

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

Edição 2021





## FICHA TÉCNICA

### Título

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento  
Ativo e Saudável na Região Centro, Edição 2021

### Editor

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento  
Regional do Centro

### Responsável Técnico

Direção de Serviços de Desenvolvimento  
Regional

### Data de Edição

Dezembro de 2021

**www.ccdrc.pt**

<http://envelhecimentoaoocentro.ccdrc.pt/>

Iniciativa de:



comissão de coordenação e  
desenvolvimento regional do centro

Em parceria com o consórcio:



Cofinanciado por:



# ÍNDICE

1. Introdução .....	4
2. Desafio demográfico e social.....	4
3. Mobilização dos agentes regionais.....	6
4. Objetivos .....	7
5. Breve caracterização das candidaturas.....	8
5.1 Boas Práticas na categoria Conhecimento+ .....	11
5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+ .....	12
5.3 Boas Práticas na categoria Vida+ .....	13
6. Impactos da pandemia COVID-19 .....	15
6.1 Estratégias de Superação .....	17
7. Notas finais .....	21
<b>ANEXO I</b> – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2021 .....	23
<b>ANEXO II</b> – Notas Metodológicas .....	28
<b>ANEXO III</b> – Número de candidaturas admitidas por município da entidade promotora .....	29

## 1. Introdução

De acordo com o Livro Verde sobre o Envelhecimento<sup>1</sup>, “o envelhecimento saudável e ativo prende-se com a promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida e abrange os nossos padrões de consumo e alimentação, bem como os nossos níveis de exercício físico e atividade social (...) é uma responsabilidade e uma escolha pessoal, mas depende profundamente do ambiente em que as pessoas vivem, trabalham e convivem”.

A aposta em medidas proativas pode ajudar na prevenção e deteção precoce de doenças, bem como na reabilitação e recuperação após intervenções integradas, em particular para as pessoas que se encontrem em situação de maior vulnerabilidade, como a população envelhecida.

Num contexto particularmente difícil como aquele que se vive, marcado por uma crise sanitária sem precedentes no mundo moderno, a pandemia provocada pela COVID-19 veio exacerbar ainda outros riscos entre os mais velhos, como o risco crescente de solidão e isolamento social.

Impõe-se, assim, a necessidade de reorganizar estratégias e desenvolver ações individuais e/ou conjuntas, envolvendo diferentes entidades de vários setores, que garantam efetivamente o aumento das oportunidades para a saúde, para a participação, para a segurança e para a aprendizagem ao longo da vida.

O que se pretende com esta iniciativa é sinalizar e divulgar formas inovadoras de promover estilos de vida saudáveis entre a população mais velha num contexto marcadamente adverso.

## 2. Desafio demográfico e social

A Região Centro de Portugal agrega 100 municípios<sup>2</sup>, repartidos por oito NUTS III, com uma área de 28.199 km<sup>2</sup> (segunda maior do país), muito diversa em termos ambientais, económicos, sociais, conforme resultados do Índice Sintético de Desenvolvimento Regional (INE). Com 2,228 milhões de habitantes, correspondendo a 21,6% da população portuguesa, e uma baixa concentração populacional (79,1 habitantes por km<sup>2</sup>), registou um declínio demográfico nas últimas duas décadas (-0,9% entre 2001 e 2011, de acordo com os censos 2011, e -4,3% entre 2011 e 2021, tomando por base os resultados provisórios dos censos 2021).

Na perspetiva do ciclo de vida, e tendo por fonte os resultados provisórios dos Censos 2021, a população jovem (0-14 anos) representa apenas 11,8% do total da população da região, enquanto a população idosa (65 ou mais anos) corresponde a 27,0%. A proporção de população idosa assume maiores dimensões na Beira Baixa (33,5%), nas Beiras e Serra da Estrela (32,9%), e no Médio Tejo (29,1%) e em Viseu Dão Lafões (28,4%).

1 COM(2021)50 final.

2 A configuração da Região Centro aqui utilizada é a definida no Regulamento (UE) 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.

Globalmente, a Região Centro apresenta uma população bastante envelhecida – em média, em 2020, há cerca de 207 idosos por cada 100 jovens, face ao registo nacional de 167 idosos, acrescendo ainda que o registo regional é superado em 68 dos 100 municípios. De acordo com as projeções do INE<sup>3</sup>, o índice de envelhecimento regional continuará a aumentar nas próximas décadas, estimando-se que atinja a marca dos 367 idosos por cada 100 jovens em 2050. No entanto, e de acordo com a informação disponível estimada para o nível municipal, os dados reportados a 2020 indicam que 46 municípios estão já acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2030; 23 destes já se encontram mesmo acima do índice projetado para 2040; e, destes, 16 já superam o índice de envelhecimento regional projetado para 2050.

A par com o envelhecimento da população, também se observa o aumento da sua longevidade, com o índice de longevidade (isto é, o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos) a aumentar sucessivamente, sendo, em 2020, de 48,7 em Portugal e 51,5 na Região Centro, com destaque para a Beira Baixa (57,1), Médio Tejo (54,7), Beiras e Serra da Estrela (54,5) e Viseu Dão Lafões (52,2).

A taxa de crescimento natural populacional na região é negativa (-0,65%), com a taxa bruta de mortalidade superior à da natalidade, e sem compensação pelo movimento migratório – ainda que o número de estrangeiros a solicitar estatuto de residente no Centro esteja a subir ininterruptamente desde 2014, tendo quase quadruplicado nos últimos 5 anos (5.035 em 2014 para 18.040 em 2019).

A Região Centro está perante um duplo desafio demográfico, com uma população a envelhecer rapidamente e a necessitar de cuidados sociais e de saúde e, por outro lado, com dificuldades em rejuvenescer a população residente, com um índice sintético de fecundidade de 1,25 filhos por mulher em 2020 (abaixo do valor nacional de 1,40), particularmente baixo nas NUTS III Beiras e Serra da Estrela (1,14), Viseu Dão Lafões (1,16), Médio Tejo (1,17) e Beira Baixa (1,19).

Contando com uma rede de cidades médias distribuídas equilibradamente por todo o território regional, mais de metade da população regional (51%) vive em áreas predominantemente urbanas, mas 26% da população vive em áreas predominantemente rurais – com enfoque nas sub-regiões Beiras e Serra da Estrela, em que a proporção da população a residir em áreas rurais sobe para 45%, Beira Baixa (35%), Médio Tejo (34%) e Viseu Dão Lafões (33%). Este quadro intensifica-se para o grupo etário com 65 e mais anos, em que mais de metade deste grupo etário a residir nas sub-regiões Beiras e Serra da Estrela e Beira Baixa vive em áreas predominantemente rurais, com 54% e 52%, respetivamente.

A questão demográfica é umas das várias evidências do modelo de desenvolvimento muito diferenciado entre os territórios da faixa litoral e do interior, mas que globalmente desafia a sustentabilidade demográfica da região, marcada pelo decréscimo populacional, pela dificuldade em rejuvenescer a população residente e necessidade de garantir qualidade de vida e bem-estar a uma população cada vez mais envelhecida.

3 Para esta análise, usou-se o cenário central

Coloca-se, em paralelo, um outro desafio ao envelhecimento, este ainda pouco discutido, mas cada vez mais relevante: o preconceito e a discriminação baseados na idade, fenómeno conhecido por ‘idadismo’ (*ageism*). No acesso às políticas de saúde, emprego, segurança social ou habitação, entre outras, é fundamental acautelar a igualdade de oportunidades, em linha, aliás, com o princípio 3 do **Pilar Europeu dos Direitos Sociais**: *“independentemente do género, raça ou origem étnica, religião ou crença, deficiência, idade ou orientação sexual, todas as pessoas têm direito à igualdade de tratamento e de oportunidades em matéria de emprego, proteção social, educação e acesso a bens e serviços disponíveis ao público. Deve ser promovida a igualdade de oportunidades dos grupos subrepresentados”*<sup>4</sup>.

Em territórios envelhecidos, também a linguagem negativa que se usa para falar do envelhecimento tem que ser combatida, urgindo investir em campanhas de comunicação que sensibilizem as organizações e a opinião pública para os estereótipos de idade. Esta é uma área a que a CCDRC está atenta e pretende aprofundar, no âmbito das Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável, no sentido de trazer maior visibilidade ao problema e às ações que se forem dinamizando, trazendo à colação outros atores.

### 3. Mobilização dos agentes regionais

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, que vinha a ser desenvolvido anualmente desde 2017, foi interrompido em 2020, um ano marcado pela pandemia e pelos

4 Disponível [aqui](#).

esforços redobrados que esta exigiu às entidades que trabalham com a população em envelhecimento. Foi entendimento da CCDRC e do consórcio Ageing@Coimbra retomar a iniciativa em 2021, uma vez que esta ‘nova realidade’ reforçou a importância de dinamizar iniciativas que promovam saúde e bem-estar neste grupo da população, tão fragilizado pelos riscos da solidão e do isolamento social que a pandemia exacerbou.

## 4. Objetivos

A atribuição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que já vai na sua quarta edição, tem como principal objetivo promover territórios mais amigos do idoso, procurando:

- *Distinguir projetos e iniciativas de boas práticas 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, no país ou mesmo externamente;*
- *Realçar publicamente os intervenientes e as entidades que promovam estas iniciativas, quer no setor público, privado ou social, 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 e das entidades prestadoras de cuidados de saúde e cuidados sociais a estas práticas e projetos se alargue na região ou a outros locais cujas características territoriais sejam similares;*
- *Contribuir para a identificação dos territórios mais amigos da pessoa idosa, consolidando uma proposta metodológica em discussão que se declina em duas vertentes: a intensidade de iniciativas de envelhecimento ativo e saudável, a partir dos projetos submetidos a este Prémio de Boas Práticas; e a análise de um conjunto multidimensional de indicadores de contexto para medir o desempenho *age-friendly* dos municípios.*

As categorias específicas definidas no concurso foram:

- **Conhecimento+:** Boas Práticas que valorizem a investigação e as tecnologias no envelhecimento ativo e saudável. Nesta categoria serão incluídas e analisadas iniciativas que pretendam criar produtos inovadores, estimular a economia baseada nas novas tecnologias e criar novas empresas e postos de trabalho altamente qualificados;
- **Saúde+:** Boas Práticas que contribuam para melhorar a saúde física e mental e a qualidade de vida da população mais velha. Nesta categoria serão valorizadas as novas visões de envelhecimento ativo e saudável e aquelas que promovam a excelência e inovação nos cuidados de saúde, cuidados continuados e cuidados sociais;

- **Vida+:** Boas Práticas que promovam estilos de vida mais saudáveis, a aprendizagem contínua, a solidariedade entre gerações, com ou sem recurso à utilização de novas tecnologias. Serão ainda privilegiadas práticas, em ambientes rurais ou urbanos, que sejam facilitadoras da atividade diária e da participação na vida social, cultural e política do cidadão mais velho.

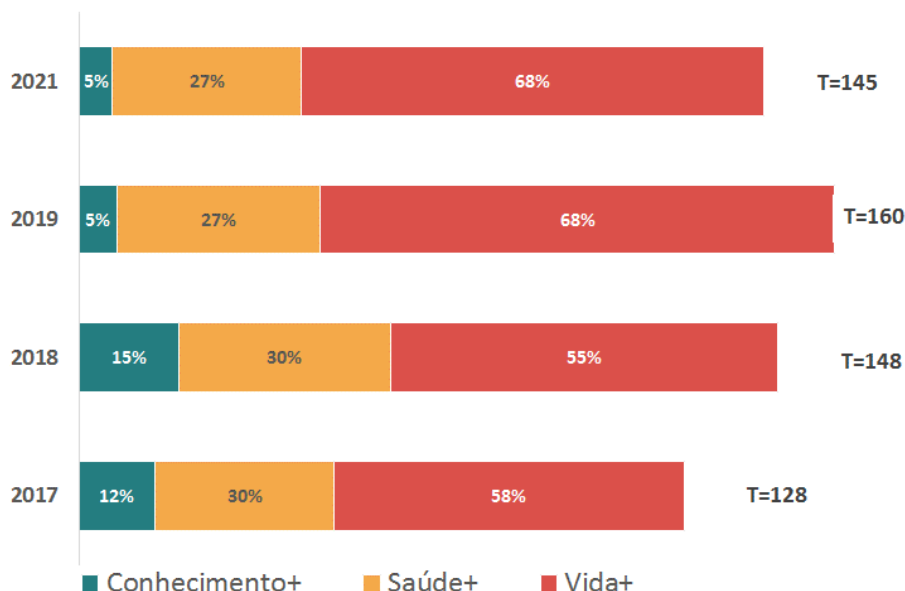
## 5. Breve caracterização das candidaturas

As 145 candidaturas admitidas a concurso (identificadas no anexo I), nesta edição de 2021, traduzem uma grande diversidade institucional, temática e geográfica, sendo sete pertencentes à categoria *Conhecimento+* (5% do total), 40 à categoria *Saúde+* (27%) e 98 à categoria *Vida+* (68%).

Em relação à anterior edição do Prémio, ocorrida em 2019, com 160 Boas Práticas, verificou-se um ligeiro decréscimo de candidaturas validadas, mas que ainda assim superou as expectativas dos envolvidos na organização, dado o difícil contexto pandémico em que se realizou, decorrente das restrições implementadas ao longo dos dezoito meses anteriores.

Em termos de representatividade de cada categoria, verificou-se uma distribuição em tudo semelhante à registada na edição anterior (Fig. 1).

**Figura 1 – Distribuição das candidaturas admitidas por categoria (%) nas várias edições**



De acordo com as regras do Prémio, a mesma entidade promotora pode apresentar mais do que uma candidatura<sup>5</sup>. As candidaturas apresentadas foram promovidas por, pelo menos, 123 entidades diferenciadas, individualmente ou em copromoção (serão mais, mas algumas referências são feitas

<sup>5</sup> Outras notas metodológicas constam no Anexo II.

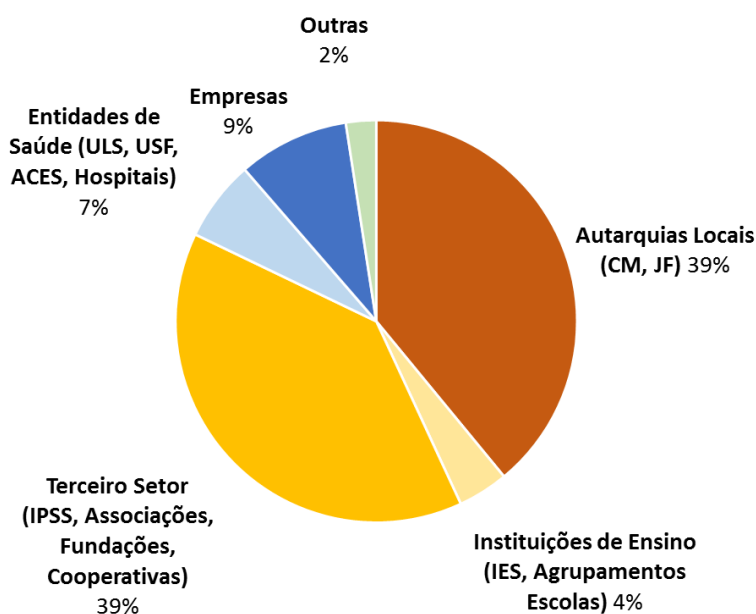


a coletivos, como “juntas/uniões de freguesias” ou “instituições com resposta social na área do envelhecimento”).

Da análise aos 123 promotores identificados<sup>6</sup>(Fig.2), a distribuição por tipo de promotor revela que as autarquias locais e o terceiro setor são as tipologias de entidades que dominam, com 39% cada, a que correspondem 48 entidades, respetivamente. Dentro do terceiro setor, destacam-se 22 associações (culturais, sociais, recreativas, de desenvolvimento local) e 19 IPSS, além das duas cooperativas e cinco fundações. Relevam, ainda, 11 empresas (9% do total), sendo duas destas empresas sociais. Relativamente ao cluster da saúde, há três hospitais, dois agrupamentos de centros de saúde e três unidades de saúde (local, familiar), ao passo que no cluster da educação regista-se o envolvimento de cinco entidades diferentes, quatro instituições do ensino superior e um agrupamento de escolas.

9

**Figura 2 – Distribuição por tipo de promotor (%), 2021**



Quanto aos territórios envolvidos segundo o município da entidade promotora, há 60 municípios da Região Centro envolvidos em candidaturas de nível estritamente local/municipal. Ao somarmos os municípios envolvidos nos seis projetos multimunicipais, resulta um envolvimento total de 78 dos 100 municípios da Região Centro (além de se dar conta de três candidaturas que envolvem municípios fora da Região Centro).

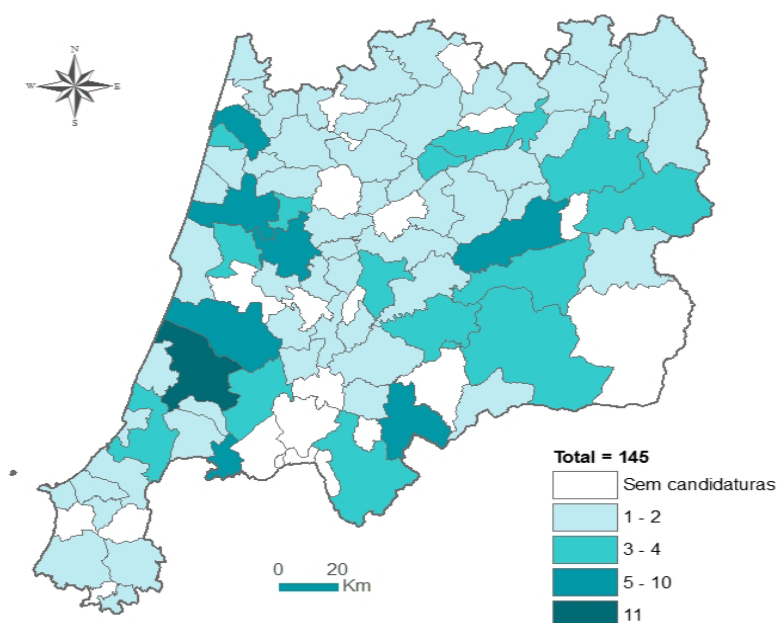
No total das três edições anteriores, registavam-se já projetos ou iniciativas de 82 municípios da

<sup>6</sup> Os promotores que submeteram mais do que uma candidatura apenas são contabilizados uma vez.

Região Centro. Na edição 2021, contabilizados os municípios dos projetos multimunicipais, passam a 94 municípios diferentes, uma vez que entram 12 ‘novos’ municípios: Aguiar da Beira, Batalha, Carregal do Sal, Figueiró dos Vinhos, Mação, Manteigas, Mêda, Penacova, Penamacor, Sertã, Trancoso, Vouzela. Com este acréscimo de municípios envolvidos em projetos ou iniciativas de envelhecimento ativo e saudável, há uma abrangência muito disseminada no território da Região Centro (94% dos municípios da região).

Nesta edição de 2021, e conforme figura seguinte, os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Leiria com onze; Coimbra com nove; Covilhã com sete; Cantanhede e Aveiro com seis cada; Alcanena, Mação e Pombal com cinco cada (ver também anexo III).

**Figura 3. Distribuição de candidaturas admitidas por município, 2021**



Na distribuição das iniciativas por NUTS III, destaca-se a *Região de Coimbra* com 37 iniciativas, oriundas de 15 municípios diferentes; seguindo-se as *Beiras e Serra da Estrela*, com 33 iniciativas provenientes de 14 municípios; a *Região de Leiria*, com 25 iniciativas de 9 municípios; a *Região de Aveiro* e o *Médio Tejo*, com 20 iniciativas cada, vindas de 10 e 6 municípios, respetivamente. As regiões com menos iniciativas são *Viseu Dão Lafões*, com 17 provenientes de 11 municípios; *Oeste*, com 14 projetos de 9 municípios; e, por fim, a *Beira Baixa*, com 8 iniciativas vindas de 4 municípios.

Tomando por base os 100 municípios da Região Centro, a Região de Leiria é a que apresenta a média mais elevada de iniciativas por município, com uma média de 2,5 iniciativas, seguida das *Beiras e Serra da Estrela* com 2,2. As regiões com a média mais baixa são a *Beira Baixa*, com 1,3 e *Viseu Dão Lafões* e *Oeste*, ambas com 1,2 iniciativas por município.

## 5.1 Boas Práticas na categoria Conhecimento+

Nesta categoria, foram apresentadas sete candidaturas, provenientes de quatro municípios: Aveiro (2), Castelo Branco (2), Coimbra (2) e Instituto Politécnico de Viseu (1).

Nesta categoria, destacam-se as Boas Práticas relacionadas com:

- Investigação sobre o processo de estigma em equipamentos de auxílio à marcha no envelhecimento, com vista a melhorar a qualidade da mobilidade, superando o estigma social e provendo a personalização destes equipamentos e respetiva conexão emocional;
- Desenvolvimento de aplicação que possibilita a pré-configuração da lista de compras e permite uma orientação eficaz de idosos no interior do espaço comercial;
- Estudo de investigação sobre o nível de fragilidade dos idosos quando recorrem ao serviço de urgências e sobre o tipo de intervenções a que são sujeitos;
- Uso de tecnologias como Internet das Coisas (IoT) e Inteligência Artificial para detetar quedas e alterações à rotina diária dos idosos, possibilitando auxílio em tempo útil;
- Investigação sobre interação do exercício e suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) em diferentes sistemas (imunológico, neuroendócrino e músculo-esquelético) e respetiva capacidade de atenuar efeitos da idade nas funções músculo-esqueléticas, neurocognitivas e imunológicas em idosos institucionalizados;
- Desenvolvimento de aplicação para apoiar idosos na satisfação de necessidades como alimentação, limpeza e medicamentos;
- Desenvolvimento de solução para gerir o ciclo do plano alimentar da pessoa com demência ou com outras limitações físicas ou cognitivas, desde a sua criação pelo nutricionista, até ao seu acompanhamento pelo cuidador informal.

O vencedor, nesta categoria, foi a boa prática apresentada pela Universidade de Aveiro, no âmbito de um doutoramento, o projeto WALK-ID. Este projeto assenta no desenvolvimento de capas coloridas para equipamentos de auxílio à marcha para seniores que frequentam espaços públicos e instituições de acolhimento na cidade de Aveiro, através da tecnologia de impressão 3D. Dessa maneira, foi possível avaliar de forma ampla os produtos assistivos (como bengalas e muletas), de acordo com cada contexto, relacionando, assim, a causa e efeito dos problemas observados. O principal contributo do projeto foi detetar o processo de estigma nestes equipamentos de auxílio à marcha no envelhecimento e melhorar a qualidade da mobilidade por meio de um projeto que supere o estigma social, provendo a sua personalização e a conexão emocional entre o equipamento e o sujeito sénior.

O júri distinguiu com menção honrosa a candidatura apresentada pela AEVA - Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro, com a boa prática Carrinho A-Mexer. O Projeto A-Mexer consiste num carrinho de compras de supermercado equipado com um tablet de fácil e intuitiva utilização. Este incorpora uma aplicação que possibilita a pré-configuração da lista de compras e permite uma orientação eficaz de idosos no interior do espaço comercial, aumentando a autonomia

desta população durante as compras de supermercado. A aplicação otimiza o percurso e obedece a determinadas premissas, tais como a proximidade entre produtos e a aquisição dos frios e congelados no final da compra, minimizando a distância percorrida. Permite, ainda, o registo dos produtos comprados, respetivo preço e o somatório do valor final da compra.

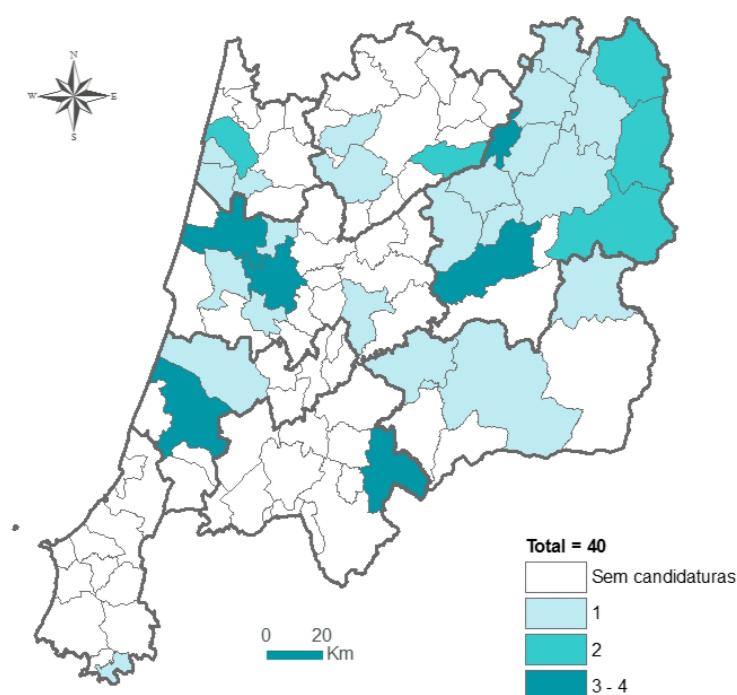
## 5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+

Foram 40 as candidaturas admitidas na categoria Saúde+, concretamente:

- i) 38 candidaturas provenientes de 23 municípios, destacando-se Cantanhede (4), Leiria (4), Coimbra (3), Covilhã (3), Mação (3);
- ii) duas candidaturas multimunicipais - uma abrangendo os municípios de Castelo Branco e Penamacor; e a outra, mais vasta, abrangendo Guarda, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Manteigas, Meda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa (este último fora da Região Centro).

As Boas Práticas avaliadas, na categoria da Saúde+, dizem respeito a várias áreas, nomeadamente: Cuidados de saúde (15); Estimulação (8); Apoio domiciliário (4); Reabilitação (4); Atividade física (2); Literacia (2); Apoio a cuidadores (1); Apoio psicológico (1); Inclusão social (1); Saúde no trabalho (1); Multidisciplinar (1).

**Figura 4. Candidaturas admitidas na categoria Saúde+ por município, 2021**



Das 40 candidaturas em questão, seis dizem respeito a projetos já existentes e 34 são novas candidaturas.

O **vencedor**, nesta categoria, foi a boa prática promovida pelo **Hospital Arcebispo João Crisóstomo (HAJC)**, localizado em Cantanhede, com a boa prática **Hospital amigo dos + velhos**. Este projeto assenta num programa que visa a implementação sistemática de intervenções baseadas em Boas Práticas dirigidas aos idosos que são utentes do hospital, partindo de quatro elementos base: i) **Motivação**: conhecer e alinhar os cuidados com o resultado esperado para o estado específico de cada um e considerando as suas preferências incluindo, mas não limitando, a cuidados de fim de vida, nos vários cenários de cuidados; ii) **Medicação**: se a medicação for necessária, usar medicação “Age-Friendly” que não interfira com o que é importante para o idoso; iii) **Estado Mental**: prevenir, identificar, tratar e “gerir” a demência, depressão e estados confusionais e iv) **Mobilidade**: assegurar que o idoso se movimenta de forma segura diariamente e que mantém a funcionalidade para fazer o que quer.

Foram, ainda, atribuídas duas menções honrosas:

- ao projeto **CENTR(AR): pulmões em andamento**, da **Universidade de Aveiro**, e que a partir de uma parceria entre a academia, serviços de saúde e municípios, visa aumentar o acesso à Reabilitação Respiratória (RR) e manter os seus benefícios a longo prazo mediante a integração em atividades físicas comunitárias. Os profissionais de saúde e municipais serão capacitados (três meses), a RR comunitária implementada (três meses), e as pessoas com doenças respiratórias crónicas integradas em atividades físicas municipais à escolha (seis meses), previamente adaptadas para as incluir. Os participantes serão monitorizados durante um ano após a reabilitação respiratória.

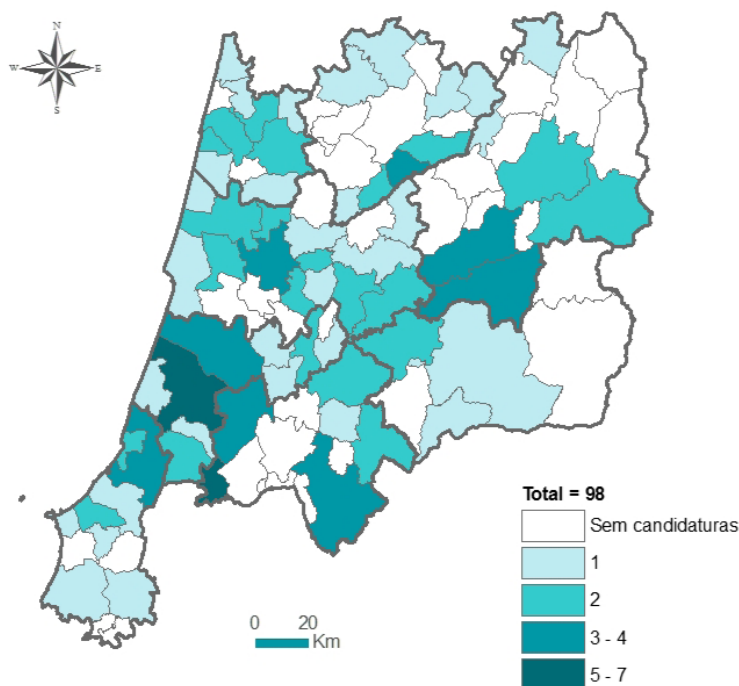
- ao projeto **Mais Saúde no Trabalho**, da **Grestel – Produtos Cerâmicos, SA.**, uma empresa distinguida mundialmente pela qualidade e inovação dos seus produtos, sendo estes de produção artesanal através de mão-de-obra intensiva. Assim, tendo a empresa uma preocupação crescente com esta realidade, proporciona aos seus colaboradores diversas atividades para prevenir e minimizar o aparecimento de lesões músculo-esqueléticas, como ginástica laboral (ginásio interno com monitor), fisioterapia, medicina Curativa e ainda consultas de enfermagem no âmbito curativo e de saúde mental.

### 5.3 Boas Práticas na categoria Vida+

À semelhança das edições anteriores, a categoria Vida+ voltou a ser a que regista maior número de candidaturas (98 em 145). Se excluirmos os quatro projetos multimunicipais, temos projetos oriundos de entidades com sede em 53 dos 100 municípios da Região Centro. Se considerarmos os projetos multimunicipais, somam-se a estes mais 11 municípios: Figueira da Foz, Mira, Penacova, Marinha Grande, Bombarral, Caldas da Rainha, Alvaiázere, Peniche, Batalha, Ansião e Pedrógão Grande.

Em termos do número de projetos por município, incluindo os multimunicipais, e de acordo com a figura seguinte, destacam-se: Leiria, com sete Boas Práticas; Alcanena, com cinco; Abrantes, Alcobaça, Coimbra, Covilhã e Pombal, com quatro cada.

**Figura 5. Candidaturas admitidas na categoria Vida+ por município, 2021**



14

São várias as áreas de intervenção apontadas pelos promotores, nomeadamente, e por ordem decrescente: Inclusão social (18); Estimulação (17); Multidisciplinar (17); Atividade física (15); Animação (9); Intergeracional (8); Apoio domiciliário (4); Cuidados de saúde mental (3); Segurança (1); Cidadania ativa (1); Combate ao isolamento social (1); Ação socioeducativa (1); Apoio aos cuidadores (1); Cuidados de saúde (1); TIC (1).

Das 98 práticas admitidas, 12 são apresentadas como já existentes, sendo as restantes novas candidaturas.

Nesta categoria, venceu a boa prática **Palco em Casa**, promovida pela **Sociedade Artística Musical dos Pousos**, que, através da criação de uma programação de Concertos de Bolso, permite ao público alvo fruir de cultura, em suas casas, no seu espaço, podendo convidar familiares e amigos, através da oferta de um bilhete, para assistirem a um espetáculo cultural escolhido por si. Este projeto contribui para reduzir o nível de solidão e isolamento do idoso, pois, através da fruição cultural, de sua preferência, potenciam a socialização cultural e reduzem o sentimento de solidão, ativando a saúde mental e física.

Dado o elevado número de candidaturas recebidas e a sua qualidade, foram ainda atribuídas quatro **menções honrosas**:

- **Aqui e acolá por onde andar?** **Maletas pedagógicas para trabalho com seniores**, promovido pela **Câmara Municipal Torres Vedras**, que assenta na criação de um conjunto de produtos educativos/maletas pedagógicas direcionadas ao público sénior, que circulam por todo o concelho de forma itinerante, assumindo-se como ferramentas de mediação cultural, facilitadoras de experiências educativas.

- **Maiores Pela Janela**, da **Câmara Municipal de Ílhavo**, que visa diminuir a deterioração da saúde mental e física dos mais velhos, através de várias atividades: i) desenvolvimento de Projetos Artísticos com artistas (criação de uma marca de roupa a partir de desperdício; criação de uma curta-metragem que evidenciava o isolamento provocado pela covid-19 nas mulheres idosas; concertos nas janelas das casas/instituições das pessoas idosas; criação de um programa de rádio, onde os seniores ligavam e o locutor desafiava-os com jogo; entrega de kits semanais a mais de 800 idosos, com manuais de estimulação, propostas de costura, peças de teatro, revistas, jornais, manuais para cuidadores(...), desenvolvimento de uma novela teatral a partir de casa e apresentada no Museu Marítimo de Ílhavo envolvendo mais de 100 pessoas idosas na criação dos figurinos, atores, dançarinos e músicos; troca de cartas entre 100 jovens e 100 idosos em tempos de pandemia; ii) promoção da literacia digital nas casas das pessoas idosas - alunos deslocaram-se a casa de 30 pessoas idosas para ensinar a navegar na internet e depois beneficiarem de sessões de estimulação cognitiva; iii) práticas desportivas - Técnicas de Relaxamento para colaboradores das instituições e ginástica sénior para os idosos das instituições e comunidade; iv) Linha de Apoio Psicológico e Acompanhamento - qualquer que fosse a necessidade da pessoa idosa, a CMI com os parceiros tentavam solucionar o problema (aquisição de compras, farmácia...)

- **Projeto de Inovação Social Ombro Amigo**, da **Fundação Dr. Agostinho Albano de Almeida**, que pretende intervir no isolamento social de grupos em situação socioeconómica vulnerável através da sua integração em atividades e da mobilização de uma bolsa de voluntariado, a par com uma intervenção social, individual e familiar.

- **VirtuALL (Simbiose entre Inovação, Envelhecimento e Qualidade de Vida)**, da **AD ELO - Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego**, um projeto que abrange 6 municípios da Região de Coimbra (Cantanhede, Figueira da Foz, Mealhada, Mira, Montemor-o-Velho e Penacova) e que visa promover o equilíbrio bio-psico-social da pessoa idosa através da aplicação de soluções tecnológicas que muitas vezes se encontram circunscritas a projetos de investigação e/ou ao ecossistema empresarial. Assente na transição digital associada a práticas inovadoras de trabalhar o envelhecimento ativo e saudável, o projeto tem permitido a capacitação da pessoa idosa, dotando-a de recursos que lhe possibilitam prolongar o mais possível os níveis de qualidade de vida, a sua saúde e o seu bem-estar pessoal/social.

## 6. Impactos da pandemia COVID-19

No questionário de submissão das candidaturas, e dada a excecionalidade dos tempos que se vivem, foi adicionado um novo campo: "No caso de Boa Prática ter sido impactada pela COVID-19, descrição breve desses impactos e formas de superação encontradas". Com esta nova questão, pretendia-se conhecer formas inovadoras de promover saúde e bem-estar, numa lógica de um envelhecimento ativo e saudável, mas que tivessem sido induzidas ou implementadas no âmbito de todas as restrições e necessárias adaptações decorrentes da pandemia provocada pela COVID-19.

A distribuição das respostas das 145 candidaturas (sete no Conhecimento+, 40 na Saúde+ e 98 na Vida+) apresenta-se de seguida:

<b>64%</b>	<p><b>92 candidaturas assumem impacto pela COVID-19:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Destas, 27 apresentaram como data de início uma data posterior ao início da pandemia, mas pelos descritivos tratam-se de projetos que sofreram readaptações nas suas metodologias e abordagens em consequência das limitações impostas pela COVID-19;</li> <li>- Quase todas apresentam estratégias de superação (exceto seis), sendo que mais de um quarto combinam várias respostas</li> <li>- Categorias: três Conhecimento+, 26 Saúde+ (65% do total da Saúde); 63 Vida+ (64% do total da Vida)</li> </ul>
<b>15%</b>	<p><b>22 candidaturas referem que os projetos nasceram já no contexto de pandemia</b> e para responder/mitigar os respetivos efeitos negativos na saúde e bem-estar da população idosa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Categorias: três Saúde+ e 19 Vida+</li> </ul>
<b>21%</b>	<p><b>27 não responderam</b> (não terão registado impactos ou são projetos ainda recentes, sem impactos) e <b>4 afirmam não ter sido impactados</b> pela COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Categorias: quatro Conhecimento+; 11 Saúde+ e 16 Vida+</li> </ul>

Da análise às 22 candidaturas que surgiram já depois da eclosão pandémica e como resposta a esta, apresentam-se, de seguida, dois exemplos concretos de práticas que ilustram bem esta situação:

*O projeto “Vamos Dançar como se Ninguém nos visse...”, do programa “Óbidos + Ativo”, surgiu no contexto atual de pandemia devido às evidências da vulnerabilidade da pessoa e da sua rede social. No caso particular das Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPis) e nos Centros de Convívio Melhor Idade de Óbidos. Assim de forma criativa, numa resposta de reposição do conforto, quer com intervenção individual quer realinhando relações interpessoais e sociais que mitiguem de alguma forma este efeito do contexto pandémico, surge então a Dança, que em contextos de prática, pode resultar numa vivência de grande bem-estar, representando um contributo significativo para melhorar a qualidade de vida. (...) Direcionado para residentes e funcionários das ERPis e Centros de Melhor Idade de Óbidos. São realizados 8 treinos (2 vezes por semana) por videoconferência, com duração de 30 minutos (...)*

**V081. “Vamos dançar como se ninguém nos visse...”. Câmara Municipal de Óbidos**

*Esta unidade móvel cumpre uma calendarização geral que faz com que se realize uma visita mensal a 73 aldeias, quer isto dizer que ao longo de todo o mês esta carrinha se desloca diariamente a todas as aldeias. Garante, desta forma, diversos serviços à população, sem que estas pessoas tenham de se deslocar à sede de Concelho. Atendendo ao contexto pandémico que atravessamos esta unidade móvel veio dar também resposta a todos aqueles que necessitem de apoio ao nível da entrega de alimentação; medicação; pagamento da água; e/ou outros serviços que se revelem necessários à população (como por exemplo, apoiar na resposta ao inquérito dos CENSOS 2021 ou na emissão de certificados digitais de vacinação). Preparada para se adaptar às necessidades da população, presta igualmente apoio a pessoas infetadas com Covid-19 ou em isolamento profilático, assim como, informar e alertar sobre todas as medidas preventivas e comportamentos a adotar face à pandemia.*

**V012. Unidade Móvel - Esperança Porta-a-Porta. Câmara Municipal de Vila de Rei**



A partir da análise às 92 candidaturas impactadas pela COVID-19, procurou-se apurar e classificar, sem grandes ambições académicas, as várias estratégias de superação descritas pelas entidades promotoras. Resulta daqui a leitura que se segue.

## 6.1 Estratégias de superação

A maioria refere a suspensão de atividades no início da pandemia e posterior retoma. Destas, **25 indicam um prolongamento dessa suspensão no tempo**, mas apenas seis parecem não ter retomado ainda as atividades no momento da submissão da candidatura; as **restantes 19 referem essa retoma gradual**, nalguns casos combinada com a adoção de estratégias diversas como o uso de TIC ou a introdução de adaptações aos projetos. Seguem-se dois bons exemplos que ilustram estas situações, um na Vida+ e outro na Saúde+:

*“(...)O tempo de confinamento foi duro e bastante diferente do que estávamos habituados/as. Era fundamental ir para o terreno e estar com quem mais precisava. As pessoas idosas estavam mais suscetíveis a complicações. Neste sentido, e uma vez que o nosso público era de maior risco, era necessário ir para a estrada com todos os cuidados. Tivemos que nos reorganizar, nomeadamente distanciamento social, uso de máscara, livros em quarentena, lavar as mãos, usar álcool gel, medir temperatura, apenas uma pessoa dentro da carrinha, desinfeção do espaço e dos livros e mais tarde a vacinação, para que em nada prejudicássemos o nosso trabalho e acima de tudo as pessoas. Foram dias difíceis em que não foi possível o toque, não se “viam” os sorrisos, mas estávamos lá e os nossos/as beneficiários/as também. O facto destas atividades ocorrerem maioritariamente em ambiente exterior, tem facilitado o cumprimento rigoroso de todas as normas da DGS.”*

**V087. Na Estrada com Histórias**, Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento (Castelo Branco)

*O programa de Fisioterapia [nos Cuidados de Saúde Primários] (...) foi implementado por três períodos distintos (...). O primeiro deles coincidiu com a suspensão da atividade assistencial no SNS em março de 2020 (...). Em setembro do mesmo ano retomou-se o programa tendo sido elaborado um plano de contingência preventivo, preditivo e reativo para a realização das classes de movimento, na qual se destaca a duração máxima de 45 minutos por sessão, para se proceder à higienização do espaço entre sessões, e a limitação de 3 pessoas por grupo atendendo à dimensão do espaço e à necessidade de distanciamento social. Este último período de implementação estendeu-se até novembro, tempo inferior ao previsto, dado o agravamento da pandemia na região e a nível nacional. A necessidade de conter o vírus SARS-CoV-2, para além de condicionar a implementação do programa, também impacta nos resultados e essência do mesmo, na medida em que a componente social, coletiva e de interação que se desenvolve nestes programas em grupo fica limitada dada a restrição do número de pessoas em cada grupo.*

**S037. Movimento no EnvelhecimenTo: um Aliado para a sua Saúde.** Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, UCSP de Penamacor e Câmara Municipal de Penamacor

Pelo menos **40 candidaturas referem o uso de TIC** (telefones, tablets, computadores), **de redes sociais** (virtuais) **e de plataformas de comunicação à distância** como forma de manter atividades programadas (animação, desporto, contacto com familiares, consultas saúde, etc.), ainda que, em cerca de metade

destes projetos, sejam referidas outras estratégias e recursos como complementares. Seguem-se dois casos apresentados, um na Vida+ e outro na Saúde+:

*“O Teatro para Todos é um projeto de teatro comunitário desenvolvido pela Câmara Municipal de Alcobaça em parceria com o CEERIA - Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobaça. A partir de uma atividade de cariz teatral, a iniciativa consiste em facultar aos intervenientes a oportunidade de partilhar experiências, de forma a motivá-los para a manutenção/desenvolvimento das capacidades mentais e motoras. (...) Durante a Covid-19 o projeto sofreu alterações, uma vez que as sessões presenciais foram impossibilitadas. Nunca aceitando estagnar esta prática tão positiva e correspondendo às expetativas dos intervenientes, alterámos as sessões para on-line. Todas as semanas nos encontrávamos via ZOOM, criando novas formas de teatro, de ver o teatro e de nos superarmos a nós próprios. Foi um processo extremamente enriquecedor quer pelos novos conhecimentos que nos trouxe, quer pelas novas abordagens que criámos e acima de tudo, conseguiu-se evitar o isolamento e promover o principal objetivo que é e sempre será, a inclusão.”*

**V067. Teatro para Todos.** Município de Alcobaça

*“Nas vulnerabilidades encontrámos oportunidades de evolução sendo que, no caso, o projeto surgiu para atenuar as vulnerabilidades como a população envelhecida e o isolamento rural através do desenvolvimento de novas estratégias e soluções para a intervenção (...). Tendo como propósito assegurar o bem-estar e a qualidade de vida e sendo também uma Associação com experiência e especializada na área da saúde, a Mutualista Covilhanense munuiu-se de ferramentas inovadoras, tornando o longe, perto. Conseguiu garantir que nenhum beneficiário ou utente ficasse privado do que são os cuidados e serviços de saúde, através da entrega personalizada e individualizada de medicamentos aos domicílios e pelo estabelecimento das videoconsultas com o médico de clínica geral afeto. Para além disto, garantimos o combate ao isolamento, garantindo a companhia e apoio naquilo que eram as tarefas mais rotineiras de cada um/a, através da Linha de Apoio Direto e da nossa Bolsa de Voluntariado.”*

**S063. Cuida com Amor - Protege com Afeto.** Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense

Em **23 candidaturas** relata-se a **domiciliação de atividades e serviços** como a principal resposta encontrada, isto é, as atividades passaram a desenvolver-se no domicílio ou na instituição, cumprindo todas as normas de saúde em vigor no momento. Em cerca de 1/3 destes projetos, complementou-se esta estratégia como o uso de TIC e/ou com o redimensionamento do projeto.

*“(...). Contudo, este interregno em algumas das nossas atividades foi uma oportunidade que o projeto teve em se reinventar em algumas das suas abordagens e estratégias junto da população e de uma forma eficaz e eficiente estivemos ainda mais próximos da população no período em que a população isolada ainda mais isolada ficou devido às restrições impostas. Neste período a equipa do CLDS 4G fez visitas individuais junto dos que estavam mais isolados, contactou telefonicamente alguns seniores que já tinha referenciado como estando em situações de isolamento, fez entregas de bens de primeira necessidade, readequou as suas atividades aos espaços, aos números de participantes e às normas da DSG. (...)”*

**V064. CLDS 4G Novos Desafios de Oleiros,** Município de Oleiros

*“O programa NOVAS PRIMAVERAS adaptou-se, e durante meses, em plena pandemia Covid, manteve-se perto deste público, através de sessões na rua, à janela, através de publicações e diretos nas redes sociais e com a realização de vídeos enviados às Instituições, que os passavam nas salas, quartos e em domicílios através de tablets, a SAMP manteve o acompanhamento permanente, propondo atividades periódicas e materiais dinâmicos e inovadores que contribuíram para a estimulação biológica, cognitiva e psicológica e social, promovendo a criatividade e as práticas expressivas individuais e de grupo. Através desta prática, os idosos continuaram a sentir e partilhar, despertando emoções, trazendo alguma felicidade e formas de estar consigo e com o outro, embora fechados e isolados do mundo, permitindo que se sentissem mais vivos”*

V054. **NOVAS PRIMAVERAS.** Sociedade Artística Musical dos Pousos

Em cerca de **15 candidaturas**, é referido o **redimensionamento da iniciativa**, ou seja, esta teve que sofrer ajustes na dimensão dos espaços em que decorria e/ou optar por espaços abertos e/ou reduzir o nº de participantes ou de profissionais envolvidos nas ações, etc. Em cerca de metade destes projetos, esta estratégia foi complementada com outras como o uso de TIC ou a domiciliação das atividades, já vimos acima alguns exemplos que ilustram também esta estratégia, deixando-se de seguida, mais dois, um na Saúde+ e outro na Vida+:

*“Com a COVID-19 todas estas boas práticas sofreram um forte impacto e a empresa viu-se obrigada a ajustar as atividades à medida, bem como adaptar/criar espaços para poder dar continuidade às mesmas.”*

S062. **Mais Saúde no Trabalho.** Grestel – Produtos Cerâmicos, SA

*O grupo “Pontos&Encontros”, como tantos outros, viu-se obrigado a suspender os seus encontros semanais e o convívio que tanto prazer lhes dava. (...) Posto isto, era hora de, cautelosamente, procurar soluções pois o isolamento e a solidão eram inevitáveis. Procedeu-se ao acompanhamento telefónico dos elementos que permaneciam nas suas habitações sem a retaguarda familiar. Em seguida e, com a ajuda dos familiares dos restantes elementos do grupo, foi possível a gravação e partilha de vídeos entre os elementos tendo como objetivo a continuidade dos laços afetivos entre elas. O terceiro passo foi a realização de alguns trabalhos no exterior das habitações, coordenadas pela técnica responsável pela dinamização do projeto, seguindo todas as orientações da DGS. O quarto e último passo foi o regresso de parte do grupo à sala, já preparada com todos os cuidados e medidas exigidos para um regresso seguro.*

V019. **Pontos&Encontros.** Câmara Municipal de Mangualde

Há ainda um grupo de **11 candidaturas** que parecem ter **expandido as suas atividades** como forma de enfrentar os desafios pandémicos, quase todas da categoria Saúde+. Atente-se nos exemplos seguintes:

*“A Unidade de Cuidado à Pessoa Idosa de Montemor-o-Velho viu a necessidade da sua atuação acrescida no decorrer da situação pandémica. (...) Não obstante, a interrupção da atividade de Centro de Dia da SCMMV, implicou a permanência constante no domicílio dos/as idosos/as integrados/as nesta resposta*

social, exigindo um acréscimo de atuação da UCIM, uma vez que estes/as ficaram ao cuidado de familiares sem conhecimento e prática para o desempenho do ato de cuidar. Neste sentido, a UCIM diagnosticou a necessidade premente e incontornável de responder, com momentos de informação, apoio e supervisão, a um maior número de cuidadores/as informais que inesperadamente e sem capacitação se viram obrigados/as a assumir esta função (...).”

**S021. Unidade de Cuidado à Pessoa Idosa Montemor.** Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho

“A equipa técnica do CSP de Regueira de Pontes sentiu necessidade de investir em material de estimulação multissensorial devido ao grande aumento de demências na população idosa. Face à pandemia e encerramento dos Centros de Dia, verificámos a necessidade de integração de idosos em ERPI, com bastantes limitações e incapacidades agravadas pelo isolamento e ausência total de estimulação, assim como, diminuição de técnicos nas instituições fruto da suspensão de protocolos existentes com parceiros que exerciam estas estimulações diariamente junto do idoso. O projeto desenvolvido diariamente junto dos idosos tem como objetivo a inclusão social dos idosos através da dinamização de atividades de estimulação multissensorial, dinamizados em ambiente institucional. Pretende-se desenvolver atividades multissensoriais de diversas áreas, com foco em material de estimulação visual, tátil, auditiva, olfativa, proprioceptiva, vestibular e cinestésica”

**S009. Porque velhos são os trapos!** Centro Social Paroquial de Regueira de Pontes

Uma nota ainda para referir projetos que, imbuídos de sentido de urgência em referenciar todos os idosos que pudessem estar sós e isolados num contexto tão difícil, mencionaram, como parte integrante ou mesmo central da prática apresentada, o **planeamento, levantamento de necessidades e articulação interinstitucional**. Segue-se um destes casos:

“O Grupo de Envelhecimento é um grupo informal que surgiu pela necessidade de articular as atividades das instituições, que colidiam, e de auscultar as entidades e os idosos no desenvolvimento das iniciativas do Município.

(...) Foi realizada georreferenciação de idosos em isolamento em parceria com as 13 freguesias do concelho, com as IPSS e GNR. Nos casos de isolamento foram efetuados contactos frequentes com as instituições de apoio social e com idosos no sentido de prestar todo o apoio necessário. Das preocupações que sentimos com os nossos idosos mais isolados e sem suporte familiar, em articulação com as IPSS, juntas de freguesia e GNR foi efetuado o levantamento de todos os casos, sendo efetuadas visitas periódicas e, em caso de necessidade, procedemos à aquisição de produtos alimentares e/ou farmacêuticos, (...) [e] aquisição de materiais para as IPSS (...).”

**V048. Grupo de Envelhecimento da Rede Social.** Câmara Municipal de Ourém e instituições com resposta social na área do envelhecimento e que integrem a Rede Social de Ourém

## 7. Notas finais

A edição 2021 permite tecer várias considerações finais, nomeadamente:

- dado o contexto adverso, a quantidade (e qualidade) das Boas Práticas superou as expectativas da CCDR Centro;
- a categoria Vida+ continua a destacar-se no número de práticas recebidas, com o peso de cada categoria a manter-se na comparação com a edição 2019;
- já foram submetidas quase 600 candidaturas nas quatro edições, ainda que algumas sejam atualizações de práticas submetidas em edições anteriores;
- regista-se um forte impacto da pandemia nas Boas Práticas em curso, com os promotores a encontrar estratégias de superação que permitissem realizar as atividades programadas – e se na Vida+ as práticas foram suspensas, adiadas, redimensionadas, domiciliadas ou passadas para o mundo virtual, na Saúde+ (e sem surpresa) foi necessário desenvolvê-las e expandi-las.

Em suma, as entidades da Região Centro que promovem o Envelhecimento Ativo e Saudável enfrentaram o contexto pandémico com resiliência e inovação, desenvolveram e combinaram múltiplas respostas como estratégias de superação, mostrando estar à altura do desafio – e que desafio! – de ‘reinventar’ os seus projetos e atividades e de transformar em oportunidades as dificuldades e os obstáculos que se impuseram de forma inesperada. E tudo isto num período em que nunca foi tão importante combater o isolamento e a solidão dos mais velhos.

Deixamos aqui uma palavra de apreço a todos os profissionais e voluntários, promotores e parceiros de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável. O maior prémio que com certeza receberam foi o agradecimento dos mais velhos e das suas famílias. Fica também o nosso reconhecimento pela hercúlea tarefa que desempenharam e continuam a desempenhar.

As Boas Práticas submetidas nas edições anteriores podem ser consultadas em:

<http://envelhecimentoaoocentro.ccdrc.pt/>

As fotografias com a entrega de prémios e menções honrosas encontram-se disponíveis em: [www.flickr.com/photos/ccdrc/sets/72157720251799547/](http://www.flickr.com/photos/ccdrc/sets/72157720251799547/)

Para qualquer questão ou esclarecimento, por favor contacte-nos através de [envelhecimento@ccdrc.pt](mailto:envelhecimento@ccdrc.pt)

# ANEXOS

**ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2021**

<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>	<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>
"A Menina Dança?"	Município de Abrantes	Abrantes	Vida+
"Vamos Dançar como se Ninguém nos visse..."	Câmara Municipal de Óbidos	Óbidos	Vida+
+ cuidador	Hospital Arcebispo João Crisóstomo (HAJC)	Cantanhede	Saúde+
+ yoga para todos	Hospital Arcebispo João Crisóstomo (HAJC)	Cantanhede	Saúde+
+vida	Município de Abrantes	Abrantes	Vida+
100 Idade	Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere	Pampilhosa da Serra	Vida+
A Morte, vale a pena viver	Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Ilhavo - Santa Casa da Misericórdia	Ílhavo	Saúde+
A Música Portuguesa a gostar dela própria (na Lousã)	Associação A Música Portuguesa a gostar dela própria e Câmara Municipal da Lousã	Lousã	Vida+
Academia da Mente	Human Coop, Crl	Abrantes	Vida+
Academia Sénior	Câmara Municipal de Góis	Góis	Vida+
Academia Sénior ANGES Solidária	Associação Nacional de Gerontologia Social - ANGES	Mealhada	Vida+
Academia Sénior da Sertã	Município da Sertã	Sertã	Vida+
Academia Sénior de Mêda	Santa Casa da Misericórdia de Mêda	Mêda	Vida+
AGILidades LAB CENTERS	AGILidades - Minutos Emblemáticos Ida.	Leiria	Saúde+
Ajudas para Incluir Maia - Banco de Ajudas Técnicas	Câmara Municipal de Vouzela	Vouzela	Saúde+
ANAI- uma vida ao serviço do envelhecimento ativo e saudável	Associação Nacional de Apoio ao Idoso - A.N.A.I.	Coimbra	Vida+
Apoio a Idosos com a Doença de Alzheimer e/ou outras Demências	Câmara Municipal de Mação	Mação	Saúde+
Aqui e acolá por onde andarás? Maletas pedagógicas para trabalho com seniores	Município de Torres Vedras	Torres Vedras	Vida+
Arvoreoterapia crochê	Agrupamento de Escolas Gândara Mar Tocha	Cantanhede	Vida+
Associativismo popular e envelhecimento ativo: o caso do distrito de Leiria	Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto - CPCCRD	Leiria, Porto de Mós, Marinha Grande, Alcobaca, Pombal, Bombarral, Caldas da Rainha, Alvaiázere, Nazaré, Óbidos, Peniche, Batalha, Ansião, Figueiró dos Vinhos e Pedrógão Grande	Vida+
Atividade Física Sénior +55	Município de Carregal do Sal	Carregal do Sal	Vida+
Banhos Sensoriais em ERPI e SAD	Associação Promoção Social Recreativa Desportiva Humanitária de Maceira (APSRDH de Maceira)	Fornos de Algodres	Saúde+
Barómetro Cognitivo	Centro Social da Lageosa da Raia - CSLR	Sabugal	Saúde+
Boas práticas no Envelhecimento Ativo e Saudável - Ação Social, Biblioteca e Desporto	Município de Arganil	Arganil	Vida+
Cabaz Sénior Feliz e Programa ABEM (Rede Solidária do Medicamento) - Apoio Social com Bens de primeira necessidade para o agregado familiar	Câmara Municipal de Alcanena - DDHS Ação Social	Alcanena	Vida+

<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>	<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>
Caminhos da Liberdade	Universidade Sénior de Pombal	Pombal	Vida+
Carrinha solidária	Centro Social e Paroquial de Meãs do Campo	Montemor-o-Velho	Vida+
Cartão de Saúde Municipal - Figueira Saudável	Município de Figueira de Castelo Rodrigo	Figueira de Castelo Rodrigo	Saúde+
CENTR(AR): pulmões em andamento	Universidade de Aveiro	Aveiro	Saúde+
Centro de Convívio de Sarnadas de Ródão	Câmara Municipal de Vila Velha de Ródão, CMCD, CLDS 4G e Junta de Freguesia de Sarnadas de Ródão	Vila Velha de Ródão	Vida+
Chão de Sorrisos - Missão Solidária	Chão do Grou Residências Seniores	Nelas	Vida+
CLDS 4G Novos Desafios de Oleiros	CLDS 4G "Novos Desafios" de Oleiros	Oleiros	Vida+
Clube da Agulha	Câmara Municipal de Alenquer	Alenquer	Vida+
Clube Sénior	Câmara Municipal de Mação	Mação	Vida+
Clube Sénior de Verão	Município do Sabugal - Câmara Municipal do Sabugal	Sabugal	Vida+
Comissões de Residentes no Lar Nossa Senhora da Encarnação (Inse)	Lar Nossa Senhora da Encarnação - SCMLeiria	Leiria	Vida+
Connect: Internamentos e Cuidadores	Centro Hospitalar do Baixo Vouga, EPE	Aveiro	Saúde+
Cuida com Amor - Protege com Afeto	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense	Covilhã	Saúde+
Dar Anos à Vida	FREGUESIA DE CACIA	Aveiro	Vida+
Desporto Sénior "Viver + Saudável"	Município de Ourém	Ourém	Vida+
Empreender 45-60 - Estratégia nacional de Apoio ao Empreendedorismo Sénior	Fundação AEP	Porto	Vida+
Encaixas - Jogos de Estimulação Cognitiva	AEVA - Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro	Aveiro	Vida+
Envelhecer com Saúde	UCC Dr. Arnaldo Sampaio do ACES Pinhal Litoral	Leiria	Saúde+
Envelhecimento Ativo e Espiritualidade	Energia positiva Universal/Cosmos	NR	Vida+
Envelhecimento Ativo na Freguesia da Guarda	Junta de Freguesia da Guarda	Guarda	Vida+
Envelhecimento em Movimento	Santa Casa da Misericórdia de Góis	Góis	Saúde+
Equipa de Intervenção Direta	Município de Condeixa-a-Nova	Condeixa-a-Nova	Saúde+
EU no musEU - programa de intervenção cognitiva e social junto de pessoas com demência e seus cuidadores, em museus	Museu Nacional de Machado de Castro (MNMC) e Alzheimer Portugal (APFADA)	Coimbra e Lisboa	Vida+
exames + próximos	Hospital Arcebispo João Crisóstomo (HAJC)	Cantanhede	Saúde+
Exercício Físico e Suplementação de BCAA em Idosos Institucionalizados	Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física	Coimbra	Conhecimento+
Fornos Vida	Município de Fornos de Algodres	Fornos de Algodres	Vida+
Fragilidade e Agressividade dos Cuidados em Fim de Vida nos idosos	Age.Comm Unidade de Investigação Interdisciplinar - Comunidades Envelhecidas Funcionais do Instituto Politécnico de Castelo Branco	Castelo Branco	Conhecimento+
Freguesias em Movimento	Município de Oleiros	Oleiros	Vida+
Ganhar Sorrisos	Jogos do Helder	Águeda	Vida+
Ginásio do Cérebro - Atividades de Estimulação Cognitiva	Fundação Nossa Senhora da Conceição da Freguesia de Valongo do Vouga	Águeda	Vida+



<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>	<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>
Ginástica Sénior no Concelho da Sertã	Município da Sertã	Sertã	Vida+
GinasticaMENTE	Centro Social Paroquial de S. João do Campo	Coimbra	Vida+
Grupo de Envelhecimento da Rede Social	Câmara Municipal de Ourém e instituições com resposta social na área do envelhecimento	Ourém	Vida+
Holon em Movimento -Exercício físico para todos	Farmácia Holon Covilhã	Covilhã	Vida+
Horta de Gerações	Universidade Sénior da Nazaré - Câmara Municipal da Nazaré	Nazaré	Vida+
Hospital amigo dos + velhos	Hospital Arcebispo João Crisóstomo (HAJC)	Cantanhede	Saúde+
Idade + Ativa	Município de Sátão	Sátão	Vida+
IDADE COM VIDA	Município da Mealhada	Mealhada	Saúde+
Iniciativa Mês Sénior	Município de Ovar	Ovar	Vida+
Interagir para (Re)Viver	Município de Carregal do Sal	Carregal do Sal	Vida+
Juntos com Atividade	Unidade de Saúde Familiar Norton de Matos, Coimbra	Coimbra	Saúde+
Maiores Pela Janela	Câmara Municipal Ílhavo	Ílhavo	Vida+
Mais Cultura. Melhor Qualidade de Vida.	Chão do Grou Residências Seniores	Nelas	Vida+
Mais Saúde Mental e espiritualidade com risoterapia	Mais Feliz Associação	Vagos	Vida+
Mais Saúde no Trabalho	Grestel - Produtos Cerâmicos, SA	Vagos	Saúde+
Memo_Move	Município do Fundão	Fundão	Vida+
Movimento no EnvelhecimenTo: um Aliado para a sua Saúde	Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, através do Hospital Amato Lusitano (HAL) e UCSP de Penamacor, e Câmara Municipal de Penamacor.	Castelo Branco e Penamacor	Saúde+
Movimento Sénior é Vida!	Município de Anadia	Anadia	Vida+
Na Estrada com Histórias	Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento	Castelo Branco	Vida+
Neuro@ctiva - Unidade de Estimulação Cognitiva e Treino Funcional	Neuro@ctiva	Coimbra	Saúde+
NeuroCEDE-Centro Especializado em Demências e Envelhecimento	Associação de Promoção Cultural e Desportiva de Fornos de Algodres	Fornos de Algodres	Saúde+
NOVAS PRIMAVERAS	Sociedade Artística Musical dos Pousos	Leiria	Vida+
Novidades d'outrora, Relíquias d'agora	Museu Municipal de Pampilhosa da Serra	Pampilhosa da Serra	Vida+
Nutrir os Sentidos - sala de snoezelen para idosos	Santa Casa da Misericórdia de Arruda dos Vinhos	Arruda dos Vinhos	Saúde+
O CAI cuida de si "Fragmentos de Vida"	Centro de Atividades da Câmara Municipal da Covilhã	Covilhã	Vida+
O CAI cuida de si "Palavras de Ternura"	Centro de Atividades da Câmara Municipal da Covilhã	Covilhã	Vida+
O Lar em Sua Casa	Liga dos Amigos da Freguesia de Aldeia de Santo António	Sabugal	Vida+
Oficina de Macramé da Avó Emerenciana	CLDS 4G de S. Pedro do Sul "S. Pedro Entrelaços"	S. Pedro do Sul	Vida+
Palco em Casa	Sociedade Artística Musical dos Pousos	Leiria	Vida+
Parlamento Intergeracional	Câmara Municipal de Abrantes	Abrantes	Vida+

<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>	<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>
Passeios Séniores e Convívios Séniores	Câmara Municipal de Alcanena em parceria com as Juntas/União de Freguesias	Alcanena	Vida+
Pontes + Saúde	Centro Social Paroquial de Regueira de Pontes	Leiria	Saúde+
Pontos&Encontros	Câmara Municipal de Mangualde	Mangualde	Vida+
Porque velhos são os trapos!	Centro Social Paroquial de Regueira de Pontes	Leiria	Saúde+
Preparação Individualizada da Medicação	Câmara Municipal de Mação	Mação	Saúde+
Programa de Apoio ao Luto	Município de Oleiros	Oleiros	Saúde+
Programa de Apoio Municipal para Adaptação e Requalificação de Habitações	Município de Pombal	Pombal	Vida+
Programa de Atividade Física de Boccia Sénior - MOHve-te pela Vida	Município de Oliveira do Hospital	Oliveira do Hospital	Vida+
Programa Sénior VIVER +	Câmara Municipal de Estarreja	Estarreja	Vida+
Programa Seniores Ativos	Câmara Municipal de Alcanena	Alcanena	Vida+
Programa TOMBO (Terapêutica Ocupacional Multidisciplinar com Benefício na Osteoporose)	ULS da Guarda, EPE.	Guarda, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Manteigas, Meda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa	Saúde+
Projeto "Cuidar em Casa" - Centro Social Comunitário do Peso	Centro Social Comunitário do Peso	Covilhã	Saúde+
PROJETO CONTOS DE ORELHA A ORELHA	AMITEI - Associação de Solidariedade Social de Marrazes	Leiria	Vida+
Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão	Câmara Municipal de Góis	Góis	Vida+
Projeto de Inovação Social Ombro Amigo	Fundação Dr Agostinho Albano de Almeida	Ourém	Vida+
Projeto de Teleassistência a Pessoas Vulneráveis - eGuard	Comando Territorial da Guarda	Guarda	Vida+
Projeto Intergeracional "Mexer, Sentir e Ler"	Câmara Municipal de Mação	Mação	Vida+
Projeto ProximIDADES	Município de Oliveira do Bairro	Oliveira do Bairro	Saúde+
Projeto QuintAAL	CASPAE 10- Centro de Apoio Social de Pais e Amigos da Escola nº 10; CSCPSM - Centro Sócio-Cultural Polivalente de S. Martinho; CPBESA- Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês; CASS - Centro de Apoio Social de Souselas.	Coimbra	Vida+
Projeto Teleassistência Domiciliária - Helphone	Câmara Municipal de Alcanena - DDHS Ação Social	Alcanena	Vida+
Projeto Walk-ID	Universidade de Aveiro (UA)	Aveiro	Conhecimento+
Projeto: Carrinho A-Mexer	AEVA - Associação para a Educação e Valorização da Região de Aveiro	Aveiro	Conhecimento+
Queremos Estar Consigo	Município de Alcobaça	Alcobaça	Vida+
RAS - Rede de Apoio Social	Valorglocal, CRL.	Coimbra	Conhecimento+
Rasgar Solidões	Fundação ADFP	Miranda do Corvo	Vida+

<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>	<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>
Reabilitação das pessoas com mais de 65 anos com intolerância à atividade	Unidade de Cuidados na Comunidade de Mangualde - Agrupamento de Centros de Saúde Dão Lafões - Administração Regional de Saúde do Centro	Mangualde	Saúde+
Reabilitação respiratória no concelho de Mangualde	Unidade de Cuidados na Comunidade de Mangualde - ACES Dão Lafões - ARS Centro	Mangualde	Saúde+
reabilitando a memória com harmonia	Património dos Pobres da Freguesia de Ílhavo-Lar de São José	Ílhavo	Vida+
reabilitar@mente	Centro Hospitalar e Universitario de Coimbra - Serviço de Medicina H	Coimbra	Saúde+
REDE	Santa Casa da Misericórdia da Redinha	Pombal	Vida+
Rota da Amizade	Associação iCreate	Vila Nova de Poiares	Vida+
SAÚDE EM CASA	Fundação Dr José Lourenço Júnior	Pombal	Saúde+
Saúde em Sol Maior- A saúde Mental Importa	Farmácia Holon Covilhã, Farmácia Pedroso, Farmácia S. João, Farmácia Diamantino	Covilhã e Fundão	Vida+
Saúde+ - Dão Senior Cuidados Personalizados	Dão Sénior Serviços de Apoio ao Domicílio, Unipessoal Lda	Tondela	Saúde+
Semana Sénior	Câmara Municipal de Miranda do Corvo	Miranda do Corvo	Vida+
Semanas Termais	Câmara Municipal de Mação	Mação	Saúde+
Senior Sitting - Estamos onde mais somos precisos	ADIP	Vila Nova de Poiares	Vida+
Seniores em Ativaldade	Município de Aguiar da Beira	Aguiar da Beira	Vida+
Seniores ONline	PROBRANCA - Associação para o Desenvolvimento Sócio-Cultural da Branca	Albergaria-a-Velha	Vida+
SéniorMós - Ginástica Sénior	Município de Porto de Mós	Porto de Mós	Vida+
Ser o que Era	Comissão de Melhoramentos e Apoio Social da Freguesia de Arega	Figueiró dos Vinhos	Vida+
Sistema Inteligente de Controlo de Planos Alimentares para para Doentes de Alzheimer e Outras Demências	Instituto Politécnico de Viseu	Viseu	Conhecimento+
Snoezelen, futuro com memória.	Associação dos Amigos de Peva	Almeida	Saúde+
Takt	Carlos Edgar	Santa Comba Dão	Vida+
Teatro para Todos	Município de Alcobaca	Alcobaca	Vida+
Teatro Sénior	Município de Alcobaca	Alcobaca	Vida+
Tempo, Educação, Integração, Ação.	Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão (CACFF)	Fundão	Vida+
Trabalhar em 40E na - Cadernos de Estimulação Cognitiva	PROBRANCA - Associação para o Desenvolvimento Sócio-Cultural da Branca	Albergaria-a-Velha	Vida+
Tudo por um Sorriso	Câmara Municipal de Mangualde	Mangualde	Vida+
Unidade de Cuidado à Pessoa Idosa Montemor	Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho	Montemor-o-Velho	Saúde+
Unidade Móvel - Esperança Porta-a-Porta	Câmara Municipal de Vila de Rei	Vila de Rei	Vida+
Universidade Sénior fora de portas	Universidade Sénior de Nelas	Nelas	Vida+
Universidade Sénior Itinerante "Projeto +Sénior +Atividade +Vida"	Câmara Municipal de Castro Daire	Castro Daire	Vida+
Valorizar - Encontros Intergeracionais	CLDS 4G - Crescer e Desenvolver + Alcanena (ADIRN)	Alcanena	Vida+

Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)	Município(s) Localização promotores	Categoria
Vida + ao Domicílio	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense	Covilhã	Saúde+
VirtuALL (Simbiose entre Inovação, Envelhecimento e Qualidade de Vida)	AD ELO - Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego	Cantanhede, Figueira da Foz, Mealhada, Mira, Montemor-o-Velho Penacova	Vida+
VIVER+	Associação de Solidariedade Académico de Leiria	Leiria	Vida+
Viver Melhor no Saka	Câmara Municipal de Leiria (CML)	Leiria	Vida+
Viver, depois de Amar-te	CLDS Proxim'ldade	Sever do Vouga	Vida+
Zelar pelos idosos que vivem isolados em espaços rurais	Instituto Politécnico de Castelo Branco	Castelo Branco	Conhecimento+

## ANEXO II – Notas Metodológicas

A receção das candidaturas decorreu entre o dia 15 de julho de 2021 e 30 de setembro de 2021.

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 1 a 5) 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 na organização, nos sistemas locais de saúde e de cuidados sociais, na comunidade envolvente (valorizando-se criação de parcerias) e no destinatário final (incluindo familiares e cuidadores), ponderado em 30%;
- iii) Nível de maturidade, ponderado em 20%;
- iv) Potencial de sustentabilidade dos resultados e de replicação para outros territórios, ponderado em 20%.

Do conjunto dos projetos e iniciativas, em cada categoria, o júri selecionou as mais bem pontuadas que foram convocadas para uma apresentação da Boa Prática. Após as apresentações, 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 dez elementos de nove entidades: Dra. Elizabeth Gonçalves e Enf. Clara Rodrigues (ARSC – Administração Regional de Saúde do Centro); Dra. Sofia Ortet (Cáritas Diocesana de Coimbra); Dra. Alexandra Neves (Portugal Inovação Social, em representação da CCDRC – Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro); Dra. Patrícia Couceiro (CHUC – Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra); Dr. Pedro Carrana (CMC – Câmara Municipal de Coimbra); Doutora Rosa Carla Silva (ESEnfC – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra); Prof. Luís Manuel Rama (FCDEFUC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra); Doutor João Malva (FMUC – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra) e Eng. António Cunha (IPN – Instituto Pedro Nunes).

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

Os vencedores e as menções honrosas atribuídas pelo júri foram anunciados e distinguidos publicamente no 8º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável, que decorreu a 7 de dezembro de 2021, no Convento de São Francisco, em Coimbra.

## ANEXO III – Número de candidaturas admitidas por município da entidade promotora

Município	Nº
Leiria	11
Coimbra	9
Covilhã	7
Cantanhede	6
Aveiro	6
Alcanena	5
Mação	5
Pombal	5
Abrantes	4
Alcobaça	4
Castelo Branco	4
Fornos de Algodres	4
Mangualde	4
Sabugal	4
Fundão	3
Góis	3
Ílhavo	3
Mealhada	3
Montemor-o-Velho	3
Nelas	3
Oleiros	2
Ourém	3
Guarda	3
Águeda	2
Albergaria-a-Velha	2
Almeida	2
Carregal do Sal	2
Figueira de Castelo Rodrigo	2
Figueiró dos Vinhos	2
Mêda	2
Miranda do Corvo	2
Nazaré	2
Óbidos	2
Pampilhosa da Serra	2
Porto de Mós	2
Sertã	2
Vagos	2
Vila Nova de Poiares	2
Aguiar da Beira	1
Alenquer	1
Anadia	1
Arganil	1
Arruda dos Vinhos	1
Castro Daire	1
Condeixa-a-Nova	1
Estarreja	1
Lousã	1
Oliveira do Bairro	1
Oliveira do Hospital	1
Ovar	1
S. Pedro do Sul	1

Município	Nº
Santa Comba Dão	1
Sátão	1
Sever do Vouga	1
Tondela	1
Torres Vedras	1
Vila de Rei	1
Vila Velha de Ródão	1
Viseu	1
Vouzela	1
<i>(Outros municípios sinalizados por candidaturas multimunicipais)</i>	
Figueira da Foz	1
Mira	1
Penacova	1
Penamacor	1
Celorico da Beira	1
Gouveia	1
Manteigas	1
Pinhel	1
Seia	1
Trancoso	1
Marinha Grande	1
Bombarral	1
Caldas da Rainha	1
Alvaiázere	1
Peniche	1
Batalha	1
Ansião	1
Pedrógão Grande	1

<i>Outros municípios envolvidos (fora da Região Centro)</i>	
Lisboa	1
Porto	1
Vila Nova Foz Côa	1

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



INICIATIVA DE:



EM PARCERIA COM  
O CONSÓRCIO:



COFINANCIADO POR:

