

IDADISMO ZERO

26 de setembro de 2025
Carla Coimbra

Objetivos

- **Porque surge este projeto? O que é o idadismo (Enquadramento)?**

- **Normas**
 - Âmbito e Objetivos
 - Destinatários
 - Candidaturas a concurso
 - Apresentação de candidaturas
 - Critérios de exclusão
 - Júri
 - Critérios de avaliação
 - Prémios e resultados
 - Calendarização
 - Divulgação da informação
 - Disposições finais

- **Formulário de candidatura**

- Contexto demográfico de declínio/envelhecimento da população - (dados para a região Centro - DataCentro - <https://datacentro.ccdrc.pt/>)
 - População com 65 e mais anos que corresponde a 27,4% da população da região
 - Índice de envelhecimento de 236,2 em 2024 (181,1 em 2014)
 - Índice de envelhecimento estimado de 367 idosos por cada 100 jovens para 2050

- Contexto socioeconómico complexo no cuidado aos mais velhos
 - Sistema de pensões
 - Cuidados de saúde
 - Cuidados sociais

- Conceito de solidariedade intergeracional e como na intergeracionalidade e conjugação de gerações podemos ser mais eficazes na comunidade e nas instituições

Enquadramento

Concurso Regional Idadismo Zero
1.ª Edição | 2025

IDADISMO
ZERO

- CC DR Centro tem várias iniciativas no âmbito da **promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável e da Longevidade**

<https://envelhecimentoao centro.ccdrc.pt/>

Catálogo de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável
Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável
Empreendedor 50+
Territórios da Longevidade



Nova iniciativa: Idadismo Zero

Concurso Regional Idadismo Zero
1.ª Edição | 2025

IDADISMO
ZERO

Idadismo = idade é sinónimo de preconceito e discriminação

“O idadismo refere-se a **estereótipos (como pensamos), preconceitos (como nos sentimos) e discriminação (como agimos)** direcionadas às pessoas com base na idade que têm. O idadismo pode ser institucional, interpessoal ou contra si próprio. O idadismo institucional se refere às leis, regras, normas sociais, políticas e práticas institucionais que restringem injustamente as oportunidades e prejudicam sistematicamente indivíduos em função da idade deles. O idadismo interpessoal surge em interações entre dois ou mais indivíduos, enquanto o direcionado contra si próprio ocorre quando o idadismo é internalizado pela pessoa e usado contra ela mesma.”

Relatório Mundial sobre o Idadismo, Organização Pan-Americana da Saúde, 2022



Concurso Regional Idadismo Zero

Promover o combate ao idadismo e o reforço de uma cultura de respeito e apreço pelas pessoas, nomeadamente as mais velhas

Concurso Regional Idadismo Zero

➤ Normas 1ª Edição | 2025

Âmbito e objetivos

Destinatários

Natureza das candidaturas a Concurso

Apresentação de Candidaturas

Critérios de Exclusão

Júri

Critérios de Avaliação

Prémios e resultados

Calendarização

Divulgação da Informação

Disposições Finais

Âmbito e objetivos

1. O Concurso Regional Idadismo Zero é uma iniciativa da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro) em articulação com as instituições de ensino superior, nomeadamente Universidades e Institutos Politécnicos da região Centro.

2. Os objetivos do Concurso Regional Idadismo Zero são:

- a) Estimular a discussão sobre o idadismo entre os alunos do ensino superior, motivando-os a refletirem e proporem, individual ou coletivamente, ações concretas;
- b) Promover a realização de projetos ou iniciativas que contribuam para o combate ao idadismo;
- c) Reconhecer e reproduzir no território ideias, projetos ou iniciativas que contribuam para combater o idadismo e para a promoção de uma cultura de respeito pelas pessoas mais velhas, através da educação, sensibilização, participação e envolvimento da comunidade, garantindo que todos, independentemente da idade, tenham a oportunidade de viver uma vida plena, digna e significativa em todas as suas etapas.

Destinatários

1. Podem candidatar-se ao presente concurso todos os alunos que frequentem um estabelecimento de ensino superior público e privado da região Centro, na sua configuração territorial composta por 100 municípios e definida no regulamento (EU) nº 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 (Anexo I).
2. As candidaturas devem ser apresentadas por equipas compostas por um a três alunos.
3. Para ser admitido a concurso, cada candidatura deve obrigatoriamente indicar um professor responsável e o estabelecimento de ensino superior a que os alunos pertencem.

➤ Alunos que frequentem um estabelecimento de ensino superior público e privado da região Centro.

(até) Três alunos + um professor responsável

Natureza das candidaturas a Concurso

Podem ser apresentados a concurso projetos ou iniciativas de qualquer área de ensino superior, desde que obedeçam, cumulativamente, às seguintes características:

- a) Úteis, exequíveis e originais (desenvolvidos pelos candidatos);
- b) Inovadores, podendo dar origem a um novo produto, serviço ou metodologia;
- c) Com possibilidade de ser disseminado e implementado como boa prática ou instrumento de política pública de combate ao idadismo pela CCDR Centro;

Apresentação de Candidaturas

1. A apresentação de candidaturas deverá realizar-se através do preenchimento e submissão do formulário *online* disponível em <https://forms.gle/wzuc4uPrGiXQcipe6> (Anexo II).
2. O prazo de submissão de candidaturas decorrerá de **07 de outubro a 30 de novembro de 2025** e será divulgado no portal da CCDR Centro, no site dedicado à temática Envelhecimento ao Centro e nos canais de comunicação digitais.
3. Não há limite ao número de candidaturas a submeter por cada equipa.
4. Quaisquer esclarecimentos poderão ser solicitados através do correio eletrónico envelhecimento@ccdr.pt.

Critérios de Exclusão

A CC DR Centro, enquanto organizadora da iniciativa, reserva-se o direito de excluir as candidaturas que se enquadrem num dos seguintes pontos:

- a) Que incumpram o prazo de submissão definido nestas normas;
- b) Que não tenham sido submetidas através do formulário online;
- c) Em que o formulário submetido não esteja completo;
- d) Que não cumpram o definido no artigo 2.º;
- e) Que não cumpram o definido no artigo 3.º.

Júri

1. O Concurso Regional Idadismo Zero será decidido por um júri especialmente constituído para o efeito.
2. A constituição do júri será da responsabilidade da CCDR Centro, sendo composto, no máximo, por quatro elementos.
3. Serão salvaguardadas as situações de potencial conflito de interesses dos membros do júri com as candidaturas apresentadas, assegurando-se a isenção dos mesmos.

Critérios de Avaliação

1. A avaliação das candidaturas consideradas elegíveis é efetuada de acordo com os seguintes critérios e ponderações (pontuados de 1 a 5), podendo ser introduzidos pelo júri eventuais ajustamentos:

- a) Inovação e qualidade (ponderado em 30%);
- b) Exequibilidade (ponderado em 30%);
- c) Impacte para o território (ponderado em 20%);
- d) Potencial de replicabilidade (ponderado em 10%);
- e) Estruturação e desenvolvimento da ideia (ponderado em 10%).

2. A avaliação do júri poderá ocorrer em dois momentos distintos:

- a) Avaliação de todas as candidaturas submetidas de acordo com os critérios anteriormente estabelecidos;
- b) Avaliação presencial das candidaturas previamente selecionadas, sempre que se justifique, para identificação dos projetos ou iniciativas finalistas.

3. Entre as candidaturas selecionadas será identificada a vencedora, podendo ser atribuídas menções honrosas.

Prémios e resultados

1. O prémio a atribuir à iniciativa vencedora será repartido da seguinte forma:
 - a) Cheque prenda no montante de 750 euros para a equipa de alunos que apresentou a candidatura;
 - b) Cheque prenda no montante de 250 euros para o professor responsável.
2. O projeto vencedor será desenvolvido pela CCDR Centro, caso seja possível, sendo implementado como boa prática ou instrumento de política pública de combate ao idadismo.
3. O projeto vencedor e/ou as menções honrosas serão divulgadas pela CCDR Centro através dos seus canais de comunicação digitais.
4. Para além da divulgação do vencedor e/ou menções honrosas, o reconhecimento público da iniciativa vencedora ocorrerá em evento a definir.

Calendarização

1. A submissão das candidaturas decorrerá de 07 de outubro a 30 de novembro de 2025.
2. A comunicação do vencedor e/ou das menções honrosas ocorrerá no primeiro trimestre de 2026.

Divulgação da Informação

1. As candidaturas submetidas poderão ser divulgadas pela CCDR Centro em portais, redes sociais e comunicação social.
2. O projeto vencedor apenas poderá ser implementado pela CCDR Centro, incluindo a possibilidade de integração em programas ou iniciativas regionais. A sua replicação implica autorização da CCDR Centro.
3. Para além da candidatura submetida, a CCDR Centro poderá convidar a equipa promotora da candidatura a apresentar outras informações e materiais de suporte para a divulgação do projeto.

Formulário

Concurso Regional Idadismo Zero Formulário de Candidatura

O nome, o email e a foto associados à sua Conta Google serão registados quando carregar ficheiros e enviar este formulário

* Indica uma pergunta obrigatória

Email *

Não é possível preencher previamente o email



Nome da candidatura *

A sua resposta

Área Científica *

A sua resposta

Concurso Regional Idadismo Zero
1.ª Edição | 2025

IDADISMO
ZERO

Formulário

Concurso Regional Idadismo Zero
1.ª Edição | 2025

IDADISMO
ZERO

Resumo *

(máximo de 1500 caracteres)

A sua resposta

Objetivos *

(máximo de 3000 caracteres)

A sua resposta

Fundamentação dos Critérios de Avaliação *

- a. Inovação e qualidade (ponderado em 30%);
- b. Exequibilidade (ponderado em 30%);
- c. Impacte para o território (ponderado em 20%);
- d. Potencial de replicabilidade (ponderado em 10%);
- e. Estruturação e desenvolvimento da ideia (ponderado em 10%).

(máximo de 3000 caracteres)

A sua resposta

Links

A sua resposta

Quantos alunos compõem a equipa?

(composta por um a três alunos)

Selecionar ▼

Formulário

Informação sobre o aluno *(equipa composta por um aluno)*

Nome do Aluno *

A sua resposta

Estabelecimento e Instituição *

A sua resposta

Curso *

A sua resposta

Ano *

A sua resposta

Endereço de correio eletrónico *

A sua resposta

Contacto telefónico *

A sua resposta

Concurso Regional Idadismo Zero
1.ª Edição | 2025

IDADISMO
ZERO

Formulário

Informação sobre o Professor Responsável

Nome do Professor *

A sua resposta

Estabelecimento e Instituição *

A sua resposta

Endereço de correio eletrónico *

A sua resposta

Contacto telefónico *

A sua resposta

Anexos

 Adicionar ficheiro

Concurso Regional Idadismo Zero
1.ª Edição | 2025

IDADISMO
ZERO



IDADISMO ZERO

- Dúvidas sobre o Concurso, as Normas, o Formulário?
- Divulgação nas Instituições de Ensino Superior?
- Qual o melhor calendário?
- Disciplinas com projetos como avaliação?

**Muito obrigada pela vossa
participação!**