

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

Edição 2022





## FICHA TÉCNICA

### Título

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento  
Ativo e Saudável na Região Centro, Edição 2022

### Editor

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento  
Regional do Centro

### Responsável Técnico

Direção de Serviços de Desenvolvimento  
Regional

### Data de Edição

Janeiro de 2023

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

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

Iniciativa de:



Em parceria com os consórcios:



Cofinanciado por:



# ÍNDICE

1. Introdução .....	5
2. Desafio demográfico e social.....	5
3. Mobilização dos agentes regionais.....	7
4. Objetivos .....	8
5. Caracterização das Candidaturas.....	9
5.1 Boas Práticas na categoria Conhecimento+ .....	15
5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+ .....	17
5.3 Boas Práticas na categoria Vida+ .....	19
6. Notas finais .....	21
<b>ANEXO I</b> – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2022 .....	24
<b>ANEXO II</b> – Notas Metodológicas .....	29
<b>ANEXO III</b> – Número de candidaturas admitidas por município da entidade promotora .....	30
<b>ANEXO IV</b> – Boas Práticas vencedoras da edição 2022.....	31
<b>ANEXO V</b> – Boas Práticas finalistas da edição 2022 no 9º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro.....	32



PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS  
DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL  
NA REGIÃO CENTRO  
Edição 2022

*"Reabilitar o pacto comunitário implica robustecer, entre nós, o pacto intergeracional. O pior que nos poderia acontecer seria arrumarmos a sociedade em faixas etárias, resignando-nos a uma visão desagregada e desigual, como se não fossemos a cada momento um todo inseparável: velhos e jovens, reformados e jovens à procura do primeiro emprego, avós e netos, crianças e adultos no auge do seu percurso laboral. Precisamos, por isso, de uma visão mais inclusiva do contributo das diversas gerações. É um erro pensar ou representar uma geração como um peso, pois não poderíamos viver uns sem os outros."*

Cardeal José Tolentino de Mendonça. Mosteiro dos Jerónimos, Lisboa, 10 de junho de 2020

## 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 de carácter multidimensional destinadas à população mais velha (literacia, aprendizagem e utilização de tecnologias digitais, animação e estimulação cognitiva, atividade física, cuidados sociais e de saúde física e mental, alimentação e nutrição, atividades intergeracionais, empreendedorismo e participação no mercado de trabalho, mobilidade e transportes acessíveis, habitação adaptada e novas soluções de habitação colaborativa, entre outras) pode ajudar na prevenção e deteção precoce de doenças, bem como na reabilitação e recuperação, promovendo territórios amigos da longevidade, isto é, de vidas mais longas e com mais qualidade.

Num contexto particularmente difícil como aquele que se vive, marcado por um conflito na Europa e por uma crise sanitária que se arrastou no tempo, com impactos imediatos na economia e na sociedade, este tem sido um dos grupos sociais mais afetados, impondo a necessidade de reorganizar estratégias e desenvolver ações individuais e conjuntas, envolvendo diferentes entidades de vários setores, que garantam efetivamente o aumento das oportunidades para a saúde, para a participação, para a aprendizagem e para a segurança.

O que se pretende com esta iniciativa é sinalizar e divulgar formas inovadoras de promover estilos de vida saudáveis e aprendizagem contínua entre a população mais velha, contribuindo para territórios mais coesos e inclusivos, capazes de inovar e de partilhar esse conhecimento, 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 27.932 km<sup>2</sup> (segunda maior do país), muito diversa em termos ambientais, económicos e sociais, conforme resultados do Índice Sintético de Desenvolvimento Regional desenvolvido pelo Instituto Nacional de Estatística (INE). Com 2,227 milhões de habitantes, correspondendo a 21,5% da população portuguesa, e uma baixa concentração populacional (79 habitantes por km<sup>2</sup>), registou um declínio demográfico nas últimas duas décadas (-0,9% entre 2001 e 2011 e -4,3% entre 2011 e 2021, segundo os Censos 2011 e 2021, respetivamente).

A população jovem (0-14 anos) representa apenas 11,8% do total da população da região, enquanto que a população idosa (65 ou mais anos) corresponde a 27,0%. A proporção de população idosa é maior na Beira Baixa (33,5%), nas Beiras e Serra da Estrela (32,9%), no Médio Tejo (29,1%) e em Viseu Dão Lafões (28,4%) [Censos 2021].

<sup>1</sup> Comissão Europeia, COM(2021)50 final, 'LIVRO VERDE SOBRE O ENVELHECIMENTO: Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações'.

<sup>2</sup> 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 2021, há cerca de 229 idosos por cada 100 jovens, face ao registo nacional de 182 idosos, acrescendo ainda que o registo regional é superado em 64 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 censitária disponível para o nível municipal, os dados reportados a 2021 indicam que 26 dos 100 municípios da região estão já acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2050 (maioritariamente localizados no interior da região).

6

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 2021, de 48,7 em Portugal e 51,2 na Região Centro (cerca de metade da população com 65 ou mais anos ultrapassa já os 75 anos), com destaque para a Beira Baixa (55,1), Beiras e Serra da Estrela (53,9), Médio Tejo (53,8) e Viseu Dão Lafões (51,5).

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 a população estrangeira com estatuto legal de residente no Centro esteja a subir ininterruptamente e quase duplicado entre 2016 (55.031) e 2021 (94.751).

Face a este contexto, 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 e do valor necessário para assegurar a estabilidade da população – cerca de 2 filhos por mulher). Este índice é 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 25% 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 44%, Beira Baixa e 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 51%, respetivamente.

Num relatório recente da Comissão Europeia<sup>4</sup>, fica patente que esta realidade regional é comum a outras regiões europeias, com as populações rurais fortemente marcadas pelo envelhecimento por duas vias: diminuição natural da população combinada com a saída dos jovens para as zonas urbanas. Segundo este relatório, “estas tendências demográficas, estão aliadas à falta de conectividade, à insuficiência de infraestruturas, aos desafios de produtividade e ao reduzido acesso aos serviços públicos, nomeadamente educação e prestação de cuidados, e são indicativos de uma menor atratividade das zonas rurais como locais para viver e para trabalhar” (pág. 8) [tradução livre].

<sup>3</sup> Para esta análise, usou-se o cenário central.

<sup>4</sup> Comissão Europeia, SWD(2023)21 final, ‘The impact of demographic change – in a changing environment’.

A demografia coloca em evidência o modelo de desenvolvimento muito diferenciado entre os territórios do litoral e do interior, rurais e urbanos, sendo em termos globais toda a região desafiada pelo decréscimo populacional, pela dificuldade em rejuvenescer a população residente e pela necessidade de garantir qualidade de vida e bem-estar a uma população cada vez mais envelhecida.

Há um outro desafio ao envelhecimento que importa trazer para a discussão pública: o preconceito e a discriminação baseados na idade, fenómeno conhecido por 'idadismo' (ageism). No acesso aos serviços de interesse geral, é fundamental garantir a igualdade de oportunidades, em concordância com o **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"* (princípio 3)<sup>5</sup>.

Há domínios da vida em sociedade em que esta discriminação dos mais velhos é particularmente sentida, como sejam a participação no mercado de trabalho, o empreendedorismo ou a aprendizagem contínua. Mas hoje vive-se mais tempo e por isso mesmo as pessoas, à medida que vão envelhecendo, querem sentir-se úteis, querem aprender mais, querem estar mais ativas, dando um sinal claro que as expectativas estão a mudar. É fundamental desconstruir a ideia do que é uma pessoa mais velha, pois aproveitar o potencial dos mais velhos enriquece qualquer economia e qualquer sociedade. É este o caminho que a Região Centro quer trilhar - como região envelhecida e a envelhecer rapidamente, importa transformar uma aparente fatalidade numa oportunidade.

### 3. Mobilização dos agentes regionais

Dada a centralidade do tema na região, o envelhecimento demográfico tem merecido a atenção e a proatividade do ecossistema existente.

Em 2012, surge o consórcio Ageing@Coimbra, tendo como membros fundadores a Administração Regional de Saúde do Centro, a Câmara Municipal de Coimbra, o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, o Instituto Pedro Nunes e a Universidade de Coimbra, através das Faculdades de Medicina e de Ciências do Desporto e Educação Física. O trabalho culminou em 2013 com o reconhecimento do consórcio, pela Comissão Europeia, como "Região Europeia de Referência para 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). Já em outubro de 2022, e pela quarta vez, o estatuto de "Centro Europeu de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável" foi renovado e consolidado com a classificação máxima de 4 estrelas.

<sup>5</sup> Disponível [aqui](#).

Em 2021, foi constituído o consórcio AgeINfuture, que visa promover o envelhecimento ativo e saudável no Interior da Região Centro, dinamizado a partir da Universidade da Beira Interior, mas envolvendo os Institutos Politécnicos de Castelo Branco, Guarda e Viseu. A Rede Colaborativa dos Centros de Referência e a Comissão Europeia atribuíram-lhe, em outubro de 2022, o estatuto de Centro Europeu de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável com a classificação de 2 estrelas<sup>6</sup>.

O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro (PBPEAS), que vinha a ser desenvolvido anualmente desde 2017, foi interrompido em 2020, um ano marcado pela pandemia e pelos esforços redobrados que esta exigiu às entidades que trabalham com a população em envelhecimento. Foi entendimento da CCDRC 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.

Já em 2022, estavam reunidas todas as condições para se realizar mais uma edição, desta feita com a colaboração do Ageing@Coimbra e do novo consórcio regional AgeINfuture.

## 4. Objetivos

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

- *Distinguir projetos e iniciativas de boas práticas em curso ou recentes, 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, nos setores público, privado e 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 longevidade, 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 são:

- **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 serviços e produtos inovadores e estimular a economia baseada nas novas tecnologias ('economia prateada ou grisalha'), bem como criar novas empresas e postos de trabalho altamente qualificados;

<sup>6</sup> Toda a informação sobre os 64 Centros de Referência Europeus existentes pode ser consultada aqui: <https://www.rscn.eu/aha-reference-sites/>

- **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 e cuidados continuados integrados;
- **Vida+:** Boas Práticas que promovam a autonomia e facilitem a atividade diária e a participação na vida social, cultural, laboral e cívica do cidadão mais velho (através de atividades de animação e estimulação, exercício físico e desporto, cuidados sociais, solidariedade entre gerações, apoio aos cuidadores, empreendedorismo, mobilidade, transportes e espaços acessíveis, habitação adaptada e novos modelos de habitação, etc.) bem como a aprendizagem contínua através de ações de educação formal (que conduzem a qualificações reconhecidas e certificados formais) e não formal (iniciativas educativas organizadas e intencionais como ações de formação, oficinas, seminários etc.).

Nesta edição 2022, procurou-se dar destaque à importância da aprendizagem ao longo da vida como motor para um envelhecimento mais ativo e saudável, dividindo-se a categoria Vida+ em duas subcategorias, correspondentes a dois prémios: **Vida+ Participação** e **Vida+ Aprendizagem**.

Procurou-se, ainda, realçar novas áreas de intervenção, como o planeamento e articulação interinstitucional, a habitação adaptada e novas soluções de habitação colaborativa, os espaços acessíveis, a mobilidade e transportes acessíveis ou empreendedorismo e participação no mercado de trabalho. Estas são áreas em que as iniciativas recebidas são ainda pouco numerosas, instando a uma aposta no futuro, mas que são igualmente importantes para a integralidade de um envelhecimento ativo e saudável.

Atente-se nos exemplos da participação no mercado de trabalho, empreendedorismo sénior ou literacia digital - hoje vive-se mais tempo, importa por isso apostar no potencial dos mais velhos e combater o preconceito do idadismo.

## 5. Caracterização das candidaturas

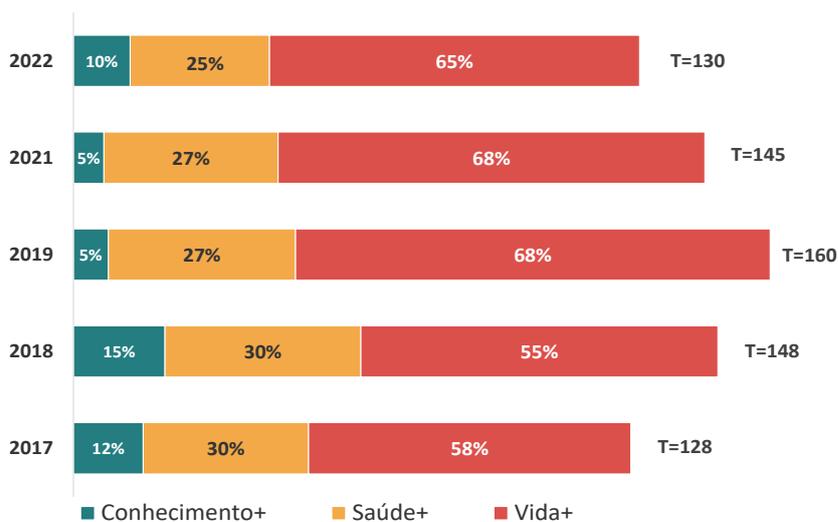
As 130 candidaturas admitidas a concurso (identificadas no anexo I), nesta edição de 2022, traduzem uma grande diversidade institucional, temática e geográfica, sendo 13 pertencentes à categoria *Conhecimento+* (10% do total), 32 à categoria *Saúde+* (25%) e 85 à categoria *Vida+* (65%).

Em relação à edição anterior do Prémio, com 145 Boas Práticas, verificou-se um ligeiro decréscimo no número de candidaturas validadas, mas que ainda assim superou as expectativas, uma vez que ainda se sentem os efeitos decorrentes das restrições implementadas na sequência da pandemia e, sendo esta já a quinta edição, é natural que o número de novas candidaturas comece a diminuir.

Em termos de representatividade de cada categoria, verificou-se uma distribuição semelhante à registada nas edições anteriores, ainda que a categoria *Conhecimento+* tivesse duplicado o seu peso face aos dois anos anteriores (Figura 1)<sup>7</sup>. Sendo a categoria que recebe menos candidaturas, o impacto deste aumento não é significativo no peso das outras categorias. De destacar, ainda, que 124 foram apresentadas individualmente e seis em copromoção.

<sup>7</sup> Todas as figuras e mapas que se seguem têm por fonte a base de dados das candidaturas ao PBPEAS

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



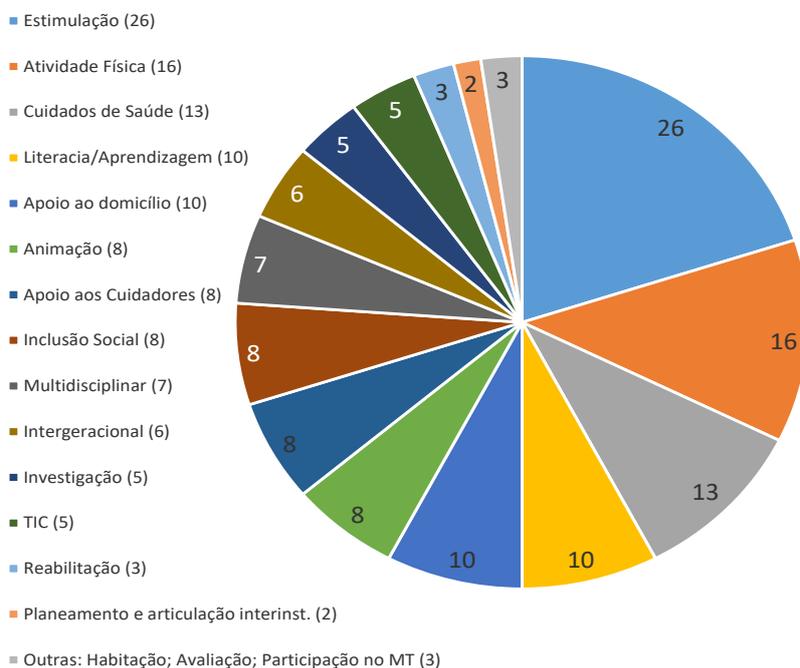
10

Quanto à distribuição das candidaturas recebidas por áreas (Figura 2), a diversidade é notória, com destaque para as candidaturas que visam a estimulação física, mental e cognitiva desta população; a atividade física propriamente dita; os cuidados de saúde; as atividades de literacia ou aprendizagem e as atividades de apoio à autonomia dos mais velhos, mantendo-os no seu domicílio.

Há outras áreas que começam a emergir e que importa destacar como a participação no mercado de trabalho (incluindo aqui o empreendedorismo), a habitação adaptada ou o planeamento e articulação interinstitucional. Este último permite criar sinergias e maximizar recursos e resultados entre entidades que trabalham esta temática, tornando esta uma dimensão que interessa valorizar.

No entanto, ainda escasseiam as candidaturas em áreas importantes, como a mobilidade, transportes e espaços acessíveis, novos modelos de habitação ou, numa dimensão diferente, a avaliação.

**Figura 2 – Distribuição das candidaturas admitidas por área (%), 2022**

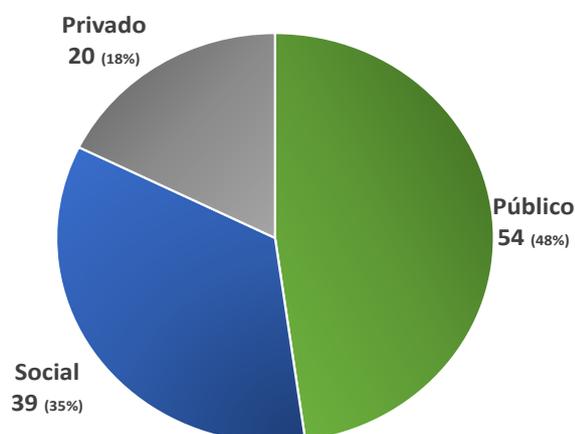


De acordo com o Regulamento do Prémio, a mesma entidade promotora pode apresentar mais do que uma candidatura<sup>8</sup>. Assim, as 130 candidaturas apresentadas foram promovidas por 113 entidades diferentes.

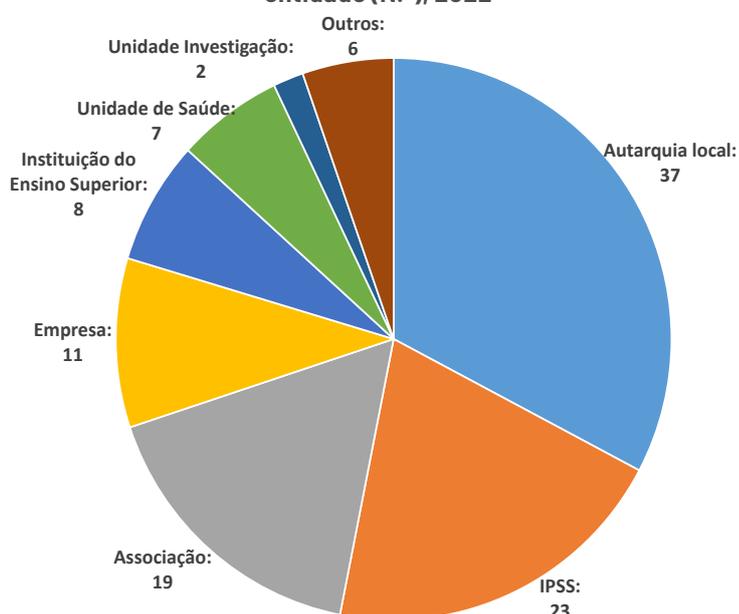
Da análise aos 113 promotores identificados<sup>9</sup> (Figuras 3 e 4), 48%, ou seja, quase metade dos promotores são do setor público (37 Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia; oito instituições de ensino superior; seis unidades de saúde; duas unidades de investigação). O setor social representa 35% das candidaturas recebidas, com destaque para as Instituições Particulares de Solidariedade Social (23) e associações (11), além de duas fundações e duas instituições utilidade pública e uma unidade de saúde. Por fim, no setor privado, destacam-se 11 empresas (algumas são empresas sociais), oito associações e uma unidade de ensino.

11

**Figura 3. Distribuição dos promotores por setor (N.º e %), 2022**

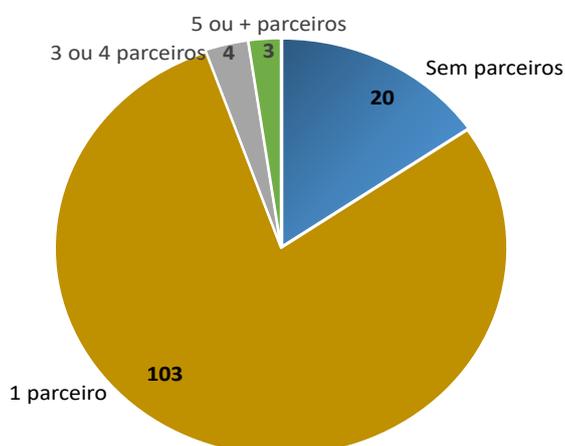


**Figura 4 – Distribuição dos promotores por tipo de entidade (N.º), 2022**



Quanto ao número de parceiros envolvidos, apenas 15% das candidaturas (20) não apresentam nenhum parceiro (Figura 5). A esmagadora maioria tem um parceiro, isto é, 103 (79%); quatro candidaturas têm três ou quatro parceiros; e três candidaturas apresentam cinco ou mais parceiros.

**Figura 5 – Distribuição das candidaturas admitidas por segundo o n.º de parceiros, 2022**

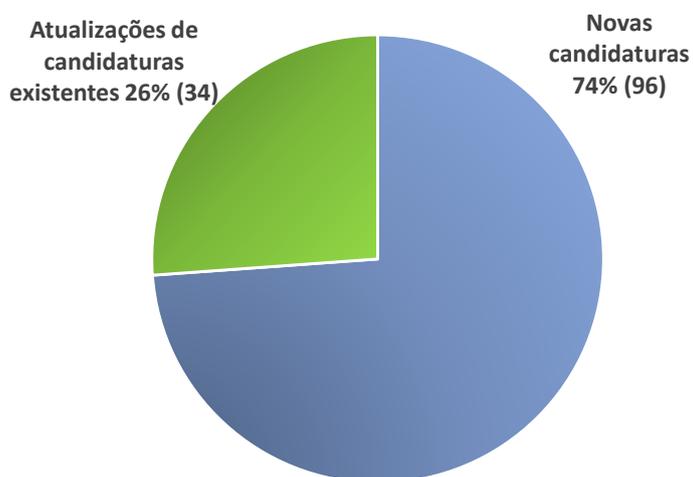


<sup>8</sup> Outras notas metodológicas constam no Anexo II.

<sup>9</sup> Os promotores que submeteram mais do que uma candidatura são contabilizados apenas uma vez.

Todos os anos é contemplada a possibilidade de se admitirem, além de novas candidaturas, projetos já submetidos em edições anteriores que tenham registado evolução significativa face à primeira submissão. No gráfico seguinte, fica patente a distribuição das candidaturas por tipo de submissão.

**Figura 6 – Distribuição das candidaturas admitidas por tipo de submissão (N.º e %), 2022**

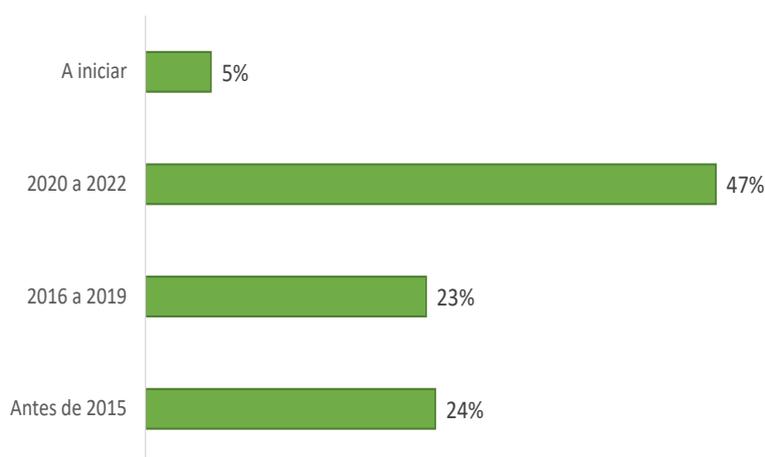


—  
12

Cerca de três quartos das candidaturas são ‘novas’, isto é, foram submetidas pela primeira vez ao Prémio. Já 26% são atualizações de candidaturas existentes, correspondendo a 34 candidaturas<sup>10</sup>.

No questionário de candidatura foi ainda solicitada informação sobre a data de início e de fim dos projetos apresentados. Quase metade das boas práticas recebidas iniciaram depois de março de 2020, período de referência para o surto pandémico em Portugal.

**Figura 7 – Distribuição das candidaturas admitidas segundo a data de início (%), 2022**

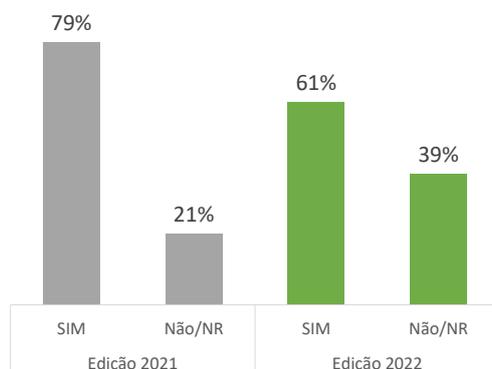


<sup>10</sup> Algumas destas candidaturas foram apresentadas como ‘novas’, verificando-se mais tarde que já tinham sido submetidas em edições anteriores. Os promotores, antes de submeterem as respetivas candidaturas, devem verificar se a respetiva entidade já a submeteu anteriormente

Na figura 7, merece ainda uma nota o facto de sete candidaturas apresentarem como data de início o momento da submissão ou mesmo datas subsequentes – ‘A iniciar’. Estas não foram invalidadas, mas nunca serão devidamente valorizadas pelo júri porque ainda não têm maturidade suficiente ou resultados para mostrar. Importa deixar este alerta aos promotores.

Por categorias, este facto é particularmente relevante para a categoria Saúde+ (59%) e Conhecimento+ (54%), ao contrário da Vida+ (41%). Este dado ajuda a explicar o recuo no peso de boas práticas que registaram impactos na sequência da pandemia por covid19. Se na edição passada quase 80% davam essa nota, este ano esse peso ficou nos 61% (Figura 8).

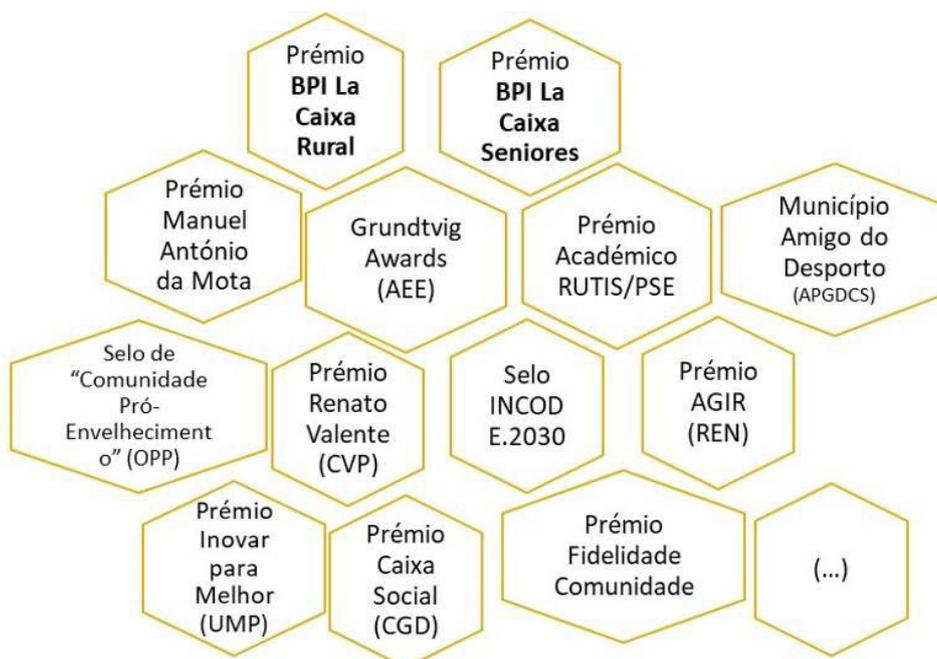
**Figura 8 – Impacto covid19 declarado nas candidaturas admitidas nas edições 2021 e 2022 (%)**



## Prémios e outras distinções

No formulário de submissão da boa prática, os promotores são inquiridos sobre eventuais prémios ou distinções que aquela prática já tenha recebido. Na edição 2022, à semelhança das edições anteriores, são muitas e diversificadas as referências obtidas, conforme figura seguinte.

**Figura 9 – Prémios e distinções de Boas Práticas submetidas à edição 2022**



Algumas das Boas Práticas recebidas já foram distinguidas por outras entidades e a outros níveis, até internacionalmente. Esta questão não releva para a avaliação do júri, mas sublinha a qualidade das práticas existentes na região.

De referir ainda que, da análise a esta variável, observa-se nas respostas uma certa confusão entre prémios e fontes de financiamento - e no caso do BPI La Caixa até justificadamente porque o nome da linha de financiamento é precisamente **Prémio** BPI Fundação “La Caixa” Seniores. Mas, além desta linha de financiamento, surgem com frequência outras referências como o Portugal Inovação Social - através das Parcerias para o Impacto e Capacitação para o Investimento Social - e o Programa +CO3SO.

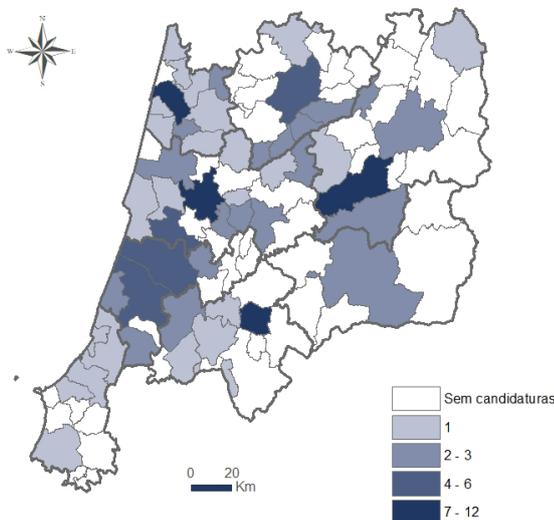
14

### Análise territorial

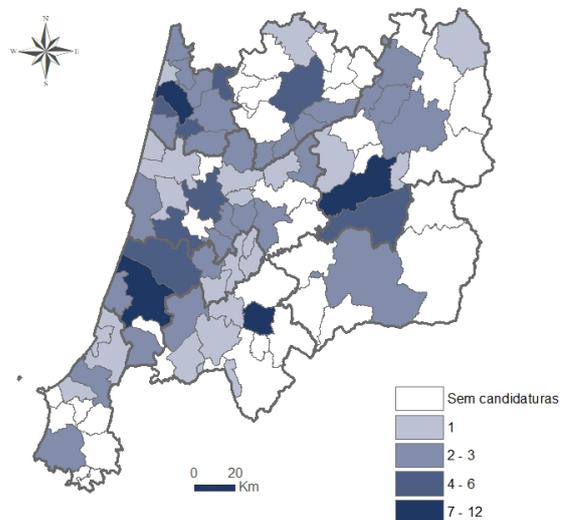
Quanto aos territórios envolvidos, nesta edição optou-se por uma análise bipartida: por município da(s) entidade(s) promotora(s) e por território de abrangência da iniciativa.

Considerando o município da entidade promotora, há 58 municípios envolvidos nas candidaturas, mas, destes, seis não pertencem à Região Centro: Guimarães, Esposende, Braga, Porto, Lisboa e Santarém. Face à edição anterior, dá-se nota de menos projetos multimunicipais e mais projetos provenientes de um só município. Conforme Mapa 1, os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Vila de Rei (12); Coimbra e Covilhã (10 cada); Aveiro (8); e Leiria (5) (ver também anexo III). Por NUTS III, destaca-se a Região de Coimbra, com 27; seguida da Região de Aveiro e Médio Tejo, com 20 cada; Beiras e Serra da Estrela, com 19; Região de Leiria, com 16; Viseu Dão Lafões, com 15; Oeste com cinco e Beira Baixa com três. Três candidaturas são provenientes de outras NUTS II, mas cujo impacto decorre na Região Centro; e três candidaturas são multirregionais, isto é, envolvem a Região Centro e outras regiões.

**Mapa 1. Distribuição de candidaturas admitidas por município, 2022**



**Mapa 2. Distribuição de candidaturas admitidas por território de abrangência, 2022**



Por território de abrangência, há 67 municípios envolvidos nas candidaturas, mas, destes, há quatro que não pertencem à Região Centro: Guimarães, Bragança, Porto e Lisboa. De acordo com Mapa 2, os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Vila de Rei (12); Aveiro (10); Covilhã (9); Leiria (8); Coimbra, Pombal e Oliveira do Bairro (6 cada).

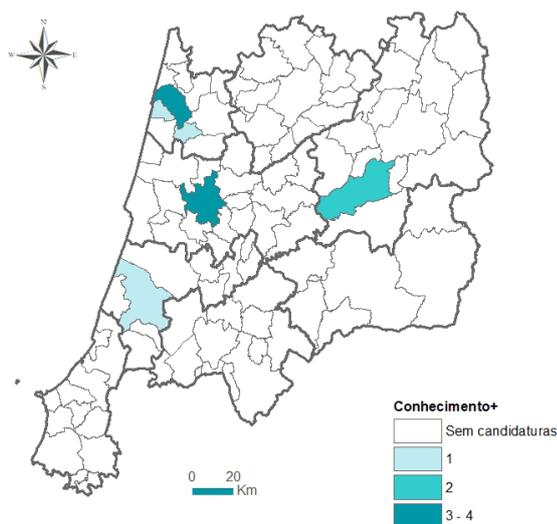
Por NUTS III, destaca-se a Região de Coimbra, com 27; Médio Tejo, com 20; Região de Aveiro e Beiras e Serra da Estrela, com 18 cada; Região de Leiria, com 17; Viseu Dão Lafões, com 16; Oeste com seis e Beira Baixa com três. Quatro candidaturas são multirregionais; e sete não são regionalizáveis, isto é, declaram como abrangência potencial o nível nacional e/ou internacional.

Em termos médios por NUTS III, a Região de Leiria é a que apresenta a média mais elevada de iniciativas por município, com 1,7 iniciativas, seguida da Região de Aveiro, com 1,6 e do Médio Tejo, com 1,5. As regiões com as médias mais baixas são o Oeste e a Beira Baixa, com 0,5 iniciativas por município cada.

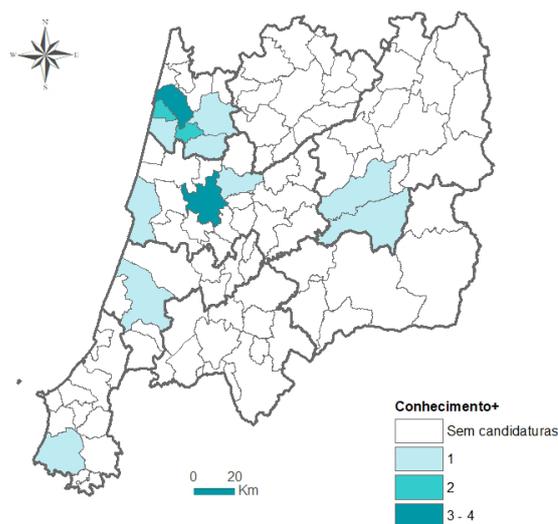
## 5.1 Boas Práticas na categoria Conhecimento+

Nesta categoria, foram apresentadas 13 candidaturas (Mapa 3), que envolveram 11 municípios, cinco deles fora da Região Centro: Aveiro (4 candidaturas), Coimbra (4), Covilhã (2), Ílhavo (1), Leiria (1), Oliveira do Bairro (1). Fora da região, refiram-se os municípios de Esposende (1), Braga (2), Guimarães (2), Santarém (1) e Porto (1).

**Mapa 3. Distribuição de candidaturas Conhecimento+ por município da entidade promotora, 2022**



**Mapa 4. Distribuição de candidaturas Conhecimento+ por território de abrangência, 2022**



Por território de abrangência, há mais municípios envolvidos (Mapa 4), 16 no total (dos quais, três fora da Região Centro: Lisboa, Porto e Guimarães). O destaque vai para Aveiro (4), Coimbra (3), Ílhavo (2) e Oliveira do Bairro (2). Há quatro projetos em que não é possível regionalizar a área de abrangência.

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

- Desenvolvimento de modelo de saúde digital que procura facilitar os cuidados médicos primários da população idosa institucionalizada através do acesso fácil e rápido a médicos por Telemedicina, reduzindo recurso a urgência;
- Desenvolvimento de programa que visa otimizar o processo de intervenção junto da população idosa, através da implementação de programas de exercício físico, nomeadamente do treino de força, que estimulem positivamente a capacidade funcional e função cognitiva e previnem quedas;
- Criação de produtos com base em farinha, enriquecidos com proteína à base de plantas, e/ou claras de ovo, e/ou enriquecidos com aminoácidos essenciais, e desenvolvimento de workshops/seminários de literacia nutricional para melhorar a saúde pública e reduzir a fragilidade;
- Criação de uma app gamificada de cicloturismo sénior que permita promover bem-estar, mas também medir como a gamificação pode motivar e mudar os comportamentos dos cidadãos seniores, usando uma ampla seleção de métodos;
- Conceção, desenho e implementação de protótipo que gamifica socialmente notícias e suporta a experiência e aprendizagem do leitor, através de uma comunidade online miOne – i.e. uma comunidade online sénior para apoiar o envelhecimento ativo e saudável, e melhorar a aprendizagem tecnológica;
- Desenvolvimento de projeto de investigação sobre fibromialgia que pretende investigar a utilidade terapêutica da neuroestimulação magnética de baixo campo como forma de atuar sobre a área do cérebro danificada, através da emissão de microcorrentes;
- Utilização de virtualidade aumentada 360º para promoção de viagens virtuais de cidadãos seniores, permitindo que cidadãos com pouca mobilidade consigam visitar sítios e espaços distantes, influenciando positivamente a Imersão e a Presença;
- Criação de um equipamento municipal de carácter investigativo e artístico, que permite a criação de novos produtos, projetos e a produção de conhecimento através dos diferentes parceiros académicos e tecnológicos;
- Investigação e desenvolvimento de um sistema avançado de reabilitação física, para pacientes acamados e com imobilidade prolongada;
- Desenvolvimento de solução tecnológica que fornece planos de atividades físicas e cognitivas personalizados e otimizados para grupos e indivíduos, gerados automaticamente tendo em conta as capacidades e estado de saúde dos utentes e os recursos disponíveis;
- Criação de plataforma digital assente numa aplicação móvel que permite fornecer feedback regular aos doentes sobre os seus níveis de atividade física diária, considerando

as suas características, e uma aplicação web onde os profissionais de saúde podem monitorizar os níveis de atividade física dos doentes e definir metas individualizadas, que podem ser visualizadas na aplicação móvel;

- Desenvolvimento de uma nova tipologia de calçado terapêutico para prevenção das úlceras no pé em pessoas com diabetes;
- Desenvolvimento de uma tipologia de vestuário inteligente, para a prevenção de lesões por pressão (LP) em pessoas acamadas ou com mobilidade reduzida.

O **vencedor**, nesta categoria, foi a boa prática apresentada pelo Maior Idade – **Câmara Municipal de Ílhavo**, com a iniciativa **Laboratório do Envelhecimento** (ver anexos IV e V). Este projeto consiste num equipamento municipal com um carácter investigativo e artístico, proporcionando a criação de novos produtos e projetos e a produção de conhecimento através dos diferentes parceiros académicos e tecnológicos. A programação é dirigida à comunidade, estando dividida em três eixos de atuação: Investigação; Conhecimento e Criação Artística. O eixo da Investigação é um espaço comum que abriga, protege e qualifica projetos que promovem a coesão social contando com parceiros académicos, universidades portuguesas e espanholas. O Laboratório recebe empresas tecnológicas e universidades que testam novos produtos tecnológicos, utilizando o conhecimento/avaliação de uma equipa multidisciplinar proveniente da Câmara de Ílhavo e Centro de Saúde que avaliam e auxiliam os equipamentos. Já no Eixo do Conhecimento procura-se implementar programas que permitam a troca de conhecimentos e experiências entre a comunidade/ entidades/ técnicos/ seniores.

O júri distinguiu com **menção honrosa** a candidatura apresentada pela **Universidade de Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, DigiMedia**, com a boa prática **Digital Travel for Senior Citizens: 360° Virtual Tourism**. O projeto consiste no desenvolvimento de viagens digitais para seniores, facultando uma solução para o turismo e cidadãos seniores, permitindo-lhes visitar locais independentemente das suas condições de mobilidade. Esta boa prática apresenta uma atividade exploratória para possibilitar uma viagem a um grupo de seniores a um local democraticamente escolhido pelos mesmos, envolvendo-os numa experiência de virtualidade aumentada de 360º que consiste em conhecer um monumento conhecido e andar de bicicleta no destino escolhido.

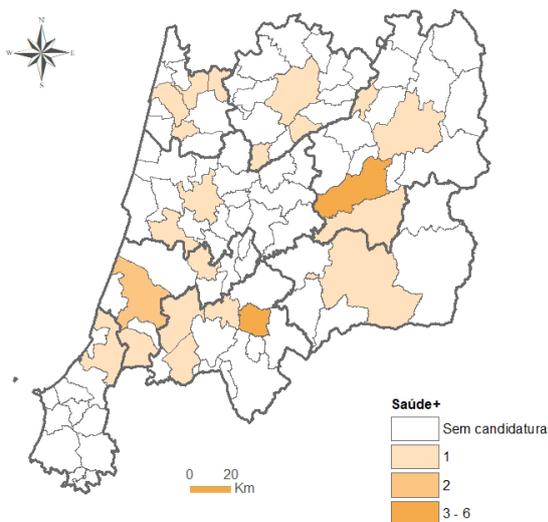
O júri distinguiu, ainda, com **menção honrosa** a candidatura apresentada pelo **Instituto Politécnico de Leiria e Universidade de Aveiro**, intitulada **Plataforma digital de aconselhamento personalizado de atividade física em pessoas com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)**. Este projeto consiste na criação de uma plataforma digital que, por uma lado, funciona numa aplicação móvel, que permite fornecer feedback regular aos doentes sobre os seus níveis de atividade física diária, considerando as suas características, e uma aplicação web onde os profissionais de saúde podem monitorizar os níveis de atividade física dos doentes e definir metas individualizadas, que podem ser visualizadas na aplicação móvel

## 5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+

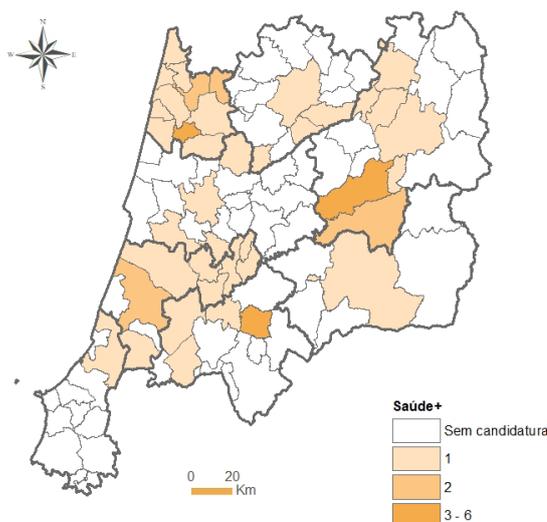
Nesta categoria foram admitidas 32 candidaturas, distribuídas conforme mapas que se seguem.

Por município da entidade promotora, as 32 candidaturas recebidas são provenientes de 23 municípios (um fora da região, Lisboa), destacando-se Vila de Rei (com 6 candidaturas), Covilhã (4) e Leiria (2) (Mapa 5).

**Mapa 5. Distribuição de candidaturas Saúde+ por município da entidade promotora, 2022**



**Mapa 6. Distribuição de candidaturas Saúde+ por território de abrangência, 2022**



Da análise por território de abrangência, as mesmas 32 candidaturas registam uma abrangência de 40 municípios, destacando-se novamente Vila de Rei (6), Covilhã (4), mas também Oliveira do Bairro (3), e Albergaria-a-Velha, Fundão, Leiria e Sever do Vouga (com 2 cada). Há uma candidatura não regionalizável.

As Boas Práticas avaliadas nesta categoria dizem respeito a várias áreas, nomeadamente: Cuidados de saúde (11); Estimulação (8); Apoio aos cuidadores (4); Apoio domiciliário (3); Reabilitação (2); Literacia (1); Avaliação (1); Inclusão social (1); Multidisciplinar (1).

Das 32 candidaturas em questão, cinco dizem respeito a projetos já existentes e 27 são novas candidaturas.

O **vencedor**, nesta categoria, foi a boa prática promovida pela **Associação de Bem-Estar Social e Recreativa de Alpedriz**, localizado em Alcobaça, com a boa prática **Mais Alternativas Sénior** (ver anexos IV e V). Este projeto integra várias terapias alternativas focadas na individualidade de cada pessoa, sendo uma solução integrada e direcionada para as necessidades do idoso, com base na prestação de cuidados de saúde especializados. A resposta possui duas formas de intervenção: 1) o Serviço de Apoio noturno, que consiste numa rota de final de dia, para que as necessidades básicas do idoso se mantenham asseguradas (acompanhamento da refeição do jantar, medicação da noite e momento de deitar) num momento em que a solidão se revela e em que se levantam as maiores limitações e isolamento dos

idosos; 2) Unidade de Respostas alternativas – Casinha das janelas verdes, que oferece num espaço um conjunto de terapias não farmacológicas nomeadamente, visceral e sacrocraniana yoga sénior, musicoterapia, ludoterapia, reabilitação motora e terapia ocupacional associada à Realidade Virtual designada de MAIS IMERSÃO, que foram disponibilizadas a cada utente de acordo com o seu PDI (Plano de Desenvolvimento Individual) definido à priori. Estas duas respostas são utilizadas de forma articulada e dinâmica.

Foram, ainda, atribuídas duas menções honrosas:

- ao projeto **Comissão de Proteção do Idoso em Risco**, do **Município de Vila de Rei**, que tem por missão identificar as situações de dependência decorrentes da idade, doença prolongada, convalescença, incapacidade, isolamento ou condições económicas desfavorecidas e, em parceria com instituições desta área, encontrar respostas para as situações-problema. As respostas devem ser articuladas com as políticas municipais de apoio à pessoa idosa, informando, sensibilizando e responsabilizando as famílias e a comunidade na difusão generalizada de informação e procurando assegurar a continuidade da pessoa idosa no seu meio de vida habitual, garantindo segurança. Quando tal já não é possível, permite encontrar soluções, visando sempre o bem-estar, a segurança e a dignidade da pessoa idosa.

- ao projeto **Unidade de Osteoporose do Centro Hospitalar Baixo Vouga**, do **Centro Hospitalar Baixo Vouga**, que assenta na criação de uma unidade que pretende mudar o paradigma da prevenção e tratamento das fraturas osteoporóticas seguindo o modelo das “Fractures Liaison Service” (FLS), colmatando a falta de ligação entre os cuidados hospitalares e os cuidados de saúde primários. Esta unidade tem como objetivos promover a prevenção de novas fraturas através da otimização do tratamento não farmacológico e farmacológico e diminuir a taxa de hospitalização e de mortalidade.

### 5.3 Boas Práticas na categoria Vida+

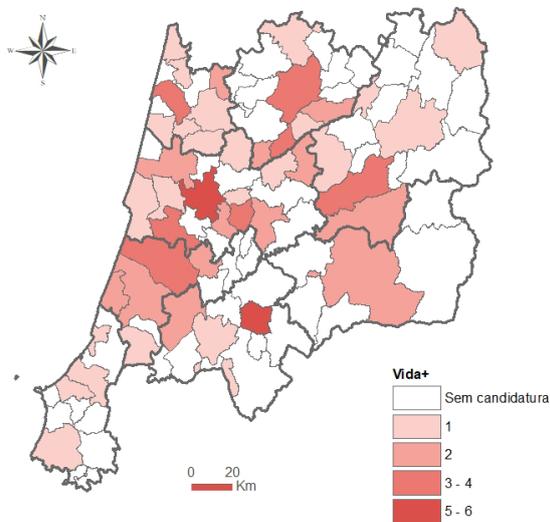
À semelhança das edições anteriores, a categoria Vida+ voltou a ser a que regista maior número de candidaturas, 85 no total das 130.

Da análise por município da entidade promotora (Mapa 7), registam-se projetos oriundos de entidades com sede em 47 dos 100 municípios da Região Centro, destacando-se: Vila de Rei (com 6 projetos); Coimbra(5); Covilhã e Pombal (4 cada); e Aveiro, Carregal do Sal, Lousã, Soure e Viseu(3 cada).

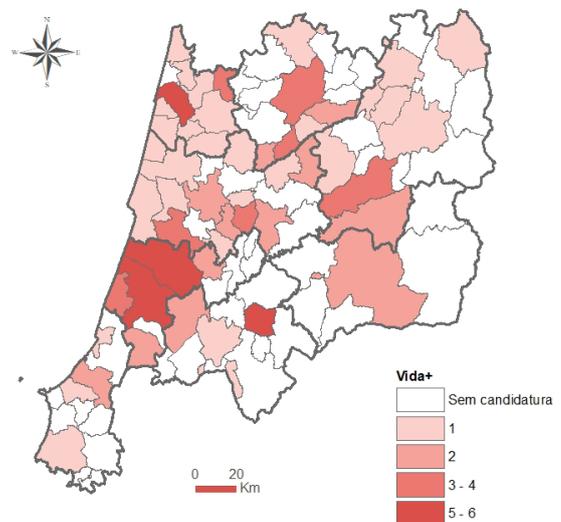
Da análise por território de abrangência (Mapa 8), as 85 candidaturas registam uma abrangência de 55 municípios (apenas um deles fora da Região Centro, Bragança), observando-se ainda duas candidaturas não regionalizáveis. Os municípios que se destacam são: Vila de Rei (6); Aveiro, Leiria e Pombal (com 5 cada); Covilhã(4); e Carregal do Sal, Lousã, Marinha Grande, Sever do Vouga, Soure, Viseu(3 cada).

São várias as áreas de intervenção apontadas pelos promotores, nomeadamente, e por ordem decrescente: Estimulação (16); Atividade física(15); Multidisciplinar(11); Animação(8); Intergeracional (7); Inclusão social(7); Apoio domiciliário(4); Literacia(4); Cuidados de saúde(4); Apoio aos cuidadores (3); TIC(2) e Planeamento e articulação interinstitucional(2); Reabilitação(1); Participação no mercado de trabalho(1); e Habitação(1).

**Mapa 7. Distribuição de candidaturas Vida+ por município da entidade promotora, 2022**



**Mapa 8. Distribuição de candidaturas Vida+ por território de abrangência, 2022**



20

Das 85 práticas admitidas, 28 são atualizações de candidaturas submetidas em edições anteriores, sendo as restantes novas candidaturas.

Nesta categoria, como já referido anteriormente, foram criadas duas subcategorias: Vida+ Participação e Vida+ Aprendizagem.

Na subcategoria **Vida+ Aprendizagem**, venceu a boa prática **5.0 - cinco ponto zero: Programa de Capacitação para o Empreendedorismo**, promovida pela **Fundação Bissaya Barreto e Instituto Pedro Nunes** (ver anexos IV e V), que consiste num programa de formação e mentoria, em que a estrutura desenvolvida foi concebida originariamente para seniores, e nesse contexto, aplicada pela primeira vez em Portugal. O programa, que conta com duas edições, promove o empreendedorismo pelo apoio à criação de negócios por pessoas com mais de 50 anos, que têm uma ideia de negócio e querem desenvolver competências de empreendedorismo, bem como valorizar a sua experiência, reforçar a sua rede de contactos, partilhar e aprender, capacitando-as para o desenvolvimento e implementação das ideias de negócio e proporcionando novas perspetivas de carreira, ferramentas e conhecimentos, e reforço da rede de contactos.

Na subcategoria **Vida+ Participação**, venceu a boa prática **Estou Cãotigo**, promovida **ABAADV – Associação Beira Agueira de Apoio ao Deficiente Visual**, que tem como objetivo central a intervenção junto de idosos institucionalizados e/ou em situação de isolamento, através da realização de intervenções assistidas por cães, com vista ao seu estímulo cognitivo, emocional e motor, promovendo a manutenção dos seus índices de bem-estar e de qualidade de vida. O foco desta boa prática é o idoso, as suas necessidades e capacidades, tendo o cão como elemento facilitador de toda a interação e desenvolvimento da intervenção junto da pessoa mais velha.

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

- **Bicicletas dos Sorrisos**, promovido pela **Mais Feliz Associação**, com sede em Vagos, que visa proporcionar aos adultos mais velhos e com mobilidade reduzida, qualidade de vida e contato com emoções positivas, através da primeira bicicleta adaptada para cadeiras de rodas em Portugal. Com esta prática procura-se oferecer momentos especiais que facilitem a inclusão e contribuam para o bem-estar mental dos participantes, despertando sorrisos, sensações e sentimentos positivos.

- **Círculo de Cuidados**, da **RUDE - Associação de Desenvolvimento Rural**, na Covilhã, que procura criar redes de ajuda entre organizações e indivíduos de uma comunidade que queiram prestar apoio aos seniores, apresentando-se como um projeto de transformação social que apela ao cuidado. Desenvolvendo-se em parceria entre RUDE Associação de Desenvolvimento Rural, a Santa Casa da Misericórdia da Covilhã e a Cooperativa de Solidariedade Social Aproximar, visa a criação de círculos de suporte em torno da pessoa idosa em concreto e das suas necessidades específicas, colmatando o isolamento social e a solidão, através da dinamização de redes e a capacitação de cuidadores voluntários de apoio aos seniores, articulando esforços institucionais em torno de cuidados e cuidadores. Os círculos são construídos com base no princípio de que todos desejam contribuir para apoiar em rede as pessoas idosas vulneráveis ao seu redor. O projeto desenvolve-se em três momentos: i) sensibilização da comunidade para os cuidados compassivos e a humanização das relações com os seniores; ii) capacitação de cuidadores voluntários; iii) criação dos círculos de cuidadores e a efetiva prestação de cuidados compassivos à pessoa idosa.

- **Projeto (S)Em Retaguarda**, da **Associação de Promoção Social, Recreativa, Desportiva e Humanitária de Maceira**, localizada em Fornos de Algodres, que consiste na intervenção junto dos cuidadores informais em três municípios: Fornos de Algodres, Celorico da Beira e Trancoso. Tem como intuito promover a sensibilização de técnicos/as de instituições locais para a intervenção em rede, junto de cuidadores informais; dar resposta aos cuidadores informais que solicitarem apoio diretamente ou através dos parceiros envolvidos na implementação do projeto; implementar/acompanhar respostas no território. Como atividades desenvolvidas destacam-se o Descanso do cuidador informal; Grupos de Ajuda Mútua que providenciam a partilha de experiências e minimizam o isolamento e os Grupos Psicoeducativos, que consiste numa equipa multidisciplinar que auxilia os cuidadores informais a aumentar e desenvolver conhecimentos e competências; Aconselhamento/acompanhamento e orientação individualizado que pretende dar resposta a questões do âmbito da ação social, especificamente do apoio burocrático bem como identificação dos seus direitos e deveres, destacando-se o Estatuto do Cuidador Informal. O projeto visa ainda recolher e partilhar informação sobre boas práticas na intervenção junto dos cuidadores informais e sensibilizar a população em geral para a importância do cuidador.

## 6. Notas finais

O balanço da edição 2022 é bastante positivo, tendo em conta os factos seguintes:

- Esta é já a quinta edição do Prémio, tendo sido interrompido apenas em 2020, sendo que o contexto em questão foi particularmente afetado pela pandemia – no entanto, a quantidade e qualidade das Boas Práticas continua a superar as expectativas da CCDRC;
- A categoria Vida+ continua a destacar-se no número de práticas recebidas, com a categoria Conhecimento+ a duplicar o seu peso no total da distribuição nesta edição;
- Já foram submetidas mais de 700 candidaturas nas cinco edições, ainda que mais de meia centena sejam atualizações de práticas submetidas em edições anteriores;
- O impacto da pandemia continua a sentir-se, com os promotores a encontrar estratégias de superação ou mesmo a criar novas práticas de resposta aos desafios criados/ampliados.

Em suma, as entidades da Região Centro que promovem o Envelhecimento Ativo e Saudável continuam a revelar capacidade para criar respostas eficazes e inovadoras, não só pela forma como enfrentaram o desafio da pandemia por covid19, mas como continuam a enfrentar as suas consequências.

Deixamos novamente uma palavra de apreço a todos os profissionais e voluntários, promotores e parceiros de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável.

Uma palavra de agradecimento especial para os 113 promotores das 130 iniciativas submetidas ao Prémio de Boas Práticas. É do vosso esforço e dedicação diários que se faz o melhor da região. Muito obrigado pelo trabalho que desenvolvem e pela capacidade de o partilharem abertamente.

Uma última palavra para os finalistas, que este ano foram onze. O vosso empenho ao longo das várias fases de seleção culminou em onze momentos de enorme profissionalismo e excelência que abrilhantaram o 9º congresso de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro. Os nossos sentidos votos de parabéns!

A CCDRC pretende continuar a inovar no Prémio para melhor captar toda a riqueza de práticas e projetos existentes na realidade regional.

As Boas Práticas submetidas nas edições anteriores podem ser consultadas em: <http://envelhecimentoao centro.ccdrc.pt/>

As fotografias com a entrega de prémios e menções honrosas encontram-se disponíveis em: <https://www.flickr.com/photos/ccdrc/sets/72177720304629984/>

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 2022**

<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>	<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>
Águeda	Vida+	Reabilitar a Jogar	Centro Social Arco-Íris
Albergaria-a-Velha	Saúde+	Projeto de Promoção do Envelhecimento Ativo "Mais Vida"	Unidade de Cuidados na Comunidade de Albergaria-a-Velha
Alcobaça	Saúde+	MAIS ALTERNATIVAS SÉNIOR	Associação de Bem Estar Social e Recreativa de Alpedriz
Anadia	Vida+	Movimento Sénior é Vida!	Município de Anadia
Ansião	Vida+	Rugas de Esperança	Santa Casa da Misericórdia de Ansião
Ansião	Saúde+	S@úde+Perto - Telemonitorização Pacientes Crónicos	Fundação de Nossa Senhora da Guia
Ansião	Vida+	Nós e (A)Vós	Sicó Formação - Sociedade de Ensino Profissional, S.A
Aveiro	Conhecimento+	Jizo: A Gamified App for Senior Cyclotourism	Universidade Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, DigiMedia
Aveiro	Conhecimento+	Gamifying News for the miOne Online Community	Universidade Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, DigiMedia
Aveiro	Conhecimento+	Digital Travel for Senior Citizens: 360° Virtual Tourism	Universidade Aveiro, Departamento de Comunicação e Arte, DigiMedia
Aveiro	Vida+	Caminhadas Noturnas pelos Campos do Baixo Vouga	Freguesia de Cacia
Aveiro	Vida+	Equipa de Socorro da Escola Profissional de Aveiro	AEVA
Aveiro	Vida+	Cuidar com o Coração	Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima
Aveiro	Saúde+	Unidade de Osteoporose do Centro Hospitalar Baixo Vouga	Centro Hospitalar Baixo Vouga
Caldas da Rainha	Vida+	Seniores +	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"
Cantanhede	Vida+	Semear o Boccia Sénior	Município de Cantanhede
Cantanhede	Vida+	Adapt'ação: manual ativo para a capacitação	Centro de Medicina de Reabilitação da Região Centro - Rovisco Pais
Carregal do Sal	Vida+	Projeto entre Aldeias – Artes e Saberes - 1ª Workshop	Fundação José Nunes Martins - CLDS 4G "Ao encontro de..."
Carregal do Sal	Vida+	Atividade Física Sénior +55	Município de Carregal do Sal
Carregal do Sal	Vida+	Interagir para(Re)Viver	Município de Carregal do Sal
Castelo Branco	Vida+	Música ao Domicílio	InterAge
Castelo Branco	Saúde+	Centro de Dia de São Silvestre	Centro de Dia de São Silvestre
Castelo Branco	Vida+	Apoio diferenciado ao domicílio, atividades físicas e de estimulação cognitiva	Associação de Apoio Voluntário ao Idoso Só
Castro Daire	Vida+	Cartão Municipal Viver Mais	Gabinete Ação Social da CM Castro Daire
Coimbra	Vida+	Asas do Tempo - Centro	Associação Tempos Brilhantes
Coimbra	Saúde+	Promoção da Saúde Mental/Prevenção da Doença MentalSAM	Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais
Coimbra	Vida+	Atividades Sêniors	Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais
Coimbra	Vida+	5.0 – cinco ponto zero Programa de Capacitação para o Empreendedorismo	Fundação Bissaya Barreto; Instituto Pedro Nunes

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Coimbra	Vida+	VELHOS AMIGOS_TECNOLÓGICOS	Atlas- Associação de Cooperação para o Desenvolvimento
Coimbra	Conhecimento+	Suplementação e testes de pão enriquecido em proteína e implementação de literacia nutricional para reduzir a fragilidade	Universidade de Coimbra (UC)
Coimbra	Vida+	ESTIMULA(FÍSICA)MENTE	Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês
Coimbra; Esposende; Braga	Conhecimento+	Desenvolvimento de vestuário inteligente para a prevenção da ocorrência de lesões por pressão	Escola Superior de Enfermagem de Coimbra IMPETUS PORTUGAL - TÊXTEIS, S.A. INL- International Iberian Nanotechnology Laboratory Universidade do Minho
Coimbra; Guimarães; Oliveira do Bairro	Conhecimento+	ABLEFIT: Desenvolvimento de um Sistema avançado para Reabilitação	ESEnfC - Escola Superior Enfermagem de Coimbra IPC - Instituto Politécnico de Coimbra ORTHOS XXI Wiseware, Lda
Constância	Vida+	Sorrisos entre Letras	Câmara Municipal de Constância
Covilhã	Saúde+	Diabetes na ADSESTRELA. Conheça mais e aprenda a viver melhor.	ADSESTRELA
Covilhã	Saúde+	Consulta Aberta de Hipertensão Arterial	Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, E.P.E.
Covilhã	Saúde+	Projeto " Cuidar em Casa" - Centro Social Comunitário do Peso	Centro Social Comunitário do Peso
Covilhã	Vida+	Fragmentos de vida	Centro de Atividades
Covilhã	Conhecimento+	Strength Training for Optimal Power during Ageing	Universidade da Beira Interior
Covilhã	Vida+	+ Tempo	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense
Covilhã	Saúde+	Unidade Móvel de Saúde, Apoio Psicológico e Social	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense
Covilhã	Conhecimento+	Unidade de Fibromialgia - Mutualista Covilhanense	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense
Covilhã	Vida+	Centro de Treino Inclusivo	Conservatório Regional de Música da Covilhã
Covilhã	Vida+	Círculo de Cuidados	RUDE - Associação de Desenvolvimento Rural
Entroncamento	Vida+	IN-Clusão	Câmara Municipal Entroncamento
Estarreja	Vida+	Grandes Idades Grandes Ideias	Fundação Benjamim Dias Costa
Ferreira do Zêzere	Saúde+	Promoção da Saúde física e mental dos idosos	Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Pias
Figueira da Foz	Vida+	Rede Interinstitucional de Animação para idosos da zona sul da Figueira da Foz	Centro Social Carvalhais de Lavos
Figueira de Castelo Rodrigo	Vida+	Academia Figueira Sénior	Município de Figueira de Castelo Rodrigo (Lígia Paula Teixeira Lopes, Professora Dr <sup>ª</sup> )
Fornos de Algodres	Vida+	Projeto (S)Em Retaguarda	Associação de Promoção Social, Recreativa, Desportiva e Humanitária de Maceira
Fornos de Algodres	Saúde+	NeuroCEDE - Centro Especializado em Demências e Envelhecimento	Associação de Promoção Social, Cultural e Desportiva de Fornos de Algodres
Fundão	Vida+	Memo_Move	Câmara Municipal do Fundão
Fundão	Vida+	Tempo, Educação, Integração, Ação	CACFF Centro Assistencial Cultural E Formativo do Fundão
Fundão	Saúde+	Autocuidado nas Pessoas Idosas com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica: Desenvolvimento de uma Intervenção de Enfermagem de Reabilitação Respiratória no Domicílio	UCCF - Unidades Cuidados na Comunidade do Fundão (Susana Salvado)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Góis	Vida+	Projeto de Acompanhamento Individualizado aos Idosos em Situação de Isolamento Geográfico e Solidão	Município de Góis
Góis	Vida+	Academia Sénior	Câmara Municipal de Góis
Guarda	Saúde+	Programa de Intervenção Precoce nas Alterações de Memória	Casa de Saúde Bento Menni
Guarda	Vida+	Mente Sã em Corpo São	Junta de Freguesia da Guarda
Guimarães; Coimbra; Braga	Conhecimento+	Utilização de um Dispositivo para prevenção das úlceras do pé diabético	ICC - Indústria e Comércio de Calçado Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra Universidade do Minho
Ílhavo	Conhecimento+	Laboratório do Envelhecimento	Maior Idade - Município de Ílhavo
Leiria	Vida+	Dança Criativa	Escola de Dança Clara Leão
Leiria	Saúde+	Super@solidão	AMITEI - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE MARRAZES
Leiria	Vida+	Academia dos Sonhos	Centro Social Paroquial dos Pousos
Leiria	Saúde+	Sorrisos na demência	Agilidades
Leiria; Aveiro	Conhecimento+	Plataforma digital de aconselhamento personalizado de atividade física em pessoas com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)	"Politécnico de Leiria Universidade de Aveiro"
Lisboa	Saúde+	Associativismo em Movimento	Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto (CPCCRD)
Lousã	Vida+	CULTURA PERTO DE SI	Câmara Municipal da Lousã
Lousã	Vida+	Teatro porta-a-porta	Activar - Associação de Cooperação da Lousã
Lousã	Vida+	Gerasol - Rede Cuidas, Cuidados Interdisciplinares Domiciliário de Apoio ao Sénior	ADSCCL
Mangualde	Vida+	Tudo por um Sorriso	Câmara Municipal de Mangualde
Mangualde	Vida+	Pontos&Encontros	Câmara Municipal de Mangualde
Marinha Grande	Vida+	Ativo 3+ - Programa de atividade física para a 3ª idade	Câmara Municipal da Marinha Grande
Marinha Grande	Vida+	Avós(z) do Judo	Judo Clube da Marinha Grande
Miranda do Corvo	Vida+	O jardim terapêutico	Fundação ADFP
Miranda do Corvo	Vida+	Leituras com Afetos	Câmara Municipal Miranda do Corvo
Montemor-o-Velho	Vida+	Seniores em Movimento	Câmara Municipal de Montemor-o-Velho
Mortágua	Vida+	ESTOU CÃO TIGO	ABAADV - ASSOCIAÇÃO BEIRA AGUIEIRA DE APOIO AO DEFICIENTE VISUAL
Nazaré	Vida+	Clube Noz	Centro Social da Freguesia de Famalicão (CSFF)
Nelas	Saúde+	CER - Cuidar e Receber	Câmara Municipal de Nelas
Nelas	Vida+	Jardim da Biodiversidade no Chão do Grou Residências Seniores	Chão do Grou Residências Seniores
Óbidos	Vida+	Polvinhos do Afeto	Município de Óbidos
Oliveira do Bairro	Saúde+	(In)Formar para Cuidar	Câmara Municipal de Oliveira do Bairro UCC Cubo Mágico da Saúde

<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>	<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>
Oliveira do Bairro	Vida+	UNIVERSIDADE SÉNIOR OLIVEIRA DO BAIRRO	Junta de Freguesia de Oliveira do Bairro
Oliveira do Hospital	Vida+	Boccia Sénior - Mova-se para a Vida	Câmara Municipal de Oliveira do Hospital
Oliveira do Hospital	Vida+	Atelier de Artes	Associação Progressiva de Santo António do Alva
Ourém	Vida+	Sessões de Educação para a Saúde para Cuidadores Informais	Câmara Municipal de Ourém
Ourém	Vida+	Grupo de Teatro de Idade Maior do Teatro Municipal de Ourém	Câmara Municipal de Ourém
Ourém	Saúde+	Projeto Equipa Móvel Multidisciplinar de Intervenção Local Especializada e de Autoajuda	Irmandade da Santa Casa da Misericórdia Fátima Ourém
Ovar	Vida+	projeto "conectivIDADE"	Câmara Municipal de Ovar
Pombal	Vida+	Momentos Partilhados	Junta de Freguesia do Louriçal
Pombal	Vida+	Projeto Seniores em Movimento	Junta de Freguesia de Almagreira
Pombal	Vida+	PARIPASSO	Junta de Freguesia do Carriço
Pombal	Vida+	Academia Sénior de Verão Ageing and hapiness summer school	Município de Pombal
Porto	Conhecimento+	Programa Piloto de Avaliação e Telemonitorização de Idosos Vulneráveis	Knok Healthcare
Porto de Mós	Saúde+	Plano Saúde - Município de Porto de Mós	Câmara Municipal de Porto de Mós
Porto de Mós	Vida+	Crescer do Saber	Centro Paroquial de Assistência do Juncal
Santa Comba Dão	Vida+	Separação selectiva como terapia na doença mental	Lar Quinta do Trovador
Santa Comba Dão	Vida+	Marcenaria Comunitária	ERPI Lar Quinta do Trovador
Santa Comba Dão	Saúde+	Semente Ativa Sénior	Centro Social Paroquial de São Joaninho
Santarém	Conhecimento+	Actif: Plataforma de Atividades para seniores	Actif Age Lda
Seia	Vida+	Saúde em Movimento	Câmara Municipal de Seia
Sever do Vouga	Vida+	Dar + vida aos anos	Rotary Clube de Sever do Vouga
Sever do Vouga	Vida+	Uma Carta Para Ti	Fundação de Edite Costa Matos Mão Amiga
Sever do Vouga	Saúde+	Projeto 100 SeVer	Santa Casa da Misericórdia de Sever do Vouga
Soure	Vida+	Encontro Intergeracional - Comemoração do Dia do Idoso	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+	Movimento por Um Sorriso	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+	Teleassistência a Idosos	Câmara Municipal de Soure
Soure	Saúde+	Abem: Rede Solidária do Medicamento	Câmara Municipal de Soure
Tábua	Vida+	Movimento, Onda e Ginásio Sénior	Município de Tábua.
Tomar	Vida+	Projeto "Mente Sã"	Câmara Municipal de Tomar
Torres Novas	Saúde+	Demências em SOS	Grupo de Amigos de Avós e Netos da Freguesia de Lapas

<b>Município(s) Localização promotores</b>	<b>Categoria</b>	<b>Título do projeto ou iniciativa</b>	<b>Promotor(es)</b>
Torres Vedras	Vida+	Clube de Costura Sénior	Incluir+
Vagos	Vida+	Bicicletas dos Sorrisos	Mais Feliz Associação
Vila de Rei	Vida+	Esperança Porta a Porta	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Vida+	Oficina Doméstica	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Vida+	Um Amanhã + Humano	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Saúde+	Serviço de teleassistência domiciliária	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Saúde+	Comissão de Proteção do Idoso em Risco	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Vida+	Apoio à recuperação de habitações degradadas	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Saúde+	Banco de Material ortopédico	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Saúde+	Apoio oftalmológico - Cataratas	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Saúde+	Tratamentos Termais	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Vida+	Universidade Sénior	Município de Vila de Rei
Vila de Rei	Saúde+	Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)	Município de vila de Rei
Vila de Rei	Vida+	Cartões Etários Municipais	Município de Vila de Rei
Vila Nova de Poiares	Vida+	Mente Sã - Descentralização de Atividades	Associação iCreate
Viseu	Saúde+	OLHAR+ para quem cuida	Escola Superior de Saúde de Viseu
Viseu	Vida+	Programa de literacia europeia e desenvolvimento pessoal Sénior	Junta de Freguesia de Viseu
Viseu	Vida+	Programa de Capacitação Pró Sénior +60 Digital	Junta de Freguesia de Viseu
Viseu	Vida+	A Voz do Rock	Gira Sol Azul

## ANEXO II – Notas Metodológicas

A receção das candidaturas decorreu entre o dia 15 de julho de 2022 e 30 de setembro de 2022.

As candidaturas foram submetidas online com recurso ao formulário disponibilizado no site [envelhecimentoao centro.ccdrc.pt](http://envelhecimentoao centro.ccdrc.pt). 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 essa 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 1 a 5) 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 Boas Prática, o que permitiu a seleção dos projetos finalistas.

A constituição do júri foi uma responsabilidade da CCDRC, tendo cada consórcio em Envelhecimento Ativo e Saudável sido convidado a participar com quatro jurados, além do jurado que representa a CCDRC – um elemento da EMPIS, num total de nove jurados.

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 9º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que decorreu a 6 de dezembro de 2022, no Convento São Francisco, em Coimbra.

## ANEXO III – Lista das candidaturas admitidas por município da entidade promotora

Município	Nº
Vila de Rei	12
Coimbra	10
Covilhã	10
Aveiro	8
Leiria	5
Pombal	4
Soure	4
Viseu	4
Ansião	3
Carregal do Sal	3
Castelo Branco	3
Fundão	3
Lousã	3
Oliveira do Bairro	3
Ourém	3
Santa Comba Dão	3
Sever do Vouga	3
Cantanhede	2
Fornos de Algodres	2
Góis	2
Guarda	2
Mangualde	2
Marinha Grande	2
Miranda do Corvo	2
Nelas	2
Oliveira do Hospital	2
Porto de Mós	2
Águeda	1
Albergaria-a-Velha	1
Alcobaça	1
Anadia	1
Caldas da Rainha	1
Castro Daire	1
Constância	1
Entroncamento	1
Estarreja	1
Ferreira do Zêzere	1
Figueira da Foz	1
Figueira de Castelo Rodrigo	1
Ílhavo	1
Montemor-o-Velho	1
Mortágua	1
Nazaré	1
Óbidos	1
Ovar	1
Seia	1
Tábua	1
Tomar	1
Torres Novas	1
Torres Vedras	1
Vagos	1
Vila Nova de Poiares	1

Município	Nº
<i>Outros municípios envolvidos (fora da Região Centro)</i>	
Guimarães	2
Braga	2
Esposende	1
Lisboa	1
Porto	1
Santarém	1

## ANEXO IV – Boas Práticas Vencedoras da edição 2022



31



## ANEXO V – Boas Práticas Finalistas da edição 2022

32



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



INICIATIVA DE:



EM PARCERIA COM OS CONSÓRCIOS:



COFINANCIADO POR:

