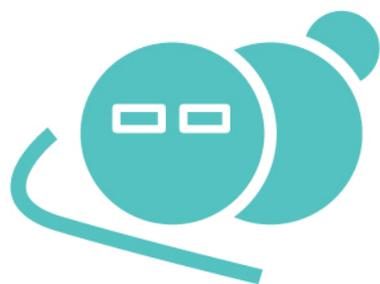


edição
2017

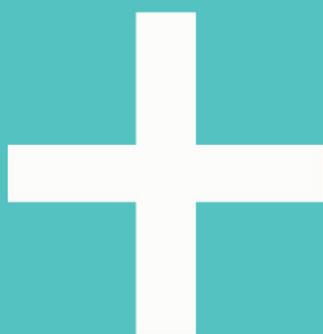


PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE
**ENVELHECIMENTO
ATIVO e SAUDÁVEL**

na Região Centro



VIDA



SAÚDE



CONHECER

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO (2017)

1. Introdução

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 ao aumento da esperança de média de vida. É a segunda região mais envelhecida do país. Em 2016, a região apresentava um índice de envelhecimento de 189 (por cada 100 jovens a região tem 189 idosos) superior à média nacional (151).

O envelhecimento demográfico mereceu por isso uma atenção especial e a proatividade por parte das entidades regionais constituindo-se para o efeito o consórcio Ageing@Coimbra, em 2012. Os membros fundadores foram 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. O trabalho culminou em 2013 com o reconhecimento pela Comissão Europeia do consórcio Ageing@Coimbra como “Região Europeia de Referência” num dos seus desafios societais: o envelhecimento ativo e saudável pela EIP-AHA (*European Innovation Partnership on Active and Health Ageing*). Esta situação permitiu identificar, implementar e replicar projetos e programas de boas práticas inovadores no domínio do envelhecimento ativo 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. Já 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* para 3* (num máximo de 4*) e tornando-se numa das 74 cidades/regiões selecionadas que demonstraram modelos de inovação que envolvem a quádrupla hélice: academia, empresas, autoridades governamentais e sociedade civil.

O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro é uma iniciativa da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRCC) em estreita colaboração com o consórcio Ageing@Coimbra precisamente para conhecer melhor algumas das boas práticas que promovem o envelhecimento ativo e saudável na Região Centro.

2. Objetivos

A atribuição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro tem como principal objetivo promover territórios mais amigos do idoso procurando:

- Distinguir projetos e iniciativas de boas práticas inovadoras em curso, no âmbito da qualidade de vida e do envelhecimento, que atinjam ou demonstrem ter potencial para gerar impacto no território da Região Centro;
- Realçar publicamente os intervenientes e as entidades que promovem estas iniciativas, quer no setor público ou privado, no sentido de os estimular a desenvolver novos projetos e parcerias, valorizar o seu trabalho e estimular o aparecimento de novas formas de promoção do envelhecimento ativo e saudável;
- Disseminar o conhecimento obtido com as candidaturas a concurso, com vista à divulgação dos seus conteúdos, estratégias e objetivos para que a adesão por parte dos cidadãos a estas práticas e projetos se alargue na região ou a outros locais cujas características territoriais sejam similares.

As categorias específicas definidas no concurso de 2017 foram:

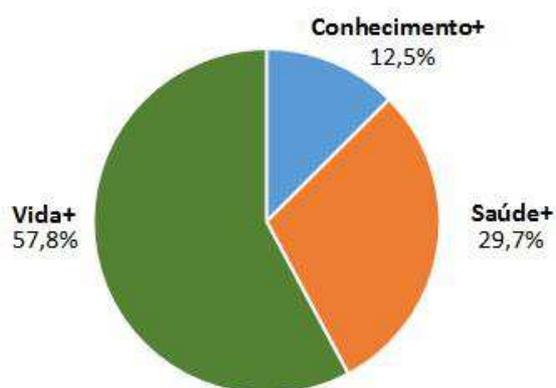
- **Conhecimento+:** boas práticas que valorizem a investigação e as tecnologias no envelhecimento ativo e saudável. Nesta categoria pretende-se incluir e analisar as iniciativas relacionadas com a criação de produtos inovadores, estimular a economia baseada nas novas tecnologias e a criação de novas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

3. Breve caracterização das candidaturas

A organização do prémio, recebeu 131 candidaturas, tendo sido admitidas 128 candidaturas e excluídas três candidaturas, por não terem incidência no território da Região Centro¹.

As candidaturas admitidas a concurso (128), anexo II, traduzem uma grande diversidade institucional, temática e geográfica, sendo 16 (12,5% do total) pertencentes à categoria Conhecimento+, 38 (29,7%) à categoria Saúde+ e 74 (57,8%) à categoria Vida+ (Fig. 1).

Fig. 1 – Distribuição das candidaturas admitidas por categoria (%)



As candidaturas apresentadas foram promovidas por 118 entidades, nas quais se destacam as autarquias locais (34), as misericórdias (12), centros sociais, agrupamentos de escolas, universidades, institutos politécnicos e diversas associações. Por tipo de organização (Fig. 2), cerca de 80% das boas práticas foram promovidas por três tipologias de atores: autarquias locais (32,8%), instituições particulares de solidariedade social (32,0%) e por instituições de vários graus de ensino, desde o universitário, ao profissional, ao secundário e ao básico (14,8%).

¹ A configuração territorial da Região Centro, composta por 100 municípios, é a definida no regulamento (EU) n.º 868/2014 da Comissão, de 8 de agosto de 2014, estando os limites territoriais das NUTS III estabelecidos na Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Fig. 2 – Distribuição das candidaturas por tipo de organização (%)



Apenas 4% das candidaturas admitidas foram submetidas por organizações em parceria/consórcio.

As instituições candidatas estão localizadas em 49 dos 100 municípios da Região Centro. Por sub-região, destacam-se a Região de Coimbra (52 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 (Fig. 3) são: Coimbra (27), Leiria (7), Pombal (7), Albergaria-a-Velha (5), Aveiro (5) e Góis (5).

Fig. 3 - N.º total de candidaturas admitidas por município

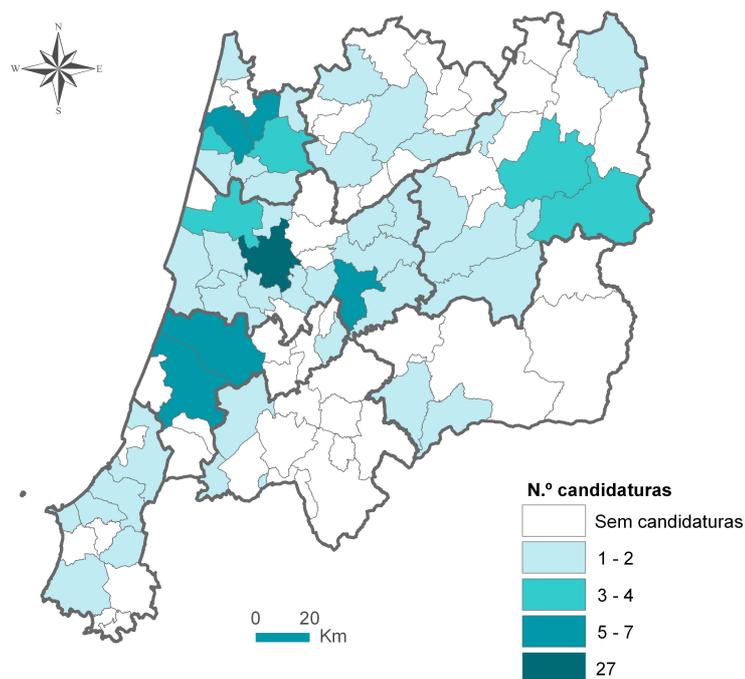
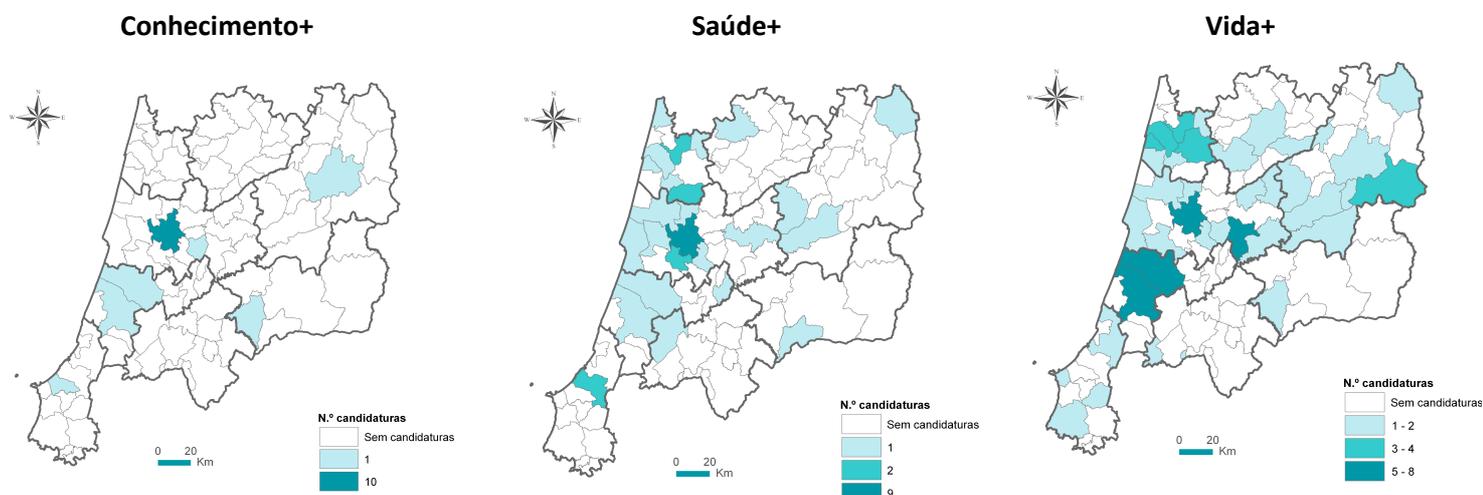


Fig. 4 - N.º de candidaturas admitidas, por categoria e por Município



3.1. Boas práticas na categoria Conhecimento+

Na categoria Conhecimento+, destacamos as boas práticas relacionadas com:

- A investigação e a aplicação de programas e modelos: na doença de Alzheimer; na cicatrização de feridas crónicas e prevenção de infeção microbiana; nos efeitos dos diferentes programas de exercício físico nos parâmetros imunitários e hormonais de idosos fragilizados; nos efeitos do exercício físico e da suplementação com taurina na integridade da barreira hematoencefálica, na imunidade, e na cognição de idosos institucionalizados; na intervenção integrada para prevenção e tratamento de lesões da cartilagem e na desdiferenciação de fibroblastos gengivais em medicina dentária regenerativa;
- A utilização das TIC, em modelos colaborativos de teleassistência e tele-saúde, na formação intergeracional, prática e informal;
- Disponibilização de infraestruturas, equipamentos e novas metodologias de acesso ao conhecimento para os idosos;
- Acompanhamento e compreensão da morbilidade, da longevidade e do envelhecimento ativo e saudável, através da criação de bases de dados.

Nesta categoria, embora tenham sido apresentadas 16 candidaturas, os projetos são provenientes de apenas 7 municípios (Fig. 4), destacando-se o Município de Coimbra, com 10 projetos (62,5% do total de projetos da categoria).

Na categoria Conhecimento+ o vencedor foi a boa prática apresentada pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e Centro de Neurociências e Biologia Celular com o projeto “NoMicro Technologies” que oferece um penso para aumentar a cicatrização de feridas crónicas e prevenir a sua infeção microbiana e encontra-se atualmente a realizar a prova de conceito em modelos pré-clínicos e a atrair financiamento para colocar a tecnologia no mercado.

O júri distinguiu com menção honrosa a candidatura apresentada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, projeto de investigação-ação “Envelhecimento ativo saudável e participativo: Efeitos de diferentes programas de exercício físico nos parâmetros imunitários e hormonais de idosos fragilizados”, centrado 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 perceção subjetiva de exaustão) e ainda, na mediação destes pelo sistema imunitário e/ou neuroendócrino.

Foi igualmente distinguido pelo júri com menção honrosa o projeto “FallSensing: Technological solution for fall risk screening and falls prevention”, apresentado pelo consórcio formado pelas entidades Sensing Future Technologies, Fraunhofer Portugal AICOS, Instituto Politécnico de Coimbra - ESTeSC Coimbra Health School. O “FallSensing” é uma solução tecnológica inovadora que permitirá a avaliação de múltiplos fatores de risco de queda e a implementação de programas de prevenção de quedas em adultos a partir dos 50 anos, de acordo com o risco de queda e o contexto residencial. O sistema inclui um *software*, uma plataforma de pressão e sensores inerciais, e é composto por uma ferramenta de rastreio para avaliação do risco de queda e por duas aplicações com exercícios preventivos, uma versão para utilização em clínicas de saúde e outra, em formato de jogos, para centros de dias. O projeto encontra-se em fase de protótipos e com vários pilotos no terreno, para diferentes utilizadores finais.

3.2. Boas práticas na categoria Saúde+

As boas práticas recebidas, na categoria da Saúde+, dizem respeito genericamente a: criação de unidades móveis de apoio domiciliário; prestação e implementação de metodologias e de cuidados de saúde (primários, informais, continuados, demência); prevenção de fragilidades em idosos; diagnóstico e despiste de problemas de saúde e de patologias; estimulação física, cognitiva e reabilitação; monitorização de doenças crónicas com recurso às TIC; apoio a doentes em ambientes hospitalares e em lares (arte, afetos, humor) e literacia e promoção da saúde.

Das 38 candidaturas admitidas nesta categoria, destaca-se também o município de Coimbra, com 9 projetos, seguido dos Municípios de Albergaria-a-Velha, Anadia, Caldas da Rainha e Condeixa-a-Nova, com 2 projetos cada um.

Na Saúde+ foi vencedora a boa prática “Cuidados especializados para demência”, da União das Misericórdias Portuguesas – Unidade de Cuidados Continuados Bento XVI (Fátima). Trata-se de uma unidade piloto, a funcionar desde 2013, 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. É composta por 20 camas de média duração e reabilitação (até 90 dias) e 30 camas de longa duração e manutenção (preferencialmente até 180 dias) e ainda 10 camas em regime privado.

O júri atribuiu menção honrosa à boa prática apresentada pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, “Estimulação Cognitiva: Prevenção da Fragilidade em Idosos”. A boa prática foi iniciada em 2011, inicialmente circunscrita à Região Centro (1.ª fase). 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 Programa de Estimulação Cognitiva–Fazer a Diferença (PEC-FD) oferece uma sequência de atividades aprazíveis que abarcam domínios cognitivos como atenção, linguagem, raciocínio, memória, processamento visuo-espacial 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. Atualmente, o projeto está a ser realizado nas regiões do Centro e do Alentejo, abrangendo até ao momento 2000 pessoas, com a idade ≥ 65 anos.

Também foi distinguida pelo júri com menção honrosa, a boa prática “Programa de Atividade Física Movimento Maior”, apresentada pela Câmara Municipal de Ílhavo. O programa foi criado em 2006, com 11 participantes, tendo na época 2016/2017 terminado com mais de 400 inscritos. O Movimento Maior 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 velha 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 2 momentos semanais, de 45 minutos cada, nas diversas freguesias do Município.

3.3. Boas práticas na categoria Vida+

Na categoria Vida+, os projetos e as iniciativas candidatas referem-se na sua maioria a programas de atividade física, com ou sem acompanhamento e monitorização de parâmetros de saúde; à avaliação multidimensional (clínica, social e gerontológica); ao diálogo intergeracional; a atividades de terapia pela arte; à formação e à criação de plataformas informáticas.

A categoria Vida+ foi a que registou uma maior procura (74 candidaturas) e diversidade territorial, sendo as candidaturas provenientes de entidades com sede em 38 dos 100 Municípios da Região Centro. Em termos do número de projetos por Município, destacam-se os Municípios de Coimbra (8), Góis (5), Leiria (5) e Pombal (5).

Na categoria Vida+ foi vencedora a boa prática “Novas Primaveras” da Sociedade Artística Musical dos Pousos (Leiria), tratando-se de um programa no âmbito da terapia pela arte, dedicado à terceira e quarta idades, centrado na música, mas integrando as artes em geral. Tendo-se iniciado em 2004, abrange diariamente cerca de 1271 utentes diretos e 84 indiretos, de entre cerca de 30 instituições dos Concelhos de Leiria, Batalha, Fátima e Pombal oferecendo-lhes a oportunidade de participar ativamente em projetos nas áreas da música, dança, teatro, poesia e outras Artes.

A boa prática “IDADE XXL”, da CEDIARA – Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas (Albergaria-a-Velha) foi distinguida pelo júri com menção honrosa. É um 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. O projeto é composto por três eixos: “Senhores Sabedoria”, “Gerações com Vida” e “Concretização de Sonhos”. Este projeto decorre desde 2007.

Com menção honrosa, foi igualmente reconhecida a boa prática “Fundão tecido de afetos”, do Agrupamento de Escolas do Fundão. O projeto “Fundão tecido de afetos” tem como objetivo o encontro intergeracional entre idosos institucionalizados de várias aldeias do Concelho 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.

4. Conclusões

Ao nível da maturidade e sustentabilidade das boas práticas candidatas a este prémio verifica-se uma grande diversidade de situações, coexistindo projetos e iniciativas com alguns meses com outras com dezenas de anos de implantação, o que demonstra que a região tem vindo a acentuar a sua preocupação com as questões de envelhecimento ativo e saudável.

Estes projetos e iniciativas candidatos permitiram ainda aferir o que de relevante é desenvolvido na Região Centro, confirmado pelo facto de pelo menos 34% das boas práticas recebidas já terem sido distinguidas por outros prémios e outras entidades, a nível nacional e europeu. No entanto, há ainda um longo caminho a percorrer, designadamente no reforço da integração, em cada projeto e iniciativa, de várias componentes (e.g. cognitiva e mobilidade) e na sua replicação pela região. Nas mesmas tipologias de projetos e em áreas geográficas próximas devem ser potenciadas sinergias para aumentar o impacto e a visibilidade das boas práticas, a nível nacional e europeu.

A inovação, a qualidade e a quantidade das boas práticas recebidas superaram todas as expectativas da organização e traduzem um crescente envolvimento e consciencialização de numerosos agentes e das sub-regiões da Região Centro, para o envelhecimento ativo e saudável do idoso.

Os membros do júri consideraram esta iniciativa “um extraordinário estímulo para potenciar projetos de inovação”, com possibilidade de “serem replicados em vários cenários”, mesmo “para outras regiões da Europa”. Consideram que “a Região respondeu com surpreendente vitalidade” e que “o envelhecimento está em boas mãos, pelas tão boas práticas apresentadas”, “oriunda de uma consciência social alicerçada no que de melhor os portugueses assumem coletivamente: a solidariedade na resposta urgente, a criatividade nas soluções”. Esta iniciativa é ainda um “desafio ao empreendedorismo das pessoas idosas enquanto agentes sociais e culturais imprescindíveis”.

Coimbra, 28 de novembro de 2017

ANEXO I – Notas Metodológicas

A receção das candidaturas decorreu entre o dia 4 de setembro de 2017 e o dia 15 de outubro de 2017.

Do conjunto dos projetos e iniciativas, em cada categoria, o júri selecionou as três mais pontuadas. Destas foi identificada, em cada categoria, a Boa Prática vencedora sendo atribuída às outras duas boas práticas menções honrosas.

A constituição do júri foi uma responsabilidade da CCDRC e dos membros fundadores do consórcio Ageing@Coimbra, sendo composto por sete elementos.

A avaliação dos projetos e iniciativas considerados elegíveis na categoria Conhecimento+ foi efetuada de acordo com os seguintes critérios (pontuados de 0 a 20) e ponderações:

- i) Qualidade, ponderado em 30%;
- ii) Inovação, ponderado em 30%;
- iii) Prova de conceito disponível, ponderado em 20%;
- iv) Possibilidade de transferência para o mercado, ponderado em 20%.

A avaliação dos projetos e iniciativas considerados elegíveis nas categorias Saúde+ e Vida+ foi efetuada pelos membros do júri de acordo com os seguintes critérios (pontuados de 0 a 20) e ponderações:

- i) Qualidade e Inovação, ponderado em 30%;
- ii) Impacto (para o cidadão, sistema de saúde e mercado, organização, entre outros), ponderado em 30%;
- iii) Nível de maturidade, ponderado em 20%;
- iv) Replicação, ponderado em 20%.

ANEXO II – Lista das candidaturas admitidas ao concurso

Município (Sede)	Categoria	Título do projeto	Promotor(es)
Águeda	Vida+	Boccia Para Todos	Liga dos Amigos de Aguada de Cima
Águeda	Vida+	Casinhas Autónomas do Pinhal	Os Pioneiros – Associação de Pais de Mourisca do Vouga
Águeda	Vida+	Estratégia Municipal para Adoção de Estilos de Vida Ativos e Saudáveis	Câmara Municipal de Águeda
Águeda	Vida+	Projecto “Bengaladas”	Paraíso Social de Aguada de Baixo
Albergaria-a-Velha	Saúde+	Jornadas do Idoso	Solar das Camélias, Serviços de Apoio e Ação Social S.A.
Albergaria-a-Velha	Saúde+	Programa de Estimulação Cognitiva para DCL	CEDIARA – Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas
Albergaria-a-Velha	Vida+	IDADE XXL	CEDIARA – Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas
Albergaria-a-Velha	Vida+	Programa Idade Maior	Câmara Municipal de Albergaria-a-Velha
Albergaria-a-Velha	Vida+	ReabilitarTe	PROBRANCA - Associação para o Desenvolvimento Sócio-cultural da Branca
Alcanena	Vida+	Alcanena Município Promotor do Envelhecimento Ativo	Câmara Municipal de Alcanena
Alcobaça	Vida+	“Uma história, uma Vida” – histórias digitais	Lar residencial de Alcobaça - Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça
Alcobaça	Vida+	Remexe	Santa Casa da Misericórdia de Alcobaça
Anadia	Saúde+	Mais idade, mais saúde!	Centro Social e Cultural Nossa Senhora do Ó de Aguium
Anadia	Saúde+	REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade	REAB, Serviços e Soluções de Reabilitação na Comunidade
Arganil	Saúde+	Serviço de Apoio Domiciliário: Envelhecer com Saúde, viver com Segurança, e Inovar com experiência	Santa Casa da Misericórdia de Arganil
Aveiro	Saúde+	Inovação na Gestão do Ciclo da Medicação	Estiliving Residência de Aveiro SA
Aveiro	Vida+	Clube Veritas do CSPVC – Atividades e Oficinas para Espigadotes, com mais de 55 anos.	Centro Social Paroquial da Vera Cruz - CSPVC
Aveiro	Vida+	Laboratório de Saberes	Florinhas do Vouga
Aveiro	Vida+	LIFE4D: Programa de Atividade Física no Domicílio de Pessoas com Demência	Lab3R – Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória da Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro.
Aveiro	Vida+	Potencial Positivo	AEVA - Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro, Escola Profissional de Aveiro
Belmonte	Vida+	Vamos dar o nosso tempo aos idosos	Agrupamento de Escolas Pedro Álvares cabral - Belmonte - Turma CES (1º ciclo - 3º ano)
Cadaval	Vida+	Universidade Sénior do Cadaval “Clube de Artes e Saberes”	Câmara Municipal do Cadaval
Caldas da Rainha	Saúde+	CONSIGO CUIDAR	UCC Caldas da Rainha
Caldas da Rainha	Saúde+	ESTAMOS CÁ	Equipa de Cuidados Continuados Integrados de Caldas da Rainha (ECCI CR)
Cantanhede	Saúde+	“Um SORRISO Maior”	Palhaços d’Opital
Cantanhede	Vida+	Saber dar anos à vida é dar vida aos anos	Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede
Cantanhede	Vida+	Tardes Comunitárias, Dar + Vida Aos Anos	Câmara Municipal de Cantanhede
Coimbra	Conhecimento+	As tecnologias ligam as pessoas	Cáritas Diocesana de Coimbra
Coimbra	Conhecimento+	Criação de uma megabase de dados que permita compreender a morbilidade e a longevidade na população do distrito de Coimbra	Centro de Investigação em Antropologia e Saúde
Coimbra	Conhecimento+	Desdiferenciação de fibroblastos gengivais: a chave em medicina dentária regenerativa?	Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
Coimbra	Conhecimento+	Dispensador individual eletrónico de medicamentos - ePillbox	Instituto Politécnico de Coimbra; NOVOTECNA – FABLAB; HARIDA
Coimbra	Conhecimento+	Efeitos do exercício físico e da suplementação com taurina na integridade da barreira hematoencefálica, na imunidade, e na cognição de idosos institucionalizados	Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

(continua)

Município (Sede)	Categoria	Título do projeto	Promotor(es)
Coimbra	Conhecimento+	Envelhecimento ativo saudável e participativo: Efeitos de diferentes programas de exercício físico nos parâmetros imunitários e hormonais de idosos fragilizados.	Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra
Coimbra	Conhecimento+	FallSensing: Technological solution for fall risk screening and falls prevention	Sensing Future Technologies, Fraunhofer Portugal AICOS, ESTeSC Coimbra Health School (Instituto Politécnico de Coimbra)
Coimbra	Conhecimento+	Gamification Supporting Active and Assisted Living	Intellicare – Intelligent Sensing in Healthcare, Lda.
Coimbra	Conhecimento+	NoMicro Technologies	Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e Centro de Neurociências e Biologia Celular
Coimbra	Conhecimento+	Receptores A2A da adenosina como biomarcadores e alvos terapêuticos na doença de Alzheimer	CNC-Centro de Neurociências e Biologia Celular
Coimbra	Saúde+	Anos de Vida Q(ualidade) - Envelhecimento Ativo	Unidade de Cuidados na Comunidade Norton de Matos (UCCNM) do ACES Baixo Mondego da ARSC, IP
Coimbra	Saúde+	Estimulação Cognitiva: Prevenção da Fragilidade em Idosos	Escola Superior de Enfermagem de Coimbra
Coimbra	Saúde+	Fisio Plus – Iniciativa de melhoria de avaliação do estado de saúde e bem-estar dos utentes institucionalizados.	Cáritas Diocesana de Coimbra
Coimbra	Saúde+	In.Porto.Me II – Rastreio e Promoção de Qualidade de Vida de seniores VIH+ da Região de Coimbra	Fundação Portuguesa “A Comunidade Contra a SIDA”
Coimbra	Saúde+	Literacia em Saúde em Cuidados de Saúde Primários: uma estratégia para capacitar cidadãos na prevenção de quedas e promoção da saúde.	Administração Regional de Saúde do Centro, I.P., Departamento de Saúde Pública – Equipa Regional de Prevenção de Acidentes
Coimbra	Saúde+	Neuro@ctiva – Unidade de Memória e Estimulação Cognitiva Projeto Identidades	Amanhã Solidário
Coimbra	Saúde+	primerCOG – Plataforma de estimulação, manutenção, monitorização e reabilitação cognitiva	MediaPrimer – Tecnologias e Sistemas Multimédias, Lda.
Coimbra	Saúde+	Promoção do Cuidado Centrado na Funcionalidade nas Pessoas Idosas Hospitalizadas	Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC)
Coimbra	Saúde+	Telemonitorização de doentes com DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica a partir do seu domicílio.	Hope Care, SA
Coimbra	Vida+	A “LINHA AZUL” COMO PROJETO DE INCLUSÃO SOCIAL PARA OS MAIS IDOSOS	SERVIÇOS MUNICIPALIZADOS DE TRANSPORTES URBANOS DE COIMBRA (SMTUC)
Coimbra	Vida+	Ajudar a Envelhecer - Programa de alterações de rotinas e apoio ao idoso como ser ativo e decisor das ações da vida	Cáritas Diocesana de Coimbra
Coimbra	Vida+	BPI – BOCCIA TECA” – Centro de Recursos para a prática do Boccia	APCC – Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra
Coimbra	Vida+	Coimbra Ger@poio	Associação Apojovi
Coimbra	Vida+	IdoVis – Idosos Visitadores de Outros Idosos	Cáritas Diocesana de Coimbra
Coimbra	Vida+	Letras Prá Vida	Escola Superior de Educação de Coimbra
Coimbra	Vida+	Manual de Boas Práticas – Prevenção das quedas em idosos	Cáritas Diocesana de Coimbra
Coimbra	Vida+	YOGA NO ATENEU DE COIMBRA	Ateneu de Coimbra
Condeixa-a-Nova	Saúde+	Equipa de Intervenção Direta	Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova
Condeixa-a-Nova	Saúde+	Mobilidade Sénior / Saúde em Movimento	Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova
Covilhã	Saúde+	Saúde Mais Perto de Si	Associação de Socorros Mútuos Mutualista Covilhanense
Covilhã	Vida+	Programa multidisciplinar de exercício físico para idosos	Universidade da Beira Interior
Entroncamento	Vida+	Viver + Ativo	Câmara Municipal do Entroncamento
Figueira da Foz	Saúde+	Núcleo de Intervenção aos Idosos e Famílias em Risco	ARS Centro - ACES Baixo Mondego
Figueira da Foz	Vida+	ASAS – Apoio, Serviços e Atividades para Seniores – APP asasaezuff	AEZUFF – Agrupamento de Escola da Zona Urbana da Figueira da Foz
Figueira de Castelo Rodrigo	Saúde+	Cartão de Saúde Municipal Figueira Saudável	Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo
Figueira de Castelo Rodrigo	Vida+	Projeto Social “ESTOU NO RADAR”	Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo
Fornos de Algodres	Vida+	Fornos Vida + 55	Câmara Municipal de Fornos de Algodres

(continua)

Município (Sede)	Categoria	Título do projeto	Promotor(es)
Fundão	Vida+	AGIL-MENTE - Seniores em Movimento	CACFF-Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão
Fundão	Vida+	Fundão tecido de afetos	Agrupamento de Escolas do Fundão
Góis	Vida+	"Envelhecimento em Movimento"	Santa Casa da Misericórdia de Góis
Góis	Vida+	Academia Sénior Artes e Saberes de Góis	ADIBER – Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra
Góis	Vida+	Ateli (s) de informática - Iniciação no mundo das TIC	Câmara Municipal de Góis
Góis	Vida+	Literatura em Viagem	Câmara Municipal de Góis – Biblioteca Municipal "António Francisco Barata"
Góis	Vida+	Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão	Câmara Municipal de Góis
Guarda	Conhecimento+	3Age Way: Concelho do Sabugal	Instituto Politécnico da Guarda / Município do Sabugal – Unidade de Missão: +Sabugal
Guarda	Vida+	Envelhecimento Ativo na Freguesia da Guarda	Junta de Freguesia da Guarda
Guarda	Vida+	Guarda +65": Programa comunitário de exercício físico direcionado para a população idosa do Concelho da Guarda.	Câmara Municipal da Guarda
Ílhavo	Saúde+	Programa de Atividade Física Movimento Maior	Câmara Municipal de Ílhavo
Ílhavo	Vida+	"Troca de Saberes" inserido no Espaço Sénior da Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo.	Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo
Ílhavo	Vida+	Centro de Partilha de Experiências e Debate	Junta de Freguesia de São Salvador - Ílhavo
Ílhavo	Vida+	Idoliadas, a arte da Maior Idade	Câmara Municipal de Ílhavo
Leiria	Conhecimento+	Programa de intervenção integrado para prevenção e tratamento de lesões da cartilagem	Instituto Politécnico de Leiria – Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado de Produto
Leiria	Saúde+	Sweet adoption	Instituto Politécnico de Leiria (IPLeia) Escola Superior de Saúde de Leiria (ESSLei)
Leiria	Vida+	"À Descoberta das Palavras"	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
Leiria	Vida+	Informática nas Freguesias da CIMRL	Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria - CIMRL
Leiria	Vida+	Novas Primaveras	SAMP – SOCIEDADE ARTISTICA MUSICAL DOS POUSOS
Leiria	Vida+	Programa IPL60+	Instituto Politécnico de Leiria (IPLeia)
Leiria	Vida+	Rostos com História- (Encontros intergeracionais AMITEI e Agrupamento de Escolas de Marrazes)	Agrupamento de Escolas de Marrazes e AMITEI
Lousã	Conhecimento+	Projeto de teleassistência "10 Mil vidas"	Câmara Municipal da Lousã
Lousã	Vida+	Lousã a Mexer +	Câmara Municipal da Lousã
Mangualde	Vida+	Bons Velhos Tempos	Câmara Municipal de Mangualde
Mealhada	Saúde+	O Coração é a Razão	Santa Casa de Misericórdia da Mealhada
Mealhada	Vida+	Ações de Promoção de Envelhecimento Saudável	Câmara Municipal de Mealhada
Miranda do Corvo	Saúde+	UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE E APOIO AO CIDADÃO DE MIRANDA DO CORVO	Câmara Municipal de Miranda do Corvo
Miranda do Corvo	Vida+	Espaço da Felicidade	Fundação ADFP
Montemor-o-Velho	Saúde+	Pic Nic Neurosensorial	Casa do Povo de Abrunheira (CPA)
Óbidos	Conhecimento+	IDENTIDADE A Avó Faz Empreendedorismo Sénior	Câmara Municipal de Óbidos
Oliveira do Bairro	Saúde+	Sol Poente	UCC Cubo Mágico da Saúde – Oliveira do Bairro
Oliveira do Bairro	Vida+	Estagiários Seniores	Centro Social de Oiã (CSO)

(continua)

Município (Sede)	Categoria	Título do projeto	Promotor(es)
Oliveira do Hospital	Vida+	OHP_Sénior – Agenda para o Envelhecimento Saudável em Oliveira do Hospital	Câmara Municipal de Oliveira do Hospital
Ourém	Saúde+	Cuidados especializados para demência	União das Misericórdias Portuguesas – Unidade de Cuidados Continuados Bento XVI (Fátima)
Ovar	Saúde+	Promoção de + saúde per aqua em pessoas com mobilidade reduzida e disfunção dos membros superiores – “+SPA”	Hospital Dr. Francisco Zagalo - Ovar
Pampilhosa da Serra	Vida+	“Conversas de Avós”	Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra
Pampilhosa da Serra	Vida+	Apoio Domiciliário SAD - Extensão de horário	Santa Casa da Misericórdia de Pampilhosa da Serra
Pedrogão Grande	Saúde+	Implementação da Metodologia de Cuidado Humanidade	Unidade de Cuidados Continuados Integrados de longa duração e manutenção de Pedrogão Grande (UCCI – Santa Casa da Misericórdia de Pedrogão Grande (SCMPG))
Peniche	Vida+	SÉNIOR - S- Sénior; E – Evolução; N- Necessidade; I – Interesse; O- Oportunidade; R – Renascer	Associação Espaço Sénior São Leonardo em Atouguia da Baleia
Pombal	Conhecimento+	Formação Intergeracional de Informática	ETAP – Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal
Pombal	Saúde+	FisioCar – Fisioterapia ao Domicílio	Santa Casa da Misericórdia de Pombal
Pombal	Vida+	Casa Animada – Animação ao Domicílio	Santa Casa da Misericórdia do Louriçal
Pombal	Vida+	DIÁLOGO INTERGERACIONAL: EDUCAR PARA A INTEGRAÇÃO	Agrupamento de Escolas de Pombal
Pombal	Vida+	INCLUIR +	ALZHEIMER PORTUGAL – DELEGAÇÃO CENTRO
Pombal	Vida+	NA ONDA DAS TECNOLOGI@S	Fundação Otilia M. Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior
Pombal	Vida+	PROGRAMA DE APOIO MUNICIPAL PARA ADAPTAÇÃO E REQUALIFICAÇÃO DE HABITAÇÕES	Câmara Municipal de Pombal
Proença-a-Nova	Conhecimento+	Proença com Saber	Câmara Municipal de Proença-a-Nova
Proença-a-Nova	Vida+	Proença (com) Vida	Câmara Municipal de Proença-a-Nova
Sabugal	Vida+	“Movimentus Space”	Centro Social de Quadrazais – Lar de Stª Eufêmia
Sabugal	Vida+	+ Atividade Terapêutica de Interajuda, Vivencial e Ocupacional.	Câmara Municipal do Sabugal
Sabugal	Vida+	Barómetro cognitivo: (re) construir competências	CENTRO SOCIAL DA LAGEOSA DA RAIA
São Pedro do Sul	Saúde+	Projecto São Pedro Mais Solidário – Programa “Mais Saúde”.	Câmara Municipal de S. Pedro do Sul
Seia	Saúde+	Viver sem (de)pressão - Intervir para Capacitar	Centro Paroquial de Seia
Seia	Vida+	Saúde em Movimento	Câmara Municipal de Seia
Sever do Vouga	Saúde+	10 MIL Vidas em Sever do Vouga	Câmara Municipal de Sever do Vouga
Sever do Vouga	Vida+	“Viver + em Sever do Vouga”	Câmara Municipal de Sever do Vouga
Soure	Vida+	Projeto «Movimento por Um Sorriso»	Câmara Municipal de Soure
Tábua	Vida+	Movimento Sénior e Onda Sénior	Câmara Municipal de Tábua
Tondela	Vida+	SAÚDE EM DIA	Câmara Municipal de Tondela
Torres Vedras	Vida+	Idosos Saudáveis e Ativos – Vertente Património	Câmara Municipal de Torres Vedras
Vagos	Vida+	A Escola e a Comunidade Social - Recordar é Viver	Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos
Vila Velha de Ródão	Saúde+	INCOGNUS: “Inclusão Cognição, Saúde”	Santa Casa da Misericórdia de Vila Velha de Ródão
Viseu	Vida+	Atividade Sénior - Programa Comunitário de Promoção de Exercício Físico e Envelhecimento Ativo do Concelho de Viseu	Câmara Municipal de Viseu