

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS



ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL
NA REGIÃO CENTRO

EDIÇÃO 2025



ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO



EDIÇÃO
2025

FICHA TÉCNICA

Título

Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento
Ativo e Saudável na Região Centro, Edição 2025

Editor

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

Responsável Técnico

Unidade de Planeamento e Desenvolvimento
Regional

Data de Edição

Fevereiro de 2026

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 da Região do Centro

Cofinanciado por:

CENTRO 2030
Os Fundos Europeus mais próximos de si.



ÍNDICE

1. Enquadramento	5
1.1. Nota introdutória	5
1.2. Desafio demográfico e social	6
1.3. Políticas públicas relevantes	8
1.4. Mobilização dos agentes regionais	10
2. Objetivos do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro	10
3. Análise das candidaturas	12
3.1. Boas Práticas na categoria Conhecimento+	17
3.2. Boas Práticas na categoria Saúde+	19
3.3. Boas Práticas na categoria Vida+	21
3.4. Boas Práticas na categoria Rede+	25
4. Notas finais	27
ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2025	30
ANEXO II – Notas Metodológicas	37
ANEXO III – Boas Práticas Finalistas da edição 2025	39



ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL
NA REGIÃO CENTRO



EDIÇÃO
2025

PRÉMIO DE BOAS PRÁTICAS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO *Edição 2025*

*"Não os deixemos sozinhos; é preciosa a sua presença nas famílias e nas comunidades: dá-nos a noção de partilhar a mesma herança e de fazer parte dum povo em que se preservam as raízes. Sim! São os idosos que nos transmitem a pertença (...) a sociedade precisa deles. **É que os idosos entregam ao presente um passado necessário para construir o futuro.** Honremo-los, não nos privemos da sua companhia nem os privemos da nossa. Não permitamos que sejam descartados."*

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

1. Enquadramento

1.1. Nota introdutória

A região Centro tem vindo a enfrentar, nas últimas décadas, um desafio demográfico marcado pela baixa natalidade e pelo envelhecimento da população, perspetivando-se o agravamento destas tendências no futuro. Por um lado, o aumento da esperança média de vida e da longevidade representam uma conquista civilizacional baseada em grandes avanços na saúde, na ciência, na educação, na tecnologia, na cultura e na alimentação. Por outro lado, uma população envelhecida e a viver mais tempo, representa significativos desafios nos cuidados de saúde, sistema de pensões, organização social e do mercado de trabalho, serviços sociais e de cuidado pessoal – a chamada *silver economy*. Neste contexto, importa assegurar a sustentabilidade desta ‘demografia disruptiva’, garantindo as condições sociais, económicas, ambientais e de integração e cuidado que permitam um envelhecimento ativo e saudável nos diferentes territórios do Centro e que todas as fases da vida sejam vividas com qualidade, dignidade e propósito.

Deste modo, a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro) considerou o Envelhecimento Ativo e Saudável uma prioridade regional, tendo vindo a desenvolver, ao longo do tempo, iniciativas de promoção do bem-estar da população sénior, que se complementam e reforçam mutuamente. Enquadradas pelos objetivos da CCDR Centro de desenvolvimento regional e valorização do território, estas iniciativas pretendem acompanhar e estimular as dinâmicas regionais em torno do envelhecimento ativo e saudável e da longevidade, designadamente, o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável, o Catálogo de Boas Práticas, a distinção Empreendedor 50+, o Concurso Regional Idadismo Zero e a distinção Territórios da Longevidade. Todas estas iniciativas são apresentadas num portal da CCDR Centro dedicado a esta temática – Envelhecimento ao Centro – (<https://envelhecimentoaocentro.ccdrc.pt/>).

A CCDR Centro pretende, com estas ações, trazer esta temática para a discussão pública, estimulando os atores locais e regionais a promoverem iniciativas e implementarem políticas públicas que enfatizem um envelhecimento mais ativo e saudável, a possibilidade de se viver mais anos com qualidade de vida e promovam uma sociedade mais inclusiva, num contexto em que a esperança média de vida se aproxima da longevidade máxima; assim como reconhecer as boas práticas e os atores da região Centro que desenvolvem projetos relevantes e com impacto na comunidade.

Tendo em conta este enquadramento, o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro, que conta já com oito edições, visa divulgar, reconhecer e premiar projetos inovadores que se destacam pela promoção de estilos de vida saudáveis entre a população mais velha e do bem-estar da população idosa, enfatizando a questão do envelhecimento como um processo natural e contínuo, e estimulando hábitos de vida saudáveis para a promoção da longevidade e de vidas saudáveis em todas as etapas. Com o objetivo de dar visibilidade a estas várias iniciativas existentes na região, estimular novas respostas ao desafio do envelhecimento e o trabalho em rede, a CCDR Centro disponibiliza um catálogo *online* que integra todas as iniciativas submetidas às várias edições do Prémio. Neste Catálogo de Boas Práticas (disponível no portal Envelhecimento ao Centro) encontram-se

projetos que se distinguem pela sua qualidade e inovação, pelo impacto ou pela dinâmica territorial na promoção de um envelhecimento com mais qualidade de vida. Assim, o Catálogo é uma relevante fonte de conhecimento acumulado que pode e deve ser partilhada e uma forma de contribuírmos para territórios mais coesos e inclusivos, quer enaltecendo publicamente as entidades que promovem estas iniciativas, quer estimulando o surgimento de novos projetos e parcerias.

1.2. Desafio demográfico e social

A região Centro de Portugal agrega 100 municípios¹, repartidos por oito sub-regiões, com uma população de 2.331.501 habitantes (segundo as Estimativas de População Residente de 2024 divulgadas pelo Instituto Nacional de Estatística - INE), correspondendo a 21,7% da população portuguesa (o maior peso no total nacional dos últimos oito anos). O Centro tem uma densidade populacional de 82,7 habitantes por km², abaixo da média nacional de 116,6. Em 2024, a população do Centro cresceu 1,35%, superando a variação nacional de 1,03%. A população residente na região aumentou pelo sexto ano consecutivo, contrariando a tendência de decréscimo populacional verificada entre 2003 e 2018. O crescimento migratório tem justificado, desde 2019, o aumento da população residente no Centro, uma vez que o crescimento natural foi sempre negativo. Isto significa que o número de imigrantes foi superior ao de emigrantes e que este diferencial positivo superou o saldo natural negativo, resultante dos óbitos serem superiores aos nados-vivos.

Na perspetiva dos ciclos de vida, em 2024, a população jovem (dos 0 aos 14 anos) representa apenas 11,6% do total da população da região, enquanto a população mais velha (com 65 ou mais anos) corresponde a 27,4% (em 2011, era de 22,3%, representando um aumento de cerca de cinco pontos percentuais). A proporção de população adulta mais velha assume-se ainda mais significativa nas Beiras e Serra da Estrela (33,6%), Beira Baixa (33,2%), Médio Tejo e Viseu Dão Lafões (29,0%) e Região de Coimbra (28,4%).

Globalmente, o Centro apresenta uma população bastante envelhecida, tendo, em média, cerca de 236,2 idosos por cada 100 jovens, com este registo a ser superado em 65 dos 100 municípios da região. De acordo com as projeções demográficas do INE, o índice de envelhecimento regional continuará a aumentar nas próximas décadas, estimando-se, no cenário central, que atinja a marca dos 268 idosos por cada 100 jovens já em 2030 e 367 idosos por cada 100 idosos em 2050. No entanto, os dados reportados a 2024, indicam que 56 municípios da região estão já acima do índice de envelhecimento regional projetado para 2030; e 28 destes já se encontram mesmo acima do índice projetado para 2050 (Figura 1). No Mapa 1, é possível ver esta realidade cartografada, usando como intervalos os valores referidos neste ponto.

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 2024, o valor de 49,5 em Portugal e 51,6 na região Centro,

¹ 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.

com destaque para a Beira Baixa (54,8), Beiras e Serra da Estrela (53,3), Médio Tejo (53,1) e Viseu Dão Lafões (52,2). A Região de Aveiro é a única onde menos de metade da população idosa tem 75 ou mais anos (49,0%).

Como já referido, a taxa de crescimento natural da população na região Centro é negativa (-0,57%, em 2024), uma vez que a taxa bruta de mortalidade (12,9‰) é superior à da natalidade (7,1‰). Contudo, a taxa de crescimento efetivo da população tem vindo a registar valores positivos desde 2019, graças ao efeito compensatório dos movimentos migratórios (que conduziram a uma taxa de crescimento migratório de 1,91%, acima da média nacional de 1,34%). Em relação ao número de estrangeiros a quem foi concedido título de residência por 100 habitantes, os dados de 2023 indicam um valor de 2,44 para a região Centro, inferior ao número para Portugal (3,11).

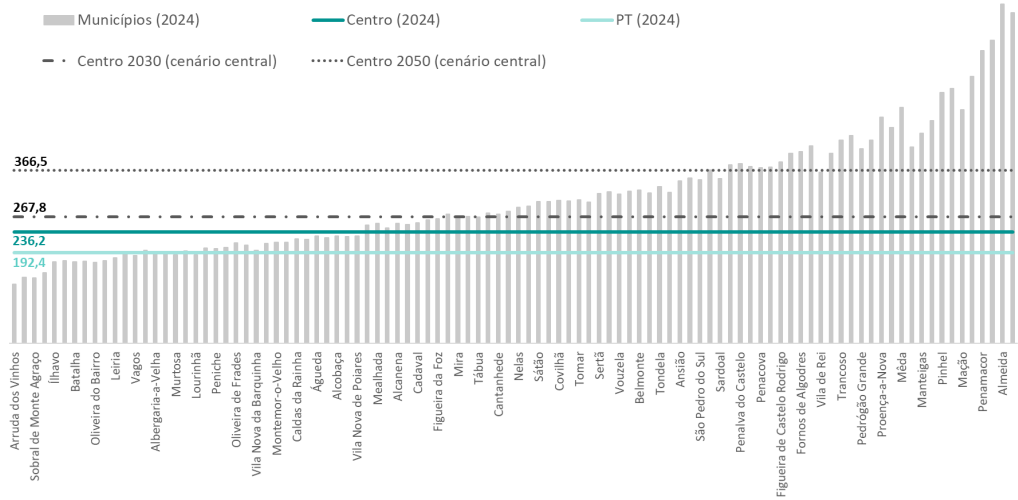
Neste enquadramento, a região Centro enfrenta, assim, um triplo desafio demográfico: uma população a envelhecer rapidamente e a necessitar de cuidados sociais e de saúde; dificuldades em rejuvenescer a população residente, com um índice sintético de fecundidade de 1,38 filhos por mulher em 2023, abaixo do valor nacional de 1,44, e particularmente baixo em Viseu Dão Lafões (1,28), Região de Coimbra (1,33) e Médio Tejo e Região de Aveiro (1,35); e necessidade de atrair e reter imigrantes em idade ativa.

A região Centro tem uma rede de cidades médias distribuídas equilibradamente por todo o território regional, registando-se que 53,1% da população vive em áreas predominantemente urbanas (abaixo da média nacional de 74,3%) e sendo este valor mais elevado na Região de Aveiro (63,1%), Oeste (56,0%) e Região de Coimbra (53,9%); e menor nas Beiras e Serra da Estrela (36,1%) e Beira Baixa (43,6%). Por outro lado, 23,8% da população da região vive em áreas predominantemente rurais (acima da média nacional de 11,6%), ressaltando-se, com os valores mais elevados, as Beiras e Serra da Estrela (42,1%), a Beira Baixa (32,3%) e o Médio Tejo (32,0%), e por oposição a Região de Aveiro (8,6%) e Oeste (16,3%), com os menores valores. Este cenário acentua-se no grupo etário dos 65 ou mais anos, com 35,5% dos idosos da região a viverem em áreas predominantemente rurais, registando-se valores ainda mais elevados na Beira Baixa (48,7%), nas Beiras e Serra da Estrela (41,8%) e em Viseu Dão Lafões (36,4%). Apenas 23,5% dos idosos do Centro vivem em áreas predominantemente urbanas, destacando-se, com valores acima desta média regional, a Região de Coimbra (25,4%), as Beiras e Serra da Estrela (25,2%) e o Médio Tejo (24,8%) (dados do INE para o ano 2023).

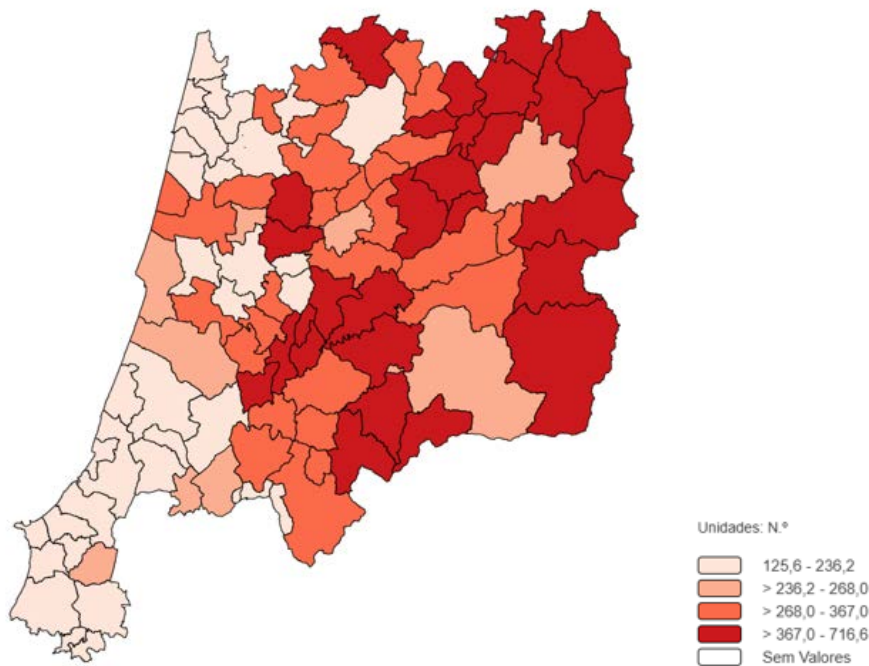
O Relatório *“The impact of demographic change – in a changing environment”*², descreve que esta realidade regional é comum a outras regiões europeias, com as populações rurais fortemente marcadas pelo envelhecimento por duas vias: diminuição natural da população combinada com a saída dos jovens para 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).

² Comissão Europeia, SWD(2023)21 final, ‘The impact of demographic change – in a changing environment’.

Figura 1: Índice de envelhecimento por município da região Centro, 2024 (N.º) e Projeções do índice de envelhecimento da região Centro (cenário central) para 2030 e 2050 (N.º)



Mapa 1: Índice de envelhecimento por município da região Centro, 2024 (N.º)



1.3. Políticas públicas relevantes

Ao nível de políticas públicas relevantes na promoção do envelhecimento ativo e saudável e longevidade, destaca-se o papel das Nações Unidas/Organização Mundial de Saúde e das instituições europeias.

A Organização Mundial de Saúde tem vindo a colocar o envelhecimento da população e a longevidade no centro das suas preocupações, sendo os decisores políticos incentivados a incluir estas matérias nas políticas públicas, através de programas e medidas para a promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável baseados nos direitos, necessidades, preferências e capacidades das pessoas mais velhas, com a intenção de melhorar a sua saúde, participação e segurança, devendo ainda reconhecer

a importância das experiências de vida destes cidadãos. Neste sentido, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou, a 14 de dezembro de 2020, o período de 2021 a 2030 como a Década do Envelhecimento Saudável, focada em alguns eixos elementares, designadamente: a necessidade de mudanças fundamentais baseadas na colaboração entre diversos setores e atores, com os objetivos de mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação ao envelhecimento – ‘idadismo’; a promoção de ambientes amigáveis para os idosos (a nível de acessibilidades, mobilidade, serviços e participação); a criação de sistemas e serviços de saúde integrados; e a garantia do acesso a cuidados de longa duração para os adultos mais velhos que deles necessitem.

De igual modo, as instituições europeias, nomeadamente a Comissão Europeia, também têm manifestado as suas preocupações e o desejo de intervir neste domínio, em nome das atuais e futuras gerações. De acordo com o Livro Verde sobre o Envelhecimento³, “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” (COM, 2021:4).

Neste contexto, é fundamental participar no debate sobre possíveis formas de responder ao desafio do envelhecimento da população, identificando os desafios e oportunidades e refletindo sobre os impactos do envelhecimento em todas as fases da vida, bem como as implicações para todas as gerações.

A Comissão Europeia apresentou, a 4 de março de 2021, o Plano de Ação para o Pilar Europeu dos Direitos Sociais com referências específicas aos princípios relacionados com as prestações e pensões de velhice e com os cuidados de longa duração.

Em Portugal, a publicação do primeiro Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026, em janeiro de 2024, assume-se como um guia, incluindo ações e medidas concretas, para a transformação da sociedade portuguesa no sentido de garantir melhores condições de vida para todos, em todas as idades. Assim, o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável integra seis pilares de atuação que traduzem a intervenção nas múltiplas vertentes do processo de envelhecimento ativo e saudável, designadamente: I. Saúde e bem-estar; II. Autonomia e vida independente; III. Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida; IV. Vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida; V. Rendimentos e economia do envelhecimento; e VI. Participação na sociedade. Na sequência da publicação do Plano de Ação nacional, vários municípios estão a elaborar, ou já elaboraram e aprovaram, os seus planos municipais para o envelhecimento ativo e saudável. Destaca-se, ainda, em Portugal, a criação do Centro de Competências de Envelhecimento Ativo através da Portaria n.º 119/2023, que visa a capacitação dos prestadores de cuidados aos idosos, promoção da realização de formação profissional e o reconhecimento, validação e certificação de competências no âmbito da prestação de cuidados a idosos. Entretanto, a Portaria n.º 303/2024/1 procedeu à fusão do Centro de Formação Profissional de Competências de Envelhecimento Ativo com o Centro para a Economia e Inovação Social, resultando no Centro de Competências para a Economia Social.

³ Comissão Europeia, COM (2021) 50 final, ‘LIVRO VERDE SOBRE O ENVELHECIMENTO: Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações’.

1.4. Mobilização dos agentes regionais

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

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*). Este consórcio 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, I.P., a Cáritas Diocesana de Coimbra e a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. 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 estrelas⁴.

Em 2017, a CCDR Centro lançou o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro (PBPEAS), contando para o efeito com a colaboração dos consórcios regionais Ageing@Coimbra (desde o início) e AgeINfuture (desde 2022). Desde essa data, a iniciativa tem sido realizada anualmente, com exceção de 2020, ano marcado pela pandemia e pelos esforços redobrados que esta exigiu às entidades que trabalham com a população em envelhecimento. Deste modo, conta já com oito edições realizadas.

⁴ Toda a informação sobre os 64 Centros de Referência Europeus existentes pode ser consultada aqui: <https://www.rscn.eu/aha-reference-sites/>

2. Objetivos do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro

O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro tem como objetivo principal identificar, reconhecer e divulgar projetos e iniciativas que visam promover estilos de vida saudáveis entre a população mais velha e contribuir para a qualidade de vida dos mais velhos, 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 a nível internacional;
- Realçar publicamente os promotores/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 os projetos apresentados, 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, através da articulação com a iniciativa “Territórios da Longevidade” e de uma proposta metodológica baseada em duas componentes: 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 territórios.

A CCDR Centro pretende manter o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro dinâmico e com elevada qualidade, procurando estimular o seu alargamento a novos atores, temáticas e setores da região, bem como a qualidade de projetos submetidos. Deste modo, na edição de 2025, foi criada a nova categoria Rede+, cujos objetivos são: inovar, melhorar e fortalecer o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro; fomentar a consulta e dar visibilidade ao [Catálogo de Boas Práticas](#); inspirar novos projetos e iniciativas com base na partilha e cooperação com projetos já existentes; e fomentar a criação de sinergias e redes colaborativas entre vários projetos e territórios.

Assim, o Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro admite candidaturas de iniciativas nas seguintes categorias específicas definidas no seu [Regulamento](#):

- **Conhecimento+:** Boas práticas que valorizem a investigação e as tecnologias no envelhecimento ativo e saudável. Nesta categoria serão incluídas e analisadas candidaturas 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 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.), bem como 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, entre outras).
- **Rede+:** Boas práticas inspiradas em outras iniciativas registadas no Catálogo de Boas Práticas, que fomentem a partilha, cooperação e inspiração entre iniciativas existentes, promovidas por diferentes entidades promotoras. Esta categoria valorizará ações que originem redes colaborativas, parcerias entre entidades, transferência de conhecimento e a adaptação ou replicação de iniciativas inspiradoras, contribuindo para o fortalecimento de sinergias e boas práticas.

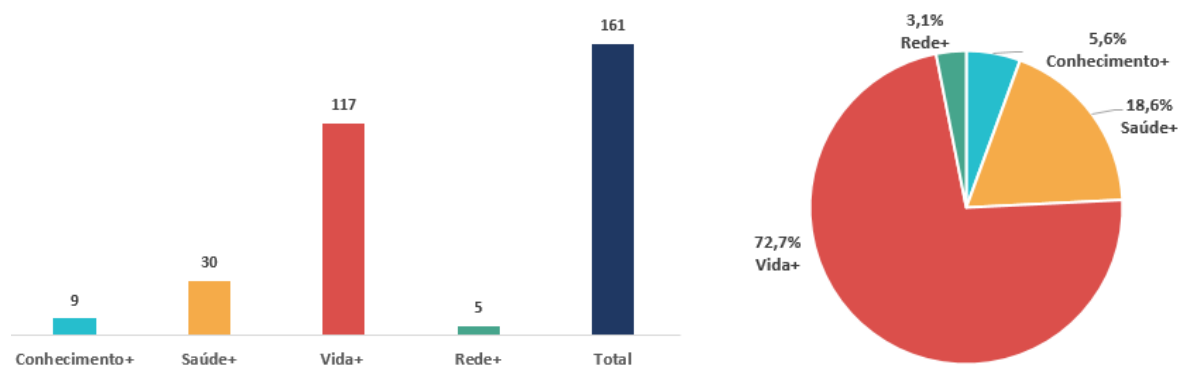
3. Análise das candidaturas⁵

A edição de 2025 totalizou 161 candidaturas a concurso (Anexo I), o valor mais elevado das oito edições já realizadas, representando uma grande diversidade temática e de instituições, assim como uma elevada abrangência territorial.

Em relação à edição anterior do Prémio, com 149 Boas Práticas submetidas, verificou-se um aumento de mais 12 candidaturas, representando um aumento de 8,1%.

As iniciativas submetidas abrangeram todas as categorias do Prémio, incluindo a nova categoria Rede+. A sua distribuição por categorias foi a seguinte: cinco candidaturas na categoria Rede+ (3,1%); nove candidaturas na categoria Conhecimento+ (5,6%); 30 candidaturas na categoria Saúde+ (18,6%) e 117 candidaturas na categoria Vida+ (72,7%)(Figura 2).

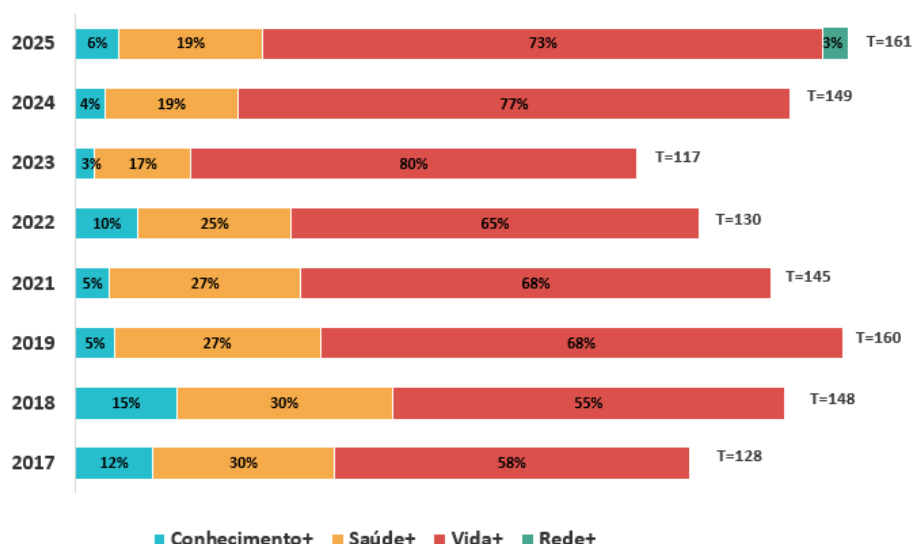
Figura 2: Distribuição das candidaturas admitidas por categoria (N.º e %), 2025



⁵ A análise e todas as figuras e mapas que se apresentam têm por fonte a base de dados das candidaturas ao PBPEAS 2025.

A distribuição das candidaturas por categoria tem-se mantido semelhante nas várias edições, sendo a grande maioria das candidaturas admitidas na categoria Vida+, seguindo-se Saúde+ e, por fim, muito mais distanciada, a categoria Conhecimento+ e, este ano, Rede+. Face à edição de 2024, destaca-se a nova categoria Rede+, o aumento da percentagem de candidaturas na categoria Conhecimento+ e a ligeira diminuição na categoria Vida+ (Figura 3).

Figura 3: Distribuição das candidaturas admitidas por categoria (%) nas várias edições



Quanto à distribuição das candidaturas submetidas por área, é notória a diversidade das temáticas a concurso, destacando-se, no entanto, as seguintes áreas: multidisciplinar, atividade física, cuidados de saúde, animação, intergeracional e estimulação (Figura 4).

Figura 4: Distribuição das candidaturas admitidas por área (N.º), 2025



As 161 candidaturas submetidas foram promovidas por 123 entidades diferentes⁶.

Da análise dos promotores (Figuras 5 e 6), verifica-se que a larga maioria (69,6%) são do setor público, maioritariamente autarquias locais (60,9%). O setor social representa 20,5% das candidaturas submetidas e o setor privado 9,9%, tratando-se, neste caso, sobretudo de empresas (3,7%). Entre o restante tipo de entidades, destacam-se as associações (12,4%) e as instituições particulares de solidariedade social (10,6%).

Figura 5: Distribuição dos promotores por setores (N.º e %), 2025

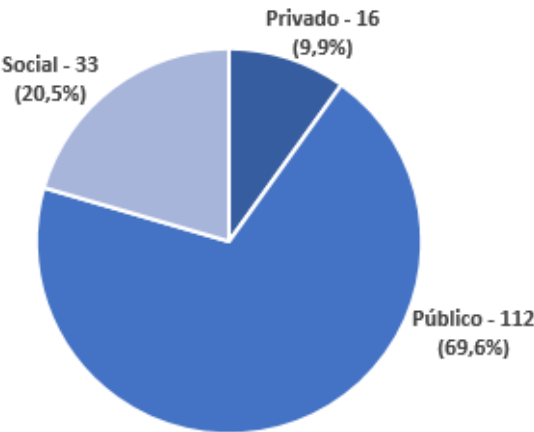


Figura 6: Distribuição dos promotores por tipo de entidade (%), 2025

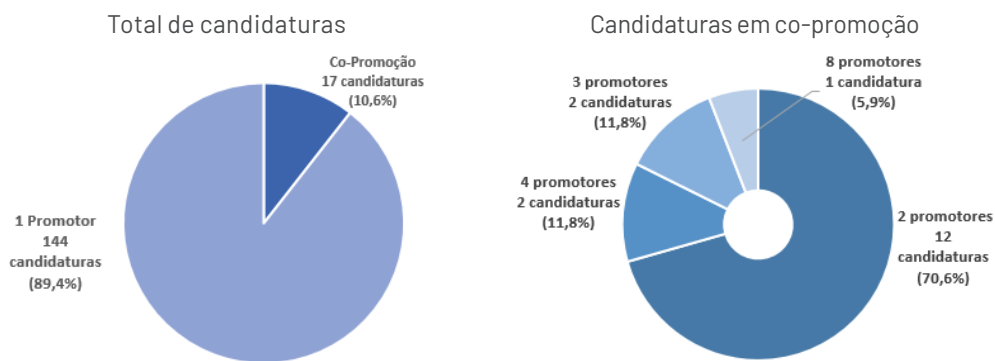


⁶ De acordo com o Regulamento, a mesma entidade promotora pode apresentar mais do que uma candidatura, sendo contabilizada apenas uma vez.

Na edição de 2025, 31,7% dos promotores (39 dos 123 promotores da edição) são entidades que submeteram iniciativas pela primeira vez ao Prémio de Boas Práticas. Este dado demonstra, por um lado, o aumento da abrangência do Prémio mesmo após oito edições e o alargamento a novos atores da região, reforçando cada vez mais o ecossistema das boas práticas do envelhecimento ativo e saudável. Por outro lado, o facto da grande maioria dos promotores (68,3%) serem entidades que já se candidataram em edições anteriores, evidencia também o envolvimento e o interesse que mantêm pela temática.

Quanto ao número de promotores das candidaturas, verifica-se que 144 candidaturas (89,4%) têm um único promotor e 17 candidaturas (10,6%) são em co-promoção. Dos projetos em co-promoção, 12 têm dois promotores, dois têm três promotores, outros dois projetos têm quatro promotores e um projeto apresenta oito promotores (Figura 7).

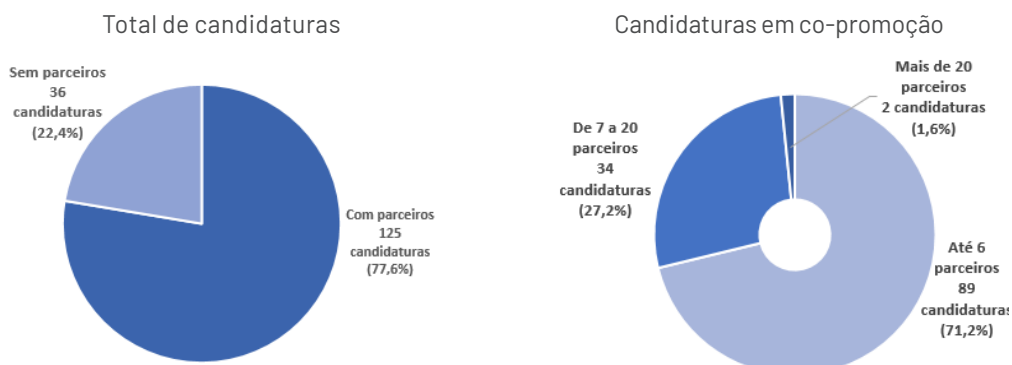
Figura 7: Distribuição das candidaturas admitidas segundo o número de promotores (N.º e %), 2025



Relativamente aos parceiros envolvidos, constata-se que 125 candidaturas (77,6%) incluem entidades parceiras, enquanto 36 candidaturas (22,4%) não têm parceiros. Entre as candidaturas com entidades parceiras, 71,2% têm até seis entidades parceiras; 27,2% têm entre sete e 20 parceiros; e 1,6% das candidaturas com parcerias têm mais de 20 parceiros (Figura 8).

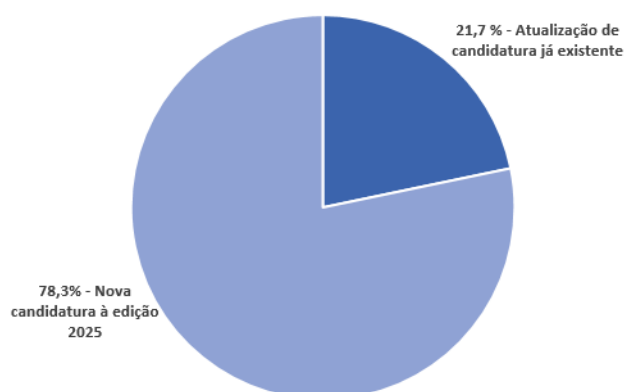
No total, foram registadas 1.030 parcerias, representando um aumento de 20,6% (mais 176 parcerias) em relação à edição anterior, refletindo a dinâmica de redes colaborativas, parcerias entre entidades, transferência de conhecimento e a adaptação ou replicação de iniciativas existentes, que se pretende promover com este Prémio e alargando as iniciativas, quer a mais entidades, quer a mais territórios.

Figura 8: Distribuição das candidaturas admitidas segundo o número de parcerias (N.º e %), 2025



O Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro, para além da submissão de novas candidaturas, prevê também a possibilidade de admissão de candidaturas já submetidas em edições anteriores, desde que tenham registado uma evolução significativa face à versão anterior. Verifica-se que 78,3% das candidaturas (126) foram submetidas pela primeira vez ao Prémio e 21,7% (35 candidaturas) são atualizações de candidaturas existentes⁷ (Figura 9).

Figura 9: Distribuição das candidaturas admitidas por tipo de submissão (%), 2025



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 valorizada 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 2025, o projeto vencedor na Categoria Vida+ Participação (Córtex School Bag) é uma atualização de um projeto submetido na edição de 2024.

Quanto aos territórios envolvidos nas candidaturas admitidas é apresentada a análise por município onde se localiza a entidade promotora e também 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 estas⁸.

Considerando o município onde se localiza a entidade promotora, há **54 municípios** da região Centro envolvidos nas candidaturas e um município que não pertence à região Centro: Lisboa (Mapa 2). Isto significa que cada um destes municípios do Centro, em termos médios, submeteu 3,0 iniciativas a esta edição do Prémio. Os municípios que se destacam pelo número de candidaturas admitidas são: Carregal do Sal (21); Coimbra (12); Aveiro e Leiria (9 cada); Ílhavo e Mortágua (6 cada); e Castelo Branco e Covilhã (5 cada). Por sub-regiões, destaca-se a Região de Coimbra com 51 candidaturas submetidas por 16 municípios; seguida da Região de Aveiro com 29 candidaturas de oito municípios; Viseu Dão Lafões com

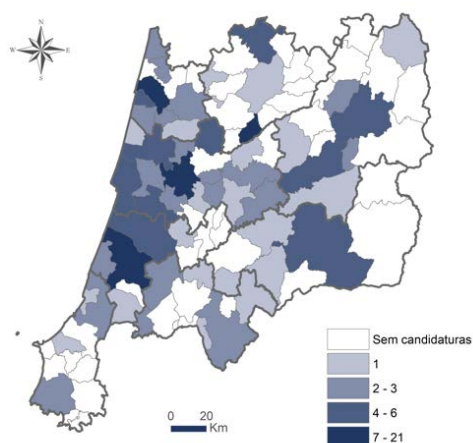
⁷ Algumas destas candidaturas foram submetidas como 'novas candidaturas', verificando-se mais tarde que já tinham sido submetidas em edições anteriores e, portanto, reclassificadas. Os promotores, antes de submeterem as respetivas candidaturas, devem certificar-se da existência de versões anteriores no Catálogo de Boas Práticas.

⁸ Nos casos em que o(s) promotor(es) têm sede em mais do que um município, são considerados ambos os municípios. Os municípios que não pertencem à região Centro não estão representados nos mapas. As boas práticas com abrangência em todo o território nacional também não estão representadas nos mapas.

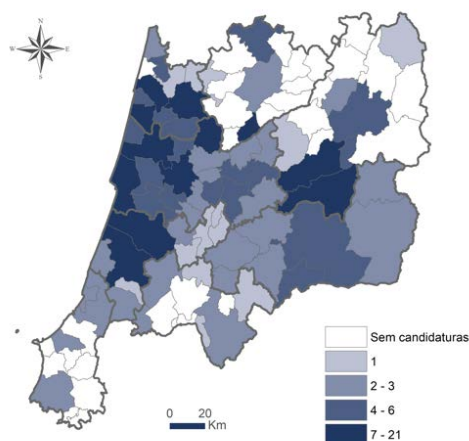
27 iniciativas de quatro municípios; Região de Leiria com 18 submetidas por cinco municípios; e Beiras e Serra da Estrela com 16 iniciativas submetidas por sete municípios. Viseu Dão Lafões apresenta, assim, a média mais elevada de iniciativas submetidas por município (6,8 iniciativas), seguindo-se a Região de Aveiro e a Região de Leiria (com 3,6 iniciativas por município) e a Região de Coimbra (com 3,2 iniciativas por município).

Por território de abrangência, existem **68 municípios** da região Centro envolvidos nas candidaturas (Mapa 3). Em termos médios, cada um destes municípios é abrangido por 4,1 iniciativas do Prémio. Os municípios que se destacam são: Carregal do Sal (21 candidaturas); Aveiro e Coimbra (14 cada); Leiria (10); Cantanhede, Mortágua e Vagos (8 cada); Águeda, Covilhã, Figueira da Foz, Fundão e Pombal (7 cada); e Castelo Branco, Condeixa-a-Nova, Montemor-o-Velho e Soure (6 cada). Por sub-regiões, com os maiores valores, destaca-se a Região de Coimbra, abrangida por 97 iniciativas; a Região de Aveiro (52); a Região de Leiria (29); Viseu Dão Lafões (28); Beiras e Serra da Estrela (27); e a Beira Baixa (abrangida por 26 iniciativas). Sublinha-se o facto de todas as sub-regiões da região Centro serem abrangidas por candidaturas submetidas ao Prémio. No entanto, enquanto na Beira Baixa, Região de Coimbra e Região de Leiria todos os municípios da sub-região são abrangidos por alguma iniciativa, noutras sub-regiões a incidência territorial é bastante menor, como é o caso de Viseu Dão Lafões (com apenas quatro dos seus 14 municípios abrangidos por alguma boa prática) e do Oeste (com quatro dos seus 12 municípios com incidência de alguma boa prática).

Mapa 2. Distribuição do total de candidaturas admitidas por município da entidade promotora (N.º), 2025



Mapa 3. Distribuição do total de candidaturas admitidas por território de abrangência (N.º), 2025



3.1. Boas Práticas na categoria Conhecimento+

Na categoria Conhecimento+ foram submetidas nove candidaturas que, de acordo com a localização dos seus promotores, se distribuíam por cinco municípios: Aveiro (5 candidaturas), Coimbra, Fundão, Guarda e Leiria (1 candidatura em cada município) (Mapa 4).

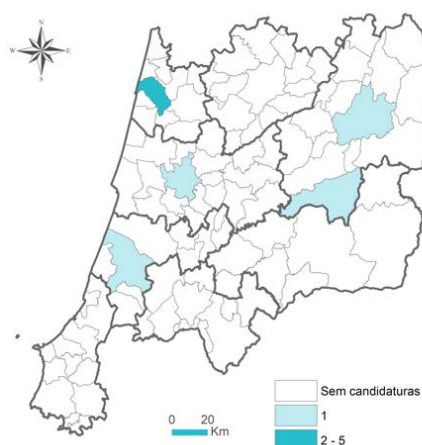
Por território de abrangência, estas candidaturas alcançaram 12 municípios: Aveiro (abrangido por três candidaturas), Coimbra (duas), Belmonte, Castelo Branco, Condeixa-a-Nova, Covilhã, Fundão, Guarda,

Leiria, Pombal, Vila Velha de Rodão e Viseu (uma cada)(Mapa 5).

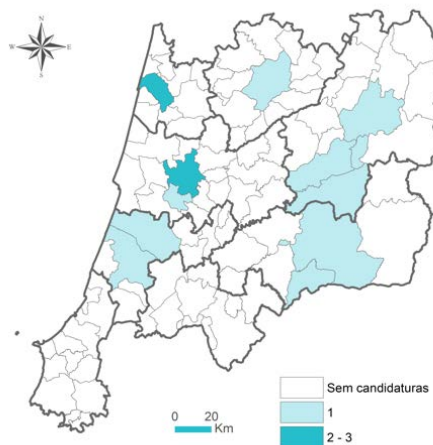
Tratam-se de candidaturas na área de Investigação (4), Cuidados de saúde (3) e Multidisciplinar (2), sendo oito candidaturas novas submissões e uma atualização de uma candidatura anteriormente submetida. Quanto aos intervenientes nas candidaturas, seis têm um único promotor e três são em co-promoção; três candidaturas não incluem parceiros e seis têm parceiros envolvidos; sete candidaturas são promovidas por entidades do setor público, uma é promovida por uma entidade do setor social e uma é do setor privado.

Na categoria Conhecimento+ há uma candidatura cuja entidade promotora tem sede fora da região Centro (Fundação “La Caixa”).

Mapa 4. Distribuição das candidaturas Conhecimento+ por município da entidade promotora (N.º), 2025



Mapa 5. Distribuição das candidaturas Conhecimento+ por território de abrangência (N.º), 2025



Das nove candidaturas admitidas na categoria Conhecimento+, o júri do Prémio escolheu duas como finalistas: “Desprescrição no Idoso” e “Memo_Move – Exploratorium do Envelhecimento”.

O **vencedor** nesta categoria foi o projeto **“Desprescrição no Idoso”**, promovido pela **CINTESIS-Universidade de Aveiro** e a **Fundação para a Ciência e Tecnologia**. Este projeto incide sobre a polifarmácia, um desafio crescente nas sociedades envelhecidas e um problema crítico de segurança do doente a nível mundial. A polifarmácia é definida como o uso simultâneo de cinco ou mais medicamentos e está associada a desfechos adversos, como quedas, fragilidade, declínio cognitivo e funcional, hospitalização e morte. Portugal, com 24% da população com 65 ou mais anos, encontra-se entre os países mais envelhecidos da Europa e tem uma das taxas mais elevadas de polifarmácia. O inquérito SHARE encontrou uma prevalência de 36,7%. A desprescrição, um processo supervisionado e planeado de redução ou suspensão de medicamentos inapropriados, é uma estratégia segura e eficaz para diminuir a polifarmácia e melhorar resultados clínicos. Contudo, é um processo complexo, em que as atitudes de doentes e médicos desempenham um papel determinante. Compreender estas perspetivas é essencial para o desenvolvimento futuro de práticas de desprescrição eficazes e centradas no doente. Este projeto estabeleceu bases pioneiras da evidência sobre desprescrição em Portugal, explorando simultaneamente as perspetivas de doentes e médicos. Foram analisadas as atitudes dos doentes face à

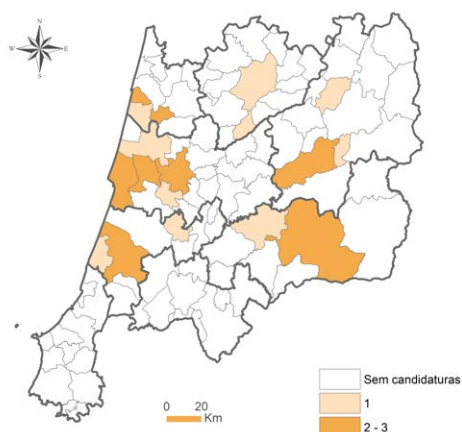
desprescrição, bem como o conhecimento, atitudes, formação e práticas dos médicos. Esta abordagem integrada permitiu identificar barreiras e facilitadores, fornecer informações úteis para a prática clínica e contribuir para a formulação de políticas de saúde promotoras da otimização da medicação nos idosos.

O júri distinguiu com **menção honrosa** a boa prática **“Memo_Move - Exploratorium do Envelhecimento”**, apresentada pela **Câmara Municipal do Fundão**. O Memo_Move é um projeto multidimensional da Câmara Municipal do Fundão, em parceria com a Universidade da Beira Interior (UBI) e vários outros parceiros, que pretende criar um novo paradigma de envelhecimento ativo. O projeto baseia-se na dignidade da pessoa, investigação científica, tecnologia, cidadania ativa e inclusão digital. Responde de forma inovadora a quatro problemas: i) fragilidade física que reduz autonomia e aumenta risco de institucionalização; ii) declínio cognitivo e demência, através de programas de exercício e estimulação cognitiva; iii) isolamento social, prevenindo quadros de ansiedade e depressão; e iv) sobrecarga dos cuidadores informais, apoiando-os com formação e estratégias. A resposta é integrada e supervisionada por equipa multidisciplinar (psicólogos, fisiologistas do exercício, terapeutas, enfermeiros, entre outros), estruturada em seis valências: 1) exercício físico individualizado e cognitivo; 2) reabilitação pós-lesões/acidente vascular cerebral; 3) promoção de estilos de vida saudáveis; 4) gestão da doença e medicação, dinamização social e combate ao isolamento; 5) formação de idosos e cuidadores, com conferências, cursos e ações de literacia em saúde e envelhecimento; e 6) dinâmica Dual Task online, em parceria com as Farmácias Holon, envolvendo mais de 55 instituições e 1.300 idosos, que alia exercício físico a estimulação cognitiva. Atualmente, o Memo_Move acompanha cerca de 1.500 utentes em todo o território nacional, assumindo-se como uma resposta inovadora, inclusiva e sustentável.

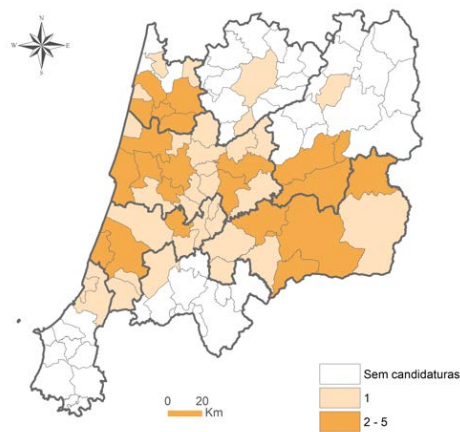
3.2. Boas Práticas na Categoria Saúde+

Nesta categoria Saúde+ foram admitidas 30 candidaturas, provenientes de 18 municípios distintos, destacando-se Coimbra, Covilhã e Figueira da Foz com três candidaturas cada; Castelo Branco, Ílhavo, Leiria, Montemor-o-Velho e Oliveira do Bairro com duas candidaturas cada; os restantes 10 municípios apresentaram uma candidatura cada um (Mapa 6).

Mapa 6. Distribuição de candidaturas Saúde+ por município da entidade promotora (N.º), 2025



Mapa 7. Distribuição de candidaturas Saúde+ por território de abrangência (N.º), 2025



Da análise por território de abrangência, as 30 candidaturas abrangeram 54 municípios, destacando-se um maior impacto em Aveiro e Fundão (cobertos por cinco candidaturas cada), Coimbra e Figueira da Foz (quatro cada)(Mapa 7).

As Boas Práticas submetidas nesta categoria dizem respeito a várias áreas temáticas, nomeadamente: Cuidados de Saúde(13); Multidisciplinar(5); Atividade Física(4); Estimulação(2); Apoio aos Cuidadores(1); Apoio Domiciliário(1); Inclusão Social(1); Investigação(1); Reabilitação(1); e Tecnologias da Informação e Comunicação(TIC)(1).

Das 30 candidaturas nesta categoria, seis dizem respeito a projetos já existentes (atualização de candidatura já existente e respetiva submissão à edição 2025) e 24 são novas candidaturas.

Destacam-se, ainda, os seguintes aspetos sobre as candidaturas desta categoria: 13 candidaturas são da área Cuidados de Saúde, cinco da área Multidisciplinar, quatro da área Atividade Física e duas da área Estimulação, seguindo-se outras áreas com uma candidatura; 25 candidaturas têm um promotor e cinco candidaturas são em co-promoção; 21 candidaturas têm parceiros envolvidos e nove não incluem parceiros; 14 candidaturas são promovidas por entidades do setor público, nove são promovidas pelo setor social e sete são promovidas por entidades do setor privado.

Das 30 candidaturas admitidas na categoria Saúde+, o júri do Prémio escolheu três como finalistas: “Deepclick – Teleassistência Inteligente e Digital Care”, “Holon em Movimento” e “PREDISC – Modelo inovador para a prevenção da dependência em idosos”.

O **vencedor** nesta categoria foi a boa prática **“PREDISC – Modelo inovador para a prevenção da dependência em idosos”**, promovida pela **Unidade Local de Saúde Baixo Mondego e Navarrabiomed – Fundación Miguel Servet**. Este projeto visa prevenir a incapacidade e melhorar a qualidade de vida da população idosa, promovendo a atividade física regular durante e após a hospitalização. O projeto baseia-se na prescrição, durante o internamento, de um plano individualizado de exercício, com continuidade após a alta, assegurada pelos Cuidados de Saúde Primários(CSP) e por uma ferramenta digital inovadora de eSaúde. Este modelo representa uma mudança nos cuidados ao idoso, de uma abordagem centrada na doença para outra focada na funcionalidade e bem-estar, integrando o exercício como parte da terapêutica. A articulação hospital-CSP potencia a recuperação funcional, encurta internamentos, reduz incapacidades e previne a dependência. No plano territorial, promove a equidade no acesso à saúde, em especial nas zonas rurais, através das tecnologias digitais, da redução de deslocações e da realização de visitas domiciliárias. Reforça ainda a coesão social e territorial, capacitando os profissionais e utentes e dinamizando eventos comunitários de envelhecimento ativo. Para fundamentar este novo modelo, está a decorrer um estudo clínico multicêntrico e randomizado em hospitais de Portugal, Espanha e França, incluindo a Unidade Local de Saúde do Baixo Mondego, com o objetivo de gerar evidência científica robusta. Cofinanciado pelo programa Interreg Sudoe e com orçamento de 1,35 M€, o PREDISC aposta numa abordagem integrada, sustentável e centrada no idoso, contribuindo para sistemas de saúde mais eficientes, equitativos e humanizados.

Foram, ainda, atribuídas menções honrosas aos dois outros projetos finalistas:

- **“Deepclick - Teleassistência Inteligente e Digital Care”**, promovido pela **Deep Click, Unipessoal. Lda.**, que consiste na assistência através de um relógio que integra deteção automática de quedas. O dispositivo permite acionar alertas mesmo quando o utilizador fica inconsciente e dispõe de GPS com georreferenciação em tempo real, essencial para localizar rapidamente pessoas com Alzheimer ou outras demências que se desorientem fora de casa. Para além disso, o relógio realiza monitorização biométrica contínua (tensão arterial, frequência cardíaca, oxigénio no sangue, indicadores ligados à diabetes, entre outros), permitindo antecipar alterações clínicas antes de surgirem sintomas. O sistema é igualmente relevante para pessoas acamadas, oferecendo acompanhamento remoto, relatórios periódicos e contacto direto com cuidadores e profissionais de saúde. Em pilotos realizados com municípios e instituições, verificou-se: redução de 40% a 50% das chamadas não urgentes, tempo médio de resposta de 3 minutos e satisfação de 95% dos utilizadores. Trata-se de uma solução inovadora, replicável em diferentes contextos (municípios, instituições e famílias) e alinhada com os objetivos regionais e nacionais de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

- **“Holon em Movimento”**, promovido pela **Farmácia Covilhã**. O projeto Holon em Movimento nasceu durante a pandemia de COVID-19, como uma resposta de apoio à população sénior que enfrentava maiores riscos de isolamento, sedentarismo e fragilidade. O recurso a sessões *online* permitiu manter os idosos ativos, estimulados e em contacto com outros, num período de enorme vulnerabilidade. A recetividade imediata e a avaliação positiva das primeiras edições mostraram que esta não era apenas uma resposta de emergência, mas sim uma necessidade estrutural para a promoção do envelhecimento ativo. Assim, o projeto consolidou-se e expandiu-se, passando de uma iniciativa local a um programa de âmbito nacional. Com cinco edições já realizadas e a 6.^a em preparação, o Holon em Movimento alia atividade física regular, estimulação cognitiva e saúde mental num modelo inovador e inclusivo. As sessões online permitem ultrapassar barreiras geográficas, reduzir o isolamento social e promover a literacia digital, aproximando os seniores de novas tecnologias que favorecem a sua participação. Mais do que exercício físico, cada sessão é um espaço de interação, de partilha e de reforço da autoestima e da autonomia. Reconhecido pelas entidades parceiras e pelos próprios participantes, o projeto tornou-se uma prática replicável e de forte impacto comunitário, capaz de integrar saúde física, mental e social, e de inspirar novos modelos de envelhecimento ativo em Portugal.

3.3. Boas Práticas na Categoria Vida+

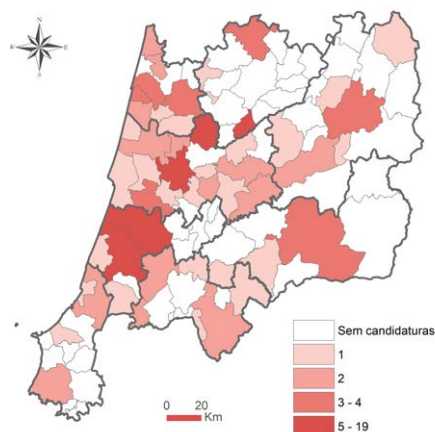
A categoria Vida+, à semelhança das edições anteriores, foi a que registou o maior número de candidaturas, com um total de 117 boas práticas submetidas.

Por município da entidade promotora (Mapa 8), registam-se candidaturas em 50 municípios, destacando-se: Carregal do Sal (19); Coimbra (8); Leiria e Mortágua (6 cada); Pombal (5) e Aveiro, Castro Daire, Ílhavo e Soure (4 cada).

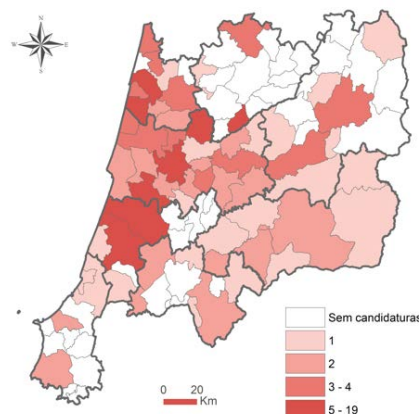
Da análise por território de abrangência (Mapa 9), as 117 candidaturas registam uma abrangência de 60 municípios da região Centro. Os municípios da região que mais se destacam são: Carregal do Sal (abrangido

por 19 candidaturas); Coimbra, Leiria e Mortágua (7 cada); Aveiro e Vagos (6 cada); e Pombal e Soure (5 cada).

Mapa 8. Distribuição das candidaturas Vida+ por município da entidade promotora (N.º), 2025



Mapa 9. Distribuição das candidaturas Vida+ por território de abrangência (N.º), 2025



As candidaturas apresentadas na categoria Vida+ representam várias áreas de intervenção destacando-se as seguintes áreas: Multidisciplinar (40 candidaturas); Atividade Física (20); Animação (16); Intergeracional (11); Estimulação (9); Inclusão Social (8); Literacia (4); Apoio Domiciliário (3); e Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) (2); e outras áreas com uma candidatura.

Da análise das 117 candidaturas nesta categoria, sublinham-se os seguintes dados: 28 são atualizações de candidaturas submetidas em edições anteriores e 89 novas candidaturas; 108 candidaturas têm um promotor e as restantes nove são em co-promoção; 93 candidaturas têm parceiros e 24 não incluem parceiros. Por fim, destaca-se que 89 candidaturas são do setor público, 20 do setor social e oito do setor privado; a maioria das candidaturas desta categoria são promovidas por autarquias locais (87), seguindo-se as associações (16), as Instituições Particulares de Solidariedade Social (9), sendo os outros tipos de entidades residuais (5).

Tendo em conta o elevado número de candidaturas nesta categoria Vida+, foram consideradas, como habitualmente, duas subcategorias diferentes: Vida+ Aprendizagem, referente a iniciativas cujo teor incida na aprendizagem ao longo da vida (educação formal e não formal), e Vida+ Participação, contemplando iniciativas cujo foco principal é a participação do cidadão mais velho. Assim, das 117 candidaturas, 12 foram classificadas como Vida+ Aprendizagem, ou seja, 10,3% do total da categoria; e 105 foram identificadas como Vida+ Participação, correspondendo a 89,7% do total da categoria.

Das 12 candidaturas da categoria **Vida+ Aprendizagem**, o júri do Prémio escolheu duas como finalistas: “Maiores a Criar” e “Projeto Sorrisos Entre Letras”.

Assim, na subcategoria Vida+ Aprendizagem, venceu a boa prática **“Maiores a Criar”**, promovida pela **Câmara Municipal de Ílhavo**. Este projeto, em vigor desde 2011, capacita mulheres com mais de 60 anos, através do domínio de técnicas artísticas sustentáveis, estimulando a aprendizagem contínua, a criatividade e a participação social. A iniciativa tem cerca de 64 mulheres mais velhas que participam em

quatro sessões semanais de bordado e costura, com o objetivo de desenvolver novas técnicas, aumentar a autoestima e combater o idadismo. Quando uma nova participante ingressa, realiza-se uma entrevista inicial para conhecer os seus interesses, facilitar a integração e compreender as suas necessidades e motivações. As sessões são dinamizadas por uma equipa multidisciplinar das áreas artística e social, promovendo a criação de coleções, instalações e oficinas. Nas atividades, foram concebidas 13 coleções temáticas, incluindo sacos de pano para angariação de fundos a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro da Mama, coleções bordadas inspiradas no património de azulejos de Ílhavo, coleções sobre frases típicas da região, coleções alusivas ao 25 de Abril, coleções de preservação de diferentes tipos de bordado, sacos personalizados com o desenho do corpo de cada participante, produção de fantoches para o Festival Palheta e sacos alinhados com a identidade de festivais locais. As participantes criam também instalações artísticas, como um dóri em crochet, exposições sobre os 50 anos da liberdade e fotografia bordada sobre figuras históricas de Ílhavo. Para além das sessões regulares, as participantes dinamizam oficinas abertas à comunidade, designadamente, como aprender a bordar, fazer bainhas e personalizar roupas através do bordado. São ainda realizadas viagens de inspiração a museus, fomentando criatividade, convívio e enriquecimento cultural.

Nesta subcategoria foi atribuída uma **menção honrosa** ao projeto **“Projeto Sorrisos Entre Letras”**, promovido pela **Câmara Municipal de Constância**. O Projeto Sorrisos Entre Letras é promovido pela Câmara Municipal de Constância – Biblioteca Municipal Alexandre O’Neill. Este projeto iniciado em 2019, tem como principal objetivo o combate à solidão e isolamento. Por um lado, a promoção de inclusão social, em parceria com as juntas de freguesias de Santa Margarida, Constância e Montalvo, conta com a participação de cerca de 60 voluntárias residentes no concelho de Constância, as quais criam em crochet peças de roupa e brinquedos para crianças hospitalizadas. Esta ideia tem outra vertente, combater o isolamento e a solidão, proporcionando o convívio social à volta dos livros. Com objetivos de inclusão social, combate à solidão e de cariz solidário, em parceria com as juntas de freguesias de Santa Margarida, Constância e Montalvo, conta com a participação de voluntárias residentes no concelho de Constância e arredores, na sua maioria seniores e com idades para cima dos 65 anos. O projeto Sorrisos entre Letras, decorre quinzenalmente das 14h00 às 17h00, no edifício da antiga Escola Adães Bermudes, em Santa Margarida da Coutada e em Constância na Biblioteca Municipal Alexandre O’Neill.

Das 105 candidaturas da categoria **Vida+ Participação**, o júri do Prémio escolheu quatro como finalistas: “Córtex School Bag”, “Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal”, “Na Estrada com Histórias” e “Vagos Extragenário”.

Deste modo, na subcategoria **Vida+ Participação**, o projeto **vencedor** foi **“Córtex School Bag”**, promovido pela **Agilidades**. O Projeto “Córtex School Bag” é pioneiro em Portugal na introdução da temática da demência nas escolas primárias, alinhando-se com os princípios de comunidades *age-friendly* da Organização Mundial de Saúde (OMS). Reconhecendo a demência como um dos maiores desafios sociais, com diagnósticos previstos a triplicar até 2030, o projeto sensibiliza crianças para a construção de comunidades empáticas e inclusivas, promovendo cidadania e responsabilidade social desde cedo. O Projeto estrutura-se em três eixos: 1) o livro infantil musicado “Quando a fábrica da avó avaria...”, que retrata a relação neto-avó após o diagnóstico de demência, transmitindo o valor das relações intergeracionais; 2) o jogo de tabuleiro Neuromania, que promove aprendizagem ativa e lúdica sobre a doença, incentivando

compreensão social e participação comunitária; e 3) o guia para professores, que disponibiliza ferramentas pedagógicas para abordar a demência em contexto escolar. Após um ano de maturação, os primeiros resultados, em fase de publicação, demonstram o impacto positivo destas estratégias na promoção de comunidades mais compassivas e preparadas para o envelhecimento saudável. Paralelamente, dinamizamos a implementação do CórTEX School Bag em articulação com o programa Aldeias 65+ da Junta de Freguesia de Pombal, e numa relação direta com as escolas do concelho (num projeto inédito para a criação da Rede de Escolas Amigas da Pessoa Idosa), criando atividades intergeracionais que reforçam participação social e coesão comunitária.

Foram ainda atribuídas **menções honrosas** aos restantes três projetos finalistas:

- **“Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal”**, promovido pela **Câmara Municipal de Cantanhede**. O Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal (GMACI) é dirigido a cuidadores informais do concelho de Cantanhede e pretende, através de medidas de apoio ao cuidador informal do concelho de Cantanhede, dignificar o seu papel, atenuando a sobrecarga muitas vezes inerente à prestação de cuidados. O projeto tem-se revelado uma iniciativa de grande impacto na área dos cuidados informais do concelho oferecendo apoio personalizado à comunidade e disponibilizando um conjunto de soluções e/ou benefícios em prol do cuidador informal do concelho de Cantanhede: Serviços de Informação e Aconselhamento, Atendimento Psicossocial, Grupos de Ajuda Mútua (GAM), Ações de Capacitação, Banco de Voluntariado e a Linha de Apoio ao Cuidador Informal do concelho de Cantanhede (910 807 060). O cuidador informal pode ser atendido presencialmente todas as segundas-feiras, entre as 09h30 e as 12h30, na Casa Francisco Pinto, na Divisão de Ação Social e Saúde. O Município reconhece o papel preponderante que os cuidadores informais têm na promoção de cuidados a quem deles carece, pelo que criou o Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal, em setembro de 2023. O GMACI, de per si, já representa uma ação sustentável, atendendo que resultou de um projeto no âmbito do Portugal Inovação Social, o CuidIn – Apoio ao Cuidador Informal, implementado no território entre 07/2020 e 06/2023. O projeto CuidIn resulta da parceria entre o Centro de Estudos e Investigação em Saúde, entidade promotora, o Centro de Estudos e Desenvolvimento dos Cuidados Continuados e Paliativos da Faculdade de Medicina e os investigadores sociais Município de Cantanhede e o Biocant, e deriva da necessidade em dignificar, credibilizar, apoiar e capacitar o cuidador informal.

- **“Na Estrada com Histórias”**, promovido pela **Amato Lusitano Associação de Desenvolvimento**. O projeto “Na Estrada com Histórias” consiste na implementação de um serviço de biblioteca itinerante que vai ao encontro das populações mais isoladas do concelho de Castelo Branco, promovendo inclusão social, literacia e envelhecimento ativo. A iniciativa responde diretamente ao desafio do isolamento social, comum nas freguesias de baixa densidade populacional, levando não apenas livros, mas também oportunidades de convívio, atividades culturais e apoio no uso de tecnologias digitais. O projeto promove, ainda, a literacia digital, ajudando idosos a manter contacto com familiares à distância. Além disso, o projeto articula parcerias locais com a universidade sénior, farmácia, escolas e instituições sociais, dinamizando ações de rastreio, convívio e educação intergeracional. Esta prática é inovadora por integrar cultura, bem-estar e serviços num modelo de proximidade, reforçando a coesão territorial e criando uma rede de apoio afetivo e funcional. Ao estimular a leitura, a partilha de histórias e o encontro entre pessoas, aumenta a autoestima, valoriza o papel das pessoas idosas na comunidade e contribui para o

desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Sustentável e replicável, esta prática demonstra que a inclusão e o envelhecimento ativo podem ser promovidos de forma descentralizada, criativa e com impacto mensurável na qualidade de vida da população sénior.

- **“Vagos Extragenário”**, promovido pela **Câmara Municipal de Vagos**. O projeto “Vagos Extragenário” desenvolvido pela Associação Extragenária no âmbito do Plano Municipal Sénior Vitalidade, visa criar um programa de impacto positivo no Município de Vagos, sob o lema “A idade nunca foi tão Extra”. Este projeto representa um compromisso renovado com a promoção do envelhecimento ativo, saudável e participativo na nossa comunidade. O projeto é composto por um conjunto de ações interligadas, cada uma delas projetada para abordar desafios específicos enfrentados pelas instituições de população sénior de Vagos, bem como a desmistificação do envelhecimento na comunidade local e ensino escolar. Através da colaboração com parceiros locais, instituições de ensino e outras organizações, a Associação Extragenária está determinada a criar um ambiente mais enriquecedor, inclusivo e feliz para os idosos da nossa região.

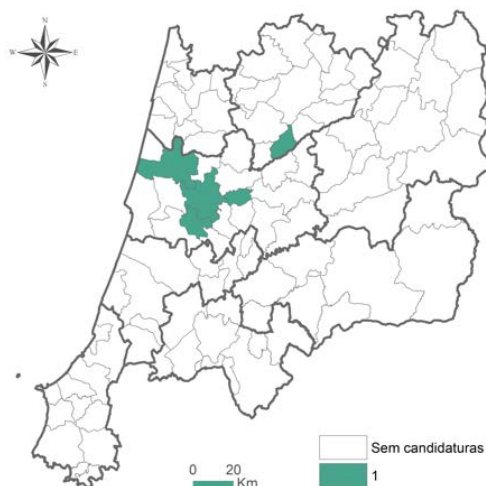
3.4. Boas Práticas na Categoria Rede+

Na categoria Rede+ foram admitidas cinco candidaturas, com promotores de cinco municípios e uma candidatura por cada município: Cantanhede, Carregal do Sal, Coimbra, Condeixa-a-Nova e Vila Nova de Poiares (Mapa 10).

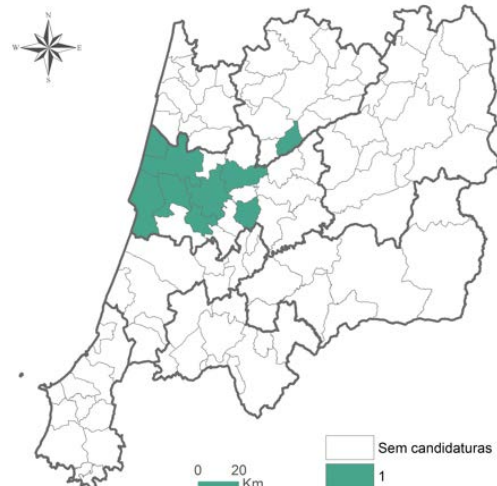
Analisando o território de abrangência, verifica-se que existe impacto em nove municípios: Cantanhede, Carregal do Sal, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Lousã, Mira, Montemor-o-Velho e Penacova (Mapa 11).

Todas as candidaturas da categoria Rede+ têm um único promotor, mas todas têm parceiros. Duas são do setor público, duas do setor social e uma do setor privado. Três candidaturas são promovidas por associações e duas por autarquias locais.

Mapa 10. Distribuição das candidaturas Rede+ por município da entidade promotora (N.º), 2025



Mapa 11. Distribuição das candidaturas Rede+ por território de abrangência (N.º), 2025



Das cinco candidaturas da categoria Rede+, o júri do Prémio escolheu duas como finalistas: “Campeonato VirtuALL” e “Fator C’Idade: Empreendedorismo Sénior e de Impacto em Coimbra”.

O **vencedor** nesta categoria foi a boa prática **“Fator C’Idade: Empreendedorismo Sénior e de Impacto em Coimbra”**, promovida pelo **Instituto Pedro Nunes (IPN)** e tendo como parceiros a **Fundação Bissaya Barreto** e a **Associação COOL – Coimbra Colectiva – Jornalismo de Soluções**. O projeto “Fator C’Idade: Empreendedorismo Sénior e de Impacto em Coimbra” promove o envelhecimento ativo e saudável, valorizando a experiência das pessoas com mais de 50 anos e apoiando a criação de negócios e projetos sociais ligados à economia da longevidade, por pessoas de qualquer idade. Assente num modelo de aceleração, capacitação e incubação, integra formação, mentoria e *networking*, colocando os seniores no centro do ecossistema de inovação e impacto social, destacando-se 100 participantes no seu primeiro ano. A iniciativa teve origem em 2019 com o projeto europeu Silver Starters, financiado pelo EIT Health, envolvendo a Universidade de Lodz, a Leyden Academy e o Instituto Pedro Nunes (IPN), com mais de 20 participantes portugueses. Em 2022, o IPN e a Fundação Bissaya Barreto (FBB) lançaram a segunda edição do curso no âmbito do projeto Cinco Ponto Zero (5.0), financiado pelo prémio BPI Sénior Fundação La Caixa, reconhecido como boa prática regional e referenciado pela rede europeia EBN no projeto LIAISE. Atualmente, o Fator C’Idade é desenvolvido pelo IPN, FBB e Coimbra Colectiva, cofinanciado pelo Portugal Inovação Social e tendo a Câmara Municipal de Coimbra e três empresas como investidores sociais (Black Monster Media, Climacer, GEHC). A articulação entre projetos nacionais e europeus e o envolvimento estratégico de várias entidades reforça o impacto regional da iniciativa, promovendo territórios mais inclusivos e amigos da longevidade e integrando ativamente a população 50+ na sociedade e na economia.

O júri distinguiu com menção honrosa a outra candidatura finalista **“Campeonato VirtuALL”**, promovida pela **AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego**. Os Campeonatos VirtuALL são uma iniciativa pioneira em Portugal que já envolveu perto de cinco centenas de seniores em competições digitais públicas com recurso a realidade virtual, realidade aumentada e *serious games*. Partindo do projeto VirtuALL, distinguido pela CCDR Centro em 2024 e integrado no Catálogo de Boas Práticas desde 2021, mas assentes numa metodologia própria, os Campeonatos VirtuALL foram concebidos para seniores que mantêm uma vida autónoma nas suas residências e incluem treinos prévios que asseguram preparação e equidade, bem como jogos adaptados às suas capacidades físicas e cognitivas. Na edição inaugural de 2024, realizada na Mealhada, 200 participantes de cinco municípios e três Grupos de Ação Local (GAL) disputaram os jogos, entre eles uma participante de 94 anos. Em 2025, em Mira, 250 seniores formaram 16 equipas de cinco municípios, jogando 24 batalhas intensas, que reforçaram a consolidação da metodologia e o entusiasmo para novas edições. Para além da competição, cada torneio converte-se num espaço de celebração partilhada, com claques (famílias/comunidades locais) a reforçar a coesão social e intergeracional. Com carácter anual, itinerante e estrutura modular facilmente replicável, os Campeonatos VirtuALL afirmam-se como um modelo único de participação sénior, que alia tecnologia, inclusão digital, cidadania ativa e coesão comunitária, contribuindo para redefinir o paradigma.

4. Notas finais

O balanço da edição 2025 é bastante positivo, destacando-se os seguintes aspetos:

- Esta é a oitava edição do Prémio, que foi iniciado em 2017 e apenas interrompido em 2020 por causa da pandemia COVID-19, continuando a temática a suscitar grande interesse entre os agentes da região.
- A quantidade e a qualidade das candidaturas submetidas continuam a superar as expectativas da CCDDR Centro, tendo sido submetidas 161 candidaturas nesta edição, o valor mais elevado das oito edições já realizadas. A iniciativa conta com 1.138 boas práticas no total das oito edições, ainda que cerca de uma centena sejam atualizações de candidaturas submetidas em edições anteriores.
- O Prémio continua a conseguir alcançar novos atores e entidades, mesmo após várias edições. Em 2025, 31,7% dos promotores são *newcomers*, ou seja, submeteram iniciativas pela primeira vez, que contribuem para reforçar cada vez mais o ecossistema das boas práticas de envelhecimento ativo e saudável da região Centro.
- A criação da nova categoria Rede+ nesta edição, visando acolher boas práticas inspiradas em outras iniciativas já registadas no Catálogo de Boas Práticas e fomentar a partilha, cooperação, redes colaborativas e parcerias entre entidades, assim como transferência de conhecimento e a adaptação ou replicação de iniciativas existentes, contribuindo para o fortalecimento de sinergias.
- A Categoria Vida+ continua a destacar-se, como habitualmente, pelo número de boas práticas submetidas em comparação com as restantes categorias Conhecimento+, Saúde+ e Rede+.

Da análise das candidaturas, afigura-se que as entidades da região Centro que promovem o Envelhecimento Ativo e Saudável continuam a evidenciar capacidade e vontade para criar respostas eficazes e inovadoras para enfrentar os desafios.

Deste modo, a CCDDR Centro manifesta o seu 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 123 promotores das 161 iniciativas submetidas ao Prémio de Boas Práticas, em 2025. Todas estas entidades, desde o setor público ao setor social e privado, desenvolvem um inestimável trabalho em prol do envelhecimento ativo e saudável e são uma fonte de inspiração. É do seu esforço e dedicação diários, e da capacidade de o partilharem abertamente, que se constrói o envelhecimento ativo e saudável na região Centro.

É ainda de destacar os 13 finalistas deste ano (Anexo III). O seu empenho ao longo das várias fases de seleção culminou em 13 momentos de enorme profissionalismo e excelência que enaltecera o 12.^o Congresso de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro.

A CCDDR Centro compromete-se em continuar a inovar no Prémio para melhor alcançar toda a riqueza de práticas e projetos existentes na realidade regional.

Relembramos que 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 consultar mais informação sobre as várias edições do Prémio, bem como os *pressbooks* e as fotografias da entrega de prémios e menções honrosas em: <https://envelhecimentoaoCentro.ccdrc.pt/>.

ANEXOS

ANEXO I – Lista das candidaturas admitidas ao concurso de 2025

Município (s) do promotor (es)	Promotor (es)	Título da iniciativa	Categoria
Abrantes	Câmara Municipal de Abrantes	+vida	Vida+ Participação
Abrantes	Câmara Municipal de Abrantes	Academia 100 Fios- Literacias digital e da leitura	Vida+ Aprendizagem
Águeda	Câmara Municipal de Águeda	Contadores de Histórias	Vida+ Participação
Águeda	Câmara Municipal de Águeda	Futuro Solidário	Vida+ Participação
Águeda	Instituto Duarte de Lemos	Equipas Aprox(A)mar	Vida+ Participação
Alcanena	Câmara Municipal de Alcanena	CLDS 5G - Envelhe.Ser	Vida+ Participação
Alcanena	Câmara Municipal de Alcanena	Passeios e Convívios sénior	Vida+ Participação
Alcobaça	Associação de Solidariedade Social do Areeiro	Casa Limpa, Vida Digna	Vida+ Participação
Alcobaça	Barafunda AJCSS	ALENTECER O ENVELHECIMENTO - crescer com a idade	Vida+ Participação
Anadia	Câmara Municipal de Anadia	Movimento Sénior é Vida!	Vida+ Participação
Ansião	Câmara Municipal de Ansião; Unidade Local de Saúde de Coimbra/Unidade de Cuidados na Comunidade Nabão de Ansião	Eu Posso Correr + saúde	Saúde+
Arganil	Câmara Municipal de Arganil	Estar Onde é + Preciso	Vida+ Participação
Arganil	Câmara Municipal de Arganil	Tea Time	Vida+ Participação
Aveiro	Centro Social e Paroquial de Nariz	Espaço Sénior	Vida+ Participação
Aveiro	CINTESIS-Universidade de Aveiro; Fundação para a Ciência e Tecnologia- FCT, I.P	Desprescrição no Idoso	Conhecimento+
Aveiro	Freguesia de Requeixo, Nª Sra de Fátima e Nariz	Ginástica Sénior	Vida+ Participação
Aveiro	Freguesia de Requeixo, Nª Sra de Fátima e Nariz	Hidroginástica Sénior	Vida+ Participação
Aveiro	Junta de Freguesia de Cacia	Leitura do Jornal Ecos de Cacia	Vida+ Participação
Aveiro	Universidade de Aveiro	DanceMove - Uma interface web para estimulação da atividade física e cognitiva	Conhecimento+
Aveiro	Universidade de Aveiro	iCARE4HD - Inovação Digital para Melhorar a Qualidade de Vida em Hemodiálise	Conhecimento+
Aveiro	Universidade de Aveiro - Departamento de Comunicação e Arte, DigiMedia	Herói Digital: Jogo Social Digital para Impactar as Competências Digitais do Cidadão Sénior	Conhecimento+
Belmonte	Farmácia Costa; Farmácia Covilhã	Sorriso Mágico Sénior	Saúde+
Belmonte	Farmácia Costa; Farmácia Covilhã; Farmácia Diamantino; Moto Clube Lobos da Neve	Holon Sobre Rodas - Edição Especial	Vida+ Participação
Cantanhede	AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego	Campeonato VirtuALL	Rede+

(Continua)

(Continuação)

Cantanhede	Câmara Municipal de Cantanhede	Encontros Seniores - "Envelhecer com Dignidade!"	Vida+ Participação
Cantanhede	Câmara Municipal de Cantanhede	Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal	Vida+ Participação
Cantanhede	Santa Casa da Misericórdia de Cantanhede	Braçadas sem idade	Saúde+
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	"Burlas, Furtos e Incêndios Domésticos... como evitar?"	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	(In)Formar sobre a Violência no Namoro/ Violência Doméstica	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	2.º Encontro "Envelhecimento: Que presente... Que futuro?"	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	À Conversa com a saúde	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Atividade Física Sénior +55	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Cabine de Leitura	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Cartão Municipal do Idoso - Carregal do Sal 66	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Comissão Municipal de Proteção de Idosos de Carregal do Sal	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Desenvolvimento do Banco Local de Voluntariado	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Dia Mundial da Diabetes	Vida+ Aprendizagem
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Dia Mundial do Coração	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Dia Mundial dos Avós	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Escola XXL	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Gala Desporto e Atividade Física	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Interagir para (Re)Viver	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Programa ABEM	Rede+
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Sensibilização sobre violência doméstica, violência de género e violência contra idosos/as	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Serviço de Psicologia	Saúde+
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Tarde Interativa	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Viagem Convívio com Idosos	Vida+ Participação
Carregal do Sal	Câmara Municipal de Carregal do Sal	Walking Football	Vida+ Participação
Castelo Branco	Amato Lusitano Associação de Desenvolvimento	Na Estrada com Histórias	Vida+ Participação
Castelo Branco	Amato Lusitano Associação de Desenvolvimento	Projetos Potenciadores de um Envelhecimento Ativo	Vida+ Participação
Castelo Branco	Associação Correr por Castelo Branco	Caminhada Noturna CCB	Vida+ Participação
Castelo Branco	Câmara Municipal de Castelo Branco	PROGRAMA DE COMPARTICIPAÇÃO DE MEDICAMENTOS / Regulamento n.º 102/2013	Saúde+

(Continua)

(Continuação)

Castelo Branco	EAPN Portugal Núcleo Distrital de Castelo Branco	Caminho na Humanização dos cuidados através da Plataforma Demwell	Saúde+
Castro Daire	Academia Sénior Casa do Povo de Castro Daire	+ VIDA+SAÚDE+CONHECIMENTO	Vida+ Participação
Castro Daire	Câmara Municipal de Castro Daire	Encontro Intermunicipal de Desporto Sénior	Vida+ Participação
Castro Daire	CSénior Associação de Envelhecimento Ativo e Saudável	Verão Intergeracional - 4ª edição	Vida+ Participação
Castro Daire	Santa Casa da Misericórdia de Castro Daire	Cabra D'Oiro	Vida+ Participação
Celorico da Beira	Câmara Municipal de Celorico da Beira	desporto +65	Saúde+
Celorico da Beira	Câmara Municipal de Celorico da Beira	Equipa Móvel de Proximidade	Vida+ Participação
Coimbra	Câmara Municipal de Coimbra	Encontros Sêniors - Coimbra	Vida+ Participação
Coimbra	Câmara Municipal de Coimbra	Exposição Itinerante "Silêncios Inquietantes"	Vida+ Participação
Coimbra	Câmara Municipal de Coimbra	Jornadas Nacionais de Promoção de um Envelhecimento Ativo e Bem-Sucedido	Vida+ Participação
Coimbra	Câmara Municipal de Coimbra	Programa Municipal Voz Amiga - Serviço de Teleassistência para Idosos	Vida+ Participação
Coimbra	Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC); Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (FCSH-UBI); Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC); Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT)	REMINDER: Cuidar do Cérebro, Prevenir o Esquecimento na comunidade e em instituições para idosos	Conhecimento+
Coimbra	Instituto Pedro Nunes - Associação para a Inovação e Desenvolvimento em Ciência e Tecnologia; Associação COOL - Coimbra Colectiva - Jornalismo de Soluções; Fundação Bissaya Barreto	Fator C'idade: Empreendedorismo Sénior e de Impacto em Coimbra	Rede+
Coimbra	Paramédicos de catástrofe Internacional -PCI	Rota Sem Fronteiras	Saúde+
Coimbra	União das Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades	Desporto Sénior	Vida+ Participação
Coimbra	Unidade Local de Saúde de Coimbra	Mais Idosos Em Rede	Saúde+
Coimbra	USF Coimbra Centro	Walk with a Doc - Coimbra	Saúde+
Condeixa-a-Nova	Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova	Dia Internacional do Idoso do Município de Condeixa-a-Nova	Vida+ Participação
Condeixa-a-Nova	Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova	Teclas Pró Vida Sobre Rodas	Rede+
Condeixa-a-Nova	Residência Doce Viver - ULDM	Snoezelen Doce Viver	Saúde+
Constância	Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill	Projeto Sorrisos Entre Letras	Vida+ Aprendizagem
Covilhã	Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense (Mutualista da Covilhã)	Alô!...275 - Combate ao Isolamento Social e Prevenção da Saúde Mental	Vida+ Participação
Covilhã	Câmara Municipal da Covilhã	"Rendilhar o Debuxo"	Vida+ Participação
Covilhã	DEEP CLICK UNIPessoal LDA	Deepclick - Teleassistência Inteligente e Digital Care	Saúde+
Covilhã	Farmácia Covilhã	Holon em Movimento	Saúde+

(Continua)

Covilhã	Farmácia Pedroso	Medicamento Certo, Na Hora Certa e na Dose Correta	Saúde+
Estarreja	Câmara Municipal de Estarreja	Plano Municipal do Envelhecimento Ativo e Saudável de Estarreja	Vida+ Participação
Estarreja	Câmara Municipal de Estarreja	Programa Sênior Viver+	Vida+ Participação
Ferreira do Zêzere	Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere	Hidrosênior	Vida+ Participação
Figueira da Foz	Câmara Municipal da Figueira da Foz	Figueira + Saúde	Saúde+
Figueira da Foz	Câmara Municipal da Figueira da Foz	Figueira Cuida Melhor	Saúde+
Figueira da Foz	Câmara Municipal da Figueira da Foz	Projeto VIVA QUEM CANTA	Vida+ Participação
Figueira da Foz	Unidade Local de Saúde Baixo Mondego, EPE; Navarrabiomed – Fundación Miguel Servet	PREDISC – Modelo inovador para a prevenção da dependência em idosos	Saúde+
Figueira de Castelo Rodrigo	Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo	CLDS 5G – Figueira Inclusiva	Vida+ Participação
Fundão	Câmara Municipal do Fundão	Memo_Move – Exploratorium do Envelhecimento	Conhecimento+
Góis	Câmara Municipal de Góis	Projeto “Aproximar”	Vida+ Participação
Guarda	Câmara Municipal da Guarda	Chá Dançante	Vida+ Participação
Guarda	Câmara Municipal da Guarda	Oficina de Declamação “Pelo Sonho é que Vamos”	Vida+ Participação
Guarda	Fundação João Bento Raimundo – Residência Sênior	Guarda a Memória – Vozes e Vivências dos Seniores	Vida+ Participação
Guarda	Instituto Politécnico da Guarda	Dance4Health – Uma estratégia inovadora ligada à arte para promover envelhecimento ativo e saudável	Conhecimento+
Ílhavo	Câmara Municipal de Ílhavo	Fórum Maior Idade	Vida+ Aprendizagem
Ílhavo	Câmara Municipal de Ílhavo	Maiores a Criar	Vida+ Aprendizagem
Ílhavo	Câmara Municipal de Ílhavo	Maiores On	Vida+ Aprendizagem
Ílhavo	Câmara Municipal de Ílhavo	Programa de Apoio a Pessoas em Luto	Saúde+
Ílhavo	Câmara Municipal de Ílhavo	Sala Estar	Vida+ Aprendizagem
Ílhavo	Santa da Misericórdia de Ílhavo	Cuidar em fim de vida	Saúde+
Leiria	AGilidades	Córtex School Bag	Vida+ Participação
Leiria	Agilidades; ciTechCare – Center for Innovative Care and Health Technology	SMILIGHT, 4 Human Care	Conhecimento+
Leiria	Associação Lar Emanuel- Residências	Olhares da vida	Vida+ Participação
Leiria	ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE AVC – ASPA	PREVENÇÃO E APOIO ÀS VÍTIMAS DE AVC	Saúde+
Leiria	Câmara Municipal de Leiria	Programa Táxi Social 65+	Vida+ Participação
Leiria	Câmara Municipal de Leiria	Programa Viver Activo_Câmara Municipal de Leiria	Vida+ Participação

(Continuação)

Leiria	Centro Social Paroquial de Regueira de Pontes	Hora dos Avós	Vida+ Participação
Leiria	ULS Região de Leiria	Coração Ativo – um programa para viver e envelhecer com saúde	Saúde+
Lisboa	Associação de Farmácias de Portugal; Plataforma Saúde em Diálogo Associação Nacional das Farmácias; Associação Nacional de Municípios Portugueses; Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica; Cáritas Portuguesa; Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade; União Das Misericórdias Portuguesas	Programa abem: Rede Solidária do Medicamento	Saúde+
Lousã	Câmara Municipal da Lousã	Conselho Municipal Senior da Lousã	Vida+ Participação
Lousã	Câmara Municipal da Lousã	Lousã a Mexer+	Vida+ Participação
Mação	Câmara Municipal de Mação	Clube Sénior	Vida+ Participação
Marinha Grande	Unidade Local de Saúde da Região de Leiria	Movimento com ritmo- promoção da saúde e envelhecimento ativo e consciente	Saúde+
Mealhada	Câmara Municipal da Mealhada	+ Movimento Sénior	Vida+ Participação
Mealhada	Centro Paroquial de Solidredade Social de Ventosa do Bairro	“AtivaMente: Ginásio do Corpo e da Mente”	Vida+ Participação
Mira	Câmara Municipal de Mira	Universidade Sénior de Mira	Vida+ Aprendizagem
Miranda do Corvo	Câmara Municipal de Miranda do Corvo	Semana Sénior	Vida+ Participação
Montemor-o-Velho	Câmara Municipal de Montemor-o-Velho	Seniores em Movimento	Vida+ Participação
Montemor-o-Velho	Centro Social e Paroquial de Meãs do Campo	(SE)MENTE ATIVA	Saúde+
Montemor-o-Velho	Centro Social e Paroquial de Meãs do Campo	AtivaMente	Saúde+
Mortágua	ADICES – Associação de Desenvolvimento Local (CLDS 5G Mortágua); Câmara Municipal de Mortágua	Viver com Partilha	Vida+ Participação
Mortágua	ADICES – Associação de Desenvolvimento Local (CLDS 5G Mortágua); Câmara Municipal de Mortágua	Espaços de Ativação Comunitária de Mortágua	Vida+ Participação
Mortágua	ADICES – Associação de Desenvolvimento Local (CLDS 5G Mortágua); Câmara Municipal de Mortágua	+ Ativa(l)dade	Vida+ Participação
Mortágua	ADICES – Associação de Desenvolvimento Local (CLDS 5G Mortágua); Câmara Municipal de Mortágua	Animóvel – Itinerários Com(Vida)	Vida+ Participação
Mortágua	ADICES – Associação de Desenvolvimento Local (CLDS 5G Mortágua); Câmara Municipal de Mortágua	Arte (100) Idade	Vida+ Participação
Mortágua	Câmara Municipal de Mortágua	Viva mais, mexa-se!!	Vida+ Participação
Não Regionalizável	Atlas People Like Us	Ludicidades	Vida+ Participação
Não Regionalizável	Comunidade Intermunicipal Região de Coimbra; Município da Pampilhosa da Serra	Encontro Sénior Intermunicipal da Região de Coimbra – 2ª edição	Vida+ Participação
Não Regionalizável	Fundação “la Caixa”	Tradução, Adaptação e Validação da Escala de Solidão de De Jong Gierveld (DJGLS) para Idosos Portugueses	Conhecimento+

(Continua)

(Continuação)

Não Regionalizável	Pedalar Sem Idade Portugal	Pedalar Sem Idade Portugal – Capítulo de Coimbra	Vida+ Participação
Nazaré	Câmara Municipal da Nazaré	Dar Voz ao Idoso	Vida+ Participação
Óbidos	Câmara Municipal de Óbidos	Receitas com História	Vida+ Aprendizagem
Oleiros	Câmara Municipal de Oleiros	Diabetes em Movimento	Saúde+
Oliveira de Frades	Câmara Municipal de Oliveira de Frades	Culinária – Uma Viagem Gastronómica	Vida+ Aprendizagem
Oliveira do Bairro	Câmara Municipal de Oliveira do Bairro	Campus da Idade Maior	Vida+ Participação
Oliveira do Bairro	Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro	Demência e Agora?!... – Dossier de Atividades de Estimulação	Saúde+
Oliveira do Bairro	Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro	Demência e Agora?!... – Viva(Mente) a Cuidar	Saúde+
Ourém	Câmara Municipal de Ourém	Ombro Amigo	Vida+ Participação
Ourém	Câmara Municipal de Ourém	Navegação Ativa – Iniciação à Informática para adultos	Vida+ Participação
Ovar	Câmara Municipal de Ovar	Caminhadas Orientadas	Vida+ Participação
Ovar	Câmara Municipal de Ovar	Encontros de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável	Vida+ Participação
Pampilhosa da Serra	Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere	Eira da Brincadeira Sénior	Vida+ Participação
Pombal	Câmara Municipal de Pombal	Espaços Sénior	Vida+ Participação
Pombal	Freguesia de Carnide; Freguesia de Meirinhas; Freguesia de Vermoil	Envelhecimento Ativo e Saudável – Freguesias de Carnide, Meirinhas e Vermoil	Vida+ Participação
Pombal	Junta de Freguesia de Almagreira; Junta de Freguesia do Carriço; Junta de Freguesia do Lourçal	Projeto Ativa a tua Mente! Caixa de Recursos	Vida+ Participação
Pombal	Meirigym	Atividade Física Sénior	Vida+ Participação
Porto de Mós	Centro Paroquial de Assistência do Juncal	Abraço de Ouro	Vida+ Participação
Proença-a-Nova	Câmara Municipal de Proença-a-Nova	Bibliomóvel de Proença-a-Nova: Biblioteca Útil, Próxima e Humana	Vida+ Aprendizagem
Seia	Casa do Povo de Vide	Tratar com Humanidade	Vida+ Participação
Soure	Câmara Municipal de Soure	Encontro Intergeracional	Vida+ Participação
Soure	Câmara Municipal de Soure	MOVIVAMENTE	Vida+ Participação
Soure	Câmara Municipal de Soure	Semana do Bem-Estar e da Saúde	Vida+ Aprendizagem
Soure	Câmara Municipal de Soure	TELEASSISTÊNCIA a IDOSOS	Vida+ Participação
Tábua	Câmara Municipal de Tábua	Programa Movimento Sénior e Onda Sénior	Vida+ Participação
Torres Vedras	Associação INCLUIR+	Clube de Costura Sénior	Vida+ Participação

(Continua)

(Continuação)

Torres Vedras	Câmara Municipal de Torres Vedras	Mexa-se Para a Vida - Desporto Sénior Torres Vedras	Vida+ Participação
Vagos	Câmara Municipal de Vagos	Histórias à volta da mesa: recolha oral da tradição gastronómica das sainhas	Vida+ Participação
Vagos	Câmara Municipal de Vagos	Vagos Extragenário	Vida+ Participação
Vagos	Camara Municipal de Vagos; Santa Casa da Misericórdia de Vagos	Projeto Memorizar	Saúde+
Vila de Rei	Câmara Municipal de Vila de Rei	Universidade sénior Vila de Rei	Vida+ Participação
Vila Nova de Poiares	Associação ICREATE	Clube dos Velhos Amigos Lousã	Rede+
Vila Nova de Poiares	Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares	Active Ageing Exchange	Vida+ Participação
Viseu	Obras Sociais Viseu	#ID MEMÓRIA FUTURA	Saúde+

ANEXO II – Notas Metodológicas

A submissão das candidaturas decorreu entre 15 de julho e 30 de setembro de 2025.

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%.

A avaliação dos projetos e iniciativas considerados elegíveis nas categorias **Rede+** foi efetuada pelos membros do júri de acordo com os seguintes critérios (pontuados de 1 a 5) e ponderações:

- i) Qualidade, ponderação em 30%;
- ii) Criação ou consolidação de redes colaborativas e parcerias entre diferentes entidades, promovendo sinergias duradouras e sustentáveis, ponderação em 30%;

- iii) Partilha de conhecimento entre diferentes entidades, incluindo a adaptação e/ou replicação de iniciativas já existentes, registadas no Catálogo de Boas Práticas, promovendo a disseminação de boas práticas, ponderação em 20%;
- iv) Avaliação do impacto gerado pela replicação da iniciativa e no benefício para os envolvidos, no território de abrangência, ponderação em 20%.

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 12.º Congresso Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro, que decorreu a 10 de dezembro de 2025, no Convento São Francisco, em Coimbra.

ANEXO III – Boas Práticas Finalistas da edição 2025

CATEGORIA CONHECIMENTO+

Desprescrição no Idoso

**Promotor: CINTESIS-Universidade de Aveiro e
Fundação para a Ciência e Tecnologia**



O projeto Desprescrição no Idoso incide sobre a polifarmácia, um desafio crescente nas sociedades envelhecidas e um problema crítico de segurança do doente a nível mundial. A polifarmácia é definida como o uso simultâneo de cinco ou mais medicamentos e está associada a desfechos adversos, como quedas, fragilidade, declínio cognitivo e funcional, hospitalização e morte. Portugal, com 24% da população com 65 ou mais anos, encontra-se entre os países mais envelhecidos da Europa e tem uma das taxas mais elevadas de polifarmácia. O inquérito SHARE encontrou uma prevalência de 36,7%. A desprescrição, um processo supervisionado e planeado de redução ou suspensão de medicamentos inapropriados, é uma estratégia segura e eficaz para diminuir a polifarmácia e melhorar resultados clínicos. Contudo, é um processo complexo, em que as atitudes de doentes e médicos desempenham um papel determinante. Compreender estas perspetivas é essencial para o desenvolvimento futuro de práticas de desprescrição eficazes e centradas no doente. Este projeto estabeleceu bases pioneiras da evidência sobre desprescrição em Portugal, explorando simultaneamente as perspetivas de doentes e médicos. Foram analisadas as atitudes dos doentes face à desprescrição, bem como o conhecimento, atitudes, formação e práticas dos médicos. Esta abordagem integrada permitiu identificar barreiras e facilitadores, fornecer informações úteis para a prática clínica e contribuir para a formulação de políticas de saúde promotoras da otimização da medicação nos idosos.



CATEGORIA CONHECIMENTO+

Memo_Move - Exploratorium do Envelhecimento

Promotor: Câmara Municipal do Fundão

O Memo_Move é um projeto multidimensional da Câmara Municipal do Fundão em parceria com a Universidade da Beira Interior (UBI), AgeINfuture e outros parceiros, que pretende criar um novo paradigma de envelhecimento ativo. O projeto baseia-se na dignidade da pessoa, investigação científica, tecnologia cidadania ativa e inclusão digital. Responde de forma inovadora a quatro problemas: i) fragilidade física que reduz autonomia e aumenta risco de institucionalização; ii) declínio cognitivo e demência, através de programas de exercício e estimulação cognitiva; iii) isolamento social, prevenindo quadros de ansiedade e depressão; e iv) sobrecarga dos cuidadores informais, apoiando-os com formação e estratégias. A resposta é integrada e supervisionada por equipa multidisciplinar (psicólogos, fisiologistas do exercício, terapeutas, enfermeiros, entre outros), estruturada em seis valências: 1. exercício físico individualizado e cognitivo; 2. reabilitação pós-lesões/AVC; 3. promoção de estilos de vida saudáveis; 4. gestão da doença e medicação, dinamização social e combate ao isolamento; 5. formação de idosos e cuidadores, com conferências, cursos e ações de literacia em saúde e envelhecimento; e 6. dinâmica Dual Task online, em parceria com as Farmácias Holon, envolvendo mais de 55 instituições e 1.300 idosos, que alia exercício físico a estimulação cognitiva. Atualmente, o Memo_Move acompanha cerca de 1.500 utentes em todo o território nacional, assumindo-se como uma resposta inovadora, inclusiva e sustentável.

CATEGORIA SAÚDE+

Deepclick – Teleassistência Inteligente e Digital Care
Promotor: DEEP CLICK UNIPESSOAL LDA.

O presente projeto consiste na assistência através de um relógio que integra deteção automática de quedas. O dispositivo permite acionar alertas mesmo quando o utilizador fica inconsciente e dispõe de GPS com georreferenciação em tempo real, essencial para localizar rapidamente pessoas com Alzheimer ou outras demências que se desorientem fora de casa. Para além disso, o relógio realiza monitorização biométrica contínua (tensão arterial, frequência cardíaca, oxigénio no sangue, indicadores ligados à diabetes, entre outros), permitindo antecipar alterações clínicas antes de surgirem sintomas. O sistema é igualmente relevante para pessoas acamadas, oferecendo acompanhamento remoto, relatórios periódicos e contacto direto com cuidadores e profissionais de saúde. Em pilotos realizados com municípios e instituições, verificou-se: redução de 40% a 50% das chamadas não urgentes, tempo médio de resposta de 3 minutos e satisfação de 95% dos utilizadores. Trata-se de uma solução inovadora, replicável em diferentes contextos (municípios, instituições e famílias) e alinhada com os objetivos regionais e nacionais de promoção do envelhecimento ativo e saudável.



CATEGORIA SAÚDE+

Holon em Movimento**Promotor: Farmácia Covilhã**

FINALISTA SAÚDE+



2025 • 8ª EDIÇÃO

Holon em Movimento
FARMÁCIA COVILHÃ

O projeto Holon em Movimento nasceu durante a pandemia de COVID-19, como uma resposta de apoio à população sénior que enfrentava maiores riscos de isolamento, sedentarismo e fragilidade. O recurso a sessões online permitiu manter os idosos ativos, estimulados e em contacto com outros, num período de enorme vulnerabilidade. A receptividade imediata e a avaliação positiva das primeiras edições mostraram que esta não era apenas uma resposta de emergência, mas sim uma necessidade estrutural para a promoção do envelhecimento ativo. Assim, o projeto consolidou-se e expandiu-se, passando de uma iniciativa local a um programa de âmbito nacional. Com cinco edições já realizadas e a 6.ª em preparação, o Holon em Movimento alia atividade física regular, estimulação cognitiva e saúde mental num modelo inovador e inclusivo. As sessões online permitem ultrapassar barreiras geográficas, reduzir o isolamento social e promover a literacia digital, aproximando os seniores de novas tecnologias que favorecem a sua participação. Mais do que exercício físico, cada sessão é um espaço de interação, de partilha e de reforço da autoestima e da autonomia. Reconhecido pelas entidades parceiras e pelos próprios participantes, o projeto tornou-se uma prática replicável e de forte impacto comunitário, capaz de integrar saúde física, mental e social, e de inspirar novos modelos de envelhecimento ativo em Portugal.

CATEGORIA SAÚDE+

PREDISC – Modelo inovador para a prevenção da dependência em idosos**Promotores: Unidade Local de Saúde Baixo Mondego e Navarrabiomed – Fundación Miguel Servet**

FINALISTA SAÚDE+



2025 • 8ª EDIÇÃO

PREDISC - Modelo inovador para a prevenção da dependência em idosos

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE BAIXO MONDEGO/ NAVARRABIOMED – FUNDACIÓN MIGUEL SERVET

Este projeto visa prevenir a incapacidade e melhorar a qualidade de vida da população idosa, promovendo a atividade física regular durante e após a hospitalização. Baseia-se na prescrição, durante o internamento, de um plano individualizado de exercício, com continuidade após a alta, assegurada pelos Cuidados de Saúde Primários (CSP) e por uma ferramenta digital inovadora de eSaúde. Este modelo representa uma mudança nos cuidados ao idoso, de uma abordagem centrada na doença para outra focada na funcionalidade e bem-estar, integrando o exercício como parte da terapêutica. A articulação hospital-CSP potencia a recuperação funcional, encurta internamentos, reduz incapacidades e previne a dependência. No plano territorial, promove a equidade no acesso à saúde, em especial nas zonas rurais, através das tecnologias digitais, da redução de deslocações e da realização de visitas domiciliárias. Reforça ainda a coesão social e territorial, capacitando os profissionais e utentes e dinamizando eventos comunitários de envelhecimento ativo. Para fundamentar este novo modelo, está a decorrer um estudo clínico multicêntrico e randomizado em hospitais de Portugal, Espanha e França, incluindo a ULS do Baixo Mondego, com o objetivo de gerar evidência científica robusta. Cofinanciado pelo programa Interreg Sudoe e com orçamento de 1,35 M€, o PreDisc aposta numa abordagem integrada, sustentável e centrada no idoso, contribuindo para sistemas de saúde mais eficientes, equitativos e humanizados.

CATEGORIA VIDA+

Subcategoria Vida+ Aprendizagem

Maiores a Criar**Promotor: Câmara Municipal de Ílhavo**

FINALISTA VIDA+



2025 • 8ª EDIÇÃO

Maiores a Criar

CÂMARA MUNICIPAL DE ÍLHAVO

Este projeto, em vigor desde 2011, capacita mulheres com mais de 60 anos, através do domínio de técnicas artísticas sustentáveis, estimulando a aprendizagem contínua, a criatividade e a participação social. A iniciativa tem cerca de 64 mulheres mais velhas que participam em quatro sessões semanais de bordado e costura, com o objetivo de desenvolver novas técnicas, aumentar a autoestima e combater o idadismo. Quando uma nova participante ingressa, realiza-se uma entrevista inicial para conhecer os seus interesses, facilitar a integração e compreender as suas necessidades e motivações. As sessões são dinamizadas por uma equipa multidisciplinar das áreas artística e social, promovendo a criação de coleções, instalações e oficinas. Nas atividades, foram concebidas 13 coleções temáticas, incluindo sacos de pano para angariação de fundos a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro da Mama, coleções bordadas inspiradas no património de azulejos de Ílhavo, coleções sobre frases típicas da região, coleções alusivas ao 25 de Abril, coleções de preservação de diferentes tipos de bordado, sacos personalizados com o desenho do corpo de cada participante, produção de fantoches para o Festival Palheta e sacos alinhados com a identidade de festivais locais. As participantes criam também instalações artísticas, como um dóri em crochet, exposições sobre os 50 anos da liberdade e fotografia bordada sobre figuras históricas de Ílhavo. Para além das sessões regulares, as participantes dinamizam oficinas abertas à comunidade, designadamente, como aprender a bordar, fazer bainhas e personalizar roupas através do bordado. São ainda realizadas viagens de inspiração a museus, fomentando criatividade, convívio e enriquecimento cultural.

CATEGORIA VIDA+

Projeto Sorrisos Entre Letras**Promotor: Câmara Municipal de Constância**

O Projeto Sorrisos Entre Letras é promovido pela Câmara Municipal de Constância - Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill. Este projeto iniciado em 2019, tem como principal objetivo o combate à solidão e isolamento. Por um lado, a promoção de inclusão social, em parceria com as juntas de freguesias de Santa Margarida, Constância e Montalvo, conta com a participação de cerca de 60 voluntárias residentes no concelho de Constância, as quais criam em crochet peças de roupa e brinquedos para crianças hospitalizadas. Esta ideia tem outra vertente, combater o isolamento e a solidão, proporcionando o convívio social à volta dos livros. Com objetivos de inclusão social, combate à solidão e de cariz solidário, em parceria com as juntas de freguesias de Santa Margarida, Constância e Montalvo, conta com a participação de voluntárias residentes no concelho de Constância e arredores, na sua maioria seniores e com idades para cima dos 65 anos. O projeto Sorrisos entre Letras, decorre quinzenalmente das 14h00 às 17h00, no edifício da antiga Escola Adães Bermudes, em Santa Margarida da Coutada e em Constância na Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill.

CATEGORIA VIDA+

Subcategoria Vida+ Participação

Córtex School Bag
Promotor: Agilidades


O Projeto Córtex School Bag é pioneiro em Portugal na introdução da temática da demência nas escolas primárias, alinhando-se com os princípios de comunidades age-friendly da Organização Mundial de Saúde (OMS). Reconhecendo a demência como um dos maiores desafios sociais, com diagnósticos previstos a triplicar até 2030, o projeto sensibiliza crianças para a construção de comunidades empáticas e inclusivas, promovendo cidadania e responsabilidade social desde cedo. O Projeto estrutura-se em três eixos: 1) o livro infantil musicado “Quando a fábrica da avó avaria...”, que retrata a relação neto-avó após o diagnóstico de demência, transmitindo o valor das relações intergeracionais; 2) o jogo de tabuleiro Neuromania, que promove aprendizagem ativa e lúdica sobre a doença, incentivando compreensão social e participação comunitária; e 3) o guia para professores, que disponibiliza ferramentas pedagógicas para abordar a demência em contexto escolar. Após um ano de maturação, os primeiros resultados, em fase de publicação, demonstram o impacto positivo destas estratégias na promoção de comunidades mais compassivas e preparadas para o envelhecimento saudável. Paralelamente, dinamizamos a implementação do Córtex School Bag em articulação com o programa Aldeias 65+ da Junta de Freguesia de Pombal, e numa relação direta com as escolas do concelho (num projeto inédito para a criação da Rede de Escolas Amigas da Pessoa Idosa), criando atividades intergeracionais que reforçam participação social e coesão comunitária.

CATEGORIA VIDA+

Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal
Promotor: Câmara Municipal de Cantanhede



O Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal é dirigido a cuidadores informais do concelho de Cantanhede e pretende, através de medidas de apoio ao cuidador informal do concelho de Cantanhede, dignificar o seu papel, atenuando a sobrecarga muitas vezes inerente à prestação de cuidados. O projeto tem-se revelado uma iniciativa de grande impacto na área dos cuidados informais do concelho oferecendo apoio personalizado à comunidade e disponibilizando um conjunto de soluções e/ou benefícios em prol do cuidador informal do concelho de Cantanhede: Serviços de Informação e Aconselhamento, Atendimento Psicossocial, Grupos de Ajuda Mútua (GAM), Ações de Capacitação, Banco de Voluntariado e a Linha de Apoio ao Cuidador Informal do concelho de Cantanhede (910 807 060). O cuidador informal pode ser atendido presencialmente todas as segundas-feiras, entre as 09h30 e as 12h30, na Casa Francisco Pinto, na Divisão de Ação Social e Saúde. O Município reconhece o papel preponderante que os cuidadores informais têm na promoção de cuidados a quem deles carece, pelo que criou o Gabinete Municipal de Apoio ao Cuidador Informal, em setembro de 2023 (O GMACI, de per si, já representa uma ação sustentável, atendendo que resultou de um projeto no âmbito do Portugal Inovação Social, o CuidIn – Apoio ao Cuidador Informal, implementado no território entre 07/2020 e 06/2023. O projeto CuidIn resulta da parceria entre o Centro de Estudos e Investigação em Saúde, entidade promotora, o Centro de Estudos e Desenvolvimento dos Cuidados Continuados e Paliativos da Faculdade de Medicina e os investigadores sociais Município de Cantanhede e o Biocant, e deriva da necessidade em dignificar, credibilizar, apoiar e capacitar o cuidador informal.

CATEGORIA VIDA+

Na Estrada com Histórias

Promotor: Amato Lusitano Associação de Desenvolvimento



O projeto “Na Estrada com Histórias” consiste na implementação de um serviço de biblioteca itinerante que vai ao encontro das populações mais isoladas do concelho de Castelo Branco, promovendo inclusão social, literacia e envelhecimento ativo. A iniciativa responde diretamente ao desafio do isolamento social, comum nas freguesias de baixa densidade populacional, levando não apenas livros, mas também oportunidades de convívio, atividades culturais e apoio no uso de tecnologias digitais. O projeto promove, ainda, a literacia digital, ajudando idosos a manter contacto com familiares à distância. Além disso, o projeto articula parcerias locais com a universidade sénior, farmácia, escolas e instituições sociais, dinamizando ações de rastreio, convívio e educação intergeracional. Esta prática é inovadora por integrar cultura, bem-estar e serviços num modelo de proximidade, reforçando a coesão territorial e criando uma rede de apoio afetivo e funcional. Ao estimular a leitura, a partilha de histórias e o encontro entre pessoas, aumenta a autoestima, valoriza o papel das pessoas idosas na comunidade e contribui para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Sustentável e replicável, esta prática demonstra que a inclusão e o envelhecimento ativo podem ser promovidos de forma descentralizada, criativa e com impacto mensurável na qualidade de vida da população sénior.

CATEGORIA VIDA+

Vagos Extragenário**Promotor: Câmara Municipal de Vagos**

O projeto “Vagos Extragenário” desenvolvido pela Associação Extragenária no âmbito do Plano Municipal Sénior Vitalidade, visa criar um programa de impacto positivo no Município de Vagos, sob o lema “A idade nunca foi tão Extra”. Este projeto representa um compromisso renovado com a promoção do envelhecimento ativo, saudável e participativo na nossa comunidade. O projeto é composto por um conjunto de ações interligadas, cada uma delas projetada para abordar desafios específicos enfrentados pelas instituições de população sénior de Vagos, bem como a desmistificação do envelhecimento na comunidade local e ensino escolar. Através da colaboração com parceiros locais, instituições de ensino e outras organizações, a Associação Extragenária está determinada a criar um ambiente mais enriquecedor, inclusivo e feliz para os idosos da nossa região.

CATEGORIA REDE+

Campeonato VirtuALL

Promotor: AD ELO – Associação de Desenvolvimento Local da Bairrada e Mondego



FINALISTA REDE+



2025 • 8ª EDIÇÃO

Campeonato VirtuALL

AD ELO – ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO LOCAL DA BAIRRADA E MONDEGO

Os Campeonatos VirtuALL são uma iniciativa pioneira em Portugal que já envolveu perto de cinco centenas de seniores em competições digitais públicas com recurso a realidade virtual, realidade aumentada e serious games. Partindo do projeto VirtuALL, distinguido pela CCDR Centro em 2024 e integrado no Catálogo de Boas Práticas desde 2021, mas assentes numa metodologia própria, os Campeonatos VirtuALL foram concebidos para seniores que mantêm uma vida autónoma nas suas residências e incluem treinos prévios que asseguram preparação e equidade, bem como jogos adaptados às suas capacidades físicas e cognitivas. Na edição inaugural de 2024, realizada na Mealhada, 200 participantes de cinco municípios e três GAL disputaram os jogos, entre eles uma participante de 94 anos. Em 2025, em Mira, 250 seniores formaram 16 equipas de cinco municípios, jogando 24 batalhas intensas, que reforçaram a consolidação da metodologia e o entusiasmo para novas edições. Para além da competição, cada torneio converte-se num espaço de celebração partilhada, com claques (famílias/comunidades locais) a reforçar a coesão social e intergeracional. Com carácter anual, itinerante e estrutura modular facilmente replicável, os Campeonatos VirtuALL afirmam-se como um modelo único de participação sénior, que alia tecnologia, inclusão digital, cidadania ativa e coesão comunitária, contribuindo para redefinir o paradigma.

CATEGORIA REDE+

Fator C'Idade: Empreendedorismo Sénior e de Impacto em Coimbra

Promotores: Instituto Pedro Nunes, Fundação Bissaya Barreto e Associação COOL - Coimbra Colectiva - Jornalismo de Soluções



O projeto “Fator C’Idade: Empreendedorismo Sénior e de Impacto em Coimbra” promove o envelhecimento ativo e saudável, valorizando a experiência das pessoas com mais de 50 anos e apoiando a criação de negócios e projetos sociais ligados à economia da longevidade, por pessoas de qualquer idade. Assente num modelo de aceleração, capacitação e incubação, integra formação, mentoria e *networking*, colocando os seniores no centro do ecossistema de inovação e impacto social, destacando-se 100 participantes no seu 1º ano. A iniciativa teve origem em 2019 com o projeto europeu Silver Starters, financiado pelo EIT Health, envolvendo a Universidade de Lodz, a Leyden Academy e o Instituto Pedro Nunes (IPN), com mais de 20 participantes portugueses. Em 2022, o IPN e a Fundação Bissaya Barreto (FBB) lançaram a segunda edição do curso no âmbito do projeto Cinco Ponto Zero (5.0), financiado pelo prémio BPI Sénior Fundação La Caixa, reconhecido como boa prática regional e referenciado pela rede europeia EBN no projeto LIAISE. Atualmente, o Fator C’Idade é promovido pelo IPN, FBB e Coimbra Colectiva, cofinanciado pelo Portugal Inovação Social e tendo a Câmara Municipal de Coimbra e três empresas como investidores sociais (Black Monster Media, Climacer, GEHC). A articulação entre projetos nacionais e europeus e o envolvimento estratégico de várias entidades reforça o impacto regional da iniciativa, promovendo territórios mais inclusivos e amigos da longevidade e integrando ativamente a população 50+ na sociedade e na economia.

WWW.CCDRC.PT

Iniciativa de:



Em parceria com os Consórcios:



Ageing@
Coimbra



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

Cofinanciado por:

