



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

na Região Centro

EDIÇÃO  
2019

Conhecimento

Saúde

Vida

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

Edição 2019



## Índice

---

1. Introdução .....	3
2. Objetivos .....	4
3. Breve caracterização das candidaturas.....	5
3.1. Boas práticas na categoria Conhecimento+ .....	9
3.2. Boas práticas na categoria Saúde+ .....	11
3.3. Boas práticas na categoria Vida+.....	13
4. Apreciação do júri .....	17
5. Conclusões.....	19
ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso.....	20
ANEXO II – Notas Metodológicas .....	26

## Ficha Técnica

---

### Título

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro, Edição 2019

### Editor

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro

### Responsável Técnico

Direção de Serviços de Desenvolvimento Regional

### Data de Edição

Novembro de 2019

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



## PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO (2019)

### 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 à maior esperança média de vida. É mesmo a segunda região mais envelhecida do país. Em 2018, a região apresentava um índice de envelhecimento de 199 (por cada 100 jovens a região tem 199 idosos) muito superior à média nacional (159), o que contrasta com um índice de envelhecimento de 144 em 2007. Adicionalmente, as projeções apontam para que nos próximos 10 anos a situação se agrave mais, prevendo-se, na região, um índice de envelhecimento que estará situado entre 243 e 263 idosos por cada 100 jovens.

Apesar de em todo o território regional a proporção de idosos ser expressiva (em média 24,3% dos habitantes tinha 65 ou mais anos de idade e todos os municípios apresentam índices de envelhecimento superiores a 100), existe alguma disparidade entre o litoral, com menos idosos, e o interior bastante mais envelhecido, conforme se pode verificar numa distribuição por município. Efetivamente, o município menos envelhecido é Sobral de Monte Agraço com um índice de envelhecimento de 121, enquanto o mais envelhecido é Oleiros, com um índice quase seis vezes superior (684). Em 67 dos 100 municípios da região Centro, o número de idosos é mais do que o dobro dos jovens residentes e em 23 municípios é mais do triplo.

O aumento da longevidade tem impactos sobre o sistema de saúde, a rede dos cuidados continuados e no apoio social. As entidades públicas e privadas e a sociedade em geral estão cada vez mais sensibilizadas para a questão e na procura conjunta de respostas para um envelhecimento ativo e saudável.

O envelhecimento demográfico tem merecido, por isto, uma atenção especial e a constituição do consórcio Ageing@Coimbra, em 2012, é disso um reflexo revelando a proatividade de várias entidades regionais. 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, através das Faculdades de Medicina e de Ciências do Desporto e Educação Física. 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. O consórcio tem vindo a evoluir, sendo robustecido, em julho de 2019, com a assinatura do contrato de consórcio, tendo como parceiros nucleares os fundadores e a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento regional do Centro (CCDRc), a Cáritas Diocesana de Coimbra e a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC). Em setembro de 2019, 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 3\* para 4\* (classificação máxima) e tornando-se numa das 25 regiões que demonstraram a existência de estratégias abrangentes, através de modelos de inovação que envolvem a quádrupla hélice – academia, empresas, autoridades governamentais e sociedade civil – no desenvolvimento e adoção de práticas inovadoras para um envelhecimento ativo e saudável.

O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, desenvolvido anualmente desde 2017, é uma iniciativa da CCDRC, 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.

## 2. Objetivos

A atribuição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que já vai na sua terceira edição, 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 demonstrem ter potencial para gerar impacto no território da região Centro;
- Realçar e distinguir 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 e replique na região ou a outros locais cujas características territoriais sejam similares.

As categorias específicas definidas no concurso de 2019 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.

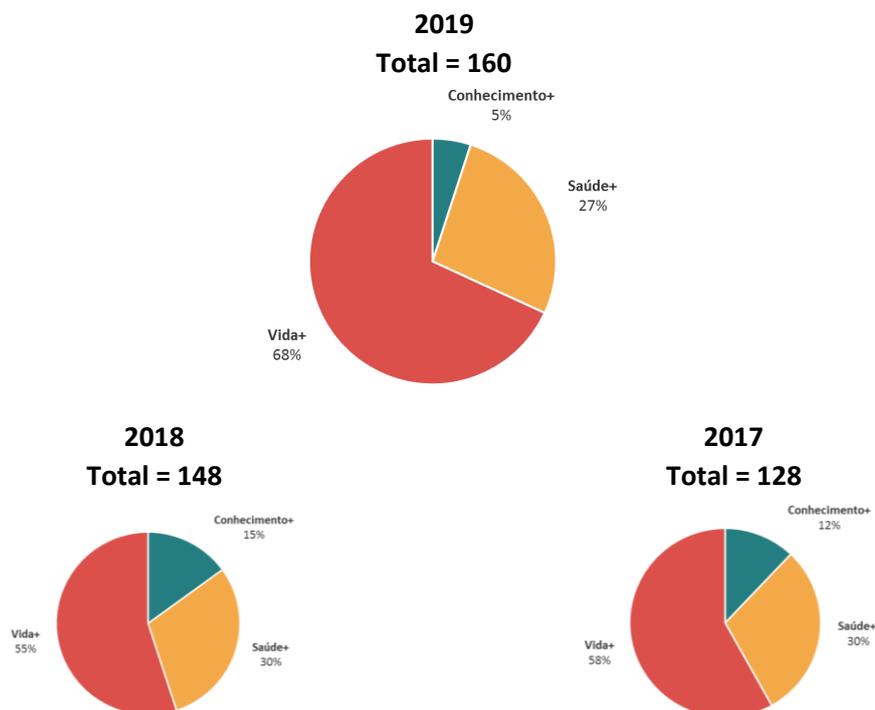
### 3. Breve caracterização das candidaturas

As 160 candidaturas admitidas<sup>1</sup> a concurso (identificadas no anexo I), nesta edição de 2019, traduzem uma grande diversidade institucional, temática e geográfica, sendo 8 pertencentes à categoria *Conhecimento+* (5% do total), 43 à categoria *Saúde+* (27%) e 109 à categoria *Vida+* (68%).

Em relação à anterior edição do Prémio, ocorrida em 2018, com 148 boas práticas, verificou-se um aumento de 8% no número de candidaturas validadas. Em termos de representatividade, verificou-se um claro reforço da categoria *Vida+*, com 68% do total de candidaturas e uma diminuição nas restantes categorias, mas mais acentuada na categoria *Conhecimento+* (Fig. 1).

<sup>1</sup> A organização do prémio recebeu 165 candidaturas, tendo sido admitidas 160 para avaliação por não terem, as restantes boas práticas, incidência no território da região Centro. No Anexo I consta a lista das 160 candidaturas admitidas.

Fig. 1 – Distribuição das candidaturas admitidas por categoria (%), 2017-2019

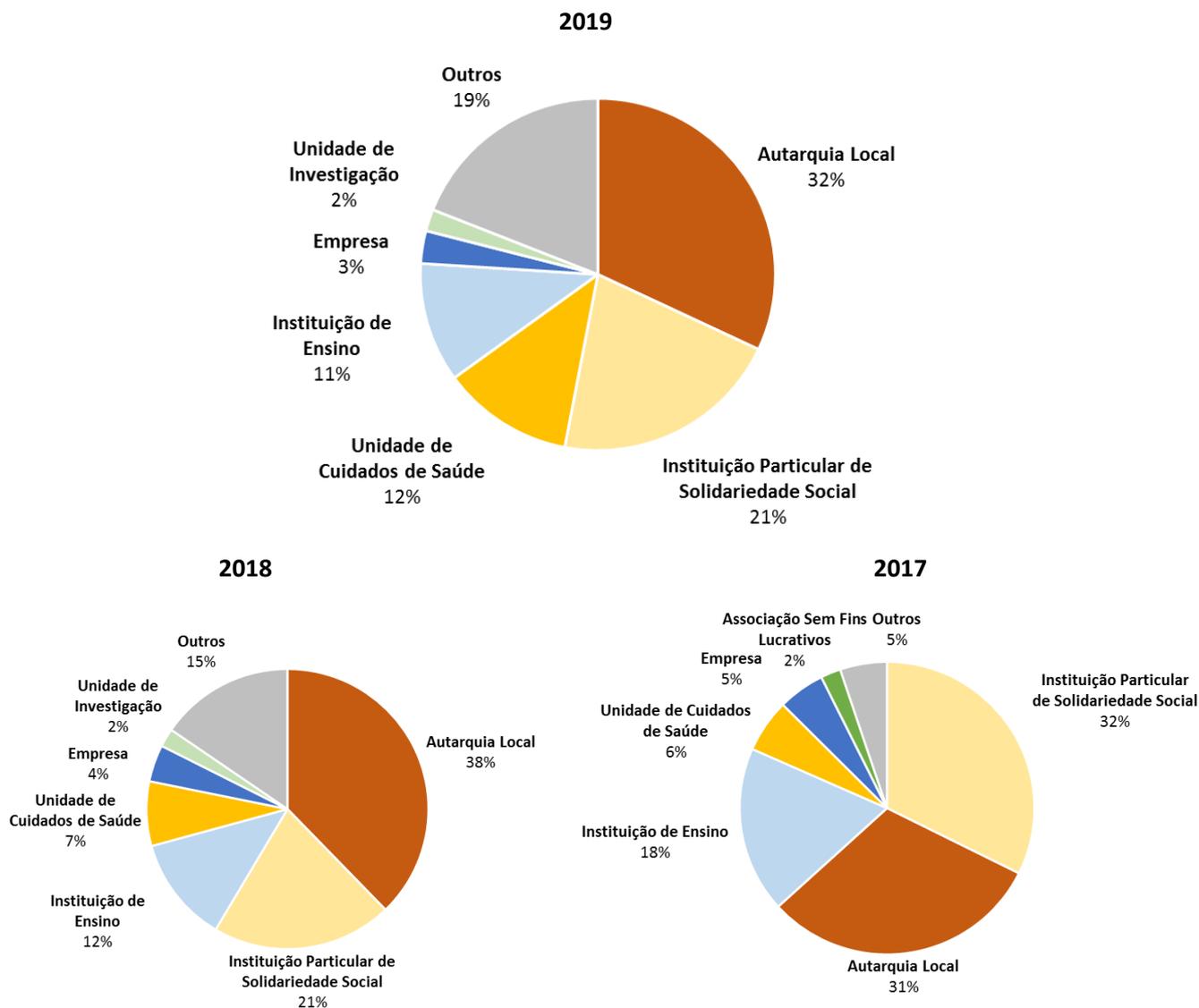


De acordo com as regras do Prémio, a mesma entidade promotora podia apresentar mais do que uma candidatura, tendo sido contabilizada tantas vezes quantas as referências nos promotores<sup>2</sup>. As candidaturas apresentadas foram promovidas por 200 entidades diferenciadas, individualmente ou em copromoção. Quando se classificam as participações destas entidades por tipo de organização (Fig. 2), verifica-se que 76% das boas práticas foram promovidas por quatro tipologias de atores: autarquias locais (63), instituições particulares de solidariedade social (IPSS) (41), unidades de cuidados de saúde (24) e por instituições de vários graus de ensino, desde o universitário, ao profissional, ao secundário e ao básico (21). Aquelas tipologias foram seguidas pelas empresas (7) e unidade de investigação (5). A tipologia outros, com 39 participações, engloba um conjunto diverso de associações, grupos desportivos, culturais e outras instituições ligadas à economia social.

Ainda no que respeita aos promotores das candidaturas, entre 2018 e 2019, verificou-se um aumento da participação das unidades de saúde (de 14 para 24), das unidades de investigação (de 4 para 5) e das Instituições Particulares de Solidariedade Social (de 39 para 41) e uma diminuição das autarquias locais (de 71 para 63).

<sup>2</sup> Outras notas metodológicas constam no Anexo II.

Fig. 2 – Distribuição por tipo de promotor (%), 2017-2019



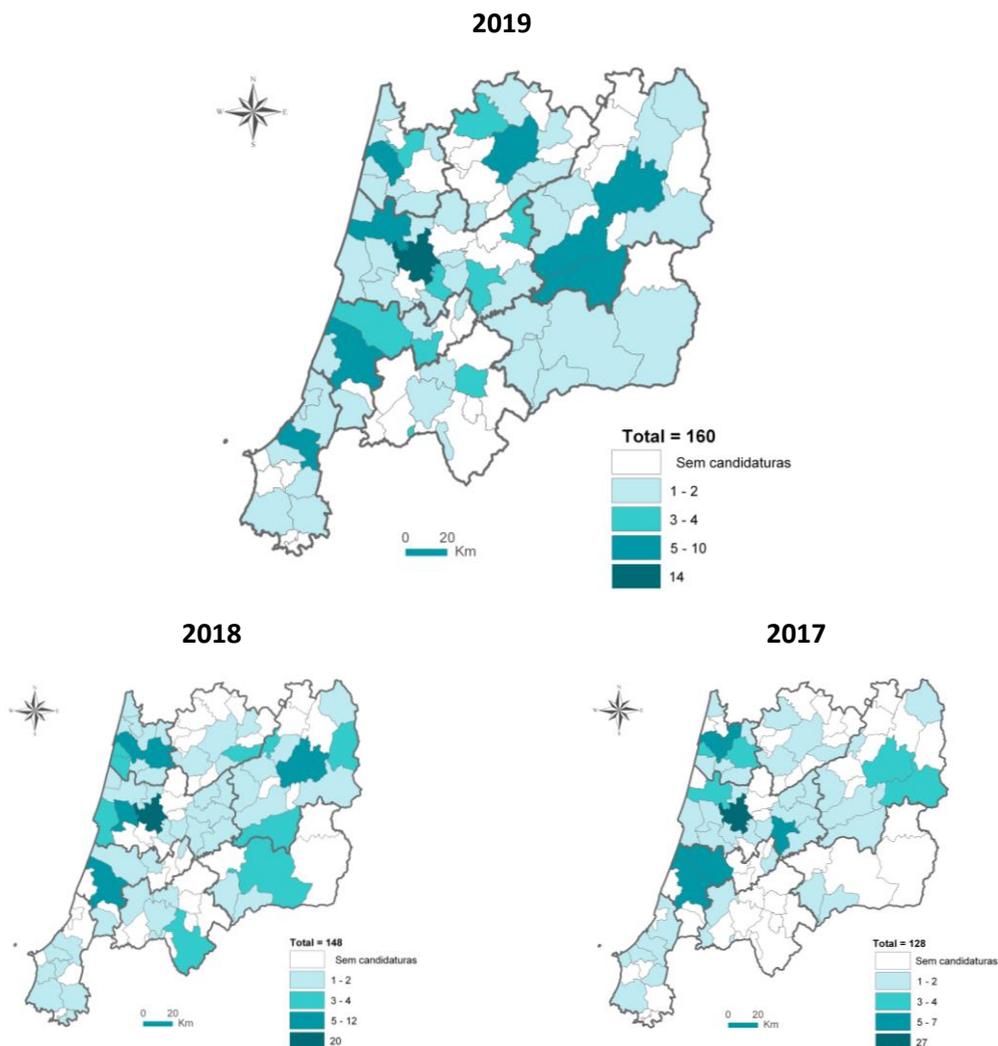
De destacar ainda as candidaturas apresentadas em copromoção, em número de 21 (13%), representando uma diminuição relativamente à edição anterior (25). As candidaturas apresentadas em copromoção ocorreram nas três categorias a concurso, sobretudo entre autarquias locais, unidades de cuidados de saúde, Instituições Particulares de Solidariedade Social e instituições de ensino.

Verificou-se também uma grande dispersão territorial dos vários projetos a concurso. Os promotores das candidaturas estão localizados em 63 dos 100 municípios da região Centro (Fig. 3). Verificou-se ainda um aumento de 7% dos municípios com boas práticas, em relação a 2018. Dos 59 municípios que participaram na segunda edição, 45 mantiveram-se na edição de 2019 e surgiram candidaturas que envolveram

entidades provenientes de mais 18 municípios. No total das três edições já houve iniciativas ou projetos provenientes de 82 municípios diferentes da região Centro.

Por sub-região, destacam-se a Região de Coimbra (41 candidaturas), Beiras e Serra da Estrela (25 candidaturas), Região de Leiria (22) e Região de Aveiro (21 candidaturas). Os municípios com mais candidaturas apresentadas são: Coimbra (14), Leiria (10), Aveiro (7), Covilhã (7) e Viseu (7).

**Fig. 3 - N.º total de candidaturas admitidas por município, 2017-2019**

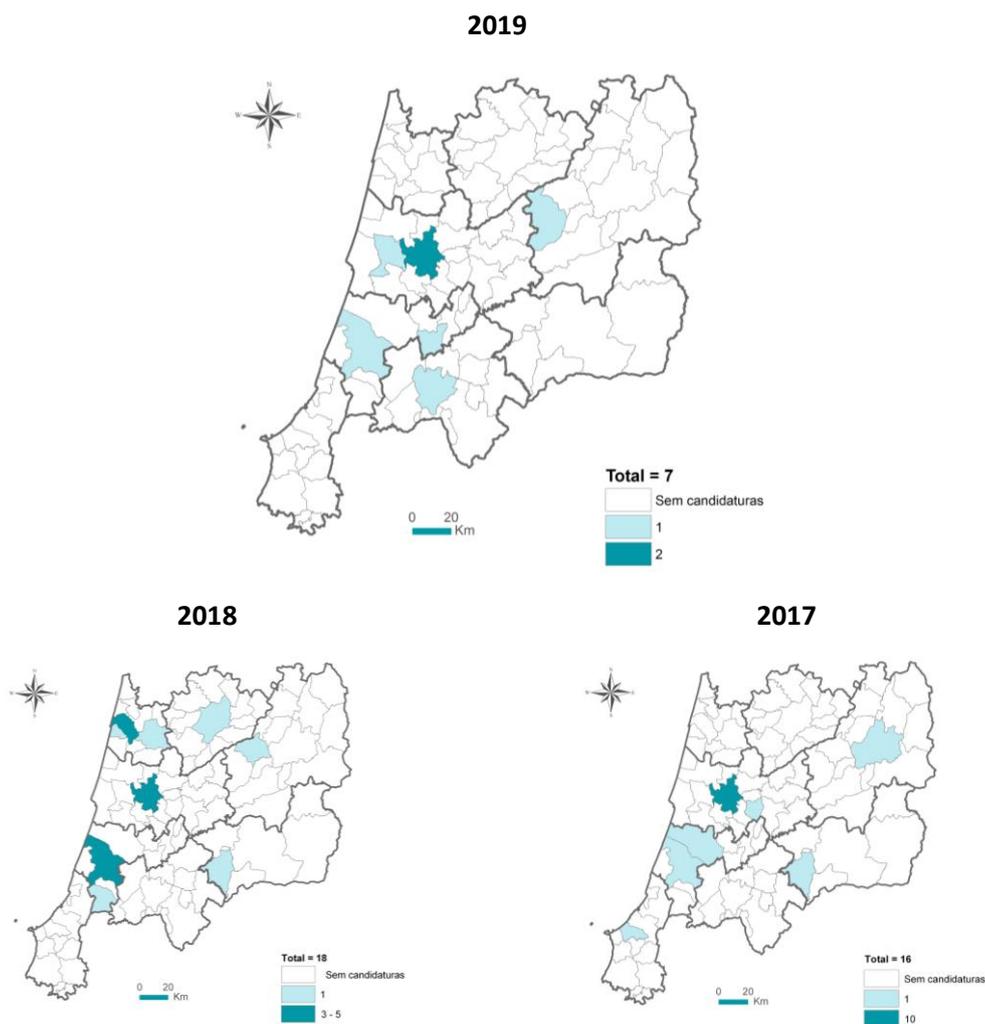


Em relação à anterior edição do Prémio (2018), destacam-se os aumentos verificados no número de candidaturas admitidas referentes às sub-regiões de Viseu Dão Lafões e do Oeste e uma diminuição na Região de Aveiro.

### 3.1. Boas práticas na categoria Conhecimento+

Nesta categoria, foram apresentadas oito candidaturas, provenientes de seis municípios (Fig. 4), destacando-se Coimbra (2), seguido por Alvaiázere, Leiria, Montemor-o-Velho, Seia e Tomar, com uma boa prática cada um, havendo ainda uma boa prática com localização multiregional.

Fig. 4 - N.º de candidaturas admitidas por município na categoria Conhecimento+, 2017-2019



Na categoria Conhecimento+ destacamos as boas práticas relacionadas com:

- Investigação baseada em técnicas de gamificação e inteligência artificial;
- Construção de brinquedos tradicionais como forma de valorizar e mobilizar saberes e experiências, promover relações intergeracionais positivas e afirmar a identidade do país através da história de cada objeto ou jogo;

- Desenvolvimento e validação de solução tecnológica de telessaúde, para a monitorização remota de parâmetros biométricos da população idosa;
- Desenvolvimento de software especializado no apoio à prestação de cuidados de saúde e na gestão clínica e operacional de instituições geriátricas e de cuidados continuados e paliativos;
- Desenvolvimento e integração de tecnologias de interação para a inclusão social da população idosa;
- Desenvolvimento de plataforma de monitorização da atividade física e de estudos de programas de exercício físico.

O vencedor, nesta categoria, foi a boa prática promovida pela **Intellicare — Intelligent Sensing in Healthcare, Lda.** e pela **Universidade de Coimbra — CIBIT - Coimbra Institute for Biomedical Imaging and Translational Research** com o projeto **“Gamification Supporting Active and Assisted Living”**. Este projeto pretende desenvolver uma solução baseada em técnicas de gamificação e inteligência artificial, de forma a promover hábitos e comportamentos saudáveis, proporcionando um envelhecimento mais ativo e feliz, ao mesmo tempo que facilita a tarefa, mesmo à distância, da família e dos cuidadores. Propõe-se monitorizar as tarefas diárias com recurso a sensores ambientais e fisiológicos, de forma não intrusiva, e a jogos de estimulação cognitiva, transformando os dados em informações de atividade e comportamento. Combina estas informações com uma forte componente de divulgação cultural e informativa, tudo associado à dinâmica de pontuação que faz do GameAAL um projeto inovador e completo no contexto da vida assistida. O sucesso na utilização continuada ao longo do tempo do GameAAL poderá prevenir ou atrasar a institucionalização dos utilizadores finais, melhorando a sua qualidade de vida, na medida em que é efetuada uma análise contínua do seu padrão de atividade, e, em caso de desvios ao normal, são notificados os cuidadores e fornecida informação para poderem tomar uma ação, caso necessário.

O júri distinguiu com **menção honrosa** a candidatura apresentada pela **Meritposition, Lda.**, com a boa prática **“GeriCarePro - Software especializado na gestão clínica e operacional de unidades geriátricas e de cuidados paliativos”**. O GeriCarePro é um software especializado no apoio à prestação de cuidados de saúde e na gestão clínica e operacional de instituições geriátricas e de cuidados continuados e paliativos. O GeriCarePro posiciona-se como sendo uma aplicação *web* especializada em geriatria que integra todas as funcionalidades clínicas e operacionais com vista à obtenção da máxima qualidade dos cuidados prestados com impacto positivo direto na melhoria da qualidade de vida dos utentes e na gestão das instituições. Para além da individualização da abordagem a cada utente, permite uma personalização no apoio operacional aos diferentes profissionais de saúde (médico, enfermeiro, fisioterapêutica, psicólogo, terapeuta ocupacional, assistente social).

Foi igualmente distinguido pelo júri com **menção honrosa** o projeto “**siosLIFE – Sistema interativo de inclusão da 3ª idade**”, apresentado pela **Hidepixel, Lda. (siosLIFE – For Younger Spirits)**. O siosLIFE é composto por três plataformas com propósitos diferentes para cada grupo (idoso, instituição e família), assenta no desenvolvimento e integração de tecnologias de interação para a inclusão social da população idosa. Com a devida adaptação das novas tecnologias e recurso a interfaces naturais (movimento, toque e voz), simplificação da comunicação entre o software e o utilizador e adaptação ergonómica do hardware, o resultado é um sistema fácil e intuitivo para qualquer pessoa, incluindo aqueles que nunca tiveram contacto com as novas tecnologias.

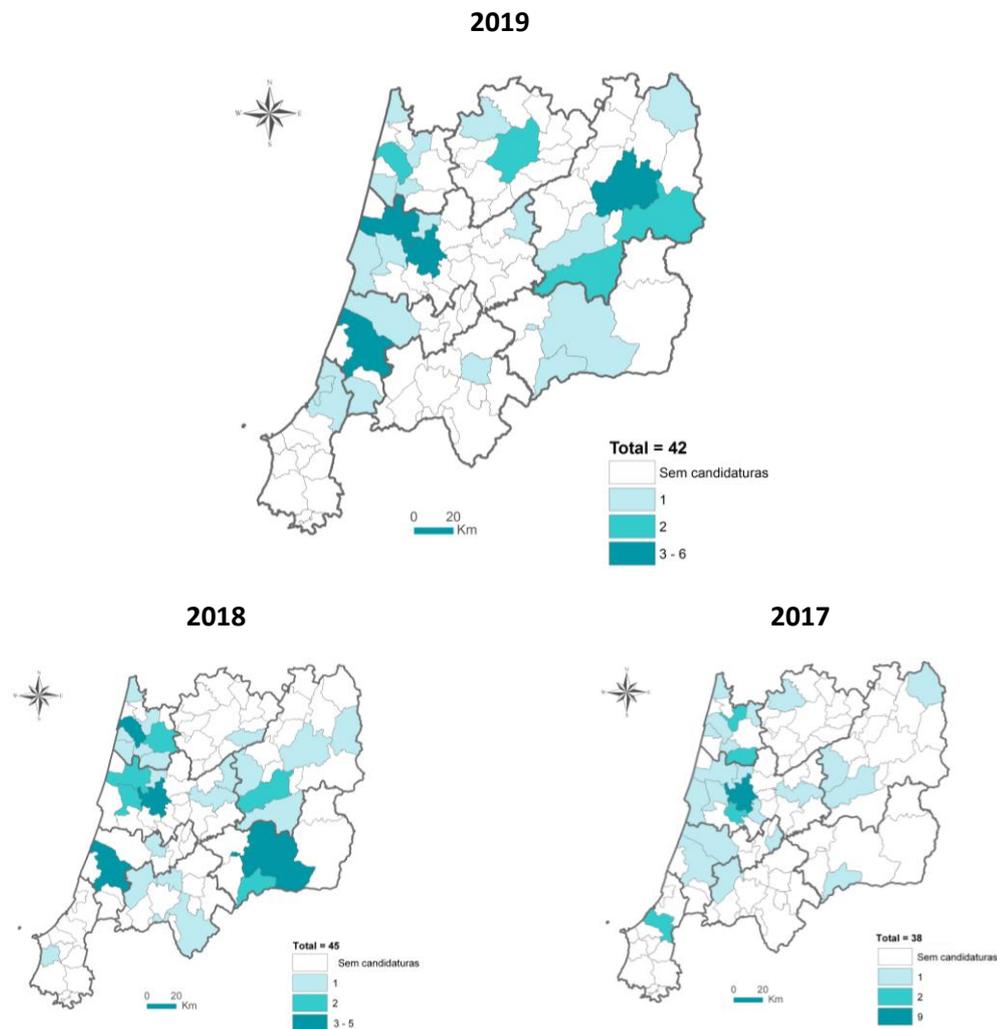
### 3.2. Boas práticas na categoria Saúde+

As 43 candidaturas admitidas nesta categoria são provenientes de 26 municípios, destacando-se também Coimbra, com 6 projetos, seguido por Cantanhede (4), Guarda (3) e Leiria (3). Nesta categoria, para além dos municípios representados na figura n.º 5, registou-se a apresentação de uma boa prática com localização multiregional.

As boas práticas avaliadas, na categoria da Saúde+, dizem respeito genericamente a:

- Apoio a cuidadores;
- Educação para a saúde;
- Programa educacional de cuidados paliativos em lares de idosos;
- Terapias ocupacionais e alternativas (e.g. musicoterapia, riso e terapias assistidas por animais);
- Estimulação cognitiva e neurossensorial;
- Promoção de atividades na área da saúde e bem-estar;
- Programas de rastreio (retinopatia diabética, hipertensão arterial);
- Novas metodologias de intervenção em demência;
- Prevenção de quedas e acidentes em idosos;
- Cartões de disponibilização de prestação de cuidados de saúde e de medicamentos;
- Prestação de cuidados de saúde e de reabilitação, em unidades de cuidados de saúde, no domicílio e em Estrutura Residencial para Idosos (ERPI).

Fig. 5 - N.º de candidaturas admitidas por município na categoria Saúde+, 2017-2019



Na Saúde+ foi **vencedora** a boa prática "**Programa abem:**", da **Plataforma Saúde em Diálogo; Cáritas Portuguesa; Associação Nacional das Farmácias; Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica; Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade; União Das Misericórdias Portuguesas; Associação Nacional de Municípios Portugueses e Associação de Farmácias de Portugal**. O Programa **abem:** tem como missão garantir que todos os portugueses tenham acesso aos medicamentos de que necessitam, independentemente das condições socioeconómicas. Os beneficiários são referenciados, com base numa metodologia uniformizada, por entidades locais como autarquias, IPSS, misericórdias ou Cáritas. Apesar de ser um programa de âmbito nacional, atualmente possui 55 parceiros locais na região Centro, com profissionais capacitados e conhecimento local. A Rede **abem:** é suportada por um sistema informático inovador, a *Plataforma abem*, que liga todas as entidades e simplifica burocracias, com transparência e segurança. Após referência do agregado familiar, cada elemento passa a ser beneficiário e recebe um cartão

**abem:**, único e intransmissível. Com esse cartão pode dirigir-se a qualquer farmácia **abem:** e levantar medicamentos sujeitos a receita médica, comparticipados pelo Estado e prescritos pelo médico. Atualmente está disponível 216 farmácias no Centro. Os medicamentos são comparticipados pelo Fundo Solidário **abem:**, constituído por 100% dos donativos angariados para o **abem:**.

O júri atribuiu **menção honrosa** à boa prática “**Hospitalização Domiciliária em Lares de Idosos**” apresentada pelo **Hospital Distrital da Figueira da Foz, EPE (HDFF, EPE) e Agrupamento dos Centros de Saúde do Baixo Mondego (ACES BM) - Unidade de Cuidados na Comunidade Farol do Mondego (UCC FM)**. Com a implementação deste projeto as entidades visam a prestação de cuidados médicos e de enfermagem de âmbito hospitalar, sendo esta prestação assumida como um prolongamento do internamento no hospital, mas na modalidade de Hospitalização Domiciliária, junto das entidades parceiras. Trata-se de uma alternativa ao internamento convencional, que proporciona assistência médica e de enfermagem e realização de meios complementares de diagnóstico e terapêutica, de modo contínuo e coordenado àqueles doentes que, requerendo admissão hospitalar, cumprem também um conjunto de critérios clínicos, sociais e geográficos que permitem a sua hospitalização nas entidades parceiras, sob a vigilância do HDFF, EPE e de acordo com a vontade do doente e da família.

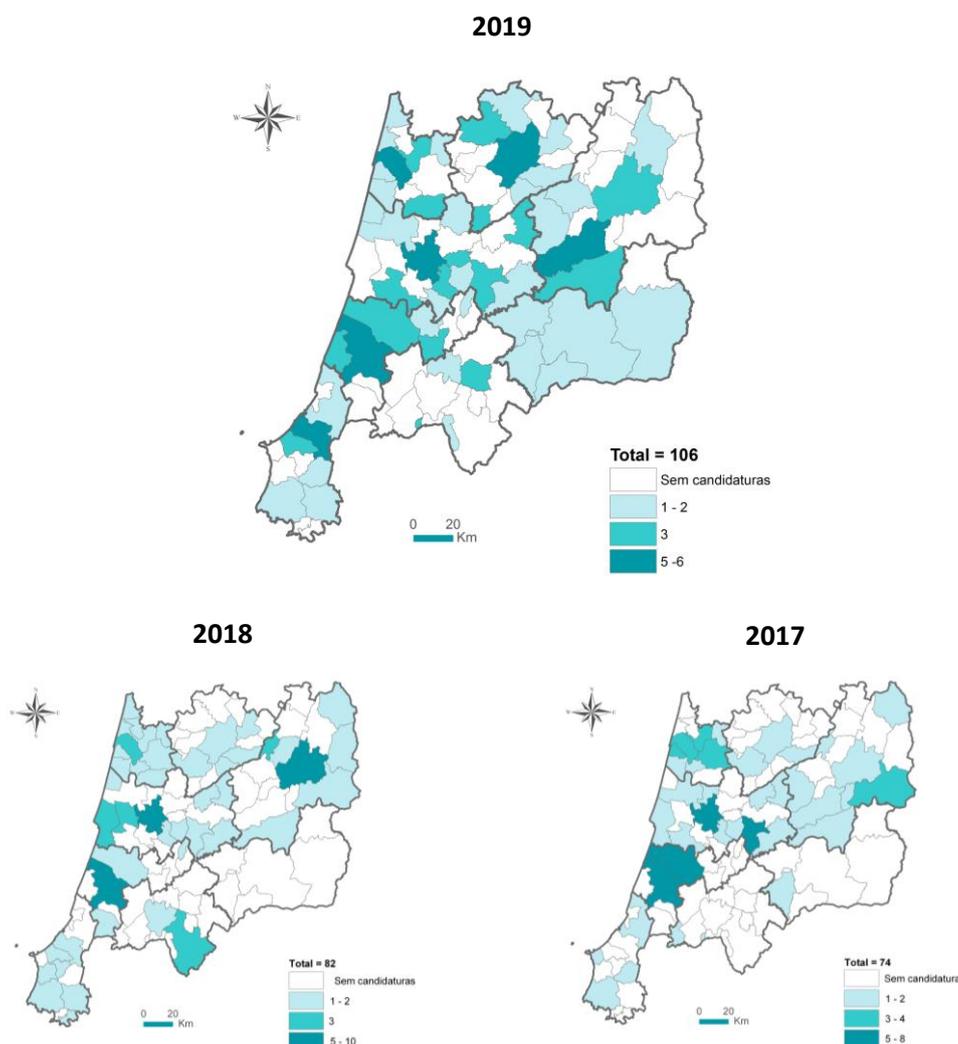
Também foi distinguida pelo júri com **menção honrosa** a boa prática “**Papel do Exercício Físico no Tratamento da Hipertensão Resistente**” apresentada pela **Universidade de Aveiro** e pelo **Centro Hospitalar do Baixo Vouga**. Este projeto tem como objetivo determinar: os efeitos de um programa de exercício aeróbio na pressão arterial de 24h e as vias moleculares envolvidas no potencial benefício do programa em doentes com hipertensão resistente. A população alvo é constituída por um grupo de doentes, hipertensos resistentes, especialmente vulneráveis e para os quais a melhoria do controlo da pressão arterial e da qualidade de vida são um desafio permanente para o sistema de saúde, devido ao facto de serem pouco respondentes à terapia farmacológica. Envolveu 63 doentes, divididos aleatoriamente pelos grupos de exercício e de controlo e seguidos por seis meses. No início do estudo, após a intervenção e três meses após o seu término os dois grupos são submetidos às seguintes avaliações: composição corporal, pressão arterial casual e ambulatória, aptidão cardiorrespiratória, qualidade de vida, atividade física diária, dieta, ingestão de sal, rigidez arterial, função autonómica, lesão/reparação/regeneração endotelial, e determinação dos biomarcadores inflamatórios, óxido nítrico, eNOS e stress oxidativo.

### 3.3. Boas práticas na categoria Vida+

Tal como nas edições anteriores, de 2017 e 2018, a categoria Vida+ foi a que registou uma maior procura (109 candidaturas) e diversidade territorial, sendo as candidaturas provenientes de entidades com sede em 54 dos 100 municípios da região Centro. Em

termos do número de projetos por município, destacam-se Covilhã, Coimbra e Leiria, com seis boas práticas cada um. Destacam-se ainda, com cinco projetos cada, os municípios de Aveiro, Caldas da Rainha e Viseu. Nesta categoria, para além dos municípios representados na figura, registou-se a apresentação de três boas práticas com localização multiregional.

**Fig. 6 - N.º de candidaturas admitidas por município na categoria Vida+, 2017-2019**



Na categoria Vida+, os projetos e as iniciativas candidatas referem-se na sua maioria a:

- Programas de atividade física, de desporto e lúdicos;
- Formação em Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC);
- Prática de atividades diversificadas (cognitiva, socioeducativa e cidadania);
- Serviços de apoio a idosos, em isolamento e situações de vulnerabilidade;
- Acessibilidade e programas de intervenção em bairros e habitações de idosos;
- Acesso ao livro e à leitura;

- Espaços, atividades e diálogos intergeracionais;
- Intercâmbio de experiências e práticas entre entidades e cuidadores;
- Preservação da identidade e património cultural;
- Terapias pelas artes e assistidas por animais.

Na categoria Vida+ foi **vencedora** a boa prática **“A Voz do Rock”**, promovida pela **Gira Sol Azul**. O projeto foi criado no âmbito do Festival de Artes “Viseu A”, que se realizou em 2014, e tem como meta quebrar as barreiras da idade e demonstrar que com vontade tudo se faz, até concertos de rock. Os resultados têm tido um impacto considerável para o crescimento do grupo ao longo destes cinco anos. É composto na sua maioria por octogenários de Viseu, que optam pelo rock e por suas canções que geralmente não se fazem ouvir em vozes de pessoas mais idosas. É assim que os A Voz do Rock rompem fronteiras entre gerações e excedem os limites da própria condição humana apresentando uma imagem positiva do envelhecimento que se traduz numa performance encenada que, acima de tudo, celebra o prazer da partilha musical e da própria vida. Este grupo aceitou sem hesitar o desafio lançado a maiores de sessenta anos de cantar algo que lhes poderá ser menos familiar, mas ainda assim “tradicionalmente” português. Partem de uma lista importante de temas *indie* e rock feitos em Portugal, nas últimas décadas.

A boa prática **“Futebol a passo (Walking Football)”**, da **Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS)** foi distinguida pelo júri com **menção honrosa**. O futebol a passo é um projeto desportivo desenvolvido pela RUTIS, com o apoio da Fundação Benfica, do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e da Masterfoot para a arbitragem, com o objetivo de promover o exercício físico e a saudável competição entre os seniores. O futebol a passo é uma variante do futebol, para maiores de 50 anos, onde não se pode correr, só andar. As equipas são constituídas por seis jogadores de campo, preferencialmente de ambos os sexos, em que não existe guarda-redes. O campo utilizado é semelhante ao campo de futsal, as balizas têm 3m x 1m e a bola não pode subir acima de um metro de altura. Já se realizaram dois Torneios Nacionais, em 2018 e 2019. O III Torneio Nacional decorre, entre outubro de 2019 e junho de 2020. No total, em 2019, participaram 350 atletas nos torneios regionais, dos quais dois se realizaram na região Centro, em Coimbra e em Castelo Branco. Em 2020, irão decorrer torneios em Oliveira do Bairro e no Fundão. As equipas podem ter de 6 a 22 elementos. A inscrição das equipas nos torneios é gratuita e cada equipa recebe um conjunto de 12 camisolas de treino e duas bolas.

Com **menção honrosa**, foi igualmente reconhecida a boa prática **“Potencial Positivo”**, da **AEVA – Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro**. Este projeto visa aumentar a coesão social e assenta no seguinte modelo:

- Criação de duas brigadas de reparação/intervenção, cada uma a atuar em partes diferentes do território identificado. Estas brigadas são constituídas por três elementos: um chefe de equipa, com competências polivalentes, capaz de interpretar e intervir; um ajudante, capaz de prestar auxílio e colaboração e um voluntário, recrutado dos aposentados, disponível numa base de voluntários previamente identificados;
- Apoio à gestão doméstica, à gestão dos documentos recebidos e a expedir, obrigações fiscais e outros compromissos institucionais, controle de contas e apoio jurídico;
- Apoio na manutenção e na conservação dos espaços agrícolas de proximidade e/ou de subsistência.

Com **menção honrosa**, foi também reconhecida a boa prática “**Rádio Universidade Sénior de Nelas**”. O projeto é promovido pela **Câmara Municipal de Nelas** e pela **Universidade Sénior de Nelas**. Tem como objetivo principal contribuir para o desenvolvimento do meio onde se insere, visando um maior sentimento de pertença e de valorização pessoal dos munícipes, particularmente dos seniores e respetivas famílias do concelho de Nelas e concelhos limítrofes. Este projeto foi implementado em forma de disciplina na Universidade Sénior envolvendo os seniores enquanto locutores e geradores de conteúdos, o que lhes despertou a criatividade e avivou memórias felizes de tempos idos. Se, por um lado, a RUSNELAS forma novos locutores (os alunos inscritos nesta disciplina), por outro lado, aproxima os ouvintes num convite à partilha de saberes e vivências atuais e de outros tempos, em rubricas tão distintas como: rádio novelas, "Recordações da minha infância", "Poemas", "Falar de saúde", "Canções da Minha Vida", "Programa a minha terra", "Culinária", entre outros.

Com **menção honrosa**, foi também reconhecida a boa prática “**Velhos Amigos**”, promovida pela **ATLAS – Associação de Cooperação para o Desenvolvimento**. “Velhos Amigos” existe para coordenar aquilo que os outros podem dar, em prol dos idosos que vivem em isolamento. Este projeto mobiliza a sociedade civil (empresas e voluntários individuais e corporativos) para a criação de redes. O fim-de-semana, um tempo em que o isolamento social e o sentimento de solidão se acentuam, é o momento de atuação do *Velhos Amigos*. Sendo a carência económica uma causa do isolamento social, a entrega de refeições gratuitas é um apoio só possível com a rede de restaurantes solidários. Tendo em consideração a rede que se cria entre idosos e voluntários, estes últimos são convidados a apoiar com os conhecimentos e competências que tenham. Os voluntários são ainda sensibilizados para conseguirem identificar possíveis necessidades materiais dos idosos, sendo desencadeadas respostas por parceiros. O projeto intervém na promoção do bem-estar psicológico e na monitorização e intervenção na qualidade de vida dos idosos. Garante ainda a

prestação de cuidados de saúde, encaminhamentos e a monitorização do estado de saúde dos idosos. Fornece também consultas gratuitas de apoio jurídico, de oftalmologia e de medicina dentária aos idosos carenciados. Em 2018, o projeto apoiou 75 beneficiários, com a colaboração de 320 voluntários e distribuiu 6.152 refeições quentes aos *Velhos Amigos*.

#### 4. Apreciação do júri

Os membros do júri continuam a considerar surpreendente a resposta da região sobre o envelhecimento ativo e saudável e de elevada pertinência a realização desta iniciativa, para a visibilidade e partilha das boas práticas.

No processo de avaliação e seleção dos finalistas, a inclusão na edição de 2019 de uma fase adicional de entrevista presencial com os promotores e as interações realizadas entre os promotores das boas práticas e os membros do júri, foi considerado muito positivo e esclarecedor em alguns aspetos menos explicados nas candidaturas das boas práticas.

Procuraram-se destacar os projetos mais inovadores e diferenciadores e, no caso da Vida+, aqueles em que os idosos são os atores principais.

Palavras dos membros do Júri:

“Esta experiência foi sem dúvida uma mais valia ao permitir-me participar no processo de reconhecimento e valorização do que de positivo se faz para promover boas práticas em prol do bem-estar geral do idoso e de um envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido.”

**Vítor Parola – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)**

“É sempre importante valorizar o bom que se vai fazendo na região, sendo para isso essencial dar possibilidade de quem se envolve e participa de ver o seu trabalho reconhecido em iniciativas como esta.”

**Alcino Silva – Câmara Municipal de Coimbra (CMC)**

“Fazer parte deste Júri foi uma aprendizagem pessoal, profissional e mais uma oportunidade para valorizar pessoas e entidades, que disponibilizam mais do seu tempo, do seu conhecimento e do seu espírito empreendedor, para melhorar os índices de qualidade de vida daqueles que se encontram à sua volta e que lhes trazem alguma preocupação. Foram projetos que nos inspiraram com a sua energia e com a vontade de fazer, mais e melhor, pela transformação do mundo. Bem hajam!”

**Alexandra Neves – Portugal Inovação Social/Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRCC)**

"Premiar a qualidade e a criatividade, das boas práticas, na nossa região, é ser saudavelmente activo na optimização do envelhecimento."

**Ana Cristina Cunha – Fundação Bissaya Barreto/Instituto Pedro Nunes (FBB/IPN)**

"O Prémio de Envelhecimento contou com candidaturas inovadoras que retratam a capacidade, o empenho e o dinamismo da região centro em responder aos desafios colocados pelo envelhecimento populacional."

**Alexandre Lourenço – Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC)**

"Em cada edição do prémio «Boas Práticas do envelhecimento ativo e saudável», existe sempre algo de novo ou que se reinventa. A edição de 2019, é um testemunho da energia e do entusiasmo da sociedade neste domínio."

**Luís Rama – Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC)**

"Como membro indigitado pela ARSC para o júri do «Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro», tenho a referir que a minha percepção foi das mais gratificantes dos últimos tempos.

Considerarei que o espelhado pelo elevado número de candidaturas e a diversidade de intervenções que estão a decorrer a nível regional, refletem o interesse dos diversos atores da comunidade, apresentando os mesmos, um objetivo comum, melhorar a saúde e naturalmente a qualidade de vida da população idosa da região Centro.

Acrescentava ainda a percepção que tive, sobre a relevância do papel da CCDR neste processo."

**Ilídia Duarte – Administração Regional de Saúde do Centro (ARS Centro)**

"A evolução do Prémio veio trazer um destaque natural dos projetos mais inovadores e diferenciados, mas acima de tudo daqueles em que são os cidadãos mais velhos os atores principais. É esse o caminho do verdadeiro envelhecimento ativo e saudável!"

**Carina Dantas - Cáritas Diocesana de Coimbra**

"O Prémio Boas Práticas no Envelhecimento é autenticamente uma Boa Prática. Ao Júri permite um conhecimento alargado do que se vai tão bem fazendo pelo Envelhecimento Ativo e Saudável, criam-se horizontes mais largos de rede científica. É uma oportunidade única de dar visibilidade a iniciativas maioritariamente de mérito."

**Anabela Mota Pinto – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC)**

## 5. Conclusões

A quantidade das boas práticas recebidas voltou a superar todas as expectativas da organização e do júri, traduzindo um crescente envolvimento e consciencialização de numerosos agentes e das sub-regiões da região Centro, para o envelhecimento ativo e saudável, nunca descurando a inovação e a qualidade das iniciativas.

Nesta edição de 2019 do Prémio, destacamos um aumento da participação, medido através do maior número de candidaturas (160), da maior abrangência geográfica das boas práticas, com origem em 63 municípios.

A categoria Vida+ continua destacar-se em termos do número de candidaturas, representando 68% do total de boas práticas e abarcando uma grande diversidade de projetos e iniciativas (e.g. programas e prática de atividades, terapias, serviços de apoio, formação em TIC, intervenções em habitações, diálogos intergeracionais).

As boas práticas recebidas atestam que a região Centro tem sabido adaptar-se ao aumento da longevidade, através da criação de respostas inovadoras implementadas por várias entidades (autarquias, IPSS, unidades de cuidados de saúde, instituições de ensino, empresas, unidades de investigação, associações, ONG), individualmente ou em rede, e pela sociedade em geral.

Coimbra, novembro de 2019

## ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso (com autorização para a sua divulgação)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Albergaria-a-Velha	Vida+	Programa de estimulação cognitiva para pessoas com perturbação neurocognitiva	Cedira - Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas
Albergaria-a-Velha	Saúde+	Projeto Alfavita	Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-velha
Albergaria-a-Velha	Vida+	Estimulação Cognitiva com recurso animais em pessoas com perturbação neurocognitiva major	CEDIARA - Associação de Solidariedade Social de Ribeira de Fráguas
Albergaria-a-Velha	Vida+	Projeto "Avós e Netos"	PROBRANCA- Associação para o Desenvolvimento Socio Cultural da Branca
Alcobaça	Saúde+	MAIS ALTERNATIVAS SENIOR	ABESRA - Associação Bem Estar Social e Recreativa de Alpedriz
Alcobaça	Vida+	Teatro e Vida para Todos	Município de Alcobaça
Alenquer	Vida+	Alenquer - Vida Ativa	Câmara Municipal de Alenquer
Alvaiázere	Conhecimento+	"Cartão da Idade Maior	Câmara Municipal de Alvaiázere
Alvaiázere	Vida+	"Câmara Solidária – uma ajuda em troca de um sorriso"	Câmara Municipal de Alvaiázere
Alvaiázere	Vida+	"Apoio para Requalificação e Adaptação de Habitações do Município de Alvaiázere"	Câmara Municipal de Alvaiázere
Anadia	Vida+	Movimento Sénior é Vida!	Município de Anadia
Anadia	Vida+	Unidade Móvel de Atendimento de Anadia	Câmara Municipal de Anadia
Ansião	Vida+	"Rugas de Esperança"	Santa Casa da Misericórdia de Ansião
Aveiro	Vida+	IDADE+FELIZ	Patronato de Nossa Senhora de Fátima
Aveiro	Saúde+	A arte de cuidar	Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima
Aveiro	Saúde+	Papel do Exercício Físico no Tratamento da Hipertensão Resistente	Universidade de Aveiro, Aveiro Centro Hospitalar do Baixo Vouga, Aveiro
Aveiro	Vida+	Campo de Férias SéniorAtivo	Freguesia de Cacia
Aveiro	Vida+	Vela Adaptada - Vela para tod@s	Sporting Clube de Aveiro (SCA)
Aveiro	Vida+	Potencial Positivo	AEVA – Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro
Aveiro	Vida+	AGEISMO – a idade é um posto.	Associação Geisertech – Embaixadores Tecnológicos
Cadaval	Vida+	Espaço Trabuca	Leader Oeste Associação para o Desenvolvimento e Promoção Rural do Oeste
Caldas da Rainha	Vida+	Espaço da Memória	Centro de Apoio Social da Freguesia de São Gregório
Caldas da Rainha	Vida+	A Vida em Crastos	Casa de Repouso Cantinho dos Avós
Caldas da Rainha	Vida+	Universidade Sénior Rainha D. Leonor	Associação de Desenvolvimento do Conhecimento Rainha D. Leonor
Caldas da Rainha	Vida+	Serviço de Apoio Domiciliário - Alargamento aos fins-de-semana e feriados	Centro de Desenvolvimento Comunitário do Landal
Caldas da Rainha	Vida+	Programa Seniores+	Câmara Municipal das Caldas da Rainha Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões
Cantanhede	Saúde+	"Redução de Benzodiazepinas - Durma bem, viva melhor."	USF Progresso e Saúde
Cantanhede	Saúde+	Memória em Movimento	Fundação Ferreira Freire

(continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Cantanhede	Saúde+	Sorrisos 100 Idade	Palhaços d'Opital
Cantanhede	Saúde+	Palhaços d'Opital	Palhaços d'Opital – Associação Cultural
Cantanhede	Vida+	Projeto VirtuALL (Simbiose entre Inovação, Envelhecimento e Qualidade de Vida)	AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego
Castanheira de Pêra	Vida+	Projeto HumaniTer - Intervenção da Terapia Ocupacional com organizações de carácter humanitário	Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria (ESSLei)
Castelo Branco	Saúde+	Programa Educacional de Cuidados Paliativos em Lares de Idosos (PePaLLI)	Unidade Local de Saúde de Castelo Branco
Castelo Branco	Vida+	Polos da USALBI	Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento
Castro Daire	Vida+	Projeto "+Sénior +Atividade +Vida"	Câmara Municipal de Castro Daire
Coimbra	Conhecimento+	Gamification Supporting Active and Assisted Living	Intellicare — Intelligent Sensing in Healthcare, Lda. Universidade de Coimbra — CIBIT - Coimbra Institute for Biomedical Imaging and Translational Research
Coimbra	Conhecimento+	GeriCarePro - Software especializado na gestão clínica e operacional de unidades geriátricas e de cuidados paliativos	Meritposition, lda
Coimbra	Saúde+	CSI: Casa Segura para Idosos- Envelhecimento Ativo-Anos de Vida Q(ualidade)	Unidade de Cuidados na Comunidade (UCCNM); ARS Centro, IP; Direção Geral de Saúde (DGS); ACES Baixo Mondego; Fundação MAFRE.
Coimbra	Saúde+	Programa de Rastreio da Retinopatia Diabética na Região Centro de Portugal	AIBILI - Associação para Investigação Biomédica e Inovação em Luz e Imagem
Coimbra	Saúde+	Centro Gerontológico	Unidade Psiquiátrica Privada de Coimbra
Coimbra	Saúde+	Consulta de OncoGeriatría no IPO de Coimbra: um projecto em acção	IPO de Coimbra
Coimbra	Saúde+	Impacto da hidroterapia na atividade enzimática antioxidante numa população geriátrica	Clínica de Reabilitação Rainha Santa Isabel, Cáritas Diocesana de Coimbra
Coimbra	Vida+	(Re)Viver com Pilates	Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra
Coimbra	Vida+	MOBILIDADE URBANA – ACESSIBILIDADE INCLUSIVA	Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra (SMTUC)
Coimbra	Vida+	Teatro e Memória	Teatrão
Coimbra	Saúde+	Avaliação Psicológica, Acompanhamento e Estimulação Cognitiva – APAEC	Centro Paroquial de Bem Estar Social de Almaguês (CPBESA)
Coimbra	Vida+	Um sorriso na vida	CELIUM - IPSS
Coimbra	Vida+	Projeto "Policimento de Proximidade - Idosos em Segurança"	Câmara Municipal de Coimbra
Coimbra	Vida+	Cultural Tour: Peddy Paper em Movimento	SCMC – Santa Casa da Misericórdia de Coimbra;
Constância	Vida+	Sorrisos Entre Letras	Município de Constância/Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill
Covilhã	Saúde+	Projeto de Reabilitação: Cognição e Movimento – Estimular para Conservar	Centro de Saúde da Covilhã. UCSP Covilhã. ACes Cova da Beira
Covilhã	Vida+	Animação Sociocultural & Terapêutica	Centro Social Comunitário do Peso: CSCPeso
Covilhã	Vida+	NA IDADE DOS AFETOS	Câmara Municipal da Covilhã e ADERES
Covilhã	Vida+	"Companhia com afetos"	Cerzir Afetos – Associação de Solidariedade Social da Boidobra - Covilhã
Covilhã	Vida+	Centro de Bem-Estar & Saúde	Santa Casa da Misericórdia da Covilhã

(continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Covilhã	Vida+	Teatro com a Comunidade	ASTA - Associação de Teatro e Outras Artes
Covilhã	Vida+	CAI+ativo	Centro de Atividades da Câmara Municipal da Covilhã
Entroncamento	Vida+	Programa Viver + Ativo	Câmara Municipal do Entroncamento
Entroncamento	Vida+	"Pelas Escolas..."	Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento – Lares Fernando Eiró Gomes e Santa Casa da Misericórdia
Entroncamento	Vida+	Centro de Convívio da Terceira Idade do Município do Entroncamento	Câmara Municipal do Entroncamento
Ferreira do Zêzere	Vida+	Desporto sem Fronteiras	Município de Ferreira do Zêzere
Figueira da Foz	Saúde+	Hospitalização Domiciliária em Lares de Idosos	Hospital Distrital da Figueira da Foz, EPE (HDFE, EPE); Agrupamento dos Centros de Saúde do Baixo Mondego (ACES BM) - Unidade de Cuidados na Comunidade Farol do Mondego (UCC FM)
Figueira de Castelo Rodrigo	Saúde+	Cartão de Saúde Municipal Figueira Saudável	Município de Figueira de Castelo Rodrigo
Fundão	Saúde+	Prevenção de quedas nas pessoas idosas. Conhecer para intervir	ACES Cova da Beira. Unidade de Saúde Pública do Fundão
Fundão	Saúde+	CAOTIGO	Santa Casa da Misericórdia do Fundão
Fundão	Vida+	Alindar as ruas da Freguesia	Freguesia de Três Povos
Fundão	Vida+	EnvelhoSer LivroMente	Agrupamento de Escolas do Fundão
Fundão	Vida+	Os Seniores vão ao Ginásio	Santa Casa da Misericórdia do Fundão Universidade da Beira Interior Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) Vivactivo Health Club
Góis	Vida+	Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão	Câmara Municipal de Góis   Município de Góis
Góis	Vida+	Ateliê (s) de Informática – Iniciação à informática para Sêniores (Básico e Avançado)	Município de Góis   Câmara Municipal de Góis
Góis	Vida+	Literatura em Viagem	Município de Góis   Câmara Municipal de Góis Agrupamento de Escolas de Góis
Gouveia	Vida+	Bate Coração – Mexe-te Gouveia	ULS Guarda, E.P.E / Unidade de Cuidados na Comunidades de Gouveia Município de Gouveia
Guarda	Saúde+	Oficina de Estimulação Cognitiva	Câmara Municipal da Guarda
Guarda	Vida+	Mente Sã em Corpo São	Junta de Freguesia da Guarda
Guarda	Saúde+	Programa TOMBO (Terapêutica Ocupacional Multidisciplinar com Benefício na Osteoporose) - Implementação de um programa de prevenção de quedas associado à prevenção secundária num Centro de Ligação de Fraturas Osteoporóticas da Unidade Local de Saúde da Guarda.	Unidade Local de Saúde da Guarda
Guarda	Saúde+	Desenvolvimento de uma Intervenção para melhorar o uso de medicamentos na população idosa da região centro de Portugal.	Promotor: Instituto Politécnico da Guarda CoPromotres: Unidade Local de Saúde da Guarda, Instituto Politécnico de Viseu e Universidade de Aveiro.
Guarda	Vida+	Projeto LAR	AIIR - Associação de apoio à inclusão de imigrantes e refugiados

(continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Guarda	Vida+	Programa "Guarda +65": Programa comunitário de Promoção da Atividade Física.	Câmara Municipal da Guarda
Idanha-a-Nova	Vida+	Jogo de intervenção - "A viagem!"	Foi aplicado na ERPI da SCM Idanha-a-Nova e UCCI SCMCB
Ílhavo	Vida+	Festival Cabelos Brancos	Câmara Municipal de Ílhavo
Leiria	Saúde+	AGILidades – Jogos Terapêuticos e de Reabilitação	Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria Centre for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare)
Leiria	Vida+	BAÚ(s) COM LIVROS DENTRO Sessões de Biblioterapia no Lar Nossa Senhora da Encarnação + (na)Morar com os Livros – Sessões de biblioterapia na Livraria Arquivo	Lar Nossa Senhora da Encarnação (SCM Leiria) Residencial Assistida XXI (SCM Leiria) Livraria Arquivo (Leiria)
Leiria	Saúde+	Intervenção da Terapia Ocupacional em contexto gerontológico.	Politécnico de Leiria- Escola Superior de Saúde
Leiria	Saúde+	Aqui Contigo - O Som como Último Colo	Sociedade Artística Musical dos Pousos (SAMP)
Leiria	Vida+	VIVER MELHOR NO SAKA	CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA
Leiria	Vida+	VIVER ACTIVO	CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA
Leiria	Vida+	"As Tecnologias de Apoio: uma ponte entre gerações"	Centro de Recursos para a Inclusão Digital
Leiria	Conhecimento+	MOVIDA.polis	Instituto Politécnico de Leiria
Leiria	Vida+	Clube dos avós	Colégio Conciliar de Maria Imaculada (CCMI)
Leiria	Vida+	Rosa dos Ventos	Centro Social Paroquial dos Pousos
Lousã	Vida+	Gerasol	Associação de Desenvolvimento Social e Cultural dos Cinco Lugares
Mangualde	Vida+	Andanças e Arraial Sénior	Câmara Municipal de Mangualde
Marinha Grande	Vida+	2.Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3.ª Idade	Município da Marinha Grande
Marinha Grande	Vida+	JUDO4EVER	Judo Clube da Marinha Grande
Mealhada	Saúde+	IDADE COM VIDA	Câmara Municipal de Mealhada - Setor de Ação Social
Mira	Vida+	Universidade Sénior de Mira	Câmara Municipal de Mira
Miranda do Corvo	Vida+	"TIC Sénior"	Município de Miranda do Corvo
Miranda do Corvo	Vida+	Oficina Ponto & Nó	Fundação ADFP
Miranda do Corvo	Vida+	Projeto "Sempre Ativo" -	Fundação ADFP - Assistência Desenvolvimento e Formação Profissional
Montemor-o-Velho	Saúde+	ArteMemória	Casa do Povo de Abrunheira (CPA)
Montemor-o-Velho	Conhecimento+	GinasticAR - Um Programa de Exercício Físico	USF Araceti
Mortágua	Vida+	Colocação Solidária e Responsável de Cães de Assistência em Famílias Especiais e Instituições Sociais	Associação Beira Agueira de Apoio ao Deficiente Visual
Murtosa	Vida+	"De Livro na Mão Partilho uma História ou uma Canção"	Associação Filantrópica da Torreira
Nazaré	Saúde+	Oficinas Infinitas	Centro Social da Freguesia de Famalicão; OPIN – Clínica de Psiquiatria e Saúde Mental
Nelas	Vida+	Rádio Universidade Sénior de Nelas	Câmara Municipal de Nelas   Universidade Sénior de Nelas
Óbidos	Vida+	Photovoice "Nunca Pensei Ser Artista"	Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia de A-dos-Negros [ADSFAN]
Óbidos	Vida+	"Um Amigo Especial"	Município de Óbidos ( Programa Óbidos+ Ativo) Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte

(continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Oleiros	Vida+	Academia ConVida de Oleiros	Município de Oleiros
Oliveira do Bairro	Saúde+	Qualidade Maior	UCC Cubo Mágico da Saúde - Oliveira do Bairro
Oliveira do Hospital	Saúde+	" SABER CUIDAR "	Fundação Aurélio Amaro Diniz
Oliveira do Hospital	Vida+	BOCCIA LIFE	Santa Casa da Misericórdia de Galizes
Oliveira do Hospital	Vida+	OHP_Sénior – Agenda para o Envelhecimento Saudável em Oliveira do Hospital	Município de Oliveira do Hospital
Ovar	Saúde+	Consulta Multidisciplinar de Geriatria do Hospital Dr. Francisco Zagalo - Ovar	Hospital Dr. Francisco Zagalo - Ovar
Ovar	Vida+	Juntos no Cuidar – Encontro para Cuidadores	Unidade de Cuidados na Comunidade Ovar
Pampilhosa da Serra	Vida+	Informática Sénior	Município de Pampilhosa da Serra
Penela	Vida+	Asas do Tempo - Roteiro para o Envelhecimento Ativo	Associação Tempos Brilhantes
Pinhel	Vida+	Universidade Sénior de Pinhel	Associação de Solidariedade Social e dos Amigos de Ervedosa
Pombal	Saúde+	Saúde em Casa	Fundação Otilia Murta Lourenço e marido Dr. José Lourenço Júnior
Pombal	Vida+	"Água em movimento"	Associação de Bem Estar para a Terceira Idade de Santiago de Litém
Pombal	Vida+	PARIPASSO	Junta de Freguesia de Carriço
Pombal	Vida+	ALDEIAS 65+	Junta de Freguesia de Pombal e Comissão Social da Freguesia de Pombal
Porto de Mós	Saúde+	Feira da Saúde e Bem Estar de Porto de Mós	Município de Porto de Mós, Unidades Funcionais de Saúde (UCC, USCP, USF, USP) do concelho e Politécnico de Leiria.
Proença-a-Nova	Vida+	Bibliomóvel de Proença-a-Nova: Proximidade & Utilidade	Município de Proença-a-Nova
Sabugal	Saúde+	Barómetro Cognitivo 2.1	Centro Social da Lageosa Da Raia
Sabugal	Saúde+	MovÓtica - a ótica que se move por si	Sara Gonçalves Alves unipessoal, Lda.
Santa Comba Dão	Vida+	Grupo de Cantares "Os Trovadores"	ERPI Lar Quinta do Trovador
Santa Comba Dão	Vida+	Olimpíadas D'outros tempos	ERPI Lar Quinta do Trovador
São Pedro do Sul	Saúde+	Projeto São Pedro Mais Solidário - Programa Municipal de Prestação de Cuidados de Saúde	Câmara Municipal de São Pedro do Sul
São Pedro do Sul	Vida+	Desporto Sem Idade - Mais Desporto, Mais Saúde	Câmara Municipal São Pedro do Sul
São Pedro do Sul	Vida+	"CARTÃO + SÉNIOR - A idade (des)conta"	Câmara Municipal de São Pedro do Sul
São Pedro do Sul	Vida+	Universidade Sénior de S. Pedro do Sul	Câmara Municipal de São Pedro do Sul
Sátão	Vida+	APROXIMAR - XXI	Junta de Freguesia; Câmara Municipal de Sátão.
Seia	Conhecimento+	Brinquedos que ganham vida e contam histórias de ontem e de hoje	Centro Paroquial de Seia
Seia	Vida+	Saúde em Movimento	Câmara Municipal de Seia
Sever do Vouga	Vida+	Rir é o melhor Remédio	Município de Sever do Vouga: Câmara Municipal: Biblioteca Pública
Soure	Vida+	Movimento por Um Sorriso	Município de Soure e Associação Oportunidades Iguais
Soure	Vida+	Encontro Intergeracional do Concelho de Soure	Município de Soure
Tomar	Conhecimento+	VITASENIOR-MT: Assistência aos cuidados de saúde de idosos no Médio Tejo	Instituto Politécnico de Tomar (IPT)

(continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Torres Vedras	Vida+	"No coração da minha Infância"	Fábrica das Histórias – Casa Jaime Umbelino e do Clube Sénior Torres Vedras (14 Núcleos); Agrupamento de Escola Secundária Henriques Nogueira - Escola Secundária Henriques Nogueira (Turmas de Artes); Escola Básica de Torres Vedras; Agrupamento de Escolas Madeira Torres - Escola Padre Francisco Soares (Turmas de 2º Ciclo - Disciplinas de Língua Portuguesa e Educação Musical); ESCO/SEFO - Sociedade de Educação e Formação Oeste, Lda.; Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras - Escola de Música "Luís António Maldonado Rodrigues"
Vagos	Saúde+	Memorizar - apoio à pessoa com demência e seu cuidador	Santa Casa da Misericórdia de Vagos
Vagos	Vida+	Resolução 46/91	Associação Mais feliz
Vila de Rei	Saúde+	"Na Rota da Vida"	Vila Regis Residence, CRL
Vila de Rei	Vida+	De mãos dadas com a comunidade	Câmara Municipal de Vila de Rei
Vila de Rei	Vida+	Esperança porta a porta	Câmara Municipal de Vila de Rei
Vila Nova de Poiares	Vida+	Clube dos Velhos Amigos	Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares e Juntas de Freguesia do Concelho de Vila Nova de Poiares;
Vila Nova de Poiares	Vida+	Poiars Solidário e Amigo - Um Projeto de Solidariedade e Intergeracionalidade	Rede Social de Vila Nova de Poiares
Vila Velha de Ródão	Saúde+	Saúde Mais	A Entidade Promotora é o Centro Municipal de Cultura e Desenvolvimento de Vila Velha de Ródão
Vila Velha de Ródão	Vida+	Tutores Sociais	Câmara Municipal de Vila Velha de Ródão
Viseu	Vida+	Inclusão Digital – Informática para Séniores	Junta de Freguesia de Viseu
Viseu	Saúde+	Técnico Auxiliar de Saúde ativo	Escola Secundária Viriato
Viseu	Saúde+	Mais de 65 anos... mas com saúde oral !	Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS), Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Universidade Católica Portuguesa, 3504-505, Viseu, Portugal.
Viseu	Vida+	Nas Freguesia Para Lembrar	Obras Sociais do Povo da CM SM de Viseu Conselho Local de Ação Social de Viseu
Viseu	Vida+	Jogos 100 Idade / Conversas 100 Idade	Alunos do 3º ano de Fisioterapia da ESS- I Piaget Viseu
Viseu	Vida+	Atividade Sénior - Ateliers para Séniores	Junta de Freguesia de Viseu
Viseu	Vida+	A Voz do Rock	Gira Sol Azul
Multiregional	Conhecimento+	siosLIFE – Sistema interativo de inclusão da 3ª idade	Hidepixel, Lda (siosLIFE – For Younger Spirits)
Multiregional	Saúde+	Programa abem:	Plataforma Saúde em Diálogo Cáritas Portuguesa Associação Nacional das Farmácias Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade União das Misericórdias Portuguesas Associação Nacional de Municípios Portugueses Associação de Farmácias de Portugal
Multiregional	Vida+	António Bastos e a Comunidade	António Bastos, MEDIAsounds, Municípios de Aveiro, Ílhavo e Oliveira do Bairro
Multiregional	Vida+	Velhos Amigos	ATLAS - Associação de Cooperação para o Desenvolvimento
Multiregional	Vida+	Futebol a passo (Walking Football)	Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS)

## ANEXO II – Notas Metodológicas

A receção das candidaturas decorreu entre o dia 22 de julho de 2019 e 30 de setembro de 2019.

As candidaturas foram submetidas *online* com recurso ao *Google Forms*. No formulário de candidatura foi solicitado ao promotor autorização para o tratamento dos dados pessoais facultados no âmbito da candidatura e nos termos do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD).

De acordo com o regulamento do Prémio, o júri pode alterar a categoria se considerar necessário, comunicando esta alteração ao promotor da candidatura.

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%.

Do conjunto dos projetos e iniciativas, em cada categoria, o júri selecionou as mais bem pontuadas que foram convocadas para uma entrevista. Após as entrevistas, foram identificados os projetos finalistas tendo ficado definido, em cada categoria, a Boa Prática vencedora e as boas práticas com menções honrosas.

A constituição do júri foi uma responsabilidade da CCDRC e dos membros que integram o grupo operacional do consórcio Ageing@Coimbra, sendo composto por nove elementos: Dra. Ilídia Duarte (ARSC – Administração Regional de Saúde do Centro); Dra. Carina Dantas (Cáritas Diocesana de Coimbra); Dra. Alexandra Neves (Portugal Inovação Social, em representação da CCDRC – Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro); Dr. Alexandre Lourenço (CHUC – Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra); Dr. Alcino Silva (CMC – Câmara Municipal de Coimbra); Dr. Vítor Parola (ESEnfC – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra); Prof. Luís Manuel Rama (FCDEFUC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra); Prof.ª Doutora Anabela Mota Pinto (FMUC – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra) e Dra. Ana Cristina Antunes da Cunha (FBB – Fundação Bissaya Barreto, em representação do IPN – Instituto Pedro Nunes).

Foram identificadas todas as situações de conflitos de interesses, não tendo os elementos do júri participado na análise e avaliação das respetivas candidaturas onde tal ocorreu.

Os vencedores e as menções honrosas atribuídas pelo júri são anunciados e distinguidos publicamente no 7º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável.