

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

Edição 2023





FICHA TÉCNICA

Título

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento
Ativo e Saudável na Região Centro, Edição 2023

Editor

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento
Regional do Centro, I.P.

Responsável Técnico

Unidade de Planeamento e Desenvolvimento
Regional

Data de Edição

Janeiro de 2024

www.ccdrc.pt

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

Iniciativa de:



Em parceria com os consórcios:



Ageing@
Coimbra




AgeINfuture
Centro de Referência para o Envelhecimento
Ativo e Saudável do Interior da Região Centro

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+	13
5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+	15
5.3 Boas Práticas na categoria Vida+	17
6. Notas finais	20
ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2023	22
ANEXO II – Notas Metodológicas	27
ANEXO III – Boas Práticas vencedoras da edição 2023.....	28



PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO Edição 2023

«A velhice constitui uma estação que não é fácil de entender, mesmo para nós que já a vivemos. Embora chegue depois dum longo caminho, ninguém nos preparou para a enfrentar; parece quase apanhar-nos de surpresa. As sociedades mais desenvolvidas gastam muito para esta idade da vida, mas não ajudam a interpretá-la: proporcionam planos de assistência, mas não projetos de existência. Por isso é difícil olhar para o futuro e individuar um horizonte para onde tender. Por um lado, somos tentados a exorcizar a velhice, escondendo as rugas e fingindo ser sempre jovens, por outro parece que nada mais se possa fazer senão viver desiludidos, resignados a não ter mais “frutos para dar”(...)

Por isso, devemos vigiar sobre nós mesmos e aprender a viver uma velhice ativa, inclusive do ponto de vista espiritual(...).

A velhice não é um tempo inútil, no qual a pessoa deva pôr-se de lado recolhendo os remos para dentro do barco, mas uma estação para continuar a dar fruto: há uma nova missão, que nos espera, convidando-nos a voltar os olhos para o futuro.»

”

Mensagem do Papa Francisco para o II dia Mundial dos Avós e dos Idosos, Roma, 3 de maio de 2022.

1. Introdução

O Livro Verde sobre o Envelhecimento¹ refere que “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 promoção de territórios amigos da longevidade, isto é, territórios que facilitam vidas mais longas e com mais qualidade, passa pela aposta em medidas proativas de carácter multidimensional, como sejam as que promovem a literacia, a aprendizagem e a utilização de tecnologias digitais, a animação, a estimulação cognitiva, a atividade física, os cuidados sociais e de saúde física e mental, a alimentação e nutrição, as atividades intergeracionais, o empreendedorismo e a participação no mercado de trabalho, a mobilidade e transportes acessíveis, a habitação adaptada e novas soluções de habitação colaborativa, entre outras.

Sendo a Região Centro uma região envelhecida e a envelhecer rapidamente, e sabendo-se que a população adulta mais velha é um dos grupos populacionais mais afetados pelas crises que se têm feito sentir (nomeadamente, a crise sanitária com fortes impactos no sistema de saúde ou o aumento de preços com impactos na alimentação, energia e habitação, por exemplo), impõe-se a necessidade de reorganizar estratégias e desenvolver medidas e ações, envolvendo diferentes entidades dos vários setores, que garantam a esta população um efetivo 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 promoção de estilos de vida saudáveis entre a população mais velha, sem esquecer o quão importante é fazê-lo ao longo de todo o ciclo de vida, pois o processo de envelhecimento inicia-se com o nascimento. Para o efeito, é disponibilizado um catálogo online com todas as boas práticas submetidas nas várias edições (em envelhecimentoaocentro.ccdrc.pt). Neste catálogo encontram-se projetos que se distinguiram pela sua qualidade e inovação, pelo seu impacto ou pela dinâmica territorial que alavancaram na promoção de um envelhecimento com mais qualidade de vida e bem-estar. Este relevante manancial de conhecimento acumulado pode e deve ser partilhado, é um serviço público, uma forma de contribuímos para territórios mais coesos e inclusivos: por um lado, enaltecendo publicamente as entidades que promovem estas iniciativas, sejam elas do setor público, do setor privado ou do setor social; e, por outro, estimulando o surgimento de novos projetos e parcerias e de novas formas de promoção de envelhecimento ativo e saudável.

2. Desafio demográfico e social

A Região Centro de Portugal agrega 100 municípios², repartidos por oito NUTS III, com 2,227 milhões de habitantes, correspondendo a 21,5% da população portuguesa. Conta com uma baixa densidade populacional (80 habitantes por km²) e 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).

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

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.

A população dos 0-14 anos representa apenas 11,8% do total populacional da região, enquanto a população com 65 e mais anos corresponde a 27,4%. A proporção de população com 65 e mais anos é maior na Beira Baixa (33,6%), nas Beiras e Serra da Estrela (33,5%), no Médio Tejo (29,2%) e em Viseu Dão Lafões (29,0%)³.

Globalmente, a Região Centro apresenta uma população bastante envelhecida. Em 2022, há cerca de 232 idosos por cada 100 jovens, face ao registo nacional de 186 idosos, acrescendo ainda que o registo regional é superado em 66 dos 100 municípios. De acordo com as projeções do INE⁴, 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, os dados reportados a 2022 indicam que 28 dos 100 municípios da região estão já acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2050 (maioritariamente localizados no interior da região).

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 registar, em 2022, 48,7 em Portugal e 51,0 na Região Centro – ou seja, cerca de metade da população com 65 ou mais anos ultrapassa já os 75 anos, com destaque para a Beira Baixa (54,9), Médio Tejo (53,2), Beiras e Serra da Estrela (53,0), e Região de Coimbra (51,3).

A taxa de crescimento natural populacional na região é negativa (-0,68%), com a taxa bruta de mortalidade superior à da natalidade. No entanto, com a compensação pelo movimento migratório, a taxa de crescimento efetivo da população do Centro tem vindo a registar valores positivos desde 2019 (0,17% em 2022, 0,58% em 2021, 0,44% em 2020 e 0,17 em 2019).

Face a este contexto, a Região Centro está perante um triplo desafio demográfico: conta com uma população a envelhecer rapidamente e a necessitar de cuidados sociais e de saúde; regista dificuldades em rejuvenescer a população residente, com um índice sintético de fecundidade de 1,37 filhos por mulher, em 2022 (abaixo do valor nacional de 1,43 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 (1,26), Viseu Dão Lafões (1,30), Médio Tejo (1,32); e, por fim, confronta-se com a necessidade de atrair e reter população (i)migrante em idade ativa.

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 a população 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 (54% e 51%, respetivamente).

Num relatório recente da Comissão Europeia⁵, 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,

³ Estimativas da população residente, 2022.

⁴ Para esta análise usou-se o cenário central.

⁵ Comissão Europeia, SWD(2023)21 final, ‘The impact of demographic change – in a changing environment’.

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].

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)⁶.

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

A importância da temática tem merecido a atenção e a proatividade do ecossistema existente na região. 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.

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 estrelas⁷.

⁶ Disponível [aqui](#).

⁷ Toda a informação sobre os 64 Centros de Referência Europeus existentes pode ser consultada aqui: <https://www.rscn.eu/aha-reference-sites/>

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. Na edição 2023, contou-se novamente com a colaboração dos dois consórcios para a sua concretização.

4. Objetivos

A atribuição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que vai na sua sexta edição, tem como principal objetivo promover territórios mais amigos da longevidade, 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 incentivar 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 já apresentada⁸ que se constitui em duas vertentes: a análise das iniciativas de envelhecimento ativo e saudável, a partir das candidaturas submetidas a este Prémio de Boas Práticas; e a análise de um conjunto multidimensional de variáveis socioeconómicas 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;
- **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

⁸ O documento de trabalho “Territórios da Longevidade: uma abordagem aplicada à Região Centro” foi publicado no dia 19 de dezembro de 2023 e apresentado nesse dia em Ílhavo, num evento destinado a galardoar os 25 municípios com melhores desempenhos.

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.).

Na 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**. Dado o bom acolhimento desta inovação, entendeu-se mantê-la na edição 2023.

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

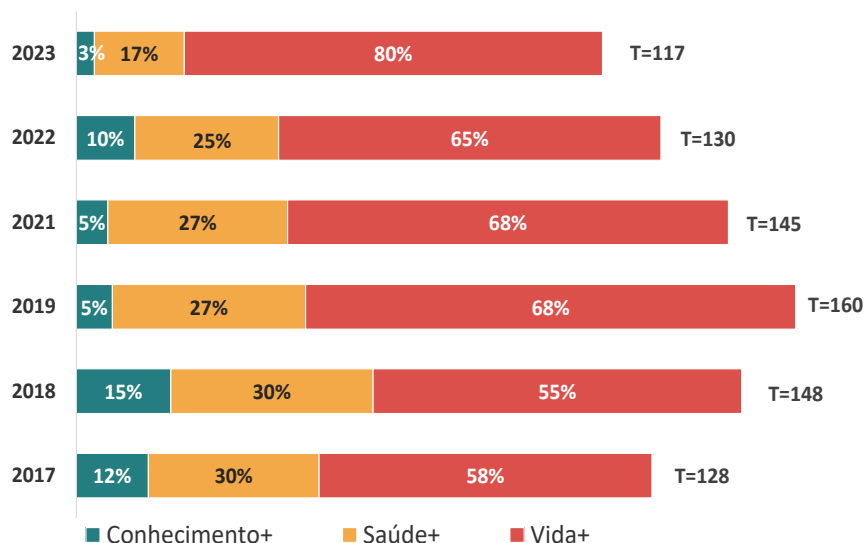
As 117 candidaturas admitidas a concurso (identificadas no anexo I), nesta edição de 2023, traduzem uma grande diversidade institucional, temática e geográfica, sendo quatro pertencentes à categoria *Conhecimento+* (3% do total), 20 à categoria *Saúde+* (17%) e 93 à categoria *Vida+* (80%).

Em relação à edição anterior do Prémio, com 130 Boas Práticas, verificou-se um ligeiro decréscimo no número de candidaturas validadas, mas que ainda assim superou as expectativas, uma vez que, sendo esta já a sexta edição, é natural que o número de novas candidaturas possa diminuir.

Em termos de representatividade de cada categoria, verificou-se uma diminuição nas categorias *Conhecimento+* e *Saúde+* (Figura 1)⁹. De facto, o número de candidaturas nestas categorias reduziu bastante face a edições anteriores, com menos Instituições do Ensino Superior e menos entidades da saúde (hospitais, centros de saúde, etc.) a participar, importando intensificar, no futuro, a estratégia de divulgação junto destas entidades. De destacar, ainda, que nesta edição apenas surgiu uma candidatura em co-promoção.

⁹ 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

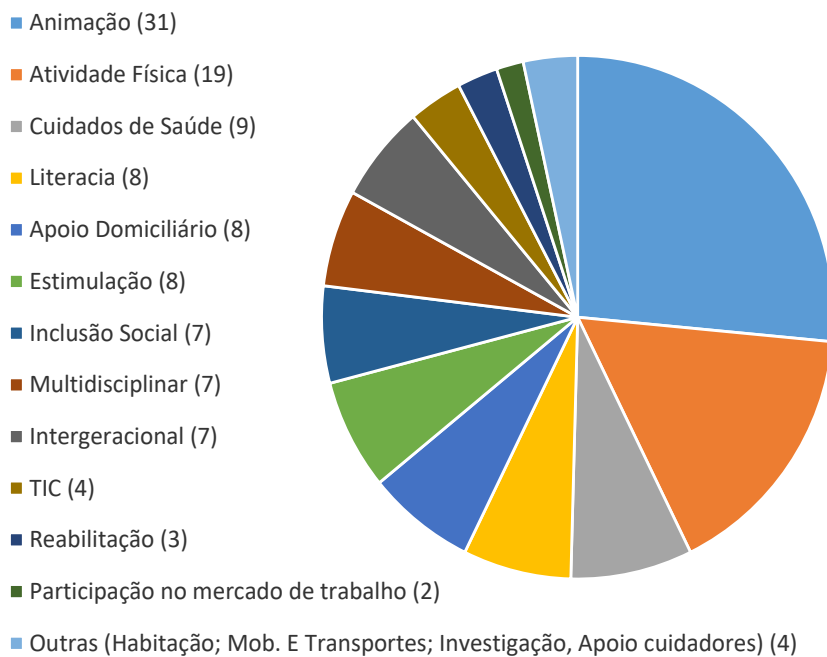


10

Quanto à distribuição das candidaturas recebidas por áreas (Figura 2), a diversidade é notória, com destaque para as candidaturas que visam a animação da população adulta mais velha; a sua atividade física; os cuidados de saúde; a literacia ou aprendizagem; a estimulação física, mental e cognitiva desta população; ou 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 a mobilidade e transportes. No entanto, ainda escasseiam candidaturas nestas áreas.

Figura 2 – Distribuição das candidaturas admitidas por área (%), 2023



De acordo com o Regulamento do Prémio, a mesma entidade promotora pode apresentar mais do que uma candidatura¹⁰. Assim, as 117 candidaturas apresentadas foram promovidas por 95 entidades diferentes.

¹⁰ Outras notas metodológicas constam no Anexo II.

Da análise aos 95 promotores identificados¹¹ (Figuras 3 e 4), mais de metade são do setor público (maioritariamente Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia; duas entidades de saúde; duas Instituições do Ensino Superior; e Forças de Segurança). O setor social representa 37% das candidaturas recebidas, com destaque para as Instituições Particulares de Solidariedade Social (23) e Associações (6), além de duas fundações, uma instituição de utilidade pública e uma entidade de saúde. Por fim, no setor privado, destacam-se quatro empresas, várias associações e uma entidade de ensino.

Figura 3. Distribuição dos promotores por setor (N.º e %), 2023

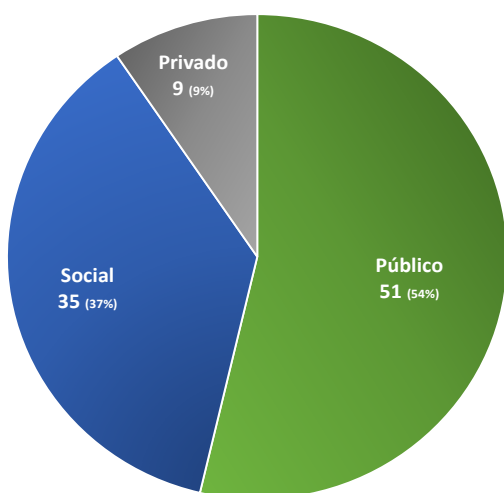
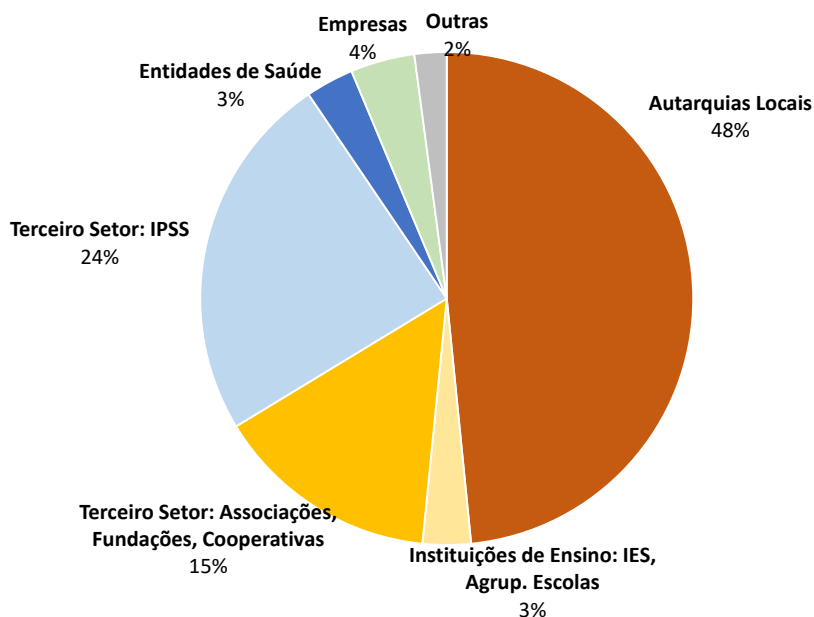
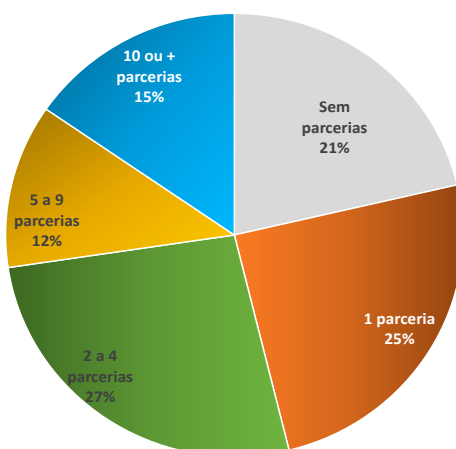


Figura 4 – Distribuição dos promotores por tipo de entidade (N.º), 2023



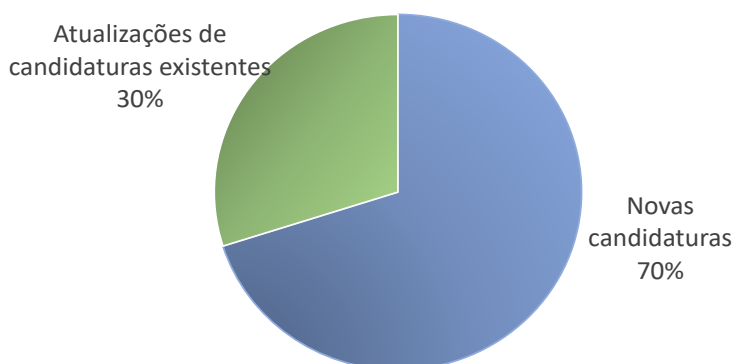
Quanto ao número de parcerias envolvidas, apenas 21% das candidaturas (25) não apresentam parceiros (Figura 5). Um quarto das candidaturas tem uma parceria (29); 27% das candidaturas têm entre duas a quatro parcerias; 12% registam entre cinco e 9 parcerias e 18 candidaturas apresentam dez ou mais parcerias. No total, foram registadas 538 parcerias, o número mais elevado das três últimas edições.

Figura 5 – Distribuição das candidaturas admitidas segundo o número de parceiros, 2023



Além de novas candidaturas, todos os anos é contemplada a possibilidade de se admitirem 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.

¹¹ Os promotores que submeteram mais do que uma candidatura são contabilizados apenas uma vez.

Figura 6 – Distribuição das candidaturas admitidas por tipo de submissão (N.º e %), 2023

Cerca de dois terços das candidaturas são 'novas', isto é, foram submetidas pela primeira vez ao Prémio (Figura 6). Já 30% são atualizações de candidaturas existentes, correspondendo a 35 candidaturas¹².

Sempre que um projeto já apresentado anteriormente tenha registado melhorias substanciais, essa candidatura deve ser atualizada e submetida para avaliação novamente. Uma candidatura pode ter sido pouco valorada numa edição anterior porque o impacto e/ou a maturidade eram ainda incipientes e numa nova avaliação obter uma classificação relevante. De referir que, nesta edição 2023, dois dos finalistas submeteram atualizações, isto é, já tinham apresentado em edições anteriores as suas candidaturas, mas fruto dos desenvolvimentos recentes desses projetos, esse trabalho foi agora reconhecido pelo Júri.

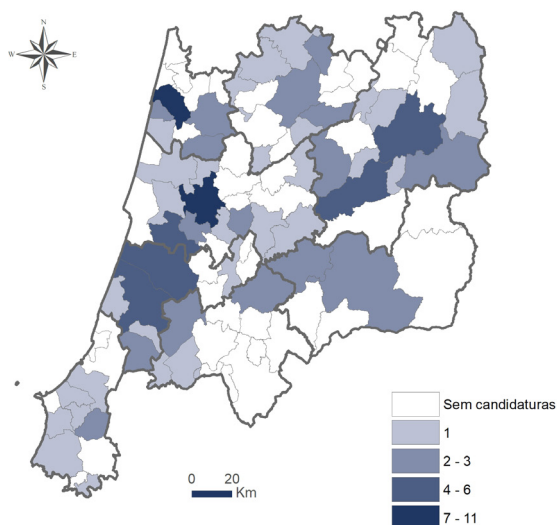
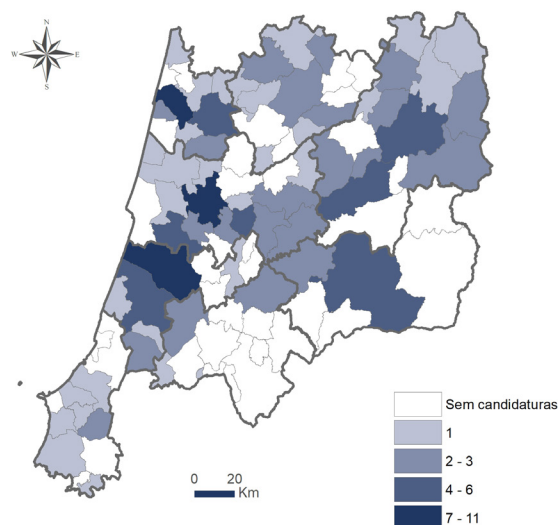
Análise territorial

Quanto aos territórios envolvidos, nesta edição optou-se por uma análise bipartida: por município da entidade promotora e por território de abrangência da iniciativa, entendendo-se, neste último, considerar os municípios onde se desenvolvem as práticas e/ou que têm públicos abrangidos por estas¹³.

Considerando o município da entidade promotora, há 57 municípios envolvidos nas candidaturas, mas três não pertencem à Região Centro: Arouca, Amadora e Lisboa. Face à edição anterior, dá-se nota de menos projetos multimunicipais e mais projetos provenientes de um só município. Conforme o Mapa 1, os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Coimbra (11); Aveiro (9); Leiria e Pombal (6 cada); Guarda e Soure (5 cada); Covilhã (4). Por NUTS III, destaca-se a Região de Coimbra, com 27 candidaturas; seguida da Beiras e Serra da Estrela, com 19; Região de Aveiro, com 18; Região de Leiria, com 17; Viseu Dão Lafões, com 12; Médio Tejo, com 9; Oeste, com 8; e Beira Baixa, com 6.

¹² Algumas destas candidaturas foram apresentadas como 'novas', verificando-se mais tarde que já tinham sido submetidas em edições anteriores e, portanto, reclassificadas. Os promotores, antes de submeterem as respetivas candidaturas, devem certificar-se da existência de versões anteriores no Catálogo online de Boas Práticas.

¹³ Nos casos em que o promotor não identifica com rigor os municípios abrangidos, a informação não é cartografada.

Mapa 1. Distribuição de candidaturas admitidas por município, 2023**Mapa 2. Distribuição de candidaturas admitidas por território de abrangência, 20223**

Por território de abrangência, há 64 municípios envolvidos nas candidaturas, mas dois não pertencem à Região Centro: Santarém e Vila Nova de Foz Côa. De acordo com o Mapa 2, os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Coimbra (11); Aveiro (10); Pombal (7); Leiria (6); Guarda e Soure (5 cada); Águeda, Castelo Branco, Covilhã e Lousã (4 cada).

Por NUTS III, destaca-se a Região de Coimbra, com 36 candidaturas; Beiras e Serra da Estrela, com 27; Região de Aveiro, com 23; Região de Leiria, com 18; Viseu Dão Lafões, com 15; Oeste e Médio Tejo, com 8 cada; e Beira Baixa com 7. Duas candidaturas são multimunicipais; e uma declara como abrangência a totalidade da Região Centro¹⁴.

Em termos médios, por NUTS III, a Região de Aveiro é a que apresenta a média mais elevada de iniciativas, com 2,1 iniciativas por município¹⁵; seguida da Região de Coimbra, com 1,9; e de Beiras e Serra da Estrela e Região de Leiria, com 1,8 cada.

5.1 Boas Práticas na categoria Conhecimento+

Nesta categoria, foram apresentadas quatro candidaturas, que envolveram três municípios: Coimbra(2); Aveiro e Covilhã(1 cada).

Por território de abrangência, há três municípios envolvidos: Arganil, Aveiro e Covilhã. Há um projeto (do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra) em que é considerada a Região Centro como a área de abrangência.

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

- Desenvolvimento de uma aplicação que facilita a autonomia de pessoas idosas, com doenças crónicas ou com incapacidade, ao permitir emitir avisos regulares sobre consultas agendadas,

¹⁴ Nos casos em que o promotor não identifica com rigor os municípios abrangidos, a informação não é cartografada.

¹⁵ Incluem-se aqui todos os municípios da sub-região, e não apenas os que apresentaram candidaturas.

tipo de especialidade, medicação a tomar e respetivas horas; aceder facilmente a contactos mais importantes (centro de saúde, polícia, bombeiros e familiares) e informações pessoais relevantes;

- Desenvolvimento de um programa de reabilitação cognitiva ao nível da orientação, memória e independência funcional em pessoas idosas hospitalizadas;
- Investigação sobre estratégias eficazes para prevenir a deterioração acentuada da função cognitiva e da capacidade funcional em indivíduos com diagnóstico de demência, através da aplicação de programas de treino multicomponente supervisionados em indivíduos com diagnóstico de demência leve a residir em Estruturas Residenciais para Idosos;
- Desenvolvimento de metodologia de co-investigação que visa impulsionar práticas de envelhecimento ativo em territórios de baixa densidade através do envolvimento de residentes como co-investigadores (idade entre 55 e 85 anos).

O **vencedor**, nesta categoria, foi a boa prática apresentada pela **Universidade da Beira Interior**, com o projeto **TRAIN4BRAIN** (ver anexo III). Esta iniciativa consiste num projeto de investigação sobre prevenção da deterioração acentuada da função cognitiva e da capacidade funcional em indivíduos com diagnóstico de demência. Para o efeito, o Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (UBI) está a implementar um programa que consiste na aplicação de Treinos Multicomponentes supervisionados em indivíduos com diagnóstico de demência leve a residir em Estruturas Residenciais para Idosos do município da Covilhã. Acresce que a avaliação da função cognitiva é realizada por investigadores do Departamento de Psicologia e Educação da UBI, enquanto os diferentes parâmetros bioquímicos relacionados com a perda de funções cognitivas são avaliados por investigadores da Faculdade de Ciências da Saúde da UBI.

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 **Safe Life**. O projeto consiste no desenvolvimento de uma aplicação para pessoas idosas, com doenças crónicas ou com incapacidade, que lhe permite serem mais autónomas. Esta aplicação, através da agenda, emite avisos regulares sobre consultas que estão marcadas, especialidades, medicação a tomar e horas. Permite também aceder de forma direta, através do ecrã central, a todos os contactos mais importantes (centro de saúde, polícia, bombeiros e familiares) e a todas as informações pessoais relevantes do utilizador como números de identificação vários e informações médicas (medicação, problemas de saúde, alergias). Através do GPS do telemóvel, familiares ou cuidadores, têm acesso à localização da pessoa idosa.

O júri distinguiu, ainda, com menção honrosa a candidatura apresentada pela **Universidade de Coimbra**, intitulada **Cons@elho Repórteres 55+: seniores contribuem para a formação de comunidades inclusivas**. Este projeto consiste na aplicação de uma metodologia de co-investigação, que tem como parceiros de investigação pessoas adultas mais velhas (55 a 85 anos), permitindo validar a sua opinião e formular

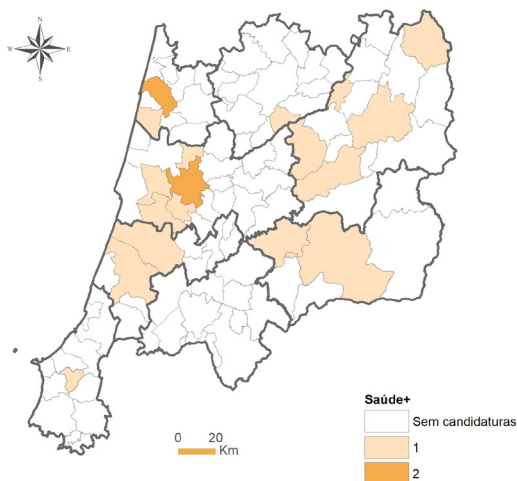
um equilíbrio de poder necessário nos processos de decisão, conferindo voz e valorização às suas experiências quotidianas. Foram identificadas quatro tipologias de necessidades não satisfeitas nos territórios de residência e construídas propostas para a sua mitigação: cuidados de saúde; gestão territorial e da floresta; viver no lugar; empoderamento comunitário. As propostas, construídas pelos participantes, foram apresentadas e discutidas em duas sessões públicas (regional e local), com a presença de decisores, gestores e autarcas com responsabilidade setorial, tendo sido eleitos pelos pares quatro porta-vozes para a sua apresentação. Partindo das propostas expostas, recomendações construídas e recursos identificados, os decisores comprometeram-se a adotar e internalizar faseadamente algumas das soluções apresentadas, ficando assim demonstrada a replicabilidade da metodologia e a sua competência de capacitação.

5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+

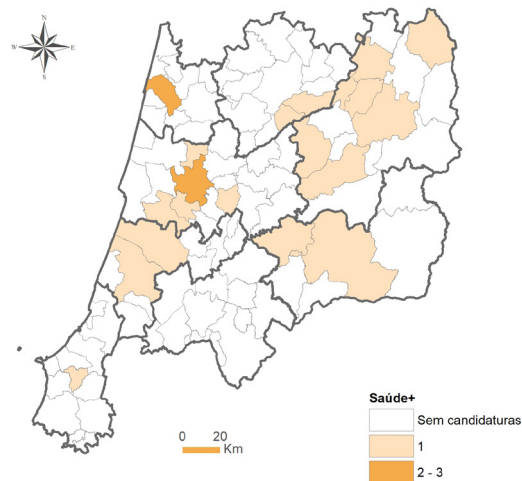
Nesta categoria foram admitidas 20 candidaturas, distribuídas conforme mapas que se seguem.

Por município da entidade promotora (Mapa 3), as 20 candidaturas recebidas são provenientes de 18 municípios, destacando-se Aveiro e Coimbra, com duas candidaturas cada.

Mapa 3. Distribuição de candidaturas Saúde+ por município da entidade promotora, 2023



Mapa 4. Distribuição de candidaturas Saúde+ por território de abrangência, 2023



Da análise por território de abrangência (Mapa 4), as mesmas 20 candidaturas registam uma abrangência de 20 municípios, destacando-se novamente Coimbra (3) e Aveiro (2).

As Boas Práticas avaliadas nesta categoria dizem respeito a várias áreas, nomeadamente: Cuidados de saúde (6); Apoio domiciliário (5); Estimulação (3); Reabilitação (2); Multidisciplinar (2); Apoio aos cuidadores (1); Participação no mercado de trabalho (1).

Das 20 candidaturas em questão, sete dizem respeito a projetos já existentes e 13 são novas candidaturas.

O **vencedor** nesta categoria foi a boa prática promovida pela **Associação de Promoção Social Cultural e Desportiva de Fornos de Algodres**, com a boa prática **NeuroCEDE - Centro Especializado em Demências e Envelhecimento** (ver anexo III). Este projeto assenta no trabalho de uma equipa técnica multidisciplinar de apoio e intervenção psicossocial nas demências e opera em cinco eixos fundamentais: sensibilização da população; diagnóstico precoce; prevenção/intervenção na demência; apoio psicossocial; e capacitação de cuidadores e da própria comunidade para esta problemática. Os destinatários são indivíduos a residir no seu domicílio ou que frequentem respostas de apoio social que não incluam alojamento. Esta resposta tem permitido a sinalização e despiste de doenças neurodegenerativas, tendo contribuído para o seu diagnóstico precoce, facultando no imediato uma solução de intervenção direta e especializada para estes doentes e suas famílias, recorrendo a sessões de estimulação multimodal que pretendem contribuir para abrandar e/ou reverter a evolução do quadro demencial e/comprometimento cognitivo leve. Após 15 meses de intervenção direta com pessoas com demência ou com dois ou mais fatores de risco para o desenvolvimento de demência, registou-se o aumento de qualidade de vida de 44 beneficiários em 20%, traduzindo-se no desaceleramento do processo de doença e melhorias significativas ao nível do humor deprimido e da socialização, além dos benefícios registados nos cuidadores informais.

Foram, ainda, atribuídas duas menções honrosas:

- ao projeto **Estratégia para Prevenção do Declínio Funcional em Idosos Hospitalizados**, do **Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra**, que tem por objetivo a prevenção do declínio funcional do idoso durante o período de hospitalização, uma vez que neste período que se verifica maior risco de complicações e de declínio funcional. Num contexto de população envelhecida, que obriga a recorrentes hospitalizações, é de extrema importância a manutenção da funcionalidade, bem como a recuperação de funções perdidas com o próprio processo de doença, facilitando o suporte familiar no domicílio. Com este projeto pretende-se implementar de forma sistematizada as três etapas das estratégias de prevenção de declínio funcional do idoso hospitalizado: 1ª Etapa - Avaliação do risco de declínio funcional a todos os idosos internados (primeiras 48 horas); 2ª Etapa - Avaliação geriátrica global do idoso identificado com risco de declínio funcional (em termos de mobilidade, desnutrição, incontinência, risco de queda, úlcera de pressão, problemas de visão, problemas de audição, problemas cognitivos, dor, depressão e polimedicação); 3ª Etapa - Intervenção junto do idoso em risco através de programa de enfermagem de reabilitação. O projeto inclui ainda medidas educacionais, mudanças estruturais e medidas disciplinares.

- ao projeto **Serviço de Apoio Domiciliário - Equipa Multidisciplinar**, da **Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense**, que assenta na revisão dos serviços oferecidos na resposta de apoio domiciliário. No caso, as visitas domiciliárias são feitas por uma equipa multidisciplinar constituída pela diretora técnica e profissionais de serviços especializados nas áreas da enfermagem, psicologia, aconselhamento farmacêutico, social e outros, tendo por objetivo contribuir para o bem-estar e saúde dos utentes, em complemento aos serviços básicos prestados no dia-a-dia ao nível da higiene pessoal, alimentação, limpeza habitacional, tratamento da roupa, entre outros. Através deste serviço, é realizada uma revisão da avaliação diagnóstica feita aquando da admissão de cada utente, presta-se apoio psicológico, verifica-se posologia da medicação, mede-se tensão arterial, etc. Estas visitas permitem,

também, detetar se o adulto mais velho necessita de outro tipo de acompanhamento, dentro ou fora da instituição, e reportar aos próprios ou familiares ou a entidades como o Centro de Saúde e o Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, num trabalho de constante articulação.

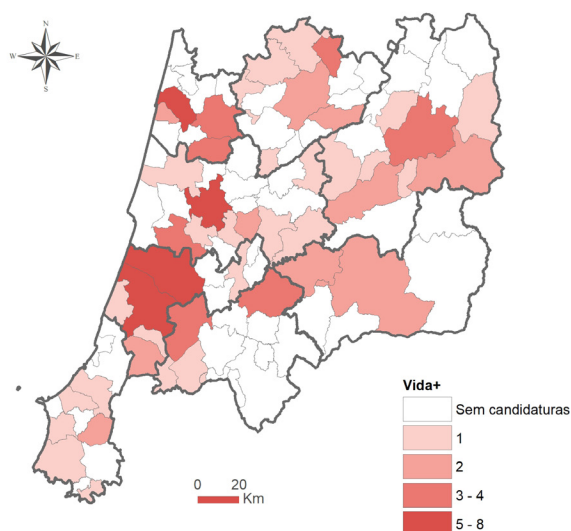
5.3 Boas Práticas na categoria Vida+

À semelhança das edições anteriores, a categoria Vida+ voltou a ser a que regista maior número de candidaturas, 93 no total das 117.

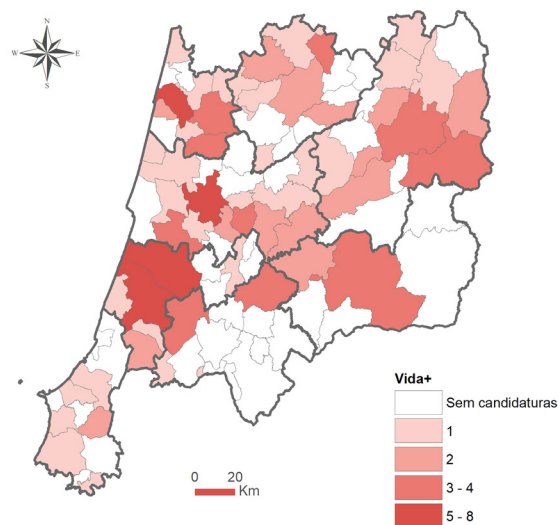
Da análise por município da entidade promotora (Mapa 5), registam-se candidaturas oriundas de entidades com sede em 47 dos 100 municípios da Região Centro, destacando-se: Coimbra(7); Aveiro(6); Leiria e Pombal(5 cada); Guarda e Soure (4 cada); Águeda, Anadia, Ourém, Sertã e Vila Nova de Paiva(3 cada).

Há uma candidatura feita em co-promoção com entidades fora da região (Lisboa e Amadora) e uma candidatura cuja entidade promotora também é externa ao Centro (Arouca).

Mapa 5. Distribuição de candidaturas Vida+ por município da entidade promotora, 2023



Mapa 6. Distribuição de candidaturas Vida+ por território de abrangência, 2023



Da análise por território de abrangência (Mapa 6), as 93 candidaturas registam uma abrangência de 57 municípios da Região Centro, observando-se ainda duas candidaturas a incidir sobre municípios fora da região (Santarém e Vila Nova de Foz Côa), uma que abrange a totalidade da Região Centro e duas multimunicipais. Os municípios da região que se destacam são: Coimbra(8); Aveiro(7); Pombal(6); Leiria (5); Águeda, Guarda e Soure (4 cada); e Anadia, Castelo Branco, Lousã, Ourém, Sabugal, Sertã, Vila Nova de Paiva(3 cada).

São várias as áreas de intervenção apontadas pelos promotores, nomeadamente, e por ordem decrescente: Animação (31); Atividade física (19); Inclusão social (7); Literacia (7); Intergeracional (7);

Estimulação (5); Multidisciplinar (5); Apoio domiciliário (3); Cuidados de saúde (3); TIC (3); Habitação (1); Participação no mercado de trabalho (1); Mobilidade e Transportes (1).

Das 93 práticas admitidas, 27 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. Da análise às candidaturas, 16 foram classificadas como Vida+ Aprendizagem, correspondendo a 17% do total da categoria, e 77 como Vida+ Participação, ou seja, 83% do total. Atente-se que, nesta dimensão da participação, encontram-se também as candidaturas referentes à segurança e autonomia das pessoas mais velhas.

Na subcategoria **Vida+ Aprendizagem**, venceu a boa prática **Apoio a Artesãos Mais Velhos**, promovida pela **Câmara Municipal de Ílhavo, Associação Fermenta e Cooperativa Aproximar** (ver anexo III), que consiste em capacitar artesãos mais velhos, através da aquisição de novas competências, como novas técnicas de artesanato e capacidades digitais., com vista a aumentar os lucros associados ao artesanato. Esta iniciativa incidiu na criação de dois projetos: “A Avó Sai da Caixa” e “Cursos de Capacitação Digital para Artesãos com mais de 50 anos de idade”. O primeiro consistiu na entrega de 29 kits a 29 participantes durante 10 meses, totalizando 348 kits. Cada kit tinha material e instruções para adquirir uma nova técnica e criar um produto de artesanato, tendo como temas: fotografias bordados, tapeçaria de upcycling, pintura com recurso a esponja e elementos naturais, técnica de patchwork, almofada em esmirna, tricot, tear com tecidos, esculturas e flores em papel. O segundo, um Curso de Capacitação para Artesãos, promoveu sessões inovadoras que integraram técnicas artesanais tradicionais com a vertente digital, capacitando os participantes a aprimorar as suas competências tradicionais, enquanto exploram ferramentas e tecnologias digitais para alavancar os seus negócios e criar conteúdo online. Durante o programa, foram proporcionadas quatro visitas a oficinas e museus, em Portugal e na Bélgica, para inspirar os artesãos. No final do programa, realizou-se uma Feira de Artesãos Mais Velhos, com conversas e concertos.

Na subcategoria **Vida+ Participação**, venceu a boa prática **Programa de Teleassistência e Monitorização “eGuard”**, promovida pelo **Comando Territorial da Guarda Nacional Republicana da Guarda**, que tem como missão o acompanhamento de pessoas vulneráveis com recurso a uma plataforma eletrónica para a promoção da qualidade de vida, combatendo dessa forma o isolamento e solidão. A monitorização é assegurada pela Guarda Nacional Republicana (GNR) através da Sala de Situação, que funciona 24 horas por dia / 7 dias por semana, durante todo o ano. Em articulação com a ação social dos municípios, a GNR entrega aparelhos eGuard a idosos isolados e que vivam sozinhos, permitindo uma comunicação bidirecional por voz. O aparelho é colocado junto ao peito e, em caso de necessidade, seja no âmbito da segurança ou saúde, é acionado o botão SOS, gerando de forma direta um alarme na Sala de Situação da GNR. Como resposta imediata, os militares entram em comunicação verbal através do aparelho com o indivíduo para averiguar a situação, podendo ser acionada uma patrulha que se desloca ao local (em casos urgentes são acionados os socorros médicos). O aparelho permite ainda a possibilidade de verificar a sua georreferenciação.

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

- **Arte e Envelhecimento Ativo – Voz dos Avós da nascente até à foz**, promovido pela **Encerrado para Obras – Associação Cultural e Artística**, com sede na Lousã, assentou numa vasta rede de parceiros autárquicos e de mais de uma dezena de IPSS e Associações locais. Esta iniciativa teve por base uma vasta recolha de histórias junto da população sénior dos sete municípios banhados pelo rio Ceira (Arganil, Góis, Pampilhosa da Serra, Lousã, Vila Nova de Poiares, Miranda do Corvo, Coimbra), dando azo à criação de uma obra fonográfica com doze canções originais, uma exposição de pintura pelos utentes da Associação Nacional de Apoio ao Idoso, uma exposição de fotografia e um filme de apresentação do território. O lançamento do disco e do filme, bem como a inauguração das exposições, tiveram lugar em agosto de 2023, em Arganil, município onde nasce o rio Ceira. De seguida, o projeto circulou pelos vários municípios, tendo a última apresentação acontecido em setembro desse ano, em Ceira (município de Coimbra), local onde o rio Ceira desagua no Mondego. Os sete espetáculos contaram com mais de 1.500 espetadores, tendo o projeto envolvido cerca de 1.200 pessoas adultas mais velhas nas sessões de histórias e gravações dos coros de algumas de algumas das canções integradas no disco.

- **Velhos São os Trapos**, da **Atlas People Like Us**, que desenvolve um atelier de peças originais, concebidas e desenhadas por designers pro bono e trabalhadas pelos idosos, contribuindo para aprendizagens partilhadas. Estes ateliers constituem uma forma de empreendedorismo criativo e inovação social, pois incluem atividades culturais e criativas, visando também, dessa forma diminuir o isolamento social das pessoas idosas e aumentar o seu bem-estar físico, psicológico e social, enquanto promove a valorização das capacidades dos mais idosos e a reabilitação de tradições esquecidas. Os objetos produzidos primam pelo bom-gosto, atratividade, contemporaneidade e utilidade, além da componente solidária.

- **Centro Educativo para Seniores de Pombal**, da **Câmara Municipal de Pombal, ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social e Instituto Politécnico de Leiria**, que consiste numa resposta para pessoas com 65 anos ou mais, não institucionalizadas, autónomas e residentes no município de Pombal, assente num conjunto de atividades e dinâmicas promotoras de um envelhecimento ativo, saudável e feliz, com enfoque na saúde e na valorização da aprendizagem ao longo da vida, designadamente através do estímulo das capacidades cognitivas e físico-motoras e da sensibilização para a adoção de hábitos e estilos de vida mais saudáveis. O projeto disponibiliza atividades quatro vezes por semana e contempla quatro etapas: 1) diagnóstico multidimensional; 2) implementação de um programa de intervenção (desenvolvimento de diversos ateliers: estimulação cognitiva e físico-motora, envelhecimento saudável, ciência das artes, bordados, literacia digital e analógica e jogos terapêuticos); 3) avaliação intermédia; e 4) reavaliação. São ainda realizadas, mensalmente, nas freguesias, em regime de rotatividade, ações de sensibilização cujas temáticas são escolhidas pelas Comissões Sociais de Freguesia e que têm por base as necessidades identificadas em cada território.

6. Notas finais

O balanço da edição 2023 é bastante positivo, tendo em conta os factos seguintes:

- Esta é já a sexta edição do Prémio (que se iniciou em 2017), tendo sido interrompido apenas em 2020, aquando da crise sanitária provocada pela COVID19. No entanto, a quantidade e qualidade das Boas Práticas continua a superar as expectativas da CCDRC;
- A categoria Vida+ continua a destacar-se pelo número de práticas recebidas, com as categorias Conhecimento+ e Saúde+ a encolher o seu peso no total da distribuição nesta edição;
- Já foram submetidas mais de 800 candidaturas nas seis edições, ainda que mais de uma centena sejam atualizações de práticas submetidas em edições anteriores.

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, mas como continuam a enfrentar as suas consequências.

Fica aqui 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 aos 95 promotores das 117 iniciativas submetidas ao Prémio de Boas Práticas. É do seu esforço e dedicação diários que se faz o melhor da região. Resta agradecer e reconhecer o trabalho que desenvolvem e a capacidade de o partilharem abertamente.

Uma última palavra para os finalistas, que este ano foram novamente onze. O seu empenho ao longo das várias fases de seleção culminou em onze momentos de enorme profissionalismo e excelência que abrilhantaram o 10º congresso de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro. Os nossos sentidos votos de parabéns.

A CCDRC compromete-se em 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://envelhecimentoaocentro.ccdrc.pt/>

As fotografias com a entrega de prémios e menções honrosas encontram-se disponíveis em: <https://www.flickr.com/photos/ccdrc/albums/72177720314179564>

Para qualquer questão ou esclarecimento, contactar envelhecimento@ccdrc.pt

ANEXOS

ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2023

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Águeda	Vida+	"Peixinhos da Horta"	Paraíso Social de Aguada de Baixo
Águeda	Vida+	Contrato Local de Desenvolvimento Social 4G "Ser Pioneiro"	OS PIONEIROS – Associação de Pais de Mourisca do Vouga
Águeda	Vida+	Envelhecimento Ativo com o Projeto Universidade Sénior de Águeda da APCS	Academia Portuguesa de Cultura de Águeda
Alcanena	Vida+	Crescer – Educação Intergeracional	Câmara Municipal de Alcanena
Almeida	Vida+	"Mexa-se com Alma!"	Município de Almeida
Amadora; Ílhavo; Lisboa	Vida+	Apoio a Artesãos Mais Velhos	Aproximar; Câmara Municipal de Ílhavo; Fermenta
Anadia	Vida+	Leituras Sem Idade	Câmara Municipal de Anadia
Anadia	Vida+	Movimento Sénior é Vida!	Município de Anadia
Anadia	Vida+	Unidade Móvel de Atendimento de Anadia	Município de Anadia
Arouca	Vida+	Orquestra Proxim'ldade	ADRIMAG - Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira
Arruda dos Vinhos	Vida+	Tardes com Saúde	Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos
Aveiro	Conhecimento+	Safe Life	AEVA
Aveiro	Saúde+	Equipa de Socorro da Escola Profissional de Aveiro	AEVA
Aveiro	Saúde+	Feira da Saúde	Freguesia de Requeixo, N.º Sra de Fátima e Nariz
Aveiro	Vida+	Caras de Cacia	Junta de Freguesia de Cacia
Aveiro	Vida+	Espaços de Ativação Comunitários	Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima
Aveiro	Vida+	Ginástica Sénior	Freguesia de Requeixo, N.º Sra de Fátima e Nariz
Aveiro	Vida+	Hidroginástica sénior	Freguesia de Requeixo, N.º Sra de Fátima e Nariz
Aveiro	Vida+	Passeio Sénior	Freguesia de Requeixo, N.º Sra de Fátima e Nariz
Aveiro	Vida+	Projeto de combate à solidão e isolamento social	Patronato de Nossa Senhora de Fátima
Batalha	Vida+	Academia + Mova Sénior	Município da Batalha
Belmonte	Vida+	CAPC-GARDEN	Centro de Assistência Paroquial de Caria
Bombarral	Saúde+	Viver mais Saudável	ASSOCIACAO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DO PO
Cadaval	Vida+	"Mala NeuroSénior"	Município do Cadaval
Cadaval	Vida+	"Quarentena Ativa"	Município do Cadaval
Caldas da Rainha	Vida+	Espetáculo "Danças do Mundo"	Câmara Municipal de Caldas da Rainha
Cantanhede	Vida+	Estimulação Sensorial	Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede
Castelo Branco	Saúde+	Serviço "+Proximidade"	Centro de Dia de São Silvestre

(Continua)

(Continuação)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Castelo Branco	Vida+	PROJETO MOBICAB FLEXÍVEL – MOBILIDADE DE CASTELO BRANCO / TRANSPORTE FLEXÍVEL	Câmara Municipal de Castelo Branco
Castelo Branco	Vida+	Projetos Potenciadores de um Envelhecimento Ativo	AMATO LUSITANO ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO
Castro Daire	Vida+	Cartão Viver Mais	Câmara de Castro Daire
Celorico da Beira	Vida+	Desporto Sénior	Município de Celorico da Beira
Coimbra	Conhecimento+	Consórcio Repórteres 55+: seniores contribuem para a formação de comunidades inclusivas	Universidade de Coimbra
Coimbra	Conhecimento+	Efetividade de um programa de reabilitação cognitiva ao nível da orientação, memória e independência funcional na pessoa idosa hospitalizada	Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC)
Coimbra	Saúde+	Estratégia para Prevenção do Declínio Funcional em Idosos Hospitalizados	Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra
Coimbra	Saúde+	TESTE A SUA MEMÓRIA NA FARMÁCIA	Se-Mente Saúde Mental Sénior
Coimbra	Vida+	ATIVAR CORPO E MENTE	Se-Mente Saúde Mental Sénior
Coimbra	Vida+	Boccia Sénior	Boccia AAC
Coimbra	Vida+	ESTIMULA(FÍSICA)MENTE	Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Almalaguês
Coimbra	Vida+	Inclusão desportiva e social para Idosos no Distrito de Coimbra através do Basquetebol	Associação de Basquetebol de Coimbra
Coimbra	Vida+	Programa Intergeracional "Abraço de Gerações"	Associação das Cozinhas Económicas Rainha Santa Isabel
Coimbra	Vida+	Projeto Oficina Avós	Associação das Cozinhas Económicas Rainha Santa Isabel
Coimbra	Vida+	SAÚDE MENTAL EMAÇÃO	JFSAOLIVAIS
Condeixa-a-Nova	Saúde+	Cuidar com Amor & Felicidade	CAF - Cuidar com Amor & Felicidade
Condeixa-a-Nova	Vida+	Encontro de Gerações	Junta de Freguesia de Ega
Covilhã	Conhecimento+	TRAIN4BRAIN	Universidade da Beira Interior
Covilhã	Saúde+	Serviço de Apoio Domiciliário - Equipa Multidisciplinar	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense
Covilhã	Vida+	mentALdeias - Apoio Psicossocial Pós-Incêndios	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense
Covilhã	Vida+	O CAI nas Marchas Populares da Covilhã	Centro de Atividades
Entroncamento	Vida+	IN-Clusão +	Câmara Municipal do Entroncamento
Figueira de Castelo Rodrigo	Saúde+	Dar Visão ao Interior, Dar Visão a Figueira	Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo
Figueiró dos Vinhos	Vida+	Ser o que Era	Comissão de Melhoramentos e Apoio Social da Freguesia de Arega
Fornos de Algodres	Saúde+	NeuroCEDE-Centro Especializado em Demências e Envelhecimento	Associação de Promoção Social Cultural e Desportiva de Fornos de Algodres
Góis	Vida+	Projeto "Ecos do Passado"	Câmara Municipal de Góis
Guarda	Saúde+	Implementação de um Programa de Exercício Físico no Internamento	Unidade Local de Saúde da Guarda

(Continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Guarda	Vida+	Geração sem Idade – Envelhecimento ativo e saudável em prol da otimização do bem-estar biopsicossocial	ADM Estrela - Associação Social e Desenvolvimento
Guarda	Vida+	Mente Sã em Corpo São: Atividades para Seniores na Freguesia da Guarda	Junta de Freguesia da Guarda
Guarda	Vida+	Programa Guarda +65: Programa comunitário de promoção do exercício físico em territórios de baixa densidade.	Câmara Municipal da Guarda
Guarda	Vida+	Programa de Teleassistência e Monitorização "eGuard"	Comando Territorial da Guarda Nacional Republicana da Guarda
Ílhavo	Vida+	Idoliadas- A arte da Maior Idade	Câmara Municipal de Ílhavo
Leiria	Saúde+	APOIO SOCIAL DOMICILIÁRIO A ACAMADOS E/OU DIFICULDADE NA MOBILIDADE	Associação Portuguesa de AVC
Leiria	Vida+	A Hora dos Avós	Centro Social Paroquial de Regueira de Pontes
Leiria	Vida+	Acampamento Sénior	Associação Lar Emanuel
Leiria	Vida+	D'El-Rei 4G	InPulsar - Associação para o Desenvolvimento Comunitário
Leiria	Vida+	Natação para todos	Associação de Solidariedade Académico de Leiria
Leiria	Vida+	Sêniores em movimento, nas Freguesias Onde a Vida Acontece	União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira
Lourinhã	Vida+	Clube Idade +	Município da Lourinhã
Lousã	Vida+	Arte e Envelhecimento Ativo	Encerrado para Obras - Associação Cultural e Artística
Lousã	Vida+	Lousã a Mexer+	Câmara Municipal da Lousã
Mangualde	Vida+	Projeto "Bons Velhos Tempos"	Câmara Municipal de Mangualde
Mangualde	Vida+	Sénior +Digital	Câmara Municipal de Mangualde
Manteigas	Vida+	Regresso às tradições, da uva ao vinho	Município de Manteigas
Marinha Grande	Vida+	Velhos São os Trapos	Atlas People Like Us
Mealhada	Saúde+	IDADE COM VIDA	Câmara Municipal de Mealhada
Miranda do Corvo	Vida+	Semana Sénior	Câmara Municipal de Miranda do Corvo
Montemor-o-Velho	Saúde+	Viver a Vida	Casa do Povo de Abrunheira
Nelas	Saúde+	CER - Cuidar e Receber	Câmara Municipal de Nelas
Óbidos	Vida+	Projeto "RISCOS e Rabiscos"	Município de Óbidos
Oleiros	Saúde+	Oleiros Coeso e Saudável	Câmara Municipal de Oleiros
Oleiros	Vida+	Ações de proximidade junto da população sénior	CLDS 4G "Novos Desafios" de Oleiros
Oleiros	Vida+	Freguesias em Movimento	Município de Oleiros
Oliveira de Frades	Vida+	Cada um escolhe o seu dia a dia...	ASSOL - Associação de Solidariedade Social de Lafões

(Continuação)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Oliveira do Hospital	Vida+	Atividades de Articulação e Movimentação para a População Idosa Fora de Oliveira do Hospital	ADEPTOLIVA - Associação para o Desenvolvimento do Ensino Profissional dos concelhos de Tábua, Oliveira do Hospital e Arganil
Ourém	Vida+	Boccia	Câmara Municipal de Ourém
Ourém	Vida+	Chá com Histórias... Natal / Páscoa / verão	Município de Ourém
Ourém	Vida+	Festival de Setembro Nós Migrantes	Município de Ourém
Pampilhosa da Serra	Vida+	Encurtar Distâncias	Santa Casa da Misericórdia de Pampilhosa da Serra
Pombal	Saúde+	SAÚDE EM CASA	FUNDAÇÃO OTILIA LOURENÇO E MARIDO DR JOSÉ LOURENÇO JÚNIOR
Pombal	Vida+	Alma(greira) Assoalhada	Junta de Freguesia de Almagreira
Pombal	Vida+	CENTRO EDUCATIVO PARA SENIORES DE POMBAL	Município de Pombal
Pombal	Vida+	Momentos Partilhados	Junta de Freguesia do Lourçal
Pombal	Vida+	Oficina Criativa Entre Gerações	Associação Centro Social do S. Pedro
Pombal	Vida+	PARIPASSO	Junta de Freguesia do Carriço
Porto de Mós	Vida+	Passeio Sénior	Freguesia de Porto de Mós - São João Baptista e São Pedro
Porto de Mós	Vida+	Touring em Serro Ventoso	Junta de Freguesia de Serro Ventoso
Sabugal	Vida+	Digital"mente"	Associação do lar e centro de dia de São Salvador do Casteleiro
Sabugal	Vida+	O Lar em Sua Casa	Liga dos Amigos da Freguesia de Aldeia de Santo António
Santa Comba Dão	Vida+	Caixa IklgAi - Planear numa ERPI	Lar Quinta do Trovador
São Pedro do Sul	Vida+	Desporto 100 Idade	Câmara Municipal de São Pedro do Sul
Seia	Saúde+	VAMOS - Sentir, Autonomizar e Estimular a Vida	Santa Casa da Misericórdia de Seia
Seia	Vida+	Saúde em Movimento	Câmara Municipal de Seia
Sertã	Vida+	Academia Sénior da Sertã	Município da Sertã
Sertã	Vida+	Ginástica Sénior no Concelho da Sertã	Município da Sertã
Sertã	Vida+	Projeto Hidro Sertã	Câmara Municipal da Sertã
Soure	Saúde+	UNIDADE MÓVEL DE APOIO AO CIDADÃO	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+	"CORACÃO SAUDÁVEL" e "MITOS E VERDADES NA ALIMENTAÇÃO"	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+	Encontro Intergeracional	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+	Movivamente	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+	Tele-assistência	Câmara Municipal de Soure
Torres Novas	Vida+	Informática com uma perna às costas	CSPSAR

(Continua)

Município(s) Localização promotores	Categoria	Título do projeto ou iniciativa	Promotor(es)
Torres Vedras	Vida+	Oficinas do Saber	Município de Torres Vedras
Vagos	Saúde+	Mais Saúde no Trabalho	Grestel - Produtos Cerâmicos, SA
Vila Nova de Paiva	Vida+	Arca de Contos / Hora do Conto do Projeto Mais	Município de Vila Nova de Paiva
Vila Nova de Paiva	Vida+	<i>Projeto Mais (Mais Desporto)</i>	Município de Vila Nova de Paiva
Vila Nova de Paiva	Vida+	Projeto Mais (Mais Expressões; Mais Cantigas; Palco Sénior; Mais Lares Expressões)	Município de Vila Nova de Paiva
Viseu	Vida+	Atividades Seniores da Freguesia de Viseu	Junta de Freguesia de Viseu
Viseu	Vida+	Indo Eu a Caminho do Museu	Fundação Joaquim dos Santos

ANEXO II – Notas Metodológicas

A receção das candidaturas decorreu entre 15 de julho e 30 de setembro de 2023.

As candidaturas foram submetidas online com recurso ao formulário disponibilizado no site envelhecimentoaocentro.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 10%;
- iv) Potencial de sustentabilidade dos resultados e de replicação para outros territórios, ponderado em 30%.

Do conjunto das candidaturas, em cada categoria, o júri selecionou as mais bem pontuadas que foram convocadas para uma audição nas instalações da CCDRC, o que permitiu a seleção dos projetos finalistas.

A constituição do júri foi uma responsabilidade da CCDRC, tendo cada consórcio de 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 em que isso ocorreu.

Os vencedores e as menções honrosas atribuídas pelo júri foram anunciados e distinguidos publicamente no 10º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que decorreu a 12 de dezembro de 2023, no Convento São Francisco, em Coimbra.

ANEXO III - Boas Práticas Finalistas da edição 2023

28



FINALISTA CONHECIMENTO+

TRAIN4BRAIN
UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA CONHECIMENTO+

SAFE LIFE
AIEVA - ASSOCIAÇÃO PARA A EDUCAÇÃO E VALORIZAÇÃO DA REGIÃO DE AVEIRO

Está nas suas mãos.

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA CONHECIMENTO+

CONS@ELHO REPÓRTERES 55+: SENIORES CONTRIBUEM PARA A FORMAÇÃO DE COMUNIDADES INCLUSIVAS
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA SAÚDE+

NEUROCEDE - CENTRO ESPECIALIZADO EM DEMÊNCIAS E ENVELHECIMENTO
ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO SOCIAL CULTURAL E DESPORTIVA DE FORNOS DE ALGODRES

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA SAÚDE+

ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO DO DECLÍNIO FUNCIONAL EM IDOSOS HOSPITALIZADOS
CENTRO HOSPITALAR E UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA SAÚDE+

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO EQUIPA MULTIDISCIPLINAR
ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS - MUTUALISTA COVILHANENSE

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA VIDA+

APOIO A ARTESÃOS MAIS VELHOS
CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO, ASSOCIAÇÃO FERMENTA E COOPERATIVA APROXIMAR

2023 - 6ª EDIÇÃO



DIRETO

FINALISTA VIDA+

ARTE E ENVELHECIMENTO ATIVO
ENCERRADO PARA OBRAS - ASSOCIAÇÃO CULTURAL E ARTÍSTICA

2023 - 6ª EDIÇÃO

AGEING@LAB
Laboratório Internacional de Estudos sobre o Envelhecimento

CENTRO EDUCATIVO PARA SENIORES POMBAL

Município de POMBAL

Associação Nacional de Gerontologia Social

POLITÉCNICO DE LEIRIA



FINALISTA VIDA+

CENTRO EDUCATIVO PARA SENIORES DE POMBAL

CÂMARA MUNICIPAL DE POMBAL

2023 - 6ª EDIÇÃO



eGuard



FINALISTA VIDA+

PROGRAMA DE TELEASSISTÊNCIA E MONITORIZAÇÃO "EGUARD"

COMANDO TERRITORIAL DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA DA GUARDA

2023 - 6ª EDIÇÃO



FINALISTA VIDA+

VELHOS SÃO OS TRAPÓS

ASSOCIAÇÃO ATLAS PEOPLE LIKE US

2023 - 6ª EDIÇÃO



www.ccdrc.pt

