

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS



**ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL**
NA REGIÃO CENTRO

EDIÇÃO 2024

**CC
DR** **CENTRO**

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
REGIONAL DO CENTRO, I.P.



ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

NA REGIÃO CENTRO

7.^a EDIÇÃO
2024



FICHA TÉCNICA

Título

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento
Ativo e Saudável na Região Centro, Edição 2024

Editor

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

Responsável Técnico

Unidade de Planeamento e Desenvolvimento
Regional

Data de Edição

Março de 2025

www.ccdrc.pt

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

Iniciativa de:

CCDR **CENTRO.** I.P.

Em parceria com os consórcios:



**Ageing@
Coimbra**



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

Cofinanciado por:

CENTRO 2030
Os Fundos Europeus mais próximos de si.



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+	14
5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+	14
5.3 Boas Práticas na categoria Vida+	16
6. Notas finais	21
ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2024	23
ANEXO II – Notas Metodológicas	29
ANEXO III – Boas Práticas finalistas da edição 2024.....	30



PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO Edição 2024

“... está já muito espalhada a convicção de que os idosos fazem pesar sobre os jovens os custos da assistência de que necessitam, subtraindo assim recursos ao desenvolvimento do país e, conseqüentemente, aos jovens. Trata-se duma visão distorcida da realidade: é como se a sobrevivência dos idosos colocasse em risco a dos jovens, ou como se, para favorecer os jovens, fosse necessário negligenciar os idosos ou mesmo eliminá-los. O contraste entre as gerações é um equívoco, um fruto envenenado da cultura do conflito. Opor os jovens aos idosos é uma manipulação inaceitável: «O que está em jogo é a unidade das idades da vida: ou seja, o verdadeiro ponto de referência para a compreensão e a apreciação da vida humana na sua totalidade»”

“...a solidão e o descarte dos idosos não são casuais nem inevitáveis, mas fruto de opções – políticas, económicas, sociais e pessoais – que não reconhecem a dignidade infinita de cada pessoa, «para além de toda a circunstância e em qualquer estado ou situação se encontre»”

Mensagem do Papa Francisco para o IV dia Mundial dos Avós e dos Idosos, Roma, 28 de julho de 2024.

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 dos últimos anos (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 toda a 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 envelhecimentoao centro.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. Esta relevante fonte de conhecimento acumulado pode e deve ser partilhada, é um serviço público, uma forma de contribuirmos 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 2.300.454 milhões de habitantes em 2023³, correspondendo a 21,6% da população portuguesa. Conta com uma baixa densidade populacional (81,6 habitantes por km²) e registou um declínio demográfico nas últimas

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) nº 868/2014 da Comissão, de 8 de agosto de 2014, estando os limites territoriais das NUTS III estabelecidos na Lei nº 75/2013, de 12 de setembro.

³ Estimativas da população residente, 2023.

duas décadas: -0,9% entre 2001 e 2011 e -4,3% entre 2011 e 2021, segundo os Censos 2011 e 2021, respetivamente. Não obstante, dados de 2022 e de 2023 revelam uma taxa de variação da população positiva (de 0,54% e 1,56%, respetivamente), resultante de crescimentos migratórios que mais do que compensaram os decréscimos naturais.

A população dos 0-14 anos representa, em 2023, 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 nas Beiras e Serra da Estrela (33,6%), na Beira Baixa (33,4%), no Médio Tejo e em Viseu Dão Lafões (ambos com 29,0%).

Globalmente, a Região Centro apresenta uma população bastante envelhecida. Em 2023, há cerca de 232,6 idosos por cada 100 jovens, face ao registo nacional de 188,1 idosos, acrescentando ainda que o registo regional é superado em 83 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 2023 indicam que 27 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 2023, 49,1 em Portugal e 51,3 na Região Centro - ou seja, metade da população com 65 ou mais anos ultrapassa já os 75 anos, com destaque para a Beira Baixa (55,0), Beiras e Serra da Estrela (53,3) e Médio Tejo (53,1).

A taxa de crescimento natural populacional na região é negativa (-0,58%), 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, tendo atingido 1,56% em 2023 (0,54% 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 1,38 filhos por mulher, em 2023 (abaixo do valor nacional de 1,44 e do valor necessário para assegurar a estabilidade da população - cerca de 2 filhos por mulher) - este índice é particularmente baixo nas NUTS III Viseu Dão Lafões (1,28) e Região de Coimbra (1,33); 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 (53,1%) vive em áreas predominantemente urbanas, mas 23,8% 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 42,1%, Beira Baixa com 32,3% e Médio Tejo com 32,0%. Este quadro intensifica-se para a população com 65 e mais anos, em que cerca de metade deste grupo etário a residir nas sub-regiões Beiras e Serra da Estrela e Beira Baixa vive

⁴ Para esta análise usou-se o cenário central.

em áreas predominantemente rurais (52,4% e 47,2%, respetivamente), sendo a média regional de 30,8%

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, 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 da sociedade 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

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

⁶ Disponível [aqui](#).

como parceiros nucleares os fundadores e a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro), 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.

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 CCDR Centro 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.

Desde essa data têm-se reunido anualmente todas as condições para se realizar esta iniciativa com a colaboração dos consórcios Ageing@Coimbra e AgeINfuture.

4. Objetivos

A atribuição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que vai na sua sétima 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;

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

- Contribuir para a identificação dos territórios mais amigos da longevidade, consolidando uma proposta metodológica já apresentada⁸ que se declina 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 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, autonomia e vida independente, prevenção e combate ao isolamento, 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.).

5. Caracterização das candidaturas

A edição de 2024 totalizou 149 candidaturas a concurso (identificadas no anexo I), traduzindo uma grande diversidade temática, institucional e geográfica. Estas candidaturas apresentavam a seguinte distribuição por categorias: seis candidaturas na categoria Conhecimento+ (4,0%), 28 na categoria Saúde+ (18,8%) e 115 na categoria Vida+ (77,2%).

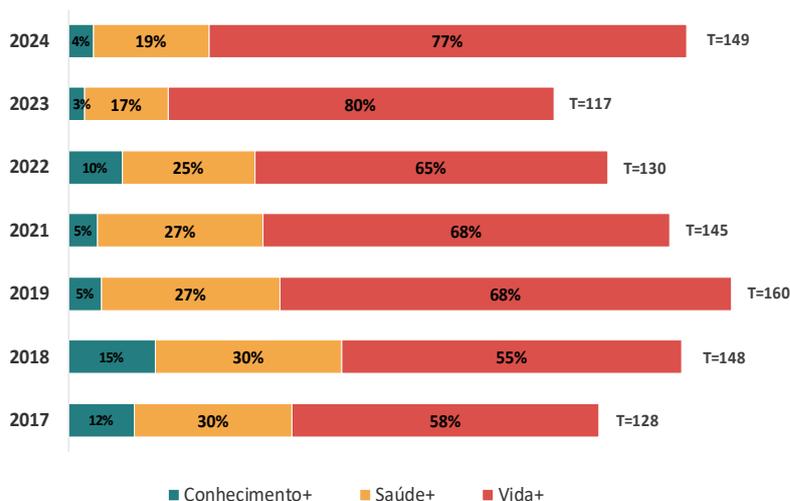
Em relação à edição anterior do Prémio, com 117 Boas Práticas, verificou-se um aumento significativo no número de candidaturas (mais 32 candidaturas, que corresponde a um aumento de 27,4%).

Em termos de representatividade de cada categoria, tem-se verificado nas várias edições, que a maioria das candidaturas admitidas são da categoria Vida+, seguindo-se Saúde+ e, por fim, Conhecimento+. Deste modo, na edição 2024, verificou-se uma distribuição semelhante às edições anteriores, destacando-se um ligeiro aumento da percentagem de candidaturas na categoria Saúde+ (Figura 1)⁹.

⁸ O documento de trabalho "Territórios da Longevidade: uma abordagem aplicada à Região Centro" foi publicado a 19 de dezembro de 2023, data do evento destinado a distinguir os 25 municípios com melhor desempenhos.

⁹ Todas as figuras e mapas que se seguem têm por fonte a base de dados das candidaturas ao PBPEAS

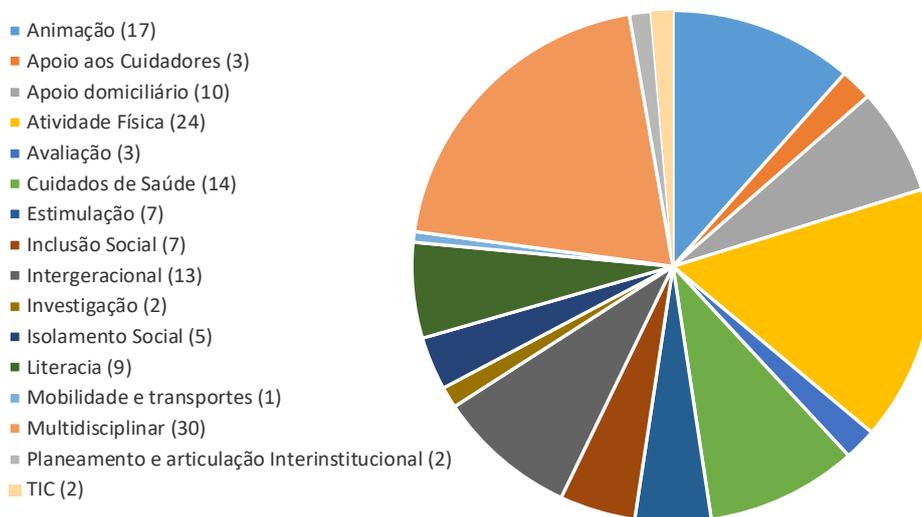
Figura 1 – Distribuição das candidaturas admitidas por categoria (%) nas várias edições



10

Quanto à distribuição das candidaturas submetidas por área (Figura 2), a diversidade é notória, com destaque, no entanto, para as candidaturas das áreas: multidisciplinar; atividade física; animação; cuidados de saúde; apoio domiciliário e intergeracional.

Figura 2 – Distribuição das candidaturas admitidas por área (N.º), 2024



De acordo com o Regulamento do Prémio, a mesma entidade promotora podia apresentar mais do que uma candidatura¹⁰. Assim, as 149 candidaturas submetidas foram promovidas por 111 entidades diferentes.

¹⁰ Outras notas metodológicas constam no Anexo II.

Dos 111 promotores identificados¹¹ (Figuras 3 e 4), mais de metade (60,4%) são do setor público (maioritariamente autarquias locais; instituições de ensino e entidades de saúde). O setor social representa 32,4% das candidaturas submetidas, com destaque para as Instituições Particulares de Solidariedade Social (24) e Associações (5). Por fim, no setor privado, representando 7,2% das candidaturas, destacam-se sete empresas e uma cooperativa.

Figura 3 - Distribuição dos promotores por setor (N.º e %), 2024

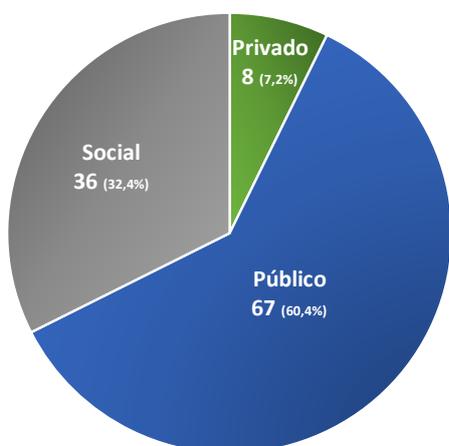
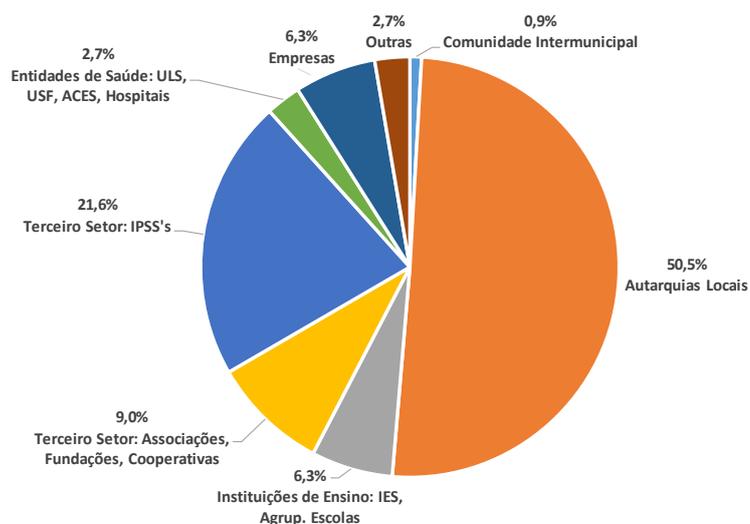
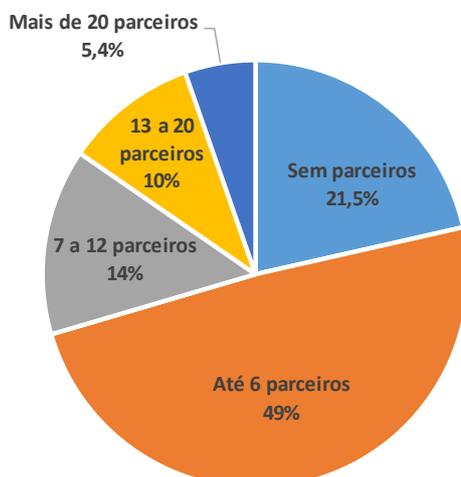


Figura 4 - Distribuição dos promotores por tipo de entidade (%), 2024



Quanto ao número de parcerias envolvidas, verifica-se que 78,5% das candidaturas (117) incluem entidades parceiras, enquanto apenas 21,5% (32) não incluem (Figura 5). Destaca-se, entre as candidaturas com entidades parceiras, que 49% (73) têm até seis entidades parceiras; 14% (21) têm entre sete e 12; 10% (15) registam entre 13 e 20 e 5,4% (8) incluem mais de 20 entidades parceiras. No total, foram registadas 854 entidades parceiras envolvidas.

Figura 5 - Distribuição das candidaturas admitidas segundo o número de parcerias (%), 2024

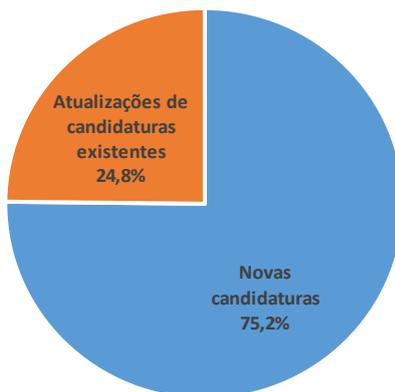


¹¹ Os promotores que submeteram mais do que uma candidatura são contabilizados apenas uma vez.

Além das candidaturas envolvendo parcerias, destaca-se, na edição de 2024, que seis candidaturas foram submetidas em co-promoção.

Além da submissão de novas candidaturas, em todas as edições é contemplada a possibilidade de admitir projetos já submetidos em edições anteriores, desde que tenham registado uma evolução significativa face à submissão anterior. 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 %), 2024



Verifica-se que 75,2% (112) das candidaturas foram submetidas pela primeira vez ao Prémio (Figura 6) e 24,8% são atualizações de candidaturas existentes, correspondendo a 37 candidaturas¹².

Sempre que um projeto já apresentado anteriormente tenha registado melhorias substanciais, a candidatura atualizada é submetida novamente para avaliação. Uma candidatura pode ter sido pouco valorada numa edição anterior porque o impacto e/ou a maturidade eram ainda incipientes, podendo, numa nova avaliação, obter uma classificação mais relevante. De referir que, nesta edição de 2024, três dos promotores finalistas (VirtuALL, AGILidades LAB CENTERS e Academia da Mente) submeteram atualizações, isto é, já tinham apresentado o mesmo projeto em edições anteriores, mas fruto dos desenvolvimentos recentes, 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.

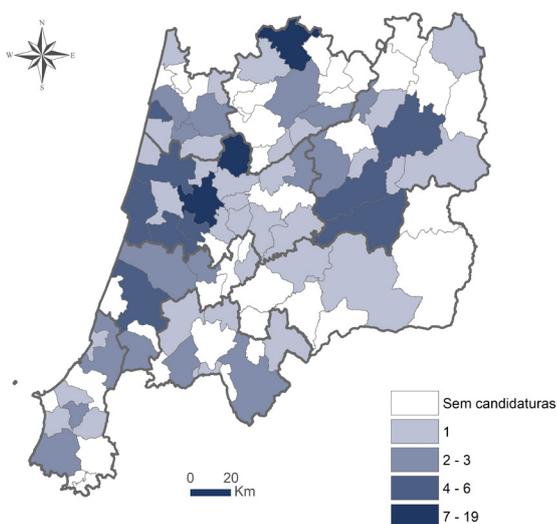
¹² Algumas destas candidaturas foram submetidas como ‘novas candidaturas’, verificando-se mais tarde que já tinham sido submetidas em edições anteriores e, portanto, reclassificadas. Os promotores, antes de submeterem as respetivas candidaturas, devem certificar-se da existência de versões anteriores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

¹³ Nos casos em que o promotor não identifica com rigor os municípios abrangidos, ou o município não pertence à Região Centro, a informação não é cartografada.

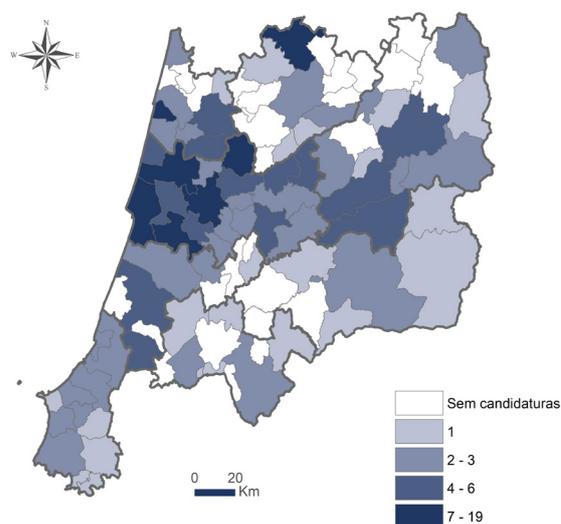
Considerando o **município da entidade promotora**, há 63 municípios da Região Centro envolvidos nas candidaturas e dois municípios que não pertencem à Região Centro: Lisboa e Porto. Os projetos que envolvem municípios fora da Região Centro não estão cartografados no Mapa 1. Os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Castro Daire (19); Coimbra e Mortágua (8); Ílhavo, Leiria e Soure (6); e Fundão e Guarda (5).

Por sub-regiões, destaca-se a Região de Coimbra, com 47 candidaturas; seguida de Viseu Dão Lafões com 28; Beiras e Serra da Estrela com 23; Região de Aveiro com 17; Região de Leiria com 15; Oeste com 10; Médio Tejo com 9; e Beira Baixa com 2.

Mapa 1 - Distribuição de candidaturas admitidas por município (N.º), 2024



Mapa 2 - Distribuição de candidaturas admitidas por território de abrangência (N.º), 2024



Por **território de abrangência**, há 73 municípios da Região Centro envolvidos nas candidaturas. De acordo com o Mapa 2, os municípios que se destacam pelo número de candidaturas submetidas são: Castro Daire (19); Mortágua (10); Coimbra e Soure (8); Cantanhede, Figueira da Foz e Ílhavo (7); Águeda, Fundão e Leiria (6); e Condeixa-a-Nova, Covilhã e Oliveira do Hospital (5).

Por sub-regiões, destaca-se a Região de Coimbra, com 47 candidaturas; Viseu Dão Lafões com 28; Beiras e Serra da Estrela com 23; Região de Aveiro com 17; Região de Leiria com 15; Oeste com 10; Médio Tejo com 9; e Beira Baixa com 2.

Em termos médios, por NUTS III, a Região de Coimbra é a que apresenta a média mais elevada de iniciativas por município¹⁴ com 2,5 iniciativas por município; seguida de Viseu Dão Lafões com 2 iniciativas por município; e da Região de Aveiro, Região de Leiria e Beiras e Serra da Estrela com 1,5 cada.

¹⁴ Incluem-se aqui todos os municípios da sub-região e não apenas os que apresentaram candidaturas.

5.1 Boas Práticas na categoria Conhecimento+

Nesta categoria, foram submetidas seis candidaturas, que envolveram seis municípios: Coimbra; Covilhã, Figueira da Foz; Guarda; Leiria; e Vagos (uma candidatura em cada município).

Por território de abrangência, há 14 municípios envolvidos: Águeda; Anadia; Belmonte; Coimbra; Covilhã; Figueira da Foz; Fundão; Guarda; Ílhavo; Leiria; Oliveira do Bairro; Ovar; Pombal e Vagos.

O vencedor nesta categoria foi a boa prática apresentada pela **Agilidades, SPIN OFF do Instituto Politécnico de Leiria**, com o projeto **AGILidades LAB CENTERS**. Esta iniciativa consiste no desenvolvimento de um programa validado cientificamente, que procura a promoção de boas práticas no cuidado à pessoa idosa e permite: i) formar e capacitar as equipas, com base no paradigma do Playfull Aging; ii) desenhar e operacionalizar programas de estimulação com base no paradigma do Playfull Aging, bem como e medir os seus resultados; iii) dotar as equipas de ferramentas lúdicas, validadas para a promoção da saúde; iv) prestar tutoria a equipas na implementação dos programas e das ferramentas; v) criar e promover redes de boas práticas na implementação do jogo sério em cuidados Geriátricos.

O júri distinguiu com menção honrosa a candidatura apresentada pela **Universidade de Coimbra**, com a boa prática **Activ4Brain**. O projeto consiste no desenvolvimento e implementação de um programa para a promoção da saúde e bem-estar, através da conjugação de exercício físico e estimulação cognitiva, sendo desenvolvido por 12 semanas (24 sessões de 50 minutos) e tendo sido desenhado por uma equipa multidisciplinar, que integra exercício aeróbio com treino cognitivo de forma otimizar o impacto na cognição e na saúde cerebral e física e combater o declínio cognitivo. Este projeto visa desenhar e validar o programa Activ4Brain e, em paralelo, investigar a neurociência subjacente ao programa, criando conhecimento para o refinamento destas estratégias de intervenção.

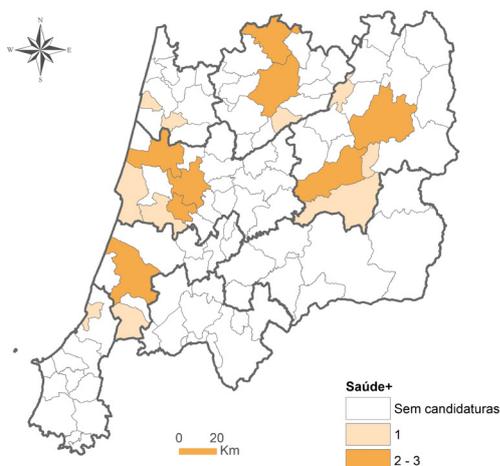
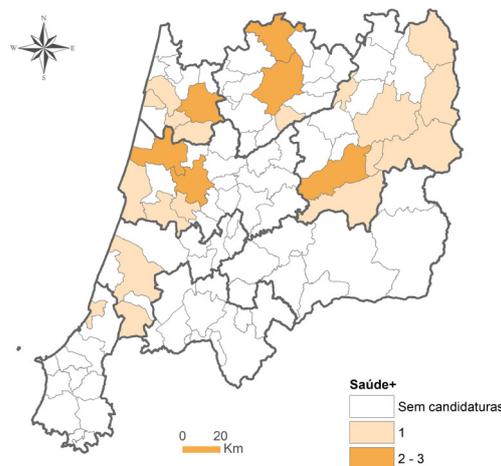
Na categoria Conhecimento+ há duas candidaturas em co-promoção que envolvem entidades promotoras com sede fora da Região Centro (Porto e Lisboa).

5.2 Boas Práticas na categoria Saúde+

Nesta categoria foram admitidas 28 candidaturas, distribuídas conforme os mapas que se seguem.

Por município da entidade promotora (Mapa 3), as 28 candidaturas submetidas são provenientes de 18 municípios, destacando-se Cantanhede e Castro Daire com três candidaturas cada; e Coimbra, Condeixa-a-Nova, Covilhã, Guarda, Leiria e Viseu com duas candidaturas cada; os restantes municípios apresentaram uma candidatura cada um.

Da análise por território de abrangência (Mapa 4), as mesmas 28 candidaturas registam uma abrangência de 33 municípios, destacando-se Cantanhede, Castro Daire e Coimbra (3); Águeda, Covilhã e Viseu (2); e os restantes municípios uma candidatura cada um.

Mapa 3 - Distribuição de candidaturas Saúde+ por município da entidade promotora (N.º), 2024**Mapa 4 - Distribuição de candidaturas Saúde+ por território de abrangência (N.º), 2024**

As Boas Práticas avaliadas nesta categoria dizem respeito a várias áreas, nomeadamente: Cuidados de Saúde (10); Apoio Domiciliário (8); Multidisciplinar (4); Estimulação (2); Literacia (2); Apoio aos Cuidadores (1); e Avaliação (1).

Das 28 candidaturas em questão, cinco dizem respeito a projetos já existentes (atualização de candidatura já existente e respetiva submissão à edição 2024) e 23 são novas candidaturas.

O **vencedor** nesta categoria foi a boa prática promovida pela **Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde da Guarda**, com a boa prática **Em idade maior: espaço adequado & corpo mobilizado**. Este projeto visa, através da promoção de ambientes seguros, de atividade física e de literacia em saúde, contribuir para a prevenção de quedas e para a melhoria da condição física dos idosos institucionalizados, obtendo assim, elevados ganhos em saúde. Neste sentido e enquadrado no Programa Nacional de Prevenção de Acidentes, a Unidade Saúde Pública da ULS da Guarda, implementou o projeto de intervenção comunitária “Em idade maior: espaço adequado & corpo mobilizado”. A implementação deste projeto tem como objetivo principal prevenir quedas, através da promoção de ambientes seguros e da mobilidade dos idosos institucionalizados em estrutura residencial para pessoas idosas (ERPI) da área de abrangência da ULS da Guarda. Sendo os objetivos específicos: capacitar 60% dos profissionais das ERPI aderentes, através da realização de sessões de formação; aplicar *checklist* de avaliação do espaço físico e da mobilidade em 90% das ERPI aderentes; assegurar que 40% das ERPI aderentes pratiquem atividade física com os idosos, no mínimo uma vez por semana; avaliar, através da Escala de Morse, o risco de queda em 75% dos idosos residentes em cada ERPI aderente.

Foram, ainda, atribuídas duas menções honrosas:

- Ao projeto **AtivAgingHome**, da **Associação de Promoção, Social, Cultural e Desportiva de Fornos de Algodres**. O AtivAgingHome é um serviço especializado e personalizado de estimulação funcional e cognitiva para as pessoas com mais de 65 anos de Fornos de Algodres que: a) apresentam indícios de declínio cognitivo e/ou físico leves e b) aqueles que ainda dispõem de uma excelente autonomia e

independência. O que se pretende é detetar, prevenir e atuar precocemente sobre os principais riscos associados ao declínio funcional e cognitivo, geradores da fragilidade e consequente incapacidade, que conduzem as pessoas idosas a estados de demência a institucionalizações precoces. A iniciativa desenvolve-se através de um plano estruturado de atividades, partindo de uma avaliação cognitiva e funcional dos séniores, como base para a elaboração de um plano de Intervenção que pode compreender: um programa de sessões domiciliares e individuais de estimulação cognitiva, funcional e social, treino de atividades de vida diária, acompanhamento psicológico, acompanhamento médico especializado e de enfermagem, de forma a reabilitar/intervir sobre os fatores de risco (Programa Funcionalmente), ou por outro lado, um programa que se desenvolve em contexto de grupo, onde se trabalha com os séniores ferramentas para uma longevidade plena e feliz, ativando o seu próprio bem-estar geral, ao mesmo tempo que colaboram, de forma voluntária, na estimulação física e cognitiva de outras pessoas mais velhas ou de idade semelhante, mas com uma limitação física e/ou cognitiva superior (Programa Mente Ativa).

-Ao projeto **Demência e Agora?!... - Centro Rainha D. Leonor, Santa Casa da Misericórdia do Concelho de Oliveira do Bairro**. O Centro Rainha D. Leonor é um Centro de Intervenção à Pessoa com Demência e Cuidadores, com foco na Demências, suporta serviços integrados e diferenciados para a demência, bem como grupos de suporte/gestão de emoções, sessões de convívio e capacitação das famílias/cuidadores para o decurso/evolução da doença e gestão das dinâmicas familiares. É uma resposta com impacto sério na qualidade de vida das pessoas com demência e suas famílias, pelo controlo e gestão não farmacológica da doença. O seu funcionamento torna-o distinto das respostas tradicionais, promovendo a permanência do utente em casa. Este projeto começa com a avaliação cognitiva inicial, após o que, em reunião equipa, é definido o Plano de Intervenção com a integração nos ateliês mais adequados (tendo em conta os gostos, história de vida...). Após ingresso é efetuada avaliação funcional e de execução das atividades de vida diária (AVD). A frequência é de uma a quatro vezes por semana, em períodos de duas horas, nos ateliês definidos. O Centro Rainha D. Leonor segue as recomendações da OMS para promover atividades diversificadas na demência, tendo em funcionamento o treino global/individual (individualmente ou em grupo é feito o treino de AVD's, estimulação física e cognitiva), ateliê lúdico/recreativo, de culinária e Arte e Saber. Uma vez por mês, os cuidadores vêm ao Centro Rainha D. Leonor para o grupo de suporte e gestão de emoções, ateliê de convívio e capacitação. Nesse dia os utentes também vêm para o ateliê multissensorial (intergeracional, intersectorial ou com a participação da comunidade).

5.3 Boas Práticas na categoria Vida+

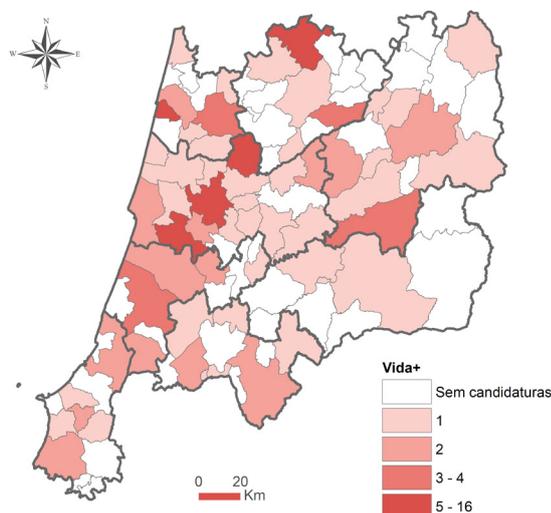
À semelhança das edições anteriores, a categoria Vida+ voltou a ser a que regista maior número de candidaturas, 115 no total das 149.

Por município da entidade promotora (Mapa 5), registam-se candidaturas oriundas de entidades com sede em 59 dos 100 municípios da Região Centro, destacando-se: Castro Daire (16); Mortágua (8); e Coimbra, Ílhavo e Soure (5 cada).

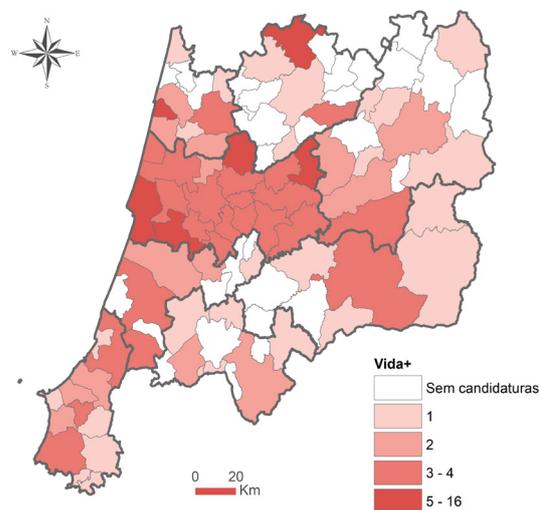
Da análise por território de abrangência (Mapa 6), as 115 candidaturas registam uma abrangência de

70 municípios da Região Centro. Os municípios da região que mais se destacam são: Castro Daire (16); Mortágua (10); Soure (7); e Oliveira do Hospital, Ílhavo e Figueira da Foz (5 cada).

Mapa 5 - Distribuição de candidaturas Vida+ por município da entidade promotora (N.º), 2024



Mapa 6 - Distribuição de candidaturas Vida+ por território de abrangência (N.º), 2024



São várias as áreas de intervenção apontadas pelos promotores, nomeadamente, e por ordem decrescente: Multidisciplinar (26); Atividade física (22); Animação (16); Intergeracional (11); Literacia (7); Inclusão social (6); Estimulação (6); Isolamento Social (5); Apoio domiciliário (4); Cuidados de saúde (4); TIC (2); Planeamento e articulação Interinstitucional (2); Mobilidade e Transportes (1); Apoio aos cuidadores (1); Avaliação (1).

Das 115 candidaturas admitidas, 31 são atualizações de candidaturas submetidas em edições anteriores, sendo 84 novas candidaturas.

Nesta categoria, foram criadas duas subcategorias: Vida+ Aprendizagem e Vida+ Participação. Da análise às candidaturas, 11 foram classificadas como Vida+ Aprendizagem, ou seja, 7,4% do total da categoria; e 104 foram classificadas como Vida+ Participação, correspondendo a 69,8% do total da categoria.

Na subcategoria **Vida+ Aprendizagem**, venceu a boa prática **Escola Alfa**, promovida pelo **Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão**. Este projeto surge com o objetivo principal de promover a autonomia pessoal e prevenir a fragilidade. Mais especificamente, destina-se, por um lado, a promover a alfabetização de seniores com o desenvolvimento de competências básicas de leitura, escrita e competências digitais; e, por outro, a estimular as capacidades motoras, cognitivas, sensoriais, bem como a interação social com vista a uma melhor qualidade de vida. Tem como principais atividades: alfabetização (Escola-ALFA), atividades digitais (Digit@l-beta) e sessões comunitárias de estimulação física (Movimento+), cognitiva (Cérebro 65+) e sensorial (Sentidos+). Além destas propostas em candidatura, decorrente da experiência no terreno, temos também proporcionado, sessões de leitura e treino de escrita em situação de doença física ou mental, ou apenas por falta de treino, ações de

sensibilização nas áreas da saúde e segurança, rastreios, acesso a livros da Biblioteca Municipal, através do estabelecimento de sinergias com entidades da comunidade e com voluntários. Estas atividades são realizadas numa lógica de itinerância por várias freguesias dispersas do concelho do Fundão.

Nesta subcategoria foram atribuídas duas menções honrosas:

- **Receitas com História, Câmara Municipal de Óbidos.** Este projeto consiste em desenvolver várias atividades culinárias onde, a partir de uma receita tradicional do agrado do grupo-alvo, são substituídos alguns ingredientes por outros nutricionalmente mais equilibrados, mostrando que é possível associar a tradição a uma maior preocupação com a alimentação saudável, sem perder o sabor e o prazer. A alimentação, quer pela sua qualidade quer pela quantidade, pode influenciar, positivamente ou negativamente, a saúde e a longevidade. As muitas mudanças fisiológicas e de estilo de vida que o envelhecimento acarreta podem ter diferentes impactos na alimentação dos idosos. Neste sentido, a equipa de nutrição desloca-se aos Centros de Dia e/ou Convívio das diferentes freguesias do concelho de Óbidos e, confecciona in loco uma receita para os utentes verem, ajudarem, aprenderem e, no final, desfrutarem da degustação. Assim, a atividade termina com um lanche resultante da mesma. Paralelamente, é explicada a história e tradição do prato e também o porquê da substituição de determinados ingredientes. Nestas receitas, é também dada primazia à utilização de produtos locais, como por exemplo, o mel. No final da atividade, é disponibilizado um folheto com a história ou alguma curiosidade da receita, a comparação das receitas (tradicional e saudável) e com a respetiva declaração nutricional. O projeto culmina com a recolha das receitas tradicionais de cada freguesia por forma a criar um livro de receitas.

- **Geração Digital, Câmara Municipal de Mortágua,** iniciativa direcionada para a população idosa residente no município de Mortágua e que tem como objetivos dotar as pessoas de conhecimentos na área das TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação), informar e sensibilizar sobre os cuidados a ter ao nível das burlas através das TIC e potenciar, facilitar e estimular a comunicação/ ligação entre o idoso, a família e outros. O desenvolvimento desta iniciativa visa, ainda, aumentar a autoestima e o nível de bem-estar psicológico e social das pessoas idosas, promovendo a confiança nas suas capacidades, o convívio e a participação social. A iniciativa tem uma frequência quinzenal, é realizada de forma descentralizada em 6 localidades do concelho de Mortágua e tem como parcerias as Juntas de Freguesia, Associações locais e GNR. As ações são gratuitas e adaptadas aos meios tecnológicos, interesses e necessidades individuais dos participantes, podendo ser abordadas as várias funcionalidades dos telemóveis (de teclas e tácteis) e internet (redes sociais, correio eletrónico, partilhas, pesquisas, visualização de vídeos), bem como a realização de ações de informação sobre os riscos da internet, as principais formas como se processam as fraudes/burlas e a adoção de comportamentos de maior segurança na utilização das tecnologias.

Na subcategoria **Vida+ Participação**, venceu a boa prática **VirtuALL**, promovida pela **AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego**, sendo uma iniciativa que integra tecnologia e inovação social para maximizar a longevidade e garantir que os idosos envelheçam com qualidade de vida, em autonomia e independência. Desde 2019, a AD ELO tem transformado o conceito de envelhecimento ativo com esta solução. Algumas das opções tecnológicas utilizadas nas Sessões VirtuALL são realidade

aumentada, realidade virtual, introdução à programação/robótica e serious games, proporcionando experiências enriquecedoras e desafiadoras, que estimulam a mente e o corpo. O projeto é focado no conceito de “ageing in place”, promovendo a interação social e intergeracional com os Momentos Intergeracionais e o Campeonato Intermunicipal. O projeto também incentiva a participação ativa com a perspetiva de um horizonte mais inclusivo e acessível para todos através da Assembleia Intermunicipal Senior. O VirtuALL é pioneiro na criação de um ecossistema de promoção do envelhecimento ativo, saudável, participativo e interativo. A sua robustez reflete-se no envolvimento colaborativo dos municípios de Cantanhede, Mealhada, Mira, Montemor-o-Velho e Penacova, sob coordenação da AD ELO. Atualmente, continua em execução nesses municípios e foi expandido através de um projeto de cooperação inserido na Medida 10 LEADER, em parceria com outros Grupos de Ação Local (ADRACES, ADIBER e LEADER OESTE), abrangendo 25 municípios no total. O feedback positivo que tem recebido reforça a sua posição estratégica de crescimento contínuo e sustentável.

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

- **Córtex School Bag, Agilidades, SPIN OFF do Instituto Politécnico de Leiria.** O Projeto Córtes School Bag é um projeto pioneiro em Portugal para introduzir a temática da demência (como um enorme desafio social para os próximos anos) nas escolas primárias. A demência será, infelizmente, a próxima pandemia que afetará a população mundial, com o número de pessoas com diagnóstico confirmado a triplicar até 2030. Explicar os contornos desta doença à sociedade, é um passo primordial na construção de uma comunidade consciente e empática, podendo transformar o paradigma do envelhecimento. As crianças não devem ficar de fora desta equação! O produto consiste em três elementos fundamentais para desenvolver um curriculum de compaixão e cidadania nas escolas: 1) Livro Infantil Musicado intitulado “Quando a fábrica da avó avaria...”: conta, de forma escrita e cantada, a história da relação entre o neto e a avó e todos os desafios relacionais, numa descoberta após diagnóstico de demência. O livro ensina, de forma disfarçada e discreta, como as crianças podem ter um papel fundamental nas famílias multigeracionais com pessoas idosas com demência. 2) Jogo de Tabuleiro (Neuromania), como uma ferramenta de aprendizagem ativa e de simulação para os meninos aprenderem curiosidades sobre a doença, e formas divertidas de ajudarem estas pessoas, numa perspetiva de comunidade. 3) Guia para professores, como uma ferramenta de apoio aos professores para abordarem esta temática nas escolas primárias, desbravando um importante caminho na construção de pequenos cidadãos ativos.

- **Academia da Mente, Human Coop, Crl.** Este projeto constitui um programa de intervenção criado pelas fundadoras da Human Coop e dirigido à população mais velha e/ou vulnerável e que pretende: combater o isolamento social; promover o envelhecimento ativo e saudável, a qualidade de vida e o bem-estar físico, social e emocional; facilitar o envelhecimento em casa e na comunidade; e promover a saúde mental, prevenindo as demências. A atividade é realizada em grupo, uma vez por semana, com a duração de 45 minutos, na comunidade em instalações de associações locais ou juntas de freguesia, e consiste na realização de sessões de dança sénior® e estimulação cognitiva, de forma rotativa. As atividades em grupo permitem a criação de conexão entre os seus participantes, momentos de socialização, facilitando relações positivas e de qualidade. A Dança Sénior é uma modalidade dirigida à população sénior, com origem na Alemanha e espalhada por vários países da Europa e no Brasil, baseada em danças folclóricas

e danças de salão, de diversas origens de todo o mundo, as quais são moldadas particularmente às capacidades da pessoa idosa. São danças em pé ou na posição sentada, todos podem dançar, em roda, com coreografias simples e complexas, muito alegres, que trabalham a mobilidade, a mente e dão muita energia. A Estimulação Cognitiva é realizada através de atividades de papel e caneta ou jogos que estimulam a memória, a atenção, a planificação, a percepção, a linguagem e outras funções cognitivas, melhorando o funcionamento cognitivo.

—
20

- **SIT FLEXI - o transporte flexível a Pedido, Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra.** O SIT FLEXI é uma solução de transporte de passageiros a pedido implementada em 18 municípios da CIM Região de Coimbra, com maior incidência nas áreas de baixa densidade demográfica, onde o serviço de transporte regular de passageiros tem cobertura insuficiente ou inexistente, fazendo com que o sistema de transporte funcione de forma coesa e seja possível aumentar o grau de cobertura da rede de transportes da região de maneira eficiente. Este projeto tem como principal objetivo melhorar as condições de mobilidade e acessibilidade da população em geral, incidindo na população mais envelhecida, que habita nas zonas de baixa densidade demográfica. Este serviço permite, também, aproximar a população dos serviços essenciais e serviços públicos municipais, nomeadamente de saúde, social, finanças, mercado. A solução SIT FLEXI de transporte sensível à procura, não é apenas a solução de mobilidade mais eficiente para os cidadãos da nossa região que vivem em zonas de baixa densidade, uma vez que funciona apenas a pedido e sem rotas fixas, mas é também um projeto fundamental para assegurar a inclusão social da população idosa, e/ou com mobilidade condicionada, que sem este projeto dificilmente teriam acesso a serviços de saúde, emprego, educação, alimentação, etc. O acesso aos transportes públicos e à mobilidade é imprescindível para o desenvolvimento urbano e um direito fundamental para acesso aos serviços públicos (saúde, finanças, emprego).

6. Notas finais

O balanço da edição 2024 é bastante positivo, tendo em conta os factos seguintes:

- Esta é já a sétima edição do Prémio (iniciado 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 CCDR Centro;
- A categoria Vida+ continua a destacar-se pelo número de boas práticas submetidas, em comparação com as categorias Conhecimento+ e Saúde+;
- Ao longo das sete edições, foram submetidas 977 candidaturas, ainda que mais de uma centena sejam atualizações de candidaturas 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 e enfrentar as suas consequências e novos desafios.

Por isso, deixamos uma palavra de apreço e reconhecimento a todos os profissionais e voluntários, promotores e parceiros de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável.

Uma palavra também de agradecimento especial aos 111 promotores das 149 iniciativas submetidas ao Prémio de Boas Práticas, em 2024. 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.

É ainda de destacar os 12 finalistas deste ano (ver anexo III). O seu empenho ao longo das várias fases de seleção culminou em doze momentos de enorme profissionalismo e excelência que abrilhantaram o 11.º Congresso de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro.

A CCDR Centro 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 em todas as edições do Prémio podem ser consultadas no [Catálogo de Boas Práticas](#) que se encontra disponível do portal dedicado ao [Envelhecimento ao Centro](#).

É ainda possível obter mais informações sobre as várias edições do Prémio, incluindo os *press books* e as fotografias da cerimónia de entrega de prémios e menções honrosas, através do portal oficial do [Envelhecimento ao Centro](#).

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

ANEXOS

ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2024

Município(s) dos promotores	Categoria	Título da iniciativa	Promotor(es)
Abrantes; Mação	Vida+ Participação	Academia da Mente	Human Coop. Crl
Abrantes	Vida+ Aprendizagem	Longe mas + perto com as tecnologias	Human Coop. Crl
Águeda	Saúde+	Missão Córtex	Minutos Emblemáticos, Lda.
Águeda	Vida+ Aprendizagem	Universidade Sénior de Águeda	Academia Portuguesa de Cultura e Solidariedade de Águeda
Águeda	Vida+ Participação	Aquaponia em contexto institucional	Paraíso Social de Aguada de Baixo
Águeda	Vida+ Participação	Programa Tardes Seniores	Câmara Municipal de Águeda
Alcobaça	Vida+ Participação	Conectar Vidas	Associação de Solidariedade Social Areiro
Anadia	Vida+ Participação	Movimento Sénior é Vida!	Câmara Municipal de Anadia
Ansião	Vida+ Participação	Jogos Desportivos do Concelho de Ansião	Câmara Municipalde Ansião
Ansião	Vida+ Participação	Programa de Atividades Aquáticas "Entre na água, ganhe vida"	Câmara Municipal de Ansião
Aveiro	Vida+ Participação	"Um Amigo em Linha"	Patronato Nossa Senhora de Fátima de Vilar
Aveiro	Vida+ Participação	CorAção em Comunidade	Centro Social Paroquial Nossa Senhora de Fátima
Belmonte	Saúde+	Sobre Rodas	Centro de Assistência Paroquial de Caria
Benedita	Vida+ Participação	Alentecer o envelhecimento - Crescer com a Idade	Barafunda Associação Juvenil de Cultura e Solidariedade Social
Bombarral	Vida+ Aprendizagem	Universitários 50+	Câmara Municipal de Bombarral
Bombarral	Vida+ Participação	Viver Melhor Bombarral	Câmara Municipal de Bombarral
Caldas da Rainha	Vida+ Participação	Mês da Esperança	Câmara Municipal das Caldas da Rainha
Cantanhede	Saúde+	De Pé Firme: Abordagens Integradas para a Prevenção de Quedas em Idosos	Fundação Ferreira Freire
Cantanhede	Saúde+	Enfermagem de Referência para Idosos	Fundação Ferreira Freire
Cantanhede	Saúde+	Intervenção Combinada de Exercício Físico e Terapia de Reminiscência para Pessoas Idosas em Contexto Comunitário	Unidade de Cuidados na Comunidade de Cantanhede
Cantanhede	Vida+ Participação	VirtuALL	AD ELO - Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego
Carregal do Sal	Vida+ Participação	ESTAÇÃO MÓVEL BEM-ESTAR	Câmara Municipal de Carregal do Sal
Castelo Branco	Vida+ Participação	Rede de Apoio 60+	Amato Lusitano - Associação de Desenvolvimento (ALAD)
Castro Daire	Saúde+	Equipa Multidisciplinar - Serviço de Apoio Domiciliário	Santa Casa da Misericórdia de Castro Daire
Castro Daire	Saúde+	Rastreios à população sénior - Unidade Móvel de Saúde	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Saúde+	Tratamentos Termais	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	(Inter)gerações Partilhadas	Câmara Municipalde Castro Daire

(Continua)

Município(s) dos promotores	Categoria	Título da iniciativa	Promotor(es)
Castro Daire	Vida+ Participação	(Per)Correr Castro Daire	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	+Sénior +Atividade +Vida	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Cabra D'Oiro	Santa Casa da Misericórdia de Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Caminhadas da Mente	ASSOCREL
Castro Daire	Vida+ Participação	Cartão "Viver Mais"	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Conferência Envelhecer com Saúde e Bem-estar	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Dia Mundial dos Avós	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Gabinete de Apoio ao Idoso	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	I Encontro Municipal de Boccia	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Jogos Desportivos	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Loja Social	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Passeio Sénior 60+	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Próxima Idade - Serviços Gerontológicos ao Domicílio	Próxima Idade
Castro Daire	Vida+ Participação	Teatro Comunidade	Câmara Municipalde Castro Daire
Castro Daire	Vida+ Participação	Visitas guiadas com a Comunidade Sénior	Câmara Municipalde Castro Daire
Celorico da Beira	Vida+ Participação	Cuidados Concelhios em Casa	Câmara Municipalde Celorico da Beira
Coimbra	Conhecimento+	Activ4Brain	Universidade de Coimbra
Coimbra	Saúde+	Academia Sénior	Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Coimbra
Coimbra	Saúde+	Cuidados de Saude	Paramedicos de Catastrofes Internacional
Coimbra	Vida+ Participação	Comissão Municipal de Proteção ao Idoso de Coimbra	Câmara Municipal de Coimbra
Coimbra	Vida+ Participação	Encontro Sénior Intermunicipal	Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra; Câmara Municipalda Mealhada
Coimbra	Vida+ Participação	Legends Crossfit Mondego	Crossfit Mondego
Coimbra	Vida+ Participação	Programa Municipal Voz Amiga – Serviço de Teleassistência para Idosos	Câmara Municipal de Coimbra
Coimbra	Vida+ Participação	SIT Flexi – o transporte flexível a Pedido	Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra
Condeixa-a-Nova	Saúde+	Cuidar com Amor & Felicidade - Programa Revisão de Memórias	Magda Sofia Rainho Mendes
Condeixa-a-Nova	Saúde+	Projeto Samaritano	Casa de Saúde Rainha Santa Isabel - Irmãs Hospitaleiras de Condeixa-a-Nova
Condeixa-a-Nova	Vida+ Participação	Maleta d'afetos	Câmara Municipal de Condeixa
Condeixa-a-Nova	Vida+ Participação	Passeios de Verão	Câmara Municipal de Condeixa
Covilhã	Conhecimento+	TrackFrailty	Universidade da Beira Interior

(Continuação)

Município(s) dos promotores	Categoria	Título da iniciativa	Promotor(es)
Covilhã	Saúde+	mentALdeias – Apoio Psicossocial Pós-Incêndios	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista da Covilhã
Covilhã	Saúde+	MyStreets	Mariana Figueiredo
Covilhã	Vida+ Participação	Marchas Populares CAI 2024	Centro de Ativ'ldades
Entroncamento	Vida+ Participação	Geração 8/80	Câmara Municipal do Entroncamento
Ferreira do Zêzere	Vida+ Participação	Sessões de Consciencialização da Pessoa Idosa para as questões de burlas e violência contra a Pessoa Idosa	Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere
Figueira da Foz	Conhecimento+	Projeto Saúde Sénior	Hospital Distrital da Figueira da Foz; Câmara Municipal da Figueira da Foz
Figueira da Foz	Saúde+	Programa Figueira + Saúde	Câmara Municipal da Figueira da Foz
Figueira da Foz	Vida+ Participação	Programa Figueira Sénior	Câmara Municipal da Figueira da Foz
Figueira da Foz	Vida+ Participação	Maiores de 80	Junta de Freguesia de Moinhos da Gândara
Figueira de Castelo Rodrigo	Vida+ Participação	É cá da Terra	Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo
Fornos de Algodres	Saúde+	AtivAgingHome	Associação de Promoção, Social, Cultural e Desportiva de Fornos de Algodres
Fornos de Algodres	Vida+ Participação	Programa de Atividade Física Sénior	Câmara Municipal de Fornos de Algodres
Fundão	Saúde+	Memo_Move	Câmara Municipal do Fundão
Fundão	Vida+ Aprendizagem	Escola Alfa	Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão
Fundão	Vida+ Participação	M&M - Maiores em Movimento - Programa de Combate à Fragilidade	Santa Casa da Misericórdia do Fundão
Fundão	Vida+ Participação	Projeto de SAD - "Aqui ao lado"	Santa Casa da Misericórdia do Fundão; Fundação Calouste Gulbenkian
Fundão	Vida+ Participação	Raízes e Asas - Projeto entre utentes da Unidade de Cuidados Continuados e as ciranças do Centro de Atividades de tempos Livres	Santa Casa da Misericórdia do Fundão
Góis	Vida+ Participação	Projeto "Ecos do Passado"	Câmara Municipal de Góis
Guarda	Conhecimento+	Melhorar as competências dos cuidadores dos idosos para a promoção do envelhecimento saudável através da transição digital	Instituto Politécnico da Guarda
Guarda	Saúde+	ComplementarIdade	Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Conceição
Guarda	Saúde+	Em idade maior: espaço adequado & corpo mobilizado	ULS da Guarda
Guarda	Vida+ Participação	Ativo Sénior: Atividades na Freguesia da Guarda	Junta de Freguesia da Guarda
Guarda	Vida+ Participação	Oficina de Estimulação Cognitiva	Câmara Municipal da Guarda
Ílhavo	Saúde+	Programa de Apoio a Pessoas em Luto	Câmara Municipal de Ílhavo
Ílhavo	Vida+ Participação	Atividade com idosos no domicílio que moram no concelho de Ílhavo	Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo
Ílhavo	Vida+ Participação	Atividade de Artes do Centro Comunitário do CASCI	Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo

(Continua)

Município(s) dos promotores	Categoria	Título da iniciativa	Promotor(es)
Ílhavo	Vida+ Participação	Atividade de Ginástica do Centro Comunitário do CASCI	Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo
Ílhavo	Vida+ Participação	Atividade para pessoas com doença mental no Concelho de Ílhavo	Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo
Ílhavo	Vida+ Participação	Campo de Férias para idosos do concelho de Ílhavo	Centro de Ação Social do Concelho de Ílhavo
Ílhavo; Vagos	Conhecimento+	RM4HEALTH - Monitorização remota na saúde e no desporto	WISEWARE, Lda.; Instituto Superior de Engenharia do Porto; Universidade do Porto - Faculdade de Medicina (FMUP); Santa Casa da Misericórdia de Vagos (SCMV)
Leiria	Conhecimento+	AGILidades LAB CENTERS	Agilidades, SPIN OFF IPLeia
Leiria	Saúde+	APOIO SOCIAL DOMICILIÁRIO A ACAMADOS E/OU DIFICULDADE NA MOBILIDADE	ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE AVC - ASPA
Leiria	Vida+ Participação	Atividade física sénior	MeiriGym
Leiria	Vida+ Participação	Córtex School Bag	Agilidades, SPIN OFF IPLeia
Leiria	Vida+ Participação	Programa Viver Activo	Câmara Municipal de Leiria
Leiria	Vida+ Participação	Vamos à Piscina	Associação Lar Emanuel
Lourinhã	Vida+ Aprendizagem	CLUBE IDADE MAIS	Câmara Municipal da Lourinhã
Lousã	Vida+ Participação	Lousã a Mexer+	Câmara Municipal da Lousã
Mação	Vida+ Aprendizagem	Clube e Universidade Sénior	Câmara Municipal de Mação
Mangualde	Vida+ Participação	Andanças Seniores	Câmara Municipal de Mangualde
Mangualde	Vida+ Participação	Arraial Sénior	Câmara Municipal de Mangualde
Mangualde	Vida+ Participação	Mochila às Costas, Sapatilhas no pé	Câmara Municipal de Mangualde
Manteigas	Vida+ Participação	Länd - Wool Innovation Week	Câmara Municipalde Manteigas
Mira	Vida+ Aprendizagem	Universidade Sénior de Mira	Câmara Municipal de Mira
Miranda do Corvo	Vida+ Participação	Leituras com Afetos	Município de Miranda do Corvo
Montemor-o-Velho	Vida+ Participação	Seniores em Movimento	Câmara Municipal de Montemor-o-Velho
Mortágua	Vida+ Aprendizagem	Geração Digital	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Animar a Aldeia	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Gerações Ativas	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Ginástica Sénior	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Jovens Estudantes em Férias - Gerações	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Oficinas de Saberes e Afazeres	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Projeto Iluminar Aldeia - Academia Saber +	Câmara Municipal de Mortágua
Mortágua	Vida+ Participação	Viva mais, Mexa-se!!	Câmara Municipal de Mortágua
Nazaré	Saúde+	Dar Voz ao Idoso	Câmara Municipal da Nazaré

(Continuação)

Município(s) dos promotores	Categoria	Título da iniciativa	Promotor(es)
Nelas	Saúde+	CER - Cuidar e Receber	Câmara Municipal de Nelas
Óbidos	Vida+ Aprendizagem	Receitas com História	Câmara Municipal de Óbidos
Oleiros	Vida+ Participação	Semana Sénior Oleiros '24	Câmara Municipal de Oleiros
Oliveira do Bairro	Saúde+	"Demência e Agora?!... - Centro Rainha D. Leonor	Santa Casa da Misericórdia do Concelho de Oliveira do Bairro
Oliveira do Bairro	Vida+ Participação	65 Horas em Festa	Câmara Municipal de Oliveira do Bairro
Oliveira do Hospital	Vida+ Participação	Atelier de Artes	Associação Progressiva de Santo António do Alva
Oliveira do Hospital	Vida+ Participação	Yoga na Cadeira - Projeto de Yogaterapia para Idosos/as	Câmara Municipal de Oliveira do Hospital
Ourém	Vida+ Participação	Clube de Voluntariado Jovem - verão 2024	Câmara Municipal de Ourém
Ovar	Vida+ Participação	Programa Municipal para o Envelhecimento Ativo e Saudável	Câmara Municipal de Ovar
Pampilhosa da Serra	Vida+ Participação	Programa "Conversas de Avós"	Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra
Pedrógão Grande	Vida+ Participação	Pedrógão Grande Cuida	Câmara Municipal de Pedrógão Grande
Penacova	Vida+ Aprendizagem	Oficinas Sénior	Câmara Municipal de Penacova
Penela; Porto de Mós	Vida+ Participação	Asas do Tempo	Associação Tempos Brilhantes
Pombal	Vida+ Participação	Projeto CARTAS ENTRE NÓS	Junta de Freguesia de Almagreira; Junta de Freguesia do Carriço; Junta de Freguesia do Louriçal
Porto de Mós	Saúde+	Plano de Saúde para Todos	Câmara Municipal de Porto de Mós
Porto de Mós	Vida+ Participação	Ginástica Sénior	Freguesia de Porto de Mós - São João Baptista e São Pedro
Porto de Mós	Vida+ Participação	SeniorMós	Câmara Municipal de Porto de Mós
Sabugal	Vida+ Participação	Olhar com Raiz	Santa Casa da Misericórdia do Sabugal
São Pedro do Sul	Vida+ Participação	CPS Séniores Activ@s	Centro de Promoção Social
Seia	Vida+ Participação	Convívio Sénior Seia 2024	Câmara Municipal de Seia
Seia	Vida+ Participação	Saúde em Movimento	Câmara Municipal de Seia
Sever do Vouga	Vida+ Participação	A(concelho)-te a Mexer	Câmara Municipal de Sever do Vouga
Soure	Saúde+	Unidade Móvel de Saúde de apoio ao Cidadão	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+ Aprendizagem	LongeVIDAde - Promoção da Saúde e do Envelhecimento Ativo em Soure	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+ Participação	Encontro Intergeracional	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+ Participação	Movivamente	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+ Participação	Semana da Saúde e do Bem-estar	Câmara Municipal de Soure
Soure	Vida+ Participação	TELEASSISTÊNCIA a IDOSOS	Câmara Municipal de Soure
Tábua	Vida+ Participação	Programa Movimento Sénior e Onda Sénior	Câmara Municipal de Tábua

(Continua)

Município(s) dos promotores	Categoria	Título da iniciativa	Promotor(es)
Torres Novas	Vida+ Participação	Abraçar Memórias e tradições	CSPSAR
Torres Novas	Vida+ Participação	Pé de Dança	Câmara Municipal de Torres Novas
Torres Vedras	Vida+ Participação	Farmácia da Atividade Física	Câmara Municipalde Torres Vedras
Torres Vedras	Vida+ Participação	TRAMPOLIM	Camara Municipal de Torres Vedras
Vila Nova da Barquinha	Vida+ Participação	Amigos Improváveis	Agrupamento de Escolas de Vila Nova da Barquinha
Vila Nova de Poiares	Vida+ Participação	Programa Fit Sénior Programa de Atividade Física para Séniores de Vila Nova de Poiares	Câmara Municipalde Vila Nova de Poiares
Viseu	Saúde+	Digitalização	Idade Ativa, Lda.
Viseu	Saúde+	Sorriso Maiores	Faculdade de Medicina Dentária - Universidade Católica Portuguesa
Viseu	Vida+ Participação	AMIGOS DE TODAS AS IDADES: VENCENDO O IDADISMO	Obras Sociais Viseu; Associação Stop Idadismo

ANEXO II – Notas Metodológicas

A submissão das candidaturas decorreu entre 15 de julho e 30 de setembro de 2024.

As candidaturas foram submetidas online com recurso ao formulário disponibilizado no site Envelhecimento ao Centro. 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 podia 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 submetidas em cada categoria, o júri selecionou as mais bem pontuadas que foram convidadas para uma audição nas instalações da CCDR Centro, o que permitiu a seleção dos projetos finalistas.

A constituição do júri foi uma responsabilidade da CCDR Centro, tendo cada consórcio de Envelhecimento Ativo e Saudável sido convidado a participar com quatro jurados, além do jurado que representa a CCDR Centro – um elemento da Estrutura de Missão Portugal Inovação Social, 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 11.º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que decorreu a 05 de dezembro de 2024, no Convento São Francisco, em Coimbra.

ANEXO III - Boas Práticas Finalistas da edição 2024



FINALISTA CONHECIMENTO+

AGILIDADES LAB CENTERS
AGILIDADES, SPIN OFF IPLEIRA

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
MELHOR QUALIDADE DE VIDA

2024 · 7ª EDIÇÃO



FINALISTA CONHECIMENTO+

ACTIV4BRAIN
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
MELHOR QUALIDADE DE VIDA

2024 · 7ª EDIÇÃO



AtivAgingHome

MenteAtiva FuncionalMENTE RECREATIV



FINALISTA SAÚDE+

ATIVAGINGHOME
ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO, SOCIAL, CULTURAL E DESPORTIVA DE FORNOS DE ALGODRES

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
MELHOR QUALIDADE DE VIDA

2024 · 7ª EDIÇÃO



FINALISTA SAÚDE+

DEMÊNCIA E AGORA?!...
CENTRO RAINHA D. LEONOR
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DO CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
MELHOR QUALIDADE DE VIDA

2024 · 7ª EDIÇÃO



FINALISTA SAÚDE+

EM IDADE MAIOR: ESPAÇO ADEQUADO & CORPO MOBILIZADO
UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DA ULS DA GUARDA



2024 · 7ª EDIÇÃO



FINALISTA VIDA+

ACADEMIA DA MENTE
HUMAN COOP, CRL



2024 · 7ª EDIÇÃO



FINALISTA VIDA+

CÓRTEX SCHOOL BAG
AGILIDADES, SPIN OFF IPLEIRIA



2024 · 7ª EDIÇÃO



FINALISTA VIDA+

ESCOLA ALFA
CENTRO ASSISTENCIAL CULTURAL E FORMATIVO DO FUNDÃO



2024 · 7ª EDIÇÃO

MORTÁGUA MUNICÍPIO
MORTÁGUA INCLUSIVA

GERAÇÃO DIGITAL
Manual de Instruções de Identidade Modernas

FINALISTA VIDA+

GERAÇÃO DIGITAL
CÂMARA MUNICIPAL DE MORTÁGUA

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
NA REGIÃO DE COIMBRA

2024 • 7ª EDIÇÃO

ÓBIDOS +ATIVO

FINALISTA VIDA+

RECEITAS COM HISTÓRIA
CÂMARA MUNICIPAL DE ÓBIDOS

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
NA REGIÃO DE COIMBRA

2024 • 7ª EDIÇÃO

Transporte Flexível a Pedido na Região de Coimbra
SICUT Flex

FINALISTA VIDA+

SIT FLEXI – O TRANSPORTE FLEXÍVEL A PEDIDO NA REGIÃO DE COIMBRA
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DA REGIÃO DE COIMBRA

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
NA REGIÃO DE COIMBRA

2024 • 7ª EDIÇÃO

FINALISTA VIDA+

VIRTUALL
AD ELO – ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO LOCAL DA BAIRRADA E MÓNDEGO

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL
NA REGIÃO DE COIMBRA

2024 • 7ª EDIÇÃO

WWW.CCDRC.PT

Iniciativa de:



Em parceria com os Consórcios:



Ageing@
Coimbra



AgeInfuture
CENTRO DE REFERÊNCIA PARA O ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL DO INTERIOR DO REGIÃO CENTRO

Cofinanciado por:

