NEGÓCIOS EM REDE

O Negócios em Rede é uma plataforma de comunicação das empresas e marcas que acreditam na força e no valor do Negócios. Faz parte integrante do Jornal de Negócios nº3876, de 20 de Novembro de 2018, e não pode ser vendido separadamente.

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável

Região Centro promove o envelhecimento activo e saudável

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, em parceria com o consórcio Ageing@Coimbra, criou o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável na Região Centro. Nesta segunda edição, foram recebidas 148 candidaturas promovidas por 188 entidades em três categorias: Conhecimento+, Saúde+ e Vida+. Os projectos apresentados procuram assegurar maior e melhor qualidade de vida a uma população mais envelhecida.

ccdrc comissão de coordenação e desenvolvimento regional do centro

Ageing@Coimbra

Cofinanciado por:

CENTRO 2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundos Europeus Estruturais e de Investimento

Boas Práticas de Envelhecimento

Envelhecer de forma saudável

A população portuguesa está cada vez mais idosa. A CCDRC e o consórcio Ageing@Coimbra pretendem fomentar o envelhecimento activo e saudável na região Centro destacando e premiando as boas práticas que ali se desenvolvem.

Portugal é um país com cada vez mais idosos em contraponto com a população jovem que tem vindo a decrescer consideravelmente, fruto da diminuição da natalidade. Projecções feitas pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), a população portuguesa poderá passar de 10,3 milhões de habitantes em 2017 para 7,5 milhões em 2080. O ano marcante chega em 2031, altura em que a população deverá descer abaixo dos 10 milhões de habitantes.

O INE considera que o envelhecimento da população portuguesa só deverá estabilizar em 2049, embora o número de idosos passe de 2,1 para 2,8 milhões entre 2017 e 2080. Face ao decréscimo da população jovem, a par do aumento da população idosa, o índice de envelhecimento mais do que duplicará, passando de 147 para 317 idosos por cada 100 jovens em 2080.

A população em idade activa diminuirá de 6,7 para 3,8 milhões de pessoas e o índice de sustentabilidade poderá diminuir de forma acentuada, passando de 315 para 137 pessoas em idade activa, por cada 100 idosos, entre 2015 e 2080. Tendo em conta esta realidade, a região Centro tem assistido nas últimas décadas a um progressivo envelhecimento demográfico, em função da diminuição da população jovem e em idade activa e do aumento do número de pessoas idosas devido à maior esperança média de vida. É a segunda região mais envelhecida do país (a seguir ao Alentejo).

Em 2017, a região apresentava um índice de envelhecimento de 194 (por cada 100 jovens a região tem 194 idosos) superior à média nacional (155). O envelhecimento demográfico tem merecido, por isso, uma atenção especial e a constituição do consórcio Ageing@Coimbra, em 2012, é disso um reflexo, revelando a proactividade de várias entidades regionais.

Os membros-fundadores – a Administração Regional de Saúde do Centro, a Câmara Municipal de Coimbra, o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, o Instituto Pedro Nunes e a Universidade de Coimbra, através das Faculdades de Medicina e de Ciências do Desporto e Educação Física – viram o seu trabalho reconhecido em 2013 pela Comissão Europeia, que considerou a região como "Região Europeia de Referência" num dos seus desafios societais: o envelhecimento activo e saudável pela EIP-AHA (European Innovation Partnership on Active and Health Ageing).

Em 2016, o estatuto de "Região Europeia de Referência" foi renovado e consolidado tendo sido alargada a abordagem à região Centro de Portugal passando do estatuto anterior de 2 estrelas para 3 estrelas (num máximo de 4) e tornando-se numa das 74 cidades/regiões seleccionadas que demonstraram modelos de inovação que envolvem a quádrupla hélice: academia, empresas, autoridades governamentais e sociedade civil.

Esta situação permitiu identificar e implementar projectos e programas de boas práticas inovadores no domínio do envelhecimento activo e saudável conjugando uma visão holística que cruza toda a cadeia de valor, desde a prevenção aos cuidados de saúde, à inovação e ao empreendedorismo.

Um prémio ao que de melhor se faz

Enquadrado nessa realidade, surge o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável da Região Centro, uma iniciativa da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRC) em estreita colaboração com o consórcio Ageing@Coimbra, precisamente para conhecer melhor e divulgar algumas das boas práticas que promovem o envelhecimento activo e saudável na região.

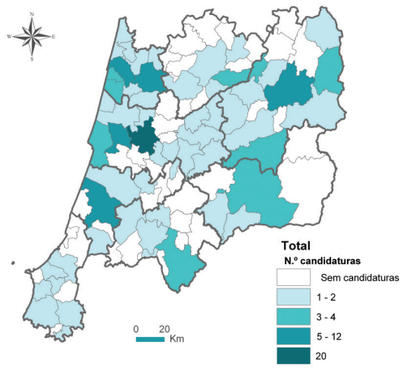
O ano de 2018 marca a segunda edição deste prémio, dividido em três categorias: Conhecimento+ (boas práticas que valorizem a investigação e as tecnologias no envelhecimento activo e saudável); Saúde+ (boas práticas que contribuem para melhorar os cuidados de saúde mais orientados para o idoso); Vida+ (boas práticas que promovem estilos de vida mais saudáveis, com ou sem recurso à utilização de novas tecnologias).

Nesta segunda edição, foram admitidas 148 candidaturas a concurso que traduzem uma grande diversidade institucional, temática e geográfica, sendo 21 pertencentes à categoria Conhecimento+ (14,2% do total), 45 à categoria Saúde+ (30,4%) e 82 à categoria Vida+ (55,4%).

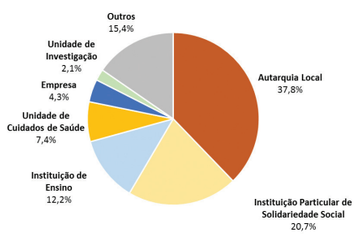
As candidaturas apresentadas foram promovidas no total por 188 entidades, individualmente ou em co-promoção. Quando se classificam estas entidades por tipo de organização, verifica-se que cerca de 71% das boas práticas foram promovidas por apenas três tipologias de actores: autarquias locais (71), instituições particulares de solidariedade social (39) e por instituições de vários graus de ensino, desde o universitário, ao profissional, ao secundário e ao básico (23).

Verificou-se ainda uma grande dispersão territorial dos vários projectos a concurso. Os promotores das candidaturas estão localizados em 59 dos 100 municípios da região Centro. Por sub-região, destacam-se a região de Coimbra (39 candidaturas), região de Aveiro (34 candidaturas), Beiras e serra da Estrela (23 candidaturas) e região de Leiria (18 candidaturas). Os municípios com mais candidaturas apresentadas são: Coimbra (20), Leiria (12), Aveiro (10) e Guarda (6).

CANDIDATURAS ADMITIDAS POR MUNICÍPIO



CANDIDATURAS ADMITIDAS AO PRÉMIO EM 2018



Viver mais anos com melhor qualidade de vida

O envelhecimento activo e saudável é uma prioridade estratégica da região Centro, a segunda mais envelhecida do país. O prémio nesta área é o corolário da atenção dada ao tema.

Satisfeita com as candidaturas apresentadas e com o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido, a presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRC), Ana Abrunhosa, falou ao Negócios em Rede sobre a 2.ª edição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável da Região Centro. Lembrou que a região tem vindo a adoptar modelos inovadores para lidar com o desafio do envelhecimento da sua população, permitindo um aumento da qualidade de vida.

Quais os principais desafios que a região Centro enfrenta para promover a qualidade de vida a uma população cada vez mais envelhecida?

O maior desafio que se coloca à região Centro é o demográfico, não só pelo envelhecimento populacional, mas também pela diminuição da natalidade que se tem verificado em todo o país. Trata-se de um problema nacional cuja resposta tem de passar pelo esforço de todos, envolvendo municípios, regiões e governo central, mas sempre numa perspectiva multissectorial.

É necessário envolver agentes da Segurança Social, da saúde, da ciência e tecnologia, do planeamento territorial, das empresas, entre muitos outros. É preciso ainda apoiar a capacitação das entidades já existentes no território, que desempenham um trabalho de grande relevância, possuem as respostas sociais e as valências necessárias e que se encontram próximas das populações e dos seus problemas. Ou seja, está em causa repensar a nossa sociedade à luz desta realidade que, não sendo nova, será cada vez mais exigente nas respostas a dar.

É uma realidade da qual estão conscientes…

Sim, consciente desta realidade a CCDRC tem trabalhado com o consórcio Ageing@Coimbra, o que tem permitido garantir o reconhecimento pela Comissão Europeia de "Região Europeia de Referência" no desafio societal de envelhecimento activo e saudável.

Este reconhecimento demonstra que a academia, as empresas, as autoridades locais/regionais e a sociedade civil da região adoptam modelos inovadores para lidar com o desafio do envelhecimento da população, numa perspectiva de permitir que os anos que vivemos a mais sejam de qualidade e num contexto de inclusão social.

Como surge o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável da Região Centro?

O prémio é o corolário da atenção especial que tem sido dada ao envelhecimento demográfico por parte de muitas entidades da região Centro, o que tornou a temática uma prioridade estratégica da região.

Uma das iniciativas pertinente que se entendeu foi o lançamento do concurso das boas práticas em 2017, dado o conhecimento que temos dos inúmeros projectos que as diferentes entidades regionais desenvolvem com a comunidade, de um valor extraordinário a que queríamos dar destaque.

Além da visibilidade que o concurso dá às boas práticas, que podem servir de referência para outras entidades, o concurso permite que as próprias entidades façam rede entre si.

Como foram seleccionados os projectos a concurso?

As candidaturas podem ser apresentadas por entidades públicas e privadas, de forma individual ou em parceria. São três as categorias a concurso: Conhecimento+, Saúde+ e Vida+. No processo de avaliação intervém um júri constituído por 10 representantes das entidades que compõem o grupo operacional do consórcio Ageing@Coimbra.

No processo de avaliação são valorizados os critérios relacionados com a qualidade, a inovação, prova de conceito disponível (quando aplicável), o impacto (para o cidadão, sistema de saúde e mercado, organização,…), a possibilidade de transferência para o mercado, o nível de maturidade e a sua replicação.

Como são financiados os projectos?

O concurso não pretende constituir-se como uma fonte de financiamento dos projectos submetidos. Por isso, o prémio atribuído em 2017 foi um galardão e a visibilidade pública decorrente de terem apresentado o seu projecto, num evento ligado às questões do envelhecimento activo e saudável.

Para 2018, pretendemos, além do galardão, propiciar uma visita internacional a outras iniciativas na área do envelhecimento activo e saudável, incrementando as redes e as parcerias.

Quantas pessoas vão beneficiar destas iniciativas?

Esta pergunta não é de fácil resposta. O que sabemos é que gostaríamos de ver replicadas estas iniciativas pelos cerca de 223 mil idosos da região Centro.

Que avaliação faz da edição deste ano?

A inovação, a qualidade e a quantidade das boas práticas recebidas superaram todas as nossas expetativas. Nesta edição de 2018 do prémio, destacaria ainda a maior abrangência geográfica das boas práticas e o reforço das parcerias e da copromoção na apresentação das candidaturas, revelando o forte trabalho em rede que se procura promover.

Ganham ainda relevância o maior envolvimento das autarquias e os projetos dirigidos ao cuidador, seja este formal ou informal.

> **O envelhecimento activo, autónomo e saudável, aliado à saúde e ao bem-estar, foi um importante desafio societal definido pela Comissão Europeia para o qual contribuiu activamente o European Innovation Partnership on Active and Health Ageing. Acredito que estas temáticas estarão presentes na definição do próximo quadro comunitário.**
>
> ANA ABRUNHOSA, presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro

NÚMEROS QUE CONTAM

- **Em todo o território regional a proporção de idosos é expressiva: em média 21,5% dos habitantes têm 65 ou mais anos de idade.**
- **Todos os municípios apresentam índices de envelhecimento superiores a 100, embora com alguma disparidade entre o litoral, com menos idosos, e o interior bastante mais envelhecido.**
- **O município menos envelhecido é Sobral de Monte Agraço com um índice de envelhecimento de 120,1, enquanto o mais envelhecido é Vila Velha de Ródão, com um índice quase seis vezes superior (707,9).**
- **Em 63 dos 100 municípios da região Centro, o número de idosos é mais do que o dobro dos jovens residentes e em 19 municípios é mais do triplo.**

(Fonte: CCDRC)

Boas Práticas de Envelhecimento

Conhecimento+

Neurociência ao serviço de uma efectiva recuperação

A reabilitação motora e cognitiva de pacientes com défices sequentes de Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC) e também de degenerescência cognitivo-motora, associada ao envelhecimento, deu o mote ao projecto Sistemas Interactivos para a Reabilitação Motora Baseados em Neurociência.

Desenvolvido pelo Grupo CMM/CMV – Centros Médicos e Reabilitação, que se associou como parceiro clínico em algumas das suas unidades ao NeuroRehabLab do M-ITI – Faculdade de Ciências Exactas e da Engenharia da Universidade da Madeira, o trabalho começou por contar com alguns ensaios-piloto controlados, para avaliação do impacto da tecnologia RehabNet: Neuroscience Based Interactive Systems.

Conforme explica Gabriel Martins da Costa, fisioterapeuta, fundador e CEO do Grupo CMM/CMV, "as lesões cerebrais na sequência de um AVC originam défices a nível motor e/ou cognitivo, os quais podem acompanhar as vítimas durante o resto das suas vidas".

Os pacientes com lesões cerebrais requerem reabilitação especializada e prolongada, o que, conjuntamente com os elevados valores de incidência, tem um grande impacto nos sistemas de saúde, pacientes e seus familiares/cuidadores. Consequentemente, "surge a necessidade de encontrar novas técnicas de reabilitação que permitam estimular o processo de recuperação e possibilitem uma reabilitação continuada e personalizada".

Na última década, surgem novos métodos computadorizados com base neurocientífica especificamente direccionados para a reabilitação de défices derivados de lesão cerebral. Neste âmbito, o Grupo CMM/CMV tem vindo a colaborar com diversos parceiros para criação/validação de ferramentas interactivas em realidade virtual "permitindo um treino cognitivo-motor personalizado", refere Gabriel Martins da Costa.

"O projecto NeuroRehabLab está especificamente dirigido para o diagnóstico continuado e reabilitação de défices motores e cognitivos, pelo que a população sénior abrangida passa a dispor de consistência científica e validação clínica para uma reabilitação adequada ao seu problema cognitivo-motor, de forma próxima, continuada, democrática e financeiramente acessível.

GABRIEL MARTINS DA COSTA, fisioterapeuta, fundador e CEO do Grupo CMM/CMV

Conhecimento+

Usar a tecnologia para evitar idas ao hospital

Um número elevado de readmissões e recorrências nos serviços de saúde não aconteceria se os cuidadores estivessem preparados para acompanhar quem tem alta hospitalar em situação de dependência total ou parcial no autocuidado, mas nem sempre essa formação é dada enquanto o doente está internado.

O Apoiar no Autocuidado de Utentes e Cuidadores – Help2Care é um projecto interdisciplinar, que junta profissionais de várias áreas para criar uma resposta a esta lacuna. "Não vai substituir a formação e a capacitação dos cuidadores enquanto as pessoas estão internadas", mas pode complementá-la, frisa Maria dos Anjos Dixe, do Instituto Politécnico (IP) de Leiria, que partilha o projecto com os IP de Castelo Branco e Santarém e o Centro Hospitalar de Leiria.

Desenvolveu-se um modelo de capacitação de cuidadores e pessoas dependentes, que pretende colmatar as dificuldades de comunicação entre doentes/cuidadores e profissionais de saúde, promover a e-literacia e melhorar a qualidade de vida dos doentes.

O Help2Care compreende um manual com informação prática, uma aplicação móvel, um site que dará acesso a todo o conteúdo produzido pelos profissionais de saúde para o manual, e um backoffice.

Quando estiver a funcionar em pleno vai permitir que, ao ter alta, um utente saia do hospital já com um perfil criado numa aplicação móvel, que lhe dá acesso a conteúdos relacionados com o seu caso concreto. Aí estarão "vídeos curtos e demonstrativos de técnicas e procedimentos, pequenos textos com ilustrações e outros materiais pensados para serem fáceis de compreender", explica Maria dos Anjos Dixe, investigadora responsável.

Através da aplicação, os cuidadores poderão ainda entrar em contacto com profissionais de saúde (que acedem às interacções no backoffice) e esclarecer dúvidas, sem terem de se deslocar com os utentes às unidades de saúde. Materiais áudio e em papel também estão disponíveis.

"A plataforma Help2Care foi oficialmente lançada no início do mês. A ambição é integrá-la com o SNS, mas os primeiros esforços vão para a implementação nas regiões envolvidas no projecto.

MARIA DOS ANJOS DIXE, investigadora responsável do projecto no Instituto Politécnico de Leiria

Help2Care

Conhecimento+

Avaliar estilos de vida para fazer melhores escolhas

A Praça Vida+ concretizou no terreno os objectivos do projecto europeu Healthy Lifestyle Innovation Quarters for Cities and Citizens, que pretende contribuir para avaliar e promover estilos de vida saudáveis e que envolve a Universidade de Coimbra, o Instituto Pedro Nunes e o Centro Universitário Médico de Groningen (Holanda).

Um centro comercial da cidade de Coimbra acolheu a iniciativa em Julho, com palestras, acesso a informação clínica e aconselhamento, mostra de soluções tecnológicas e outras actividades. Passaram pela Praça Vida+ cerca de duas mil pessoas e 300 aceitaram ser avaliadas e preencher o questionário que foi uma das âncoras do projecto.

Preparado por especialistas da Universidade de Coimbra com diferentes valências, este questionário digital chegou aos participantes em tablets e ligado a um conjunto de dispositivos médicos que recolheram dados sobre hábitos de actividade física, coesão social, bem-estar e independência funcional, nutrição, saúde mental, tabaco, álcool, drogas ou sono.

Pela abrangência "foi possível fazer um tipo de avaliação que não é muito fácil encontrar num só local", explica António Lindo da Cunha, director executivo do laboratório de automação e sistemas do Instituto Pedro Nunes.

"Procurou-se fazer um questionário útil para a pessoa" que o preenchesse, "transformando o conhecimento adquirido em informação muito concreta", indica ainda o responsável. Numa fase posterior, e ainda que informalmente, os investigadores identificaram mudanças de comportamento decorrentes das avaliações realizadas.

O modelo da Praça Vida+ vai ser reeditado este mês no Porto. Em 2019, o conceito "será empacotado num autocarro que vai andar pelo país, sobretudo em zonas do interior", revela António Cunha.

"O questionário da Praça Vida+ avaliou oito dimensões para conhecer hábitos e ajudar a melhorar estilos de vida.

ANTÓNIO LINDO DA CUNHA director executivo do laboratório de automação e sistemas do Instituto Pedro Nunes

Saúde+

Mais e melhor saúde mental e cognitiva

Já tem provas dadas no terreno e são vários os exemplos do trabalho desenvolvido junto da população mais idosa, mas o projecto INCOGNUS – Inclusão, Cognição, Saúde procura mais. Foi este um dos motivos que levaram à participação na edição 2018 do Prémio da CCDRC.

Nascido de uma parceria entre a Fundação EDP e a Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão, o INCOGNUS tem na sua base um motivo de peso: a elevada taxa de envelhecimento verificada no concelho. O objectivo é assegurar que, através de um serviço completamente gratuito para os idosos e seus cuidadores informais, se promovam diferentes iniciativas como "o convívio entre pessoas da mesma localidade" ao mesmo tempo que se trabalha para "contribuir para melhorar a saúde mental e cognitiva, promover o envelhecimento activo, aumentar a autonomia e melhorar o funcionamento em geral", conforme refere a psicóloga Patrícia Cesário.

Esta iniciativa tem ainda a capacidade de ajudar "a atrasar a institucionalização, fornecendo serviços de saúde no 'aqui e no agora'; a diminuir a procura de consultas de medicina geral e familiar e de enfermagem, sobretudo em casos ligeiros, e a aumentar os encaminhamentos, nos casos mais graves".

O INCOGNUS, que começou a ser trabalhado em Fevereiro de 2016, permite aproximar técnicos especializados – duas psicólogas, uma enfermeira, um assistente social e um médico – de pessoas com 65 ou mais anos, residentes no concelho de Vila Velha de Ródão e que podem encontrar-se em situação de vulnerabilidade física, cognitiva e social, "quer pelo distanciamento físico das localidades e domicílios quer pela presença de dificuldades de saúde e/ou psicossociais".

Entre as várias actividades já desenvolvidas foi possível envolver os idosos nas novas tecnologias, permitindo que estes realizassem exercícios num tablet com recurso a um sistema online integrado de estimulação cognitiva – COGWEB.

"As intervenções não farmacológicas parecem ter um papel fundamental, já que ajudam a maximizar o funcionamento cognitivo e o bem-estar da pessoa idosa, bem como a preservar as suas capacidades, pelo maior período de tempo possível.

PATRÍCIA CESÁRIO, psicóloga do Projeto INCOGNUS

Saúde+

Promover qualidade numa vida mais longa

Vivemos cada vez mais tempo, mas os recursos para promover a qualidade de vida dos idosos e dos seus cuidadores não têm evoluído ao mesmo ritmo. É precisamente aí que o PAPI – Programa de Apoio Psicológico do Idoso quer fazer a diferença.

A iniciativa já garantiu duas distinções da União Europeia como boa prática, em 2013 e em 2017. Foi desenhado para repensar o papel das intervenções psicológicas na pessoa idosa, assumindo a importância da avaliação neuropsicológica e da estimulação cognitiva nesta população, numa abordagem multidisciplinar de prevenção e combate à doença e promoção da saúde.

Já levou ao terreno um conjunto de iniciativas, que vão desde a avaliação à intervenção, passando por programas de literacia em saúde, como o Conversas com Saúde, que envolveu 300 pessoas e compilou em vídeo dúvidas e questões dos idosos sobre saúde, para as apresentar e discutir com a população.

Sucederam-se acções de rastreio cognitivo, orientadas para avaliar o funcionamento cognitivo, queixas subjectivas de memória, sinais de depressão ou ansiedade, por onde passaram cerca de 600 pessoas com mais de 54 anos.

Em 2018, o PAPI deu origem a um livro que compila um programa de estimulação cognitiva, baseado na experiência acumulada e contínua no terreno a fazer workshops de estimulação neuropsicológica em idosos, para profissionais do sector.

Pelo caminho há a registar que "quem participou enumera a manutenção da funcionalidade, autonomia, independência e do bem-estar, mas também a redução de défices de conhecimento em torno das problemáticas de saúde da população idosa" como principais mais-valias, revela Mónica Sousa, a psicóloga e investigadora que criou e coordena o programa, em parceria com a entidade promotora, a Peroneo.

O PAPI nasceu e desenvolveu-se em Montemor-o-Velho, mas a responsável revela que a extensão a mais cinco concelhos está a ser preparada e avança em 2019. São eles Cantanhede, Figueira da Foz, Mealhada, Mira e Penacova.

"O Virtual vai levar novamente o PAPI ao terreno em 2019. Inclui vários parceiros e visa a criação de salas virtuais para a estimulação cognitiva de idosos e o reforço da sua actividade física.

MÓNICA SOUSA, psicóloga e investigadora que criou e coordena o programa PAPI

Boas Práticas de Envelhecimento

Saúde+

Saúde mais perto da população idosa

É um serviço inovador de proximidade às populações das freguesias rurais da Covilhã, com especial incidência no idoso e com limitações físicas e geográficas de acesso. O projecto Saúde+ Perto de Si está no terreno há dois anos, e tem vindo a crescer desde então, em serviços prestados e em número de localidades servidas.

Actualmente, serve 10 localidades e actua nas áreas da saúde – com consultas de clínica geral, enfermagem, rastreios, acções de sensibilização/palestras, etc. –, do apoio psicológico – com acompanhamento psicológico individual ou em grupo, avaliações psicológicas, rastreios ao nível da saúde mental e promoção do uso correcto do medicamento – e do apoio social. Neste último caso, permite identificar situações de pobreza e exclusão social realizando o devido encaminhamento.

A partir de 28 de Novembro o projecto passará a contar com mais uma valência: uma Oficina de Actividades itinerante com dois ateliês temáticos semanais: de Exercício Físico e de Informática/Multimédia.

O Saúde+ Perto de Si trabalha no sentido de melhorar o nível de saúde, mas também a qualidade de vida da população idosa e promover o envelhecimento activo, identificar os factores de risco da população, elaborar estratégias de prevenção, controlo e tratamento de doença e diminuir o isolamento social.

Nelson Silva, presidente da direcção da Mutualista Covilhanense, explica que o Saúde+ Perto de Si "existe para encurtar distâncias e vencer barreiras". Actualmente, na vertente da saúde, "a Unidade Móvel opera numa óptica de complementaridade ao SNS, acrescentando ou criando respostas em localidades onde esses mesmos serviços públicos são inexistentes ou escassos para responder às necessidades das populações".

O projecto engloba uma equipa multidisciplinar que inclui um médico de clínica geral, uma enfermeira, uma psicóloga, uma técnica social, uma farmacêutica, um optometrista e um audiologista (através de um parceiro privado) e, futuramente, um profissional de exercício físico e um técnico de informática/multimédia.

Sendo da responsabilidade da Mutualista Covilhanense, o projecto conta com o apoio de 25 parceiros.

O projecto Saúde+ Perto de Si tem uma visão holística da pessoa idosa e, além disso, ajusta-se às necessidades, especificidades e características de cada uma das localidades servidas.

NELSON SILVA
presidente da direcção da Mutualista Covilhanense

Vida+

A tradição ainda é o que era

Dar a conhecer e valorizar a cultura e as tradições portuguesas a partir de um conjunto de actividades que eram comuns na primeira metade do século XX, explicadas, agora cientificamente, junto das escolas do concelho de Torres Vedras, é o objectivo principal que conduz, nos próximos dois anos lectivos, o projecto Avós(z) da ciência.

Trata-se de uma iniciativa formativa para os mais novos e para os mais velhos que, de uma forma simples, "explora a ciência por trás de práticas culturais que todos experimentavam, mas que poucos sabiam explicar". Avós(z) da ciência assenta num conjunto de oficinas criadas e dinamizadas por seniores, nas escolas, em que as suas memórias pessoais se cruzam com o conhecimento científico.

Entre as actividades desenvolvidas contam-se ideias como "Cinza escura... faz a roupa branquinha" através da qual se explica a utilização da cinza para tirar nódoas da roupa branca, que era uma prática corrente há algumas décadas. Nesta actividade, experimenta-se todo o processo e percebe-se como é que a ciência explica esta aparente contradição.

"Vamos transformar lã da ovelha em camisolas coloridas?" é outra das actividades que permite perceber de que forma, há algumas décadas, as nossas avós utilizavam corantes caseiros. Já a ideia "Massa ao calor para termos pão fresquinho!" traz de volta este momento importante para as famílias e para a comunidade, ao qual estavam inerentes um conjunto de rituais populares reproduzidos em cada amassadura e cozedura. "À luz da candeia!" recorda-nos que, há muitos anos, não havia lâmpadas nem candeeiros e a iluminação era feita com recurso a candeias de azeite.

"Comida quente e água fresca" explica a forma como os nossos antepassados levavam para o campo a comida e a água dentro de recipientes de cortiça, os "tarros". Além de leves, garantiam que os alimentos se mantinham quentes e a água fresca.

Criado em 2011, o serviço educativo da área sénior contempla um programa bienal de actividades que abrange, em cada edição, cerca de 2.000 alunos e 250 seniores

ÁREA DE COMUNICAÇÃO,
da Câmara Municipal de Torres Vedras

Vida+

Provar que a beleza não tem idade... em imagens

À medida que os anos passam, os verbos relacionados com beleza, enquanto atributo de alguém, tendem a ser conjugados no passado – o belo está associado à juventude.

No início do ano, a Universidade Sénior de Tondela promoveu uma exposição fotográfica com duas dezenas de alunos e alunas da casa sobre o tema, que rompeu com os estereótipos e foi uma das mais vistas no concelho, mas a história não começa aqui.

A exposição A Beleza Não é Só Minha foi o culminar de um trabalho de mais de dois anos da terapeuta ocupacional Patrícia Marques com esta comunidade, para o desenvolvimento de uma posição crítico-reflexiva sobre as escolhas e os caminhos seguidos ao longo da vida, nos mais diversos domínios.

"A beleza e a sexualidade foram os temas mais difíceis de trabalhar", relata a terapeuta, que recorreu à poesia e a várias outras técnicas para conseguir abordá-los. A ideia de fazer a exposição sobre beleza e sensualidade na terceira idade surgiu neste contexto e foi também uma forma de "causar uma provocação na sociedade, que fizesse reflectir sobre os estereótipos de beleza", admite.

Os alunos entusiasmaram-se com o processo, conduzido por um fotógrafo profissional, e emocionaram-se com o resultado. Pelo caminho "tomaram consciência do próprio corpo e da beleza que existia nos seus traços" e venceram barreiras que os foram acompanhando ao longo da vida, garante Patrícia Marques, que dá exemplos.

Pessoas que nunca tinham vestido determinado tipo de roupa passaram a vestir, vítimas de violência doméstica e mulheres mastectomizadas, que melhoraram a auto-estima por conseguirem olhar de outra forma para o seu corpo, ou participantes que se viram bonitos pela primeira vez são, para a terapeuta, sinal de que a experiência ajudou a "reconstruir histórias construídas com algum sofrimento e mágoa e, nalguns casos, até a superar essas mágoas". Da exposição resultou um livro e ideias para novas actividades.

A exposição A Beleza Não é Só Minha sobre beleza e sensualidade na terceira idade vai passar por Oliveira de Frades em Janeiro e deve chegar a mais paragens.

PATRÍCIA MARQUES,
terapeuta ocupacional

Vida+

Redescobrir memórias através da arte

Desde 2011, o projecto EU no musEU já realizou cerca de 70 sessões e envolveu mais de seis dezenas de participantes, entre portadores de perturbações neurocognitivas do tipo Alzheimer e cuidadores informais.

É um programa de estimulação, desenhado para promover a qualidade de vida, a socialização e a recuperação de memórias a médio e longo prazo, através da reinterpretação de obras de arte. A iniciativa é do Museu Nacional de Machado de Castro, em Coimbra, e foi operacionalizada em parceria com a Alzheimer Portugal.

Inspirou-se no programa Meet me at MoMA, do Museu de Arte Moderna de Nova Iorque, mas, como explica Virgínia Gomes, coordenadora técnica do projecto e curadora das colecções de pintura, desenho e gravura do museu, "divergiu dele logo na primeira sessão".

Na versão portuguesa, os principais destinatários do programa e os cuidadores frequentam sessões distintas em simultâneo, nas quais os cuidadores podem aprender e explorar obras, temáticas e espaços do museu, num contexto histórico-artístico, em sessões complementadas com dinâmicas de grupo.

Ao contrário dos EUA, em Portugal, a rede de cuidadores de pessoas com demências é sobretudo familiar e informal, pelo que o modelo de sessões paralelas pretende ser para eles "um espaço de descompressão, sociabilização e enriquecimento pessoal, que também é missão dos museus", sublinha Virgínia Gomes.

Enquanto isso, os principais destinatários do programa são acompanhados por cuidadores formais, pessoas que se juntaram ao projecto como voluntários, com experiência ou formação na área, e pelos dinamizadores da iniciativa, que promovem interacções individualizadas e adaptadas a cada história de vida.

Os resultados têm superado as expectativas e as pequenas conquistas alcançam-se a cada semana e medem-se pela taxa de retenção de participantes, que ronda os 60%.

"Este projecto, pelo seu carácter inovador, com maturidade, bem-sucedido e com capacidade de transformação, constitui uma marca de sucesso para a cidade de Coimbra, para a região e para o país", remata Isabel Santana, coordenadora científica do programa e membro da Alzheimer Portugal.

EU no musEU tem sessões mensais de duas horas no Museu Nacional de Machado de Castro. No início do ano, o modelo começa a ser replicado em Lamego.

VIRGÍNIA GOMES,
coordenadora técnica do projecto

Vida+

Inclusão digital integra comunidade sénior

Numa altura em que a tecnologia faz parte da vida de cada um de nós, o projecto Cyber_Sénior propõe-se mitigar a infoexclusão e fomentar a inclusão e a literacia digitais entre a comunidade sénior na zona de Pombal.

Desenvolvido pela Fundação Dr. José Lourenço Júnior, a iniciativa visa assegurar a criação e a dinamização de actividades educacionais em informática para a comunidade mais idosa, fomentando o convívio e o combate ao isolamento, a par da intergeracionalidade com jovens estudantes do ensino profissional que serão os seus tutores.

De acordo com Isabel Vaz Serra, vogal da comissão executiva da Fundação, "este projecto pretende capacitar os seniores para a utilização das novas tecnologias, através de acções de formação certificadas dadas por alunos que frequentam os cursos de Multimédia e Informática na Escola Tecnológica e Profissional de Sicó".

O Cyber_Sénior é uma ideia "inovadora pela ligação à monitorização do estado de saúde global e com uma forte repercussão social, uma vez que produz impacto num problema grave como o é a infoexclusão e o acompanhamento de idosos em contextos de isolamento social e sem retaguarda familiar", refere ainda a mesma responsável.

Neste caso, a utilização de equipamento tecnológico irá permitir o desenvolvimento de conteúdos formativos específicos para o público-alvo, a troca de experiências e a promoção do envelhecimento activo, bem como a divulgação de boas práticas no final.

O projecto é feito em parceria com a Escola Tecnológica e Profissional de Sicó, uma entidade formadora acreditada que deverá trabalhar na organização dos conteúdos formativos, avaliação de desempenho dos alunos seniores, envolvimento dos seus alunos, produção de relatórios e inquéritos finais, atribuição de diplomas e divulgação de resultados. A Junta de Freguesia de Abiul ajuda na difusão da iniciativa.

O projecto Cyber_Sénior promovido pela Fundação visa a comunidade sénior acima dos 60 anos e tem por objectivo geral criar e dinamizar actividades educacionais em informática para um público sénior.

ISABEL VAZ SERRA,
vogal da comissão executiva da Fundação Dr. José Lourenço Júnior

Boas Práticas de Envelhecimento

Palavra de júri

O prémio de Boas Práticas na opinião do júri.

EDIÇÃO 2018

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO e SAUDÁVEL na Região Centro

O Prémio de Boas Práticas é uma iniciativa que destaca a importância da responsabilidade social partilhada em relação ao envelhecimento activo, saudável, bem-sucedido e participativo, premiando boas práticas que tenham interligado as necessidades reais com as melhores evidências científicas e facilitado a transferência do conhecimento para a prática clínica.

JOÃO APÓSTOLO, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

É um gosto perceber a disseminação de boas práticas na promoção do envelhecimento activo e saudável por todo o território da região Centro, demonstrando claramente a preocupação na temática e acima de tudo a consciencialização da sociedade na promoção do bem-estar do indivíduo em todas as suas vertentes.

ALCINO SILVA, Câmara Municipal de Coimbra

Olhando para as Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável facilmente percebemos que, afinal, os velhinhos (também) têm futuro!, e a 'máquina' que os transporta para lá são as crianças e os jovens.

BERNARDO CAMPOS, Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro

Esta excelente iniciativa da CCDR mostra como pode o território mudar, adaptando-se à nova realidade demográfica, através de dinâmicas comunitárias participativas, povoando-se de projectos, actividades, recursos que transfiguram a vivência das pessoas idosas.

ANA CRISTINA CUNHA, Fundação Bissaya Barreto/Instituto Pedro Nunes

As candidaturas apresentadas a este prémio são o reflexo do interesse da sociedade e de variadas instituições da região em iniciativas de excelência na promoção de ambientes integradores e de estímulo à qualidade de vida do idoso.

LÉLITA SANTOS, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

Temos um vasto leque de projectos que vão dos que pela sua simplicidade e, ao mesmo tempo, humanidade intensa me tocaram sobremaneira, deixando-me orgulhosa da nossa região, que é verdadeiramente uma região que cuida dos seus seniores e os ajuda a envelhecer com dignidade, felicidade, mais activos e mais saudáveis, até aos projectos da mais alta criatividade, inovação e qualidade.

ANA CRISTINA RAMA, Ordem dos Farmacêuticos

O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Activo e Saudável constitui a oportunidade de dar visibilidade a projectos meritórios, que garantem no território soluções de conforto e dignidade dirigidas a uma população frequentemente fragilizada e carente no apoio social. Além do carácter inovador importa salientar a maturidade, a diversidade e a sustentabilidade dos projectos apresentados.

LUÍS RAMA, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

O Prémio de Boas Práticas, pelo número e qualidade das candidaturas, é o garante de que a região pensa em estratégias para o envelhecimento, constrói e dinamiza soluções de modo que os que têm mais idade vivam melhor.

RICARDO POCINHO, Administração Regional de Saúde do Centro

É um orgulho pertencer a uma região dinâmica, criativa e preocupada com o bem-estar dos seus cidadãos, como se constatou pelo número e qualidade das boas práticas concorrentes aos prémios deste ano.

CARINA DANTAS, Cáritas Diocesana de Coimbra

O Prémio de Boas Práticas para o Envelhecimento Ativo e Saudável é uma louvável iniciativa da Comissão de Coordenação de Desenvolvimento Regional do Centro. Esta iniciativa oferece visibilidade reforçada para as boas práticas desenvolvidas pelos agentes da Região Centro, que entregam inovação e qualidade de vida para o bem-estar dos cidadãos.

JOÃO MALVA, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Bons exemplos no envelhecimento activo

O Catálogo de Boas Práticas produzido pela CCDRC reúne todas as boas práticas que se candidataram à edição 2017 do prémio para o Envelhecimento Activo e Saudável na Região Centro, assegurando-lhes maior visibilidade.

Na sequência do êxito da edição de 2017, em termos de riqueza e diversidade das iniciativas apresentadas, a CCDRC decidiu produzir um catálogo com todas as boas práticas que se candidataram a este prémio, como forma de lhes dar mais visibilidade. Este catálogo foi elaborado entre Junho e Novembro de 2018. Fique a saber do que se trata, exactamente.

O que é o Catálogo de Boas Práticas em Envelhecimento Activo e Saudável na Região Centro?

É uma compilação das boas práticas em envelhecimento activo e saudável, promovidas por actores da região Centro, que se candidataram à edição de 2017 do Prémio de Boas Práticas em Envelhecimento Activo e Saudável na Região Centro.

Quais os objetivos do catálogo?

Este catálogo tem como objectivo dar a conhecer projectos e iniciativas de boas práticas inovadoras, no âmbito da qualidade de vida e do envelhecimento activo, com potencial para gerar impacto no território da região Centro.

Pretende ainda dar visibilidade aos parceiros e às entidades que promovem estas iniciativas, quer no sector público ou privado, no sentido de os estimular a desenvolver novos projectos e parcerias, valorizar o seu trabalho e estimular o aparecimento de novas formas de promoção.

Como se organiza o catálogo?

O catálogo é composto por 127 boas práticas, distribuídas por três categorias: Conhecimento+, Saúde+ e Vida+.

Cada boa prática é apresentada sob a forma de uma ficha, tendo sido assim compiladas 15 fichas para a categoria Conhecimento+, 38 fichas para a categoria Saúde+ e 74 fichas para a categoria Vida+.

As fichas são constituídas por campos descritivos, acompanhadas por uma imagem exemplificativa da iniciativa ou pelo poster produzido para o V Congresso do Envelhecimento Activo e Saudável, realizado em Novembro de 2017.

Que outro tipo de informação incluem as fichas?

As fichas contemplam ainda:

– A identificação dos municípios da região Centro onde se promovem as boas práticas de envelhecimento activo e saudável divulgadas;

– Uma classificação das iniciativas por áreas temáticas, nomeadamente animação, apoio aos cuidadores, apoio domiciliário, actividade 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.