



*Plano de Ação*  
**Envelhecimento  
Ativo e Saudável**

# // agenda

**01** Enquadramento

---

**02** Pilares Estratégicos

---

**03** Saúde e Bem-Estar

---

**04** Autonomia e Vida Independente

---

**05** Vida Laboral

---

**06** Rendimentos e Economia

---

**07** Saúde e Participação na Sociedade

---

**08** Ciência e Inovação

---

**09** Comunicação

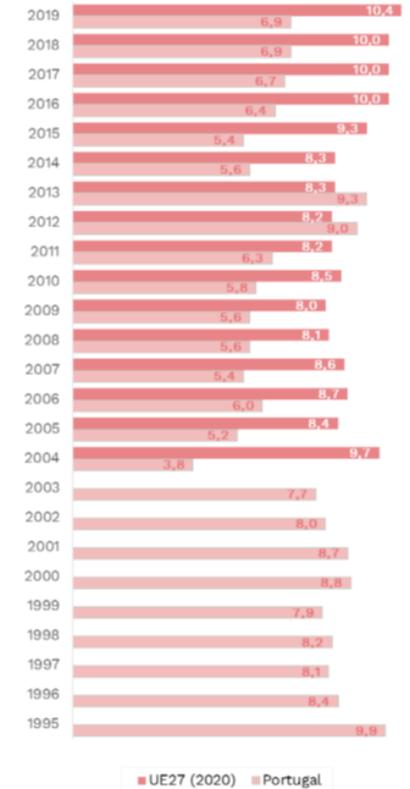
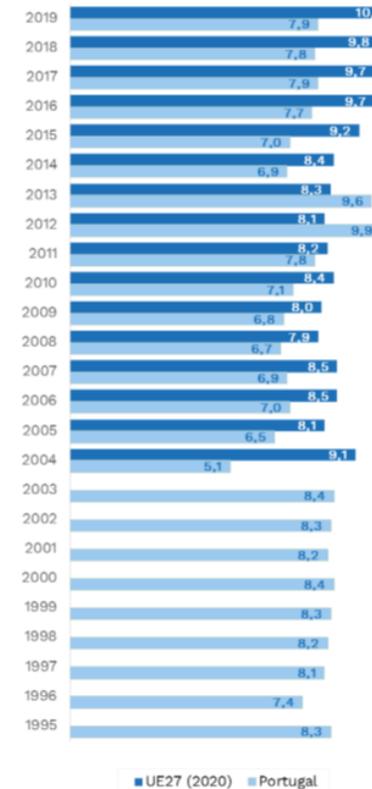
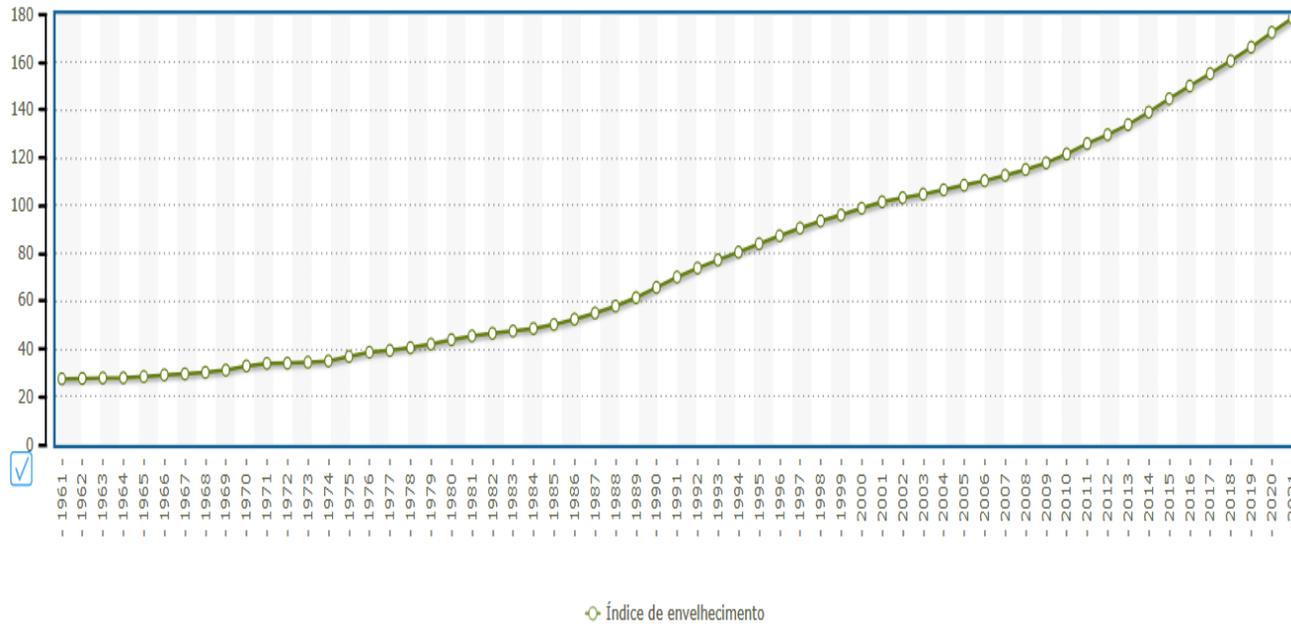
---

**10** Considerações Finais

---

# // enquadramento

Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento  
Rácio - %



Em 2021, o índice de envelhecimento era de 178,4% e em anos de qualidade de vida, Portugal está abaixo da média europeia

# // pilares estratégicos

1

Saúde  
e bem-estar

2

Autonomia  
e Vida  
Independente

3

Desenvolvimento  
e Aprendizagem



4

Vida Laboral  
Saudável

5

Rendimentos  
e Economia

6

Participação  
na Sociedade

# // pilares estratégicos

## Saúde e bem-estar

Promoção de estilos de vida saudáveis e prevenção da doença

Cuidados integrados e de longa duração

Capacitação dos cuidadores e melhoria das condições de prestação de cuidados

## Autonomia e Vida Independente

Vida Independente

Ambientes seguros

Ambientes acessíveis

## Desenvolvimento e Aprendizagem

Educação e formação ao longo da vida

## Catalisadores

A- Ciência e Inovação

B- Comunicação, Estereótipos, Educação e Literacia

# // pilares estratégicos

## Vida Laboral Saudável

Participação no mercado de trabalho

Adaptação das carreiras profissionais e locais

Promoção da diversidade intergeracional no local de trabalho

## Rendimentos e Economia

Garantia de rendimento individual

Economia do Envelhecimento

## Participação na Sociedade

Participação na sociedade

## Catalisadores

A- Ciência e Inovação

B- Comunicação, Estereótipos, Educação e Literacia



# // saúde e bem-estar

## Promoção de estilos de vida saudáveis e prevenção da doença

- Promoção da Saúde
- Prevenção da doença
- Detecção e atuação precoce na doença

### Áreas de intervenção prioritárias

- Cardiovascular
- Doença mental e demências
- Oncologia
- Musculo-esquelética

### Intervir em Hábitos

- Nutrição
- Exercício Físico
- Tabagismo
- Alcoolismo

**Objetivo:** Diminuir mortalidade precoce e reduzir carga de doença e dependência

**PILAR I – SAÚDE E BEM-ESTAR**

Sub-pilar	Medida	Atividade	Indicador de execução	Indicador de impacto	AG Responsável	Entidades	Estratégia / Programa
SUBPILAR I Promoção da saúde e prevenção da doença	1. Programas de promoção da saúde	1 - Realização de sessões de promoção da saúde e de prevenção da doença para o ensino até ao 12º ano	Nº de sessões	Nível de conhecimento dos alunos Carga de doença após os 50 anos* IEA -3.1; 4.1; 4.2; 4.3	MS MEDU	DGS	PNS 2030
		2 - Realização de sessões de promoção da saúde e de prevenção da doença para o ensino superior	Nº de sessões	Nível de conhecimento dos alunos Carga de doença após os 50 anos* IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3	MS MCTES	DGS DGES CRUP/ CCISP	PNS 2030
		3 - Realização de sessões de promoção da saúde e prevenção da doença para a população	Nº de sessões	Taxa de controlo de fatores de risco Taxa de participação em rastreios IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3	MS	DGS DE SNS CSP/ULS Inst. Ens. Sup.	PNS 2030
		4 - Aprovação e implementação de planos municipais de saúde com foco na promoção da saúde e bem-estar e na prevenção da doença	Nº de planos municipais implementados	Taxa de controlo de fatores de risco Taxa de participação em rastreios IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MS MCT	ANMP Municípios	PNS 2030
		5 - Programas municipais de atividade física de promoção da alimentação saudável e de apoio intensivo à cessação tabágica, ao longo do ciclo de vida	Nº de programas implementados	Taxa de controlo de fatores de risco Taxa de obesidade Taxa de Tabagismo IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MS MCT	ANMP Municípios	PNS 2030

		6 - Apoiar os programas de desenvolvimento desportivo que promovam a generalização da prática desportiva em todas as idades e de âmbito informal, recreativo ou competitivo (não federado)	N.º de projetos apoiados	Níveis de atividade física da população N.º de pessoas abrangidas IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MAAP	IPDJ	PNDpT
		7 - Aumentar o conhecimento dos cidadãos sobre os benefícios da prática regular de atividade física, em todas as idades e de acordo com a sua capacidade	N.º de downloads da APP SUAVA N.º de ativações da campanha	Níveis de atividade física da população IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MAAP	IPDJ	SUAVA - PRR
		8 - Avaliação dos níveis de atividade física dos utentes e aconselhamento breve para a sua promoção, por parte dos profissionais de saúde, no âmbito dos cuidados de saúde primários	Nº de avaliações realizadas Nº de guias de aconselhamento breve emitidas	Níveis de atividade física da população IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MS	DGS PNPAF DE SNS	PNS 2030 PNPAF
		9 - Realização de intervenções breves de aconselhamento para a cessação tabágica	Nº de Ações de Sensibilização para a prevenção do tabagismo N.º de utentes fumadores aconselhados por intervenção breve que deixa de fumar às 4 semanas	Taxa de Tabagismo Taxa de utentes fumadores aconselhados a deixar de fumar IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MS MCT	DGS Municípios	PNS 2030
		10 - Realização de intervenções breves para aconselhamento para a prevenção do consumo de álcool ao longo do ciclo de vida	Nº de Ações de Sensibilização para a prevenção do alcoolismo	Taxa de Alcoolismo IEA - 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.5	MS MCT	DGS ICAD, I.P. Municípios	PNS 2030

# // saúde e bem-estar

## **Cuidados integrados e de longa duração**

### Acessibilidade aos cuidados

Linhas de apoio e novas tecnologias:

- Linha e Balcões SNS 24
- Linha 60 +
- Linha Lares e de cuidadores informais
- Gestores 60 +

### Reforma dos cuidados integrados e de longa duração

- Aumentar a capacidade da rede
- Reforçar a articulação entre Saúde e Social
- Melhorar a prestação de cuidados
- Apostar nos cuidados domiciliários
- Apostar e apoiar os cuidadores informais

# // saúde e bem-estar

## Cuidadores formais e informais

### Cuidadores formais

- Formação e capacitação
- Melhoria das condições de trabalho
- Melhoria das carreiras



### Apoio aos cuidadores informais

- Linha de apoio aos cuidadores informais
- Integração dos cuidadores informais na rede de apoios
- Capacitação e formação dos cuidadores informais
- Manual de boas práticas de prestação de cuidados
- Aplicações informáticas de ajuda
- Alargar os apoios aos cuidadores sem estatuto reconhecido
- Encontros de boas práticas de cuidadores

# // autonomia e vida independente

## Vida independente

Radar Social

Minimização dos impactos do isolamento

Habitações colaborativas e coabitação

Unidades de reforço da autonomia

Apoio domiciliário diferenciado e multidisciplinar



# // autonomia e vida independente

## **Ambientes seguros e acessíveis**

Adaptação dos domicílios

Prevenção da violência contra idosos

Comunidades amigas do envelhecimento



# // vida laboral

## **Participação no mercado de trabalho**

Formação e requalificação profissional

Promoção do emprego após os 50 anos

Flexibilidade da passagem à reforma

Conciliação do trabalho com a vida familiar





# // rendimentos e economia

## Garantia de rendimento individual

Complementos às pensões

Valorização das pensões



# // rendimentos e economia

## **Economia do envelhecimento**

Apoios ao desenvolvimento económico -  
catalisadores

Empreendedorismo senior



# // participação na sociedade

## **Participação na sociedade**

Fomentar o voluntariado

Participação na vida política, social e cultural

Programas intergeracionais

Empoderamento do cidadão senior



# // ciência e inovação

## Ciência e inovação

Investigação científica sobre o envelhecimento -  
providenciando novas soluções e

desenvolvimentos para todos os pilares

Novas soluções, desenvolver novos produtos ou  
adaptar os produtos existentes



**FCT**  
FACULDADE DE  
CIÊNCIAS E TECNOLOGIA



**ANI** AGÊNCIA NACIONAL  
DE INOVAÇÃO



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



PORTUGAL  
**2030**

# // comunicação

## **Comunicação, Estereótipos, Educação e Literacia**

Campanhas de sensibilização

Educação e literacia

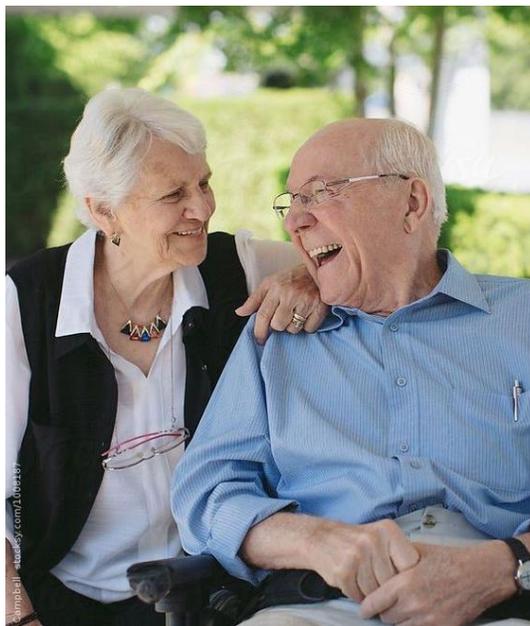
Combate aos estereótipos - idadeismo



# // considerações finais



Plano inclusivo

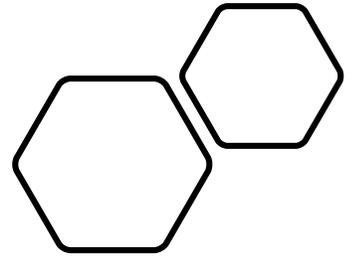


Atores da sociedade



Papel ativo da população

É tempo de ação e preparação da sociedade para o seu envelhecimento!



# Obrigado



*Plano de Ação*  
**Envelhecimento**  
**Ativo e Saudável**