoso/família/cuidador; encaminhamento adequado de acordo com a situação consultada; jurídica; estabelecimento de protocolo de cooperação com diversas instituições da Comunidade (Comuna Municipal da Figueira da Foz, PSP/GAR, IPSS, Segurança Social, Unidades Funcionais de Saúde - UCSP Figueira da Foz Urbana, NIFR, Serviço de Medicina); criação de bolsa de cuidadores formais e formação a cuidadores informais e formais a profissionais de saúde na área do...

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Da 1ª avaliação tratamento estatístico dos dados, verificamos:

- 60% pertencem ao sexo feminino
- Média de idades: 87,6 anos; 65% são viúvos;
- 30% vivem com filhos e 27% vivem sozinhos Quanto à funcionalidade:
- 44% são incapazes de fazer compras;
- 46% necessita de ajuda para preparar refeições;
- 49% não jantam em nenhuma atividade doméstica;
- 26% incapazes de lidar com a medicação.

**CONCLUSÃO**

Pensamos que o projeto é pertinente uma vez que a população portuguesa se encontra em franco envelhecimento e as estatísticas de outras (socioculturais) colocam ainda mais as famílias em risco e consequentemente os idosos dependentes. A sensibilização dos serviços públicos de apoio à criação, entendemos que o nosso projeto melhora a qualidade de vida e garante um envelhecimento digno dos idosos.

**BIBLIOGRAFIA:** Castro, F. e Serrão, L. C.M. - Avaliação de Risco de Risco Familiar quanto ao momento de intervenção na Vulnerabilidade; Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade - Sociedade, 14, 1, 2015; Fatores de Risco de Qualidade de Vida (Deterioração Familiar); Tese de Mestrado em Ciências de Enfermagem; Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Porto, Portugal; Mendes, M. (2010). Avaliação de Risco de Dependência Funcional em Pessoas Idosas. Tese de Mestrado em Gerontologia - Universidade de Aveiro, Portugal.

Contacto: NIFR2017@outlook.com; UCSP Figueira da Foz Urbana

## Responsáveis

Patrícia Maria Menezes Pinto dos Santos  
PMPinto@arscentro.min-saude.pt



# Mobilidade Sénior/Saúde em Movimento

## Promotores

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

## Parceiros

- Bombeiros Voluntários de Condeixa-a-Nova
- Centro Social Polivalente de Ega
- CLDS 3G — Condeixa-a-Nova
- Enfermeiros voluntários
- GNR — Condeixa-a-Nova
- Juntas de Freguesia
- Proteção Civil
- Rede Social de Condeixa-a-Nova
- Santa Casa da Misericórdia de Condeixa-a-Nova
- Unidade de Saúde Familiar de Condeixa-a-Nova

## Município do Promotor

Condeixa-a-Nova

## Abrangência da Prática

Condeixa-a-Nova



## Descrição

Esta atividade consiste na dinamização de exercícios físicos, de hidroginástica e caminhadas, numa lógica de promoção da saúde, bem-estar, mobilidade e convívio interpessoal.

Além das aulas ministradas no pavilhão municipal e/ou nas piscinas municipais, ao nível das aulas descentralizadas, o(s) técnico(s) desloca(m)-se uma vez por semana para cada localidade, dando a aula com material de apoio, trabalhando os conteúdos baseados na correção postural, equilíbrio e prevenção da queda, para além do trabalho de aconselhamento de boas práticas para execução no domicílio (nutrição e ergonomia).

## Objetivos

- Promover a mobilização da população sénior em geral para a prática da atividade física regular;
- Contribuir para o aumento do número de praticantes de caminhada;
- Desenvolver e reforçar junto da comunidade local um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo;
- Contribuir para a promoção do estilo de vida ativo e saudável;
- Promover a saúde e a qualidade de vida;
- Facultar momentos de convívio e socialização;
- Aumentar a mobilidade e autossuficiência;
- Reduzir o risco de desenvolvimento de doenças e combater o isolamento;
- Minimizar o isolamento social.

## Metas e Resultados

O projeto inclui o trabalho de atividade física regular nas piscinas e pavilhão, para além da descentralização em sete localidades do Município. Contempla ainda ações de sensibilização do corpo da GNR, Proteção Civil e apoio da equipa de intervenção direta do Município. Possui no total cerca de 280 alunos nas várias localidades, abrangidas pela boa prática.

Assim, identificam-se resultados positivos para o cidadão, para o sistema de saúde e para o Município. Ao nível do cidadão, verifica-se uma melhoria das qualidades básicas físicas e coordenativas, a preservação da resistência cardiovascular e respiratória e a promoção do convívio e interação entre gerações. Para o sistema de saúde, a prática regular de atividade física nesta faixa etária, contribui para a promoção do estilo de vida ativa, promovendo-se a saúde e a qualidade de vida. Aumentando a mobilidade e autossuficiência reduz-se o risco de desenvolvimento de doenças, atuando-se na prevenção e investindo-se nos cuidados básicos para um melhor estilo de vida. Ao nível do Município, os resultados obtidos pela implementação desta prática justificam o seu alargamento a outras localidades, com o reforço dos recursos humanos na área do desporto e animação.



## Responsáveis

Graça Maria Branco Martins  
graca.martins@cm-condeixa.pt

## Links

[www.cm-condeixa.pt/autarquia/apoio-ao-municipe/acao-social/atividades/](http://www.cm-condeixa.pt/autarquia/apoio-ao-municipe/acao-social/atividades/)



# Programa de Atividade Física Movimento Maior

## Promotores

Câmara Municipal de Ílhavo

## Parceiros

- Associações desportivas
- Centro de Saúde de Ílhavo
- Universidade de Aveiro



## Município do Promotor

Ílhavo

## Abrangência da Prática

Ílhavo



## Descrição

Este é um projeto de gerontomotricidade dirigido aos seniores do Município de Ílhavo, com idade igual ou superior a 60 anos e consiste num conjunto de práticas desportivas regulares que visam proporcionar à população mais idosa do Município, uma melhoria objetiva da sua qualidade de vida, a integração social e a participação na vida social e cultural da comunidade. Integram o programa modalidades como o boccia, danças de salão, exercícios de manutenção, hidroginástica, iniciação à natação, técnicas de relaxamento e zumba. Com a prossecução deste projeto os idosos exercitam as suas funções cognitivas e motoras. As sessões decorrem em dois momentos semanais, de 45 minutos cada, nas freguesias do Município.

### Objetivos

- Diminuir o sedentarismo;
- Manter a capacidade funcional do idoso;
- Contribuir para um envelhecimento menos traumático, evitando assim a baixa autoestima, monotonia, exclusão social, perdas físicas e afetivas;
- Melhorar os índices de saúde;
- Combater os efeitos do processo de envelhecimento, para que o idoso possa manter uma vida ativa, ser independente e socialmente participativo;
- Diminuição do *stress*, da ansiedade e da depressão;
- Aumento da autoestima, da autoconfiança e da socialização.

### Metas e Resultados

O programa de atividade física foi criado em 2006, com um universo de 11 participantes, tendo a época 2016/2017 terminado com mais de 400 inscritos. As turmas do programa estão praticamente todas lotadas neste início de época, 2017/2018, o que denota um crescimento acentuado da procura das diversas modalidades, colocando o desafio premente em se proceder à abertura de novas turmas e modalidades.



### Responsáveis

Cristina Teixeira  
maioridade@cm-ilhavo.pt

### Links

[www.cm-ilhavo.pt](http://www.cm-ilhavo.pt)

# Fisio Plus

## Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra

## Parceiros

- Iberdata
- Medicine One
- Universidade de Coimbra — Centro de Estudos e Investigação

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Diocese de Coimbra



## Descrição

Perante a diversidade da população idosa apoiada pela Cáritas de Coimbra, nas suas valências de apoio a pessoas idosas institucionalizadas, foi identificada a necessidade de quantificar e analisar as alterações de estados de saúde e/ou condições funcionais, de forma a poder auxiliar, não só no diagnóstico de necessidades de cuidados diferenciados e personalizados, como também da eficácia e efetividade dos planos de tratamento efetuados, enquadrada na aposta estratégica para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Para tal, foi realizada uma pesquisa no sentido de reunir um conjunto de instrumentos capazes de contribuir ativamente na monitorização dos estados de saúde com vista à melhoria do serviço prestado, indo de encontro às características de cada indivíduo, evitando a tipificação dos cuidados prestados. A avaliação do estado de saúde e bem-estar dos utentes institucionalizados identificados e selecionados para a prática Fisio Plus é efetuada com recurso a um conjunto de instrumentos, implementados num sistema informático.

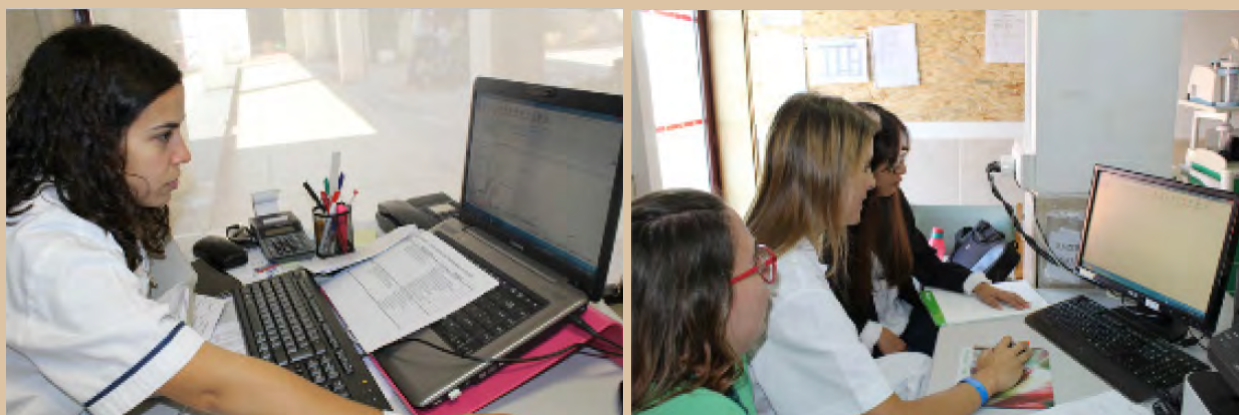
Estes instrumentos estão a ser aplicados na Unidade de Longa Duração e Manutenção e no Lar de Grandes Dependentes do Centro Rainha Santa Isabel, sendo esta intervenção alargada até final do ano de 2017 a todas as ERPI da Cáritas de Coimbra.

### Objetivos

- Avaliar evolutivamente e mensuravelmente os estados de saúde dos indivíduos, com instrumentos reconhecidamente ajustados à população-alvo;
- Complementar a avaliação empírica e técnica realizada pelos profissionais, com dados fiáveis e interpretáveis ao longo do período de alojamento/internamento.

### Metas e Resultados

Esta iniciativa abrangerá diferentes localidades da Região Centro, uma vez que tem equipamentos sociais dispersos por toda a área geográfica correspondente à Diocese de Coimbra. No âmbito da instituição serão abrangidos: cerca de 300 idosos residentes em ERPI; 53 utentes, na maioria idosos residentes no Lar de Grandes Dependentes e 94 utentes (média anual) acolhidos nas duas unidades de média e longa duração.



### Responsáveis

Pedro Balhau  
correio@caritascoimbra.pt

### Links

[http://sites.ecclesia.pt/caritas.pt/site/coimbra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4912:2017-09-20-18-22-33&catid=534:informacao&Itemid=1](http://sites.ecclesia.pt/caritas.pt/site/coimbra/index.php?option=com_content&view=article&id=4912:2017-09-20-18-22-33&catid=534:informacao&Itemid=1)





# Promoção do Cuidado Centrado na Funcionalidade nas Pessoas Idosas Hospitalizadas

## Promotores

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



## Descrição

Este projeto analisou o impacto da hospitalização na pessoa idosa, com enfoque no Declínio Funcional (DF) que daí pode advir e na implementação de uma filosofia de Cuidado Centrado na Funcionalidade (CCF). Trata-se duma abordagem de cuidado na qual os enfermeiros ajudam os utentes a envolverem-se e a motivarem-se nas suas atividades de vida diária e atividades físicas, com o objetivo de prevenir o DF evitável. Foi desenvolvido um estudo quase experimental prospetivo com um grupo de caso (incluiu dois serviços de medicina interna, nos quais foi implementada a filosofia do CCF) e um grupo de controlo (incluiu dois serviços de medicina interna, nos quais foi mantida a prática de cuidado habitual), selecionados aleatoriamente. A implementação do CCF englobou quatro componentes: avaliação dos ambientes e das políticas promotoras da funcionalidade; desenvolvimento de um programa educacional para enfermeiros; estabelecimento de objetivos para o CCF; motivação e orientação dos utentes/famílias e equipas (enfermagem/médica). Concomitante à implementação do CCF, foi elaborado um questionário que incluiu as variáveis que emergem na literatura como mais preditivas do declínio funcional. Os dados foram recolhidos pelos investigadores através de entrevistas semi-estruturadas, realizadas às pessoas idosas e/ou familiares/cuidadores, em cinco momentos (baseline, três a cinco dias após a admissão, alta, *follow-up* de três a seis meses após a alta). Incluiu ainda a observação direta do cuidado de enfermagem com base na checklist de práticas promotoras do CCF.

### Objetivos

- Validar o instrumento de avaliação do risco de declínio funcional para a população portuguesa *Identification of Seniors at Risk — Hospitalized Patients (ISAR-HP)*; vinhetas do *delirium*; item único da depressão; escala do medo de cair e *checklist* de avaliação do cuidado centrado na funcionalidade: *Focused Care Behavior Checklist*. Esta validação foi de conteúdo e preditiva;
- Identificar o risco de declínio funcional e a funcionalidade das pessoas idosas hospitalizadas até 48 horas após a admissão no serviço, na alta, três a seis meses após a alta. Este foi alçado através da realização do estudo de “coorte prospetivo” com 101 utentes internados nos serviços de medicina;
- Avaliar o efeito dum programa educacional para enfermeiros na promoção da funcionalidade das pessoas idosas hospitalizadas. Este objetivo foi alcançado pela avaliação do programa educacional e observação da prática de cuidado de enfermagem nos serviços.

### Metas e Resultados

Este projeto ficou concluído em julho de 2017, com a publicação de relatório. No relatório são destacadas um conjunto de recomendações que visam a melhoria do cuidado de enfermagem à pessoa idosa em diferentes domínios: gestão organizacional, prática profissional e formação em serviço.

O impacto deste projeto fica expresso nas principais conclusões do estudo:

- 1) O declínio funcional é expressivo (observou-se que mais de metade dos utentes apresentaram perda funcional da *baseline* até à alta, sendo que, a recuperação funcional ocorre essencialmente no período do *follow-up*. Apesar dos ganhos funcionais entre a alta e o *follow-up*, 41,6% das pessoas incluídas no estudo não recuperam o *status* funcional que tinham anteriormente à hospitalização);
- 2) Os preditores do declínio decorrem das características da *baseline* dos utentes, bem como, do desenvolvimento do cuidado. Dos fatores que mais contribuiram para este declínio destacam-se: a idade, o internamento no último ano, o défice cognitivo, a contenção e o *delirium*. Alguns destes preditores decorreram no processo de saúde-doença, mas outros podem estar associados à prática hospitalar. Deste modo, implementar intervenções orientadas para minimizar alguns destes preditores, tais como a contenção e o *delirium*, pode contribuir para prevenir o declínio durante a hospitalização;
- 3) A implementação do programa educativo teve um impacto significativo na promoção do CCF (o grupo de caso teve níveis de práticas promotoras da funcionalidade superiores, com diferença estatisticamente significativa);
- 4) A ISAR-HP demonstrou ser um instrumento preditor do risco de declínio funcional. A aplicabilidade e facilidade com que a informação é recolhida (quatro itens a serem avaliados) apontam para a sua incorporação na prática clínica, podendo integrar a avaliação inicial do utente aquando da admissão hospitalar.

A promoção da funcionalidade através do CCF é perspetivada como um desafio e como oportunidade de mudança, inovação e criatividade, no sentido de melhorar a efetividade, eficiência e qualidade do cuidado às pessoas idosas hospitalizadas, levando à implementação de iniciativas integradas e continuadas para responder às necessidades destes utentes.

### Responsáveis

João Tavares  
enf.joaotavares@hotmail.com  
Joana Grácio  
joana.c.gracio@hotmail.com  
Lisa Nunes  
lisa.veiga@hotmail.com



# O Coração é a Razão

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia da Mealhada

## Parceiros

- ARS Centro — UCSP da Mealhada
- Associação para o Estudo e Investigação em Geriatria e Nutrição Clínica
- Bombeiros Voluntários da Mealhada
- Câmara Municipal de Mealhada
- Fundação Portuguesa de Cardiologia - Delegação Centro
- Hospital Misericórdia da Mealhada
- Universidade de Coimbra

## Município do Promotor

Mealhada

## Abrangência da Prática

Mealhada



## Descrição

Este projeto compreende a identificação do *score* do risco cardiovascular na população e a intervenção a nível nutricional e no âmbito do exercício físico, com vista à redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares e cerebrovasculares nos indivíduos. O programa realiza-se em quatro fases: avaliação com a equipa de enfermagem do Hospital Misericórdia da Mealhada (HMM), onde se aferem variáveis que correspondem ao risco de doenças cardiovasculares, com o encaminhamento pela cardiologia, para avaliação, sempre que o mesmo seja igual ou superior a 10% ou se verifiquem outros fatores de risco acrescidos; realização de testes que visam aferir a aptidão cardiorrespiratória e análise da composição corporal; consultas com nutricionista e o programa de exercício físico, que tem como base um protocolo elaborado com o objetivo de melhorar o risco cardiovascular e incrementar a qualidade de vida dos participantes; e reavaliação dos testes para que se possa avaliar os resultados. A unidade de risco cardiovascular do HMM conta com profissionais devidamente capacitados nas áreas de cardiologia, enfermagem, nutrição e desporto constituindo uma equipa multidisciplinar, que é o coração deste projeto.

## Objetivos

- Reduzir o risco de desenvolver doença aterosclerótica sintomática (cardiovascular e cerebrovascular) em indivíduos aparentemente saudáveis, mas com fatores de risco vascular na população (prevenção primária);
- Nos doentes que já desenvolveram manifestações clínicas de doença aterosclerótica cardiovascular e cerebrovascular e sobreviveram à primeira manifestação da doença, pretende-se diminuir a probabilidade de recorrência de doença e morte (prevenção secundária).

## Metas e Resultados

O projeto conta com profissionais devidamente capacitados nas áreas de cardiologia, enfermagem, nutrição e desporto, constituindo uma equipa multidisciplinar, que é o coração deste projeto.

O projeto-piloto teve 36 participantes que realizaram sessões de treino 3 vezes por semana. As sessões têm a duração de aproximadamente 50 minutos e após 12 semanas de participação são realizados re-testes para que os participantes e os respetivos médicos de família percebam o quanto a adesão no programa já influenciou de forma positiva as suas vidas.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA MEALHADA

### O CORAÇÃO É A RAZÃO

**Descrição**  
O Projeto "O Coração é a Razão" tem como propósito a identificação do Score do risco cardiovascular na população do concelho da Mealhada e concelhos limítrofes, intervir a nível nutricional e atuar no âmbito do exercício físico, com vista à redução do risco de desenvolver doenças cardio e cerebrovasculares dos indivíduos.

**Impacto**  
Este projeto pretende constituir-se numa estratégia local de saúde para apoiar a realização dos planos de ação delineados para cada Administração Regional de Saúde e consequentemente contribuir para a concretização dos objetivos estabelecidos pelo Plano Nacional de Saúde

**Parceiros:**

- O Hospital Misericórdia de Mealhada: Gestão do programa;
- Câmara Municipal de Mealhada: Apoio financeiro e logístico;
- Universidade de Coimbra: Elaboração e prestação gratuita de exercício físico e a realização de testes mais específicos (para fins académicos);
- Associação para o Estudo e Investigação em Genética e Nutrição Clínica: Colaboração nos análises genéticas;
- Administração Regional de Saúde do Centro: Apoio da UCCSP da Mealhada, realce e encaminhamento de parcerias em potencial risco;
- Fundação Portuguesa de Oncologia Rectorio Costa: Apoio na formação dos profissionais e utentes.

**INSTITUIÇÕES PROMOTORAS DO PROJETO**

CCRC, SAUDE, Agente em Coimbra, HOSPITAL, ARS, FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO E EDUCAÇÃO FÍSICA, UNIVERSIDADE DE COIMBRA, ARS, HOSPITAL, UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Contatos: Marco R. Silva (marcorbelosilva@outlook.com); Sónia Coleta (scoleta@hmmealhada.com); Ana Soares (ana.soares@hmmealhada.com); Maria Helena Loureiro (mhelmasoares@gmail.com); Manuel T. Verissimo (mverissimo@med.ucp.pt); Raquel A. Martins (raquelmartins@ucp.pt)

Centro de Referência em Saúde Pública 2020



# Viver sem (de)pressão — Intervir para Capacitar

## Promotores

Centro Paroquial de Seia

## Parceiros

- Alzheimer Portugal
- Associações de Cuidadores
- Câmara Municipal de Seia
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Unidade Local de Saúde da Guarda - Serviços de Saúde Locais e Regionais

## Município do Promotor

Seia

## Abrangência da Prática

Seia



## Descrição

Este projeto visa criar uma unidade de investigação capaz de produzir conhecimento e em simultâneo intervir de forma especializada na problemática das demências, através da avaliação do impacto da aplicação de um programa de intervenção integrado e sistemático no diagnóstico precoce da depressão. O projeto pretende produzir conhecimentos sobre os idosos institucionalizados. Visa permitir uma melhor compreensão sobre a demência, mas também sobre os sinais e os sintomas de depressão, e perceber em que medida a institucionalização é, por si só, um fator de risco para esta patologia. Visa também aferir o seu estado de saúde mental e consequentemente intervir de forma personalizada. Parte integrante deste processo são também os profissionais que prestam cuidados de saúde a estas pessoas e, como tal, este grupo de profissionais é também objeto deste projeto, quer no aumento da sua formação para as especificidades desta patologia, como também para a ajuda de novas técnicas a implementar nos seus próprios cuidados, potenciando desta forma uma prática pedagógica e clínica de maior qualidade e transversalidade. Sabendo da mais-valia da investigação e conscientes do desafio que consiste monitorizar a saúde mental nesta população, a equipa do projeto pretende, com a sua implementação, dar corpo à promoção da saúde mental positiva e consequente melhoria da qualidade de vida.

## Objetivos

- Recolher dados acerca da saúde mental na população idosa;
- Implementar um programa de intervenção integrado e sistemático de reabilitação cognitiva, física e ocupacional vocacionado para as pessoas com depressão;
- Avaliar o impacto do referido programa no abrandamento dos sintomas associados aos quadros de demência;
- Avaliar o impacto do referido programa na qualidade de vida das pessoas intervencionadas;
- Capacitar os cuidadores formais e informais para esta problemática;
- Organizar uma *Conferência Viver sem (de)pressão — Intervir para Capacitar*;
- Elaborar um *flyer Viver sem (de)pressão — Intervir para Capacitar*, de apoio formativo à comunidade sobre a promoção da saúde mental;
- Divulgar resultados da investigação produzida, através da produção e publicação de artigos científicos;
- Elaborar um relatório final sobre o diagnóstico e intervenção realizados.

## Metas e Resultados

Apesar dos avanços verificados na compreensão das implicações da depressão nesta faixa etária, o trabalho desenvolvido para colmatar esta problemática é ainda muito frágil. Na área geográfica de intervenção, é urgente a implementação de medidas, com o apoio científico e com os recursos humanos capazes, direcionadas para esta patologia.

Os resultados esperados podem contribuir para inovar e desenvolver metodologias de trabalho objetivas e direcionadas para a prevenção, promoção e tratamento da depressão.

## Responsáveis

Vera Lúcia Alves Veríssimo  
Mauro Alexandre Lopes Mota  
centroparoquialseia@gmail.com

## Links

[www.centroparoquialdeseia.com/site/](http://www.centroparoquialdeseia.com/site/)





# Inovação na Gestão do Ciclo da Medicação

## Promotores

Estialiving Residência de Aveiro, S.A.

## Parceiros

- Cruz Vermelha Portuguesa — Escola Superior de Saúde
- Universidade de Aveiro — Escola Superior de Saúde de Aveiro

## Município do Promotor

Aveiro

## Abrangência da Prática

Aveiro



## Descrição

A gestão da medicação nas ERPI tem como vulnerabilidades o armazenamento inseguro, o controlo da temperatura, os erros de medicação, os fracos registos e o manuseio de medicação por pessoal não treinado (Nazarko, 2007).

O promotor procurou seguir as metas propostas pelo Plano Nacional de Segurança (2015-2020) de reconciliação terapêutica, práticas seguras de uso do medicamento e monitorização das medidas implementadas, com a implementação de processo inovador no ciclo de medicação.

O ciclo de medicação assenta nos “9 certos” e tem como figuras centrais médico, enfermeiro, farmacêutico, auxiliar e utente, sendo auditado desde a sua prescrição até à sua renovação/suspensão. O cliente/familiar de referência é envolvido na gestão de medicação na admissão e, pelo menos, em quatro momentos anuais (reunião trimestral).

Foi escolhido o sistema “Blister Pack” de 28 doses com acondicionamento estanque e individualizado de fármacos, transporte por rondas/horas triado por cores, em carrinho próprio com fechadura, frigorífico com controlo e registo de temperaturas e cofre para guarda de estupefacientes (com registos adequados de stock e administração validados/assinados por duas pessoas).

## Objetivos

O projeto visa alcançar uma prática de excelência na gestão da medicação na ERPI, dando cumprimento aos desígnios apontados pelo Plano Nacional de Segurança dos Doentes (2015-2020), do Ministério da Saúde.

## Metas e Resultados

O contexto estratégico do projeto foi a minimização do erro e a maximização de recursos.

Relativamente ao erro, o desenrolar das diferentes etapas do ciclo têm demonstrado evitar o erro.

Uma grande mais-valia foi a rentabilização dos recursos humanos. O tempo de pessoal afeto às ERPI despendido na gestão de medicação pode ocupar de 40-50% (NICE - National Institute for Health and Care Excellence, 2013).

Da experiência em outra ERPI, em Viana, que usa a metodologia convencional de preparação e acondicionamento semanal da medicação em cassetes, o tempo médio de horas de enfermagem alocadas à tarefa é de seis horas semanais.



## Responsáveis

Fátima Duarte  
enfermagem.aveiro@bellavida.pt

## Links

[www.bellavida.pt](http://www.bellavida.pt)  
[www.facebook.com/BellaVidaAveiro](https://www.facebook.com/BellaVidaAveiro)



# Unidade Móvel de Saúde e Apoio ao Cidadão de Miranda do Corvo

## Promotores

Câmara Municipal de Miranda do Corvo

## Parceiros

- ARS Centro

## Município do Promotor

Miranda do Corvo

## Abrangência da Prática

Miranda do Corvo



## Descrição

A criação deste projeto deveu-se ao encerramento de algumas extensões de saúde no Município de Miranda do Corvo, nomeadamente em três freguesias.

Esta unidade móvel é constituída por uma viatura, sendo a sua equipa técnica (um enfermeiro e uma assistente social) que desenvolve o trabalho em três áreas distintas e complementares: prevenção e vigilância da saúde, ação social e serviços camarários diversos à população mais idosa e com dificuldades no acesso aos serviços.

### Objetivos

- Prevenção;
- Vigilância de saúde;
- Prestação de alguns cuidados de enfermagem à população mais idosa e com dificuldade de acesso ao centro de saúde.

### Metas e Resultados

A unidade móvel presta o seu serviço há 12 anos à comunidade de Miranda do Corvo, e entrou em funcionamento em fevereiro de 2005 até à presente data. Presta serviço a 92 locais do Município, deslocando-se a todos eles mensalmente, incluindo o Centro Social de Lamas — centro de dia e a Santa Casa da Misericórdia de Semide, por solicitação dos mesmos.

Atende, anualmente, cerca de 7.500 indivíduos, criando nos utentes uma relação de confiança e fidelidade.

A sua implementação possibilitou a melhoria da prestação de serviços, uma melhoria da qualidade de vida e quebrar o isolamento social da população do Município.



### Responsáveis

Alexandrina Ferreira  
alexandrina@cm-mirandadocorvo.pt

### Links

[www.cm-mirandadocorvo.pt](http://www.cm-mirandadocorvo.pt)

# Cuidados especializados para demência

## Promotores

União das Misericórdias Portuguesas — Unidade de Cuidados Continuados Bento XVI

## Parceiros

- ARS Lisboa e Vale do Tejo
- Hospital do Mar

## Município do Promotor

Ourém

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



## Descrição

No envelhecimento ativo e saudável são consideradas três vertentes - dependência funcional, perda cognitiva e a necessidade de um ambiente amigável. Estas são as bases fundamentais do projeto que a seguir se descreve e o qual dá resposta a todas elas.

Com estes dados e premissas, focados no futuro do envelhecimento em Portugal, a União das Misericórdias Portuguesas (UMP) apostou na Unidade de Cuidados Bento XVI. Esta foi criada enquanto unidade piloto, dotada de competências ambientais, profissionais, clínicas e terapêuticas próprias e é hoje um modelo de referência na área de cuidados continuados para utentes com defeito cognitivo ou demência. Pretende-se que os utentes obtenham ganhos com um plano de trabalho definido no tempo, na avaliação, nos objetivos, na intervenção mensurável e validável. Estuda e desenvolve cuidados especializados, dirigidos a explorar um potencial reconhecido. Além do trabalho desenvolvido diretamente com os utentes é modelo para replicação, em termos estruturais/arquitetónicos, bem como centro de formação de recursos humanos de outras respostas sociais e futuramente de cuidadores informais de pessoas com demência. Integra a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), apesar de ter critérios específicos. É composta por 31 camas de média duração e reabilitação (até 90 dias) e 30 camas de longa duração e manutenção (preferencialmente até 180 dias) e ainda 3 camas em regime privado.

## Objetivos

- Garantir cuidados e espaços adequados e adaptados aumentando a qualidade de vida;
- Dotar as estruturas residenciais e/ou famílias de competências mínimas para lidar com utentes com demência;
- Compreender as necessidades de recursos e custos acrescidos de unidades com características especiais.

## Metas e Resultados

A Unidade Bento XVI é já uma referência a nível nacional, e recebe muitas visitas de outras entidades que têm interesse em conhecer e adaptar às suas realidades locais. Pretende dar resposta à necessidade de espaços para estabilização da demência e tratamento de outras patologias em utentes com demência. Com a admissão do utente é efetuada uma avaliação de todas as áreas técnicas, que é depois debatida em conjunto, sendo criado um plano individual de cuidados para o mesmo, dando sempre especial relevância à área cognitiva e neurológica.

A unidade emprega cerca de 60 profissionais, em várias áreas de conhecimentos, o que contribuiu para a empregabilidade e especialização numa área em que se sentem cada vez mais necessidades.



## Responsáveis

Manuel Caldas de Almeida  
malmeida@ump.pt  
Catarina Cerqueira  
ccerqueira@ump.pt

## Links

[www.ump.pt/Home/uniao/areas-de-atuacao/equipamentos-anexos/unidade-de-cuidados-continuados-bento-xxi/](http://www.ump.pt/Home/uniao/areas-de-atuacao/equipamentos-anexos/unidade-de-cuidados-continuados-bento-xxi/)



# Programa de Estimulação Cognitiva para DCL

## Promotores

CEDIARA — Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas

## Parceiros

- Ageing@Coimbra
- Centro de Referencia Estatal (CRE) Alzheimer — Salamanca
- Rede Social e CLAS de Albergaria-a-Velha
- Replicar Socialform
- Universidade de Santiago de Compostela — Espanha

## Município do Promotor

Albergaria-a-Velha

## Abrangência da Prática

Albergaria-a-Velha



## Descrição

Este programa visa a manutenção das capacidades cognitivas dos idosos com demência com corpos de Lewy (DCL), em termos de prevenção e de estimulação, e, simultaneamente, da reabilitação de algumas incapacidades, melhorando a sua autonomia e qualidade de vida.

Todas as sessões são devidamente programadas, baseadas numa periodicidade, objetivos, técnicas e materiais de acordo com as necessidades e referências dos utentes. Do mesmo modo, no final de cada sessão, é avaliado em impresso próprio, o decorrer e o rendimento da sessão.

A cada seis meses é feita nova reavaliação da avaliação inicial.

## Objetivos

- Melhoria do desempenho cognitivo (avaliado através dos instrumentos *Mini Mental Test* e *Moca*);
- Diminuição da sintomatologia depressiva (avaliado através do instrumento *GDS15*);
- Melhoria da funcionalidade motora (avaliado através do instrumento *Barthel*).

## Metas e Resultados

O programa foi desenvolvido, apreciado e validado pelo CRE Alzheimer de Salamanca e Universidade de Santiago de Compostela.

O principal impacto deste programa está expresso nos bons resultados do grupo de intervenção, comparativamente com o grupo de controlo.

De acordo com os resultados obtidos, este programa permitiu uma considerável melhoria da funcionalidade cognitiva, bem como uma diminuição da sintomatologia depressiva dos beneficiários.

Outro impacto, igualmente importante, tem sido o contributo deste programa e das técnicas usadas, numa mudança de perceção dos técnicos que intervêm com esta população, da necessidade e vantagens do recurso à estimulação cognitiva e ao desenvolvimento de programas adequados para a população sénior. Esta evidência é patente nos frequentes convites para apresentar o programa em congressos nacionais e internacionais, pedidos de visitas à instituição, pedidos de estágios de observação e académicos.

O interesse e reconhecimento da comunicação social em geral, dos jornais de solidariedade em particular e revistas da área, têm contribuído para a disseminação destas boas práticas em geriatria e saúde mental.

O promotor tem sido distinguido com vários prémios nacionais.



## Responsáveis

Susana Henriques  
cediara.dir.tec@gmail.com

## Links

<https://pt-pt.facebook.com/Cediara.IPSS/>

# Estimulação Cognitiva: Prevenção da Fragilidade em Idosos

## Promotores

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

## Parceiros

- Alojamento Sénior Doce Viver
- Associação de amizade à infância e terceira idade — Lar de Santo António
- Associação Nacional de Apoio ao Idoso
- Centro Paroquial Bem-Estar Social de Almalaguês
- Centro Social S. João
- Centro Social S. José
- Fundação Ferreira Freire
- Junta de Freguesia de São Martinho de Árvore
- Quinta Verde Carapinheira
- Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede
- Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Cantanhede, Coimbra, Montemor-o-Velho e Portalegre



## Descrição

Os resultados de investigação prévia ao nível nacional e internacional suportam que a implementação nos idosos do *Programa de Estimulação Cognitiva — Fazer a Diferença (PEC-FD)*, tem resultados positivos na cognição, no estado depressivo e na qualidade de vida, associando-se a um menor risco de declínio cognitivo. Baseado nesta evidência, a estimulação cognitiva constitui-se como uma boa prática direcionada para os idosos que residem na comunidade ou que frequentam os centros de dia e/ou estruturas residenciais.

O PEC-FD oferece uma sequência de atividades aprazíveis que abarcam domínios cognitivos como atenção, linguagem, raciocínio, memória, processamento visuoespacial e funções executivas, sendo o seu objetivo a prevenção de declínio cognitivo, isolamento, solidão e sintomas depressivos, bem como a promoção da pró-atividade, interação social e autonomia.

Após a verificação da viabilidade, aplicabilidade e eficácia deste programa na população dos idosos portugueses, o projeto passou à fase de extensão à comunidade em diferentes instituições que atuam em modalidade de institucionalização, centro de dia ou que têm projetos de extensão à comunidade como Juntas de Freguesia.



### Objetivos

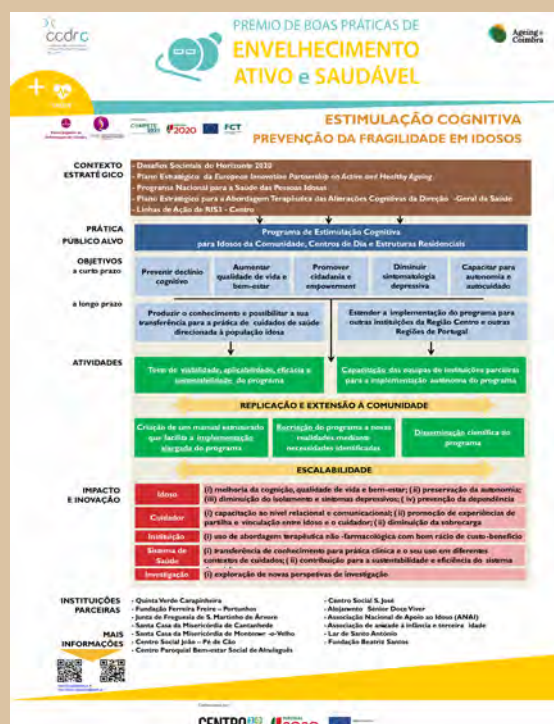
- Prevenir o comprometimento cognitivo dos idosos;
- Capacitar os idosos para a autonomia e autocuidado;
- Aumentar a qualidade de vida e bem-estar dos idosos;
- Diminuir a sintomatologia depressiva dos idosos;
- Promover a cidadania ativa e *empowerment*;
- Produzir o conhecimento e possibilitar a sua transferência para a prática de cuidados de saúde direcionada a população dos idosos;
- Implementação do PEC-FD por parte de outras instituições da Região Centro e outras regiões de Portugal.

### Metas e Resultados

Centrando-nos nas necessidades das pessoas idosas, o projeto apresenta múltiplas vantagens relativamente a outros programas de estimulação cognitiva existentes:

- **Usuários/Idosos:** A PEC-FD permite criar um ambiente onde as pessoas se divertem, aprendem, fortalecem a vinculação entre os membros do grupo, mantendo e otimizando assim as suas competências sociais e cognitivas. Esta situação reflete-se na adesão elevada ao programa e no impacto positivo no estado de saúde e qualidade de vida dos participantes. A prática resulta na diminuição de isolamento, solidão e sintomas depressivos, permitindo prevenir a fragilidade cognitiva e dependência, e melhorar a qualidade de vida, bem-estar e independência dos idosos. A sua implementação apresenta diversos benefícios para idoso, não sendo identificados os riscos associados à mesma.

- **Profissional de saúde:** O PEC-FD permite uma relação de proximidade entre o profissional e o idoso, resultando num conhecimento mais profundo do idoso. Capacita o profissional no uso de habilidades relacionais e comunicacionais e na utilização de instrumentos de avaliação, permitindo-lhe ainda contribuir para o aumento da evidência científica disponível.
- **Instituição:** É um programa estruturado, com um protocolo acessível e fácil de aplicar. Tem um bom rácio de custo-benefício, quer pelo facto de não necessitar de profissionais externos especializados, quer pela reduzida necessidade de recursos utilizados na sua implementação. No caso da PNC major, os seus benefícios na cognição são comparáveis aos obtidos através da medicação. Baseia-se numa abordagem multidisciplinar, incluindo incentivos à mudança e melhoria da prática clínica por parte das instituições.
- **Cuidadores informais/Família:** O PEC-FD tem o potencial para ser realizado no domicílio, com envolvimento dos cuidadores informais, permitindo o aumento do bem-estar dos cuidadores e evitando a sua sobrecarga.



### Responsáveis

Isabel Maria de Assunção Gil  
 igil@esenfc.pt  
 Vítor Sérgio de Oliveira Parola  
 vitorparola@esenfc.pt

### Links

[https://web.esenfc.pt/site/index.php?module=ui&target=outreach-projects&tipo=UI&id\\_projecto=106&id\\_linha\\_investigacao=2&dado\\_pedido=Descricao](https://web.esenfc.pt/site/index.php?module=ui&target=outreach-projects&tipo=UI&id_projecto=106&id_linha_investigacao=2&dado_pedido=Descricao)



# Neuro@ctiva – Unidade de Memória e Estimulação Cognitiva

## Projeto Identidades

### Promotores

Amanhã Solidário

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Coimbra



### Descrição

Este projeto consiste num espaço vocacionado para a estimulação física e cognitiva de idosos e/ou de pessoas com patologia neuro-degenerativa.

Funciona por intervenção em grupo, individual e domiciliar, isto é, as sessões são realizadas no espaço de estimulação ou no domicílio ou em ambos e num ambiente de socialização mesmo que numa abordagem individualizada.

A estimulação é feita com particular incidência na utilização de *software* e no manuseamento de equipamentos informáticos pelos utentes, sem que, no entanto, se exclua material sensorial e analógico, bem como equipamento físico de diversas naturezas.

A avaliação, planeamento e intervenção são executados através de testes e equipamentos de bio *feedback* e de exploração computadorizada num processo contínuo.

O espaço físico deste projeto é composto por áreas funcionais e móveis que englobam equipamento de treino físico, equipamento de treino de praxias, vários computadores e *tablet* de 22', ecrãs de 55' com consolas de interação, eletroencefalografia de treino de atenção, sendo um espaço vocacionado para uma intervenção na estimulação física, cognitiva e ocupacional.

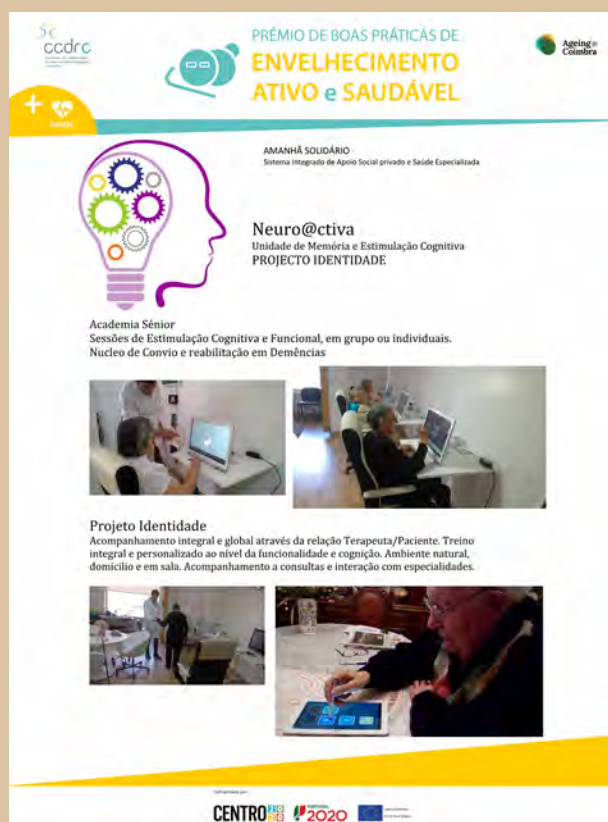
Dentro deste ecossistema existe o "Projeto Identidade". Funciona independente deste espaço físico, mas interage nele e parte dele. Pretende-se com esta abordagem centrar um profissional dedicado a cada utente que o acompanha no domicílio e no espaço da Neuro@ctiva, o treina, motiva, sendo igualmente "um amigo muito especial e fiável" num processo de degeneração que está a decorrer. Igualmente se suprime a perda de informação relevante para os profissionais de saúde que os acompanham, tais como a adesão à terapêutica, às rotinas, às dificuldades pontuais, aos sintomas, etc.

### Objetivos

- A manutenção dos doentes o mais tempo possível (ou de uma forma permanente) no seu domicílio e, portanto, no seu meio natural onde têm as suas referências, objetos pessoais e recordações inerentes;
- A normalização dos processos de vida destes doentes ao invés de os estigmatizar e de certa forma “afastar” da sociedade o que apenas contribui para um maior agravamento da patologia e deterioração cognitiva e de qualidade de vida;
- A criação de rotinas e processos integrados na vida diária no que diz respeito à estimulação cognitiva, de atividade física, de aspetos alimentares, de descanso, etc.;
- A identificação clara de um profissional que dê suporte global e seja principal interveniente no acompanhamento clínico e social, bem como no treino físico e cognitivo dos doentes que padecem de processos e patologias demenciais;
- A necessidade urgente de existência de um espaço de atuação ao nível da identificação e intervenção precoce dos sintomas de *deficit* cognitivo numa perspetiva mais social e, por isso, mesmo não estigmatizante;
- A promoção do envelhecimento ativo no geral, criando um espaço para a população acima dos 65 anos de idade poder recorrer como agente de preparação e planeamento para esta fase da vida;
- A criação de uma equipa de terapeutas com formação.

### Metas e Resultados

O impacto deste projeto está ainda em fase embrionária, uma vez que se iniciou de raiz há cerca de dois anos (a unidade de estimulação abriu em 2015). No entanto, existem utentes em sessões e frequência de grupo e sessões de abordagem individual, bem como utentes do *Projeto Identidade* (com terapeuta de identidade e funcionalidade).



PRÊMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL

AMANHÃ SOLIDÁRIO  
Sistema Integrado de Apoio Social privado e Saúde Especializada

Neuro@ctiva  
Unidade de Memória e Estimulação Cognitiva  
PROJECTO IDENTIDADE

Academia Sénior  
Sessões de Estimulação Cognitiva e Funcional, em grupo ou individuais.  
Núcleo de Convívio e reabilitação em Demências

Projeto Identidade  
Acompanhamento integral e global através da relação Terapeuta/Paciente. Treino integral e personalizado ao nível da funcionalidade e cognição. Ambiente natural, domicílio e em sala. Acompanhamento a consultas e interação com especialidades.

CENTRO 2020

### Responsáveis

Hugo Miguel Viseu Pinto da Cruz  
amanha.solidario@gmail.com

### Links

<https://amanhasolidario.wixsite.com/amanhasolidario>



## primerCOG

### Promotores

MediaPrimer — Tecnologias e Sistemas Multimédias, Lda.

### Parceiros

- Cáritas Diocesana de Coimbra
- Universidade de Aveiro — Departamento de Educação e Psicologia
- Universidade de Coimbra — Centro de Neurociências e Biologia Celular
- Universidade de Coimbra — Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Não regionalizável



### Descrição

O *primerCOG* - *Plataforma de estimulação, manutenção, monitorização e reabilitação cognitiva*, é uma plataforma Web, que visa contribuir para um envelhecimento saudável, uma manutenção da funcionalidade e consequente melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos seniores.

Dirige-se a: i.) Seniores cognitivamente saudáveis (apenas com as alterações cognitivas associadas ao processo normal de envelhecimento) que poderão potenciar as suas capacidades cognitivas, melhorando a sua reserva cognitiva que por sua vez poderá contribuir para a retardação de declínios cognitivos resultantes do processo de envelhecimento e para a retardação de quadros neuropatológicos. ii.) Seniores com défice cognitivo ligeiro enquadrados em programas de intervenção específicos. A intervenção em seniores com défice cognitivo ligeiro pode contribuir para a redução da taxa de conversão para demência.

O *primerCOG* dá também suporte aos técnicos e especialistas clínicos, permitindo-lhes acompanhar a evolução dos seniores com que lidam diariamente em sessões de estimulação cognitiva supervisionadas, através da apresentação de resultados das execuções das atividades e de variáveis de desempenho. Com recurso às atividades de treino cognitivo que o *primerCOG* disponibiliza, estes poderão definir programas de intervenção cognitiva (manutenção e/ou reabilitação) personalizados, de acordo com os domínios cognitivos que devam ser alvo da intervenção.

## Objetivos

Tem como objetivo contribuir efetivamente para o aumento da qualidade da intervenção no declínio cognitivo, com uma ferramenta fortemente direcionada para a promoção da saúde mental, prevenção ou remediação da deterioração associada ao envelhecimento, com efeito nas melhorias associadas à funcionalidade e qualidade de vida dos seniores.

## Metas e Resultados

O *primerCOG* foi concebido em concreto para a população portuguesa, encontrando-se já validado funcionalmente para adultos idosos com perfil cognitivamente saudável e em validação para adultos com perfil de défice cognitivo ligeiro.

Atualmente, para além do *primerCOG* ser uma Boa Prática reconhecida pela CCDRC e pelo Ageing@Coimbra, integra também o Repositório Europeu de Boas Práticas no âmbito do Envelhecimento Ativo e Saudável (European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing), tendo sido identificado como um recurso inovador, à escala europeia, no Domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável.

Perante programas de estimulação, monitorização e reabilitação cognitiva que por vezes são extremamente complexos, longos e dispendiosos, o *primerCOG* posiciona-se como uma solução simples e de baixo custo de subscrição, que disponibiliza atividades de estimulação cognitiva as quais se ajustam às características e necessidades de quem as executa, que se podem integrar em planos de treino de duração ajustável e se podem utilizar em diferentes contextos.

O impacto do *primerCOG* na região já está a começar a fazer o seu caminho, nomeadamente através da disponibilização da plataforma em diversas entidades no âmbito do cuidado ao sénior (e.g. lares, centros de dia, universidades sénior), promovendo cuidados ao nível da saúde cognitiva nos idosos da região, por exemplo no âmbito da atividade da Cáritas Diocesana de Coimbra e do Centro Social e Paroquial da Vera Cruz (Aveiro).

A MediaPrimer, com o *primerCOG*, contribui para que a Região Centro de Portugal seja uma Região Europeia de Referência para o Envelhecimento e contribui ativamente para uma resposta adequada ao grande desafio da Parceria Europeia de Inovação no Domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável - Envelhecer ativamente e de forma saudável.

Em suma, o *primerCOG* pretende ser um contributo real para o envelhecimento ativo e saudável, enquadrado com as diretrizes nacionais e internacionais mais atuais nesta área.

## Responsáveis

José Carlos Teixeira  
teixeira@mediaprimer.pt

## Links

<https://primercog.pt/>

## Pic Nic Neurosensorial

### Promotores

Casa do Povo de Abrunheira

### Parceiros

- Alzheimer Portugal — Delegação Centro
- Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson — Delegação de Coimbra
- Câmara Municipal de Montemor-o-Velho
- Centro de Saúde de Montemor-o-Velho
- Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia
- União de Freguesias de Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca

### Município do Promotor

Montemor-o-Velho

### Abrangência da Prática

Montemor-o-Velho



### Descrição

A população idosa está cada vez mais sujeita a doenças neurodegenerativas. Tentando minorar esta realidade, a Casa do Povo de Abrunheira (CPA), aposta num método que visa maximizar a qualidade de vida e a reabilitação de algumas das faculdades neurológicas. Nas estruturas da instituição é proporcionado em permanência um piquenique de estímulos neurosensoriais, para idosos. A instituição é reconhecida pela excelência na reabilitação de doenças neurodegenerativas por parte da equipa de gerontopsiquiatria do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, hospital de referência nacional, considerado a melhor resposta distrital e a segunda melhor da Região Centro. O projeto proporciona estímulos sensoriais permanentes, através de cheiros, sons, cores, texturas e sensações com simulação de ambientes reais. A experiência sensorial "4D" assenta em técnicas reconhecidas pela medicina convencional e alternativa, desenvolvidas por equipas multidisciplinares que englobam áreas como naturopatia, enfermagem, arte sensorial e interativa, psicologia clínica, medicina convencional e alternativa, animação, terapia da fala, fisioterapia, terapia ocupacional, entre outros.

## Objetivos

Os objetivos principais assentam na maximização da qualidade de vida e na reabilitação de faculdades neurológicas em pessoas sujeitas a doenças neurodegenerativas, que afetam especialmente a população idosa. Depois de identificada esta problemática social, foi iniciado um projeto-piloto, que obteve excelentes resultados, conduzindo à implantação do passo seguinte da estratégia previamente avaliada e determinada.

## Metas e Resultados

Os bons resultados foram obtidos pela implementação da arte-terapia na modificação do ambiente externo e interno da instituição e na reabilitação cognitiva, o que tem merecido amplo reconhecimento por parte de vários clínicos e de hospitais públicos. O mesmo utente é avaliado antes e depois de sujeito à terapia na instituição, apresentando melhorias clínicas. Os passos seguintes são: criação de um ginásio de reabilitação física e neurossensorial; criação/desenvolvimento de *software* informático, mecânico e elétrico para reabilitação cognitiva; articulação destas novas intervenções com o trabalho que já se desenvolve no âmbito da reabilitação de demências dentro desta instituição; promover uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico e físico de todos os beneficiários dos serviços. Incluída nesta estratégia, está a criação de boxes para cinoterapia, picadeiro para asinoterapia com o mesmo fim, bem como, espaços para reptiliterapia e aves e aquários a utilizar em ictioterapia.

Este projeto assume um relevante impacto social pela resposta que oferece à população idosa, com poucos recursos financeiros reunindo condições exigíveis para a viabilidade do projeto. Esta resposta tem em conta o aumento do envelhecimento da população, bem como a falta de oferta para pessoas com doenças neurodegenerativas. A população-alvo são os 70 idosos (65 - 85 anos), de ambos os sexos, portadores de doenças neurodegenerativas. A CPA, dispõe de um universo de cerca de 70 utentes que reúnem características que permitem usufruir de imediato desta inovadora forma de acompanhamento terapêutico, fruto da experiência acumulada. Este é um projeto que tem vindo a ser testado pelas várias vertentes da equipa multidisciplinar da CPA, com comprovados efeitos benéficos na recuperação dos nossos utentes.



## Responsáveis

José da Costa Carvalho  
josedacosta.c@gmail.com

## Links

<http://cpabrunheira.org/>

# Anos de Vida Q(ualidade) — Envelhecimento Ativo

## Promotores

Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos (UCCNM) do ACES Baixo Mondego

## Parceiros

- Academia de Música de Coimbra
- Agrupamento Escolas da área de abrangência da UCCNM
- Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra
- Câmara Municipal de Coimbra
- Centros de Dia
- Comissões Sociais de Freguesia
- Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Forças de Segurança
- Fundação Portuguesa de Cardiologia — Delegação Centro
- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Educação de Coimbra
- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
- Instituto Politécnico de Viseu — Escola Superior de Saúde de Viseu
- Instituto Técnico Artístico e Profissional de Coimbra
- Junta de Freguesia de Ceira
- Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais
- Junta de Freguesia de Torres do Mondego
- Liga dos Amigos do Centro de Saúde Norton de Matos
- Orquestra Clássica do Centro
- Servilusa
- Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla
- Teatrão

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Coimbra



## Descrição

As intervenções realizadas no âmbito deste projeto baseiam-se em princípios de autonomia, da participação ativa, da autorrealização e da dignidade da pessoa idosa, desenvolvida em contexto familiar e na comunidade, dando ênfase ao prolongamento da vida com qualidade e ganhos em saúde. O incentivo à promoção da atividade física é um forte meio de prevenção de doenças e de quedas, um aumento da segurança e um método com melhor custo-efetividade na promoção da saúde da população.

A participação ativa e o envolvimento social ao nível das atividades solidárias, na partilha de saberes, no intercâmbio intergeracional e intrageracional, combatem o isolamento e ajudam ao estabelecimento de relações.

## Objetivos

- Potenciar as capacidades físicas e cognitivas reduzidas pelo envelhecimento, contribuindo para a qualidade de vida dos idosos com manutenção da independência;
- Fomentar a participação ativa dos idosos na promoção da sua saúde, autonomia e independência;
- Minimizar o isolamento social;
- Promover a literacia em saúde.

## Metas e Resultados

Atualmente, frequentam 35 utentes, sendo que 4 são casais, 10 vivem acompanhados (8 com o conjugue e 2 com familiares) e 17 sós. Constata-se que o isolamento está evidente na maioria dos participantes do projeto.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos/ACES Baixo Mondego**  
 Anos de Vida Q(ualidade) - Envelhecimento Ativo  
 Lopes, Maria Clara (responsável pelo projeto); Reis, Luis

**Introdução**  
 À semelhança de outros países, Portugal tem registado um crescimento da população idosa. O Instituto Nacional de Estatística (INE, 2012), prevê que em 2020 a proporção de jovens (0-14 anos) desce para 14% e a população de 65 e mais anos aumenta para 21%. O programa da DGS para pessoas idosas, refere a importância da implementação de medidas que proporcionem aos idosos maior bem-estar físico, psicológico e social. O Plano Nacional Saúde enfatiza a preocupação com o aumento da esperança de vida, reconhecendo a necessidade de intervenções dirigidas à população idosa. As intervenções baseiam-se em princípios de autonomia, participação ativa, auto-realização e dignidade da pessoa idosa desenvolvidas em contexto familiar e comunitário. Dando ênfase ao prolongamento da vida com qualidade revelando ganhos em saúde.

**Objetivos**  
 Potenciar as capacidades físicas e cognitivas reduzidas pelo envelhecimento, contribuindo para a qualidade de vida dos idosos com independência;  
 Fomentar a participação ativa dos idosos na promoção da sua saúde, autonomia e independência;  
 Minimizar o isolamento social;  
 Promover a literacia em saúde.

**População Alvo**  
 Utentes das unidades funcionais do Centro de Saúde Norton de Matos com mais de 65 anos, com patologias osteoarticulares, diabetes, síndrome depressiva, isolamento ou outras.

**Metodologia**  
 Sessões Teóricas/Práticas:  
 Participação Ativa;  
 Partilha/ Reconhecimento de Competências e Habilidades dos Idosos;  
 Envolvimento Social.

**Intervenção**  
 Atividade física;  
 Estimulação cognitiva;  
 Eventos na comunidade/parceiros;  
 Prevenção de quedas e acidentes domésticos – Casa Segura para Idosos (CSI);  
 Terapias através da música – Clave de Sol Sénior;  
 Educação para a saúde;  
 Avaliação nutricional/ risco cardiovascular/capacidade cognitiva/qualidade de vida;  
 Intercâmbio intergeracional e intrageracional;  
 Terapia do riso.

**Ganhos em Saúde**  
 Satisfação/ Motivação dos idosos;  
 Adesão à prática da atividade física;  
 Recuperar/ potenciar/ manter capacidades cognitivas/físicas;  
 Empoderamento em literacia em saúde;  
 Maior envolvimento, participação e interação social;  
 Redução de queixas e outros;  
 Independência nas Atividades de Vida Diárias;  
 Redução ou suspensão de terapêutica;  
 Aumento do bem-estar, da confiança e auto-estima;  
 Vivência do envelhecimento como ato natural do ciclo de vida;  
 Acessibilidade e Igualdade de oportunidades;  
 Visibilidade do potencial dos idosos;  
 Redução custos para a saúde, consultas e medicamentos;  
 Qualidade nos serviços prestados;  
 Envolvimento dos profissionais e idosos.

**Parcerias**  
 Escola Superior de Enfermagem Coimbra/Viseu;  
 Escola Superior de Educação de Coimbra;  
 Centros de Dia;  
 Autarquias: (Câmara Municipal Coimbra, Junta de Freguesia de Ceira e Torres do Mondego, Comissão Social de Freguesia);  
 Forças de Segurança;  
 Outros

**Agradecimentos**  
 Direção-Geral da Saúde, Comissão de Saúde, Região Centro de Saúde, Planos Regionais de Saúde, Centro de Saúde Norton de Matos, Direção-Geral de Saúde, Plano Nacional de Saúde 2012, Lisboa, 2012, 2013.

**Logótipos**  
 CENTRO 2020

## Responsáveis

Maria Clara Ferreira da Graça Lopes  
 ucc.nortondematos@arscentro.minsaude.pt

## Links

<https://sites.google.com/site/uccnortondematos/home>  
<https://www.facebook.com/UCCNMatos/>





## Sweet adoption (SWa)

### Promotores

Instituto Politécnico de Leiria — Escola Superior de Saúde de Leiria

### Município do Promotor

Leiria

### Abrangência da Prática

Leiria



### Descrição

Na região de Leiria, o envelhecimento acentuado da população é uma forte preocupação. Deste modo, entendeu-se envolver num projeto que tem como objetivo observar a perspetiva biopsicossocial da pessoa e do cuidado, assente numa perspetiva longitudinal do ciclo de vida. Este projeto convida o estudante de licenciatura de Terapia Ocupacional (TO) da ESSLei, a conviver com uma pessoa/família em situação de envelhecimento (ciclo normal ou alterado), promovendo um novo paradigma de envelhecimento ativo e saudável, assente em cuidados que, decerto vão muito além dos cuidados formais que, as instituições já fazem diariamente.

### Objetivos

O objetivo principal é proporcionar aos futuros profissionais de terapia ocupacional, o contacto próximo com um contexto ou uma pessoa em situação de envelhecimento (ciclo normal ou multimorbilidade) podendo desse modo acompanhar a evolução da situação ou da pessoa no seu contexto de vida, tendo sempre presente o envelhecimento ativo e saudável.

### Metas e Resultados

Em Itália, conhecem-se boas práticas desta ideia, como por exemplo na Universidade de Bolonha. Esta metodologia é usada na formação pré-graduada dos médicos de medicina geral e familiar.

Neste projeto pretende-se que os parceiros colaborem ativamente com o curso da licenciatura em TO na deteção/identificação das situações que poderão ser acompanhadas pelo projeto SWa.

O objetivo passa por identificar entre 5 a 10 instituições (espaço urbano de Leiria) que numa primeira fase pudessem colaborar nesta deteção, realizando posteriormente e pelo menos, uma reunião por ano (presencial) para avaliar e reestruturar o que foi feito de forma a melhorar o processo.



**PROMOVEM BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Sweet Adoption**  
Instituto Politécnico de Leiria

- envelhecimento acentuado até 2060 (realidade sociedade e laboral) Novo Paradigma
- Inovação processo e contato presenciais versus não presenciais
- Estudantes Curso Terapia Ocupacional (TO) Esslei, IPLeiria
- 50% estudantes do 2º ano TO adotem 1 idoso/família (continuadamente) até ao final 3º ano (interação presencial e não presencial)
- Dar formação profissionais de saúde em competências *technical* e *nontechnical*
- Promover o convívio intergeracional pessoa/família situação envelhecimento (ciclo normal/alterado)
- futuro TO entende cuidar perspectiva biopsicossocial envelhecimento
- Ativa Parcerias
- Rede (In) Formal
- Centrado pessoa
- Valor Social
- Proximidade
- Segurança
- Formação
- pessoa/família amplia rede informal cuidados base (necessidades, desejos e sentimentos)
- Otimização e Qualidade envelhecimento
- Quem será adotado?
- SWA®

Imagem 11 uma 8 curso licenciatura terapia ocupacional

CENTRO 2020

### Responsáveis

Vanda Cristina Barrocas Varela Pedrosa  
vanda.varela@ipleiria.pt



## Jornadas do Idoso

### Promotores

Solar das Camélias, Serviços de Apoio e Ação Social, S.A.

### Parceiros

- 4sénior — Mais Atividade, Mais Vida
- Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha
- Universidade Sénior de Albergaria-a-Velha — Educalba

### Município do Promotor

Albergaria-a-Velha

### Abrangência da Prática

Albergaria-a-Velha



### Descrição

Esta iniciativa traduz-se num evento a realizar anualmente. O formato consiste na apresentação de painéis/mesas redondas com diferentes temas relacionados com o envelhecimento, a população idosa e os cuidadores formais e informais: envelhecimento ativo, saúde do idoso, saúde mental, nutrição, animação sociocultural, fisioterapia e psicomotricidade, psicologia, entre outros. Os oradores e moderadores são profissionais de diferentes áreas de trabalho, conhecimento e investigação que apresentam e partilham as suas experiências ao público presente, proporcionando momentos de debate com a audiência. Podem ainda ocorrer, paralelamente, *workshops* com uma vertente prática e de aplicabilidade dos conhecimentos.

### Objetivos

- A formação dos cuidadores, a sua atualização e o despertar para novas problemáticas;
- A sensibilização e o alerta da população para a necessidade de valorização dos seniores;
- A abertura das instituições às suas comunidades;
- A articulação interinstitucional que pode ser potenciadora da partilha de ideias e recursos;
- A credibilização das instituições;
- A aproximação do meio académico e de investigação às instituições e à comunidade;
- A promoção de ideias e projetos;
- A valorização e reconhecimento dos profissionais;
- A promoção de estratégias resilientes;
- A humanização dos cuidados e a potenciação da qualidade assistencial e de qualidade de vida dos idosos em diferentes contextos.

### Metas e Resultados

A iniciativa conta até ao momento com sete edições. O impacto é muito positivo, quer em termos locais, quer em termos regionais considerando, por exemplo, a presença de participantes extra concelhios. Os questionários de satisfação realizados junto dos participantes classificam esta iniciativa, maioritariamente com “Bom” e “Muito Bom”. Consideramos que as atividades que podem resultar da iniciativa se prendem com a projeção de alternativas, o *empowerment* dos cuidadores e consequentemente na adaptação dos conceitos teóricos à realidade prática.

Em termos económicos verificamos que os parceiros envolvidos, da área social ou outras, conseguem divulgar as suas ideias e ampliar os seus negócios, estando presentes no evento e tendo assim oportunidade para expor e apresentar os seus produtos e serviços.



**PRÊMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

## JORNADAS DO IDOSO

**DESTINATÁRIOS**  
Pessoal Técnico e não Técnico • Cuidadores Formais e Informais • Estudantes • Seniores e restante Comunidade

**2017** Organização: SOLAR das camélias, Apoio: ALPES, CASA LILIA, SENIOR

**TEMAS**  
Processo de envelhecimento e questões subjacentes • Envelhecimento Ativo • Saúde do Idoso • Saúde Mental • Nutrição • Animação Sociocultural • Fisioterapia e Psicomotricidade • Psicologia • Projetos de Intervenção • Workshops

Logos: ccrcrc, Ageing + Coimbra, CENTRO 2020

### Responsáveis

Liliana Lourenço Silva Araújo  
liliana@soldardascalmas.pt

### Links

[www.facebook.com/events/197890207414133/](http://www.facebook.com/events/197890207414133/)

# Literacia em Saúde em Cuidados de Saúde Primários

## Promotores

Administração Regional de Saúde do Centro — Departamento de Saúde Pública — Equipa Regional de Prevenção de Acidentes

## Parceiros

- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Região de Saúde do Centro



## Descrição

A ARS Centro e a Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra (ESTeS) celebraram em 2013 um protocolo com o intuito de recolher informação e aprofundar conhecimentos sobre literacia em saúde. Criou-se o projeto *Literacia em Saúde em Cuidados de Saúde Primários: uma estratégia para capacitar cidadãos na prevenção de quedas*, com o objetivo de definir e desenvolver estratégias de capacitação efetivas centradas nas características/necessidades de profissionais e utentes, em concreto, na prevenção de quedas e promoção da saúde.

É em simultâneo um programa de intervenção comunitária e de investigação científica. Usa a evidência científica na programação, mas também na operacionalização e ajustes necessários no decurso da intervenção. Permite ainda a utilização de soluções tecnológicas que de outra forma poderiam não ter entrado nos serviços públicos de saúde.

### Objetivos

- Capacitar os profissionais de saúde da Região Centro na temática dos acidentes não intencionais, especificamente as quedas, com recurso às melhores técnicas disponíveis no desenvolvimento de programas de intervenção na comunidade;
- Desenvolver planos de prevenção adaptados ao nível de risco da população;
- Monitorizar o risco de queda de forma simples, recorrendo a soluções tecnológicas reduzindo os desvios nas avaliações;
- Tornar os planos de prevenção de quedas acessíveis a toda a população em risco de queda;
- Melhorar a capacidade funcional, a autoeficácia para o exercício, a confiança para as Atividades de Vida Diária (AVD);
- Capacitar a pessoa na autoavaliação dos riscos e nas respetivas soluções.

### Metas e Resultados

Esta boa prática está no terreno desde 2013. A vasta bibliografia que a suporta, tem inerentes estudos dos quais se destaca a caracterização da literacia (funcional) de profissionais de saúde e de utentes dos cuidados de saúde primários, e a caracterização dos acidentes não intencionais, ambos na região de saúde do Centro.

Esta estratégia de intervenção é baseada em modelos validados pela comunidade científica, e por outro lado, é acompanhada pela formação de profissionais de saúde em diferentes momentos, e a estratificação do risco de queda através de rastreios realizados em diversos centros de saúde já envolveu 120 utentes.

Os resultados dos rastreios indicaram que cerca de 40% dos utentes referiram ter caído nos 12 meses anteriores, 53% afirmaram ter medo de cair e 40% revelaram apresentar um estilo de vida sedentário. A parceria estabelecida permite o recurso aos meios e aos recursos tecnológicos do projeto *FallSensing*, sendo uma mais-valia para a estratificação do risco de quedas na população dos centros de saúde, bem como a capacitação dos profissionais de saúde para a intervenção por nível de risco.

A boa prática está a ser aplicada na rede de cuidados do SNS especificamente na Região Centro. Este projeto nasceu da necessidade da reforma dos cuidados prestados à comunidade, e na procura da capacitação dos indivíduos para atuação em benefício da sua própria saúde.

### Responsáveis

João Pedro Travassos Pimentel  
jppimentel@arscentro.min-saude.pt



# Rastreio e Promoção de Qualidade de Vida de seniores VIH+ da Região de Coimbra

## Promotores

Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a SIDA"

## Parceiros

- ARS Centro
- Câmara Municipal de Coimbra (através do CLDS — 3G Coimbra)
- Centro de Responsabilidade Integrado de Psiquiatria
- Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra — Serviço de Doenças Infecciosas
- Escola de Educação Sénior
- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Educação de Coimbra
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Obra Social Torre de Vilela
- Universidade de Coimbra — Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
- Universidade Lusíada do Porto

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Região de Coimbra



## Descrição

O projeto com o acrónimo In.Porto.Me II visa a promoção da saúde, prevenção, rastreio e referenciação para os cuidados e resultados em saúde ao nível do VIH/SIDA da população sénior da região de Coimbra, ao nível da prevenção, através da sensibilização e da redução dos comportamentos de risco; do diagnóstico precoce, mediante o rastreio e referenciação de novos casos de VIH; e do apoio multidisciplinar às pessoas infetadas e afetadas, como armas na luta contra esta doença e o seu impacto biopsicossocial. Encontra-se a decorrer desde maio do corrente ano.

Do ponto de vista da implementação do projeto tem-se recorrido a metodologias participativas que implicam o envolvimento ativo dos vários intervenientes do projeto (i.e. os técnicos, por um lado, e os seniores, por outro) ao longo de várias etapas.

## Objetivos

O projeto objetiva a redução da incidência e do impacto do VIH pelo aumento dos comportamentos preventivos e da sensibilização, do rastreio e do apoio face à infeção numa população vulnerável e largamente negligenciada pelos cuidados de saúde e pelas respostas sociais neste domínio. Garante simultaneamente o acesso a cuidados de saúde e a recursos de prevenção e apoio adequados a esta população-alvo, tendo em conta as suas especificidades, e numa lógica de intervenção contextualizada e de proximidade.

## Metas e Resultados

Este projeto é liderado por uma equipa de profissionais da área médica, social e académica, cujas aptidões e capacidades individuais inerentes aos seus percursos profissionais coincidem com os propósitos de concretização deste projeto. Importa referir que o atual projeto tem a sua génese nas inúmeras intervenções na comunidade, ainda que de uma forma menos estruturada, mas igualmente rigorosa ao longo de vários anos, tendo-se consolidado na implementação do In.Porto.Me I e vindo a ser melhorado nesta edição que decorre na Região Centro.

Através do acesso à (in)formação, ao diagnóstico precoce, aos cuidados básicos em saúde, mas também da maior consciência social e cívica e do empoderamento dos seniores, e partindo da implementação de uma metodologia participativa, foram definidas ações que permitiram alcançar, de maio a julho (2017), os seguintes resultados: sensibilização e aquisição de comportamentos preventivos face à infeção pelo VIH através da realização de 6 sessões com cada grupo de participantes (N=188), em sete IPSS novas parceiras. Constituíram-se 8 mediadores comunitários; caracterização do estado sorológico, estando já agendados outros rastreios na comunidade; caracterização dos fatores de risco para o VIH/SIDA nesta população pela administração de questionários cujos dados preliminares começaram por evidenciar a não utilização de preservativos e os contactos sexuais com vários parceiros(as), sobretudo em pessoas entre os 65 e 70 anos; apoio multidisciplinar de proximidade às pessoas infetadas (N=60) pelo VIH e seus familiares (N=135), incluindo a adesão à Terapêutica Anti Retroviral (TAR) e a promoção dos recursos familiares e sociais de apoio; e conhecimento dos resultados em saúde decorrentes da adesão e persistência à TAR junto deste grupo e (re)conhecimento das suas necessidades na prevenção, no diagnóstico precoce e no apoio e tratamento do VIH, de acordo com os dados recolhidos através de questionários e entrevistas, ainda em fase de análise.



## Responsáveis

Filomena Frazão de Aguiar  
fpccsida1992@gmail.com

## Links

[www.fpccsida.org.pt](http://www.fpccsida.org.pt)

## Sol Poente

### Promotores

Unidade de Cuidados Continuados Cubo Mágico da Saúde — Oliveira do Bairro

### Parceiros

- Câmara Municipal de Oliveira do Bairro
- IPSS
- Universidade Sénior de Oliveira do Bairro — UNISOB

### Município do Promotor

Oliveira do Bairro

### Abrangência da Prática

Oliveira do Bairro



### Descrição

Este projeto consiste num programa de educação para a saúde que utiliza como metodologia a formação pelos pares, com a utilização de dinâmicas de grupo.

É dirigido a toda a população com mais de 65 anos e pretende fazer uma abordagem de diagnóstico e de despiste de problemas de saúde no idoso, com vista à resolução dos problemas identificados e à capacitação de competências do idoso para gerir processos de saúde/doença.

Este programa de formação inclui exercícios de apresentação e de quebra-gelo, *brainstorming*, discussões de grupo, *role-playing*, jogos interativos e sessões de perguntas e respostas, desenvolvidas a partir das perceções dos participantes.

### Objetivos

- Identificar as necessidades em cuidados de saúde da população idosa do Município de Oliveira do Bairro;
- Promover a saúde do idoso;
- Promover a qualidade de vida do idoso;
- Prevenir a doença e suas complicações;
- Desmistificar o papel do idoso na sociedade;
- Promover uma vivência multigeracional com o idoso;
- Estimulação geral para a concentração, pensamento e memória;
- Prevenção da dependência e incapacidade de autocuidado.

### Metas e Resultados

Com este programa de intervenção espera-se responder a algumas das muitas necessidades dos idosos, contribuindo para dar vida aos anos de vida, com qualidade de vida.

Este projeto teve impacto na saúde da população idosa abrangida. O projeto contempla uma fase de avaliação inicial e uma de avaliação final, através de várias escalas: *Índice de Barthel*, *Índice de Lawton-Brody*, *GDS-15*, *WHOQOL-BREF*, *MMSE* e *Rosenberg*.

Numa análise preliminar, a partir dos dados recolhidos no ano transato, permitem-nos obter ganhos de saúde em todas estas escalas. São ainda resultados muito residuais, mas que irão aumentar com a continuidade da implementação deste projeto.

O programa abrange 36 idosos, dos 66 aos 89 anos.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

Agência Coâmbito

UCC Cubo Mágico da Saúde

**SOL POENTE**

"Sol Poente" consiste num programa de educação para a saúde dirigido às pessoas com 65 e mais anos.

**Objetivo Geral:**

- Promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos residentes no concelho de Oliveira do Bairro.

**Objetivos específicos:**

- Implementar a grupos de idosos o programa estruturado de educação para a saúde;
- Retardar os efeitos do comprometimento cognitivo em idosos;
- Estimulação geral para a concentração, pensamento e memória;
- Prevenção da dependência e incapacidade de auto cuidado;
- Manter ou melhorar a qualidade de vida dos idosos que frequentaram o programa.

**Entidades parceiras:**

- Câmara Municipal de Oliveira do Bairro
- Unisob (Universidade Sénior)
- IPSS's concelhias

**Conclusões:**

Após a análise dos dados extraídos da aplicação das escalas de Barthel, Lawton, Rosenberg, GDS-15, MMSE e WHOQOL-BREF, podemos constatar que existiram melhorias na autonomia e autocuidado, na auto estima e no desempenho cognitivo. A qualidade de vida manteve-se constante e a depressão aumentou ligeiramente. Foram avaliados 21 utentes, em dois contextos completamente diferentes (12 a frequentar a Universidade Sénior e 9 em Centro de Dia).

CENTRO HEB 2020

### Responsáveis

Miriam Zulay Pereira Ferreira  
MZFerreira@arscentro.min-saude.pt  
Maria Isabel Pinhal Simões  
MISimoes3@arscentro.min-saude.pt

## Mais idade, mais saúde!

### Promotores

Centro Social e Cultural Nossa Senhora do Ó de Aguim

### Município do Promotor

Anadia

### Abrangência da Prática

Anadia



### Descrição

O projeto compreende dois âmbitos complementares que se concretizam em dois espaços distintos da instituição, um ginásio de fisioterapia e um parque sensorial geriátrico. O primeiro, localiza-se numa sala do pavilhão multiusos da instituição e permitiu melhorar as condições do serviço de fisioterapia já existente e alargar o acesso à comunidade, quer para intervenções individualizadas quer para classes de promoção da saúde e de envelhecimento ativo. É o único espaço na freguesia que detém esta terapia. São disponibilizados à comunidade tratamentos realizados ao domicílio sem agravamento dos custos dos mesmos, apresentando uma capacidade de resposta atempada às solicitações. Considerando a intervenção em grupo, foram criadas três classes guiadas por fisioterapeutas com objetivos distintos, nomeadamente Pilates, promoção da saúde em pessoas recém-reformadas e intervenção em diabéticos. Estão previstas ainda classes para hipertensos, demências e DPOC (doença pulmonar obstrutiva crónica). O foco destas classes é o envelhecimento ativo, a exploração do seu potencial máximo e a promoção da saúde dos utentes. Desta maneira, espera-se contribuir para uma melhor qualidade de vida através da redução de comorbilidades e do controlo de fatores de risco associados. O parque sensorial geriátrico, foi criado num espaço exterior relvado, integrado nas instalações da IPSS, acessível a todos os utentes e disponível gratuitamente à comunidade. Foi pensado de forma a ser um lugar inclusivo, uma vez que está adaptado a qualquer pessoa, independentemente da sua limitação física e/ou cognitiva, excetuando-se acamados. Neste local existem três máquinas bio-saudáveis, das quais duas adaptadas a pessoas em cadeiras de rodas; um tapete multissensorial a percorrer descalço (com ou sem cadeira de rodas); canteiros de ervas aromáticas; uma fonte com queda de água e, por fim, uma gaiola com cinco aves com vista à estimulação dos quatro sentidos (não se inclui o paladar) e a promover a concentração e o foco no presente.



### Objetivos

Criar dois espaços da IPSS destinados a melhorar a qualidade de vida e a promover o envelhecimento ativo de utentes e da comunidade através da estimulação motora e cognitiva no ginásio de fisioterapia e no parque sensorial geriátrico.

### Metas e Resultados

As atividades dinamizadas no parque sensorial dirigem-se a uma população mais fragilizada, quer pela dependência física quer pelo comprometimento cognitivo. O impacto esperado baseia-se na evidência da estimulação cognitiva, no sentido de atrasar a progressão da demência, e na importância de manter a mobilidade articular como forma de promover uma maior autonomia nas atividades de vida diária (nomeadamente alimentação, transferências e vestir/despir). Estes resultados contribuem para a melhoria da qualidade de vida do idoso, mas também da sua família, reduzindo a dependência de terceiros, um dos principais motivos de uma institucionalização prematura.

Por outro lado, o serviço de fisioterapia surge em resposta a utentes cada vez mais idosos, dependentes e sedentários, mas com perceção da relevância do envelhecimento ativo e, por conseguinte, motivados a colaborar nas atividades físicas.

Em meio ano já foram realizadas mais de 400 sessões individuais de fisioterapia, 30 tratamentos de fisioterapia ao domicílio, 40 aulas de grupo para diabéticos, 30 classes para recém-reformados e 12 aulas de Pilates.

A equipa deste projeto é constituída por cinco elementos: dois fisioterapeutas, uma gerontóloga, uma animadora sociocultural e um professor de educação física, a maioria com uma média de oito anos de experiência no trabalho com idosos.



### Responsáveis

Agostinho Luís Miranda Ferreira  
direcao@centrosocialodeaguim.pt

### Links

<https://centrosocialodeaguim.pt/salao-multiusos/fisioterapia/>





## Equipa de Intervenção Direta

### Promotores

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

### Parceiros

- APPACDM de Condeixa-a-Nova
- Banco de Voluntariado Local de Condeixa-a-Nova
- Bombeiros de Condeixa
- Casa de Saúde Rainha de Santa Isabel
- Casa do Povo de Condeixa
- Centro Social Polivalente de Ega
- Instituto da Segurança Social — Centro Distrital de Coimbra
- Juntas de Freguesia
- Santa Casa da Misericórdia de Condeixa-a-Nova
- SicóVida

### Município do Promotor

Condeixa-a-Nova

### Abrangência da Prática

Condeixa-a-Nova



### Descrição

Este é um projeto liderado pelo Município de Condeixa e dinamizado em rede por um conjunto de voluntários de diferentes instituições da economia social de Condeixa que desenvolvem a sua atividade numa lógica de proximidade às pessoas mais desfavorecidas, desprotegidas e isoladas, favorecendo a sua inclusão social, através da prestação de cuidados de saúde primários, da saúde mental, tendo em vista o melhoramento habitacional e colmatando necessidades alimentares e de higiene pessoal. Surge na sequência de um projeto-piloto em rede social, desde 2007, que incidia no diagnóstico/recolha e levantamento de situações problema em quatro freguesias, localizadas na periferia da sede do Município e com maior isolamento sociogeográfico. Fez intervenção nas áreas da prevenção para a saúde e ação social.

O projeto é constituído por uma equipa multidisciplinar de voluntários: técnicas superiores de serviço social e IPSS do Município; CLDS 3G, equipa de enfermeiros da SicóVida, enfermeiras voluntárias, auxiliares de serviços gerais que prestam apoio ao nível da organização e da gestão doméstica. A equipa tem, ainda, o apoio de uma ambulância, cedida pelos bombeiros de Condeixa.

### Objetivos

- Prestar serviços de proximidade à comunidade local, com principal incidência em zonas de maior isolamento sociogeográfico;
- Disponibilizar serviços descentralizados nas áreas da ação social, cuidados de saúde primários, melhoramento habitacional, proteção civil e prevenção primária de situações de risco para o bem-estar da comunidade local;
- Diagnosticar situações/problemas do Município;
- Atenuar necessidades básicas de alimentação, saúde e higiene; minimizar situações de isolamento e promover a (re)integração social;
- Contribuir para uma melhoria da qualidade de vida de munícipes em situação de maior vulnerabilidade;
- Prestar apoio em regime de ambulatório, no domicílio e junto da comunidade a pessoas que apresentem problemas de saúde mental e psiquiátrica, envolvendo a família no processo terapêutico;
- Trabalhar em rede com as instituições que prestam serviço e apoio social.

### Metas e Resultados

O impacto do projeto na comunidade é positivo, contribuindo para a coesão social. A boa prática inclui a realização das seguintes atividades e ações: na área da proteção civil: foram realizadas ações de formação e de sensibilização para incentivar a criação de uma cultura de segurança na população; na área da construção foram visitadas 10 habitações. Através do fundo social de apoio à reabilitação foram recuperadas cinco habitações que se encontravam em risco; outras áreas: atividades físicas e desportivas; *ateliers* seniores; rastreio de saúde: 30 rastreios, 350 avaliações de parâmetros vitais individuais/grupo, 265 ações de sensibilização individual; na área da educação para a saúde foram realizadas atividades de alfabetização digital e combate à infoexclusão, designadamente com formação em tecnologias da informação e comunicação e reforço da ligação familiar através das plataformas e redes sociais.



### Responsáveis

Mariana Marques Pimentel  
Mariana.Pimentel@cm-condeixa.pt

### Links

[www.cm-condeixa.pt/autarquia/apoio-ao-municepe/acao-social/atividades/](http://www.cm-condeixa.pt/autarquia/apoio-ao-municepe/acao-social/atividades/)



# Cartão de Saúde Municipal Figueira Saudável

## Promotores

Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo

## Parceiros

- 13 clínicas médicas de Figueira de Castelo Rodrigo, Guarda e Salamanca

## Município do Promotor

Figueira de Castelo Rodrigo

## Abrangência da Prática

Figueira de Castelo Rodrigo



## Descrição

A boa prática resultante da operacionalização pioneira de proximidade no domínio da saúde, ocorrida em 2015-2016, mensurável através da monitorização e dos resultados atingidos, justificou e tornou pertinente a implementação da 2.<sup>a</sup> fase deste projeto. Os serviços de saúde são garantidos por contrato de seguro resultante de procedimento de contratação pública e concretizados em prestadores de rede médica, sendo que a comparticipação das despesas de saúde (taxas moderadoras) é suportada diretamente pelo segurador. Constitui também competência do segurador assegurar transporte gratuito à rede médica. O seguro de saúde municipal não abrange internamentos, nem qualquer tipo de cirurgias. O segurador disponibiliza três médicos residentes no Município para consulta de diagnóstico e acompanhamento das situações clínicas. Acresce informar que o acesso à prestação de cuidados de saúde é assegurado em tempo não superior a sete dias, tal como contratualizado.

### Objetivos

- Melhorar a eficiência e a sustentabilidade financeira, propiciando cuidados de saúde de elevada qualidade;
- Aumentar a esperança média de vida face às patologias prevalentes que tendem a incapacitar precocemente indivíduos e a restringir a sua atividade e produtividade;
- Reduzir a incidência das doenças que podem ser prevenidas, considerando prevalência de doenças tais como cancro, doenças cardiovasculares e respiratórias, diabetes, doenças mentais e outras doenças crónicas pois verifica-se, aliado ao sofrimento que provocam, encargo social e económico relevante;
- Considerar a influência de fatores como emprego, rendimento, escolaridade e origem étnica nas desigualdades no domínio da saúde.

### Metas e Resultados

Concretizada a 1.ª fase de implementação do projeto e verificado o seu efetivo contributo para a qualidade de vida da população concelhia por via de monitorização realizada, conclui-se a relevância da continuidade do procedimento (2016-2017). A monitorização sequencial de resultados tem permitido constatar uma abrangência crescente da iniciativa junto da população local, concretizando a maturidade do procedimento.

Na 1.ª fase, abrangeu 4.711 municípios, tendo sido realizadas 3.636 consultas e efetuados 2.238 exames. Na 2.ª fase, estão abrangidos cerca de 5 mil residentes, tendo sido realizadas, até ao final do 3.º trimestre de 2017, 1.888 consultas (372 de especialidade), efetuados 799 exames de diagnóstico e 7.500 análises clínicas. Estão abrangidas pelo cartão de saúde 22 especialidades médicas.



### Responsáveis

Presidente da Câmara Municipal  
presidencia@cm-fcr.pt

### Links

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21APrkObHpCTKdQDg&id=2BF-D023E6A56F7D6%21450&cid=2BFD023E6A56F7D6>

# INCOGNUS: “Inclusão, Cognição, Saúde”

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão

## Parceiros

- ADRACES - Academia Sénior de Vila Velha de Ródão
- Associação Cultural e Desportiva Nossa Senhora da Paz de Rodeios
- Associação Cultural e Recreativa de Marmelal
- Associação de Estudos do Alto Tejo de Vila Velha de Ródão
- Associação Desportiva de Caça e Pesca da Freguesia de Vila Velha de Ródão – Serrasqueira
- Associação Desportiva e Cultural de Amarelos
- Associação Desportiva e Cultural de Cebolais de Baixo
- Associação Desportiva e Cultural de Vale de Pousadas
- Associação Recreativa e Cultural de Tostão
- Câmara Municipal de Vila Velha de Ródão
- Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão
- Centro Cultural e Recreativo de Sarnadinha
- Centro Cultural, Desportivo e Recreativo de Vilar do Boi
- Centro Desportivo Recreativo e Cultural de Vila Velha de Ródão
- Centro Recreativo e Cultural do Coxerri
- Centro Social e Cultural de Silveira
- Centro Sócio-Cultural e Recreativo de Alfrivida
- Centro Sócio-Cultural e Recreativo de Alvaiade
- Coordenada Alegria – Clube Recreativo e Cultural de Cebolais de Baixo
- Grupo de Amigos da Foz do Cobreiro
- Grupo de Amigos de Vilas Ruivas – Associação Recreativa e Cultural de Vilas Ruivas
- Grupo de Amigos do Montinho
- Grupo Desportivo Recreativo e Cultural de Monte Fidalgo
- Grupo Sócio Cultural de Gardete
- Junta de Freguesia de Fratel
- Junta de Freguesia de Perais
- Junta de Freguesia de Sarnadas de Ródão
- Junta de Freguesia de Vila Velha de Ródão
- RLIS - Rede Local de Intervenção Social de Vila Velha de Ródão
- Sociedade Filarmónica da Educação e de Beneficência Fratelense
- Tudo para os amigos – Associação Cultural de Riscada

## Município do Promotor

Vila Velha de Ródão

## Abrangência da Prática

Vila Velha de Ródão



## Descrição

Este projeto surgiu da parceria entre a Fundação EDP e a Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão, no âmbito do programa EDP Solidária 2015. Ao longo de vários meses, entre 2016 e 2017, foram realizadas várias atividades, nos domicílios, centros de dia, Juntas de Freguesia e Associações Locais, designadamente: apresentação do projeto aos potenciais beneficiários; breves avaliações psicológicas que permitem a identificação de domínios cognitivos afetados e de sintomatologia depressiva; apoio psicológico; sessões de estimulação cognitiva e multisensoriais; aproximar os idosos às tecnologias (*tablet* com recurso a um sistema *online* integrado de estimulação cognitiva — *COGWEB*); cuidados de saúde de enfermagem e ações de (in)formação para cuidadores informais e voluntários que permitiram partilhar ações e boas práticas na intervenção junto de cuidadores informais de pessoas com demência.

## Objetivos

Este projeto tem como principal objetivo a aproximação de técnicos especializados (duas psicólogas, uma enfermeira, uma assistente social, um médico) a idosos que podem encontrar-se vulneráveis física e socialmente, quer pelo distanciamento das localidades e dos domicílios, quer pela presença de dificuldades de saúde e/ou psicossociais.

## Metas e Resultados

Até dia 4 de outubro de 2017, após 20 meses do início do projeto, tinham sido realizadas: 1.046 identificações, 525 avaliações psicológicas, 1.096 sessões de estimulação cognitiva e multissensorial e apoio psicológico (285 pessoas participam assiduamente nas sessões), 218 intervenções de prestação de cuidados de saúde de enfermagem, 3 ações de (in)formação (contámos com a presença de 119 beneficiários e seus cuidadores informais e 58 voluntários. No total das 3 ações de (in) formação) e foram estabelecidas cerca de 31 parcerias, incluindo a Câmara Municipal, as Junta de Freguesia e as Associações Locais.

Os idosos mostram-se motivados através da satisfação que manifestaram na realização das atividades e a maioria dos idosos gostaria que o projeto continuasse. Para avaliar a satisfação dos idosos relativamente a este projeto e, especificamente, às sessões de estimulação cognitiva e multissensorial, foi elaborado um breve inquérito de satisfação, onde 187 pessoas gostariam que o projeto continuasse e 186 recomendariam o projeto aos seus amigos e familiares (de 188 pessoas que preencheram o inquérito). Referiram ainda que frequentavam as sessões porque: "Faz bem à saúde", "Para puxarmos pela memória", "Para estarmos mais ativos", "Pelo convívio", "Recordar o passado", "Porque vivemos sozinhos e é uma maneira de falarmos com alguém".

## Responsáveis

Inês Eliana Neves Martins  
inesmartins18@gmail.com  
Patrícia Sofia Cesário Camponês  
patriciasofiacesario@gmail.com

## Links

[www.scmvrodão.pt/index.php/projetos/2016-02-25-10-06-55](http://www.scmvrodão.pt/index.php/projetos/2016-02-25-10-06-55)





# REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade

## Promotores

REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade

## Parceiros

- Biblioteca Municipal de Ovar
- Câmara Municipal de Anadia
- Câmara Municipal de Oliveira do Bairro
- IPSS
- Juntas de Freguesia de Anadia
- Juntas de Freguesia de Oliveira do Bairro

## Município do Promotor

Anadia

## Abrangência da Prática

Anadia e Oliveira do Bairro



## Descrição

Esta prática consiste numa unidade móvel em saúde equipada com dois gabinetes de terapia e reabilitação. Presta um serviço com duas vertentes especializadas: serviço preventivo à comunidade (rastreios, sessões de educação para a saúde); e serviço interventivo (terapias de reabilitação às IPSS e à comunidade geriátrica).

O modelo de intervenção envolve várias parcerias com as Juntas de Freguesia e com serviços municipais e visitas regulares às freguesias do Município de Anadia para avaliar as necessidades e a sua intervenção.

## Objetivos

- Manter e melhorar a proximidade dos cuidados de reabilitação à comunidade geriátrica;
- Promover ações de educação para a saúde, em parceria com as Juntas de Freguesia, descentralizando os cuidados de saúde;
- Estimular e promover a literacia para a saúde e assim obter ganhos no padrão de envelhecimento do centro do país;
- Estimular a integração dos serviços de reabilitação nas IPSS, sem investimento próprio de espaço e material — através da utilização da unidade móvel.

## Metas e Resultados

Na área urbana de abrangência do projeto, os utentes revelaram ganhos importantes em funcionalidade e independência; melhoria do nível de conhecimento em relação o seu estado de saúde, identificando quadros de agudização de forma precoce; melhoria da confiança em relação aos nossos prestadores, pelo grau de proximidade estabelecido; e diminuição de ocorrências de quedas/outros acidentes no domicílio.



## Responsáveis

Marlene Rosa  
marlenerosa@outlook.pt

## Links

[www.facebook.com/reab.pt/](https://www.facebook.com/reab.pt/)  
[www.youtube.com/watch?v=sCq3daSp1Kc](https://www.youtube.com/watch?v=sCq3daSp1Kc)



## +SPA

### Promotores

Hospital Dr. Francisco Zagalo

### Parceiros

- Associação Nacional de Espondilite Anquilosante — Núcleo Regional de Ovar
- Entidade privada de cuidados de fisioterapia em Aveiro
- Escola Superior de Saúde de Aveiro
- Ginásio do Clube dos Galitos

### Município do Promotor

Ovar

### Abrangência da Prática

Ovar



Decorre desde 2015



### Descrição

A hidroterapia é definida como uma modalidade de exercício terapêutico rica em estímulos e de recursos terapêuticos específicos para obter resultados positivos no equilíbrio, na dor, na força. Visa promover a segurança e sem impacto de carga física nas pessoas com perturbações da funcionalidade dos membros superiores.

Os participantes no projeto *Promoção de + saúde per aqua em pessoas com mobilidade reduzida e disfunção dos membros superiores — "+SPA"*, devem ter mais de 55 anos com mobilidade reduzida por patologia da coluna e realizar programas de hidroterapia de grupo em piscinas desportivas. A sessão, com duração de 45 minutos, prática clínica de fisioterapeutas especialistas, baseada na evidência clínica, visa a mobilização global, o fortalecimento geral, a estabilização da core, a coordenação motora. Como instrumentos de medida propõe-se aplicar a DASH (*Disabilities of Arm, Shoulder and Hand*) e os testes *Time Up and Go Test (TUG)*, *Step Test*, teste de marcha dos 10 metros, teste de alcance, a escala visual analógica da dor, a força voluntária máxima das mãos com dinamómetro manual e o teste de equilíbrio global na plataforma de forças.

## Objetivos

- Caracterizar o risco de queda da população frágil por apresentar mobilidade reduzida com mais de 55 anos;
- Avaliar a performance de equilíbrio da população frágil que participa em programas de hidroterapia para patologia da coluna com compromisso dos membros superiores;
- Verificar a relação da performance de equilíbrio da população frágil que participa em programas de hidroterapia para patologia da coluna com compromisso dos membros superiores;
- Avaliar o efeito imediato na sessão de hidroterapia na performance de equilíbrio da população frágil que participa em programas de hidroterapia para patologia da coluna com compromisso dos membros superiores;
- Potenciar os programas de hidroterapia através da avaliação (inicial) e reavaliação (intermédia e final) dos participantes nos programas de hidroterapia para patologia da coluna com compromisso dos membros superiores.

## Metas e Resultados

Este projeto tem como impacto direto a aferição do estado de saúde funcional da população de risco pela fragilidade de força geral, equilíbrio, dor e funcionalidade.

Já foi realizado um pré-estudo com 21 participantes onde os resultados demonstraram que existem melhorias com significado estatístico nos sintomas (dor) e estado de saúde funcional (força, equilíbrio e funcionalidade de membros superiores) após uma sessão de hidroterapia em piscina pública a 30° C.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

HOSPITAL DR. FRANCISCO ZAGALO - OVAR

**EFEITOS IMEDIATOS DA HIDROTERAPIA**

**Efeitos imediatos da HIDROTERAPIA na performance de EQUILÍBRIO, FORÇA e DOR relacionadas com a funcionalidade dos membros superiores**

**INTRODUÇÃO**

O envelhecimento associado-se por alterações biológicas como a diminuição da massa muscular e força muscular, perda de mobilidade, equilíbrio e coordenação motora. Tudo isto pode aumentar o RISCO DE Queda em pessoas com MOBILIDADE REDUZIDA.

Estudos recentes apontam um risco significativo de cair no chão a partir dos 55 anos. Este fenómeno torna mais séria a realidade da POPULAÇÃO DE RISCO DE Queda em pessoas com MOBILIDADE REDUZIDA.

Estudos recentes apontam um risco significativo de cair no chão a partir dos 55 anos. Este fenómeno torna mais séria a realidade da POPULAÇÃO DE RISCO DE Queda em pessoas com MOBILIDADE REDUZIDA.

**OBJETIVOS**

- Caracterizar o risco de queda na população com mobilidade reduzida por apresentar estado de saúde funcional com comprometimento dos membros superiores.
- Avaliar a performance de equilíbrio da população frágil a partir da avaliação da sessão de hidroterapia na performance de equilíbrio, força e dor.
- Avaliar a relação da performance de equilíbrio da população frágil que participa em programas de hidroterapia para patologia da coluna com compromisso dos membros superiores.

**CONCLUSÃO**

A HIDROTERAPIA BASEADA NA EVIDÊNCIA é definida como uma modalidade de EXERCÍCIO TERAPÊUTICO em ambiente aquático e de recursos terapêuticos associados para obter RESULTADOS POSITIVOS na EQUILÍBRIO, na DOR, na FORÇA.

Uma PROMOÇÃO A SEGURANÇA e SEM IMPACTO de carga física nos idosos com perturbações de funcionalidade dos membros superiores.

A promoção do ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO pela melhoria da população portuguesa através da realização de testes baseados para promover a promoção de testes funcionais e dos níveis de saúde.

**METODOLOGIA**

Os PARTICIPANTES DEVEM TER MAIS DE 55 ANOS, com MOBILIDADE REDUZIDA POR PATOLOGIA DA COLUNA e estar em PROGRAMAS DE HIDROTERAPIA DE GRUPO EM PISCINAS DESPORTIVAS.

A sessão, com duração de 45 minutos, utiliza técnicas de hidroterapia apropriadas, baseadas na técnica de tempo de movimento global de movimento de um a realização de teste e coordenação motora.

Controlo da temperatura da água e da temperatura ambiente (entre 30°C e 32°C) e da temperatura da água e da temperatura ambiente (entre 30°C e 32°C) e da temperatura da água e da temperatura ambiente (entre 30°C e 32°C).

**FUNDAMENTOS**

Este projeto baseia-se em:

- TER O MOVIMENTO FUNCIONAL;
- Pular e a temperatura da água e da água (30°C) para manter a temperatura.

Um estudo baseado nos efeitos imediatos da sessão de hidroterapia com 21 participantes. Foram realizadas as seguintes alterações: (1) melhoria da força e equilíbrio dos membros superiores a partir de 15 minutos; (2) melhoria da força e equilíbrio dos membros superiores a partir de 15 minutos; (3) melhoria da força e equilíbrio dos membros superiores a partir de 15 minutos.

**PARCEIROS**

ISSUIB, ANEA

**CENTRO 2020**

## Responsáveis

Maria da Conceição Sanina Graça  
maria.graca@hovar.min-saude.pt



# FisioCar – Fisioterapia ao Domicilio

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Pombal

## Município do Promotor

Pombal

## Abrangência da Prática

Pombal



## Descrição

Este projeto refere-se a uma viatura equipada e transformada em unidade móvel de fisioterapia que permite a deslocação de um fisioterapeuta ao domicílio dos utentes para prestação de cuidados de fisioterapia. Os tratamentos podem ser realizados quer na carrinha, quer no domicílio, quando não existe a possibilidade deste se deslocar à carrinha.

Este projeto dá resposta às necessidades que existem no Município de Pombal em fisioterapia. Muitos utentes, principalmente dos meios rurais, não têm recursos financeiros para pagar a deslocação a uma clínica de fisioterapia privada. Para além disso, no Hospital de Pombal, a lista de espera para a consulta de medicina física e de reabilitação encontra-se com alguns meses de espera. Não tendo o SNS resposta para as necessidades do Município, os utentes são encaminhados para o Hospital de Leiria.

## Objetivos

Os principais objetivos deste projeto prendem-se com a promoção do envelhecimento ativo, melhorando a funcionalidade e a independência dos idosos nas suas atividades da vida diária, no seu próprio domicílio, retardando desta forma a institucionalização.

## Metas e Resultados

Este projeto iniciou-se em meados de abril de 2017, com apenas 3 utentes e apoia atualmente 15 utentes. Inicialmente, a viatura saía para serviço com a fisioterapeuta da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da Santa Casa da Misericórdia de Pombal (SCMP), uma tarde por semana. Hoje já conta com uma fisioterapeuta contratada especificamente para este projeto que se desloca dois dias e meio por semana, ao domicílio dos utentes. Após um ano de implementação do projeto, pretende-se que a fisioterapeuta tenha o horário completo, cerca de 35 sessões por semana.



## Responsáveis

Joaquim Guardado  
santacasamisericordiapombal@gmail.com

## Links

<http://scmpombal.pt/>



# Projeto São Pedro Mais Solidário – Programa “Mais Saúde”

## Promotores

Câmara Municipal de São Pedro do Sul

## Parceiros

- Centro Escolar de S. Pedro do Sul
- Centros de Dia
- ERPI
- IPSS
- Jardim de Infância

## Município do Promotor

São Pedro do Sul

## Abrangência da Prática

São Pedro do Sul



## Descrição

No âmbito das políticas sociais desenvolvidas no Município, identificou-se a necessidade de apoiar os munícipes com poucos recursos financeiros ou com dificuldades no acesso à prestação de cuidados de saúde, nomeadamente ao nível de tratamentos de fisioterapia.

A prestação de cuidados de saúde (fisioterapia) é realizada aos utentes das IPSS do Município, escolas e domicílios mediante a apresentação da documentação exigida em regulamento próprio (e.g. carência socioeconómica e comprovativo de doença/necessidade de tratamentos de fisioterapia). A equipa de fisioterapia é constituída por um fisioterapeuta e dois auxiliares de fisioterapia, do quadro de pessoal do Município, e os materiais necessários (cremes, luvas, batas e transporte) são igualmente fornecidos pelo promotor.

Este serviço pode ser requerido no Gabinete de Atendimento ao Múncipe, obedecendo a um regulamento que contempla as condições necessárias para o acesso aos tratamentos.

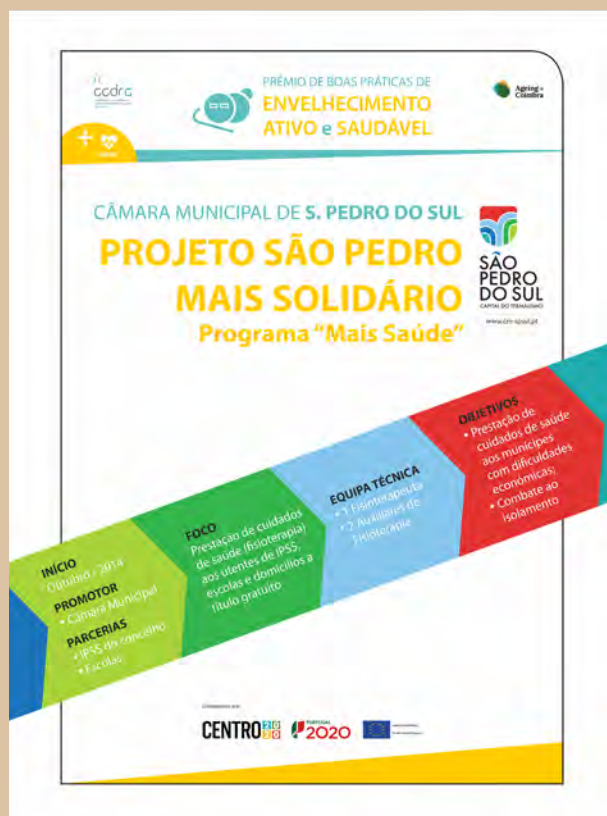
### Objetivos

O objetivo principal do serviço de fisioterapia deste programa consiste em atingir ou manter um nível de funcionalidade adequado a cada indivíduo e minimizar a dependência, assim como trabalhar com os familiares e os cuidadores no sentido de promover a autonomia do utente.

Outros objetivos referem-se à intervenção ativa na promoção da saúde e bem-estar, na recuperação dos munícipes com patologias que necessitam de fisioterapia, na melhoria da sua mobilidade para realização das atividades da vida diária e no combate ao isolamento social.

### Metas e Resultados

Os objetivos têm sido alcançados na medida em que este projeto diminui a fragilidade física, ao mesmo tempo que promove a integração social e a saúde. Desde que o programa teve início, o número de utentes tem aumentado e alguns tiveram mesmo alta e não voltaram a solicitar o serviço. Em 2014 beneficiaram do programa 30 utentes; em 2015, 33 utentes e em 2016, 32 utentes, num total de cerca de 2.500 tratamentos. No 1º semestre de 2017, beneficiaram do programa 50 utentes.



### Responsáveis

Teresa Sobrinho  
teresa.sobrinho@cm-spsul.pt

### Links

[www.cm-spsul.pt/conteudo.asp?idcat=98](http://www.cm-spsul.pt/conteudo.asp?idcat=98)

# Projeto de teleassistência "10 Mil vidas"

## Promotores

Câmara Municipal da Lousã

## Parceiros

- Activar — Associação de Cooperação da Lousã
- Associação de Defesa do Idoso e da Criança de Vilarinho
- Associação Recreativa Cultural e Social das Gândaras
- Centro de Dia de S. Miguel
- Centro Paroquial de Solidariedade Social de Serpins
- Centro Social Casal de Ermio
- Centro Social e Cultural do Pinhal
- Corporações de Bombeiros
- GNR
- Santa Casa da Misericórdia da Lousã
- Unidade de Cuidados na Comunidade Arouce

## Município do Promotor

Lousã

## Abrangência da Prática

Lousã



## Descrição

Este projeto surge na Lousã, em 2015, com a Associação Nacional Cuidado e Saúde (ANCS). Pretende ser o ponto de partida para uma mudança de paradigma no apoio social e de saúde à população idosa. Trata-se de um projeto estruturante para reformular a forma de apoio direto aos idosos ou dotando os prestadores atuais de saúde e cuidados com um modelo colaborativo apoiado por meios tecnológicos mais avançados na área da teleassistência e telesaúde. O *Modelo de Apoio Integrado aos Seniores (MAIS)* tem por base uma metodologia de acompanhamento constante que permite prestar apoio através de duas vertentes: apoio de proximidade e o apoio à distância.

O apoio de proximidade: apoio pessoal suportado pelos cuidadores locais, como familiares, serviços de assistência ao domicílio pelas IPSS e voluntários. São estes cuidadores que asseguram localmente o bem-estar, higiene e conforto do idoso, tal como, o controlo da toma de medicamentos e medição dos indicadores de saúde.

O apoio à distância: esta vertente assegura a segurança permanente do idoso através de mecanismos que permitem prestar apoio de forma remota. A monitorização à distância é possível através da cooperação por parte de várias entidades como: INEM, GNR, PSP e bombeiros (que prestam serviços de emergência); serviço de *call center* disponível 24h; familiares, equipas e Unidades de Cuidados na Comunidade.

Entre os serviços prestados no âmbito do projeto, destacamos: serviço de emergência; localização por *GPS*; lembretes de saúde e gestão de medicação (permite um controlo da toma de medicação) e controlo de indicadores de saúde (garante o registo automático de alguns indicadores, tais como medições de pressão arterial e glicose, possibilitando o controlo e alerta imediato no caso de valores anormais). Há, assim, uma monitorização permanente do estado de saúde do beneficiário através de profissionais especializados, permitindo uma ação preventiva e intervenção, em caso de necessidade.

### Objetivos

- Melhorar o bem-estar dos idosos: maior autoestima, autonomia, motivação, segurança;
- Reduzir o isolamento da população idosa;
- Mobilizar a comunidade;
- Prevenir o agravamento de doenças e promover uma vida ativa e mais autónoma e consequentemente reduzir as consultas de saúde, de internamentos e o consumo de medicamentos;
- Incentivar a sua autonomia, privilegiando, tanto quanto possível, a permanência na sua residência.

### Metas e Resultados

As primeiras avaliações feitas ao impacto do projeto permitiram chegar às principais conclusões: são 92% os idosos que beneficiam do serviço e que declaram que se sentem mais protegidos, na medida em que o serviço lhes permite sair de casa e continuar a ter a possibilidade de acionar o SOS em caso de emergência, contribuindo assim para uma vida ativa e em segurança.

O projeto implementado na Lousã funciona desde abril de 2016, como projeto piloto. Durante um ano foram abrangidos 62 idosos com 50 equipamentos.

Na avaliação efetuada pelo promotor considera-se necessário melhorar alguns aspetos, tais como: a necessidade de um maior acompanhamento da equipa e das instituições de proximidade no sentido de estabelecer contactos mais regulares com os idosos, via telemóvel.



ccdr

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL

Ageng+ Coimbra

CÂMARA MUNICIPAL DA LOUSÃ

# 10 MIL VIDAS

LOUSÃ Câmara Municipal

O Projeto 10 Mil Vidas surge na Lousã, em 2015, em parceria com a Associação Nacional de Cuidado e Saúde (ANCS).

Pretende ser o ponto de partida para uma mudança de paradigma no apoio social e de saúde à população idosa.

Trata-se de um projeto estruturante para reformulação do apoio direto aos idosos, que visa dotar os prestadores de saúde e de cuidados de um modelo colaborativo apoiado por meios tecnológicos avançados na área da teleassistência e telessaúde.



CENTRO 2020

### Responsáveis

Gilda Silva  
gilda.silva@cm-lousa.pt

### Links

<https://cm-lousa.pt/atividades-municipais/acao-social/>

# Telemonitorização de doentes com DPOC

## Promotores

Hope Care, S.A.

## Parceiros

- Administração Central do Sistema de Saúde
- AXA Assistance
- Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
- Grupo de Trabalho de Telemedicina
- NOS Comunicação, S.A.
- Serviços Partilhados do Ministério da Saúde

## Município do Promotor

Óbidos e Lisboa

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



## Descrição

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma doença crónica do aparelho respiratório, que se caracteriza por obstrução progressiva e persistente do fluxo aéreo e está associada a inflamação crónica das vias pulmonares. Esta resposta exacerbada tem a sua génese na inalação de partículas ou gases nocivos, na maioria das vezes provenientes do tabaco. A DPOC evolui por exacerbações, cuja frequência aumenta com a gravidade da doença, sendo responsável por uma elevada frequência de consultas médicas e de recurso ao serviço de urgência, bem como um significativo número de internamentos hospitalares. Tendo em vista este contexto, implementou-se um programa de telemonitorização de utentes com DPOC a partir dos seus domicílios. Este projeto pretendia ainda induzir um maior acompanhamento do estado de saúde dos utentes com DPOC, bem como reduzir o número de internamentos e recurso ao serviço de urgência na sequência de episódios de exacerbação. Este projeto foi implementado pela empresa Hope Care, em doentes dos serviços de pneumologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra.

### Objetivos

O objetivo principal do projeto foi encontrar a resposta para a pergunta: “Quão eficaz é a telemonitorização remota para acompanhar utentes que vivem com DPOC e outras doenças respiratórias crónicas?”.

Para atender de forma mais eficaz e económica aos quase dois milhões de pessoas em Portugal que vivem com doenças respiratórias crónicas, as autoridades nacionais de saúde pretendem implementar soluções de telemonitorização remota.

Sendo uma iniciativa inovadora e, deste modo, não conhecida até então por doentes e profissionais de saúde, o desafio colocou-se principalmente no modelo de implementação do projeto. Para o efeito foi disponibilizada aos utentes e aos profissionais de saúde uma plataforma de telemonitorização que permitiu, por um lado, aos utentes fazerem as monitorizações diárias no seu domicílio e, por outro lado, aos profissionais de saúde acompanharem à distância e continuamente o estado de saúde do utente.

Ao acompanhar diariamente à distância os parâmetros de saúde do doente é possível perceber de uma maneira automática, rápida e simples, com o auxílio das soluções tecnológicas implementadas, se os valores medidos pelo doente se encontram dentro dos parâmetros normais ou se, por sua vez, é necessária a intervenção do profissional de saúde.

### Metas e Resultados

Este projeto foi uma iniciativa do grupo de trabalho de telemedicina, em colaboração com os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde. Foi financiado pela Administração Central do Sistema de Saúde, sendo que inicialmente contemplou um orçamento para a telemonitorização durante 12 meses, de 15 doentes com DPOC.

Em 2014, decorreram a nível nacional cinco projetos-piloto organizados geograficamente, em cinco hospitais de diferentes regiões do país. Cada um dos hospitais acompanhou remotamente 15 doentes com DPOC que estavam sob tratamento nesse hospital. Assim, no global foram telemonitorizados 75 doentes.

Apesar do programa se encontrar em vigência há três anos, a análise dos resultados foi feita com base na comparação entre os dois primeiros anos completos após implementação do serviço, e por via da telemonitorização (anos 2015 e 2016), com os dois últimos anos completos antes do início do serviço (anos 2012 e 2013), tendo sido desta forma possível comparar o número de internamentos e episódios de urgência dos 12 doentes incluídos neste projeto.

Os dados mostraram uma redução de 50% de internamentos e de 30% de urgências face ao período em que os doentes não eram telemonitorizados.

Analisando o histórico individual de cada utente, dado que os mesmos se encontram em estadios diferentes de doença, verificou-se igualmente que houve um decréscimo nas situações de urgência em 75% dos doentes e dos internamentos em 42%.

Um questionário aplicado aos utentes e/ou familiares demonstrou que os mesmos relevam a qualidade e a pertinência do serviço, tendo contribuído ativamente para a melhoria da qualidade de vida.

### Responsáveis

Ana Rita Marques Cunha  
ana.cunha@hope-care.pt

### Links

<http://hope-care.pt/>





# 10 MIL Vidas em Sever do Vouga

## Promotores

Câmara Municipal de Sever do Vouga

## Parceiros

- Agrupamento de Escolas
- Associação Nacional de Cuidados de Saúde
- Câmara Municipal de Sever do Vouga
- GNR
- Grupos sócio caritativo
- Instituto da Segurança Social
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Paróquias

## Município do Promotor

Sever do Vouga

## Abrangência da Prática

Sever do Vouga



## Descrição

O Município de Sever do Vouga e a Associação Nacional de Cuidado e Saúde (ANCS) assinaram uma carta compromisso, tendo sido realizada uma candidatura com o objetivo de apoiar 50 idosos com o sistema de teleassistência e telessaúde.

O núcleo executivo da rede social em colaboração com a GNR, a unidade de cuidados na comunidade do cento de saúde, IPSS locais, Juntas de Freguesia e Paróquias realizaram um levantamento dos idosos que eventualmente poderiam beneficiar do equipamento durante a vigência do projeto (dois anos), tendo sido sinalizados cerca de uma centena, dos quais 45 aceitaram receber o equipamento. As pessoas que integram o projeto têm que suportar o custo das chamadas que realizam, podendo escolher qual a operadora que pretendem ou manter o cartão de telemóvel que já dispõem (como acontece com qualquer telemóvel).

Pretende-se com este projeto criar um novo modelo que complemente as estruturas de apoio existentes com serviços de teleassistência e telessaúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida do cuidador e da pessoa que necessita do apoio.

Cada utente fica ligado a um sistema de *call center* a funcionar 24 horas por dia, respondendo no imediato a alguma urgência/emergência que surja. O equipamento permite as seguintes funcionalidades: serviço de emergência, localização por *GPS*, lembretes de saúde e gestão de medicação e controlo de indicadores de saúde.

### Objetivos

- Diminuir o isolamento dos idosos;
- Auxiliar os idosos em caso de queda, necessidade de ajuda ou situação de emergência;
- Apoiar/auxiliar os cuidadores que assim poderão ausentar-se por pequenos períodos para tratar de assuntos do dia a dia sem ficarem preocupados que o idoso se encontra sem assistência;
- Retardar a integração da pessoa idosa em ERPI, permanecendo o idoso no conforto do seu lar;
- Sempre que o idoso tenha necessidade de falar com alguém do outro lado da linha estará alguém que o ouve;
- Diminuição da solidão e do isolamento social.

### Metas e Resultados

Relativamente ao impacto da presente iniciativa apontam-se: aumentar a longevidade da população do Município; diminuir o isolamento social; os idosos sentem-se menos desprotegidos e os cuidadores/familiares ficam mais descansados porque sabem que, em caso de necessidade, o idoso será prontamente socorrido.

Relativamente às atividades económicas poderá referir-se a venda de equipamentos, aumento de comunicações de voz; serviços de *call center* sustentados pelos utilizadores.

O equipamento será distribuído por cerca de 50 idosos.



### Responsáveis

António Coutinho  
acoutinho@cm-sever.pt

# Idoliadas, a arte da Maior Idade

## Promotores

Câmara Municipal de Ílhavo

## Parceiros

- Associação Artística Pantopeia
- Associação Cultural Quinto Palco
- Escola de Arte – Palco Central
- Escola de Dança Full Dance Studio
- Escola de Teatro Start-Teatro
- Escola Profissional de Aveiro
- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior Educação de Coimbra
- Palhaços d’Opital
- Revista 4 Senior
- Unidade de Cuidados Continuados na Comunidade – Laços Mar e Ria, 23 Milhas
- Universidade de Aveiro

## Município do Promotor

Ílhavo

## Abrangência da Prática

Ílhavo



## Descrição

Esta prática consiste na utilização da arte em projetos direcionados à população idosa, facilitando o acesso a uma vida mais ativa e criativa. É um processo criativo, realizado em grupo, que potencia a criação e a melhoria das relações a nível pessoal e comunitário. Este projeto utiliza a arte como ferramenta que pode aproximar e desmitificar o estereótipo em torno da pessoa idosa. A criação do projeto artístico, através da partilha intergeracional, leva a valorizar e a compreender o envelhecimento como um processo natural.

### Objetivos

O principal objetivo deste projeto prende-se com a promoção e desenvolvimento da relação entre as instituições e a comunidade. A dinamização deste projeto contribui para a socialização da pessoa idosa. A equipa multidisciplinar proporciona aos participantes do projeto atividades baseadas em técnicas diversas tais como: estimulação (cognitiva, multissensorial e ocupacional) e de reminiscência e terapia pelas artes (arte terapia, musicoterapia, dança terapia e drama terapia).

### Metas e Resultados

Os participantes expressavam emoções nas diversas dinâmicas sentindo-se mais integrados, focados e motivados, portanto são características que indicam a veracidade da arte como precursora de melhoria do estado físico e emocional. A última edição (a 4ª) do projeto envolveu 20 jovens da comunidade em parceria com 120 seniores provenientes das ERPI do Município de Ílhavo e da comunidade.



### Responsáveis

Cristina Teixeira  
maioridade@cm-ilhavo.pt

## Novas Primaveras

### Promotores

Sociedade Artística Musical dos Pousos

### Parceiros

- Câmara Municipal da Batalha
- Câmara Municipal de Leiria
- Juntas de Freguesia



### Município do Promotor

Leiria

### Abrangência da Prática

Leiria, Batalha e Pombal



### Descrição

É um programa enquadrado no projeto *Saúde com Arte SAMP Contigo* dedicado à terceira e quarta idades, centrado na música, mas integrando as artes em geral (dança, teatro, expressão plástica, poesia, etc.). As sessões decorrem em lares, centros de dia, unidades de cuidados paliativos, unidades hospitalares, ou outros espaços propostos pelos parceiros envolvidos. As equipas da Sociedade Artística Musical dos Pousos (SAMP) são constituídas por dois profissionais das artes em palco, que visitam semanal, quinzenal ou mensalmente as instituições realizando sessões com programa e materiais pedagógicos inovadores, estimulando a criatividade e as práticas expressivas individuais e de grupo. Anualmente apresenta, ainda, um espetáculo com a participação dos idosos de todas as instituições.

## Objetivos

Através de diferentes artes, contribui para a riqueza do envelhecimento populacional nos seus aspetos biológicos, psicológico e social. É também, através da arte, que o idoso experimenta, cria, sente e partilha, podendo levar a um “despertar” de novas emoções, sensações e formas de estar consigo e com os outros.

## Metas e Resultados

O programa refletiu-se numa mudança de atitude e qualidade de vida do utente, no que concerne ao bem-estar emocional, social, intelectual, mental e espiritual, bem como dos técnicos que os acompanham, familiares e da comunidade em geral. Segundo alguns registos, observação direta, avaliações realizadas diretamente junto de utentes, instituições e técnicos, via inquérito, o Novas Primaveras tem fortalecido as componentes cognitivas, sensorial e emocional, bem como tem trazido benefícios diretos para a saúde e bem-estar biológico, entre outros benefícios. A iniciativa apresenta cerca de 1 350 utentes, diretos e indiretos de municípios (Batalha, Leiria e Pombal). Na equipa interveniente SAMP estão envolvidos 10 animadores e musicoperateupas.

**PREMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**SAÚDE COM ARTE SAMP** SAMP [www.samp.pt](http://www.samp.pt)

**NOVAS PRIMAVERAS**

**O QUE É?**  
Novas Primaveras é um programa do projeto Saúde com Arte SAMP dedicado à terceira e quarta idades, centrado na Música mas integrando as Artes em geral (Dança, Teatro, Expressão Plástica, Poesia, etc.). Teve início no ano lectivo 2004/2005, e realiza-se em instituições públicas e privadas dos concelhos de Leiria e da Batalha. Neste momento o programa é desenvolvido em cerca de 20 instituições da região de Leiria. As sessões decorrem em Lares, Centros de Dia, unidades de cuidados paliativos, unidades hospitalares, ou outros espaços propostos pelos parceiros envolvidos. As equipas SAMP são constituídas por dois profissionais das artes de palco, que visitam semanal, quinzenal ou mensal as instituições, realizando sessões com um programa e materiais pedagógicos inovadores, estimulando a criatividade e as práticas expressivas individuais e de grupo. As sessões Novas Primaveras poderão ter duração de 1h (sessão em contexto sala) ou 1h30 (sessão de sala + acamatos). A SAMP leva a cada instituição! (trazemos todo o material necessário a cada sessão. Anualmente o Novas Primaveras apresenta ainda um espetáculo com a participação dos idosos de todas as instituições envolvidas.

**PARA QUEM?**  
3ª idade e Cuidados Paliativos.

**ONDE?**  
Lares, Centros de Dia, unidades de saúde e hospitais

**FREQUÊNCIA?**  
Semanal, quinzenal, mensal, anual ou pontual através do Formato de SESSÃO ÚNICA Novas Primaveras (sessões de 1h ou de 1h30)

**OUTROS PROJECTOS SAMP**  
Da vasta oferta de programas SAMP salientam-se ainda "Palco em Casa" e "Aqui Contigo".

**Aqui Contigo** **FALTA ENFORÇA**

**CENTRO FIDES** **2020**



# Bons Velhos Tempos

## Promotores

Câmara Municipal de Mangualde

## Parceiros

- Biblioteca Municipal de Mangualde
- Farmacêutica (Mangualdense)
- Farmacêutica Joana Albuquerque
- Farmácia Beirão - Chãs de Tavares
- Farmácia Rodrigues - Carregal do Sal
- IPSS
- Mazur Fashion
- Nutricionista Mariline Tavares
- Papelaria Adrião
- Valeriano do Couto, Lda.

## Município do Promotor

Mangualde

## Abrangência da Prática

Mangualde



## Descrição

Este projeto procura responder ao desafio de complementar os serviços prestados pelos centros de dia e lares de 3ª Idade, oferecendo aos idosos atividades de caráter recreativo, cultural e artístico, bem como de desenvolvimento de competências e valorização das suas experiências de vida. Trata-se de um projeto de animação sénior em itinerância, que visa melhorar a qualidade de vida, a convivência e a participação dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo.

### Objetivos

- Facilitar a adaptação à terceira idade;
- Combater a solidão e o isolamento;
- Proporcionar momentos de bem-estar;
- Desenvolver competências pessoais e sociais;
- Promover a inserção social;
- Reforçar a autonomia das pessoas institucionalizadas;
- Promover o encontro geracional e intergeracional;
- Incentivar a busca de um sentido para a vida;
- Incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento;
- Prevenir a evolução e/ou ocorrência de estados demenciais;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura dos idosos;
- Desenvolver e sensibilizar a comunidade local para esta problemática;
- Estabelecer e consolidar as parcerias locais;
- Valorizar o património cultural imaterial da região;
- Contribuir para a melhoria da conciliação da vida familiar e profissional.

### Metas e Resultados

Este projeto encontra-se no seu sexto ano de execução, tendo visto a sua equipa aumentada no final do quinto ano. Inicialmente o trabalho era realizado apenas em 3 instituições do Município onde não havia animador cultural e, neste momento, trabalha com as 10 instituições e lares do Município, aumentando ao longo do tempo o número de atividades com intervenção interinstitucional e intergeracional, mantendo maior regularidade em cinco dessas instituições. Neste momento, este serviço é desenvolvido com uma maior qualidade pela diversidade de técnicos, bem como pela diversidade de atividades que se desenvolvem. No fundo este projeto veio trazer um novo ânimo às instituições da terceira idade, oferecendo-lhes gratuitamente um serviço de qualidade e, acima de tudo, aos próprios idosos que passaram desta forma a ver o seu dia-a-dia de uma nova perspetiva, com um olhar de esperança e menor apatia.



**PREMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

MUNICÍPIO DE MANGUALDE

## BONS VELHOS TEMPOS

*O Projeto "Bons Velhos Tempos" é um projeto de animação sénior em itinerância, que visa melhorar a qualidade de vida, a convivência e a participação dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo.*

**OBJETIVOS DO PROJETO "BONS VELHOS TEMPOS":**

- . Facilitar a adaptação à Terceira Idade;
- . Combater a solidão e o isolamento das pessoas com mais de 65 anos;
- . Proporcionar momentos de bem-estar;
- . Desenvolver competências pessoais e sociais;
- . Promover a inserção social das pessoas com mais de 65 anos;
- . Reforçar a autonomia das pessoas institucionalizadas;
- . Promover o encontro geracional e intergeracional;
- . Incentivar a busca de um sentido para a vida;
- . Incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento;
- . Prevenir a evolução e/ou ocorrência de estados demenciais;
- . Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura dos idosos.

Entidade promotora:  
Município de Mangualde

População Ativa:  
População Sénior Integrada em IPSS do Distrito

MANGUALDE  
MUNICÍPIO

CENTRO REGIÃO 2020

### Responsáveis

Maria José Coelho  
[Marajose.coelho@cmmangualde.pt](mailto:Marajose.coelho@cmmangualde.pt)

## LiFE4D

### Promotores

Universidade de Aveiro — Lab3R — Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória da Escola Superior de Saúde

### Parceiros

- Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
- Hospital de Magalhães Lemos
- IPSS da Região Norte e Centro

### Município do Promotor

Aveiro

### Abrangência da Prática

Região Centro



### Descrição

O *Lifestyle Integrated Functional Exercise* (LiFE) é um programa de atividade física no domicílio para pessoas com demência, desenhado para idosos, que incorpora o treino do equilíbrio e da força dos membros inferiores nas rotinas diárias. Tem demonstrado resultados positivos na diminuição do sedentarismo e dependência nas atividades da vida diária, contudo nunca foi adaptado a pessoas com demência. Assim, surge o LiFE4D, um programa de promoção de atividade física no domicílio de pessoas com demência com envolvimento dos cuidadores.



## Objetivos

O LiFE4D visa adaptar um programa de atividade física desenvolvido para pessoas idosas e para pessoas com demência para melhorar a componente da função respiratória, condição física/funcionalidade, nível cognitivo, qualidade de vida relacionada com a saúde e autoperceção do desempenho ocupacional.

## Metas e Resultados

Quando aplicado a pessoas idosas o LIFE apresentou resultados positivos na diminuição do risco de queda em 31%, melhorou alguns sistemas responsáveis pelo equilíbrio e a funcionalidade durante as atividades. Apresentou um efeito positivo na funcionalidade a nível da participação e envolvimento, aumentou a energia para realizar tarefas diárias e a participação no quotidiano.

## Responsáveis

Alda Sofia Pires de Dias Marques  
amarques@ua.pt

# Apoio ao Domicílio SAD – Extensão de horário

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Pampilhosa da Serra

## Parceiros

- Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra
- Juntas de Freguesia
- Rede Social e entidades do CLAS

## Município do Promotor

Pampilhosa da Serra

## Abrangência da Prática

Pampilhosa da Serra



## Descrição

Este projeto presta um serviço de assistência pessoal e domiciliária que integra cuidados de saúde, sociais e familiares. Este serviço pretende oferecer, tanto ao utente como ao cuidador, uma melhor qualidade de vida não tendo o primeiro de deixar o conforto do seu lar, os seus hábitos e costumes e, mais importante a proximidade dos seus familiares. No âmbito deste serviço a Santa Casa da Misericórdia da Pampilhosa da Serra decidiu levar a cabo a iniciativa de extensão de horário, materializada pela adaptação dos horários das colaboradoras aos utentes de modo a responder de forma eficaz às problemáticas apresentadas pelos mesmos. Com o *Helphone* (central de assistência) e no âmbito deste serviço, as funcionárias, durante a noite, deslocam-se à casa do utente, se houver algum pedido. O alargamento do horário até às 20 horas que antes funcionava até às 17h30m.



## Objetivos

- Satisfazer as necessidades básicas dos utentes e famílias;
- Contribuir para a melhoria de vida; assegurar a prestação de cuidados de saúde, apoio social e psicossocial;
- Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização; promover a autonomia; melhorar as condições de vida da população idosa de forma a garantir o exercício pleno da cidadania, condição essencial à inclusão social;
- Inovar respostas de apoio à população idosa.

## Metas e Resultados

Esta iniciativa foi desenvolvida como projeto-piloto, no decorrer do ano de 2005. A mesma tem vindo a ser alvo de melhoria contínua ao longo destes anos, e hoje, é já uma “bandeira” da instituição e alvo de reconhecimento local, pelas mais diversas organizações públicas e privadas, bem como por parte dos utentes e familiares e pela população do Município. Contribui para a sensibilização da comunidade que tem por objetivo a integração do utente dependente e a aproximação dos utentes da comunidade, tendo em vista a sua proximidade aos serviços que esta disponibiliza. Prestam-se os cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes, de forma mais vincada com a iniciativa de extensão de horário; contribuimos para a melhoria da autoestima do idoso, para o seu equilíbrio emocional e vivência social; aproximamos os idosos dependentes, residentes em lugares muito afastados da sede do Município, num raio de cerca de 25km entre serras e vales.

## Responsáveis

Célia Maria Vilela Simões  
ac.social@scmpserra.pt

## Links

<http://scmpserra.pt/index.php?id=apoio-domiciliario>



# Casa Animada — Animação ao Domicílio

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia do Louriçal

## Parceiros

- Centro de Saúde do Louriçal
- Junta de Freguesia do Louriçal

## Município do Promotor

Pombal

## Abrangência da Prática

Pombal



## Descrição

O projeto desenvolve atividades de caráter lúdico, recreativo e de estimulação cognitiva no domicílio dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia do Louriçal. Alterar as visitas, que normalmente são de curta duração e consistem na entrega da refeição, prestação de cuidados de higiene pessoal e higiene habitacional, porque não basta alimentar e higienizar. É necessário estimular a cognição, a motricidade e impedir que o tédio e a resignação se tornem nos companheiros diários que arrastam, cada vez mais, para uma frustração desesperante.

## Objetivos

- Diversificar a oferta de serviços prestados aos utentes;
- Contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar dos mesmos e estreitar os laços entre estes e a instituição;
- Personalizar e individualizar cada uma das intervenções de carácter lúdico, recreativo e de estimulação cognitiva no domicílio dos utentes.

## Metas e Resultados

Este projeto já envolveu, desde a sua criação em 2013, um total de 37 utentes do Serviço de Apoio Domiciliário da freguesia do Louriçal. Atualmente, participam 20 utentes. Dentro da *Escala de Solidão*, na avaliação inicial, o valor médio obtido foi de 53,06%, em que os valores mínimos e máximos foram respetivamente 44 e 65. Na avaliação mais recente (maio de 2017), o índice médio reduziu para 42,65, com um valor mínimo de 33 e máximo de 52. Na *Escala de Depressão Geriátrica*, as pontuações variam entre 0 e 15. Os valores mais elevados indicam maior severidade da depressão. Na primeira avaliação, obteve-se uma média de 9,82, o que revela que a maioria da amostra apresenta depressão moderada. O resultado mínimo foi 4 (sem depressão) e o máximo 15 (depressão severa). Por outro lado, a média obtida desceu consideravelmente para 3,82 (ausência de depressão), com o valor mínimo de 0 e o máximo de 8 (suspeita de depressão). Assim, considerando a experiência destes quatro anos do projeto, entende-se que o impacto é reconhecido pelos utentes e é validado pelos resultados obtidos quando aplicados testes técnicos.



ccdrcc  
Agrius+Coimbra

PREMIO DE BOAS PRÁTICAS DE  
**ENVELHECIMENTO  
ATIVO e SAUDÁVEL**

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA  
DO LOURIÇAL

Projeto *Casa Animada*

Surgiu em 2013 com o intuito de diversificar a oferta de serviços prestados aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia do Louriçal; contribuir para a **Qualidade de Vida** e o Bem-Estar dos mesmos e estreitar os laços entre estes e a Instituição. Para atingir os nossos objetivos, programamos e desenvolvemos **Atividades Individualizadas** de carácter Lúdico, Recreativo e de Estimulação Cognitiva no domicílio dos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia do Louriçal.

Estimulação Cognitiva  
Expressão Plástica  
Alfabetização  
Mincaterapia  
Culinária Criativa

CENTRO 2020

## Responsáveis

Sara Vieira  
scm-lourical@hotmail.com

## Águeda + Vida

### Promotores

Câmara Municipal de Águeda

### Parceiros

- Centro de Saúde de Águeda
- CERCIAG — Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades de Águeda
- IPSS
- Liga dos Amigos de Aguada de Cima

### Município do Promotor

Águeda

### Abrangência da Prática

Águeda



### Descrição

O projeto *Águeda + Vida* pretende proporcionar a toda a população um estilo de vida mais ativo e saudável, tendo desenvolvido ações específicas sob esse lema, das quais se destacam: *Desporto Adaptado; Águeda +Ativa; Sénior (Con)Vida; Centro Municipal de Marcha, Corrida de Águeda e Tardes Seniores*. As várias iniciativas enquadram-se no contexto estratégico de desenvolvimento de hábitos de vida ativos e saudáveis e na melhoria contínua da qualidade de vida da população do Município, aliado a alguns lemas como *Desporto para Todos* e *Desporto é Vida|Sport is Life*.

### Objetivos

Principal objetivo deste projeto é o combate à elevada percentagem de sedentarismo, de obesidade e de inatividade física e/ou desportiva, nas várias faixas etárias. Neste sentido, o Município tem procurado, através da promoção regular e da oferta cada vez maior e mais diversificada, informar toda a população dos benefícios da prática regular de atividade física e/ou desportiva e incentivar cada um a cuidar da sua saúde. Com base nos inúmeros benefícios para a saúde da atividade física e/ou desportiva regular, o Município tem-se mostrado claramente empenhado, desenvolvendo projetos e iniciativas, principalmente para as faixas etárias mais jovens e mais idosas. Pretendendo inculcar junto de todos o gosto pela prática de atividade física e/ou desportiva, para que possam desenvolver hábitos de vida ativos e saudáveis.

### Metas e Resultados

As iniciativas e as ações desenvolvidas representam um impacto significativo na população do Município de Águeda. Os resultados são visíveis e comprovados pelo número de participantes nas mesmas, que tendencialmente tem vindo a crescer anualmente. A população está cada vez mais sensibilizada para os benefícios da prática regular da atividade física e/ou desportiva, apresentando-se cada vez mais elevada a percentagem de pessoas do Município que realizam alguma atividade física. Dado o trabalho que tem sido desenvolvido pela Câmara Municipal de Águeda e com os demais parceiros, e particularizando na faixa etária mais idosa, constata-se que esta população-alvo apresenta atualmente uma maior qualidade de vida, associada a um envelhecimento ativo, com uma participação elevada em diversas iniciativas, desportivas e culturais. Verifica-se, igualmente, uma revitalização das dinâmicas sociais, pois a existência de atividades específicas e direcionadas possibilitou um ponto de encontro onde as pessoas podem agora socializar e conviver entre si, criando assim novos hábitos socioculturais. Em Águeda o desporto é vida e é para todos!



### Responsáveis

Adriana Sofia Clemente Mesquita  
adriana.mesquita@cm-agueda.pt  
Edson Santos

### Links

[www.cm-agueda.pt](http://www.cm-agueda.pt)

## Boccia para Todos

### Promotores

Liga dos Amigos de Aguada de Cima

### Parceiros

- Caixa de Crédito Agrícola do Baixo Vouga — Agência de Aguada de Cima
- Câmara Municipal de Águeda
- Instituições de Idosos
- Junta de Freguesia de Aguada de Cima
- PCAND — Paralisia Cerebral — Associação Nacional de Desporto
- Turismo do Centro

### Município do Promotor

Águeda

### Abrangência da Prática

Águeda



### Descrição

Este projeto surge da necessidade da realização duma atividade desportiva estruturada e adaptada para a população sénior. Assim procedemos à implementação do boccia no Município de Águeda através da organização de encontros/campeonatos de boccia, treinos partilhados e ações de formação a diferentes níveis para árbitros e para treinadores.

## Objetivos

- Estimular a população sénior ao nível social, promovendo o convívio, a interação, e desenvolvimento de uma maior rede social;
- Diminuir o sedentarismo, permitindo uma prática regular de exercício físico mesmo em pessoas com maior limitação, sem que se sintam constrangidos por estas;
- Criar uma imagem de marca para uniformização e divulgação do projeto;
- Promover formação específica para técnicos de apoio à população sénior;
- Organizar, participar e colaborar em atividades competitivas e garantir os custos inerentes ao projeto.

## Metas e Resultados

Ao longo dos anos, o boccia na Liga dos Amigos de Aguada de Cima (LAAC) tem vindo a crescer, o que faz com que algumas organizações se tenham associado à LAAC e formando-se parcerias de entreatajuda na organização dos vários encontros e campeonatos. Atualmente cinco IPSS partilham treinos de boccia no edifício da LAAC.

Com a formação de árbitros sénior, está criada uma equipa de seis idosos que participam ativamente nos campeonatos regionais.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**BOCCIA PARA TODOS**

**OBJETIVOS**

- Estimular a população sénior ao nível social, promovendo o convívio, a interação e o desenvolvimento de uma maior rede social.
- Diminuir o sedentarismo, permitindo uma prática regular de exercício físico mesmo em pessoas com maior limitação.
- Criar uma imagem de marca para uniformização e divulgação do projeto.
- Promover formação específica para técnicos de apoio à população sénior.
- Organizar, Participar e Colaborar em atividades competitivas.
- Garantir os custos inerentes ao projeto.

**PROJETO**

O Boccia é um desporto inclusivo e, desde que, a pessoa seja capaz de lançar uma bola, está habilitado a jogar numa equipa ou individualmente.

A Liga dos Amigos de Aguada de Cima organiza:

- Encontros/ Campeonatos de Boccia;
- Treinos Partilhados
- Ações de Formação para árbitros e para treinadores

O início deste projeto remonta ao I Campeonato de Boccia Sénior em Agosto de 2011, perfazendo já 7 Campeonatos.

O Encontro de Boccia Pares marcou o início da parceria com a Câmara Municipal de Águeda em 2015 e conta já com 3 edições.

Os workshops de arbitragem remontam ao I Campeonato e é realizado duas vezes por ano desde 2014.

A formação de Boccia para técnicos/instituições é realizada anualmente desde 2015.

Os treinos partilhados com outras IPSS de Águeda iniciaram-se na época de 2016/ 2017.

**CENTRO REGIÃO 2020**

## Responsáveis

Helena Gonçalves  
[helena.goncalves@laac.pt](mailto:helena.goncalves@laac.pt)

## Links

[www.laac.pt](http://www.laac.pt)

# Projeto Bengaladas

## Promotores

Paraíso Social de Aguada de Baixo

## Município do Promotor

Águeda

## Abrangência da Prática

Águeda



## Descrição

Esta prática começou por deslocar os idosos da instituição ao parque de minigolfe da Costa Nova, a fim de experimentarem esta modalidade desportiva, o que para a grande maioria foi uma novidade. Os nossos utentes foram unânimes na manifestação de agrado acerca desta atividade física. Desde então, tem-se realizado este jogo na instituição, mas de forma improvisada, recorrendo a objetos quotidianos, tais como: bengalas a servir de tacos, vasos a servir de buraco, e, alguns canos velhos que temos por cá a servir de obstáculos.

Trata-se de uma atividade ao ar livre, única, que melhora a força, o equilíbrio, a resistência e a flexibilidade dos nossos seniores. Por outro lado, é uma forma divertida de passar tempo de qualidade com os amigos. É intenção desta instituição, criar um campo de minigolfe.





## Objetivos

- Motivar para a caminhada;
- Melhorar o funcionamento das articulações;
- Reforçar o tónus muscular;
- Consolidar a densidade óssea;
- Fortalecer e flexibilizar os ombros;
- Fortalecer os tornozelos e o quadril;
- Flexibilizar as costas e a coluna;
- Desenvolver a força de ombros e braços e fomentar o convívio intra e interinstitucional.

## Metas e Resultados

Uma vez que não existe nenhuma IPSS na região que possua um equipamento deste género, pelo que, o incremento desta modalidade na instituição e abertura às comunidades vizinhas é, sem dúvida, uma “golfada” de ar fresco para o público sénior da região.

## Responsáveis

Miguel Valente  
animacao@paraisosocial.pt

## Links

[www.facebook.com/paraisosocial/](http://www.facebook.com/paraisosocial/)

# Saber dar anos à vida é dar vida aos anos

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede

## Parceiros

- Academia de Ginástica Cantanhede Gym
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Escola Técnico Profissional de Cantanhede
- Instituto de Emprego e Formação Profissional

## Município do Promotor

Cantanhede

## Abrangência da Prática

Cantanhede



## Descrição

Este projeto dotou a instituição de 11 equipamentos geriátricos para a prática da atividade física destinados, essencialmente, aos utentes com mais de 65 anos que frequentam as respostas sociais para esta faixa etária. Foram colocados numa zona, rodeada de espaços verdes, conciliando o bem-estar físico ao psicológico. Os utentes mantêm a autonomia física por mais tempo. Nesta faixa etária a mobilidade e isolamento dos idosos são fatores preocupantes, pelo que surge a necessidade de um projeto que lhes proporcione a prática de exercício de uma forma animada e participada. Em termos sociais promove a socialização e intercâmbio entre os utentes e combate a solidão.



## Objetivos

O objetivo principal é a adoção de um estilo de vida ativo, com benefícios para a manutenção da capacidade funcional e autonomia física durante o processo de envelhecimento. O facto das respostas sociais da instituição estarem todas no mesmo espaço físico, conduz a uma saudável convivência entre crianças e idosos. As parcerias com outras instituições e a abertura da iniciativa à comunidade local é o impulso para este projeto.

## Metas e Resultados

Da avaliação da iniciativa efetuada, constatamos que os utilizadores do espaço adotam um estilo de vida mais ativo com benefícios para a capacidade funcional e autoestima durante o processo de envelhecimento, fazendo jus ao nome do projeto «Saber dar anos à vida é dar vida aos anos».

Os idosos, desenvolvem a capacidade de socialização, conseqüentemente, o isolamento diminuiu e promove-se o bem-estar. O impacto na região é considerável, já que o parque geriátrico é utilizado pela comunidade que também beneficiou com esta iniciativa.

## Responsáveis

Rui Filipe da Cruz Trindade Heleno Rato  
cantanhedesantacasa@sapo.pt

## BOCCIATECA

### Promotores

Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra

### Parceiros

- Associação Tempos Brilhantes
- Ateneu de Coimbra
- Câmara Municipal de Coimbra
- Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares
- Cáritas Diocesana de Coimbra
- Centro de Apoio Social da Escola — CASPAE
- Centro Paroquial de Cunha Baixa
- Fundação ADFP — Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional
- Fundação Ferreira Freire
- Lar Residencial Dr. José Mendes Barros
- PCAND — Paralisia Cerebral — Associação Nacional de Desporto
- Santa Casa da Misericórdia de Condeixa-a-Nova

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Região Centro



### Descrição

O projeto *BOCCIATECA* — *Centro de Recursos para a prática do boccia*, consiste num centro de recursos para a comunidade — BOCCIATECA, que disponibiliza material e equipamento para a prática do boccia e no desenvolvimento de um programa estruturado de atividades desportivas para a população sénior, com e sem deficiência e/ou incapacidade, com o envolvimento de jovens voluntários. Este projeto candidatou-se ao Prémio BPI Sénior, em 2016, para criar uma “Bocciateca”.

## Objetivos

- Ocupar o seu tempo livre com uma modalidade que promove o envelhecimento ativo e saudável;
- Conservar a capacidade funcional e autonomia física durante o processo de envelhecimento;
- Melhorar a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina;
- Aumentar a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual
- Promover uma competição saudável que permite aumentar a sensação de bem-estar e a autoestima;
- Combater o isolamento e inícios de depressão.

## Metas e Resultados

A modalidade de boccia, enquanto atividade desportiva adaptada para as pessoas com deficiência e/ou incapacidade é desenvolvida na Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC), desde há mais de 33 anos. O percurso da APCC e, nomeadamente, dos seus atletas, no boccia, enquanto modalidade paralímpica, tem conhecido enorme sucesso, através das diversas medalhas conquistadas em todo o mundo. O número de pessoas idosas abrangidas, de forma direta nas atividades realizadas é de 150, e indiretamente cerca de 500.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

Associação Paralisia Cerebral de Coimbra **apcc**

**Bocciateca**

**O que é a BOCCIATECA?**  
É um centro de recursos para a prática desportiva de Boccia, dirigida a pessoas idosas com ou sem deficiência.

A Bocciateca dispõe de diversos conjuntos de jogos para facilitar às instituições interessadas, em facilitar a prática de Boccia tendo em suas instalações e posteriormente participar em encontros inter-instituições. Desenvolve um programa educativo de prática desportiva, com ou sem competição.

**O Jogo**  
A Boccia é um jogo de estratégia desenvolvido para pessoas com deficiência física. O jogo é jogado em uma quadra de madeira com uma bola branca e sete bolas coloridas (vermelha, amarela, verde, azul, laranja, roxo e cinza). O objetivo do jogo é fazer com que a bola branca toque as bolas coloridas e que estas toquem entre si.

**Benefícios do boccia sénior**

- 1º. Manutenção de um estilo de vida ativo
- 2º. Conserva a capacidade funcional e autonomia física durante o processo de envelhecimento.
- 3º. Melhora a mobilidade articular, a força muscular e a motricidade fina.
- 4º. Aumenta a capacidade de concentração, o equilíbrio e a coordenação motora a nível óculo-manual.
- 5º. Promove uma competição saudável que permite aumentar a sensação de bem-estar e a autoestima.
- 6º. Combate o isolamento e inícios de depressão.
- 7º. É uma modalidade adaptada e simples de aprender.
- 8º. Desenvolve a capacidade intelectual.

**CENTRO EUROPEU DO ANO 2020**

## Responsáveis

Antonino Silvestre  
direcao@apc-coimbra.pt

## Links

[www.apc-coimbra.org.pt/?p=4980](http://www.apc-coimbra.org.pt/?p=4980)

## Yoga no Ateneu de Coimbra

### Promotores

Ateneu de Coimbra — Centro de Dia

### Parceiros

- Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Coimbra



### Descrição

Esta prática consiste na integração do Yoga para seniores nas atividades semanais do centro de dia, alargada também aos utentes de apoio domiciliário que tenham interesse em participar. É mais uma nova atividade, que o Centro de Dia 25 de Abril junta a uma variedade de atividades semanais que vão desde o teatro, música, artes plásticas, ginástica e dança a sessões de enfermagem e mediação da tensão arterial, contando ainda com algumas saídas e passeios pela Cidade de Coimbra e fora da Cidade.

### Objetivos

Os objetivos desta atividade são a melhoria e bem-estar físico e mental dos utentes do centro de dia, refletindo-se na sua qualidade de vida, através da prática regular do Yoga Sámkhya e da melhoria progressiva da sua dieta alimentar. O Yoga Sámkhya é adaptado a todos os níveis de desenvolvimento e idades. Nos seniores, previne-os para as ante e pós andro e menopausas e empurra a velhice senil para o final da existência, quando praticado durante anos suficientes.

### Metas e Resultados

O Yoga vem também reforçar o estado físico e emocional dos utentes, tornando mais agradável o ambiente no centro de dia. Depois de fazer a experiência percebeu-se o seu real valor, contribuindo fortemente para estes resultados. A sabedoria da pessoa sénior parece perceber a enorme importância da prática do Yoga.



### Responsáveis

Ana Isabel Moutinho Pinto  
25abril.ateneucoimbra@gmail.com

### Links

[www.facebook.pt/ateneu.de.coimbra](https://www.facebook.pt/ateneu.de.coimbra)



# Programa multidisciplinar de exercício físico para Idosos +ATIVO|VIDA+

## Promotores

Universidade da Beira Interior

## Parceiros

- Associação do Centro Social do Sagrado Coração de Maria do Ferro
- Associação Social e Cultural Eradense
- Câmara Municipal da Covilhã
- Centro de Convívio e apoio à 3.ª Idade — Tortosendo
- Centro Paroquial de Assistência Nossa Senhora das Dores — Paúl
- Centro Social Comunitário — Peso
- Centro Social da Nossa Senhora da Conceição — Vila do Carvalho
- Centro Social de Vales do Rio
- Fundação Anita Pina Calado — Teixoso
- Instituto Português do Desporto e Juventude
- Lar de São José
- Mutualista Covilhanense
- Santa Casa da Misericórdia da Covilhã

## Município do Promotor

Covilhã

## Abrangência da Prática

Covilhã e Belmonte



## Descrição

Este é um programa multidisciplinar de exercício físico em idosos para promoção do envelhecimento ativo, de modo a possibilitar a continuidade da participação na vida social, cultural e cívica desta população. O envelhecimento ativo é abordado como uma política de Direitos Humanos voltada para os idosos, e envolve a promoção e o desenvolvimento da independência e autonomia, da participação, da dignidade, e do respeito. Neste sentido, o programa pretende desenvolver competências ao nível da autoestima, da relação com os outros e da afetividade, através do relacionamento com um grupo de estudantes que participam no programa.

## Objetivos

- Manter e aumentar os níveis de aptidão física funcional;
- Melhorar as funções cognitivas;
- Promover a sociabilização dos idosos através da atividade e exercício físico.

## Metas e Resultados

O programa tem decorrido com grande satisfação por parte dos idosos, existindo uma boa colaboração das instituições participantes. Os idosos são na sua maioria provenientes de meios rurais e institucionalizados. Apresentam algumas limitações ao nível motor, mobilidade e autonomia funcional, com sinais de défices cognitivos. Após a avaliação da intervenção foram observadas melhorias ao nível da força muscular dos membros superiores e inferiores, bem como no equilíbrio dinâmico, o que tem permitido a melhoria na mobilidade dos idosos. Os resultados têm mostrado também que o programa atenuou os efeitos de declínio cognitivo já iniciado em alguns idosos. Além disso, tem proporcionado um ambiente de instrução, que solicita de forma mais premente, as dinâmicas sociais, tão importantes nos idosos institucionalizados.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**+ ATIVO|VIDA+**  
Programa Multidisciplinar de Exercício Físico para Idosos  
Ana Resende, Betty Maurício, João Farias, Ioana Costa, Adriana Silva, Dulce Esteves, Kelly O'Hara e Rui Brás

**OBJETIVO**  
O Programa **+ATIVO|VIDA+** pretende **manter e aumentar** os níveis de **aptidão física funcional**, **melhorar as funções cognitivas** e ainda **promover a sociabilização** dos idosos através da atividade e do exercício físico.

**DESCRIÇÃO**  
A metodologia do **+ATIVO|VIDA+** tem como base os exercícios **"Dual task"** ou dupla tarefa, que combinam em **simultâneo** exercício físico com estimulação cognitiva. As sessões de exercício físico são organizadas da seguinte forma:

- 10 min. de ativação geral e mobilização articular;
- 20 min de exercícios aeróbios em **simultâneo** com tarefas cognitivas (p.ex. deslocamentos de peças com ostáculos visuais ou progressões usando uma sequência de peças recorrendo à memória e capacidade executiva)
- 20 min de exercícios de força muscular realizados também em **simultâneo** com tarefas cognitivas ao nível da associação e memória;
- 10 min de exercícios respiratórios e de relaxamento.

**DADOS**

- 500 idosos abrangidos desde 2014
- 11 IPSS Covilhã e Belmonte
- 12 Técnicos Exercício e Saúde envolvidos
- 1000 h de intervenção

**RESULTADOS**  
O **+ATIVO|VIDA+** tem decorrido com **grande aceitação** por parte dos idosos, existindo uma boa colaboração das instituições participantes. Os idosos são na sua maioria provenientes de meios rurais e institucionalizados. Apresentam algumas limitações ao nível motor, mobilidade e autonomia funcional, com alguns sinais de défices cognitivos. Após 9 meses de intervenção foram observadas **melhorias** ao nível da **força muscular** dos membros superiores e inferiores, bem como no **equilíbrio dinâmico**, o que tem permitido a melhoria da **mobilidade** dos idosos. Os resultados têm mostrado também que o programa **atenuou** os efeitos do declínio cognitivo já iniciado em alguns idosos. Além disso o **+ATIVO|VIDA+**, tem proporcionado um ambiente de instrução que solicita de forma mais premente as **dinâmicas sociais**, tão importantes nos idosos institucionalizados.

Agência de Desenvolvimento Regional do Centro  
Coimbra  
Fórum de Inovação e Empreendedorismo  
Parcerias

CENTRO 2020

## Responsáveis

Kelly O'Hara  
ohara@ubi.pt

## Viver +Ativo

### Promotores

Câmara Municipal do Entroncamento

### Parceiros

- Associação Encoprof
- Ava Social — Voluntariado Entroncamento
- Clac — Clube lazer e aventura Entroncamento
- Núcleo Sportinguista do Entroncamento
- Universidade Sénior

### Município do Promotor

Entroncamento

### Abrangência da Prática

Entroncamento



Decorre desde o ano letivo 2013/2014

### Descrição

Este programa foi criado para a população sénior e idosa, sensibilizando a comunidade para a importância da atividade física nesta faixa etária, promovendo o projeto não só nos meios de comunicação habituais, mas também junto dos lares, centro de convívio, Universidade Sénior e outras associações agregadoras da população-alvo balizada. O Município do Entroncamento através deste programa aposta na promoção da qualidade de vida e do bem-estar da população sénior, através de mais e melhor prática desportiva e atividade física. O Programa é composto pelas seguintes atividades físicas regulares, na forma de aulas adaptadas à faixa etária sénior e lecionadas por professores com formação em Educação Física e Desporto: hidroginástica, hidroginástica em suspensão, *hidrocycle*, iniciação à natação, natação aperfeiçoamento, ginástica e movimento, zumba gold, yoga, caminhada, ténis e jogos.

### Objetivos

O programa de atividade sénior, organizado pela Câmara Municipal do Entroncamento tem como principal objetivo sensibilizar a comunidade sénior para a importância da atividade física na prevenção, tratamento e reabilitação da doença. Pretende-se, juntamente com clubes e associações promover a prática de estilos de vida que permitam um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Pretende-se ainda integrar as pessoas na comunidade e no Município.

### Metas e Resultados

Este projeto tem vindo a ser consolidado de uma forma gradual, através do aumento do número de praticantes e da diversificação da oferta de atividades. A primeira edição desta iniciativa contou com cerca de 150 praticantes. Na época passada o projeto terminou com 220 participantes inscritos, o que demonstra um amadurecimento positivo e consolidado desta iniciativa, sendo que se considera haver ainda muita margem de progressão, de modo a que seja possível envolver mais pessoas para o projeto. A iniciativa permitiu, ainda, a criação de três postos de trabalho, ao empregar professores especializados constituindo um fator positivo para a comunidade local.



### Responsáveis

Vitor Frutuoso  
vitor.frutuoso@cm-entroncamento.pt

### Links

[www.cm-entroncamento.pt/index.php/pt/viver/desporto/viver-mais-ativo](http://www.cm-entroncamento.pt/index.php/pt/viver/desporto/viver-mais-ativo)

## Envelhecimento em Movimento

### Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Góis

### Parceiros

- Câmara Municipal de Góis
- Instituições de Direito Privado
- IPSS
- Juntas de Freguesia

### Município do Promotor

Góis

### Abrangência da Prática

Góis



### Descrição

O foco desta prática está na manutenção e na promoção da saúde dos idosos, através da promoção da independência e do bom desempenho de atividades desenvolvidas na instituição e fora dela, nas suas próprias casas e na participação das atividades da própria comunidade. Além da prática de fisioterapia, os residentes da freguesia de Vila Nova do Ceira, frequentam também atividades com vista à manutenção do seu bem-estar físico e ao fomento da sua autonomia, nomeadamente, através da participação em sessões individualizadas, atividades de grupo, atividades de grupo intergeracionais e interdisciplinares, onde se privilegia a combinação de treino de mobilidade com a prática de atividades da vida diária ou atividades lúdicas.

### Objetivos

Os principais objetivos desta boa prática focalizam-se em reabilitação e manutenção dos idosos.

### Metas e Resultados

Esta prática tem atingido um número crescente de idosos da comunidade que procuram a nossa instituição por acreditar que além dos serviços básicos inerentes a estas repostas sociais, esta nova prática de promoção de autonomia aliada à fisioterapia pode ser uma mais-valia nas suas vidas, garantindo uma qualidade de vida superior. Em suma, tem permitido, de forma inequívoca, uma significativa melhoria da qualidade de vida dos idosos na área geográfica em que se encontra inserida, o Município de Góis, e mais concretamente a freguesia de Vila Nova do Ceira. Ao promover a autonomia, a manutenção da saúde e o seu bem-estar biopsico-social, torna os idosos mais capazes da manutenção dos seus hábitos, das suas tradições e, acima de tudo, combate a sua institucionalização e o isolamento.



### Responsáveis

José António Vitorino Serra  
stcasa.gois.admn@gmail.com

## Guarda +65

### Promotores

Câmara Municipal da Guarda

### Parceiros

- Casa de Saúde Bento Menni
- Instituto Politécnico da Guarda
- Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN Portugal) — Núcleo Distrital da Guarda

### Município do Promotor

Guarda

### Abrangência da Prática

Guarda



### Descrição

Esta prática consiste num programa comunitário de exercício físico direcionado para a população idosa do Município da Guarda. Inicialmente estava centrada em atividades aquáticas, tendo sido alargada a outras atividades mais direcionadas para o treino e melhoria da aptidão muscular e funcional do idoso. Neste momento, proporciona aos seus participantes. Sessões diárias de exercício físico com uma distribuição equilibrada do trabalho das componentes da aptidão física relacionadas com saúde. Os alunos podem frequentar todas as atividades propostas (hidroginástica, treino de força, karaté sénior e ginástica adaptada), ou escolher uma ou mais atividades, permitindo-lhes todos os dias fazer atividade física e indo, assim, ao encontro das recomendações e diretrizes da Organização Mundial de Saúde.

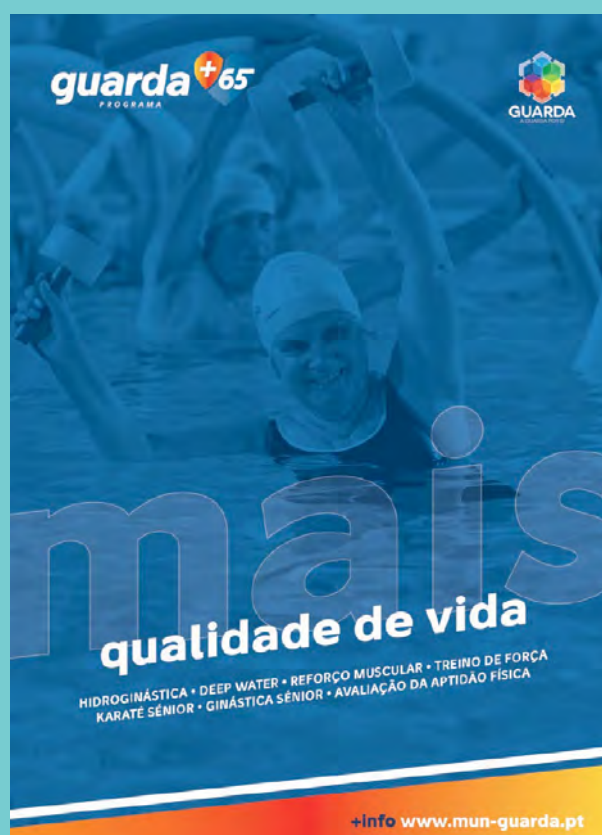


## Objetivos

- Promover a prática sistemática e orientada da atividade física pelas pessoas idosas do Município da Guarda, contribuindo para um envelhecimento saudável e para uma vida independente mais prolongada;
- Sensibilizar a população sénior para a importância e para os benefícios da atividade física na melhoria da sua qualidade de vida e na prevenção de doenças crónicas, ajudando a reduzir o risco de obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, doenças cardiovasculares, depressão, Alzheimer e risco de quedas;
- Desenvolver e melhorar a aptidão física, nomeadamente ao nível da força e da resistência muscular atenuando a perda de equilíbrio, coordenação e flexibilidade;
- Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo o sedentarismo e a inatividade da população;
- Promover a partilha de experiências e interação social, diminuindo assim o isolamento;
- Sensibilizar as pessoas com mais de 60 anos para uma participação ativa e cidadã.

## Metas e Resultados

Em 2013 iniciou-se uma parceria com o Instituto Politécnico da Guarda e através do Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo Exercício Físico e Saúde (LABMOV), tem-se assegurado a supervisão, avaliação e prescrição das sessões de treino em sala de exercício. O número de participantes tem vindo a aumentar ano após ano e atualmente o programa conta com cerca de duas centenas de participantes com idades superiores a 60 anos. A implementação do projeto traduziu-se na melhoria da qualidade de vida e do estado de saúde dos praticantes e, conseqüentemente, na saúde pública do Município. Embora não existam ainda quantificadores, há a perceção da redução de fármacos ingeridos pelos participantes. Através do projeto têm sido implementadas práticas de vida saudáveis.



## Responsáveis

Maria Alexandra Paiva Martins da Fonseca  
alexandra.fonseca@mun-guarda.pt

## Links

[www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt)

## Lousã a Mexer +

### Promotores

Câmara Municipal da Lousã

### Parceiros

- Centro de Saúde da Lousã
- Centros de Dia
- IPSS
- Lares de Idosos

### Município do Promotor

Lousã

### Abrangência da Prática

Lousã



### Descrição

Projeto de promoção da atividade física, destinado a pessoas do Município com mais de 55 anos, com oferta de atividades diversas, tais como: natação, hidroginástica, yoga, zumba gold, caminhadas, aeróbica e rancho sénior. Os munícipes que se encontram em lares, centros de dia ou IPSS, também usufruem da maior parte destas atividades que são dinamizadas por técnicos que se deslocam às respetivas instituições.

## Objetivos

- Reeduca e melhora o desempenho na execução das atividades quotidianas, com uma consequente melhoria da qualidade de vida da população sénior;
- Promove a autonomia dos idosos, de preferência no seu meio habitual, implementando ou dinamizando as redes de apoio social;
- Melhora a funcionalidade do participante - capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades ou funções, através de habilidades diversas para a realização de interações sociais, e/ou em outros comportamentos necessários no dia-a-dia;
- Incrementa o convívio e a interação social;
- Proporciona a ocupação dos tempos livres de uma forma divertida e saudável;
- Recorda jogos e danças tradicionais, avivando a memória e prevenindo eventuais situações de isolamento.

## Metas e Resultados

O âmbito do projeto alargou-se a pessoas com mais de 55 anos, e atualmente conta com mais de 300 inscrições, seguindo para o 3.º ano consecutivo de execução. O interesse manifestado por esta população, reflete-se não só na assiduidade, como também no aumento do número de inscritos, tendo aumentado de 150 participantes em 2014, para cerca de 300, em 2016/2017. Ao longo do ano, são efetuados vários registos para avaliação dos impactos ao nível individual e ao nível do próprio funcionamento do projeto, tais como a frequência/assiduidade, registo de indicadores de saúde, registo fotográfico ou vídeo, avaliação da satisfação dos participantes e das instituições, o que permite fazer um acompanhamento completo do projeto e uma análise evolutiva da alteração na vertente da interação entre as pessoas e a comunidade, na melhoria de saúde.



The poster features logos for 'ccdr', 'Agência Coimbra', and 'CÂMARA MUNICIPAL DA LOUSÃ'. The main title is 'LOUSÃ A MEXER +' with a plus sign icon. Below the title, it states: 'Projeto de promoção de atividade física, destinado a pessoas do concelho com mais de 55 anos, com oferta de atividades diversas, tais como: natação, hidroginástica, yoga, zumba gold, caminhadas, aeróbica e rancho sénior.' A second paragraph reads: 'Os municípios que se encontram em Lares, Centros de Dia ou IPSSs, também usufruem da maior parte destas atividades, que são dinamizadas por técnicos que se deslocam às respetivas instituições.' At the bottom, there is a photo of people in a swimming pool using colorful inflatable arches, and logos for 'CENTRO 2020' and the European Union flag.

## Responsáveis

Gonçalo dos Santos Neves  
goncalo.neves@cm-lousa.pt

## Links

<https://cm-lousa.pt/atividades-municipais/acao-social/>

## Movimentus Space

### Promotores

Centro Social de Quadrazais — Lar de St<sup>a</sup> Eufêmia

### Parceiros

- Câmara Municipal de Sabugal

### Município do Promotor

Sabugal

### Abrangência da Prática

Sabugal



### Descrição

O projeto assenta em equipar uma sala criando um espaço terapêutico no Lar de St<sup>a</sup> Eufêmia, tendo como meta, melhorar cada vez mais a qualidade do serviço prestado. Tratou-se de apetrechar um espaço já existente na instituição, criando um ambiente terapêutico mais acolhedor e eficaz. Assim sendo, facilita o trabalho a desenvolver e ainda reduz os défices, contribuindo para a melhoria da autonomia e independência, muitas das vezes afetada nos idosos que se encontram institucionalizados. Os equipamentos em causa são benéficos para estimular determinadas competências, nomeadamente a marcha, o equilíbrio, a força e a coordenação motora.

### Objetivos

- Criar um espaço com condições físicas adequadas à realização de um trabalho específico e individual;
- Proporcionar estimulação adequada às necessidades de cada um;
- Realizar atividades mais diversificadas e motivantes para os idosos;
- Aumentar a consciência dos idosos para a importância do trabalho de reabilitação e recuperação;
- Melhorar a autoestima;
- Desenvolver a autonomia e independência melhorando a tonicidade, o equilíbrio, a noção corporal, a força, a coordenação motora, as capacidades cognitivas ao nível da atenção e memória e outras funções executivas, a motricidade global e a motricidade fina;
- Diversificar os serviços prestados e aumentar a qualidade dos mesmos.

### Metas e Resultados

O projeto concretizou-se com o apoio do Município do Sabugal, o qual doou uma verba para aquisição do equipamento. As condições necessárias foram reunidas para uma melhor prática terapêutica adequada às necessidades dos utentes. Durante o desenvolvimento observou-se o impacto direto na população-alvo com contributos para uma melhoria da qualidade de vida (envelhecimento ativo), bem como na qualidade do serviço prestado pela instituição e para o renome da mesma ao nível do Município. Ao retardar a perda de capacidades os idosos tornam-se mais autónomos e independentes, o que facilita indiretamente, o trabalho dos cuidadores e outros colaboradores da instituição.



### Responsáveis

Cristina Pires  
csocialquadrzais@hotmail.com

## Saúde em Movimento

### Promotores

Câmara Municipal de Seia

### Parceiros

- Agrupamento de Escolas
- Centro de Saúde
- Óticas

### Município do Promotor

Seia

### Abrangência da Prática

Seia



### Descrição

Este projeto visa oferecer à população sénior um conjunto de atividades físicas, em espaços interiores e exteriores contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população-alvo. Este projeto averiguou numa fase prévia as necessidades da população-alvo, e perante a análise de resultados descentralizou o projeto de forma a conseguir alargar o seu âmbito concelhio a todos os municípios. Dessa forma, atualmente, proporciona para além das atividades propostas em contexto de gimnodesportivos, aulas de adaptação ao meio aquático/hidroginástica a muitas pessoas que pela primeira vez tiveram contacto com uma piscina.



## Objetivos

Pretende contribuir para a adoção de um estilo de vida ativo. Com este programa é possível facilitar a atividade diária dos idosos e melhorar a sua autonomia, segurança e qualidade de vida. Atendendo às características da população-alvo, pretende desenvolver um trabalho generalista, mas que, no entanto, possa garantir que todos(as) os(as) participantes, obtenham efeitos positivos, não só do ponto de vista físico, mas também relacional e emocional. Desta forma pretende-se trabalhar todas as capacidades motoras (e.g. resistência, força, flexibilidade, velocidade, coordenação motora, equilíbrio, reação motora, representação e orientação espacial).

## Metas e Resultados

O projeto tem vindo a aumentar o número de participantes, o que se traduz numa diminuição do isolamento, e, por conseguinte, promove a socialização. O aumento significativo de participantes (12 para 340), demonstrou que esta atividade tinha potencial para crescer e neste contexto criámos o projeto Saúde em Movimento, com dois núcleos em São Romão e Seia. Fomos verificando ao longo dos anos que existia uma desadequação da oferta, face ao constante aumento de participantes de locais díspares do Município. Em 2010 criámos mais dois núcleos, num total de quatro, em São Romão, Seia, Tourais e Loriga, ultrapassando a centena de participantes. Em 2016 foi criado mais um núcleo – Arrifana, para satisfazer as necessidades de outra área geográfica do Município. Atualmente existem 5 núcleos de Saúde em Movimento com mais de 300 participantes.

## Responsáveis

César Caeiro  
desporto@cm-seia.pt

## Links

[www.cm-seia.pt/desporto-e-lazer/saude-em-movimento](http://www.cm-seia.pt/desporto-e-lazer/saude-em-movimento)



## Movimento e Onda Sénior

### Promotores

Câmara Municipal de Tábua

Centro de Saúde de Tábua - Unidade de Cuidados na Comunidade Pedra da Sé

### Parceiros

- Associação Cultural, Recreativa de Ázere (ACUREDEPA)
- Associação Social, Desportiva, Recreativa e Cultural de Covas
- Casa do Povo de Espariz
- Casa do Povo de Meda de Mouros
- Centro Social da Paróquia de Midões - Extensão da Póvoa de Midões e Mouronho
- Fundação Sarah Beirão

### Município do Promotor

Tábua

### Abrangência da Prática

Tábua



### Descrição

O Município de Tábua no âmbito dos objetivos estratégicos para o desenvolvimento de políticas públicas para a área do desporto e atividade física e do envelhecimento ativo, tem assim, vindo a realizar continuamente desde novembro de 2010, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade Pedra da Sé (unidade funcional do Centro de Saúde de Tábua) e com as IPSS (Lares e Centros de Dia), o projeto "Movimento Sénior" (prática de atividade física nas IPSS) e "Onda Sénior" (prática de atividade física nas piscinas municipais), estas iniciativas são complementares e visam a promoção e a gerontomotricidade. A iniciativa "Movimento Sénior" tem vindo a decorrer semanalmente nas IPSS, com uma duração aproximada de 60 minutos e a iniciativa "Onda Sénior" nas piscinas municipais, com uma periodicidade mensal e duração aproximada de 45 minutos, ambas com atividades calendarizadas ao longo do ano. Paralelamente é organizado anualmente um encontro interinstitucional com a realização de uma aula de exercício físico coletivo.

## Objetivos

- Motivar e sensibilizar os idosos para a importância e pertinência das atividades motoras;
- Fomentar a prática de atividade física a todos os que queiram aderir, independentemente da idade, sexo, origem económica, cultural, raça ou religião;
- Valorizar o indivíduo, integrado no coletivo e nas potencialidades do meio;
- Proporcionar oportunidades para que os idosos possam viver experiências agradáveis;
- Melhorar as capacidades motoras e promover a sua sociabilização e possibilitar o desenvolvimento das capacidades psicomotoras, sociais e cognitivas, assim como a formação cívica;
- Contribuir para a melhoria da autoestima e para a adoção de um estilo de vida saudável.

## Metas e Resultados

Com a implementação deste projeto pretende-se retardar ou minorar os efeitos do processo de envelhecimento através da prática do exercício físico, para que a população idosa beneficie dos efeitos positivos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, inerentes a essa prática.

Para a elaboração do programa de exercício físico foi avaliado o nível de dependência funcional do idoso, analisando-se as componentes cardiorrespiratória, a força, a flexibilidade, a agilidade e a coordenação, de modo a adequarem-se os treinos da força, da flexibilidade, do equilíbrio, do tempo de reação e o treino cognitivo e aquático e a serem obtidos resultados que permitam a elaboração de estudo evolutivo sobre o estado de saúde desta população. O projeto possui já resultados firmados, decorrente da avaliação efetuada por técnico da Unidade de Cuidados na Comunidade Pedra da Sé (unidade funcional do Centro de Saúde de Tábuia).

O projeto tem como metas avaliar a melhoria do equilíbrio, da marcha, da força muscular (flexão do cúbito e sentar e levantar), dependência funcional e estado mental (primeiro ano de aplicação).

Em termos de resultados temos: equilíbrio e marcha impacto positivo em 50% dos participantes (resultados apurados através do teste de Tinetti); força muscular dos membros inferiores e superiores melhoria de 87,5 % e 50% respetivamente; dependência funcional. Os resultados foram menos animadores uma vez que a média das idades dos participantes também aumentou, pelo que se observou cerca de 25% de melhoria neste parâmetro.

O Movimento e Onda Sénior têm impactos positivos no território, uma vez que tem vindo a permitir desenvolver o gosto pela atividade física, promovendo a qualidade de vida dos idosos através da prática regular de atividade física, usufruindo os idosos institucionalizados de 21.600 minutos de exercício, espelhados em 360 aulas (*Movimento Sénior*) e 5.130 minutos de atividade física aquática, ao longo de 114 aulas (*Onda Sénior*).

## Responsáveis

Ricardo Manuel Oliveira da Silva Cruz  
rcruz@cmtabua.pt  
Fernando Sá  
fsa@cmtabua.pt

## Links

<https://www.youtube.com/watch?v=jKnVEErsSk8>



## Saúde em Dia

### Promotores

Câmara Municipal de Tondela

### Parceiros

- ACES Dão Lafões
- Grupo Empresarial “Labesfal-Fresenius Kabi”
- Instituições Associativas
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Campo - Caramulo do Campo de Besteiros
- Unidade de Cuidados na Comunidade de Tondela
- Unidade de Saúde Familiar Cândido de Figueiredo de Canas de Santa Maria
- Unidade de Saúde Familiar de Tondela

### Município do Promotor

Tondela

### Abrangência da Prática

Tondela



### Descrição

Trata-se de um programa de combate ao sedentarismo, ao isolamento e à solidão, especialmente direcionado à população sénior do Município. É composto por projetos locais, na área do exercício físico regular, tecnicamente acompanhado, complementado por atividades ligadas à saúde e alimentação saudável. O programa encontra-se dividido em duas plataformas que se complementam:

— Projetos locais Saúde em Dia, desenvolvidos em todas as freguesias do Município, numa perspetiva de proximidade aos cidadãos, com protocolos estabelecidos entre o Município e os coordenadores locais (Juntas de Freguesia; Associações/Clubes; IPSS);

— Projeto Centro Municipal de Marcha e Corrida de Tondela, numa perspetiva de proximidade às Unidades de Saúde do Município, com protocolo estabelecido entre o Município e o ACES Dão Lafões - Agrupamento de Centros de Saúde Dão-Lafões, que permite uma parceria com as Unidades de Saúde do Município e, também, entre o Município e a Associação de Educação Física e Desporto de Tondela (Instituição local de profissionais de desporto/outros), que disponibiliza os técnicos de exercício físico, e outros;

— As atividades são desenvolvidas por profissionais experientes e especializados (licenciados em educação física/desporto, com formação/experiência na área do exercício físico e saúde; enfermeiras; nutricionista; psicóloga; animadora cultural; outros, afetos diretamente aos projetos).

## Objetivos

- Combater o sedentarismo, a solidão e o isolamento, promovendo a saúde e a criação de hábitos de vida saudáveis, através do exercício físico regular tecnicamente orientado;
- Implementar mais sessões regulares de exercício físico nas freguesias do Município e aumentar o número de participantes ao longo dos anos;
- Articular e sedimentar o programa, com as unidades de saúde do Município através da implementação do *Boletim de Exercício Físico e Saúde*, bem como, dos registos de desempenho físico, do apoio às consultas de medicina geral e familiar, através da presença de um técnico de desporto em cada unidade de saúde (recebe os utentes encaminhados pelo médico e realiza uma avaliação básica encaminhando-os, posteriormente, para os projetos práticos, nomeadamente, para o Centro Municipal de Marcha e Corrida);
- Monitorizar o estado de saúde e aptidão física dos participantes;
- Identificar a satisfação dos participantes do projeto através de questionários;
- Dinamizar eventos desportivos que promovam a aproximação social, a comunicação entre as pessoas idosas e os diferentes grupos etários, aumentando a sociabilização e diminuindo o isolamento;
- Contribuir para o envelhecimento ativo e saudável.

## Metas e Resultados

A criação de hábitos de vida saudáveis, através da prática de exercício físico regular e tecnicamente acompanhado, tem aqui uma componente especial e fundamental para o sucesso, junto dos cidadãos:

O acompanhamento prático pelos técnicos de saúde (enfermeiras) e a orientação dos resultados (desempenhos físicos e avaliações de saúde), para o médico de família (ou outro) de cada utente/praticante, através de registos efetuados no «Boletim de Exercício Físico e Saúde» que se implementou e que acompanha o utente nas sessões físicas, nas avaliações de saúde e nas consultas com o seu médico, constituem um fator comunicacional importante para todos os intervenientes, com especial ganho para o utente/participante.

Dentro dos grupos-alvo será de salientar o trabalho desenvolvido com alguns grupos de risco, principalmente com diabéticos e obesos, numa parceria com as unidades de saúde tendo o apoio, complementar, de trabalhos científicos com suporte universitário realizados ao longo da sua atividade nos últimos anos (duas teses de mestrado, duas teses de doutoramento, entre outros), o que permite perceber a importância do trabalho em rede (saúde e exercício físico) na obtenção de ganhos de saúde e qualidade de vida dos cidadãos.



## Links

### Responsáveis

Carlos Alberto C. Henriques  
carlos.henriques@cm-tondela.pt

[www.cm-tondela.pt/index.php/servicos/desporto/programa-saude-em-dia/projecto-saude](http://www.cm-tondela.pt/index.php/servicos/desporto/programa-saude-em-dia/projecto-saude)  
[www.facebook.com/marchaerorridatondela](https://www.facebook.com/marchaerorridatondela)

## Atividade Sénior Viseu

### Promotores

Câmara Municipal de Viseu

### Parceiros

- ACeS Dão Lafões
- Associação de Defesa do Consumidor — Beira Amiga
- Centro de Apoio Alzheimer Viseu — Obras Sociais do Pessoal da CMV e SMV
- Escola Superior Agrária de Viseu (ESAV-IPV)
- Escola Superior de Educação de Viseu (ESEV-IPV)
- Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV-IPV)
- Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu
- IPSS
- Juntas de Freguesia do Concelho de Viseu
- Lares Residenciais
- Movimento Associativo
- Universidade Católica Portuguesa — Pólo de Viseu

### Município do Promotor

Viseu

### Abrangência da Prática

Viseu



### Descrição

O *Atividade Sénior* é um programa municipal de promoção de atividade física, desenvolvido com o objetivo de melhorar a qualidade dos residentes no concelho de Viseu com idade igual ou superior a 55 anos. Esta iniciativa tem como missão “criar e implementar um programa de promoção do exercício físico, de forma regular e orientado, que permita aos seniores do concelho de Viseu usufruir de uma oferta diversificada e qualificada de atividades que contribuam para o seu bem-estar e felicidade, materializado no aumento dos seus níveis de aptidão física-funcional, na sua perceção de saúde e na manutenção dos seus níveis de independência e autonomia e, simultaneamente consciencializar este segmento da população para a importância de adotar hábitos de vida saudável.” Sendo um programa que tem na sua génese um conceito associado à promoção da atividade física, tem sido adaptado e melhorado ao longo dos anos e diversificado a sua área de intervenção assumindo-se, atualmente, como um programa de responsabilidade social e de promoção para um Envelhecimento Ativo.

A organização do programa está assente em 6 eixos estratégicos: *Atividades Regulares* (grupos de exercício físico); *Atividades Complementares*, que visam aumentar a diversidade de oferta do programa (yoga, dança, boccia, etc.) e os níveis de prática semanal e de interações sociais numa perspetiva de ocupação saudável dos tempos livres; *Atividades Pontuais*, que visam estimular, de forma ativa, a dimensão social, com base na organização de atividades que promovam a interação entre os grupos; *Ações de Sensibilização* direcionadas para os participantes; *Avaliação dos Participantes*, assente num paradigma biopsicossocial do envelhecimento, refletindo os objetivos de identificação multidimensional do risco de perda funcional e autonomia; e a *Formação da Equipa Técnica*.



## Objetivos

Contribuir para o aumento dos níveis de prática de atividade física e consequente redução dos efeitos associados ao sedentarismo e ao envelhecimento e promover a participação e envolvimento da comunidade local, numa perspetiva multidisciplinar e intersetorial, que agregue conhecimento e valor ao programa. Descentralizar a oferta de atividades nas 25 freguesias do Município; aumentar o nível de participação e envolvimento dos participantes do programa, através da organização de ações de sensibilização para os benefícios da atividade física, educação para a saúde e defesa do consumidor. Valorizar a formação inicial e específica dos técnicos de exercício físico, assim como a sua experiência profissional e, simultaneamente, fomentar a formação contínua e a criação de momentos de reflexão e partilha no âmbito do programa. Implementar um processo de monitorização e avaliação do programa, baseado num estudo de avaliação multidimensional dos participantes, valorizando a investigação científica e produção de informação na área do envelhecimento ativo.

## Metas e Resultados

Este programa tem construído um forte impacto na criação e otimização de oportunidades para um envelhecimento ativo, focado no bem-estar e qualidade de vida dos seniores. A criação do programa emerge da necessidade de encontrar políticas públicas que permitam que as populações envelheçam de uma forma ativa, evitando ou retardando a institucionalização e a dependência. O impacto do programa traduz-se, de forma vincada, com concretizações



muito significativas: a edição de 2018 termina mais de 2.400 participantes inscritos através de 113 grupos, distribuídos pelas 25 freguesias do concelho e 65 promotores locais, numa rede abrangente de 99 instituições envolvidas na sua organização, fazendo do programa um excelente exemplo dos resultados que conseguimos alcançar quando nos propomos trabalhar em rede: 2.421 participantes, dos quais 848 com uma frequência mínima de 3 aulas semanais; cerca de 12.000 horas de atividades regulares, complementares, pontuais, de sensibilização e avaliação; mais de 70 ações de sensibilização realizadas com o apoio dos parceiros estratégico e um processo de monitorização e avaliação dos participantes ao longo de todo o ano.

O programa, cuja base estratégica está assente num paradigma de otimização de sinergias e potenciação do trabalho em rede entre 99 parceiros, tem construído potencialidades e impactos, como programa comunitário de intervenção biopsicossocial, multissetorial e interdisciplinar, através da valorização de objetivos e missões de cada parceiro com a estratégia de promoção de um envelhecimento mais saudável, participativo, informado e feliz.

## Responsáveis

Ermelinda Afonso  
ermelinda.afonso@cmviseu.pt

## Links

[www.cm-viseu.pt/index.php/diretorio/desporto/atividades-desportivas-municipais/atividade-senior](http://www.cm-viseu.pt/index.php/diretorio/desporto/atividades-desportivas-municipais/atividade-senior)

# Manual de Boas Práticas – Prevenção das quedas em Idosos

## Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra

## Parceiros

- Universidade de Coimbra - Faculdade de Medicina
- Universidade de Coimbra - Faculdade de Letras

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Não regionalizável



A realização deste manual culminou com a apresentação pública em setembro de 2017

## Descrição

Este projeto consiste na elaboração de um Manual de Boas Práticas sobre a prevenção de quedas na população idosa, cujos autores são Anamélia Almeida de Oliveira (Mestre em Saúde pela FMUC), Anabela Mota Pinto (Professora Doutora da FMUC), Carina Dantas (Diretora do Departamento de Inovação da Cáritas de Coimbra) e Paulo Nossa (Professor Doutor da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra). Este manual assenta na utilização de uma estratégia educativa preventiva que visa partilhar experiências, ampliar conhecimentos e orientar as pessoas mais velhas, profissionais de saúde, familiares e cuidadores formais e informais, sobre os riscos e consequências das quedas no ambiente domiciliário, permitindo orientações práticas para conseguir evitá-las.

O manual é editado em português e inglês, em formato A5, encadernado e com distribuição gratuita, estando também disponível para download em formato digital no portal do promotor.

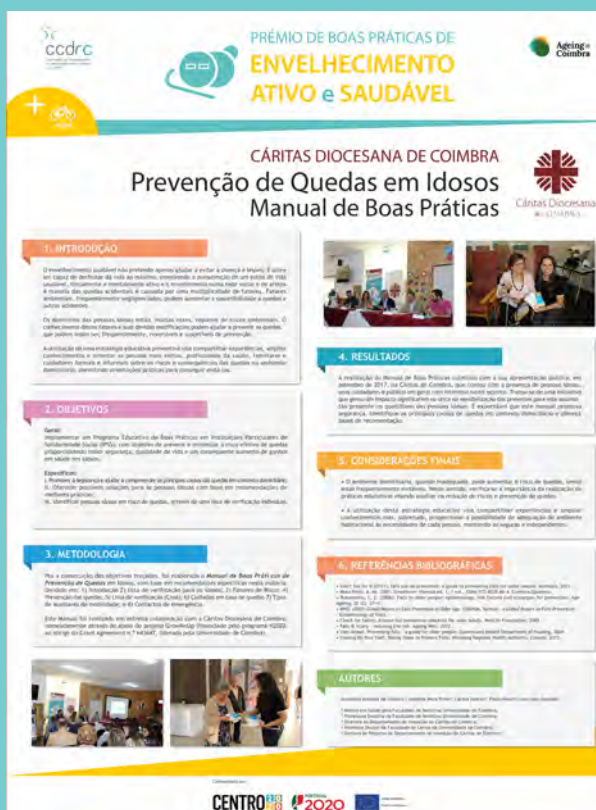


## Objetivos

- Implementar um programa educativo de boas práticas em IPSS, com objetivo de prevenir e minimizar o risco efetivo de quedas proporcionando maior segurança, qualidade de vida, e um consequente aumento de ganhos em saúde nos idosos;
- Promover a segurança e ajudar a compreender as principais causas das quedas em contexto domiciliário;
- Oferecer possíveis soluções para as pessoas idosas com base em recomendações de melhores práticas;
- Identificar pessoas com risco de quedas, através de uma lista de verificação individual.

## Metas e Resultados

A elaboração deste manual foi concluída recentemente com a sua apresentação pública em setembro de 2017, não havendo ainda lugar a uma avaliação formal acerca da opinião das pessoas que já o utilizaram. Esta iniciativa está numa fase de disseminação do trabalho feito, havendo posteriormente uma fase de recolha de *feedback*, que sustentará os passos a seguir. Tratou-se de uma iniciativa que gerou um impacto significativo, na ótica da sensibilização da audiência para este assunto tão presente no dia-a-dia das pessoas idosas. Esta sessão pretendeu marcar o início da disseminação deste trabalho através da entrega de exemplares por todos os centros com valências que apoiam idosos da Cáritas de Coimbra, esperando chegar também às suas redes de familiares e amigos. Da mesma forma, serão tornadas disponíveis versões *online* do manual e de cada capítulo, em português e inglês, para escalar o acesso ao documento.



## Responsáveis

Anabela Mota Pinto  
 apinto@uc.pt  
 Anamélia Almeida de Oliveira  
 anamelialmeida@hotmail.com  
 Carina Dantas/Ana Jegundo  
 correio@caritascoimbra.pt

## Links

[www.caritascoimbra.pt](http://www.caritascoimbra.pt)

## Casinhhas Autónomas do Pinhal

### Promotores

Os Pioneiros – Associação de Pais de Mourisca do Vouga

### Parceiros

- Câmara Municipal de Águeda
- Sócios Beneméritos da Associação

### Município do Promotor

Águeda

### Abrangência da Prática

Águeda



### Descrição

Este projeto aloja idosos ainda autónomos, mas que sofrem de solidão. Idosos que recusam a institucionalização nas tradicionais respostas sociais, mas claramente necessitam de um apoio de retaguarda para alcançarem um envelhecimento mais ativo e saudável. O alojamento é feito em casas pré-fabricadas implementadas numa zona verde que fica nas traseiras da instituição, totalmente recuperado, com criação de parque de merendas, parque infantil e percurso pedonal que facilita e promove a mobilidade dos utentes. Os idosos que aderem a este conceito, mantêm total privacidade e autonomia, têm liberdade de entrar e sair quando querem, de receberem os amigos e familiares nos dias e horários que bem entendem. Mas, simultaneamente, podem beneficiar dos serviços que a instituição proporciona mediante seus interesses e necessidades: atividades de animação sociocultural; serviço de lavandaria e higiene habitacional; gabinete médico, enfermagem e fisioterapia; acompanhamento psicossocial e psicológico, entre outros.

## Objetivos

- Melhoria da qualidade de vida da população Idosa;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- Combater o fenómeno do abandono do idoso;
- Combater a exclusão e isolamento social de que tantas vezes os idosos são vítimas;
- Dinamizar os recursos naturais e espaços verdes da instituição, rentabilizando-os em prol da comunidade;
- Promover a sustentabilidade da instituição, potencializando os serviços já existentes.

## Metas e Resultados

Este é um projeto que consideramos com um nível de maturidade bastante significativo, dado que, teve o seu início no ano de 2011 e desde então tem vindo sempre a crescer e impor-se como fundamental à nossa comunidade. Como resultados bem visíveis, há uma melhoria da qualidade de vida dos idosos, um estilo de vida mais feliz e promotor da autonomia/envelhecimento saudável, promovendo idosos perfeitamente integrados na sociedade. Todas as habitações estão ocupadas e temos lista de espera.



**OS PIONEIROS – INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL**  
Mourisca do Vouga – 3750 / 786 Águeda  
TELEF. 234 655 838 – www.ospioneiros.pt

**VIDA ++ CASINHAS AUTÓNOMAS DO PINHAL**  
Projeto inovador na medida em que recebe idosos ainda autónomos e ativos, mas que sofrem de solidão. Idosos que recusam a institucionalização nas tradicionais respostas sociais, mas claramente necessitam de um apoio de retaguarda para alcançarem um envelhecimento mais ativo e saudável.

O grande desafio é a mudança de mentalidades e da forma como a nossa sociedade encara a velhice. A saída dos idosos de suas próprias casas para as Casinhas Autónomas Do Pinhal não está, de modo algum, associada a uma institucionalização castradora que priva os idosos de sua privacidade e intimidade e que retira a liberdade de escolha e poder de decisão. Com este projeto temos idosos felizes e mais saudáveis, idosos perfeitamente integrados na sociedade que louvam o dia que tomaram esta decisão. A própria comunidade tem um novo olhar para com estes idosos, não são os "coitadinhos que perderam seu lar", mas são pessoas de plenos direitos, que vivem de forma feliz e autónoma, que resgataram sua dignidade e melhoraram sua qualidade de vida.

**OBJETIVOS:**

- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento
- ✓ Combater o fenómeno do abandono do idoso
- ✓ Combater a exclusão e isolamento social de que tantas vezes os idosos é vítima
- ✓ Dinamizar os recursos naturais e espaços verdes da instituição, rentabilizando-os em prol da comunidade
- ✓ Promover a sustentabilidade da instituição potencializando os serviços já existentes

**ENTIDADES PARCEIRAS:**

- ✓ Câmara Municipal de Águeda
- ✓ Sócios Beneméritos

## Responsáveis

José Carlos Arede  
geral@ospioneiros.pt

## Links

[www.ospioneiros.pt](http://www.ospioneiros.pt)

# Universidade Sénior do Cadaval "Clube de Artes e Saberes"

## Promotores

Câmara Municipal do Cadaval

## Parceiros

- Agrupamento de Escolas do Cadaval
- Pavilhão Gimnodesportivo do Cadaval
- Piscina Municipal do Cadaval

## Município do Promotor

Cadaval

## Abrangência da Prática

Cadaval



## Descrição

Esta prática visa, ao longo de cada ano letivo, promover um conjunto de ofertas formativas que vão ao encontro dos interesses da população com idade igual ou superior a 55 anos, tendo como escolaridade mínima a 4ª classe. A frequência nas diferentes ofertas é gratuita, bem como as visitas de estudo planeadas ao longo do ano letivo. A prática assenta na inclusão social e na promoção do envelhecimento ativo, visa promover atividades sociais, culturais, desportivas, tecnológicas, artísticas e desenvolvimento social, pessoal e de convívio à população do Município.

### Objetivos

- Incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais, de ensino, desportivas, de cidadania e lazer;
- Ser um polo de informação e divulgação dos serviços, deveres e direitos dos seniores e desenvolver as relações interpessoais entre diversas gerações.

### Metas e Resultados

Esta prática promove a inclusão social e o envelhecimento ativo, incrementa a participação social, o exercício de cidadania e fortalece a autoestima e a autoconfiança da população-alvo, combatendo seu isolamento social e a inércia da mesma perante a vida nesta fase cronológica. Através deste projeto, para além da inclusão social, verifica-se uma forte relação afetiva entre os pares do grupo. Este projeto, no ano letivo de 2011/2012, iniciou com duas tardes por semana, sendo ao longo do ano dinamizadas 8 disciplinas, abrangendo um total de 33 alunos, sendo que no 6º ano de realização do projeto, no ano letivo de 2016/2017, decorreu de 2ª a 6ª feira, com 16 disciplinas, tendo um total de 92 formandos.



ccdr

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE  
ENVELHECIMENTO  
ATIVO e SAUDÁVEL

Agrupam<sup>o</sup>  
Cadaval

Universidade Sénior do Cadaval

**«Clube de Artes e Saberes»**

**Descrição**

O projeto decorre há 7 anos consecutivos. Visa ao longo de cada ano letivo promover um conjunto de ofertas formativas que, vão ao encontro dos interesses da população com idade igual ou superior a 55 anos, tendo como escolaridade mínima obrigatória a 4ª classe. A frequência nas diferentes ofertas é gratuita, bem como as visitas de estudo planeadas ao longo do ano letivo.

O projeto assenta na inclusão social e na promoção do envelhecimento ativo, visa promover atividades sociais, culturais, desportivas, tecnológicas, artísticas desenvolvimento social e pessoal e de convívio a toda a população do concelho que reúna as condições referidas anteriormente, apoiando uma intervenção continuada de aumento da qualidade deste estrato populacional.

Fomentar o voluntariado, pois os formadores/dinamizadores da USC são voluntários.

**Objetivos Gerais**

- 1-Incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais, de ensino, desportivas, de cidadania e lazer.
- 2-Ser um polo de informação e divulgação dos serviços, deveres e direitos dos seniores;
- 3- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações.

**Parcerias**

A entidade promotora é a Câmara Municipal do Cadaval, o projeto funciona nas instalações do Agrupamento de Escolas do Cadaval, no Pavilhão Gimnodesportivo e na Piscina Municipal.

É um projeto de extrema importância para os seniores do concelho. Estando o Cadaval integrado na região Centro, devemos considerar uma mais valia para essa região.

CENTRO 2020

### Responsáveis

Ana Magueijo  
accaao.social@cm-cadaval

### Links

[www.cm-cadaval.pt](http://www.cm-cadaval.pt)

# Idosos Visitadores de Outros Idosos

## Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra

## Parceiros

- Ageing@Coimbra
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

## Município do Promotor

Coimbra

## Abrangência da Prática

Coimbra e Figueira da Foz



## Descrição

Este projeto pretende reduzir a solidão e aumentar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, através da criação de um grupo de pessoas idosas independentes, visitantes de outras em situação de dependência. Este projeto foi pensado com base em cinco ações: criação do perfil do idoso visitante e visitado, com vista à seleção dos participantes; criação e implementação de um programa de formação para os idosos visitantes; estabelecimento de rotina de visitas semanais, com apoio e supervisão técnica; avaliação do impacto das visitas na qualidade de vida de ambos os grupos de idosos e elaboração de relatório do projeto-piloto e recomendações para fases posteriores a desenvolver.

## Objetivos

- Melhorar o estado emocional e afetivo de pessoas idosas em situações de dependência;
- Criar redes de suporte entre pessoas dependentes e independentes;
- Aumentar a atividade, sentimento de utilidade, capacidade relacional e literacia dos idosos, promovendo o voluntariado entre pares;
- Criar ferramentas de apoio ao acompanhamento de pessoas mais velhas em situação de dependência.

## Metas e Resultados

O projeto-piloto teve um período de desenvolvimento de 2 meses e envolveu 16 participantes no papel de visitantes, 13 no papel de visitados e 10 técnicos. Para avaliar a solidão dos visitados, aplicou-se a Escala de Solidão da UCLA, adaptada para o português por Barroso (2008), e o índice médio de solidão desceu de 40,85 para 35, sendo a descida mais acentuada no grupo de apoio domiciliário (8 pontos) e no sexo feminino. No grupo dos visitantes a média na escala *WhoQol-Old* subiu de 99,56 para 107,25, com particular incidência nas áreas das atividades, autonomia e participação social.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**CÁRITAS DIOCESANA DE COIMBRA**  
IdoVis  
Idosos visitantes de outros idosos

**INTRODUÇÃO**  
O aumento da longevidade, apesar de ser uma largamente desejada das sociedades atuais, não necessariamente contribui de modo efetivo para a qualidade de vida das pessoas mais velhas. O projeto piloto pretende contribuir a melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas, através da criação de um grupo de pessoas idosas independentes, visitadoras de outras em situação de dependência (IdoVis).

**OBJETIVOS**  
1. Melhorar o estado emocional e afetivo de pessoas idosas em situações de dependência;  
2. Criar redes de suporte entre pessoas dependentes e independentes;  
3. Aumentar a atividade, sentimento de utilidade, capacidade relacional e literacia dos idosos, promovendo o voluntariado entre pares;  
4. Criar ferramentas de apoio ao acompanhamento de pessoas mais velhas em situação de dependência.

**METODOLOGIA**  
For realizada uma reunião preparatória, "Iniciativa", com o objetivo de explicar o projeto e a importância da participação dos idosos. O projeto foi desenvolvido em dois momentos: 1. Criação do grupo de idosos visitantes (IdoVis) e 2. Realização de visitas domiciliárias. O projeto piloto envolveu 16 participantes no papel de visitantes, 13 no papel de visitados e 10 técnicos. Para avaliar a solidão dos visitados, aplicou-se a Escala de Solidão da UCLA, adaptada para o português por Barroso (2008), e o índice médio de solidão desceu de 40,85 para 35, sendo a descida mais acentuada no grupo de apoio domiciliário (8 pontos) e no sexo feminino. No grupo dos visitantes a média na escala *WhoQol-Old* subiu de 99,56 para 107,25, com particular incidência nas áreas das atividades, autonomia e participação social.

**RESULTADOS**  
A avaliação revelou uma melhoria quantitativa e qualitativa. Para avaliar a qualidade de vida dos idosos foram aplicadas as escalas de avaliação da Qualidade de Vida em Idosos, criada pela Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-OLD) e a escala de avaliação da qualidade de vida em idosos da UCLA, adaptada para português por Barroso (2008). No grupo dos visitantes a média na escala *WhoQol-Old* subiu de 99,56 para 107,25, com particular incidência nas áreas das atividades, autonomia e participação social.

**IMPACTO**  
O projeto promoveu um aumento da qualidade de vida dos idosos em situação de dependência, através da criação de um grupo de pessoas idosas independentes, visitadoras de outras em situação de dependência (IdoVis). O projeto promoveu um aumento da qualidade de vida dos idosos em situação de dependência, através da criação de um grupo de pessoas idosas independentes, visitadoras de outras em situação de dependência (IdoVis).

**ENTIDADES ENVOLVIDAS**  
Bispado de Coimbra Diocese de Coimbra  
Paróquia de Santa Eufémia de Coimbra  
Agência de Apoio Social

**CENTRO 2020**

## Links

### Responsáveis

Carina Dantas / Ana Jegundo  
correu@caritascoimbra.pt

[http://sites.ecclesia.pt/caritas.pt/site/coimbra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4551%3Acaritas-lanca-novo-projeto-piloto-visitadores-&catid=83%3Aarquivo&Itemid=1](http://sites.ecclesia.pt/caritas.pt/site/coimbra/index.php?option=com_content&view=article&id=4551%3Acaritas-lanca-novo-projeto-piloto-visitadores-&catid=83%3Aarquivo&Itemid=1)



## Linha Azul

### Promotores

Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra

### Parceiros

- Associação Portuguesa do Veículo Elétrico
- Câmara Municipal de Bragança
- Câmara Municipal de Portalegre
- Câmara Municipal de Viana do Castelo
- Câmara Municipal de Viseu
- Instituto de Mobilidade e dos Transportes

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Coimbra



### Descrição

A cidade de Coimbra tem um Centro Histórico constituído, fundamentalmente, por uma população envelhecida e com grandes problemas de locomoção, grande parte residente na Alta da Cidade. A iniciativa *Linha Azul como projeto de Inclusão Social para os mais Idosos*, consiste na criação de um transporte ecológico do Centro Histórico de Coimbra, estabelecendo uma ligação entre a Baixa e a Alta da Cidade, percorrendo o núcleo medieval. Facilitando a mobilidade do idoso, permite-se a sua participação e envolvimento na vida social, cultural, espiritual, nos assuntos cívicos, entre outros. Permite também, à população-alvo, ter a sua autonomia na gestão da sua vida diária. Um dos aspetos importantes para que a população idosa mantenha a sua independência e autonomia é a sua capacidade de se deslocar pelo espaço urbano de forma a participar em diferentes tarefas sociais diárias e participar na vida ativa da própria comunidade. É neste âmbito de ação e preocupação social que surgiu a *Linha Azul*.

### Objetivos

- Melhoria da mobilidade das populações residentes na zona histórica, tendo em conta a especificidade da população residente na área geográfica abrangida pelo projeto, mais concretamente a população mais idosa;
- Tornar a Alta como polo atrator de novos residentes, rejuvenescendo a sua população ativa incentivando a sua fixação;
- Atenuar as barreiras físicas, que desestimulem a população mais idosa e com problemas de locomoção a sair de casa, e a participar na vida da comunidade;
- Melhoria da qualidade de vida, recorrendo à utilização de veículos adaptados a passageiros com mobilidade reduzida e amigos do ambiente, preservando assim o Centro Histórico;
- Melhoria na gestão da via pública, com recurso à regularização do trânsito e do estacionamento automóvel, condicionando o acesso de viaturas particulares à zona histórica, exceto à população residente.

### Metas e Resultados

Nos últimos anos o número de passageiros transportados tem vindo a crescer, destacando-se os 56 mil passageiros, em 2013, os 86 mil em 2014 e os 94 mil, em 2015. O ano 2016 foi de exceção, em que a generalidade da rede de transportes apresentou um decréscimo, à semelhança de operadores de transporte congéneres, tendo o número de passageiros rondado os 77 mil. Este serviço, percorre em média 10 mil quilómetros anuais. Em média, do total de validações anuais, cerca de 40% corresponde ao Passe do Centro Histórico, o que revela o alcance deste serviço junto das populações mais idosas e residentes na Alta da Cidade de Coimbra.



### Responsáveis

Oscar Carneiro  
oscar.carneiro@smtuc.pt

### Links

[www.smtuc.pt/servicos/index\\_linha\\_azul.php](http://www.smtuc.pt/servicos/index_linha_azul.php)

# Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão

## Promotores

Câmara Municipal de Góis

## Parceiros

- Cáritas Diocesana de Coimbra — Unidade Residencial da Cabreira
- Centro de Saúde de Góis
- Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares
- Centro Social Rocha Barros
- GNR
- Junta de Freguesia de Alvares
- Junta de Freguesia de Góis
- Junta de Freguesia de Vila Nova do Ceira
- Santa Casa da Misericórdia de Góis
- União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal

## Município do Promotor

Góis

## Abrangência da Prática

Góis



## Descrição

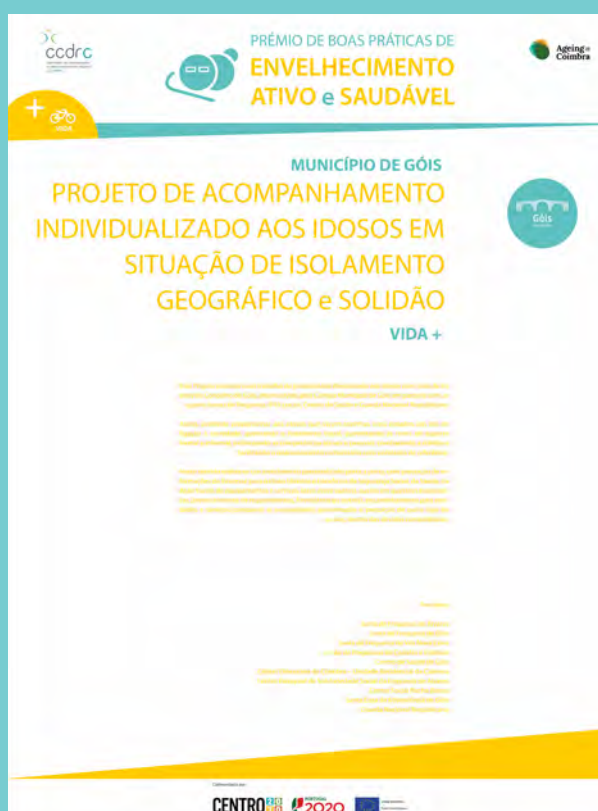
O projeto consiste num trabalho de proximidade direcionado aos idosos com mais de 65 anos do Município de Góis. Pretende proporcionar aos idosos que vivem sozinhos e/ou isolados um elo de ligação à sociedade, quebrando o isolamento social, aumentando as redes de suporte formal e informal, estimulando as competências sociais e pessoais, combatendo a solidão e facilitando o relacionamento comunitário com entidades de referência. Neste sentido realiza-se um atendimento personalizado porta a porta, com prestação de informações de interesse para o idoso (direitos e benefícios da Segurança Social, da Saúde, da Ação Social, de equipamentos e serviços de lazer, entre outros), auxílio em questões burocráticas (preenchimento de requerimentos, formulários ou outros), encaminhamento para entidades e serviços consoante as necessidades apresentadas e prestação de outro tipo de apoios, dentro das devidas competências.

## Objetivos

- Georreferenciar os idosos isolados no território;
- Identificar os principais problemas e necessidades sociais;
- Contribuir para a valorização pessoal e social dos idosos;
- Promover a participação dos idosos na vida ativa;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida;
- Combater a exclusão social na terceira idade;
- Prevenir ou responder a situações suscetíveis de afetar a segurança, saúde ou bem-estar do idoso, mantendo-o na sua habitação e meio natural;
- Proceder ao levantamento e sinalização de situações sociais que, pela sua particular vulnerabilidade, se revelem mais carenciadas, prevenindo e promovendo a segurança, saúde e bem-estar dos idosos.

## Metas e Resultados

Antes de mais, e uma vez, que o projeto está em desenvolvimento, os resultados até agora apurados são meramente indicativos - fase de diagnóstico. Face ao exposto, prevê-se que este projeto seja essencial no que concerne ao “recenseamento” efetivo dos seniores do Município e nesse âmbito que seja possível analisar todas as suas necessidades, por forma a tentar combater o isolamento (social e geográfico), bem como canalizar potenciais carências devidamente sinalizadas à consideração das Instituições Particulares de Solidariedade Social do Município. É um projeto de continuidade, uma vez que numa primeira fase contempla a georreferenciação de toda a população idosa concelhia e numa segunda fase o seu acompanhamento.



## Responsáveis

Alexandra Isabel Carneiro Pimentel Sousa da Silva  
alexandra.pimentel@cm-gois.pt

# Centro de Partilha de Experiências e Debate

## Promotores

Junta de Freguesia de São Salvador — Ílhavo

## Parceiros

- Associações Culturais
- Clubes Desportivos
- Empresa Fisioterapia
- IPSS
- Jornal Local

## Município do Promotor

Ílhavo

## Abrangência da Prática

Ílhavo



## Descrição

Criação de um centro onde as pessoas seniores possam partilhar a sua experiência (de vida e profissional) com a comunidade. Dar oportunidade a que exista um espaço para debate, onde as pessoas possam discutir as questões da terceira idade e da urbanidade, sob a perspetiva de quem vive há mais tempo no local. Um centro de aulas para promover a freguesia com acesso ao conhecimento das pessoas mais experientes.

### Objetivos

- Promoção da participação interessada dos seniores;
- Planeamento e organização de ações e atividades relacionadas com questões da terceira idade, promovendo, assim, o envelhecimento ativo, participativo e de qualidade;
- Desenvolvimento de um conjunto de atividades participadas, organizadas e implementadas por um conjunto de seniores: “Banco de Memórias”; “Ação Social”, exposições, aulas e tertúlias.

### Metas e Resultados

Esta prática pretende que os seniores deem o seu contributo à sociedade. Estas iniciativas e as ações desenvolvidas representam um impacto significativo da contribuição dos seniores para a comunidade. Os seniores sentem-se valorizados e “ouvidos”. O resultado deste envolvimento é benéfico para o território, trazendo opiniões, que de outro modo, não eram tidas em conta. Existe uma aproximação da população sénior ao poder local.

### Responsáveis

João António Filipe Campolargo  
presidente@freguesiassalvador.pt

## Os Estagiários Seniores

### Promotores

Centro Social Oiã

### Parceiros

- HegiSantos, Produtos de Higiene e Limpeza, Lda
- Herdade da Pateira
- Padaria Pastelaria Oiã Centro
- Plantaven
- SuperPoupança

### Município do Promotor

Oliveira do Bairro

### Abrangência da Prática

Distrito de Aveiro



### Descrição

Esta prática pretende mostrar que os seniores, independentemente de estarem ou não integrados numa instituição, ainda podem contribuir para a sociedade de diversas formas. O programa desta prática consiste na realização de estágios em organizações do distrito de Aveiro, onde os seniores são estagiários por um dia e dão o seu contributo às empresas, de acordo com as suas áreas de conhecimento e as empresas, por sua vez, orientam e avaliam os estágios.



## Objetivos

O programa desta prática assenta em dar sentido à vida através de atividades significativas e em sensibilizar os seniores para a importância da aprendizagem ao longo da vida. Pretende estimular várias áreas do funcionamento cognitivo, tais como a memória de trabalho, a orientação espaço-temporal, a atenção, a memória de curto e longo prazo e funções executivas. E também promover atividades inclusivas, nas quais as pessoas idosas possam ter uma participação cívica e comunitária.

## Metas e Resultados

Embora seja recente, a análise qualitativa dos resultados é positiva. Esta prática tem-se consubstanciado numa das melhores formas de estimulação cognitiva, inclusão e sensibilização da comunidade, e do próprio sénior para a importância de um envelhecimento ativo, livre de estereótipos, que os aprisionam e impedem de serem felizes. Verificámos que estes estágios têm permitido aos seniores estarem inseridos numa comunidade que os faz sentir mais úteis e ativos.



## Responsáveis

Maria de Fátima Dias Alves  
 psicologia@csocialoia.pt

## Links

[www.facebook.com/pg/CSocialOia/photos/?tab=album&album\\_id=1855355598009791](https://www.facebook.com/pg/CSocialOia/photos/?tab=album&album_id=1855355598009791)

# SÉNIOR

## Promotores

Associação Espaço Sénior São Leonardo em Atouguia da Baleia

## Município do Promotor

Peniche

## Abrangência da Prática

Peniche



## Descrição

O projeto *SÉNIOR* (*S- Sénior; E – Evolução; N- Necessidade; I – Interesse; O- Oportunidade; R – Renascer*), destina-se aos utentes do Espaço Sénior São Leonardo. São cerca de 18, com idades compreendidas entre os 74 e os 92 anos. Com esta prática pretendemos dar “voz” aos mais velhos e promover um envelhecimento ativo, onde se investe na partilha entre as diversas gerações. Esta iniciativa tem a preocupação da manutenção da capacidade funcional e autonomia física durante o processo de envelhecimento de todos os utentes. Pretende-se o combate ao isolamento e preconceito contra a pessoa idosa.

## Objetivos

- Proporcionar aos utentes um aumento de autoestima e bem-estar e vontade de participar de forma ativa na sociedade;
- Contribuir para o desenvolvimento saudável do processo de envelhecimento e sua aceitação;
- Promover relações entre gerações;
- Promover e estimular relações adequadas entre idosos e as famílias;
- Combater o isolamento.

## Metas e Resultados

Antes desta iniciativa, alguns utentes eram pouco participativos e com a autoestima muito baixa, não tinham sonhos e pouco positivos. Esta iniciativa abre as portas do convívio à população e promove encontros de partilha, saberes, de respeito e de bem-estar. Os idosos, desenvolvem a capacidade de socialização, conseqüentemente, o isolamento diminuiu, promove-se o bem-estar. Neste momento, ainda com muito pouco tempo desta iniciativa, já se encontra alguma vontade de participar e uma melhoria na autoestima dos sêniores.



## Responsáveis

Carla Santos  
Carla\_ass76@hotmail.com

# Programa de Apoio Municipal para adaptação e requalificação de habitações

## Promotores

Câmara Municipal de Pombal

## Parceiros

- Centros de Dia
- IPSS
- Juntas de Freguesia/Uniões de Freguesia
- Serviços de apoio domiciliário

## Município do Promotor

Pombal

## Abrangência da Prática

Pombal



## Descrição

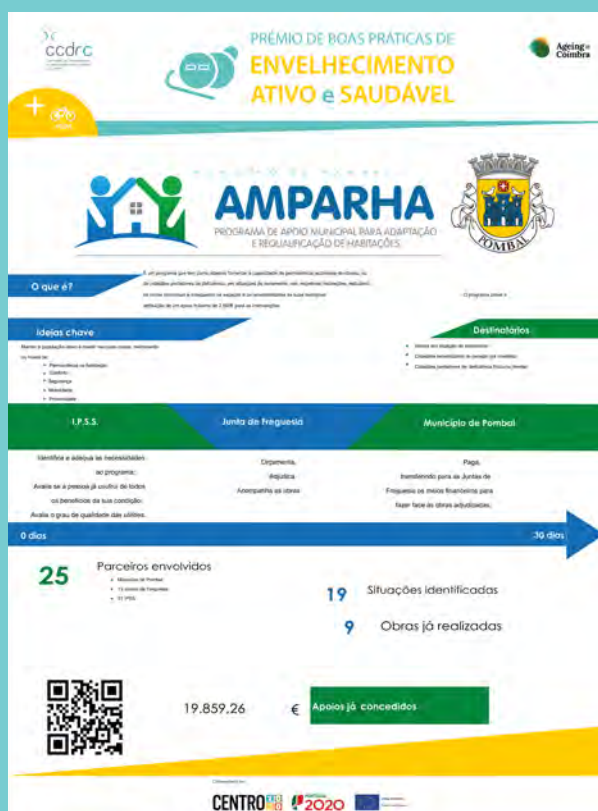
Este projeto pretende fomentar a capacidade de permanência autónoma de idosos, ou de cidadãos portadores de deficiência, em situação de isolamento, na respetiva habitação, designadamente reduzindo riscos funcionais e adequando os espaços e as acessibilidades às suas restrições. Constituem intervenções no âmbito deste programa, a requalificação de instalações sanitárias e cozinhas, isolamentos térmicos, tratamento de telhados, substituição de portas e janelas, eliminação de escadas e construção de rampas, pinturas, instalação de corrimãos, barras e demais meios auxiliares equivalentes, alargamento de portas e abertura de vãos, entre outros, tendo em vista a melhoria das condições de acesso a divisões. Esta resposta não se esgota na requalificação das habitações, prevendo também que as Instituições Particulares de Solidariedade Social promovam o eventual acesso destes idosos a outros apoios, designadamente, ao programa de teleassistência.

## Objetivos

Com este programa pretende-se facilitar a atividade diária dos idosos e melhorar a sua autonomia, segurança e qualidade de vida, mediante espaços habitacionais mais adequados às suas restrições, evitando assim, o seu internamento precoce em estruturas residenciais para pessoas idosas, proporcionando melhorias das condições técnicas, de acessibilidade e de funcionalidade dos espaços, que visam fomentar a capacidade de permanência autónoma dos idosos nas respetivas habitações.

## Metas e Resultados

A implementação desta iniciativa tem impacto em todo o Município de Pombal, quer para os beneficiários diretos, quer para os indiretos. Os principais beneficiários desta medida são os idosos em situação de isolamento e as pessoas portadoras de deficiência física e mental, uma vez que, através da melhoria das suas condições habitacionais, se promove a sua segurança, conforto, acessibilidade e mobilidade, facilitando as atividades de vida diária e potenciando a sua autonomia e permanência na sua habitação. É espetável que esta medida tenha também um impacto positivo ao nível da saúde, uma vez que através da melhoria das acessibilidades se promove a redução de acidentes (quedas) no domicílio. No ano de 2016, foram apresentadas 12 candidaturas ao Programa AMPARHA, de munícipes provenientes de 3 freguesias. Destas, 9 foram aprovadas em reunião de Câmara e atribuído financiamento num total de 15.010,41€. As restantes 3, dado que ultrapassavam o plafond do AMPARHA (3,75 mil euros), serão analisadas no âmbito do Programa de Recuperação de Habitações Degradadas de Munícipes Economicamente Carenciados. Durante o ano de 2017, foram apresentadas 6 novas candidaturas, de munícipes provenientes de 4 freguesias, tendo até à presente data sido aprovadas 3 e atribuído financiamento no montante de 7,785 mil euros. As restantes candidaturas encontram-se em análise e/ou, a aguardar documentação em falta.



## Responsáveis

Diogo Mateus  
presidente@cm-pombal.pt

## Links

[www.cm-pombal.pt/2016/03/30/programa-de-apoio-municipal-para-adaptacao-e-requalificacao-de-habitacoes/](http://www.cm-pombal.pt/2016/03/30/programa-de-apoio-municipal-para-adaptacao-e-requalificacao-de-habitacoes/)

# Idosos Saudáveis e Ativos – Vertente Património

## Promotores

Câmara Municipal de Torres Vedras

## Parceiros

- Associação de Defesa do Património
- Associação de Reformados
- Forças de Segurança
- Juntas de Freguesia
- Paróquias
- Santa Casa da Misericórdia

## Município do Promotor

Torres Vedras

## Abrangência da Prática

Torres Vedras



## Descrição

Um projeto que aposta na qualificação e integração de seniores em locais de manifesto interesse público histórico, nomeadamente igrejas, de forma a garantir o seu funcionamento regular e abertura ao público. Assenta na criação de um circuito histórico-cultural em sete igrejas do Município, anteriormente encerradas. Os seniores garantem o bom funcionamento da igreja, proporcionando visitas guiadas aos interessados e contribuindo para uma análise aprofundada do perfil dos visitantes e dos padrões de visitas. As equipas são selecionadas anualmente, sendo cada uma constituída por 2 pessoas, que assumem rotativamente o funcionamento dos locais onde o projeto se encontra implementado. O projeto decorre durante todo o ano.

## Objetivos

- Valorizar o papel dos seniores na sociedade através de mecanismos que favoreçam a sua participação ativa;
- Promover a ocupação dos tempos livres como forma de diminuir o isolamento social;
- Criar/rentabilizar redes de parceria e de cooperação interinstitucional;
- Manter um funcionamento regular e ao serviço da comunidade património histórico de manifesto interesse público.

## Metas e Resultados

O projeto promove e cria oportunidades para a participação social dos seniores que passam a assumir-se não apenas como recetores de atividades desenvolvidas, mas também como transmissores de saber e portadores de um papel valorizado e reconhecido pela sociedade. Para além disso, atendendo a que os seniores são um dos grupos mais vulneráveis ao nível económico (motivado pelos baixos valores de reformas), o projeto permite aos participantes o aumento dos seus rendimentos mensais com impacto na melhoria da sua qualidade de vida. Este projeto foi implementado como experiência piloto no ano de 2005 em quatro monumentos religiosos da cidade, tendo vindo a alargar, sendo que atualmente são sete os monumentos abrangidos.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL**

MUNICÍPIO DE TORRES VEDRAS

**ISA (IDOSOS SAUDÁVEIS E ATIVOS)**

**DESCRIÇÃO**  
 Projeto que aposta na qualificação e integração de seniores em locais de manifesto interesse público histórico e cultural, nomeadamente igrejas, de forma a garantir o seu funcionamento regular e abertura ao público. O projeto assenta na criação de um circuito histórico-cultural em 7 igrejas do concelho de Torres Vedras, anteriormente encerradas, que passaram a estar acessíveis ao público todos os dias (à exceção da segunda-feira) das 10h às 18h. São funções dos seniores: garantir o bom funcionamento da igreja, proporcionar visitas guiadas aos interessados e contribuir para uma análise aprofundada do perfil dos visitantes e dos padrões de visitas, através do preenchimento de diversos instrumentos de análise quantitativa.

**OBJETIVOS DO PROJETO**

- Valorizar o papel dos seniores na sociedade através de mecanismos que favoreçam a sua participação ativa;
- Promover a ocupação dos tempos livres como forma de diminuir o isolamento social;
- Criar/rentabilizar redes de parceria e de cooperação interinstitucional;
- Manter em funcionamento regular e ao serviço da comunidade património histórico de manifesto interesse público.

**PARCERIA**

- Município de Torres Vedras
- Forças de Segurança (GNR e PSP)
- Associação de Reformados do concelho de Torres Vedras
- Associação de Defesa do Património de Torres Vedras
- Juntas de Freguesia
- Associação de Santa Helena
- Paróquias
- Santa Casa da Misericórdia

Logos: ccdr, Agente Coimbra, CENTRO 2020, and the European Union flag.

## Responsáveis

Ana Umbelino  
 anaumbelino@cm-tvedras.pt  
 Rute Silva  
 rutesilva@cm-tvedras.pt

## Links

[www.cm-tvedras.pt/seniores](http://www.cm-tvedras.pt/seniores)



## Idade XXL

### Promotores

CEDIARA — Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas

### Parceiros

- Agrupamento de Escolas da Branca
- Agrupamento de Escolas de Anadia
- Colégio de Albergaria
- Estabelecimento Prisional de Aveiro
- Estabelecimento Prisional de Viseu
- Junta de Freguesia de Ribeira de Fráguas
- O Solar das Camélias — Centro Geriátrico
- Rede Social de Albergaria-a-Velha



### Município do Promotor

Albergaria-a-Velha

### Abrangência da Prática

Albergaria-a-Velha



### Descrição

Esta prática consiste num projeto intergeracional, de interação e partilha entre várias gerações. Surgiu com o objetivo de valorizar os conhecimentos dos idosos, a sua sabedoria acumulada, desmistificando o conceito de que a velhice é sinónimo de incapacidade e sedentarismo, incentivando os idosos a novos desafios e deste modo demonstrar que a fase da terceira idade pode ser um momento de novas aprendizagens e momentos prazerosos. Procura de forma criativa, encontrar estratégias para dar resposta aos desejos e aos sonhos dos idosos, procurando uma melhoria do seu bem-estar emocional e psíquico.

### Objetivos

- Valorizar o saber dos idosos;
- Formação e inclusão social;
- Desmistificar o conceito atual do saber amorfo e desatualizado atribuído ao idoso;
- Desmistificar o conceito de que as instituições de apoio à terceira idade destinam-se a pessoas em situações de dependência e prestações de cuidados primários;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população sénior e fomentar a partilha, convívio e aprendizagens entre jovens e idosos.

### Metas e Resultados

Este projeto é um exemplo de viragem naquilo que pode ser a intervenção dos idosos na comunidade e o papel que estes podem ter na sociedade e na formação dos mais novos. Por outro lado, a partilha com os mais novos permite aos idosos uma reciclagem de interesses e conhecimento. O projeto foi avaliado e monitorizado, onde se aferiu junto dos idosos, um aumento da sua necessidade de se manterem integrados na sociedade, a tomada de consciência sobre os seus conhecimentos e as suas capacidades artísticas. Os idosos ganharam competências em animação e musicoterapia e ficaram mais recetivos às mudanças que ocorreram nas gerações mais novas. Passaram a sentirem-se mais integrados na sociedade, mais confiantes, mais incluídos, mais valorizados, emocionalmente mais reforçados, reforçaram as suas competências sociais.



### Responsáveis

Susana Henriques  
cediara.dir.tec@gmail.com

# Uma história, uma Vida – histórias digitais

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça – Lar Residencial de Alcobaça

## Parceiros

- Escola Profissional e Artística da Marinha Grande

## Município do Promotor

Alcobaça

## Abrangência da Prática

Alcobaça



## Descrição

Histórias digitais são a expressão moderna da antiga arte de contar histórias. Contar histórias é a forma de organizar a informação, transmitindo emoções, construindo um espírito/sentido de comunidade entre as pessoas. Esta prática consiste na realização de um pequeno filme sobre um episódio de vida do idoso que contenha uma mensagem, uma lição de vida. O jovem que constrói o filme estabelece comunicação com o idoso, tendo em conta as suas limitações próprias. Esse filme é uma reflexão sobre as vivências do idoso, e o modo como pode ser um exemplo para outra pessoa que tome conhecimento, ou que o idoso deixe de legado.



## Objetivos

No idoso:

- Desenvolver a confiança nas suas capacidades/competências;
- Promover a autoestima;
- Valorizar competências, capacidades e saberes;
- Promover a socialização e a ligação com as pessoas que estão a elaborar as histórias digitais;
- Promover a partilha de histórias significativas como a família, amigos ou mesmo deixar um legado;
- Estimular a memória, teoria da reminiscência;
- Contactar com novas tecnologias.

No jovem/profissional:

- Desenvolver a confiança nas suas capacidades/competências;
- Promover a autoestima;
- Desenvolver capacidades relacionais e de comunicação;
- Desenvolver competências na área digital e de síntese;
- Promover o aumento da criatividade.

## Metas e Resultados

Muito para além do processo de reminiscência, damos voz e corpo à história que o idoso relata e, a mesma, pode ser vista/usada sempre que necessário. Os jovens e profissionais manifestam o seu crescimento pessoal e educacional/profissional, já os idosos verbalizam o entusiasmo quando é a visualização do filme pronto. Emocionam-se e ficam a falar com as pessoas que assistiram sobre as suas vivências e opiniões.

## Responsáveis

Nádia Alexandre Neto  
enfermagem.lra@scmalcobaca.pt

# Vamos dar o nosso tempo aos Idosos

## Promotores

Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral

## Parceiros

- Santa Casa da Misericórdia de Belmonte

## Município do Promotor

Belmonte

## Abrangência da Prática

Belmonte



## Descrição

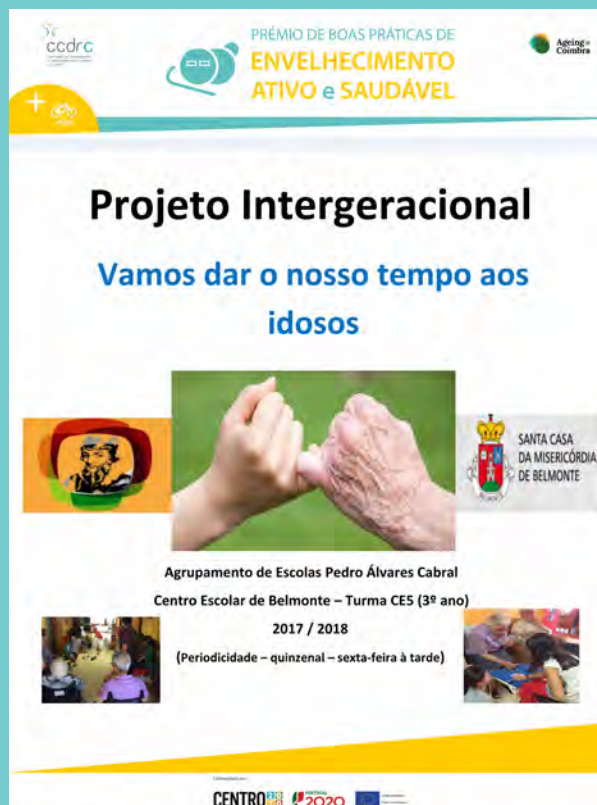
Este projeto destina-se aos utentes da Santa Casa da Misericórdia de Belmonte. Com uma periodicidade quinzenal, realiza várias atividades, tais como: jogos de tabuleiro, pinturas, canções, boccia, leituras, bailes e lanches partilhados.

### Objetivos

- Fortalecer os valores da amizade, altruísmo/solidariedade, entre os mais jovens e os mais idosos, sendo a escola o ponto de partida e o elo de ligação entre eles, através do convívio direto com os idosos na instituição;
- Criar, junto dos jovens, apetência para lidar com as gerações mais velhas, tornando-os responsáveis e sensíveis às problemáticas próprias dessa geração;
- Aproximar jovens e idosos através da partilha de valores, saberes e experiências e promover uma atitude positiva face às pessoas idosas na comunidade escolar;
- Desmistificar as ideias preconcebidas acerca dos idosos e dos jovens, reduzindo a falha intergeracional;
- Proporcionar aos jovens compromissos conscientes de relação de ajuda, tornando clara a sua contribuição para a melhoria das condições do próximo.

### Metas e Resultados

O projeto já vai na terceira edição sendo um sucesso, tendo os idosos aderido muito bem a estas iniciativas.



The poster features the following elements:

- Logos:** ccdr, Agering+Coimbra, and a small bicycle logo.
- Title:** PROJETO INTERGERACIONAL. VAMOS DAR O NOSSO TEMPO AOS IDOSOS.
- Images:** A central image of two hands clasped together, one young and one old. To the left, a small image of a person in a wheelchair. To the right, the coat of arms of Santa Casa da Misericórdia de Belmonte.
- Text:** Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral, Centro Escolar de Belmonte – Turma CE5 (3º ano), 2017 / 2018, (Periodicidade – quinzenal – sexta-feira à tarde).
- Footer:** CENTRO ESCOLAR DE BELMONTE 2020 logo.

### Responsáveis

Daniel Bruno Afonso Tomé Mendes  
danielbrunotome@hotmail.com

## Fundão tecido de afetos

### Promotores

Agrupamento de Escolas do Fundão

### Parceiros

- Associação de Solidariedade Social da Freguesia de Silvares
- Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Valverde
- ERPI de Atalaia do Campo
- Lar da Santa Casa da Misericórdia de Alpedrinha



### Município do Promotor

Fundão

### Abrangência da Prática

Fundão



### Descrição

O projeto tem como objetivo o encontro intergeracional entre idosos institucionalizados de várias aldeias do Município do Fundão e alunos do 1º ciclo e do curso profissional de técnico auxiliar de saúde. Este projeto pretende envolver crianças, jovens e idosos, num processo de partilha e de troca de experiências, reinventando uma arte tradicional, as mantas de ourelos, que os idosos da região bem conheceram e que muitos deles desenvolveram no passado. Para as crianças e jovens foi a oportunidade de conhecerem uma atividade regional tradicional, que puderam reinventar e adaptar aos novos tempos, contribuindo para o desenvolvimento de competências mais abrangentes. As mantas de ourelos, antigamente muito usadas na Beira Baixa, foram agora também tecidas em teares tradicionais com ourelos ou fitas, obtidas a partir do corte das peças de vestuários que já não tinham utilidade.



## Objetivos

- Proporcionar aos alunos a vivência de uma situação real, em que a reciclagem de roupas velhas pode proporcionar a criação de peças com novo *design*, ainda que inspiradas na tradição;
- Conhecer tecnologias e artes tradicionais;
- Desafiar a imaginação e a criatividade dos alunos (competências empreendedoras);
- Trabalhar o espírito de equipa e do trabalho de grupo (competências empreendedoras);
- Proporcionar o encontro de várias gerações;
- Valorizar o património etnográfico regional;
- Proteger o ambiente e valorizar a política dos 3R.

## Metas e Resultados

O projeto/prática *Fundão tecido de afetos* ainda se encontra numa fase inicial, uma vez que foi implementado experimentalmente, no ano letivo anterior. Face aos bons resultados alcançados, ao grau de satisfação conseguido em todos os intervenientes e considerando os baixos custos envolvidos, temos consciência que o mesmo tem sustentabilidade e poderá manter-se ao longo dos anos, passando de uma prática inovadora para uma prática rotineira na região.



## Responsáveis

Ana Maria Raposo  
 anaraposo@esfundao.pt  
 Alda Fidalgo  
 aldafidalgo@esfundao.pt  
 M. José Peixoto  
 mjosepeixoto@esfundao.pt

# Encontros Intergeracionais – Rostos com História

## Promotores

Agrupamento de Escolas de Marrazes  
Associação de Solidariedade Social de Marrazes

## Parceiros

- Câmara Municipal de Leiria
- Somapil
- União de Freguesias de Marrazes e Barosa

## Município do Promotor

Leira

## Abrangência da Prática

Leira



## Descrição

Este projeto pretende proporcionar a ocupação dos tempos livres saudáveis dos alunos do AEM reforçando os seus elos com a identidade e memória coletiva, traduzindo-se em várias sessões semanais de partilha de saberes e construção de laços de proximidade. Este projeto teve como premissas fundamentais proporcionar a comunicação intergeracional, através de relações interpessoais e de dinâmicas que promovem o conhecimento mútuo e a partilha; dar a conhecer as parcerias e projetos desenvolvidos entre a Associação de Solidariedade Social de Marrazes (AMITEI) e o Agrupamento de Escolas de Marrazes (AEM); promover a identidade com base na partilha de memórias, o saber e tradições locais; motivar para o envolvimento comunitário através do reconhecimento do trabalho desenvolvido em rede; projetar uma imagem positiva das duas instituições e da importância do seu trabalho na comunidade e contexto sociocultural em que se inserem e principalmente combater o isolamento e fortalecer laços entre jovens e a comunidade sénior.

### Objetivos

O objetivo maior e primeiro deste projeto é a promoção de hábitos de ocupação de tempos livres saudáveis, minimizando comportamentos de risco tanto de alunos como de seniores, bem com a minimização de sentimentos de solidão e abandono na pessoa idosa. Visa proporcionar a comunicação intergeracional, através de relações interpessoais e de dinâmicas que promovam o conhecimento mútuo e a partilha; dar a conhecer as parcerias e projetos desenvolvidos entre AMITEI e AEM e promover a identidade.

### Metas e Resultados

As relações continuadas e de proximidade entre utentes da AMITEI e jovens da comunidade de Marrazes, pretendiam contribuir para a imagem positiva do agrupamento de escolas de Marrazes junto da comunidade local, cuja imagem é a de uma escola degradada e com fortes problemas de disciplina, melhorar os comportamentos dos alunos envolvidos e aumentar o interesse e respeito por parte da comunidade escolar e local. Ao longo das sessões de encontro intergeracional, os alunos e utentes vão-se conhecendo melhor, e os alunos foram registando por escrito as biografias dos utentes. Esta relação de proximidade, conquistou a confiança e amizade entre os envolvidos e facilitou à animadora cultural a captação de imagens emblemáticas de cada um dos envolvidos neste contexto.



### Responsáveis

Patrícia Martins  
animacao@amarrazes.com  
Miguel Mesquita  
miguelmesquita@amitei.pt

### Links

[www.facebook.com/IPSSAMITEI](http://www.facebook.com/IPSSAMITEI)

## Programa IPL60+

### Promotores

Instituto Politécnico de Leiria

### Parceiros

- AMITEI
- Rede das Universidades da Terceira Idade
- Universidade da Extremadura — Espanha
- Universidade de Lisboa - Instituto de Educação

### Município do Promotor

Leiria

### Abrangência da Prática

Leiria



### Descrição

Este é um projeto educativo destinado a indivíduos com mais de 50 anos, em situação de reforma. Promove atividades de caráter formativo e sociocultural, fomentando a participação social, a autonomia e a qualidade de vida dos estudantes seniores. Incentiva a frequência de unidades curriculares dos cursos ministrados pelas escolas do Politécnico de Leiria, bem como o desenvolvimento de atividades socioeducativas específicas, partindo dos interesses dos seniores e promovendo o seu envolvimento na dinamização das mesmas. Facilita a aprendizagem intergeracional e a interação social em contexto de ensino superior, colocando em contacto, dentro e fora da sala de aula, gerações distintas. Garante novas oportunidades de conhecimento e de partilha de saberes, numa lógica de aprendizagem ao longo da vida. Tem, desta forma, uma dupla missão, formativa e cívica, para os seniores e para os jovens do Politécnico de Leiria.

## Objetivos

- Alargar os domínios do saber a indivíduos adultos e idosos, possibilitando-lhes o acesso ao ensino de nível superior numa perspetiva de educação e desenvolvimento continuados ao longo da vida;
- Desenvolver atividades socioculturais que promovam a relação entre gerações numa perspetiva de inclusão e participação social e comunitária;
- Comprometer os adultos (com 50 anos ou mais) com uma atitude pró-ativa de promoção do seu bem-estar geral, através da vida ativa e saudável, numa perspetiva de cidadania e bem-estar social;
- Contribuir para a mudança de atitudes e ideais face ao processo de envelhecimento, à reforma e ao papel dos seniores na sociedade contemporânea, visando a qualidade de vida de todos;
- Contribuir para a investigação, desenvolvimento e inovação gerontológica.

## Metas e Resultados

O IPL60+ já deu resposta a 364 estudantes seniores. Na 1ª edição contou com 17 inscritos, número que rapidamente foi superado. Desde 2013 a procura estabilizou entre os 90 e os 100 estudantes, por semestre. No 1º semestre de 2017/2018 houve 97 inscritos. Os principais benefícios identificados pelos seniores, nos questionários aplicados anualmente, são: aquisição de conhecimentos, valorização de competências, maior qualidade de vida, crescimento pessoal e estabelecimento de novas relações sociais.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Instituto Politécnico de Leiria**  
**Programa IPL60+ - formação sénior em contexto intergeracional**

O IPL60+ é um Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida, que teve início em 2008, inscrevendo numa lógica de promoção do envelhecimento ativo, facilitando a inserção das pessoas reformadas, com mais de 50 anos, em novos espaços socioeducativos. Coloca em contacto, dentro e fora da sala de aula, estudantes jovens e estudantes seniores, garantindo novas oportunidades de conhecimento e de partilha de saberes. Assenta na promoção da participação dos estudantes seniores nos vários processos e contextos, evidenciada na organização e dinamização de atividades culturais e recreativas, mas também na promoção da aprendizagem dos estudantes mais jovens.

**ATIVIDADES DO ANO LETIVO 2016/2017**

**Formativas**

- Unidades curriculares de licenciatura
- Atividade Física e Dança
- Inglês do dia-a-dia
- Inglês Intermediário
- Iniciação à Língua e Cultura Chinesas
- TIC (Iniciação e Intermediário)
- Seminários e workshops

**Culturais e Recreativas**

- SessãoTuna
- Grupo de Jogos
- Clube de Leitura e de Escrita
- Oficinas de Artes Plásticas
- Cafés Diários
- Intercâmbios internacionais
- Passagens culturais

**Principais motivações para a frequência do Programa:**

- busca de novos conhecimentos
- valorização de competências pessoais
- partilha de saberes e de experiências de vida
- estabelecimento de novas amizades

**Um dos principais elementos diferenciadores do Programa em relação a outras iniciativas de formação para seniores, em Portugal, é a integração destes em aulas de licenciatura. Ainda que o fazer com motivações e expectativas diferentes dos jovens, podem protagonizar com estes as mais diversas dinâmicas sociopedagógicas.**

**O IPL60+ EM NÚMEROS**

**Evolução do nº de estudantes desde a emergência do Programa – 2008-2017**

Ano	Nº de Estudantes
2008	17
2009	25
2010	35
2011	45
2012	55
2013	90
2014	95
2015	100
2016	95
2017	97

**O perfil dos estudantes seniores no ano letivo 2016/2017**

Habilidades literárias predominantes	3ª parte do ano letivo 2016/2017
Ensino Básico	28 (28,7%)
Ensino Secundário	24 (24,2%)
Licenciatura	45 (45,1%)

**O IPL60+ revela-se inovador**

- Permite facilitar o acesso dos seniores a um sistema de aprendizagem, estimulante e desafiante, do qual estão habitualmente afastados;
- Permite a oportunidade de convivência e de partilha intergeracional, contínua e regular, dando a possibilidade dos seniores se envolverem na formação dos mais jovens, de aprenderem com eles e de desconstruírem estereótipos;
- Permite a oportunidade de aproximar os seniores a jovens de outras nacionalidades, dando-lhes a conhecer o património cultural e histórico da região, facilitando a aprendizagem da língua e a sua aproximação à cultura do nosso país;
- Permite estimular e incentivar pessoal dos estudantes das várias gerações, envolvendo-os na conceção, planificação e dinamização de atividades de caráter formativo e sociocultural (ex. projetos de estágio, trabalhos de investigação e voluntariado).

## Responsáveis

Luisa Pimentel  
 luísa.pimentel@ipleiria.pt  
 Sara Mónico Lopes  
 sara.lopes@ipleiria.pt

## Links

<http://60mais.ipleiria.pt/>

# Projeto Educativo Sénior “À Descoberta das Palavras”

## Promotores

União das Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chança— Comissão Social de Freguesia de Santa Catarina da Serra e Chainça — Rede Social de Leiria

## Parceiros

- Agrupamento de Escolas de Caranguejeira e Santa Catarina da Serra
- Empresas da região

## Município do Promotor

Leiria

## Abrangência da Prática

Leiria



## Descrição

O projeto intergeracional consiste em aulas para os seniores, que decorrem em duas escolas da freguesia ao longo do ano letivo. As sessões visam alfabetizar os seniores, sendo algumas realizadas em conjunto com as crianças que frequentam diariamente a escola. As aulas decorrem duas vezes por semana em sessões de 90 minutos. Conta com a colaboração de duas professoras primárias aposentadas e duas voluntárias.



### Objetivos

O projeto tem como grande objetivo o ensino e aprendizagem da escrita, mas o desenvolvimento vai muito para além disso, tem um poder transformativo junto dos seniores, das crianças e da própria comunidade escolar e civil, criando uma relação intergeracional. Promove o combate ao isolamento e exclusão social em uma comunidade cada vez mais envelhecida.

### Metas e Resultados

A política da intergeracionalidade é ser uma porta aberta para renovações de mentalidades e procura de novas respostas para a postura das novas gerações face aos mais velhos (portadores de sabedoria, capazes de ensinar e partilhar com os mais novos). Um projeto de alfabetização que tem dado competências mínimas aos mais velhos/seniores, ou melhor a todos aqueles que a vida não permitiu a frequência na escola. Este projeto tem-se pautado pelo combate ao isolamento e exclusão social em uma comunidade cada vez mais envelhecida.



### Responsáveis

José Artur Ferreira  
jose.artur.ferreira@gmail.com

Vera Repolho  
verarepolho@gmail.com

Comissão Social de Freguesia  
secretaria@uf-scsc.pt

### Links

<http://uf-scsc.pt/>



# Diálogo Intergeracional: Educar Para a Integração

## Promotores

Agrupamento de Escolas de Pombal

## Parceiros

- AMI (Assistência Médica Internacional) — Delegação do Centro
- APEPI — Associação de Pais e Educadores para Infância
- Centro de Dia/Centro de Convívio da APRAP (Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal)
- Fundação Otília M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior
- Junta de Freguesia de Pombal
- Projeto CLDS+
- Universidade Sénior de Pombal

## Município do Promotor

Pombal

## Abrangência da Prática

Pombal



## Descrição

Este projeto desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Pombal/Escola Secundária de Pombal, assenta na convicção de que é fundamental levar os jovens a refletirem na temática do envelhecimento ativo e saudável para que estes tenham um papel verdadeiramente interventivo na sociedade, assente num eficaz diálogo entre gerações. As ações realizadas têm proporcionado aos jovens não só a reflexão sobre a temática do envelhecimento ativo e saudável, mas também um contacto direto com idosos.



### Objetivos

- Inclusão da população idosa na sociedade;
  - Sensibilização das crianças e jovens acerca do modo como perspetivam o envelhecimento e se relacionam como os mais idosos;
  - Sensibilização da população em geral, visando a problemática do abandono e exclusão dos idosos.
- A escola assume-se como propiciadora de situações que favorecem a comunicação intergeracional.

### Metas e Resultados

Sendo a escola um espaço impulsionador de ação e reflexão, as atividades realizadas — desde as iniciativas que envolvem jovens e idosos, até aos ciclos de palestras sobre a temática do envelhecimento ativo e saudável — são o testemunho de uma colaboração entre gerações. Apresenta-se como uma mais-valia que abrange a área do Município de Pombal, proporcionando um maior bem-estar à população sénior e, em simultâneo, os jovens ficam verdadeiramente enriquecidos com esta troca de experiências.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Diálogo Intergeracional** Agrupamento de Escolas de Pombal  
www.aepombal.edu.pt

**Objetivos**  
Sensibilizar os jovens para a necessidade de aceitação e respeito pelo outro;  
Sensibilizar os jovens para a interação com os idosos como importante meio de transmissão de valores, conhecimentos, experiências e tradições;  
Valorizar o papel do idoso na sociedade, promovendo o envelhecimento ativo;  
Estimular iniciativas de voluntariado de apoio às instituições de solidariedade social;  
Promover a participação interventiva dos alunos, desenvolvendo a sua consciência de cidadania ativa.

**Iniciativas/ atividades**  
Comemoração do Dia Internacional do Idoso - "Diálogo Intergeracional"  
Atividades lúdicas  
Palestras e conferências  
Visitas aos lares  
Atividades culturais

**Parcerias locais e nacionais**  
Centro de Dia/ Centro de Convívio de APEAP (Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal)  
Universidade Sénior de Pombal  
Fundação Dr. José Lourenço Júnior  
Junta de Freguesia de Pombal/ Projeto Social de Apoio ao Idoso  
APEIX - Associação de Pais e Educadores para a Infância  
Projeto 0,250+  
Delegação do Centro de AMI (Assistência Médica Interacional)

**Coordenação**  
Lúcia Ribeiro (lucy@aeipombal.edu.pt)  
Verónica Dankova (dankova@aeipombal.edu.pt)

**CENTRO 2020**

### Responsáveis

Verónica Ernstovna Dankova  
veronica.dankova@aeipombal.edu.pt  
Lídia Sousa Ribeiro  
lidia.ribeiro@aeipombal.edu.pt

## Letras Prá Vida

### Promotores

Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Educação de Coimbra

### Parceiros

- Associação ICreate
- Associação Portuguesa para a Cultura e Educação Permanente
- Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova
- Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares
- Centro Distrital da Segurança Social de Coimbra
- Contrato Local de Desenvolvimento Social
- Junta de Freguesia de Arrifana
- Junta de Freguesia de Lavegadas
- Junta de Freguesia de Santo André
- Junta de Freguesia de São Miguel
- Santa Casa da Misericórdia de Poiares

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Condeixa-a-Nova e Vila Nova de Poiares



### Descrição

Este é um projeto de intervenção comunitária que promove a literacia, a capacitação e a inclusão social através da dinamização de oficinas de alfabetização com pessoas adultas. Começou em 2015, com uma parceria entre a Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC) e o Município de Condeixa-a-Nova. Para diversificar, descentralizar e responder à comunidade, em 2017, iniciaram-se as oficinas de literacia digital: *Teclas Prá Vida*, em Belide. O projeto cresceu também, com uma parceria entre a Associação ICreate, o Município de Vila Nova de Poiares e as Juntas de Freguesia. Envolveu 60 participantes e 20 colaboradores (professores, estudantes e voluntários) com especializações em: educação de adultos, animação socioeducativa, gerontologia social e psicológica, todos com formação em alfabetização de adultos promovida pela ESEC.

## Objetivos

É nosso objetivo ser um exemplo de educação não formal, que proporciona experiências de aprendizagem em contextos educativos não convencionais (lares, associações, Câmaras e Juntas de Freguesia) visando responder a motivações, necessidades e interesses de pessoas adultas em aprender a ler e a escrever e a usar tecnologias de informação e comunicação, a partir do muito que elas sabem da escola da vida.

## Metas e Resultados

As oficinas *Teclas Prá Vida* dedicadas à literacia digital possibilitam a oportunidade de aprenderem a usar os telemóveis, computadores, internet, redes sociais, com discussão sobre a segurança e os aspetos éticos.

Nesse sentido, promove-se uma maior participação social e interação com amigos e familiares, muitos deles emigrados. Os participantes valorizam o convívio, a afetividade e a oportunidade do uso da tecnologia. Solicitam mais tempo e gostariam de realizar mais visitas, como a que fizeram ao Diário de Coimbra ou à Biblioteca. Temos um retorno positivo das famílias, pois alguns dos familiares partilharam connosco mensagens de encorajamento e gratidão.



## Responsáveis

Dina Soeiro  
disoeiro@esec.pt  
Sílvia Parreiral  
scrupz@esec.pt  
Vera Carvalho  
geral@icreatepoaires.pt  
letraspravida@esec.pt

## Links

[www.facebook.com/letraspravida/](http://www.facebook.com/letraspravida/)

# Ateliê(s) de informática – Iniciação no mundo das TIC

## Promotores

Câmara Municipal de Góis

## Parceiros

- ADIBER — Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra
- Associação de Melhoramentos das Cortes
- Cáritas Diocesana de Coimbra — Unidade Residencial da Cabreira
- Junta de Freguesia de Alvares
- Junta de Freguesia de Vila Nova do Ceira
- União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal

## Município do Promotor

Góis

## Abrangência da Prática

Góis



## Descrição

Este projeto surge como resposta à promoção de um envelhecimento ativo, que passa também pela integração dos idosos na sociedade de informação, ativando as suas capacidades no campo das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Acesso à aquisição de novas competências ao nível da literacia digital e informacional, que muitos dos idosos já consideram como fundamental no seu dia-a-dia, pois permitem a aproximação dos familiares, que geograficamente, se encontram distantes. O Município promove, através do Espaço Internet Municipal, módulos associados às TIC, os quais se destinam à população em geral, com idade igual ou superior a 30 anos, incidido nos utentes dos lares e centros de dia, proporcionando, de igual modo, à restante população, nas sedes de freguesia, a oportunidade de desenvolver competências no âmbito das TIC, contribuindo para o usufruto de uma melhor qualidade vida.

### Objetivos

- Ensinar, ou seja, transmitir conhecimentos e imbuir os alunos de mecanismos que lhes possibilitem construir o seu próprio conhecimento a nível das TIC;
- Desenvolver uma metodologia pedagógica que tenha em consideração as características específicas dos alunos (idade, background, meio social e cultural);
- Promover a integração e a equidade social, momentos de convívio e lazer num ambiente de formação não-formal.

### Metas e Resultados

A dinamização deste projeto demonstrou que, apesar da elevada taxa de envelhecimento e do reduzido nível de literacia, os formandos conseguiram adquirir novas competências e aptidões, factos que revolucionaram “literalmente” o seu quotidiano, tornando-os mais comunicativos e mais próximos da realidade externa (inter e intramunicipal). Salienta-se ainda o facto de que as idades dos formandos se balizam entre os 35 e os 86 anos. O(s) *atelier(s)* de informática - Iniciação no mundo das TIC teve uma adesão, desde o seu início, em 2013, até ao ano formativo 2016/17, de um total de 206 formandos.



### Responsáveis

João Carlos Rodrigues da Silva  
 espaco.internet@cm-gois.pt

### Links

<https://adiber.pt/inovacao-social-inclusao/academia-senior-artes-saberes/>

# Literatura em Viagem

## Promotores

Câmara Municipal de Góis — Biblioteca Municipal "António Francisco Barata"

## Parceiros

- Cáritas Diocesana de Coimbra
- Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alvares e Cortes
- Centro Social Rocha Barros
- Santa Casa da Misericórdia de Góis

## Município do Promotor

Góis

## Abrangência da Prática

Góis



## Descrição

Este projeto pretende ser uma iniciativa de incentivo à leitura especialmente dirigida à população sénior, nomeadamente, a que se encontra ao cuidado das quatro instituições público/privadas existentes no Município. É desejável que os leitores usem o mais possível as obras e façam sugestões de leitura que sejam do seu agrado. A itinerância documental é coordenada pela Biblioteca Municipal, com o apoio da biblioteca escolar do Agrupamento de Escolas de Góis, sendo o transporte das malas assegurado pelo Município de Góis, copromotor do projeto.



### Objetivos

- Difundir as práticas literárias e culturais;
- Aproximar a Biblioteca Municipal da população concelhia;
- Combater o isolamento geográfico;
- Ampliar o leque de atividades a disponibilizar ao público sénior;
- Dinamizar/promover o espólio da Biblioteca Municipal tornando-o acessível a todos;
- Responsabilizar as instituições recetoras das “malas” através do desafio da aplicação interna de técnicas de difusão e gestão do material, bem como da necessária renovação das obras literárias, vídeos (...);
- Facilitar as técnicas de animação sociocultural a aplicar pelas instituições, promovendo clubes de debate e/ou dinamização da escrita.

### Metas e Resultados

Pode-se afirmar que *Literatura em Viagem* se encontra em plena fase de maturidade, contudo, após cerca de 2 anos da sua implementação, é chegado o momento de proceder a uma monitorização e avaliação pormenorizada, auscultando para isso as entidades parceiras e o respetivo público, de modo a apurar uma potencial necessidade de reestruturação de modo a evitar que este entre em fase de declínio.

A missão pressupõe fazer do livro algo atrativo e conseguir, pouco a pouco, que o gosto pelos livros e pela leitura se vá convertendo num hábito.



### Responsáveis

Fátima Gonçalves  
fatima.goncalves@cm-gois.pt  
Vicência Oliveira  
biblioteca@cm-gois.pt

### Links

[www.cm-gois.pt/files/6430.pdf](http://www.cm-gois.pt/files/6430.pdf)

# Informática nas Freguesias da CIMRL

## Promotores

Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria

## Parceiros

- Associações de Desenvolvimento Local
- Câmara Municipal de Alvaiázere
- Câmara Municipal de Ansião
- Câmara Municipal de Batalha
- Câmara Municipal de Castanheira de Pera
- Câmara Municipal de Figueiró dos Vinhos
- Câmara Municipal de Leiria
- Câmara Municipal de Marinha Grande
- Câmara Municipal de Pedrógão Grande
- Câmara Municipal de Pombal
- Câmara Municipal de Porto de Mós
- Clubes e/ou Associações Recreativas, Culturais e Desportivas Locais
- Entidades executoras dos CLDS 3G
- IPSS
- Juntas de Freguesia da Região de Leiria

## Município do Promotor

Leiria

## Abrangência da Prática

Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria



## Descrição

Este projeto consiste no ensino básico de informática, através da utilização do computador, e, consequentemente, da internet e do correio eletrónico, com o objetivo principal de proporcionar aos menos jovens, desempregados, reformados e residentes em locais mais distantes dos centros urbanos, o acesso à informática, numa ótica de info inclusão. As sessões informáticas são ministradas num veículo móvel: *O Carro da NET*, permitindo assim a realização de ações descentralizadas geograficamente, incluindo as mais distantes e de mais difícil acesso, da região de Leiria. Este projeto funciona por níveis, um para iniciados e outro de continuidade, sendo desenvolvido em 15 sessões, com a duração semanal de 90 minutos (iniciados) e 60 minutos (ações de continuidade). O veículo móvel está equipado com nove postos de trabalho para os participantes e um posto de trabalho para o animador.

### Objetivos

- Promover o envelhecimento ativo e o bem-estar dos utentes, através da dinamização de atividades de cariz inter-relacional, intergeracional e de Inclusão digital, sobretudo na terceira idade, de forma pedagógica, mas descontraída;
- Combater a infoexclusão e levar a informática e a internet às populações das freguesias da Região de Leiria, de todas as condições sociais, como forma de democratização no uso das tecnologias de informação e comunicação, sem quaisquer custos para os utentes;
- Contribuir para o combate à solidão e ao isolamento e minimizar os sintomas de exclusão social;
- Valorizar os conhecimentos dos seniores e reforçar o seu papel na comunidade;
- Aumentar a autoestima dos utentes;
- Possibilitar o desenvolvimento de (novas) competências na área das TIC, através da transmissão de conceitos básicos de informática, num contexto de aprendizagem à medida, facilitando a experimentação e novas formas de aprendizagem, de comunicação e de distração, incluindo acesso à internet para proporcionar o contacto com familiares e amigos;
- Colocar as TIC ao serviço do desenvolvimento regional e da melhoria da qualidade de vida dos cidadãos;
- Facilitar a proximidade entre os cidadãos e a administração pública, ao mesmo tempo que se fomenta a ideia de “aldeia global”;
- Maior qualificação das populações.

### Metas e Resultados

Numa sociedade, simultaneamente digital e envelhecida, é fundamental estender os benefícios tecnológicos a toda a população, incluindo as pessoas idosas. É, pois, essencial consciencializar os mais velhos para o potencial das TIC, melhorando as suas competências digitais. Desde o início, em 2008, o projeto *Informática nas Freguesias da CIMRL* já realizou 38 ações, repartidas por 570 sessões, em 1.855 horas de formação, que abrangeram quase 1.100 utentes (906 dos quais foram certificados), em 16 das 67 freguesias da Região de Leiria.



### Responsáveis

Alcina Costa  
cimrl@cimregiaodeleiria.pt

### Links

<https://cimregiaodeleiria.pt/>

## Programa Idade Maior – PIM

### Promotores

Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha

### Parceiros

- Associações e coletividades
- GNR
- Hospital de Aveiro - Unidade de Saúde Mental
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Unidade de Cuidados na Comunidade/Unidade de Saúde Pública
- Universidade Sénior

### Município do Promotor

Albergaria-a-Velha

### Abrangência da Prática

Albergaria-a-Velha



### Descrição

É um programa de frequência gratuita, dirigido à população com mais de 55 anos e caracteriza-se pela oferta de um conjunto de atividades de caráter cultural, desportivo e educativo. Subdivide-se em quatro domínios sendo eles *ativaIDADE*; *Oficinas Criativas e Educativas*; *Atividades Físicas e desportivas*; *Agenda PIM*. A *ativaIDADE* consiste na deslocação semanal de professores de atividade física e expressão musical aos oito equipamentos sociais do Município, com respostas sociais para a terceira idade. As *Oficinas Criativas e Educativas*, que decorrem semanalmente, são compostas pelas oficinas de trabalhos manuais; trauteias e rodopias - expressão musical; teatro; informática nível I e II; roda do conto — tertúlia e debate de ideias através da promoção da leitura e ler em comunidade-(re)descoberta de hábitos de leitura, o diálogo interpares e do espírito de argumentação. As atividades físicas disponibilizadas são aulas de atividade física em local fechado ou ao ar livre e, ainda, aulas de hidroginástica, adaptadas à condição física dos participantes. A agenda PIM oferece mensalmente um conjunto de atividades diversificadas tais como: seminários sobre saúde e segurança, tardes de cinema, tardes dançantes, passeios, tertúlias, atividade terapêuticas/*mindfulness* e ainda, atividades intergeracionais.

## Objetivos

- Manutenção e fortalecimento das relações interpessoais na comunidade;
- Aquisição de conhecimentos/aprendizagem ao longo da vida;
- Promoção de estilos de vida ativos e saudáveis;
- Estimulação cognitiva;
- Desenvolvimento/melhoria da motricidade grossa e fina;
- Promoção da leitura;
- Transmissão de conhecimentos;
- Promoção no acesso à informação;
- Combate de estereótipos negativos do envelhecimento, junto da comunidade.

## Metas e Resultados

Os objetivos do PIM têm sido alcançados na medida em que se tem verificado o aumento do número de inscritos nas diferentes oficinas, aumento da adesão no âmbito da Agenda PIM e resultados com a menção "Muito Bom". Em 2016, realizou-se uma avaliação das necessidades e o grau de satisfação dos utilizadores e constatou-se que entre os 168 inquiridos, a média de idade era de 71 anos, o elemento mais novo tinha 55 anos e, o mais velho 92, sendo a avaliação final global *Muito Bom* (entre as seguintes opções: *Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito Bom*).

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**MUNICÍPIO DE ALBERGARIA-A-VELHA PROGRAMA IDADE MAIOR**

**ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

O Município de Albergaria-a-Velha reflete o panorama nacional, tendo-se verificado um crescimento significativo do Índice de Envelhecimento entre 2011 e 2015, de 114,8 para 141,2, respetivamente (INEC 2016).

O número de pessoas idosas a viver sozinhas, na União Europeia, está a aumentar, tendo vindo a originar a problemática do isolamento social, sendo que em alguns países europeus mais de 40% das mulheres, com 65 anos, vivem sozinhas. (Organização Mundial de Saúde, 2011)

**OBJETIVOS**

O Programa Idade Maior (PIM), de frequência gratuita, dirige-se à população com mais de 55 anos, tem como objetivo a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Dada forma, as oficinas disponibilizadas têm como objetivos:

- a manutenção e fortalecimento das relações interpessoais na comunidade;
- a aprendizagem ao longo da vida;
- a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis;
- a estimulação cognitiva;
- o desenvolvimento/melhoria da motricidade;
- a promoção da leitura;
- a transmissão de conhecimentos;
- a promoção no acesso à informação;
- combate de estereótipos negativos do envelhecimento.

**RESULTADOS**

A avaliação das necessidades e o grau de satisfação dos utilizadores do Programa Idade Maior foi avaliado pelos usuários em 2016 e obteve a classificação final global "Muito Bom" (Insuf. Suf. Bom. Muito Bom).

O PIM é um programa consolidado no plano de Ação Social do Município e tem vindo a solidificar-se e a responder ao constante desafio do aumento de idosos, através do crescimento na oferta de respostas, permitindo a execução de uma estratégia de intervenção numa lógica de promoção de uma região mais inclusiva e amiga da pessoa idosa.

**PROGRAMAS DE APOIO À POPULAÇÃO COM +65 ANOS**

- Cartão 65 – descontos em mais de 39 estabelecimentos comerciais, atividades desportivas e culturais (1184)
- Cartão 65+ – além dos benefícios do cartão 65 e alteração 1m3 de água e reembolso 25% do valor gasto em medicação prescrita (1635)
- Gerações Solidárias – Programa de voluntariado semanal no domicílio dos idosos isolados (7)
- Serviço de Teleassistência (100 idosos)
- Apêndice do Programa Idade Maior (em construção)

**ATIVIDADES P/ COMUNIDADE**

**35 TRIMESTRAIS**

- Trabalhos Manuais
- Atividade Física
- Teatro
- Expressão Musical (Traze-te e Rode-te)
- Promoção da leitura e debate de ideias (Roda do Livro)
- Informática (Níveis I, II e III)

**55 INÍCIO 71 MÉDIA 91 FIM** 248 BENEFICIÁRIOS

**145 TRIMESTRAIS**

- Hidroginástica

172 BENEFICIÁRIOS

**OUTRAS ATIVIDADES**

Oficinas de socialização +33 anos (31 intervenções) e atividades sociais em 20 estabelecimentos comerciais.

- Avaliação das necessidades da População Idosa em risco de isolamento
- Palestras sobre saúde e segurança
- Convívios interinstitucionais
- Atividades intergeracionais
- Atividades de Recolha de memórias e tradições locais
- Tardes Dançantes
- Tardes de Cinema

20 a 600 PARTICIPANTES

**Atividades promovidas para o desenvolvimento dos conhecimentos, competências, valores e competências:**

- Atividade física
- Expressão musical

Tantos beneficiários quantos os clientes

**Município e parceiros de programação para o desenvolvimento de intervenções e respostas em resposta ao desafio do aumento de idosos:**

- Promoção da leitura e debate de ideias (Roda do Livro)
- Hidroginástica
- Sala Snoezelen - PROGRAMA INCLUIR+

**CENTRO 2020**

## Responsáveis

Catarina Mendes  
catarina.mendes@cm-albergaria.pt

## Links

[www.facebook.com/municipiodealbergariaavelha](https://www.facebook.com/municipiodealbergariaavelha)

# Alcanena Município Promotor do Envelhecimento Ativo

## Promotores

Câmara Municipal de Alcanena

## Parceiros

- ARPICA — Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Alpiarça
- Centro Ciência Viva do Alviela
- União de Freguesias de Alcanena e Vila Moreira

## Município do Promotor

Alcanena

## Abrangência da Prática

Alcanena



## Descrição

A Câmara Municipal de Alcanena promove o envelhecimento ativo e saudável, apostando em diversas vertentes, nomeadamente na área social, do desporto e saúde. Neste sentido, esta prática foca-se em algumas atividades relevantes, que têm vindo a ser desenvolvidas, com um impacto bastante positivo na comunidade, nomeadamente junto da população sénior: *Academia Sénior de Alcanena*; o *Cartão Sénior Municipal*; os *Passeios Seniores e Convívio Sénior*; o *Serviço de Teleassistência*; as *Caminhadas pelo Concelho* e os *Seniores Ativos*.



### Objetivos

Promover o ensino não formal através da atualização de conhecimentos sobre diferentes matérias num contexto de formação ao longo da vida, bem como organizar atividades complementares de carácter cultural, recreativo e de convívio, dirigidos à população com mais de 50 anos, com ou sem experiência escolar. É parte integrante, *Os Passeios e Convívio Sénior*, que são atividades que promovem o lazer, convívio e enriquecimento pessoal e social, através de passeios turísticos e da realização da sardinhada anual. Prestação de serviços de assistência ao domicílio a pessoas em situação de isolamento/dependência, temporária ou permanente, permitindo a monitorização e o acompanhamento diário e estabelecendo os contactos com os serviços de emergência em caso de necessidade, através de equipamento eletrónico (pulseira). Na atividade *Os Seniores Ativos*, dinamizam-se atividades desportivas de carácter semanal (ginástica funcional e hidroginástica).

### Metas e Resultados

Todas estas atividades têm tido um impacto bastante positivo, tanto junto da população sénior como da comunidade em geral. Têm assegurado a promoção da autonomia, autoestima e espírito de grupo, valorização pessoal e da aprendizagem ao longo da vida e a socialização, combatendo o isolamento social e os estilos de vida sedentários.

Para a comunidade e para o Município, o facto de muitas vezes se trabalhar por polos, dispersos pelas várias freguesias, cria nesses locais, um espaço de convívio, que vai muito para além da atividade física, contribuindo igualmente para a socialização dos idosos e consequentemente no combate à solidão que tanto afetam esta faixa da população.

### Responsáveis

Isabel Carvalho  
isabel@cm-alcanena.pt

### Links

<http://cm-alcanena.pt/>



## Remexe

### Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça — Lar Residencial de Alcobaça

### Parceiros

- Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobaça
- Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça

### Município do Promotor

Alcobaça

### Abrangência da Prática

Alcobaça



### Descrição

Este projeto foi planeado para dar resposta aos desejos e necessidades não só da população mais idosa a quem os benefícios prestados pela atividade corporal são de várias índoles (física, emocional, ocupacional), mas também da população com deficiência intelectual e física que tem um grande desejo de se ligar à comunidade e desenvolver com esta, projetos de interação e interajuda na melhoria e promoção de competências. Fazemos a dinamização de sessões semanais de psicomotricidade, terapia ocupacional e animação com um grupo misto de idosos. Através do jogo livre, de jogos tradicionais, da colocação no papel do outro, as sessões decorrem sempre num espírito de partilha, entreajuda e sobretudo de comunidade, em que as diferenças são ultrapassadas pelo auxílio constante entre todos os elementos do grupo.

## Objetivos

- Promover a coesão comunitária (reatar laços perdidos com a institucionalização);
- Promover a inclusão e aquisição/manutenção de competências físicas, cognitivas, relacionais e sociais dos participantes;
- Manutenção e promoção de competências psicomotoras (equilíbrio, estruturação espacial e temporal, atividades globais do movimento);
- Rentabilizar os recursos da comunidade na melhoria da qualidade de vida da sua população;
- Valorização de competências, capacidades e saberes e aumentar autoestima e autoconfiança.

## Metas e Resultados

Usando a atividade física como “pretexto” pretendemos alcançar a inclusão, a fortificação das redes sociais e a promoção da autoestima.

Em menos de um ano, em 41 sessões realizadas os participantes da comunidade participaram, em média, em 32 sessões, e o participante mais assíduo foi a 36 sessões, o que demonstra a adesão da comunidade ao projeto.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

## REMEXE

Através do jogo livre, de jogos tradicionais, da colocação no papel do outro, as sessões decorrem sempre num espírito de partilha, entrosjada e sobretudo de comunidade, em que as diferenças são ultrapassadas pelo auxílio constante entre todos os elementos do grupo.

Para além das sessões semanais fazemos também atividades ocasionais na comunidade!

Os órgãos locais de comunicação social também têm mostrado interesse no projeto.

Logos of partner organizations: Lar Residência de Alcobaca - Santa Casa da Misericórdia, CERIAL - Centro de Educação Especial e Reabilitação de Alcobaca, Junta de Freguesia de Évora de Alcobaca.

Logos of funding partners: CCDRC, Agir+ Coimbra, CENTRO 2020, and the European Union flag.

**Responsáveis**

Tânia Miguel  
animacao.lra@scmalcobaca.pt

# Clube Veritas – Atividades e Oficinas para EspigaDotes

## Promotores

Centro Social Paroquial da Vera Cruz – CSPVC

## Parceiros

- Abimota
- ARS Centro
- Câmara Municipal de Aveiro
- Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro
- Cluster para a Exploração Económica da Mobilidade Suave
- Grupo de Voluntários do Hospital Infante D. Pedro
- Hospital Infante D. Pedro
- Liga Contra o Cancro
- MediaPrimer
- Plataforma Tecnológica da Mobilidade Suave
- Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN Portugal) – Núcleo Distrital de Aveiro
- União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz
- Universidade de Aveiro
- Universidade de Coimbra

## Município do Promotor

Aveiro

## Abrangência da Prática

Aveiro



## Descrição

O *Clube Veritas do CSPVC – Atividades e Oficinas para EspigaDotes*, com mais de 55 anos é um projeto que visa a população com mais de 55 anos e que tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e produtivo, o convívio e solidariedade intergeracional, o combate à solidão e isolamento social, a prevenção da doença e manutenção da saúde, recorrendo ao desenvolvimento de atividades de estimulação cognitiva e exercício físico de baixo impacto e prazeroso, oficinas de aprendizagem e troca de saberes, no âmbito da cultura e lazer, da saúde e da atividade física, da alimentação e do ambiente, da segurança e da participação das TIC, da economia doméstica, do artesanato, da hortofloricultura e a Oficina do Solidarizar que visa promover o voluntariado na saúde e a produção de produtos solidários.

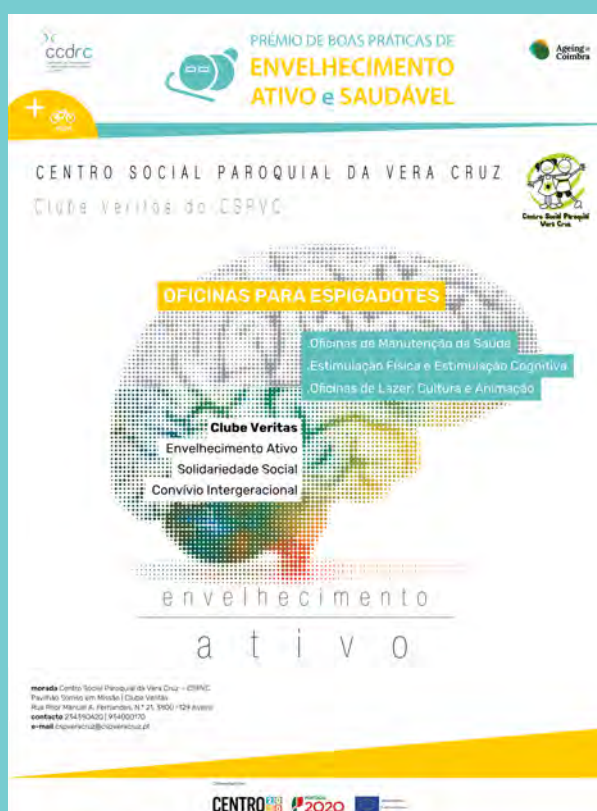
### Objetivos

Este projeto está direcionado a várias amplitudes, para a instituição, para a comunidade e para a população-alvo, entre as quais:

- Para o CSPVC: responder à necessidade diagnosticada, ir ao encontro da missão e colocar à disposição meios/ferramentas de apoio ao sénior, um apoio holístico a eles e às famílias.
- Para os seniores: melhorar a qualidade de vida e saúde dos seniores, combatendo a solidão e o isolamento, proporcionar e incrementar a realização de atividades prazerosas e que vão ao encontro das suas necessidades e manifestações, promovendo-se assim a estimulação cognitiva, além da física e social.
- Para a comunidade: promoção do bem comum; contribuir para que Aveiro seja considerada “Cidade Amiga do Idoso” e referência nacional na promoção do envelhecimento ativo, do voluntariado e da solidariedade.

### Metas e Resultados

O projeto encontra-se na fase de crescimento e maior publicitação junto da população-alvo e da comunidade que tem o interesse comum no desenvolvimento social preconizado. Já foram feitos os investimentos em infraestruturas próprias, já se está munido de produtos e ferramentas para o desenvolvimento das ações e há o manifesto interesse por parte dos seniores e famílias, assim como das Universidades para o aferimento dos seus estudos científicos junto da população-alvo, como registos dos resultados das boas práticas para o envelhecimento ativo e saudável no bem-estar das pessoas.



### Responsáveis

Paula Hipólito  
paula.hipolito@cspvseracruz.pt

### Links

[www.cspvseracruz.pt](http://www.cspvseracruz.pt)

## Laboratório de Saberes

### Promotores

Florinhas do Vouga

### Parceiros

- Câmara Municipal de Aveiro
- Escola Artística do Conservatório Calouste Gulbenkian de Aveiro
- Hospital de Aveiro
- PSP
- Serviço de apoio domiciliário para cuidados de higiene e alimentação
- Serviço de atendimento e acompanhamento social para apoios económicos e em géneros
- União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz

### Município do Promotor

Aveiro

### Abrangência da Prática

Aveiro



### Descrição

Esta é uma iniciativa que se enquadra na diversidade de serviços prestados pelo Centro Comunitário da IPSS Florinhas do Vouga que congrega o *MeninArte Atelier Juvenil*, o *Centro de Atividades Intergeracional* e o *Refeitório Social*. No seu conjunto, o centro comunitário serve diariamente uma comunidade de cerca de 100 pessoas que lidam com diferentes desafios e necessidades sociais.

A intervenção do *Laboratório de Saberes* pauta-se pela pluridisciplinaridade pois nele trabalham-se diferentes áreas do saber, desde a costura ao artesanato, da agricultura à culinária, do canto à música e ao teatro. Trata-se de uma iniciativa que decorre ao longo de todo o ano, no período da tarde, de segunda a sexta-feira. Para além destas atividades, as pessoas dispõem ainda de duas manhãs desportivas onde realizam caminhadas e ginástica de manutenção, com exercícios distintos e adaptados às características de cada pessoa.

## Objetivos

- Promover a autoestima e autoconfiança das pessoas;
- Fomentar redes de suporte de convivência e solidariedade;
- Desenvolver a resiliência pessoal e comunitária;
- Proporcionar diferentes oportunidades de aprendizagem, convívio e conforto.

## Metas e Resultados

Após duas décadas de intervenção, o Laboratório de Saberes conseguiu atenuar fenómenos do isolamento e exclusão social, de depressão e de problemas do foro psiquiátrico, pobreza e de degradação habitacional, ao mesmo tempo que melhorou relações de vizinhança e de entreajuda. Fomentou a identidade de grupo e o sentimento de pertença. A este projeto aderiram adultos e pessoas idosas, provenientes de diferentes áreas de residência, sendo os 65 anos a média de idade dos participantes.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**Laboratório de Saberes** Florinhas do Vouga

Adultos e pessoas idosas provenientes de diferentes áreas de residência

14	Anos de existência
05	Dias por semana
20	Horas semanais
23	Média de participantes por mês
65	Média de idades

+ Promover a autoestima e a autoconfiança das pessoas;  
 + Desenvolver a resiliência pessoal e comunitária;  
 + Fomentar redes de suporte de convivência e solidariedade;  
 + Proporcionar diferentes oportunidades de aprendizagens, convívio e conforto.

Centro Comunitário - Rua de Espinho nº 71, 73, Aveiro  
 234 381 042  
 equipa.73@gmail.com  
 www.florinhasdovouga.pt  
 https://www.facebook.com/Florinhas-do-Vouga-190061927716282

## Responsáveis

Ana Cristina Galhardo  
 Equipa.73@gmail.com

## Links

[www.florinhasdovouga.pt](http://www.florinhasdovouga.pt)

## Potencial Positivo

### Promotores

Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro  
Escola Profissional de Aveiro

### Parceiros

- Câmara Municipal de Sever do Vouga
- Escola Profissional de Aveiro — Unidade das Tecnologias (UniTec)
- HP Portugal
- Mitsubishi
- Toyota
- Unidade de Cuidados na Comunidade de Sever do Vouga

### Município do Promotor

Aveiro

### Abrangência da Prática

Sever do Vouga



### Descrição

Este projeto apoia a rede social em Sever do Vouga, promovendo a inclusão social, numa ótica da racionalização e rentabilização de recursos e meios existentes no território, potenciando sinergias e competências. Apoia quatro IPSS do Município (Santa Casa da Misericórdia de Sever do Vouga, Associação Pró Cidadão Deficiente Integrado, Centro Social e Paroquial Maria da Glória e Fundação Bernardo Barbosa de Quadros), dando resposta a problemas concretos de pessoas em situação de grande fragilidade económica e social, pessoas portadoras de deficiências, idosos e desempregados de longa duração. Atua nas seguintes frentes: brigada de reparações; prestação de cuidados na comunidade; formação em TIC; Inglês; gerontopsicomotricidade ou motricidade para idosos e rastreio de saúde.



### Objetivos

Através da aliança entre a Escola Profissional de Aveiro e a UCC de Sever do Vouga, onde os alunos acompanham os profissionais de saúde nas visitas domiciliárias, é realizado um levantamento e identificação de necessidades junto da população, na área das pequenas reparações domésticas, aprendizagem de informática e/ou inglês e gerontromotricidade. Após identificação e encaminhamento dessas necessidades para a Escola Profissional de Aveiro, esta instituição de educação destaca alunos nas suas diversas áreas de aprendizagem, para que, de uma forma direta, intervenham sobre a população e suprimam tais necessidades.

### Metas e Resultados

Este projeto apoia a população idosa habitante em aglomerados dispersos e de baixa densidade, em áreas predominantemente rurais; apoia a população residente em habitações isoladas no Município, e modera as situações de isolamento, pobreza e exclusão social. Com a implementação do *Projeto P+*, aumenta a promoção do envelhecimento ativo e da melhoria da qualidade de vida na terceira idade através do ensino de exercícios psicomotores e da educação e literacia em saúde. Garante ao idoso o máximo de capacidade funcional e independência física e mental, e a redução da morbilidade e mortalidade e dos sentimentos de isolamento e solidão. Atinge melhoria dos níveis de literacia na terceira idade, incentivando-se a aprendizagem ao longo da vida, enquanto veículo de promoção da autoestima.



### Responsáveis

Paulo Jorge Quina Rodrigues  
paulo.quina@epa.edu.pt

### Links

[www.facebook.com/EPAPotencialPositivo/](http://www.facebook.com/EPAPotencialPositivo/)

# Tardes Comunitárias, Dar + Vida Aos Anos

## Promotores

Câmara Municipal de Cantanhede

## Parceiros

- ACES do Baixo Mondego — URAP de Cantanhede
- Biocant Park
- Empresa Municipal INOVA
- GNR — Comando Territorial de Cantanhede

## Município do Promotor

Cantanhede

## Abrangência da Prática

Cantanhede



## Descrição

Trata-se de um projeto de intervenção social promovido pelo Município coordenado pelo Serviço Municipal de Ação Social, em parceria com as diversas unidades orgânicas, que pretende motivar a população sénior, que não está integrada em resposta social, a fortalecer a sua interação psicossocial em atividades sociais, culturais, desportivas, lúdicas e intergeracionais. Podem-se inscrever nas tardes comunitárias todas as pessoas, residentes no Município de Cantanhede, autónomas e não integradas em respostas sociais.

Dado que a sua dinâmica está assegurada pela autarquia, em que facilmente consegue gerir os seus recursos (humanos, móveis – autocarro – imóveis – espaços) e consegue articular com outras entidades locais, que permitem impor inputs no projeto, é um ponto de partida para o sucesso da atividade.



### Objetivos

- Facultar o acesso, de forma gratuita, a atividades diversas orientadas pelos diferentes serviços do Município, nomeadamente, ação social, cultura, desporto, proteção civil e turismo, que permitam a partilha de ideias, experiências, conhecimentos e momentos de convívio;
- Promover a participação ativa e saudável dos participantes, visando melhorar a sua qualidade de vida (bem-estar físico, social e mental);
- Fomentar a participação social e cívica, bem como a troca de experiências entre os participantes;
- Estimular o gosto por uma constante atualização de saberes.

### Metas e Resultados

Desde o ano de 2014 até ao final do ano de 2016, registámos o aumento de participantes aderentes às atividades. No ano de 2014 contámos com 116 pessoas, no ano seguinte inscreveram-se e participaram 143 pessoas e em 2016 registamos 219 pessoas. Consideramos que tal é o reflexo de que as atividades desenvolvidas em proveito destes beneficiários vão ao encontro das suas necessidades e motivações.

### Responsáveis

Pedro António Vaz Cardoso  
pcardoso@cm-cantanhede.pt

### Links

[tinyurl.com/ya28ue65](http://tinyurl.com/ya28ue65)

## Ajudar a Envelhecer

### Promotores

Cáritas Diocesana de Coimbra — Centro N.<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> da Boa Viagem

### Município do Promotor

Figueira da Foz

### Abrangência da Prática

Figueira da Foz



### Descrição

O Programa de alterações de rotinas e apoio ao idoso como ser ativo e decisor das ações da vida iniciou-se como sendo um projeto-piloto para a alteração de rotinas diárias que visava a promoção e manutenção da independência, nas seguintes áreas: serviço de refeitório - protocolos adaptados aos diferentes estados de dependência, onde as pessoas são convidadas a proceder à preparação da refeição, e preparação supervisionada da sua medicação, se aplicável; serviço de higiene pessoal e banho assistido, onde o utente é motivado para cuidar da sua higiene e imagem, de forma tendencialmente autónoma mas apoiada; atividades intergeracionais entre idosos e crianças — promoção de ações de encontro e partilha, promovendo interação e realização de tarefas em conjunto. Contempla, também, a solidariedade entre pares na realização de tarefas diárias — as pessoas mais capazes apoiam as que já não conseguem realizar determinada atividade e o apoio na aquisição de bens e serviços realizado em conjunto com as pessoas idosas. Após uma avaliação muito positiva, em 2017 o projeto foi complementado com a criação e utilização de uma sala *snoezelen* com vista a: diversificar e melhorar as atividades direcionadas para a estimulação cognitiva, sensorial e motora; diversificar as atividades lúdicas, bem como promover um melhor autoconhecimento e uma maior interação social interpares e geracional; permitir esta experiência aos utentes do centro; melhorar a atividade dos idosos, bem como a motivação, capacidade de relaxamento, alívio da dor, redução da ansiedade ou simplesmente para intensificar os momentos de recreação.

### Objetivos

Pretende promover a manutenção da autonomia e tomada de decisão do idoso, com o objetivo último de protelar o aparecimento de doenças e incapacidades, partindo da alteração de rotinas e da realização de atividades de vida diária. Na segunda fase de intervenção destaca-se a estimulação sensorial e cognitiva; o manter o desenvolvimento cognitivo através de exercícios didáticos, individuais e ou em grupo; o treino e a manutenção de funções físicas e no prazer da atividade lúdica através de jogos de relaxamento com música realizado num espaço próprio — sala *snoezelen*. Todas estas atividades promovem a estimulação mental e cognitiva, ajudando a prevenir riscos de declínio mental e de depressão, facilitando a autonomia e o desempenho na realização das atividades de vida diária. Aqui o enfoque vai para a importância da aprendizagem ao longo da vida, como fator de extrema relevância na manutenção da capacidade cognitiva do idoso.

### Metas e Resultados

Nos resultados do pré teste para o pós teste verificaram-se alterações significativas nas diversas dimensões individuais. A intervenção levou à obtenção de um maior nível de autonomia, tornando os indivíduos mais capazes de realizar as atividades básicas do dia a dia. Dos resultados salienta-se a média dos resultados do índice de *Barthel* que passaram de uma média de 84,38 na 1ª avaliação para 90,31 (aumento de independência). Na escala de depressão o grupo apresentou também melhoria, passando de 7,31 para 6,94 na 2ª avaliação. Na opinião dos sujeitos da amostra, as alterações foram benéficas, considerando que se produziram melhorias individuais e no próprio grupo. O sentimento de grupo e interajuda entre pares favoreceu o estado emocional de cada sujeito.



### Responsáveis

Marta Amaral  
Carina Dantas/Ana Jegundo  
correio@caritascoimbra.pt

### Links

[www.caritascoimbra.pt](http://www.caritascoimbra.pt)

## Estou no Radar – Roteiros Seniores

### Promotores

Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo

### Parceiros

- Figueirafectos — Associação de Apoio Social

### Município do Promotor

Figueira Castelo Rodrigo

### Abrangência da Prática

Figueira Castelo Rodrigo



### Descrição

Este projeto incide na área geográfica do Município que se caracteriza enquanto território de baixa densidade, e pretende combater as dificuldades existentes. Este projeto é composto por áreas gerais de intervenção, traduzidas nas ações seguintes: Ação I — Exercitar a cidadania – A loja do conhecimento; Ação II — Promover os Níveis de Saúde; Ação III — Do Rural ao Urbano - O Clube dos Produtores; Ação IV — S.O.S Idoso; Ação V — As aldeias/Lar; Ação VI — A Cegonha – Mobil.



### Objetivos

Esta prática visa a constituição de uma equipa integrada e multidisciplinar de: enfermeiros, fisioterapeutas, podologistas, assistentes sociais, psicólogos animadores desportivos e culturais. O objetivo é criar uma agência de cuidadores de idosos, que preste cuidados de enfermagem, ocupação de tempos livres, promoção de atividades físicas, criação de espaços de convívio, através da realização de dois eventos anuais.

Destaque para a realização de roteiros seniores com periodicidade mensal, concretizando viagens e experiências a diversas localidades do país.

### Metas e Resultados

O projeto prioriza os jovens criando condições para a sua fixação; os idosos proporcionando-lhes qualidade de vida e os agentes económicos potenciando a sua atividade.

A implementação da Iniciativa *Roteiros Seniores — Ação II — Promover os Níveis de Saúde*, tem abrangido um número alargado de participantes considerando a faixa etária 50-99 anos. Trata-se de um grupo heterogéneo, com particular destaque para participantes na faixa etária 70-79 anos. Verifica-se, também, a acrescida participação do género feminino.

### Responsáveis

Paulo José Gomes Langrouva  
presidencia@cm-fcr.pt

### Links

<http://videos.sapo.pt/YG61v0mpL1OuzND6JRH2>



## Fornos Vida +55

### Promotores

Câmara Municipal de Fornos de Algodres

### Parceiros

- Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Fornos de Algodres
- Clínicas
- Farmácias
- Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Fornos de Algodres
- ULS

### Município do Promotor

Fornos de Algodres

### Abrangência da Prática

Fornos de Algodres



### Descrição

Esta prática assenta num programa de atividade física dirigida à sua população com mais de 55 anos, oferecendo diversas valências que vão desde aulas de exercício físico a um projeto de boccia na terceira idade, com periodicidade semanal. Também inclui caminhadas e passeios interpretativos, unindo o património histórico-cultural ao exercício físico. Em complemento existe um programa de avaliação física e de parâmetros de saúde (peso, massa corporal, tensão arterial), em estreita ligação com as entidades de saúde locais, através da criação de uma plataforma com extensa base de dados de acesso direto por parte dos profissionais de saúde.



### Objetivos

Com a criação desta prática o Município visa promover uma melhoria da qualidade de vida dos seus munícipes seniores, através:

- Da prática desportiva formal, orientada e devidamente direcionada para os objetivos da população;
- Da promoção de um estilo de vida mais ativo e com interesses diversificados que contrariem o isolamento e promovendo o convívio e troca de experiências;
- De atividades que promovam uma maior autonomia das tarefas diárias.

Na persecução destes objetivos desenvolvem-se ações de sensibilização junto da população, procurando-se envolver o maior número de entidades locais (Juntas de Freguesia, Associações), assim como os párocos locais para divulgação e incentivo à participação da população.

### Metas e Resultados

Se esta prática, na fase inicial, se limitava unicamente à prática de exercício físico, neste momento é muito mais abrangente, tendo sido estabelecidos protocolos de cooperação, quer com organismos públicos, quer com organismo privados da área da saúde e educação, com o objetivo de promover uma prática multidisciplinar que vá ao encontro das necessidades e anseios da população. Esta prática permitiu criar uma base de dados, à qual os profissionais de saúde, da Unidade Local de Saúde, têm a possibilidade de aceder e tomar conhecimento do histórico individual do paciente.

### Responsáveis

Alexandre Lote  
alexandreote@cm-fornosdealgodres.pt

# AGIL-MENTE – Seniores em Movimento

## Promotores

Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão

## Parceiros

- Câmara Municipal do Fundão
- Centro de Saúde do Fundão
- Centro Hospitalar Cova da Beira
- Juntas de Freguesia

## Município do Promotor

Fundão

## Abrangência da Prática

Fundão



## Descrição

Deslocalização da Academia Sénior (espaço já em funcionamento), através do projeto *AGIL-MENTE - Seniores em Movimento*, pelas freguesias mais isoladas do Município, a fim de fomentar/valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura da população-alvo, onde se desenvolvesse atividades culturais, de lazer e saúde, que fomentassem um envelhecimento saudável física e cognitivamente. O projeto é desenvolvido em cinco ações: *Animação a rodar; Cultura sobre rodas; TIC em Movimento; Cinema em Movimento e Ment'Agil.*

### Objetivos

- Promover a qualidade de vida e bem-estar físico, mental e social;
- Diversificar e descentralizar a oferta de serviços e atividades de estimulação física, cognitiva e social;
- Fomentar a educação e formação potenciando autonomia e desenvolvimento pessoal;
- Promover o convívio e os laços sociais.

### Metas e Resultados

Pretendemos beneficiar 750 adultos pelas ações animação e cultura sobre rodas; 50 adultos beneficiados pela TICs em movimento, no Município; 750 adultos a participar no cinema em movimento; e 50 adultos a participar na ginástica da mente, atingidos por distúrbios do foro cognitivo. Neste momento, a Academia Sénior do Fundão beneficia 120 utentes na cidade do Fundão e mais 60 inscritos nos polos, oferecendo cerca de 30 disciplinas lecionadas por professores, todos voluntários, nas áreas de ciências sociais e humanas, letras, história e património, desporto, música e sons, dança e movimento e informática e multimédia. No ano letivo de 2016/2017, foi lançado o programa quinzenal de rádio intitulado "A Voz da Academia", na Rádio Cova da Beira e foi iniciado, em parceria com a Rede de Universidades Seniores (Rutis), o I Festival de Marchas Populares Seniores no Fundão.



### Responsáveis

Maria Alcina Domingues Cerdeira  
alcina.cerdeira3@gmail

# Academia Sénior Artes e Saberes de Góis

## Promotores

ADIBER — Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra

## Parceiros

- Câmara Municipal de Góis
- Comissão de Melhoramentos de Cortes
- Junta de Freguesia de Alvares
- Junta de Freguesia de Góis
- Junta de Freguesia de Vila Nova do Ceira
- União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal

## Município do Promotor

Góis

## Abrangência da Prática

Góis



## Descrição

A iniciativa *ASAS de Góis* é um projeto socioeducativo e cultural orientado para a população idosa do Município de Góis, assente em duas diretrizes que se coadunam: a educação e o lazer. Trata-se, portanto, de aliar a aquisição/partilha de conhecimento e de saberes ao convívio social. Concretamente consiste no desenvolvimento regular de atividades educativas em regime não formal, num contexto de aprendizagem ao longo da vida, sob uma perspetiva andragógica, bem como na dinamização de atividades culturais e recreativas para e com a população sénior.

### Objetivos

- Melhorar a qualidade de vida da população sénior do Município;
- Promover o envelhecimento ativo e a aquisição/desenvolvimento de saberes numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida;
- Incentivar a participação e organização da população sénior em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer;
- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações.

### Metas e Resultados

As disciplinas/*ateliers* dinamizadas pela Academia Sénior são escolhidas pelos alunos. Os trabalhos manuais, a informática e a saúde e bem-estar são as que têm mais adesão, reunindo um maior número de inscrições. A comunidade estrangeira residente no Município manifestou interesse na aprendizagem da língua portuguesa, a ASAS deu resposta a esta solicitação com a dinamização da disciplina de português para estrangeiros. O número de inscritos na Academia Sénior tem-se mantido estável desde a sua génese, o que prova o agrado dos alunos.



The infographic features logos for 'ccdr', 'PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL', 'Ageing + Coimbra', and 'ADIBER'. The title is 'Academia Sénior Artes e Saberes de Góis'. A text box explains: 'A ASAS de Góis é uma resposta socioeducativa dirigida aos seniores que visa promover o Envelhecimento Ativo. Esta iniciativa é promovida pela ADIBER com o apoio e colaboração do Município de Góis, das Juntas de Freguesia do Concelho e da Comissão de Melhoramentos de Cortes.' Below are four photo sections: 'APRENDER' (people at a computer), 'CONVIVER' (people at a table), 'PARTILHAR' (people with a map), and 'APRENDER' (people at a table). The bottom text reads 'Num ambiente estimulante, dinâmico e descontraído.' Logos for 'CENTRO 2020' and the European Union are at the bottom.

### Responsáveis

Ana Luísa Santo Duarte Oliveira  
ana.duarte@adiber.pt

### Links

<https://adiber.pt/inovacao-social-inclusao/academia-senior-artes-saberes/>

# Envelhecimento Ativo na Freguesia da Guarda

## Promotores

Junta de Freguesia da Guarda

## Parceiros

- Associação Cultural e Desportiva de Alfarazes
- Centro Cultural da Guarda
- Centro Paroquial da Sé
- Centro Social da Póvoa do Mileu
- Fundação S. João de Deus
- Núcleo Desportivo e Social

## Município do Promotor

Guarda

## Abrangência da Prática

Guarda



## Descrição

O envelhecimento ativo na freguesia da Guarda engloba várias atividades. A ginástica sénior é uma dessas iniciativas, o *atelier* de pintura e o *atelier* de bordados e o transporte solidário. Para além destas atividades, a freguesia da Guarda promove, anualmente, duas visitas/viagens turísticas a diferentes localidades do nosso país, destinadas, principalmente, à população sénior. Todos estes projetos pretendem, e têm como objetivo geral, combater o sedentarismo e estimular a vida ativa dos seniores.



## Objetivos

- Lutar contra o sedentarismo da população sénior, trazendo benefícios tanto a nível físico como psicológico com a prática de exercício físico e atividades de ocupação de tempos livres (estimulação cognitiva e da coordenação motora);
- Combater o isolamento e estimular as relações interpessoais dos seniores através do convívio com outras pessoas que é proporcionado pelas atividades desenvolvidas;
- Promover a autoestima e a autonomia, de forma a manter a independência individual de cada pessoa;
- Melhorar a perspetiva da qualidade de vida da população sénior.

## Metas e Resultados

Embora tenha sido de um modo “informal” e de forma qualitativa, grande parte desta população foi inquirida com o objetivo de obtermos um *feedback* das atividades que estão a ser desenvolvidas, mas também para termos conhecimento de outros projetos que gostariam de ver realizados. A análise a estas respostas foi bastante positiva e verificou-se que a maior parte das pessoas que frequentam as atividades, não só se sentem mais saudáveis, como se sentem bem pelo convívio com outras pessoas.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**ENVELHECIMENTO ATIVO FREGUESIA GUARDA**

**GINÁSTICA SÉNIOR**

**ATELIER DE BORDADOS**

**ATELIER DE PINTURA**

**TRANSPORTE SOLIDÁRIO**

**OBJETIVOS:**

- LUTAR CONTRA O SEDENTARISMO;
- LUTAR CONTRA O ISOLAMENTO;
- PROMOVER AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS;
- PROMOVER A AUTOESTIMA;
- PROMOVER A AUTONOMIA;
- MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA;
- MELHORAR O ESTADO DE SAÚDE;

**ENTIDADES PARCEIRAS:**

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA DE ALFARAZES; CENTRO CULTURAL DA GUARDA; CENTRO SOCIAL DA POVOA DO MELHO; FUNDAÇÃO SÃO JOÃO DE DEUS; NDS—NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL.

**CENTRO 2020**

## Responsáveis

João José Pina Prata  
jjpprata@gmail.com

# Troca de Saberes

## Promotores

Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo

## Parceiros

- Câmara Municipal de Ílhavo
- Junta de Freguesia de S. Salvador

## Município do Promotor

Ílhavo

## Abrangência da Prática

Ílhavo



## Descrição

O Espaço Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo é uma proposta da instituição, no âmbito da promoção de um envelhecimento ativo e saudável, para proporcionar uma alternativa dinâmica, criativa, recreativa onde se conhece o potencial do trabalho do idoso, suas capacidades e talentos, em conjunto com os conhecimentos e experiências, alcançadas ao longo da vida. As atividades desenvolvidas para a concretização dos objetivos passaram por visitas e passeios, atividades de intergeracionalidade, *ateliers* orientados, exposição dos trabalhos elaborados e introdução à informática.

**Objetivos**

Esta prática pretende criar mecanismos de atuação e facilitadores, que permitam o acesso a atividades de cariz social, lazer, desportivas, culturais, artes, música e eventos que promovam e resgatem a autoestima. Pretende lutar contra os preconceitos que excluem os idosos do seu direito de cidadania; implementar um plano de ação motivacional que desperte as suas potencialidades; potencializar o idoso inativo a ser um instrumento transformador na sociedade.

**Metas e Resultados**

O Espaço Sénior é gratuito, de frequência não obrigatória, sendo construído e enriquecido com o artesanato que cada idoso tem dentro de si. Periodicamente participam no Certame de Artesãos da Freguesia de S. Salvador. A participação em feiras de artesanato promove a comunicação do idoso com a comunidade. Apetrecha-os, também, de competências para que consigam obter uma fonte de rendimento para além das, muitas vezes, pensões baixas, com a elaboração de artesanato.

**Responsáveis**

Amália Maria Teixeira Martins  
scmi.cfamiliar@hotmail.com

# Ações de Promoção de Envelhecimento Saudável

## Promotores

Câmara Municipal de Mealhada

## Parceiros

- Agentes económicos locais
- Associação Aposentados da Bairrada
- Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mealhada
- Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Pampilhosa
- Conselho Local de Ação Social — Rede Social da Mealhada
- Cruz Vermelha Portuguesa — Delegação de Mealhada
- Escola Profissional da Mealhada
- Fundação Mata do Bussaco
- Universidade de Coimbra — Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

## Município do Promotor

Mealhada

## Abrangência da Prática

Mealhada



## Descrição

Este projeto dispõe de um conjunto de ações orientadas para a promoção do envelhecimento saudável e traduz-se na realização de várias atividades promovidas pelo Município da Mealhada, em articulação com os vários parceiros da Rede Social e com os agentes locais. Decorrem ao longo de todo o ano assinalando várias efemérides e temáticas, desde a cultura, saúde, desporto, ambiente, moda, entre outras, proporcionando aos seniores momentos de convívio, partilha e especialmente de promoção da autoestima e autoconfiança dos cidadãos, bem como da valorização das capacidades e suas competências ao longo de uma vida ativa.

## Objetivos

- Estimulação das capacidades cognitivas dos idosos, de modo a obter um nível de funcionamento o mais aproximado possível da autonomia, procurando-se atrasar o processo demencial;
- Avaliar e trabalhar as aptidões cognitivas através de um conjunto de exercícios e dinâmicas com o objetivo de apresentar melhorias ao nível das funções executivas;
- Promover o envelhecimento ativo, criando a autonomia, aumentando a estimulação cognitiva;
- Prevenir o aparecimento de demências, fortalecendo o papel social e pessoal do idoso e desenvolvendo a plasticidade cerebral;
- Proporcionar momentos diferentes e determinantes para a autoestima e qualidade de vida da população sénior;
- Criar momentos de debate, em que os idosos são convidados a falar sobre diferentes temáticas, com o objetivo de abrir novas perspetivas e retirar alguma carga negativa que os assuntos abordados possam ter, como por exemplo "os afetos e a sexualidade em idade sénior";
- Desmitificar tabus para muitas famílias no intuito do bem-estar, saúde física e mental dos cidadãos seniores;
- Fomentar o convívio e partilha de saberes intergeracional no intuito de fortalecer laços entre idosos, crianças e jovens;
- Valorizar competências dos cidadãos mais idosos, colocando-os no papel de transmissores de saberes.

## Metas e Resultados

As ações dinamizadas e direcionadas para a comunidade sénior, são promovidas e desenvolvidas ao longo do ano pelo Município da Mealhada, em articulação com os parceiros da Rede Social, contribuindo para a valorização e integração do cidadão sénior.



## Responsáveis

Isabel Cristina Almeida Gaspar  
gabpresidencia@cm-mealhada.pt

## Links

[www.cm-mealhada.pt/menu/696/projeto-apes](http://www.cm-mealhada.pt/menu/696/projeto-apes)

## Espaço da Felicidade

### Promotores

Fundação ADFP — Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional

### Parceiros

- Rede das Universidades da Terceira Idade
- Universidade Sénior da Fundação ADFP

### Município do Promotor

Miranda do Corvo

### Abrangência da Prática

Miranda do Corvo



### Descrição

Este projeto foi implementado, com o objetivo principal de incrementar a felicidade, prevenir os riscos de doença mental e a solidão. Para tal foi constituído um plano semanal de aulas e workshops, divididos em blocos semanais de ações para a felicidade - onde são abordados temas como a gratidão, compaixão, relações com significado, apreciação, sentido da vida, resiliência, aceitação e emoções. Contempla a prática de exercício físico e meditação – ioga, hidroterapia, taichi.

### Objetivos

O objetivo deste projeto é criar condições em que as pessoas idosas possam, dentro deste novo paradigma social, ser felizes. A sua implementação visa promover o envelhecimento bem-sucedido através da capacitação das pessoas idosas para a concretização daqueles que são os fatores chave do bem-estar (gratidão, relacionamentos com significado, exercício físico, compaixão, resiliência, sentido de vida, mindfulness, emoções positivas, aceitação).

### Metas e Resultados

Os resultados têm sido visíveis na postura dos indivíduos perante a vida. Os idosos estão, significativamente, mais abertos a novas experiências, mais participativos nas atividades propostas, e revelam maiores níveis de bem-estar subjetivo e psicológico. A amostra foi constituída por 52 sujeitos. Como resultados principais não foram encontradas diferenças significativas entre os géneros e nível de escolaridade, estado civil, nível de escolaridade ao nível de satisfação com a vida, otimismo/pessimismo, emoções positivas/negativas. Ao nível do florescimento (o florescimento é determinado como um estado ótimo de saúde mental, no qual o indivíduo sente e funciona de um modo positivo) 53% dos indivíduos apresentam um estado de não florescimento e 47% encontram-se em florescimento. Em outubro de 2017, o mesmo protocolo e seus resultados, que já foram visíveis ao longo do ano, revelaram uma melhoria significativa nas variáveis em análise. Os resultados gerais apresentaram uma subida significativa, nomeadamente nos valores do florescimento que subiram para 62% dos indivíduos em florescimento para 38% em não florescimento. Outro resultado verificado foi que o exercício físico contribui significativamente para o bem-estar, na medida em que os sujeitos apresentaram melhorias significativas ao nível da saúde.



### Responsáveis

Cristina Cruz  
cristina.cruz@adfp.pt



## OHP\_Sénior

### Promotores

Câmara Municipal de Oliveira do Hospital

### Parceiros

- ARCIAL
- Associação para o Desenvolvimento Social e Cultural do Vale do Cobral
- Associação dos Amigos da Lageosa
- Associação Progressiva de Santo António do Alva
- Cáritas Diocesana de Coimbra
- Centro de Desenvolvimento Sócio-Cultural de Penalva de Alva
- Centro de Recreio e Convívio de Alvôco das Várzeas
- Centro Paroquial de Solidariedade Social de Bobadela
- Centro Paroquial de Solidariedade Social de Lagares da Beira
- Centro Paroquial de Solidariedade Social de Santa Ovaia
- Centro Social de Aldeia das Dez
- Centro Social e Paroquial de Ervedal da Beira
- Fundação de Aurélio Amaro Diniz
- Quinta de S. José — Lar privado
- Santa Casa da Misericórdia de Galizes
- Sociedade de Defesa e Propaganda de Avô
- Vitamaravilha — Lar privado
- Universidade Rotary Sénior de Oliveira do Hospital

### Município do Promotor

Oliveira do Hospital

### Abrangência da Prática

Oliveira do Hospital



### Descrição

A *Agenda para o Envelhecimento Saudável em Oliveira do Hospital*, constitui um conjunto de estratégias, projetos e atividades que, concertada e partilhadamente, são levadas a cabo com e para os idosos de Oliveira do Hospital, designadamente, as inseridas em respostas sociais concelhias como centros de dia e lares de idosos. Trata-se de um projeto constituído por três iniciativas, duas de âmbito cultural e uma de teor desportivo: projeto *Lar na Biblioteca* que promove mensalmente a visita dos idosos ao espaço da biblioteca; projeto *Viver a Ler+* que após constatação da existência de idosos com dificuldade em deslocar-se à biblioteca, desloca a biblioteca às instituições e o *Boccia Sénior* prática de um desporto de cariz universal, agradável, que os idosos podem praticar com gosto, através do lançamento de bolas de pequenas dimensões.

### Objetivos

- Promover o envelhecimento ativo e saudável dos idosos do Município;
- Retardar os efeitos nefastos da passagem dos anos, promovendo a aprendizagem ao longo da vida, estimulando a criatividade e a autonomia dos idosos;
- Manter a saúde cognitiva e mental, bem como a atividade física dos idosos.

### Metas e Resultados

Desde há muito, que o Município leva a cabo uma política de apoio e acompanhamento aos cidadãos mais idosos do Município, procurando apoiar iniciativas de cariz lúdico, social, cultural, educativo, desportivo e de saúde, que se integrem numa estratégia de promoção do envelhecimento saudável e da vida ativa. O projeto *Lar na Biblioteca* tem uma adesão de 100% por parte das instituições parceiras, tendo em 2016 envolvido 650 idosos. Em 2014, a biblioteca saiu do seu espaço físico ganhando novos públicos que por dificuldades várias se viam impedidos de frequentar a biblioteca, sendo que, nessa atividade de promoção do livro e da leitura, foram alvo, 3.033 pessoas, entre idosos, pessoas com deficiência e 113 crianças. Foram requisitados 826 livros, jornais e revistas. A taxa média mensal de assistência é de 337 pessoas e mensalmente a média de requisições é de 92.



### Responsáveis

José Francisco Tavares Rolo  
gav@cm-oliveiradohospital.pt

## Conversas de Avós

### Promotores

Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra

### Parceiros

- Agentes políticos locais
- Juntas de Freguesia

### Município do Promotor

Pampilhosa da Serra

### Abrangência da Prática

Pampilhosa da Serra



### Descrição

Esta prática tem como objetivo promover o bem-estar, a autoestima, o lazer e o convívio, proporcionando um envelhecimento ativo à população-alvo, através de atividades que desacelerem o processo de institucionalização e prolonguem a autonomia. Atento aos condicionalismos das populações, e numa lógica de proximidade, o Município tem vindo a colocar no terreno os recursos físicos e humanos necessários ao desenvolvimento dos três projetos regulares que constituem esta prática, e que funcionam de forma descentralizada, semanalmente, nas oitos freguesias: Informática Sénior; Ginástica Sénior; Aulas de Alfabetização. Para além dos projetos regulares, são ainda dinamizadas atividades pontuais.

## Objetivos

- Melhorar a qualidade de vida da população sénior não institucionalizada, através da ocupação saudável dos seus tempos livres com atividades recreativas, lúdicas e de lazer;
- Retardar a institucionalização e prestar um apoio individualizado aos idosos mais isolados;
- Valorizar o papel social deste segmento da população, assim como as suas experiências e competências;
- Promover o seu desenvolvimento e a sua participação na sociedade, criando um sentimento de pertença ao grupo e à comunidade;
- Facilitar novas aprendizagens e diminuir o isolamento social da população sénior do Município;
- Promover a estimulação cognitiva, autoestima e aquisição de competências da sociedade moderna.

## Metas e Resultados

Pelo seu carácter adaptativo, este projeto tem permitido, para além do aumento da qualidade de vida de uma população sénior vulnerável, a criação de redes comunitárias e de contactos entre idosos que, ultrapassando o isolamento, a dependência e a depressão, se tornam incluídos e se mantêm cada vez mais informados e participativos. O desenvolvimento da sua autonomia conflui para que se assumam como parte integrante do território, contribuindo positivamente para o seu desenvolvimento. A aplicação do conceito teórico inicial ao modelo prático de intervenção resultou num programa dinâmico que envolve cada vez mais população.

Os níveis de adesão às atividades são indicativos do sucesso do projeto, anualmente com uma média de 400 participantes (num Município onde, de acordo com os Censos 2011, existem 4.481 pessoas residentes, sendo que 42,3% têm 65 ou mais anos).



## Responsáveis

Cristina Ventura  
cristinaventura@cm-pampilhosadaserra.pt  
Alexandra Tomé  
municipio@cm-pampilhosadaserra.pt

## Links

[www.cm-pampilhosadaserra.pt/](http://www.cm-pampilhosadaserra.pt/)

## Incluir +

### Promotores

Alzheimer Portugal — Delegação Centro

### Parceiros

- Câmara Municipal de Pombal
- Museu Municipal de Pombal

### Município do Promotor

Pombal

### Abrangência da Prática

Pombal



### Descrição

Esta prática é direcionada para as pessoas com demência, pois estas apresentam dificuldades a vários níveis: cognitivo, motor, sensorial e social. Estas dificuldades têm um impacto significativo na sua autonomia e independência repercutindo-se nas atividades quotidianas e conseqüentemente na sua qualidade de vida. A criação do projeto *Incluir+* é composto por três atividades semanais e/ou mensais direcionadas para várias dimensões: hidroterapia, atividade lúdica em museu e a reminiscência em contexto exterior que proporcionam além do estímulo e a interação social. As sessões são dinamizadas por uma psicóloga, uma técnica de conservação e restauro e por um voluntário.

## Objetivos

O principal objetivo é proporcionar uma melhor qualidade de vida aos utentes através de terapias não farmacológicas: estimular, manter o desempenho cognitivo e funcional, aumentar a independência nas atividades de vida diária, evitar a desconexão com o meio envolvente, reduzir o stress, diminuir as alterações psicológicas e comportamentais e promover a inclusão social, bem como, potenciar o relaxamento e o fortalecimento muscular, estimulando a mobilidade e consequentemente a melhoria da autonomia; estimular a criatividade e promover a integração e intercâmbio cultural e ativar a memória episódica a longo prazo e fortalecer, assim, um processo de reconhecimento e conexão com a rede de lembranças.

## Metas e Resultados

Existem benefícios ao nível da orientação, do esquema corporal, competências motoras, das funções executivas/gestualidade, dos problemas aritméticos/atividades sensoriais e das recordações de facto. O projeto *Incluir+* tem um forte impacto ao nível da redução da sobrecarga (*Burden*) a que as famílias estão sujeitas diariamente, proporcionando-lhes alívio e qualidade de vida e promovendo concomitantemente a manutenção das capacidades do doente, prolongando, no tempo, a sua autonomia.

**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**INCLUIR+**

**DESCRÇÃO**

O projeto Incluir+ é composto por 3 atividades semanais e foi concebido especificamente para as dimensões cognitiva, motora, sensorial e social. Habituada à prática de atividades físicas e intelectuais em contexto coletivo.

A intervenção é de frequência semanal, ministrada por uma fisioterapeuta com o apoio especializado de um voluntário por cada sessão, com a duração máxima de 45, mais (semana de 2).

A atividade de estimulação cognitiva em contexto sensorial decorre no Museu Nacional de Pombal, com um percurso com a duração de 45 minutos, de modo a proporcionar uma experiência de aprendizagem e descoberta por parte dos utentes.

A intervenção em contexto real decorre com periodicidade de 2 vezes por mês. Esta sessão tem a duração de 90 minutos e é ministrada por uma fisioterapeuta e uma fisioterapeuta.

**OBJETIVOS**

O objetivo principal é proporcionar uma melhor qualidade de vida aos utentes através de terapias não farmacológicas:

- Estimular, manter e melhorar o desempenho cognitivo e funcional, aumentar a independência nas atividades de vida diária, evitar a desconexão com o meio envolvente, reduzir o stress, diminuir as alterações psicológicas e comportamentais e promover a inclusão social dos doentes com Deterioração da Memória Funcional/Cidadãos.
- Potenciar o relaxamento e o fortalecimento muscular, estimulando a mobilidade e consequentemente a melhoria da sua autonomia.
- Fomentar a criatividade e promover a integração e intercâmbio cultural.
- Ativar a memória episódica a longo prazo e fortalecer, assim, um processo de reconhecimento e conexão com a rede de lembranças.

**METODOLOGIA**

A intervenção obedece a um conjunto de ações pré-programadas que tem como objetivo melhorar as capacidades físicas, promovendo relaxamento e socialização.

Atividade de estimulação cognitiva em contexto sensorial que envolve descoberta sensorial, observação e uma atividade específica baseada na época do ano e de experiências que são estas experiências e atividades de aprendizagem (incluindo a elaboração de peças criativas e a elaboração de um conjunto de ações que se enquadram no programa).

A intervenção em contexto real decorre com periodicidade de 2 vezes por mês. Esta sessão tem a duração de 90 minutos e é ministrada por uma fisioterapeuta e uma fisioterapeuta.

**RESULTADOS**

Existem benefícios ao nível da orientação, do esquema corporal, competências motoras, das funções executivas/gestualidade, dos problemas aritméticos/atividades sensoriais e das recordações de facto.

O projeto Incluir+ tem um forte impacto ao nível da redução da sobrecarga (*Burden*) a que as famílias estão sujeitas diariamente, proporcionando-lhes alívio e qualidade de vida e promovendo concomitantemente a manutenção das capacidades do doente, prolongando, no tempo, a sua autonomia.

**CONCLUSÃO**

Em apenas 12 meses de duração, o projeto Incluir+ conseguiu estabelecer um plano interdisciplinar de intervenção que integrou a resposta às necessidades individuais de cada um. Contribuiu para melhorar a comunicação, a vitalidade e a qualidade de vida dos utentes, bem como a sua autonomia e a sua inclusão social.

É fundamental objetivar-se um reconhecimento da qualidade de vida de cada um dos doentes e das suas capacidades.

**PARCEROS**

Câmara Municipal de Pombal na disponibilização do espaço de que dispõe para a intervenção. Financiada com o Museu Nacional de Pombal para a utilização do Espaço de Memória e cultura da Tercina de Conservação e Restauração.

**AUTORES DO PROJETO**

Equipa Técnica do Alzheimer Portugal - Delegação Centro- Presidente da Delegação Centro Irm. Isabel Gonçalves.

**CENTRO ALZHEIMER PORTUGAL 2020**

## Responsáveis

Isabel Gonçalves  
 imariagoncalves@gmail.com  
 geral.centro@alzheimerportugal.org

## Links

[www.alzheimerportugal.org](http://www.alzheimerportugal.org)



## Proença (com)Vida

### Promotores

Câmara Municipal de Proença-a-Nova

### Parceiros

- Associações Locais
- Bibliomóvel
- Centros de Dia
- Farmácias
- Juntas de Freguesia
- Lares

### Município do Promotor

Proença-a-Nova

### Abrangência da Prática

Proença-a-Nova



### Descrição

A iniciativa *Proença (com) Vida - UMS (Unidade Móvel de Saúde) + Grupo de Desporto*, é um projeto destinado a promover a qualidade de vida das pessoas, o envelhecimento ativo, otimizando as oportunidades para o desporto e para a saúde, mas também, combater o isolamento que a desertificação das aldeias do interior do país acarreta. Este projeto assenta na melhoria da qualidade de vida dos munícipes através de um programa de atividade física controlada, proporcionado pelo Grupo de Desporto, devidamente acompanhado por um técnico de saúde e terapêutica que integra a Unidade de Saúde Móvel, e que faz o acompanhamento e monitorização de parâmetros de saúde.



### Objetivos

As aulas de ginástica sénior do Grupo de Desporto e os rastreios realizados pela Unidade de Saúde Móvel, percorrem todas as localidades das diferentes freguesias do Município de Proença-a-Nova, contribuindo para atenuar o isolamento e aumentar a interação pessoal da população mais idosa. Este trabalho conjunto permite fazer uma avaliação dos mais idosos, e, se necessário, fazer o seu encaminhamento para unidades de saúde de cuidados primários.

### Metas e Resultados

A atividade física regular e o acompanhamento do técnico de saúde aumentam os resultados na promoção do envelhecimento ativo, pois otimizam as oportunidades para a saúde, para o aumento dos níveis de independência, autonomia funcional e para qualidade de vida e bem-estar dos mais velhos. A iniciativa começou com 6 turmas em 2006 e em 2017 alcançou as 17, um facto que demonstra o sucesso desta iniciativa. Juntamente com a Unidade Móvel de Saúde, este projeto alcança melhorias na prevenção, uma vez que consegue o diagnóstico tão precoce, quanto possível, de algumas patologias.



### Responsáveis

João Manso  
joaomanso@cm-proencanova.pt

### Links

[www.cm-proencanova.pt](http://www.cm-proencanova.pt)

## + Ativo

### Promotores

Câmara Municipal do Sabugal

### Parceiros

- Associações sem Fins Lucrativos
- Estabelecimentos de Ensino
- Juntas de Freguesia

### Município do Promotor

Sabugal

### Abrangência da Prática

Sabugal



### Descrição

O projeto *+Atividade Terapêutica de Interajuda, Vivencial e Ocupacional*, pretende promover e dinamizar iniciativas que privilegiam a prática de exercício físico, estilos de vida saudáveis, de promoção intergeracional e de combate ao sedentarismo e isolamento da população sénior. Visa ainda a estimulação sensorial e cognitiva, promovendo o bem-estar biopsicossocial da população sénior.

### Objetivos

- Prevenir doenças e problemas associados ao envelhecimento (demências);
- Combater o isolamento e o sedentarismo da população e promover o convívio;
- Estimular a intergeracional e consequentemente os seus efeitos positivos no conhecimento e partilha entre as várias gerações;
- Criar uma rede de interajuda;
- Permitir a aquisição de conhecimentos e de partilha de experiências;
- Promover estilos de vida saudáveis.

### Metas e Resultados

Trata-se de um projeto integrado e estruturado para melhorar a qualidade de vida do idoso, que consiste na garantia de que a localização da residência de um idoso, num Município tão vasto como o do Sabugal, não interfere com o seu direito a aceder a este tipo de atividades, tão importantes para o seu bem-estar. O número de seniores que inicialmente foram envolvidos, em 2014 era 78, e em 2017 são 938 idosos a usufruir do projeto. Considera-se uma boa prática na região pela diversidade de atividades/ações promovidas e disponibilizadas aos seniores de forma gratuita.



### Responsáveis

Ana Maria Tomé Morgado Pires  
ana.morgado@cm-sabugal.pt

### Links

[www.cm-sabugal.pt](http://www.cm-sabugal.pt)

# Barómetro cognitivo: (re)construir competências

## Promotores

Centro Social da Lageosa da Raia

## Parceiros

- Câmara Municipal do Sabugal
- Centro de Investigação e Desenvolvimento da Beira
- Centro de Reabilitação do Sabugal
- Termas do Cró
- Universidade Sénior do Sabugal

## Município do Promotor

Sabugal

## Abrangência da Prática

Sabugal



## Descrição

Esta prática assenta na avaliação multidimensional (clínica, social e gerontológica) articulada com a execução de programas planeados, estando os mesmos em constante avaliação, ajuste/aperfeiçoamento face às necessidades do utente. Toda a informação é reunida numa plataforma em rede para possibilitar a partilha/cooperação de boas práticas similares junto dos cuidadores formais e informais.

### Objetivos

Tem como objetivo a prevenção e intervenção cognitivas, que devem maximizar o desempenho do idoso, destacando programas que promovam a manutenção de capacidades sensorio-percetivas e de funções mnésicas, atencionais e de concentração, linguagem e pensamento, capacidades visuo construtivas e o envolvimento ativo do idoso nas suas atividades, e em tarefas que sejam prazerosas e indutoras de bem-estar e felicidade.

### Metas e Resultados

O projeto vem dinamizar/ativar a qualidade de vida mental e social. Criaram-se hábitos de estimulação cognitiva, de qualidade da saúde mental, de competências sociais na interação com os outros, de comportamentos múltiplos saudáveis e de uma autoestima ajustada que não eram evidentes na primeira avaliação.



The flyer is for the 'PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL' (Award of Good Practices of Active and Healthy Aging). It is presented by CCDRC and Ageing Coimbra. The award is for the 'Centro Social da Lageosa da Raia' for their 'Barómetro Cognitivo (re) Construir Competências' project. The flyer includes a description of the project as a multidimensional evaluation (clinical, social, and gerontological) that leads to the execution of planned programs, with constant evaluation and adjustment/perfection based on user needs. It also states that the information is shared on a network platform to facilitate the exchange of good practices among formal and informal caregivers. The flyer provides contact information for the Centro Social da Lageosa da Raia, including the address (Av. do Barreiro n.º 29, 6320-161 Lageosa da Raia Sabugal, Guarda), phone number (271 496 866), fax (271 496 496), and email (utentes@cslageosa.pt). It also features logos for CCDRC, Ageing Coimbra, and the 2020 European Union flag.

ccdrcc

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE  
ENVELHECIMENTO  
ATIVO e SAUDÁVEL

Ageing  
Coimbra

Centro Social da Lageosa da Raia

**Barómetro Cognitivo**  
**(re) Construir Competências**

*Descrição: Avaliação multidimensional (clínica, social e gerontológica) com execução dos programas planeados, estando os mesmos em constante avaliação ajuste/aperfeiçoamento face as necessidades do utente. Toda a informação é reunida numa plataforma em rede para possibilitar a partilha/cooperação de boas práticas similares junto dos cuidadores formais e informais.*

*Tem como objectivo a prevenção e intervenção cognitivas devem maximizar o desempenho do idoso, cedendo relevo a programas que promovam a manutenção de capacidades sensorio-percetivas e de funções mnésicas, atencionais e de concentração, linguagem e pensamento, capacidades visuo construtivas e o envolvimento activo do idoso nas suas actividades e em tarefas que sejam prazerosas e indutoras de bem-estar e felicidade.*

Centro Social da Lageosa da Raia  
Av. do Barreiro n.º 29, 6320-161 Lageosa da Raia Sabugal, Guarda  
Telef. 271 496 866 Fax: 271 496 496  
Email: [utentes@cslageosa.pt](mailto:utentes@cslageosa.pt)

CENTRO SOCIAL DA RAIA 2020

### Responsáveis

Ludovina Pina  
[utentes@cslageosa.pt](mailto:utentes@cslageosa.pt)

## Viver + em Sever do Vouga

### Promotores

Câmara Municipal de Sever do Vouga

### Parceiros

- Associação Just a Change
- Empresas concelhias
- Grupos sócio caritativos
- IPSS
- Juntas de Freguesia
- Paróquias
- Rede de Intervenção na Violência Doméstica
- Rede Social
- Universidade de Aveiro
- Universidade Sénior

### Município do Promotor

Sever do Vouga

### Abrangência da Prática

Sever do Vouga



### Descrição

Este projeto tem como preocupação principal, minimizar a problemática do isolamento da população que se encontra dispersa pelo Município, uma vez que a população residente sem meio de transporte está condicionada ao acesso à sede do Município. Para tal cria várias iniciativas, tais como: criação de um transporte *Severin* que faz a ligação diária das várias freguesias do Município à sede e vice-versa; criação de vários percursos pedestres (10 percursos) para serem utilizados por todos os munícipes e turistas promovendo as paisagens deslumbrantes que dispomos no nosso Município; cedência de autocarros às coletividades locais e IPSS para desenvolvimento de atividades nas várias respostas sociais concelhias; criação no jardim da vila de um parque geriátrico com vários equipamentos para a prática de desporto, lazer e convívio; promoção do comércio local através da implementação do cartão 65+; dinamização de atividades promotoras de um envelhecimento ativo e mais saudável (Rir é o melhor remédio, Sénior Net, Universidade Sénior, tertúlias, formações, acesso gratuito às piscinas e cultura (museu municipal)); atribuição do cabaz de Natal com a colaboração de várias empresas locais como entidades patrocinadoras. Neste âmbito, o Município conta também com a reabilitação de 11 casas através do projeto *Just a Change*.



### Objetivos

- Melhorar a qualidade de vida da população com mais de 65 anos de idade;
- Aumentar a longevidade desta população residente;
- Permitir a mobilidade e a diminuição do isolamento;
- Reabilitar habitações;
- Promover melhores condições de habitabilidade e conforto.

### Metas e Resultados

Estas atividades são realizadas com um *feedback* positivo por parte dos seus utilizadores. Relativamente à reabilitação das habitações, no âmbito do projeto *Just a Change*, das 11 habitações reabilitadas, 6 tinham na sua composição pessoas com mais de 65 anos de idade. As atividades realizadas para os idosos têm tido grande participação, nomeadamente a tertúlia que contou com a participação de cerca de 80 pessoas. Relativamente ao projeto *Sénior Net* no ano de 2016 participaram 164 idosos nas sessões realizadas. Foram distribuídos, no ano 2016, 222 cabazes de Natal.

### Responsáveis

António Coutinho  
acoutinho@cm-sever.pt



# Movimento por Um Sorriso

## Promotores

Câmara Municipal de Soure

## Parceiros

- APPACDM de Soure
- Associação Cultural, Desportiva e de Solidariedade da Freguesia da Vinha da Rainha
- Associação Cultural, Recreativa e Social de Samuel
- Associação de Desenvolvimento Social Cultural e Desportiva da Freguesia de Tapeus
- Associação Oportunidades Iguais
- Casa do Povo de Vila Nova de Anços
- Centro de Assistência Paroquial de Granja do Ulmeiro
- Centro Social das Malhadas
- Centro Social de Alfarelos
- Centro Social de Figueiró do Campo
- Fundação Maria Luísa Ruas
- Santa Casa da Misericórdia de Soure

## Município do Promotor

Soure

## Abrangência da Prática

Soure



## Descrição

Este projeto leva às Instituições do Município que têm como população-alvo os idosos, terapias que visam a promoção de um envelhecimento ativo, físico e cognitivo, de forma a manterem por maior tempo possível a sua autonomia cognitiva e independência motora no quotidiano dos mesmos. Outro aspeto importante deste projeto é a prevenção e um possível despiste, para um cuidado mais adequado, de doenças do foro neurológico inerentes ao envelhecimento. Dinamização de atividades de musicoterapia, atividade física e reabilitação cognitiva.

### Objetivos

Tem como objetivos combater o isolamento da população sénior, melhorar as condições fisiológicas dos sistemas osteomuscular e cardiovascular, bem como criar uma maior proximidade social entre os idosos. Para tal, dinamiza atividades de musicoterapia, atividade física e reabilitação cognitiva.

### Metas e Resultados

Este projeto já vai no terceiro ano consecutivo e tem evoluído, felizmente de uma forma gradual, pois as instituições abrangidas pelo mesmo estão agradadas pela vertente terapêutica das atividades que são realizadas com os seus idosos. O Município de Soure, em articulação com o CLDS-3G Soure-3G, alargou a dinamização deste projeto a todas as freguesias do Município de Soure, estando neste momento vários grupos organizados e a beneficiar das terapias inovadoras.



### Responsáveis

Cristina Isabel da Costa Marta Lapo  
cristinamarta@cm-soure.pt pt  
associal@cm-soure

# A Escola e a Comunidade Social – Recordar é Viver

## Promotores

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos

## Parceiros

- Associação Boa Hora
- IPSS
- Irmandade da Misericórdia de Albergaria
- Santa Casa da Misericórdia de Vagos

## Município do Promotor

Vagos

## Abrangência da Prática

Vagos



## Descrição

Este projeto desenvolve um trabalho de interação e envolvimento de práticas com a comunidade local, vivenciando-as numa dimensão de “comunidade social” com as diferentes instituições locais. A primeira prática aconteceu em 2008, com o *atelier: A 3ª Idade e as Novas Tecnologias*. Seguidamente, e aproveitando as sinergias do projeto *Newton gostava de ler*, a biblioteca escolar em parceria com a Associação Boa Hora, promoveu um *atelier* de animação da leitura e de experimentação científica nas instalações desta última instituição. Esta atividade foi de grande sucesso, perspetivando-se já novas iniciativas do mesmo género para o presente ano letivo.

### Objetivos

- Estimular o gosto pela leitura como forma de ocupação lúdico-formativa dos tempos livres dos seniores;
- Promover o gosto pela ciência para compreender melhor o mundo em que vivemos;
- Possibilitar momentos de experimentação para quem não tem muitas oportunidades para o fazer;
- Observar e vivenciar o contato com a natureza, a floresta e o mundo rural;
- Recordar e vivenciar memórias;
- Promover o encontro entre gerações (adolescentes e idosos) e promover a colaboração entre entidades de ensino e a IPSS.

### Metas e Resultados

Este projeto tem impacto quer na dinamização da escola, quer nas instituições parceiras. Na escola criam-se oportunidades aos alunos de contactarem, ensinarem e aprenderem com os seniores. Por outro lado, aos seniores, proporciona-se uma melhoria no bem-estar físico e psíquico dos idosos, que participam no projeto, dando-lhes momentos de alegria, que depois se traduzem numa melhoria do seu bem-estar e qualidade de vida. Participaram ativamente nesta iniciativa 90 idosos das IPSS do Município de Vagos. Esta atividade é de grande sucesso, perspetivando-se já novas iniciativas do mesmo género. No ano letivo anterior, realizou-se um passeio rural inclusivo, para 30 utentes do centro de dia e lar da Irmandade da Misericórdia de Albergaria.



### Responsáveis

Dina Paula Ribau Teixeira  
dinaribau@epadrv.edu.pt  
Valdemar Silva  
valdemarsilva@epadrv.edu.pt

### Links

[www.epadrv.edu.pt](http://www.epadrv.edu.pt)

## Reabilitar'Te

### Promotores

PROBRANCA — Associação para o Desenvolvimento Sócio-Cultural da Branca

### Parceiros

- Junta de Freguesia da Branca

### Município do Promotor

Albergaria-a-Velha

### Abrangência da Prática

Albergaria-a-Velha



### Descrição

Este projeto contempla sessões de fisioterapia individualizada (na instituição e ao domicílio) e classes de movimento com uma fisioterapeuta, visando a estimulação física e motora — melhorar a mobilidade, o equilíbrio, a força muscular e o controlo do sistema locomotor, maximizando o funcionamento pleno das funções físicas, psicológicas e emocionais do utente. Estas ações de promoção de saúde possibilitam uma maior autonomia, minimizam situações de risco (nomeadamente risco de quedas) bem como as perdas inerentes à idade e facilitam o desempenho das atividades básicas de vida diária, tendo um impacto positivo no processo de envelhecimento. As áreas de intervenção visam desempenhar um trabalho de maior proximidade, privilegiando os cuidados prestados aos utentes com uma equipa multidisciplinar — fisioterapeuta, assistente social, gerontóloga, animadora sociocultural e ajudante de ação direta — permitindo prestar um serviço de maior qualidade e contribuindo para uma maior satisfação dos idosos e famílias.

### Objetivos

- Maximizar a independência e autonomia dos idosos, melhorando a sua qualidade de vida;
- Minimizar as vulnerabilidades inerentes às patologias e à idade, potenciando desta forma as capacidades/habilidades;
- Desenvolver a capacidade funcional melhorando a mobilidade global dos membros e tronco;
- Prevenir situações de risco, nomeadamente risco de queda, melhorando o equilíbrio e a marcha;
- Dar resposta às dificuldades apresentadas pelas colaboradoras e famílias no dia-a-dia na prestação de cuidados ao idoso;
- Estimular a independência e a confiança na realização das atividades básicas de vida diária e atividades instrumentais de vida diária;
- Privilegiar cuidados prestados no domicílio, retardando e/ou evitando a institucionalização;
- Fomentar a autonomia e autoestima contribuindo para o bem-estar e qualidade de vida;
- Prevenir a deterioração física e mental, quebrando a ideia que o idoso deve permanecer imóvel;
- Proporcionar momentos de interação e convívio social.

### Metas e Resultados

O projeto *Reabilitar'Te* é dirigido aos utentes das respostas sociais seniores: centro de convívio — 15 utentes, centro de dia — 25 utentes e serviço de apoio domiciliário — 40 utentes. Desde o início do *Reabilitar'Te* que se tem verificado uma melhoria significativa das limitações identificadas na população-alvo. A disponibilização do serviço foi uma mais-valia diferenciadora na qualidade de vida dos beneficiários, facilitando a sua participação na vida da comunidade. Pela adesão ao serviço e resultados obtidos, constatamos que os principais objetivos foram alcançados: Contribuir para o envelhecimento ativo e bem-sucedido.

### Responsáveis

Flausino José Pereira da Silva  
probranca@mail.telepac.pt

## Coimbra Ger@poio

### Promotores

Associação Apojovi

### Parceiros

- Associação Integrar
- Associação Think
- Cáritas Diocesana de Coimbra
- Enfermeiros ao domicílio
- Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Educação de Coimbra
- Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
- União de Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas

### Município do Promotor

Coimbra

### Abrangência da Prática

Coimbra



### Descrição

O projeto assenta no desenvolvimento de uma plataforma informática, na qual pretendem-se sinalizar em larga escala, seniores em isolamento, com carências financeiras, problemas de saúde, sociais ou dificuldades na realização de tarefas das atividades de vida diárias. Sinalizam os seniores isolados e respetivas carências. Com formação prévia, e após destacamento de um técnico para trabalhar no projeto, os parceiros têm acesso à plataforma *Coimbra Ger@poio* e podem sugerir novas sinalizações e/ou, mediante as carências apresentadas, prestar o apoio mais adequado a cada situação.



### Objetivos

- Criar de uma plataforma informática para registo dos dados dos seniores não institucionalizados;
- Recrutar e formar voluntários seniores para participar ativamente no projeto;
- Estabelecer uma rede de parceiros de dois tipos: nucleares e complementares, sendo que os primeiros apoiam na sinalização dos seniores e os últimos acionam as respostas adequadas a cada caso;
- Prestar um acompanhamento adequado que atue no sentido de minorar as carências destes seniores.

### Metas e Resultados

Um dos grandes resultados atingido com este projeto foi a criação da plataforma informática. A aplicação desta nova metodologia permitiu dar início à intervenção na problemática identificada e levar a cabo um trabalho pioneiro em rede, que proporciona à população-alvo do projeto maior qualidade de vida e a ativação de respostas para as suas carências. No âmbito do *Coimbra Ger@poio*, já se sinalizaram 151 seniores em situação de isolamento e sem retaguarda familiar, o que permitiu iniciar a ativação de respostas junto dos mesmos.



**PRÊMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

**ASSOCIAÇÃO APOJOVI-APOSENIOR COIMBRA GER@POIO**

**INTRODUÇÃO**  
No âmbito do trabalho desenvolvido pelo CCDRC (Centro de Apoio e Desenvolvimento Social), criado em 2012 pela Associação "Universidade Sénior de Coimbra (Instituto de Formação Superior Sénior em 2008) voltado no seu âmbito um elevado número de seniores, a nível do bem-estar e com condições que não têm mais para os mesmos. Constatou-se que as atividades desenvolvidas para fins preventivos são insuficientes em relação às reais condições de vida dos seniores, pelo que se desenvolveu a criação de uma rede de apoio e acompanhamento aos seniores, tendo em vista a identificação de quem necessite de um acompanhamento especializado (de tipo social e familiar) e a identificação de voluntários interessados em ajudar os seniores Ger@poio que foi promovida pelo Movimento Mais para Todos (M+T) e o CCDRC. Com a implementação deste projeto pretendemos iniciar, em primeira mão, o trabalho de apoio aos seniores com carências, promovendo a melhoria da qualidade de vida e a ativação de respostas junto dos mesmos.

**OBJETIVOS**  
O objetivo principal para a Coimbra Ger@poio foram os seguintes: criar uma plataforma informática para registo dos dados dos seniores não institucionalizados, recrutar e formar voluntários seniores para participar ativamente no projeto, estabelecer uma rede de parceiros de dois tipos (nucleares e complementares), sendo que os primeiros apoiam na sinalização dos seniores e os últimos acionam as respostas adequadas a cada caso; efetuar a sinalização dos seniores não institucionalizados, não e sem apoio familiar, da cidade de Coimbra; registo no apoio da plataforma informática; formar os seniores à utilização e ativação da plataforma; apoiar os seniores a nível de apoio social, melhorar a qualidade de vida dos seniores, apoiar a mobilidade e a participação dos seniores.

**IMPACTO/RESULTADOS**  
Um dos grandes resultados atingidos com este projeto foi a criação da plataforma informática. Permite, assim, perceber os, que as várias entidades que prestam respostas, estão no conhecimento, através de um trabalho pioneiro em rede, para que não se verifiquem duplicações ou ausência de respostas para os seniores isolados. A aplicação temático e recursos que compõem o projeto são: uma rede de voluntários, alguns dos seniores envolvidos com a criação de conteúdos no site da plataforma, para isso desenvolvido, as seguintes entidades:

- 1. Associação Apoiovi-Aposenior
- 2. Associação Apoiovi-Aposenior
- 3. Associação Apoiovi-Aposenior

**INOVAÇÃO**  
Este projeto teve, em primeiro lugar, como objetivo a criação de uma rede de apoio aos seniores, tendo em vista a identificação de quem necessite de um acompanhamento especializado (de tipo social e familiar) e a identificação de voluntários interessados em ajudar os seniores Ger@poio que foi promovida pelo Movimento Mais para Todos (M+T) e o CCDRC. Com a implementação deste projeto pretendemos iniciar, em primeira mão, o trabalho de apoio aos seniores com carências, promovendo a melhoria da qualidade de vida e a ativação de respostas junto dos mesmos.

### Responsáveis

Sílvia Gameiro  
silvia.s.gameiro@gmail.com

### Links

[www.apojoviaposenior.com/coimbragerapoio/](http://www.apojoviaposenior.com/coimbragerapoio/)  
<http://asas.safe-net.eu/>

# ASAS – Apoio, Serviços e Atividades para Seniores – APP asasaezuff

## Promotores

AEZUFF – Agrupamento de Escola da Zona Urbana da Figueira da Foz

## Parceiros

- Biblioteca Municipal da Figueira da Foz
- Biopáginas
- Câmara Municipal da Figueira da Foz
- Centro de Artes e Espetáculos
- Clínica Dentária Santiago
- Farmácia dos Condados
- Fisioterapeuta Ana Costa
- Ginásio Biocorpo
- Hospital Veterinário da Figueira da Foz
- Lavandaria Belcor
- Museu Dr. Santos Rocha
- Restaurante Paquete
- Táxis Morgado

## Município do Promotor

Figueira da Foz

## Abrangência da Prática

Figueira da Foz



## Descrição

Alunos e professoras criaram uma empresa escolar (uma simulação que procurou aproximar-se, tanto quanto permitido, da realidade), tendo concebido uma plataforma digital (*site*, *app*) aglutinadora de ofertas de apoio, serviços e atividades direcionadas para a população acima dos 60 anos (utilizador final), que agilize a organização dos seus cuidadores (utilizador intermediário), potenciando a economia local e regional (prestadores de serviços). Os nossos parceiros/clientes fazem a divulgação das suas ofertas na nossa plataforma, obtendo publicidade e a empresa escolar operacionaliza a marcação e realização do serviço, recebendo um “pagamento” por parte destes parceiros/clientes.

### Objetivos

- Fazer o enquadramento demográfico da população local, regional e nacional;
- Sensibilizar os discentes para o envelhecimento da população, as suas consequências e necessidades;
- Conhecer as respostas sociais e comerciais existentes para a população sénior;
- Cooperar para a identificação de soluções inovadoras e empreendedoras face às respostas que a população sénior e os seus cuidadores necessitam;
- Contribuir para a qualidade de vida do sénior;
- Divulgar programas ocupacionais promovidos pelos parceiros, que contribuam para o bem-estar do idoso;
- Promover o equilíbrio fisiológico e psíquico do sénior;
- Ajudar os familiares a cuidar dos seus idosos;
- Contribuir para a o desenvolvimento da literacia científica;
- Despertar para a ciência promovendo aprendizagens que valorizem e desenvolvam o método científico, o pensamento crítico e criativo, hábitos de pesquisa, observação e experimentação prática da tecnologia;
- Conhecer, desenvolver e utilizar a tecnologia digital como ferramenta primordial de implementação do projeto.

### Metas e Resultados

O projeto foi, apenas, desenvolvido como exercício pedagógico tendo, no entanto, elevado potencial para transpor, face à sua exequibilidade, a fase de protótipo. Uma vez que o projeto foi concebido em meio escolar, os verdadeiros ganhos da iniciativa estão diretamente associados aos discentes envolvidos na mesma.



### Responsáveis

Adélia Henriques  
adeliahenriques@aezuff.org  
Bela Matos  
belamatos@aezuff.org  
Fátima Lopes  
fatimalopes@aezuff.org

### Links

<http://asas.safe-net.eu/>  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.safe\\_net.asas](https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.safe_net.asas)

## Na Onda das Tecnologi@S

### Promotores

Fundação Otilia M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior

### Parceiros

- Junta de Freguesia de Abiul
- SiosLife

### Município do Promotor

Pombal

### Abrangência da Prática

Pombal



### Descrição

Esta prática tem por base a implementação de um sistema interativo (SiosLIFE) na instituição, adaptado às capacidades e necessidades particulares dos seniores, aliando as novas tecnologias à estimulação cognitiva.

### Objetivos

- Criar uma ferramenta inovadora de estimulação cognitiva;
- Associar o laser com a estimulação das capacidades motoras e sensoriais;
- Aproximação dos familiares e amigos aos idosos institucionalizados;
- Aumentar a autoestima, a realização pessoal e a autonomia;
- Sensibilização para as vantagens das novas tecnologias e proporcionar boas práticas no campo do envelhecimento ativo.

### Metas e Resultados

Este projeto já envolveu mais de 50 pessoas, entre utilizadores, familiares e profissionais da instituição. Além das pessoas envolvidas diretamente, podemos aferir que os progressos físicos e mentais dos nossos idosos têm vindo a aumentar consideravelmente, bem como a sua capacidade de comunicar com a própria tecnologia, e com os seus pares. Encontram-se atualmente registados um total de 13 familiares (filhos e netos) no sistema. Ao fim de 6 meses de implementação, temos cerca de 20 idosos ativos nas novas tecnologias, sendo que alguns dos nossos idosos, autonomamente, já se dirigem ao equipamento para realizarem os jogos, telefonar à família, colocar o terço e música para todos.



**PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL**

Fundação Dr. José Lourenço Júnior  
**NA ONDA DAS TECNOLOGI@S**

**QUEM SOMOS?**  
IPSS, desde 1994, trabalhamos diariamente na igualdade de oportunidades e na INCLUSÃO SOCIAL DE PESSOAS IDOSAS, defendendo a necessidade do acesso destas pessoas a todas as dinâmicas da sociedade civil, com vista à promoção de uma cidadania plena e esclarecida. Dispomos de uma Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) ao qual acresce as vertentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, na histórica vila de Abiul, concelho de Pombal.

**O PROJETO**  
Data de início: Fevereiro, 2017  
Objetivo Geral: implementação de um sistema interativo adaptado (SiosLife) tendo em conta as limitações e características particulares dos seniores, aliando as Novas Tecnologias à Estimulação Cognitiva.

**Objetivos Específicos:**

- ferramenta inovadora de estimulação cognitiva
- associar o lazer com a estimulação das capacidades motoras e sensoriais
- aproximação dos familiares e amigos aos idosos institucionalizado
- aumentar a auto estima, a realização pessoal e a autonomia
- sensibilização para as vantagens das novas tecnologias
- proporcionar boas práticas no campo do envelhecimento ativo

*"Têm muitas coisas para se conhecer, imagens bonitas para vermos... Já falei com a minha filha pelo computador e senti-a mais próxima de mim. Já vou sozinha escrever as palavras e tenho aprendido muito." D. Alice Simões*

*"Gosto de aqui estar e fazer os jogos todos e de ouvir o tempo, aqui estou distraída. Pensei que fosse difícil de se mexer, mas já faço tudo sozinha, jogo os jogos todos e ponho a música a tocar." D. Silvana Rodrigues*

CENTRO DE DIA 2020

### Responsáveis

Vanessa Fernandes  
vanessa.fernandes@fundacao-jlourencojr.org

### Links

[www.fundacao-jlourencojr.org](http://www.fundacao-jlourencojr.org)

# LISTA

## DE PROMOTORES<sup>1</sup>

Administração Regional de Saúde do Centro — Agrupamento de Centros de Saúde Baixo Mondego — Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Figueira da Foz Urbana | Administração Regional de Saúde do Centro — Departamento de Saúde Pública — Equipa Regional de Prevenção de Acidentes | Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz (AEZUFF) | Agrupamento de Escolas de Marrazes | Agrupamento de Escolas de Pombal | Agrupamento de Escolas do Fundão | Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral | Alzheimer Portugal - Delegação Centro | Amanhã Solidário | Associação Apojovi | Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra (ADIBER) | Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra (APCC) | Associação de Socorros Mútuos Mutualista Covilhanense | Associação de Solidariedade Social de Marrazes | Associação Espaço Sénior São Leonardo em Atouguia da Baleia | Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro (AEVA), Escola Profissional de Aveio | Ateneu de Coimbra — Centro de Dia | Câmara Municipal da Guarda | Câmara Municipal da Lousã | Câmara Municipal de Águeda | Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha | Câmara Municipal de Alcanena | Câmara Municipal de Cantanhede | Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova | Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo | Câmara Municipal de Fornos de Algodres | Câmara Municipal de Góis | Câmara Municipal de Góis — Biblioteca Municipal “António Francisco Barata” | Câmara Municipal de Ílhavo | Câmara Municipal de Mangualde | Câmara Municipal de Mealhada | Câmara Municipal de Miranda do Corvo | Câmara Municipal de Óbidos | Câmara Municipal de Oliveira do Hospital | Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra | Câmara Municipal de Pombal | Câmara Municipal de Proença-a-Nova | Câmara Municipal de S. Pedro do Sul | Câmara Municipal de Seia | Câmara Municipal de Sever do Vouga | Câmara Municipal de Soure | Câmara Municipal de Tábua | Câmara Municipal de Tondela | Câmara Municipal de Torres Vedras | Câmara Municipal de Viseu | Câmara Municipal do Cadaval | Câmara Municipal do Entroncamento | Câmara Municipal do Sabugal | Câmara Municipal do Sabugal — Unidade de Missão: +Sabugal | Cáritas Diocesana de Coimbra | Cáritas Diocesana de Coimbra - Centro N.ª Sr.ª da Boa Viagem | Casa do Povo de Abrunheira | CEDIARA — Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas | Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão | Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física | Centro de Neurociências e Biologia Celular | Centro de Saúde de Tábua - Unidade de Cuidados na Comunidade Pedra da Sé | Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) | Centro Paroquial de Seia | Centro Social da Lageosa da Raia | Centro Social de Oiã | Centro Social de Quadrazais — Lar de Stª Eufêmia | Centro Social e Cultural Nossa Senhora do Ó de Aguium | Centro Social Paroquial da Vera Cruz - CSPVC | Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria — CIMRL | Equipa de Cuidados Continuados Integrados de Caldas da Rainha | Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos | Escola Superior de Enfermagem de Coimbra | Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal | Estialiving Residência de Aveiro, S.A. | Florinhas do Vouga | Fraunhofer Portugal AICOS | Fundação ADFP — Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional | Fundação Otília M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior

---

1 As entidades promotoras podem ter participado em mais do que uma candidatura.

# LISTA

## DE PROMOTORES (CONT.)

| Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a SIDA" | HARIDA — Associação | Hope Care, S.A. | Hospital Dr. Francisco Zagalo | Instituto Politécnico da Guarda — Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior | Instituto Politécnico de Coimbra | Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Educação de Coimbra | Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra | Instituto Politécnico de Leiria | Instituto Politécnico de Leiria — Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado de Produto | Instituto Politécnico de Leiria — Escola Superior de Saúde de Leiria | Instituto Politécnico do Cávado e do Ave — Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade (CICF) | Intellicare – Intelligent Sensing in Healthcare, Lda. | Junta de Freguesia da Guarda | Junta de Freguesia de São Salvador – Ílhavo | Liga dos Amigos de Aguada de Cima | MediaPrimer – Tecnologias e Sistemas Multimédias, Lda. | NOVOTECNA — FABLAB | Os Pioneiros — Associação de Pais de Mourisca do Vouga | Palhaços d’Opital | Paraíso Social de Aguada de Baixo | PROBRANCA - Associação para o Desenvolvimento Sócio-cultural da Branca | REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade | Santa Casa da Misericórdia da Mealhada | Santa Casa da Misericórdia de Alcobaga | Santa Casa da Misericórdia de Alcobaga - Lar Residencial de Alcobaga | Santa Casa da Misericórdia de Arganil | Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede | Santa Casa da Misericórdia de Góis | Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo | Santa Casa da Misericórdia de Pampilhosa da Serra | Santa Casa da Misericórdia de Pedrógão Grande — Unidade de Cuidados Continuados Integrados de longa duração e manutenção de Pedrógão Grande | Santa Casa da Misericórdia de Pombal | Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão | Santa Casa da Misericórdia do Lourçal | Sensing Future Technologies | Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra (SMTUC) | Sociedade Artística Musical dos Pousos | Solar das Camélias, Serviços de Apoio e Ação Social, S.A. | União das Freguesias de Santa Catarina da Serra e Chainça - Comissão Social de Freguesia de Santa Catarina da Serra e Chainça - Rede Social de Leiria | União das Misericórdias Portuguesas — Unidade de Cuidados Continuados Bento XVI | Unidade de Cuidados Continuados das Caldas da Rainha | Unidade de Cuidados Continuados Mágico da Saúde — Oliveira do Bairro | Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos (UCCNM) do Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Mondego | Universidade da Beira Interior | Universidade de Aveiro — Escola Superior de Saúde — Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória (Lab3R) | Universidade de Coimbra - Centro de Investigação em Antropologia e Saúde | Universidade de Coimbra — Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física | Universidade de Coimbra – Faculdade de Medicina.



# LISTA

## DE PARCEIROS<sup>2</sup>

4sénior — Mais Atividade, Mais Vida | Abimota | Abrigo de São João de Ver | Academia de Ginástica Cantanhede Gym | Academia de Música de Coimbra | Activar - Associação de Cooperação da Lousã | Administração Central do Sistema de Saúde | Administração Regional de Saúde do Centro | Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo | Administração Regional de Saúde do Centro - Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados da Mealhada | Ageing@Coimbra | Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Mondego — Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados de Cantanhede | Agrupamento de Centros de Saúde do Dão Lafões | Agrupamento de Escolas da Branca | Agrupamento de Escolas de Anadia | Agrupamento de Escolas de Caranguejeira e Santa Catarina da Serra | Agrupamento de Escolas do Cadaval | Agrupamento Escolas da área de abrangência da UCCNM | Alojamento Sénior Doce Viver | Alzheimer Portugal | Alzheimer Portugal - Delegação Centro | ARCIAL | Assistência Médica Internacional (AMI) — Delegação do Centro | Associação Aposentados da Bairrada | Associação Artística Pantopeia | Associação Boa Hora | Associação Cultural e Desportiva de Alfarazes | Associação Cultural e Desportiva Nossa Senhora da Paz de Rodeios | Associação Cultural e Recreativa de Marmelal | Associação Cultural Quinto Palco | Associação Cultural, Desportiva e de Solidariedade da Freguesia da Vinha da Rainha | Associação Cultural, Recreativa de Ázere (ACUREDEPA) | Associação Cultural, Recreativa e Social de Samuel | Associação de Defesa do Consumidor - Beira Amiga | Associação de amizade à infância e terceira idade - Lar de Santo António | Associação de Defesa do Idoso e da Criança de Vilarinho (ADIC) | Associação de Defesa do Património | Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra (ADIBER) | Associação de Desenvolvimento Social Cultural e Desportiva da Freguesia de Tapeus | Associação de Estudos do Alto Tejo de Vila Velha de Ródão | Associação de Melhoramentos das Cortes | Associação de Pais e Educadores para Infância (APEPI) | Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra | Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal (APRAP) - Centro de Dia/Centro de Convívio | Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Alpiarça (ARPICA) | Associação de Solidariedade Social da Freguesia de Silvares | Associação de Solidariedade Social de Marrazes (AMITEI) | Associação Desportiva de Caça e Pesca da Freguesia de Vila Velha de Ródão — Serrasqueira | Associação Desportiva e Cultural de Amarelos | Associação Desportiva e Cultural de Cebolais de Baixo | Associação Desportiva e Cultural de Vale de Pousadas | Associação do Centro Social do Sagrado Coração de Maria do Ferro | Associação dos Amigos da Lageosa | Associação Encoprof | Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Fornos de Algodres | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mealhada | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Pampilhosa | Associação ICreate | Associação Integrar | Associação Just a Change | Associação Nacional de Apoio ao Idoso (ANAI) | Associação Nacional de Cuidados de Saúde | Associação Nacional de Espondilite Anquilosante - Núcleo Regional de Ovar | ADARSOL — Associação para o Desenvolvimento de Atividades relacionadas com a Solidariedade | Associação Oportunidades Iguais | Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro Sul

---

<sup>2</sup> As entidades parceiras podem ter participado em mais do que uma candidatura.

# LISTA

## DE PARCEIROS (CONT.)

(ADRACES) - Academia Sénior de Vila Velha de Ródão | Associação para o Desenvolvimento Social e Cultural do Vale do Cobral | Associação para o Estudo e Investigação em Geriatria e Nutrição Clínica | Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson - Delegação de Coimbra | Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Condeixa-a-Nova | Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Soure | Associação Portuguesa do Veículo Elétrico | Associação Portuguesa para a Cultura e Educação Permanente | Associação Progressiva de Santo António do Alva | Associação Recreativa Cultural e Social das Gândaras | Associação Recreativa e Cultural de Tostão | Associação Social e Cultural Eradense | Associação Social, Desportiva, Recreativa e Cultural de Covas | Associação Tempos Brilhantes | Associação Think | Ateneu de Coimbra | Ava Social - Voluntariado Entroncamento | AXA Assistance | Banco de Voluntariado | Banco Português de Investimento (BPI) | Bancos do Tempo Livre | Bibliomóvel | Biblioteca Municipal da Figueira da Foz | Biblioteca Municipal de Mangualde | Biblioteca Municipal de Ovar | Biocant Park | Biopáginas | Bombeiros Voluntários da Mealhada | Bombeiros Voluntários de Arganil | Bombeiros Voluntários de Condeixa-a-Nova | Caixa de Crédito Agrícola do Baixo Vouga — Agência de Aguada de Cima | Câmara Municipal da Batalha | Câmara Municipal da Covilhã | Câmara Municipal da Figueira da Foz | Câmara Municipal de Águeda | Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha | Câmara Municipal de Alvaiázere | Câmara Municipal de Anadia | Câmara Municipal de Ansião | Câmara Municipal de Aveiro | Câmara Municipal de Batalha | Câmara Municipal de Bragança | Câmara Municipal de Caldas da Rainha | Câmara Municipal de Castanheira de Pera | Câmara Municipal de Coimbra | Câmara Municipal de Coimbra (através do CLDS – 3G Coimbra) | Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova | Câmara Municipal de Figueiró dos Vinhos | Câmara Municipal de Góis | Câmara Municipal de Ílhavo | Câmara Municipal de Leiria | Câmara Municipal de Marinha Grande | Câmara Municipal de Mealhada | Câmara Municipal de Montemor-o-Velho | Câmara Municipal de Oliveira do Bairro | Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra | Câmara Municipal de Pedrógão Grande | Câmara Municipal de Pombal | Câmara Municipal de Portalegre | Câmara Municipal de Porto de Mós | Câmara Municipal de Sabugal | Câmara Municipal de Seia | Câmara Municipal de Sever do Vouga | Câmara Municipal de Viana do Castelo | Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares | Câmara Municipal de Vila Velha de Ródão | Câmara Municipal de Viseu | Câmara Municipal do Fundão | Câmara Municipal do Sabugal | Cáritas Diocesana de Coimbra | Cáritas Diocesana de Coimbra — Unidade Residencial da Cabreira | Cáritas Diocesanas de Coimbra — Centro de dia para acolhimento de pessoas idosas e Lar Santo António para acolhimento de pessoas idosas | Casa de Saúde Bento Meni | Casa de Saúde Rainha de Santa Isabel | Casa do Povo de Condeixa | Casa do Povo de Espariz | Casa do Povo de Meda de Mouros | Casa do Povo de Vila Nova de Anços | Casa dos Pobres de Coimbra | Centro Ciência Viva do Alviela | Centro Cultural da Guarda | Centro Cultural e Recreativo de Gavião de Ródão | Centro Cultural e Recreativo de Sarnadinha | Centro Cultural, Desportivo e Recreativo de Vilar do Boi | Centro de Apoio Alzheimer Viseu – Obras Sociais do Pessoal da CMV e SMV | Centro de Apoio Social da Escola 10 (CASPAE) | Centro de Artes e Espetáculos | Centro de Assistência Paroquial da Granja do Ulmeiro | Centro de Convívio e apoio à 3 idade — Tortosendo | Centro de Desenvolvimento Sócio-Cultural de Penalva de Alva | Centro de Dia de S. Miguel

# LISTA

## DE PARCEIROS (CONT.)

| Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobaça | Centro de Investigação e Desenvolvimento da Beira | Centro de Reabilitação do Sabugal | Centro de Recreio e Convívio de Alvôco das Várzeas | Centro de Referência Estatal (CRE) Alzheimer – Salamanca | Centro de Responsabilidade Integrado de Psiquiatria | Centro de Saúde da Lousã | Centro de Saúde de Águeda | Centro de Saúde de Aguiar da Beira | Centro de Saúde de Arganil | Centro de Saúde de Carregal do Sal | Centro de Saúde de Góis | Centro de Saúde de Ílhavo | Centro de Saúde de Montemor-o-Velho | Centro de Saúde do Fundão | Centro de Saúde do Lourçal | Centro de Saúde de Sever do Vouga | Centro de Saúde de Viseu III | Centro Desportivo Recreativo e Cultural de Vila Velha de Ródão | Centro Distrital da Segurança Social de Coimbra | Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro | Centro Escolar de S. Pedro do Sul | Centro Hospitalar Baixo Vouga | Centro Hospitalar Cova da Beira | Centro Hospitalar de Leiria | Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) | Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) - Serviço de Doenças Infecciosas | Centro Hospitalar Tondela-Viseu | Centro Municipal de Marcha e Corrida de Tondela | Centro Paroquial Bem-Estar Social de Almalaguês | Centro Paroquial Bem-Estar Social de Valverde | Centro Paroquial da Sé | Centro Paroquial de Assistência Nossa Senhora das Dores — Paúl | Centro Paroquial de Cunha Baixa | Centro Paroquial de Solidariedade Social da Freguesia de Alvares | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alqueidão | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Alvares e Cortes | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Bobadela | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Lagares da Beira | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Santa Ovaia | Centro Paroquial de Solidariedade Social de Serpins | Centro Recreativo e Cultural do Coxerros | Centro Social Casal de Ermio | Centro Social Comunitário — Peso | Centro Social da Nossa Senhora da Conceição — Vila do Carvalho | Centro Social da Paróquia de Midões - Extensão da Póvoa de Midões e Mouronho | Centro Social da Póvoa do Mileu | Centro Social das Malhadas | Centro Social de Aldeia das Dez | Centro Social de Alfarelos | Centro Social de Figueiró do Campo | Centro Social de Vales do Rio | Centro Social e Cultural de Silveira | Centro Social e Cultural do Pinhal | Centro Social e Paroquial de Ervedal da Beira | Centro Social e Paroquial de Lavos | Centro Social Polivalente de Ega | Centro Social Rocha Barros | Centro Social S. João | Centro Social S. José | Centro Sócio-Cultural e Recreativo de Alfrivida | Centro Sócio-Cultural e Recreativo de Alvaiade | Clínica Dentária Santiago | Clube lazer e aventura Entroncamento (Clac) | Cluster para a Exploração Económica da Mobilidade Suave | Colégio de Albergaria | Comissão de Melhoramentos de Cortes | Conselho Local de Ação Social – Rede Social da Mealhada | Contrato Local de Desenvolvimento Social (CLDS) 3G - Condeixa-a-Nova | Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos com Incapacidades de Águeda (CERCIAG) | Coordenada Alegria – Clube Recreativo e Cultural de Cebolais de Baixo | Cruz Vermelha Portuguesa | Cruz Vermelha Portuguesa — Delegação de Mealhada | Cruz Vermelha Portuguesa – Escola Superior de Saúde | EAPN Portugal - Núcleo Distrital da Guarda | Empresa Municipal INOVA | Entidade privada de cuidados de fisioterapia em Aveiro | Escola Artística do Conservatório Calouste Gulbenkian de Aveiro | Escola de Arte – Palco Central | Escola de Dança Full Dance Studio | Escola de Educação Sénior | Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra | Escola de Teatro Start-Teatro | Escola Profissional da Mealhada | Escola Profissional de Aveiro | Escola Profissional de Aveiro - Unidade das

# LISTA

## DE PARCEIROS (CONT.)

Tecnologias (UniTEC) | Escola Profissional e Artística da Marinha Grande | Escola Superior de Enfermagem de Coimbra | Escola Superior de Saúde de Aveiro | Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Escola Técnico Profissional de Cantanhede | Escolas de Óbidos | Espaço Ó | Estabelecimento Prisional de Aveiro | Estabelecimento Prisional de Viseu | Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) de Atalaia do Campo | Farmacêutica Joana Albuquerque | Farmacêutica Mangualdense | Farmácia Beirão - Chãs de Tavares | Farmácia dos Condados | Farmácia Rodrigues - Carregal do Sal | Figueirafectos — Associação de Apoio Social | Fisioterapeuta Ana Costa | Fundação ADFP — Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional | Fundação Anita Pina Calado — Teixoso | Fundação de Aurélio Amaro Diniz | Fundação Ferreira Freire | Fundação Maria Luísa Ruas | Fundação Mata do Bussaco | Fundação Otilia M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior | Fundação Portuguesa de Cardiologia - Delegação Centro | Fundação S. João de Deus | Fundação Sarah Beirão | Ginásio Biocorpo | Ginásio do Clube dos Galitos | Grupo de Amigos da Foz do Cobreão | Grupo de Amigos de Vilas Ruivas — Associação Recreativa e Cultural de Vilas Ruivas | Grupo de Amigos do Montinho | Grupo de Trabalho de Telemedicina | Grupo de Voluntários do Hospital Infante D. Pedro | Grupo Desportivo Recreativo e Cultural de Monte Fidalgo | Grupo Empresarial “Labesfal-Fresenius Kabi” | Grupo Sócio Cultural de Gardete | Guarda Nacional Republicana (GNR) | Guarda Nacional Republicana (GNR) – Comando Territorial de Cantanhede | Guarda Nacional Republicana (GNR) - Condeixa-a-Nova | Hegisantos, Produtos de Higiene e Limpeza, Lda. | Helpphone, Tecnologias de Comunicação, S.A. | Herdade da Pateira | Hospital Amato Lusitano | Hospital Arcebispo João Crisóstomo | Hospital de Aveiro | Hospital de Aveiro - Unidade de Saúde Mental | Hospital de Magalhães Lemos | Hospital Distrital da Figueira da Foz | Hospital do Mar | Hospital Infante D. Pedro | Hospital Misericórdia da Mealhada | Hospital Sousa Martins | Hospital Veterinário da Figueira da Foz | HP Portugal | Iberdata | Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) da Região Norte e Centro | Instituto da Segurança Social | Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Coimbra | Instituto de Emprego e Formação Profissional | Instituto de Mobilidade e dos Transportes | Instituto Gineste-Marescotti Portugal (IGM Portugal) | Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses | Instituto Pedro Nunes | Instituto Piaget | Instituto Politécnico da Guarda | Instituto Politécnico de Coimbra | Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Educação de Coimbra | Instituto Politécnico de Coimbra — Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra | Instituto Politécnico de Coimbra — Instituto Superior de Engenharia de Coimbra | Instituto Politécnico de Santarém | Instituto Politécnico de Viseu — Escola Superior Agrária de Viseu | Instituto Politécnico de Viseu — Escola Superior de Educação de Viseu | Instituto Politécnico de Viseu — Escola Superior de Saúde de Viseu | Instituto Politécnico de Viseu - ESEV, ESSV e ESAV | Instituto Português de Oncologia de Coimbra Francisco Gentil | Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ, I. P.) | Instituto Técnico Artístico e Profissional de Coimbra | Irmandade da Misericórdia de Albergaria | Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Fornos de Algodres | Junta de Freguesia da Branca | Junta de Freguesia de Abiul | Junta de Freguesia de Aguada de Cima | Junta de Freguesia de Alvares | Junta de Freguesia de Arrifana | Junta de Freguesia de Évora de Alcobaça | Junta de Freguesia de Fratel | Junta de Freguesia de Góis | Junta de Freguesia de Lavegadas | Junta de Freguesia

# LISTA

## DE PARCEIROS (CONT.)

de Perais | Junta de Freguesia de Pombal | Junta de Freguesia de Ribeira de Fráguas | Junta de Freguesia de Santo André | Junta de Freguesia de São Martinho de Árvore | Junta de Freguesia de São Miguel | Junta de Freguesia de São Salvador | Junta de Freguesia de Sarnadas de Ródão | Junta de Freguesia de Vila Nova do Ceira | Junta de Freguesia de Vila Velha de Ródão | Junta de Freguesia do Louriçal | Juntas de Freguesia da Região de Leiria | Juntas de Freguesia de Anadia | Junta de Freguesia de Ceira | Juntas de Freguesia de Oliveira do Bairro | Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais | Junta de Freguesia de Torres Mondego | Juntas de Freguesia do Concelho de Viseu | Lar da Santa Casa da Misericórdia de Alpedrinha | Lar de São José | Lar Major Rato | Lar Residencial Dr. José Mendes Barros | Lavandaria Belcor | Ler Devagar — Livraria | Liga Contra o Cancro | Liga dos Amigos de Aguada de Cima | Liga dos Amigos do Centro de Saúde Norton de Matos | Loja Identidade | Mazur Fashion | MediaPrimer | Medicine One | Mitsubishi | Museu Dr. Santos Rocha | Museu Municipal de Pombal | Mutualista Covilhanense | NOS Comunicação, S.A. | Núcleo Sportinguista do Entroncamento | Nutricionista Mariline Tavares | O Solar das Camélias — Centro Geriátrico | Óbidos Vila Literária | Obra Social Torre de Vilela | Orquestra Clássica do Centro | Padaria Pastelaria Oiã Centro | Palhaços d´Opital | Papelaria Adrião | Paralisia Cerebral — Associação Nacional de Desporto (PCAND) | Pavilhão Gimnodesportivo do Cadaval | Physio Mondego | Piscina Municipal do Cadaval | Plantaven | PlanyCorpo | Plataforma Tecnológica da Mobilidade Suave | Polícia de Segurança Pública (PSP) | Quinta de S. José — Lar privado | Quinta Verde Carapinheira | Rede das Universidades da Terceira Idade (RUTIS) | Rede de Centros Melhor Idade | Rede de Intervenção na Violência Doméstica | Rede de Museus e Galerias de Óbidos | Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN Portugal) — Núcleo Distrital de Aveiro | Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN Portugal) - Núcleo Distrital da Guarda | Rede Local de Intervenção Social (RLIS) de Vila Velha de Ródão | Rede Social de Albergaria-a-Velha | Rede Social de Condeixa-a-Nova | Rede Social e CLAS de Albergaria-a-Velha | Replicar Socialform | Restaurante Pacote | Revista 4 Senior | Rotary Club – Grupos de Voluntariado | Santa Casa da Misericórdia da Covilhã | Santa Casa da Misericórdia da Lousã | Santa Casa da Misericórdia de Belmonte | Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede | Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede - Lar de idosos | Santa Casa da Misericórdia de Coimbra - Centro de Apoio à Terceira Idade | Santa Casa da Misericórdia de Condeixa-a-Nova | Santa Casa da Misericórdia de Galizes | Santa Casa da Misericórdia de Góis | Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho | Santa Casa da Misericórdia de Pedrógão Grande | Santa Casa da Misericórdia de Poiares | Santa Casa da Misericórdia de Soure | Santa Casa da Misericórdia de Vagos | Senhor do Bonfim Associação de Solidariedade Social | Serviços Partilhados do Ministério da Saúde | Servilusa | SicóVida | SiosLife | Sociedade de Defesa e Propaganda de Avô | Sociedade Filarmónica da Educação e de Beneficência Fratelense | Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia | Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla | Somapil | Startup — Serviços de TIC de implementação da plataforma | SuperPoupança | Táxis Morgado | Teatrão | Termas do Cró | Toyota | Tudo para os amigos – Associação Cultural de Riscada | Turismo do Centro | União das Freguesias de Glória e Vera-Cruz | União das Freguesias de Marrazes e Barosa | União das Misericórdias Portuguesas | União de Freguesias de Abrunheira, Verride e Vila Nova da Barca | União de Freguesias de Alcanena e Vila Moreira | União de Freguesias de Cadafaz e

# LISTA

## DE PARCEIROS (CONT.)

Colmeal | União de Freguesias de Póvoa de Varzim, Beiriz e Argivai | União das Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas | Unidade de Cuidados Continuados na Comunidade — Laços Mar e Ria, 23 Milhas | Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados Campo - Caramulo do Campo de Besteiros | Unidade de Cuidados na Comunidade Arouce | Unidade de Cuidados na Comunidade de Sever do Vouga | Unidade de Cuidados na Comunidade do Centro de Saúde de Tondela | Unidade de Cuidados na Comunidade/Unidade de Saúde Pública | Unidade de Saúde Familiar (USF) de Condeixa-a-Nova | Unidade de Saúde Familiar Cândido de Figueiredo de Canas de Santa Maria | Unidade Local de Saúde da Guarda - Serviços de Saúde Locais e Regionais | Unidades Funcionais do ACeS Oeste Norte Caldas da Rainha | Universidade de Cádiz — Espanha | Universidade Católica Portuguesa — Pólo de Viseu | Universidade da Beira Interior - Faculdade de Ciências da Saúde | Universidade da Beira Interior - Grupo NetGNA do Departamento de Informática | Universidade da Beira Interior — Núcleo de Ciências do Desporto (DespUbi) | Universidade da Beira Interior — Núcleo de Estudantes de Ciências Farmacêuticas (UBIPharma) | Universidade da Beira Interior — Núcleo de Estudantes de Medicina (MedUBI) | Universidade da Estremadura - Espanha | Universidade de Aveiro | Universidade de Aveiro - Departamento de Educação e Psicologia | Universidade de Aveiro - Escola Superior de Saúde de Aveiro | Universidade de Coimbra | Universidade de Coimbra - Centro de Estudos e Investigação | Universidade de Coimbra - Centro de Neurociências e Biologia Celular | Universidade de Coimbra - Departamento de Engenharia Informática | Universidade de Coimbra - Faculdade de Letras | Universidade de Coimbra - Faculdade de Medicina | Universidade de Coimbra - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação | Universidade de Coimbra — Instituto Biomédico de Investigação da Luz e Imagem | Universidade de Lisboa - Instituto de Ciências Sociais | Universidade de Lisboa - Instituto de Educação | Universidade de Santiago de Compostela - Espanha | Universidade Federal de São Paulo — Brasil | Universidade Lusíada do Porto | Universidade Rotary Sénior de Oliveira do Hospital | Universidade Sénior da Fundação ADFP | Universidade Sénior de Albergaria-a-Velha - Educalba | Universidade Sénior de Oliveira do Bairro — UNISOB | Universidade Sénior de Pombal | Universidade Sénior do Mondego | Universidade Sénior do Sabugal | Valeriano do Couto, Lda. | Venerável Ordem Terceira da Penitência de São Francisco — Lar e Centro de Dia para pessoas idosas | Via Hominis | Vitamaravilha - Lar privado.

# SIGLAS

ACES	Agrupamentos de Centros de Saúde
APPACDM	Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental
ARCIAL	Associação de Recuperação de Crianças Inadaptadas de Oliveira do Hospital
ARS Centro	Administração Regional de Saúde do Centro
AVD	Atividades da Vida Diária
BPI	Banco Português de Investimento
CCDRC	Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro
CIMRL	Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria
CLAS	Conselho Local de Ação Social
CLDS	Contratos Locais de Desenvolvimento Social
CNC	Centro de Neurociências e Biologia Celular
ERPI	Estrutura Residencial para Idosos
ESSLei	Escola Superior de Saúde de Leiria
FMUC	Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
GNR	Guarda Nacional Republicana
I&D	Investigação e Desenvolvimento
IBILI	Instituto Biomédico de Investigação da Luz e Imagem
INEM	Instituto Nacional de Emergência Médica
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
PSP	Polícia de Segurança Pública
RNCCI	Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados
SAD	Serviço de Apoio Domiciliário
SNS	Serviço Nacional de Saúde
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação
UCC	Unidade de Cuidados Continuados
UCSP	Unidade de Cuidados Saúde Personalizados
ULS	Unidade Local de Saúde
URAP	União de Recursos Assistenciais Partilhados
VIH	Vírus da Imunodeficiência Humana