

PILAR ESTRATÉGICO

IDADE+

Envelhecimento ativo, saudável e socialmente inclusivo



PILAR ESTRATÉGICO IDADE+

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo

Maio 2019

Coordenação: João Pereira Teixeira

Autoria: Ana Ramos
Luís Machado
Sandra Santos

Colaboração: Entidades participantes do Grupo de Trabalho Idade+

ISBN: 978-972-8872-48-9

NOTA PRÉVIA

Em resultado do desafio colocado à CCDR LVT e ao Conselho Regional de LVT, em janeiro de 2018, pelo Sr. Ministro do Planeamento e das Infraestruturas, para conjuntamente apresentarem um pensamento estratégico no horizonte 2030 para a RLVT, foi elaborado o documento “Para a Estratégia 2030 da Região de Lisboa e Vale do Tejo”, que constitui um contributo de todas as entidades envolvidas neste processo.

O documento assume a necessidade de uma Estratégia que seja preparatória para o futuro, resolvendo problemas instalados e tendências verificadas, prevenindo o impacto das mudanças disruptivas tidas atualmente como certas, designadamente as exigências decorrentes das grandes alterações tecnológicas em curso.

O documento enquadra-se em três grandes vetores: a promoção da competitividade internacional, a dinamização da coesão territorial e o reforço da coesão social.

Em resultado do trabalho desenvolvido foram definidos 10 Pilares estratégicos e 9 grandes projetos, como áreas prioritárias de desenvolvimento da Região de Lisboa e Vale do Tejo. Posteriormente foi entendida a necessidade de um trabalho de aprofundamento da estratégia inicialmente definida.

O presente documento resulta do trabalho de aprofundamento do estudo efetuado, no qual se procura identificar, no âmbito das áreas de intervenção estratégicas (AIE) definidas, os desafios, objetivos, linhas de atuação e atores relevantes no âmbito do Pilar Estratégico Idade+, que possam ser difusores e multiplicadores de sinergias e dinâmicas locais.

Para o aprofundamento do trabalho realizado no âmbito do Pilar Estratégico Idade+, foi constituído um grupo de trabalho (GT), que envolveu a participação de atores regionais relevantes da área da Idade+. Foram realizadas três reuniões com a presença de técnicos de autarquias, de entidades públicas relacionadas com o tema e representantes de associações, que foram convidados, em cada fase, a dar contributos complementares ao trabalho desenvolvido nessas reuniões.

O trabalho desenvolvido pelo Grupo teve como objetivo consolidar propostas no âmbito do Pilar Estratégico idade+, pelo que foi proposta como metodologia uma reflexão em torno das seguintes questões:

- Q1. Quais os desafios no horizonte 2030 para as áreas de intervenção estratégica do Pilar Idade+, na RLVT?
- Q2. Quais os objetivos específicos para cada área estratégica?
- Q3. Quais as linhas de ação para atingir esses objetivos?
- Q4. Qual a priorização dessas linhas de ação?
- Q5. Quais os atores relevantes para a sua implementação?
- Q6. Quais os projetos correspondentes a cada uma das linhas de ação?

Do processo iterativo gerado no GT resultou a matriz programática que se apresenta neste documento, onde constam os objetivos e as linhas de ação propostas nas áreas de intervenção estratégica definidas anteriormente (de AIE1 a AIE8), bem como a proposta de uma nova AEI (AEI9 – Economia na Idade+).

Ainda que este processo possa ter desenvolvimento sequente, já no contexto da preparação do próximo quadro comunitário de apoio, ele constitui o agendamento estratégico para a RLVT no tema da Idade+.

REUNIÕES

1ª reunião dia 1 outubro 2018, nas instalações da CCDR LVT

2ª reunião dia 31 outubro 2018, nas instalações da CCDR LVT

3ª reunião dia 27 novembro 2018, nas instalações da CCDR LVT

ENTIDADES PARTICIPANTES

Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo

ANIMAR - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local

Área Metropolitana de Lisboa

Associação de Turismo de Lisboa

Câmara Municipal da Amadora

Câmara Municipal de Alcanena

Câmara Municipal de Alcochete

Câmara Municipal de Almada

Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos

Câmara Municipal de Caldas da Rainha

Câmara Municipal de Coruche

Câmara Municipal de Loures

Câmara Municipal de Mafra

Câmara Municipal de Odivelas

Câmara Municipal de Oeiras

Câmara Municipal de Ourém

Câmara Municipal de Palmela

Câmara Municipal de Sesimbra

Câmara Municipal de Sintra

Câmara Municipal de Sobral de Monte Agraço

Câmara Municipal de Torres Vedras

Câmara Municipal de Vila Franca de Xira

Câmara Municipal do Montijo

Câmara Municipal do Seixal

Centro Distrital da Segurança Social de Leiria

Centro Distrital da Segurança Social de Santarém

Centro Distrital Segurança Social de Setúbal

CIP - Confederação Empresarial de Portugal

Companhia Carris de Ferro de Lisboa, S.A.
Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo
CP - Comboios de Portugal
Escola de Saúde de Setúbal
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)
FERTAGUS, Travessia do Tejo, SA
Fundação Aga Khan
Fundação INATEL
IN2Set
Instituto da Segurança Social, I.P.
Instituto Politécnico de Setúbal
Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa
ML – Metropolitano de Lisboa
Programa Nacional para a Saúde Mental | Direção Geral Saúde
Universidade Nova de Lisboa
Universidade Nova SBE
União das Misericórdias Portuguesas

ÍNDICE

Nota Prévia	3
Reuniões	4
Entidades participantes	4
Índice	6
Idade +	8
AIE 1.Serviços domiciliários e comunitários	9
Objetivo 1.1. Facilitar a permanência no domicílio, com segurança e qualidade	9
Objetivo 1.2. Garantir apoio formal e estruturado a cuidadores familiares	11
Objetivo 1.3. Articular os serviços de apoio domiciliário com os serviços de saúde utilizando as TICs	11
Objetivo 1.4. Promover a satisfação de necessidades e da participação	12
Atores Relevantes.....	13
AIE 2.Equipamentos para a Idade+	14
Objetivo 2.1. Reforçar as taxas de cobertura das respostas sociais e adequação das mesmas aos diferentes padrões de necessidades	14
Atores Relevantes.....	16
AIE 3.Associativismo, Voluntariado e segurança	16
Objetivo 3.1. Combater o isolamento social e suas consequências, assegurando as condições para a participação social e para a mudança da imagem do idoso na sociedade, aumentando a perceção (auto e hétero) da utilidade social dos cidadãos idade+	17
Objetivo 3.2. Prevenir, mitigar e combater a violência sobre o idoso	19
Atores Relevantes.....	19
AIE 4.Promover mais e melhor saúde.....	20
Objetivo 4.1. Promover a atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis, orientados para o envelhecimento ativo e para a autonomia e qualidade de vida	20
Objetivo 4.2. Facilitar o acesso a respostas de saúde e seu reforço, nomeadamente dos serviços de cuidados continuados e paliativos	21
Objetivo 4.3. Promover a equidade na saúde, nomeadamente no acesso aos cuidados de saúde primários e ao medicamento	23
Objetivo 4.4. Melhorar as condições de vida das pessoas com demência e com outras incapacidades, nomeadamente incapacidade física	24
Atores Relevantes.....	24
AIE 5.Turismo especializado	25

Objetivo 5.1. Refletir as preocupações inerentes à idade+ nas políticas locais relacionadas com o urbanismo, na oferta turística e na programação cultural/ respostas de lazer	25
Atores Relevantes.....	26
AIE 6. Investigação, formação E conhecimento.....	26
Objetivo 6.1. Promover a investigação dirigida à idade+	26
Objetivo 6.2. Sensibilizar e formar sobre o processo natural de envelhecimento.....	27
Objetivo 6.3. Promover a oferta formativa para a idade+	27
Atores Relevantes.....	28
AIE 7. Transição e Inclusão digital.....	28
Objetivo 7.1. Promover a inclusão digital na idade+	28
Atores Relevantes.....	29
AIE 8. Acessibilidade universal.....	30
Objetivo 8.1. Promover o acesso a bens e serviços, facilitando a vida quotidiana, a autonomia e a participação na vida comunitária	30
Objetivo 8.2. Capacitar os serviços de atendimento ao público para resposta mais adequada aos cidadãos idade+	30
Objetivo 8.3. Facilitar a mobilidade e a acessibilidade aos cidadãos idade+	30
Objetivo 8.4. Garantir a sustentabilidade do serviço de apoio à mobilidade+	33
Atores Relevantes.....	33
AIE 9. Economia na Idade+	33
Objetivo 9.1. Promover o empreendedorismo intergeracional	33
Atores Relevantes.....	34
Projetos EM CURSO	34
NOVOS Projetos	46

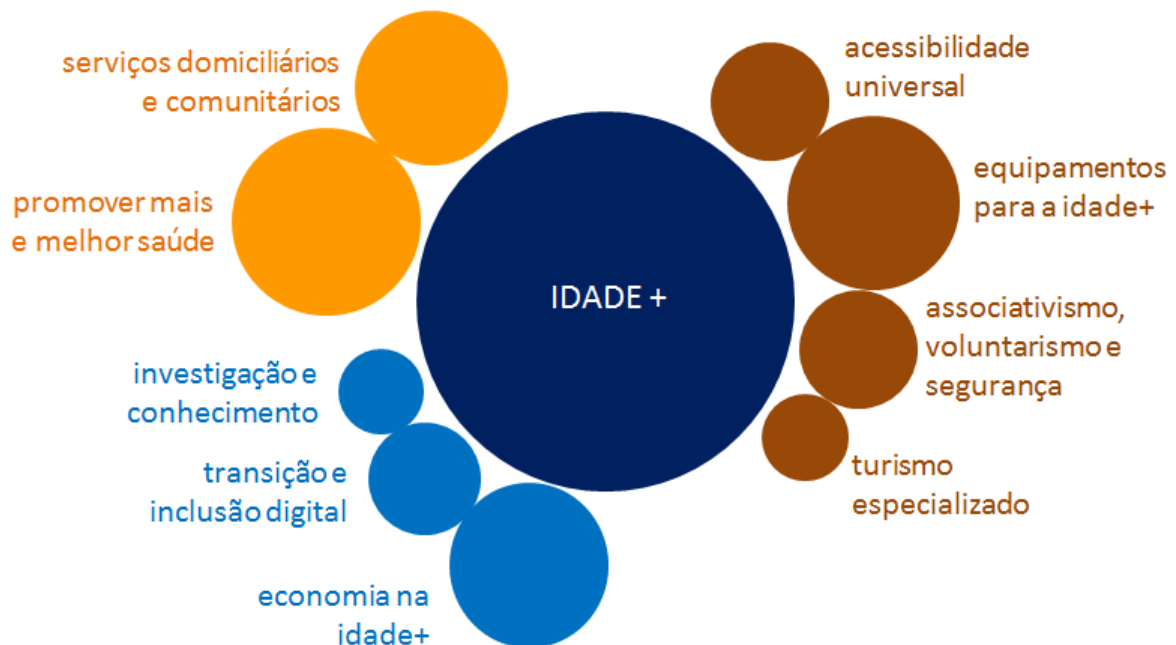
IDADE +

“Prolongar a vida ativa dos cidadãos não é dilatar a idade da reforma, mas torná-los mais ativos após essa etapa.” Jorge Gaspar

“Em 50 anos (de 1960 até 2010) os Portugueses viram a sua esperança média de vida à nascença aumentar em quase 17 anos. Isso é uma belíssima notícia absolutamente aterradora. E é para isso que nos temos que preparar.” Artur Vaz

O prolongamento do tempo médio de vida levanta várias questões que implicam repensar a organização da própria sociedade. Imprime um novo nível de exigência na área social e no sector da saúde, mas oferece novas oportunidades para os mercados emergentes, como a economia social, os serviços de saúde (saúde transacionável), e o turismo especializado. O envelhecimento ativo e de qualidade pressupõe a criação de condições para que as pessoas possam envelhecer com saúde e autonomia, valorizando a sua participação na sociedade enquanto cidadãos ativos, fomentando as oportunidades de participarem social, económica e culturalmente nas suas comunidades. Pressupõe também que as pessoas idosas vivam autonomamente graças à adaptação das habitações, das infraestruturas, dos espaços públicos, dos equipamentos, das tecnologias da informação e dos transportes. Esta realidade é acompanhada pela integração das novas tecnologias, abrindo espaço para novos modos de vida dentro de um futuro incerto onde se dilui a dicotomia do trabalho convencional/reforma efetiva.

Se por um lado existe um aumento exponencial das doenças crónicas e degenerativas, por outro, a sociedade adota novos modos de vida, de práticas de desporto e de alimentação saudável, tendentes a uma vida mais longa e com maior qualidade, para o que a resposta da ciência, com novas formas da medicina (medicina de precisão, farmacologia, e-health, etc.), é fundamental.



AIE 1.SERVIÇOS DOMICILIÁRIOS E COMUNITÁRIOS

Desafios

Tornar os serviços domiciliários e comunitários em espaços de intervenção privilegiados, apresentando-se como marcos diferenciais das outras respostas sociais para a população idosa. Promover e criar políticas de prevenção, reabilitação e promoção da autonomia para criar uma verdadeira resposta social que representa estes serviços. Criar programas de hábitos saudáveis in loco (individual e em conjunto), contribuindo para a redução de manifestações de isolamento - desenvolver estratégias que contribuam para a prevenção do declínio das capacidades funcionais dos idosos de forma a manter a sua independência e, por outro, prestar apoio ao nível de cuidados continuados, ou até mesmo paliativos, aos idosos que apresentam doenças graves, promovendo a sua qualidade de vida, permitindo-lhes, através do serviço, apoio diversificado, de modo a terem maior qualidade de vida, mobilidade e integração social.

Objetivo 1.1. Facilitar a permanência no domicílio, com segurança e qualidade

Linhas de Ação:

Prestar serviços de apoio domiciliário, de cuidados integrados e abrangentes, incluindo serviços de saúde contando com uma equipa multidisciplinar de modo a prestar serviços de enfermagem, de psiquiatria e psicologia, fisioterapia, nutricionismo/apoio nutricional (oral, suplementos nutricionais orais, nutrição entérica), educação física/ atividade física, equipa que deve contar ainda com educadores sociais e assistentes sociais/técnicos de serviço social, apoio que se deve estender às famílias e/ou outros cuidadores.

Promover apoio domiciliário mais alargado (24 horas) e diversificado, que vá para além dos cuidados básicos, garantindo outro tipo de atividades que permitam estimular competências (motricidade fina, mobilidade física, destreza mental, etc.), garantindo assim mais e melhores linhas de atuação diversificadas e ajustadas às necessidades dos territórios.

Implementar mecanismos de apoio financeiro como por exemplo cheques de apoio a situações de vulnerabilidade mediante avaliação socioeconómica, bem como a contratualização, por escrito, entre a entidade que dá o apoio e o beneficiário, à semelhança dos cheques dentista, que permitam aceder a serviços específicos para complementar a resposta pública (ex. área da saúde).

Criar apoio financeiro para o arrendamento de habitação (eventualmente partilhada (repúblicas) por cidadãos idade+), para a adaptação física de espaços (obras), e financiamento de equipamentos, que possibilitem a permanência no domicílio.

Intensificar através de mecanismos de subcontratação, os serviços de adaptação do ambiente construído (dentro e fora de casa), de modo a erradicar barreiras arquitetónicas e facilitar a deambulação pelos espaços públicos.

Promover terapias ocupacionais, ao domicílio ou em Centros de Saúde.

Promover a disseminação e reforço dos bancos de ajudas técnicas.

Apoiar financeiramente entidades públicas para a criação de bolsa habitacional no mercado normal de arrendamento, gerida pelos Municípios, com o objetivo de promover o realojamento de cidadãos idade+ em regime de subarrendamento apoiado.

Criar habitações assistidas, geridas pelo Município, para alojamento de cidadãos Idade+, mediante critérios de elegibilidade e objetivos adequados.

Proceder à caracterização funcional e sociodemográfica das pessoas idosas/clientes e colaboradores/as do serviço de apoio ao domicílio (SAD).

Integrar nas respostas sociais prestadas no domicílio cuidados na área da saúde mental e demências.

Criar uma plataforma informática para gestão das vagas de apoio domiciliário a nível concelhio.

Criar serviços integrados ao domicílio, que façam a articulação entre diferentes cuidados relacionados com o envelhecimento; criação de plataformas que permitam ativar e articular estes diferentes *stakeholders*.

Apoiar financeiramente o aumento de despesa de consumo energético nos meses de inverno.

Criar a figura do *Senior Sitting* ao domicílio - Acompanhamento temporário diurno e nocturno.

Facilitar o acesso aos Serviços de Apoio Domiciliário (maior cobertura geográfica).

Criar/dinamizar projeto de serviços gratuitos de reparações domésticas e pequenas obras (adaptações por causa da mobilidade reduzida) para pessoas com +55.

Intensificar a aplicação de novos modelos de prestação de cuidados de saúde junto da população idosa, particularmente a que sofre de doenças crónicas.

Reforçar a autonomia da população Idade+, tal como alargamento de especialidades nos serviços de apoio domiciliário (ex. fisioterapia, nutrição e outras), com recurso à consolidação de redes e parcerias integradas de prestação de cuidados e com a criação de equipas multidisciplinares para apoio domiciliário preventivo.

Apostar na divulgação das respostas existentes aos vários níveis, saúde, apoio social, atividades culturais, etc., atendendo ao nível de desconhecimento dos cidadãos idade+, nomeadamente através da criação de uma *newsletter* que promova essa divulgação.

Implementar o sistema de teleassistência gratuita para as pessoas idade+ mais carenciadas, para retardamento de internamento em estruturas residenciais para idosos (ERPI), em linha com projetos europeus como o projeto "EUFrail".

Criar uma equipa de apoio entre técnicos de saúde e auxiliares de Ação Direta através de uma linha direta.

Mapear padrões emergentes da Idade+. Fazer estudos sociológicos de modo a identificar problemáticas específicas às diferentes categorias etárias e sociais do grande grupo +55.

Apoiar a mobilidade de equipas de profissionais que prestam cuidados domiciliários.

Apoiar equipas que efetuam apoio domiciliário, como é o caso das equipas multidisciplinares da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI). É importante conhecer a forma como atuam, criar sinergias entre o apoio social e a saúde, e criar a partir desses exemplos um sistema e uma metodologia de articulação entre serviços de apoio domiciliário com os serviços de saúde.

Incrementar a aplicação dos avanços da medicina e novas tecnologias associadas, facilitando o tratamento no e ao domicílio - (terapias através de ventiladores, nutrição parenteral, medicação intravenosa, entre outras), que permitem que muitos doentes (alguns com doenças crónicas) possam efetuar tratamento em casa, continuando assim a beneficiar de cuidados de saúde especializados, evitando internamentos hospitalares.

Promover o acompanhamento sustentado na base da multidisciplinaridade e correta gestão de casos, em prol de uma eficaz gestão integrada do(s) utente(s).

Fazer um diagnóstico em fase inicial, que inclui a deteção de necessidades e conhecimento dos recursos existentes; - Planificação, fase na qual é programada toda a intervenção, procedendo-se à definição dos objetivos da intervenção, dos recursos humanos e materiais necessários, e calendarização dessa mesma intervenção. Em termos gerais, nesta fase, responde-se à seguinte pergunta – "Que vamos fazer para resolver este problema?"; - Execução do programa de intervenção ou plano terapêutico, que assenta sobretudo na aplicação e desenvolvimento do programa de atividades, elaborado para resolver o problema diagnosticado; -

Avaliação de todo o processo, onde se questiona se os objetivos inicialmente definidos foram atingidos, iniciando-se um novo programa de intervenção, num processo que deverá ser de reavaliação contínua.

O serviço de apoio ao domicílio (SAD) é um serviço que ao permitir que os indivíduos envelheçam nos lugares que para eles são significativos, no seu espaço habitacional e integrados na comunidade local, favorece o “bem envelhecer” e combate o envelhecimento vivido no registo da morte social. O SAD enquanto resposta social que deverá atender à pluralidade de necessidades dos idosos e prestar serviços diversificados (não se confinando ao tradicional “banho e marmita”), tem um forte potencial na proteção social dos idosos. O SAD é um equipamento social com potencial para combater as situações de isolamento social e de solidão e para envolver os idosos em atividades que lhe deem sentido à vida.

Capacitar as instituições para o diagnóstico precoce das situações de risco, aconselhamento sobre adaptação da residência do utente às capacidades ambulatorias do próprio, reduzindo os obstáculos à locomoção e reduzindo os riscos domiciliários de queda.

Criar serviços de manutenção da residência física do utente (oficina domiciliária).

Objetivo 1.2. Garantir apoio formal e estruturado a cuidadores familiares

Linhas de Ação:

Formar cuidadores/as formais e informais ao nível da prestação de cuidados, que inclua a administração de nutrição (oral, suplementos orais e nutrição entérica) aos cidadãos Idade+ em domicílio.

Fortalecer os sistemas informais de cuidados. De um modo geral as leis dos diversos países não valorizam devidamente este trabalho, pelo que não são bem conhecidos os efeitos nos cuidadores, pelo que há que avaliar devidamente as consequências provocadas no cuidador pela prestação dos cuidados.

Cativar vagas nas estruturas residenciais para idosos (ERPI) e/ou centro de dia para acolher idosos, permitindo a possibilidade de períodos de descanso ao cuidador informal.

Criar equipas multidisciplinares de apoio efetivo ao cuidador.

Criar linha de apoio ou plataforma eletrónica de apoio ao cuidador familiar, com FAQs, possíveis encaminhamentos, estratégias, partilha de experiências, esclarecimento de dúvidas.

Adaptar e disseminar projetos existentes com bons resultados, nomeadamente CASTIIS, Cuidar Melhor da Alzheimer Portugal, entre outros;

Rever possíveis apoios fiscais dirigidos ao cuidador.

Objetivo 1.3. Articular os serviços de apoio domiciliário com os serviços de saúde utilizando as TICs

Linhas de Ação:

Efetuar a gestão dos cuidados prestados no domicílio no âmbito social e de saúde (incluindo as questões relacionadas com a nutrição e dietética) em plataforma informática integrada - Linha de Saúde específica IDADE+.

Promover a implementação de equipamentos de monitorização remota e de vigilância de saúde (telemedicina), em particular de doentes crónicos e população Idade+, com necessidades específicas, com o desenvolvimento de novos serviços de saúde abrangentes e de resposta célere e inovadora junto da população idade+.

Desenvolver iniciativas de prevenção terciária (ações que visam reduzir a incapacidade, de forma a permitir uma rápida e melhor reintegração do indivíduo na sociedade, aproveitando as capacidades remanescentes) e

quaternária (conjunto de ações que visam evitar danos associados às intervenções médicas e de outros profissionais da saúde, como excesso de medicação ou cirurgias desnecessárias (iatrogenias)).

Promover a integração de cuidados de saúde apoiando a oferta de serviços de saúde de resposta célere e inovadora junto de populações idade+ (transição de internamentos para o domicílio, frequentadores dos serviços de urgência, por exemplo).

Aplicar novas tecnologias para apoiar a vida dos idosos em casa: os idosos com multimorbidade, muitas vezes a viverem só, que podem beneficiar da validação clínica de plataformas e sensores de colheitas de dados que façam uma ligação ao sistema nacional de saúde. As novas tecnologias permitem estratificar precocemente o risco (incluindo o risco nutricional, sarcopenia e fragilidade), permitem a interação entre doentes, familiares e profissionais de saúde, e apoiam a planificação e implementação de intervenções personalizadas.

Criar novos modelos de prestação de cuidados de saúde, com recurso às tecnologias de informação, no âmbito do acompanhamento, diagnóstico, monitorização e avaliação.

Instalação e implementação de equipamentos que recolham dados biométricos, como monitores de pressão arterial, de ritmo cardíaco, colesterol, glicémia, entre outros em redes de informação em tempo real conectados a plataformas de monitorização, alarme e assistência remota, bem como monitores de atividade e movimento integrado nas outras variáveis biométricas.

Criação de sistemas de vídeo chamada 24 horas, com profissionais da saúde, como médicos, enfermeiros e/ou outras especialidades que possam resolver e/ou responder a questões pontuais que possam surgir.

Criar plataformas de gestão e consulta dos dados do processo.

Objetivo 1.4. Promover a satisfação de necessidades e da participação

Linhas de Ação:

Promover a prestação de serviços ao domicílio incluindo apoio às famílias ou cuidadores (apoio domiciliário / cabeleireiro / manicura /pedicure/cuidados geriátricos, outros), com vista a um maior e melhor apoio para a vida autónoma.

Coordenar o apoio à assistência aos seniores no seu domicílio através de plataformas institucionais de monitorização regional.

Promover a implementação de residências assistidas.

Aferir necessidades, para além dos cuidados, e preferências dos indivíduos (efetuar diagnóstico de necessidades do indivíduo e promover respostas para as mesmas).

Desenhar novos contextos de serviços para a idade+.

Analisar regularmente o estado nutricional da pessoa idosa.

Analisar regularmente a capacidade funcional das pessoas idosas/clientes nas atividades básicas e instrumentais da vida diária.

Implementar o Sistema Gestão da Qualidade nas respostas prestadas aos seniores como garante da satisfação de clientes e colaboradores com aspetos específicos e globais do SAD.

Criar conselhos consultivos constituídos por cidadãos seniores onde possam constituir-se como atores sociais, com intervenção relevante, pronunciando-se sobre o desenvolvimento de políticas destinadas à promoção da qualidade de vida.

Criar mecanismos de incentivo à integração das pessoas Idade+, visando uma maior participação destas nas práticas quotidianas na comunidade.

Apoiar ou criar seguros ou acesso a seguros para idosos.

Criar o Balcão do idoso onde sejam disponibilizados serviços especializados (ex. advogados).

Criar/dinamizar a linha de apoio como a “conversa amiga” (Fundação INATEL).

Promover a saúde e a prevenção da doença, através do desenvolvimento de novos mecanismos de envolvimento e co-participação da população alvo e redes familiares com os serviços de saúde.

Desenvolver o conceito de “economia grisalha” (inclui todas as atividades económicas relevantes para as necessidades dos idosos e o impacto em muitos setores). Estímulo à oferta de produtos adaptados na área da nutrição, lazer e bem-estar (enfoque nas estâncias termais do país), finanças e transportes, habitação, educação e emprego.

Estimular a empregabilidade para além dos 60 anos, incentivando as empresas para a flexibilização e/ou redução de horários de trabalho e outros estímulos à permanência na vida ativa.

Promover a adoção por parte dos empregadores de práticas de transição da vida profissional para a reforma, entre os 60 e 66 anos de idade, com redução gradual do horário de trabalho e desempenho por parte dos colaboradores de tarefas essencialmente de assessoria e transmissão de conhecimento.

Fomentar a criação de novas profissões de apoio comunitário e familiar, como por exemplo técnicos que se dediquem à confeção de refeições no domicílio.

Promover o desenvolvimento pessoal e social dos utentes; facilitar e apoiar as atividades do serviço; apoiar na aplicação de atividades lúdicas e recreativas com os utentes. Quanto às atividades que podem desempenhar: apoiar na realização/participação de eventos; elaboração de atividades de animação; realização de atividades lúdico-pedagógicas para a estimulação cognitiva dos utentes, de acordo com o Plano de Desenvolvimento Individual estabelecido pela equipa técnica; elaborar registos da intervenção e do acompanhamento feito ao indivíduo.

Criar parcerias com a comunidade envolvente – câmara municipal, gabinete de ação social, escolas, universidade sénior, igreja etc. O objetivo destas parcerias passa pelo desenvolvimento de atividades do interesse dos indivíduos como forma de combater o isolamento e solidão em que vivem. Potenciar o contacto dos idosos com a comunidade, contribuindo para a criação de laços e uma rede de sociabilidades.

Criar canal televisivo nacional e gratuito que possa transmitir conteúdos sobre saúde, conteúdos de formação e informação, conteúdos de prevenção e segurança, entre outros que se considerem áreas de interesse.

Garantir o trabalho em rede em parcerias com outras Universidades e Institutos Politécnicos, no âmbito das Universidades sénior, estabelecendo sinergias e parcerias locais e com os SAD.

Promover o esclarecimento e apoio na obtenção de prestações sociais (Complemento por Dependência, Pensão de Invalidez, Complemento Solidário para Idosos, entre outros).

Construir soluções comunitárias com os seniores e as Instituições. Saber quem são, quais os seus interesses e talentos, quais as suas necessidades e desafios, quais as prioridades para a comunidade em que estão inseridos rentabilizando os recursos existentes.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Segurança Social, Entidade Reguladora da Saúde (ERS), Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARS-LVT), Ministério da Saúde

Autarquias Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações Locais, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Bombeiros, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos, Escolas de Enfermagem, Cruz Vermelha

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: Entidades prestadoras de Cuidados de Saúde

AIE 2.EQUIPAMENTOS PARA A IDADE+

Desafios

Criar e melhorar as condições de alojamento em que os idosos vivem, pois as mesmas influenciam o seu processo de envelhecimento e integração social - relativizar desigualdades de condições materiais de existência forjadas no mundo do trabalho anterior à reforma, ao longo de todo o curso da vida e, obviamente, transportadas para a velhice, com impacto em termos de precarização da saúde dos indivíduos, - ter em conta a construção de equipamentos que possam conservar a sua (dos utentes) rede de relacionamento e de continuar a frequentar lugares que foram importantes ao longo da sua vida ou, ainda, de acederem, fácil e rapidamente, a serviços indispensáveis para atender às necessidades da sobrevivência quotidiana ou proteger a saúde. Promoção do envelhecimento ativo.

Objetivo 2.1. Reforçar as taxas de cobertura das respostas sociais e adequação das mesmas aos diferentes padrões de necessidades

Linhas de Ação:

Reforçar as respostas sociais existentes, com o aumento das taxas de cobertura em equipamentos e adequação dos mesmos aos diferentes padrões de necessidades, incluindo-se a preocupação com respostas especializadas na área das demências e incapacidade física (artrose, sarcopenia, fraturas osteoporóticas).

Efetuar levantamento da situação atual de todos os equipamentos existentes a nível regional mediante inquérito uniformizado.

Apoiar a criação de espaços junto das unidades de saúde familiar (USF), como por exemplo academias de mobilidade, promotores de atividade física e de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Capacitar as instituições da rede privada solidária, no que respeita aos seus modelos de funcionamento e recursos humanos.

Melhorar o apoio cultural às instituições de solidariedade social, fomentando o desenvolvimento de expressões facilitadoras de relações, por exemplo através de oficinas de musicoterapia e dança utilizando a música e a dinâmica de grupo como campo de animação, da pedagogia e da terapia.

Sensibilizar a tutela da cultura para a relevância e pertinência de toda e qualquer expressão cultural (espetáculos, exposições, visitas a museus, etc.), na vida quotidiana da população Idade+, facilitando o acesso gratuito a estas iniciativas.

Melhorar o apoio cultural com o objetivo da partilha e técnicas de movimento teatral, sublinhando a importância da consciencialização na ação cénica associada ao teatro físico e apelando ao desenvolvimento da

criatividade nas pessoas mais velhas, o que vai impulsionar o valioso papel das artes para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Implementar equipamentos de exercício físico em espaços públicos (ex. jardins), dirigidos às pessoas em Idade+, e nas unidades de apoio à 3ª idade, promovendo-se ações de desporto, atividade física, movimento terapêutico, exercício, jogo e recreio intergeracionais/parques família.

Promover programas de requalificação de espaços públicos (acessibilidade, mobilidade, prática de exercício físico, realização de atividades culturais, qualificação do meio ambiente).

Criar ginásios e espaços livres para idosos com equipamentos especializados, adequados à população mais velha e às possíveis limitações funcionais e incapacidades.

Definir ações específicas dirigidas às pessoas mais desfavorecidas, numa perspetiva de solidariedade e de observância dos princípios e valores definidos no artigo 5º da Lei de Bases da Economia Social.

Criar espaços integrados de habitação com apoio geriátrico e atividades sociais.

Promover o *design* inclusivo.

Promover a prática de surf adaptado.

Apoiar as iniciativas de criação de equipas de profissionais de saúde de cuidados de saúde primários e aos hospitais que seguem doentes selecionados de modo a tornar menos frequente a procura de cuidados em urgência e os seus consequentes internamentos.

Apoiar a criação de unidades de hospitalização domiciliária nos hospitais da AML.

Fomentar a utilização sistemática da telemedicina como forma de tornar os serviços mais acessíveis e equitativos, influenciando o impacto dos determinantes sociais de saúde, particularmente junto de populações mais isoladas.

Apoiar a utilização de equipamentos de telemonitorização que permitam uma comunicação célere e a monitorização a distância de parâmetros vitais que permitam acompanhar permanentemente os doentes.

Criar novas respostas dirigidas a pessoas idosas com demência, para a integração em Centros de Dia e Centros de Noite para situações específicas.

Criar residências assistidas.

Criar centros de sociabilidade, onde o idoso possa deslocar-se livremente e onde existam profissionais que promovam a literacia da saúde e a prevenção de riscos.

Criar centros de noite onde o idoso com mobilidade e que ainda se encontra no seu domicílio possa deslocar-se para dormir em segurança, regressando no dia seguinte à sua rotina normal, o que evitaria o choque de desenraizamento com que muitas vezes é confrontado.

Criar outras valências em lares e centros de dia, vocacionadas para o envelhecimento ativo e saudável e com especialização em terapias no âmbito da síndrome demencial.

Pensar os espaços sob uma ótica da ergonomia e das atividades a serem praticadas, tendo em atenção as acessibilidades e capacidades físicas e psicológicas de cada utente, criação de atividades lúdicas, físicas e sociais. Torna-se necessário realizar uma verdadeira caracterização dos residentes, dividida em sete pontos: caracterização geral, caracterização das capacidades cognitivas, caracterização das capacidades funcionais, organização e rotinas, clima social, satisfação e diagnóstico de necessidades. O equipamento deverá assegurar a prestação de todos os cuidados inerentes ao bem-estar dos utentes, nomeadamente alojamento, cuidados de higiene e conforto, alimentação, assistência médica e enfermagem, prestada pelos profissionais do Lar.

Promover atividades recreativas; assistência religiosa; acompanhamento ao exterior para efeito de consultas e tratamentos, dando conhecimento aos familiares e solicitando a sua ajuda, se necessário. Qualidade e conforto

na utilização de espaços públicos e construídos (habitação e equipamentos), eliminando barreiras arquitetónicas, culturais e identitárias (obstáculos físicos e de acesso à informação e comunicação). Promoção da acessibilidade nos seus vários domínios, com a adoção do design universal, facilitando a mobilidade nos diversos ambientes/contextos, com especial incidência nos transportes públicos. Atualização tecnológica dos serviços, na ótica do serviço e da proximidade, aumentando a igualdade de oportunidades no acesso.

Promover habitação de design e acesso universal, com segurança para necessidades especiais e flexibilidade no uso.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Segurança Social, Entidade Reguladora da Saúde (ERS), Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale Do Tejo (ARS-LVT), Ministério da Saúde

Autarquias Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações Locais, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Bombeiros, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: ----

AIE 3. ASSOCIATIVISMO, VOLUNTARIADO E SEGURANÇA

Desafios

O associativismo tem um constante desafio na criação e promoção de iniciativas, onde a criatividade, a inovação e o empreendedorismo social, para além do seu papel no desenvolvimento do território, tornam-se fatores de sustentabilidade das associações que as promovem e sobretudo aqueles que ocupam esse território, com especial atenção para os que agora se encontram na idade da reforma.

O voluntariado só é válido se acrescentar valor à eficácia da organização e à satisfação dos beneficiários da ação. A ação voluntária não deixa de ser trabalho, sendo que a não remuneração já não serve para definir voluntariado. O voluntariado não pressupõe só “vontade”, exige competências.

O “voluntariado associativo” deverá promover oportunidades a todos aqueles que se encontram na IDADE+ de viverem de forma ativa e vivenciarem uma experiência de voluntariado em contexto associativo, desenvolvendo capacidades e adquirindo competências através de metodologias de educação não formal, que potenciem o surgimento de novas associações ou uma maior adesão ao movimento associativo. Na IDADE+ ocorrem transformações ao nível dos papéis sociais, exigindo uma adaptação do idoso às novas condições de vida. É aqui que as relações de sociabilidade ganham um papel importante na prevenção da solidão e na promoção do envolvimento social. É no trabalho do voluntariado, no contacto com outras pessoas, que se pode levar à adoção de hábitos saudáveis e contribuir para o aumento de um sentido de controlo pessoal, atuando claramente no bem-estar psicológico.

O Voluntário tem um papel importante nas relações sociais, sinónimo de suporte social, tendo uma influência positiva no bem-estar e saúde, para além de contribuir para a redução do isolamento social (solidão) e aumento da satisfação com a vida.

Ao longo do processo de envelhecimento as capacidades de adaptação dos indivíduos vão diminuindo, tornando-os mais sensíveis ao seu meio ambiente que, consoante as restrições, podem ser um obstáculo para as suas vidas. O ambiente é constituído não só pelas relações de sociabilidade mas também pela própria radicação num espaço físico e social que seja familiar ao idoso e lhe transmita tranquilidade e segurança.

Objetivo 3.1. Combater o isolamento social e suas consequências, assegurando as condições para a participação social e para a mudança da imagem do idoso na sociedade, aumentando a perceção (auto e hétero) da utilidade social dos cidadãos idade+

Linhas de Ação:

Consolidar a atuação dos agentes e estruturas locais, com particular enfoque para as Universidades Seniores, na definição e realização de projetos e respostas locais promotoras da participação na vida comunitária, com especial enfoque para a área cultural.

Criar/elaborar levantamento das estruturas associativas e dos programas de voluntariado existentes dirigidas para a Idade+, incluindo programas intergeracionais.

Implementar a iniciativa «ARTES+», projeto centrado no Teatro da Casa do Artista, para o que se convocariam «obrigatoriamente» profissionais seniores a integrar equipas intergeracionais.

Desenvolver o que já vem a ser feito mas tanto quanto se sabe de forma gratuita: participação paga de seniores da cultura e das artes em palestras ou afins nas escolas de qualquer grau de ensino. Arranjar forma do pagamento poder ser feito na hora. Às escolas seria dado um reforço de orçamento para esse fim.

Desenvolver intervenções que permitam a rendibilização de trabalhos existentes de e/ou para pessoas com idade+, ou que se destinem a novas criações, tendo em conta a desigualdade que ainda afeta as mulheres, dinamizadas pela direção geral das artes (DGARTES) e a CIG, a que se podem acrescentar outros organismos do Ministério da Cultura. Exemplo: a itinerância de uma peça de teatro dirigida e protagonizada por mulheres seniores e até sobre estas problemáticas. Mas os «arranjos» serão ilimitados.

Atividades intergeracionais - Definição conjunta de estratégias de valorização e redescoberta das relações e das interações entre gerações, sobretudo entre os/as mais novos/as e os/as mais velhos/as, estimulando e promovendo o diálogo e as atividades intergeracionais. Ações de animação sociocultural e desafios educativos. Ex: Séniores prestarem tutoria de alunos nos estabelecimentos escolares, jovens trabalharem com comerciantes idosos, participação de idosos em infantários, jardim-de-infância, etc..

Formar e sensibilizar jovens para solidariedade e apoio aos idosos (programas que promovam a interação entre gerações).

Análise conjunta e eventual constituição de comissões de seniores em risco, por concelho e/ou a nível intermunicipal, tendo em conta as experiências já existentes na Sertã e em Vila de Rei.

Promover projetos de voluntariado sénior, por exemplo em hospitais, lares ou em visitas ao domicílio a idosos sem mobilidade. Parcerias com Universidades e Institutos Politécnicos na oferta em competências transversais ou *soft skills* para a disponibilidade na área do voluntariado e locais para esse mesmo voluntariado.

Promover a participação e o envolvimento dos cidadãos idade+ na tomada de decisão pública, por exemplo através da ativação de fóruns seniores ou orçamento participativos seniores.

Promover o conhecimento dos mais idosos (organização de palestras e trabalhos de consultoria em empresas, escolas e universidades).

Promover a integração social e cultural dos estudantes seniores, contribuindo, não apenas para o seu desenvolvimento pessoal e interpessoal, permitindo-lhes também definir e descobrir novos percursos de vida depois da sua aposentação, por exemplo através da sua intervenção em ações de voluntariado.

Reforçar a disponibilização de espaços de participação regulares do tipo fóruns de participação.

Promover a imagem do idoso e do seu cuidador através de campanhas publicitárias.

Recolher histórias e memórias locais para posterior publicação em livro, com ilustração e/ou fotografia realizada por crianças e jovens, promovendo a intergeracionalidade.

Promover o voluntariado intergeracional para visita a idosos sem mobilidade no domicílio, com criação de dinâmicas para estimulação e quebra do isolamento. Disponibilizar e aproveitar nas universidades e institutos politécnicos a oferta curricular na área das competências transversais em voluntariado.

Promover o voluntariado intergeracional como forma de valorização do património, material e imaterial, e das culturas locais.

Articular com associações de cultura e desporto local para a dinamização de atividades recreativas.

Estimular o desenvolvimento de parcerias entre universidades e instituições públicas, privadas e sociais em áreas com impacto específico na população com 55 ou mais anos.

Priorizar projetos de monitorização das fragilidades em cidadãos institucionalizados.

Promover a gestão medicamentosa (se a prescrição é seguida, se é consentânea com automedicação ou toma de medicamentos de medicinas complementares, por exemplo).

Criar programas de prevenção de quedas dirigidos a pessoas que se encontrem institucionalizadas ou que estejam em casa.

Criar incentivos atrativos para o envolvimento dos cidadãos Idade+ no Movimento Associativo.

Criar programas pedagógicos que contribuam para a redução da (In) disponibilidade dos membros. As associações e voluntários devem apostar, cada vez mais, de forma eficaz e eficiente, tendo em conta a franja da sociedade que se trata, na Formação na área das novas tecnologias de informação e de comunicação, com enfoque para as ferramentas de divulgação: sites, facebook, bloggs, twitter, etc..

Promover workshops específicos, com maior duração, que permita às associações trabalhar efetivamente nas suas estratégias/planos de comunicação e marketing, através do contacto e utilização de diferentes plataformas, ferramentas e recursos de apoio (e não se resumir somente à discussão e partilha de conhecimentos/experiências e dos conceitos teóricos que estão por detrás do seu uso).

Sendo a realidade de cada associação, seus universos e públicos-alvo distintos é preciso refletir na escolha do meio ou ferramenta tecnológica mais adequada a cada organização. Pelo que apoio especializado e individualizado poderia ser necessário - Só assim as associações e demais entidades deixam de "trabalhar para dentro" e criam e fortalecem um verdadeiro trabalho em Rede, essencial ao Voluntarismo e ao trabalho desenvolvido pelas associações locais.

Promover a Responsabilidade Social Corporativa, pois certamente todos têm colaboradores seniores reformados que muito contribuíram para o sucesso empresarial. Existem várias experiências, a nível internacional, de (re)integração de ex-funcionários reformados nas equipas de voluntariado da empresa, reforçando a auto estima dos mesmos e dando um excelente exemplo de respeito aos restantes.

Efetuar campanhas de sensibilização para o envelhecimento e contra o idadismo (2050) – é necessária a alteração da imagem do idoso. É necessário que toda a população se comece a projetar na velhice.

Criar uma comissão/organismo local ou distrital que proteja e salvaguarde os interesses dos idosos.

Objetivo 3.2. Prevenir, mitigar e combater a violência sobre o idoso

Linhas de Ação:

Capacitar técnicos de intervenção comunitária para identificar sinais de negligência, maus tratos nos seniores;

Promover a aprovação de Lei sobre a Proteção de Idosos/População Sénior. Sensibilizar os profissionais do setor social sobre esta matéria com a colaboração de entidades que intervêm no âmbito da violência.

Capacitar as pessoas em Idade+ para as questões relacionadas com a violência doméstica (psicológica e/ou física), bem como outras formas de violência a que este grupo de população está sujeito (ex. roubo, burla).

Financiar medidas de informação/divulgação (flyers, workshops, palestras) e campanhas de sensibilização e informação sobre os direitos dos idosos e sobre organizações de apoio.

Criar e capacitar uma ou mais instituições cívicas com o objetivo de sensibilizar as pessoas com 55 ou mais anos para a deteção, prevenção e reporte de abusos. Promover campanhas públicas que sensibilizem para as questões dos abusos sobre idosos. Periodizar intervenções públicas (seminários, colóquios e outros) com a participação de personalidades públicas onde se debata e divulguem resultados de estudos sobre abuso de idosos, abuso de idosos dependentes e abusos psicológicos e financeiros de idosos. Defender nas instâncias civis os idosos abusados.

Promover formação especializada para profissionais de saúde, da área social e da segurança pública sobre identificação, prevenção e reporte de abusos a idosos.

Promover o acompanhamento individual através da coordenação das ações com os vários agentes intervenientes no processo de resolução de incidentes (pedidos de ajuda, quedas, violações de zonas de segurança).

Promover ações de sensibilização em parceria com estruturas governamentais (PSP, Bombeiros, etc.) em PodCast ou presenciais.

Potenciar o trabalho de algumas instituições que já trabalham estas questões, nomeadamente a APAV com o Manual do Titono.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Segurança Social, Entidade Reguladora da Saúde (ERS), Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale Do Tejo (ARS-LVT), Ministério da Saúde

Autoridades Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações Locais, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Bombeiros, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: PSP, GNR, Voluntários

AIE 4.PROMOVER MAIS E MELHOR SAÚDE

Desafios

Promover a participação e a capacitação de representantes das pessoas com ou sem doença, no âmbito dos processos de tomada de decisão em saúde, a nível político e institucional, em Portugal. Apostar numa metodologia participativa, de aprendizagem com os pares e de investigação-ação, em que as pessoas com ou sem doença/ativistas integrem e facilitem os grupos de trabalho, desenvolvam todas as atividades e sejam os elementos-chave na capacitação de outros pares.

Procurar otimizar as formas alternativas de participação, convívio e ocupação do idoso, integrando-o nos diferentes segmentos da sociedade, levando em consideração as necessidades e interesses do idoso, bem como suas experiências e conhecimentos prévios, a fim de que saia da condição de mero espectador das atividades propostas e se torne sujeito das mesmas.

Objetivo 4.1. Promover a atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis, orientados para o envelhecimento ativo e para a autonomia e qualidade de vida

Linhas de Ação:

Promover iniciativas/projetos/programas no âmbito do envelhecimento ativo, com o objetivo de desencadear a participação contínua das pessoas em Idade+ na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica, de modo a que o envelhecimento seja encarado como processo de otimização do *Know how* adquirido ao longo da vida por estas pessoas.

Criar programas de atividade física e movimento terapêutico, adaptados aos vários grupos da população sénior e aos diferentes níveis de funcionalidade, em articulação com a Estratégia Nacional para a promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem Estar.

Criar a figura do *Personal trainer* no domicílio.

Criar programas de animação estimulativa para potenciar um envelhecimento com vida ativa, nomeadamente através de técnicas e metodologias que potenciem esse objetivo e de orientações de aconselhamento para uma atuação autónoma.

Proporcionar instrumentos que possibilitem ao indivíduo auto avaliar-se por comparação a uma norma, nomeadamente instrumentos que permitam avaliar situações de risco nutricional e em caso de necessidade criar canais de resposta rápida face a esta situação.

Promover projetos e respostas locais promotoras da atividade física e da adoção de estilos de vida saudáveis, incluindo a prática de uma alimentação equilibrada no sentido de prevenir situações de desnutrição (sarcopénia e fragilidade).

Na promoção de ações relacionadas com o envelhecimento ativo, dever-se-á ter em consideração determinados fatores, ambientais, pessoais, económicos, sociais e culturais, sexo, entre outros, uma vez que o envelhecimento ativo não se restringe apenas à promoção de comportamentos saudáveis. Ter também em conta o impacto que a família e a sociedade têm na forma como se envelhece.

Realizar ações de (in) formação/sensibilização, com vista a adoção de estilos de vida saudáveis, de modo a prevenir incapacidades.

Criar um mecanismo que possibilite a frequência de ginásio/piscinas para idosos (semelhante à iniciativa cheque dentista).

Aumentar o envolvimento social e encontrar ocupações para o/a idoso/a como forma de combater a solidão.

Alterar estereótipos em relação à velhice e ao envelhecimento, através da promoção de ações dirigidas à população em geral sobre esta problemática, não esquecendo que a interdependência e a solidariedade entre gerações são postulados importantes no envelhecimento ativo. Promover o bem-estar, a autonomia e a independência das pessoas idosas, facilitando a quebra das inúmeras barreiras, quaisquer que sejam, impeditivas da sua participação na sociedade.

Apoiar a participação em programas de turismo com componente termal (com fins terapêuticos), numa ótica de saúde e bem-estar com um mínimo 13 dias.

Promover exercícios para estimular seniores com doenças degenerativas, em ginásios (exercício físico e estimulação cognitiva) e em outros contextos facilitadores do movimento.

Promover a literacia em saúde visando o reconhecimento da importância da dieta saudável para a manutenção do equilíbrio nutricional, e da atividade física regular, nomeadamente da mobilidade e coordenação motora das pessoas idosas.

Promover um maior envolvimento dos cidadãos/ãs nas decisões relacionadas com a política de saúde e incentivar a tomada de decisão assente numa ampla participação pública. Estabelecer um conceito de educação permanente, ao longo da vida, tornando possível a capacitação mesmo na fase mais tardia da vida, possibilitando a manutenção e regeneração física e mental, instrumento essencial para a promoção e otimização de uma qualidade de vida ativa e com significado.

Desenvolver campanhas de promoção da saúde oral, utilizando os dispositivos existentes nos cuidados de saúde primários.

Melhorar a qualidade de vida dos beneficiários (melhores e maiores capacidades ao nível psicológico, social e económico). Contribuir para a prevenção da doença, fazendo o diagnóstico em tempo oportuno. Monitorização e atuação preventiva - Promoção do bem-estar e alívio da dor.

Melhorar ou reduzir a deterioração das capacidades funcionais, promovendo e incentivando maior autonomia.

Melhorar o “bem-estar psicológico”. Estados depressivos e de ansiedade podem surgir entre os idosos, originados muitas vezes pelos motivos que justificaram o recurso ao serviço, designadamente a presença de doença e/ou ausência de rede social/apoio social.

Melhorar o “bem-estar social”. Este conceito pode ser dividido em envolvimento social, entendido como atividades sociais, e relações sociais, seja com a família e com os amigos.

Melhorar o apoio por parte da Segurança Social, uma vez que, segundo as instituições, os acordos de cooperação entre as instituições e a Segurança Social são insuficientes, o que dificulta ou impossibilita mesmo o apoio a idosos com baixos rendimentos, assim como a extensão dos serviços, uma vez que as próprias instituições não têm capacidade financeira, nem recursos humanos e físicos para tal.

Objetivo 4.2. Facilitar o acesso a respostas de saúde e seu reforço, nomeadamente dos serviços de cuidados continuados e paliativos

Linhas de Ação:

Apoiar projetos multidisciplinares (sociologia, antropologia, saúde e psicologia) de mudança comportamental, visando mudanças nos estilos de vida entre as pessoas com 55 ou mais anos (encorajar os fumadores a desistir, aumentar a adesão aos rastreios, facilitar escolhas alimentares mais saudáveis ou reduzir o número de prescrições inapropriadas de antibióticos e tudo o que possa influenciar a mudança de comportamentos que promovam saúde, previnam doenças e reduzam desigualdades em saúde).

Criar projetos que permitam monitorizar o desenvolvimento das fragilidades próprias do envelhecimento e a atuação preventiva, ou seja, antes da instalação das incapacidades.

Capacitar os/as profissionais das IPSS para os cuidados paliativos, tendo como finalidade a qualidade de vida dos idosos na prevenção e alívio do sofrimento e da dor, permitindo um conjunto de atitudes facilitadoras do processo de cuidar, ampliando as estratégias de resiliência dos cuidadores.

Respostas integradas e especializadas de apoio a pessoas em fases de doença/estado terminal, que assentem em equipas multidisciplinares, na qual deve estar integrado um nutricionista.

Apostar na formação dos/as técnicos/as profissionais que intervêm neste tipo de prestação de cuidados.

Criar nas unidades de saúde uma "consulta +55 anos", para a qual fossem orientadas todas as pessoas com mais de 55 anos, e através de uma abordagem multidimensional e preventiva fossem abordados temas relacionados com o processo de envelhecimento. Implicaria uma regularidade e prescrições de natureza diversa (sociais; exercício físico, etc.).

Criar e compatibilizar programas informáticos ao nível da saúde de forma a reforçar e/ou adequar a comunicação entre os diversos prestadores – SNS e as diversas plataformas (Farmácias, Hospitais privados) – “Saúde em rede”.

Incrementar o modelo de intervenção integrado e/ou articulado da saúde e da segurança social com o objetivo de proceder à recuperação, manutenção e prestação de cuidados integrados a utentes dependentes, envolvendo a participação e a colaboração de diversos parceiros sociais e/ou privados, bem como outros agentes da sociedade civil.

Potenciar/Alargar as equipas domiciliárias no âmbito da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI).

Melhorar/reforçar as estratégias de intervenção comunitária, que mobilizem respostas e satisfaçam as necessidades específicas da população em Idade+, bem como outros doentes crónicos dependentes com necessidades de cuidados continuados e cuidados paliativos.

Aumentar a taxa de cobertura dos cuidados continuados e cuidados paliativos.

Intensificar o apoio às equipas de cuidados paliativos que, com origem nas unidades funcionais de cuidados de saúde primários, prestam cuidados paliativos na comunidade, especialmente através do reforço da sua mobilidade e do instrumental necessário.

Dignificar e promover o “morrer em casa”, como um direito inalienável da pessoa.

Dinamizar campanhas de sensibilização e de informação sobre segurança, prevenção de quedas, toma de medicação e outras.

Supervisionar regularmente a nível psicossocial.

Investir na prevenção através dos cuidados de saúde primárias a todas as pessoas com idade+.

Apostar na informação de qualidade e eficaz. Há muita informação disponível, porém os meios de divulgação não são de todo os mais eficazes, pois continua a existir um grande desconhecimento quer por parte de técnicos, quer por parte de cuidadores ou da população em geral sobre as respostas existentes ao nível da saúde e como se pode aceder aos serviços.

Contar com representantes de técnicos, cuidadores e Idade+ na qualidade de Conselho Consultivo para a definição de estratégias de comunicação e dos produtos/materiais a serem criados. Estes deverão ter em conta o grau de iliteracia e analfabetismo atual da população, assim como, as comunidades de origem migrante.

Apostar em questões como a prevenção e redução de adições, relações e afetos, perdas e lutos, entre outras;

Objetivo 4.3. Promover a equidade na saúde, nomeadamente no acesso aos cuidados de saúde primários e ao medicamento

Linhas de Ação:

Criar respostas de apoio especializado a cidadãos Idade+ com doenças neuro-degenerativas e músculo-esqueléticas.

Garantir que todos os seniores têm médico de família e acesso facilitado aos cuidados de saúde primários.

Apoiar a aquisição de medicamentos pela comparticipação na ou criação da “farmácia solidária” ou de um “balcão solidário” direcionados aos idosos com carência económica. Este apoio à medicação poderia ser conseguido através do estabelecimento de parcerias entre entidades públicas e privadas (município, farmácias, etc.).

Promover a adoção regular da avaliação da funcionalidade dos idosos como instrumento fundamental de avaliação do seu estado de saúde.

Realizar avaliações regulares com vista à deteção precoce de défices funcionais, défices psíquicos ou doenças crónicas na pessoa.

Criar planos de intervenção personalizados baseados na promoção da saúde e das capacidades funcionais de cada pessoa e promover o autocuidado como forma de prolongar a independência.

Promover a reabilitação de condições comuns nos idosos (artrose, distúrbios na marcha e no equilíbrio, por exemplo).

Criar Unidades Móveis de Saúde com equipas médicas, de enfermagem, de fisioterapia e outros profissionais de saúde que realizem:

- Colheitas de sangue, expetoração e outros, para análises clínicas;
- Avaliação/Monitorização de sinais vitais;
- Monitorização da toma de medicação e acompanhamento a consultas;
- Consultas e atos médicos específicos no contexto do utente;
- Psiquiatria, Psicologia, Fisioterapia, Nutrição, algalias, entubações, glicémia, colesterol, entre outros;
- Reabilitação em diversas áreas; terapia ocupacional; terapia da fala; fisioterapia e outras.

Criar Planos de Saúde Municipais.

Criar e apoiar organizações da sociedade civil (ONG) que sejam capazes de atuar sobre os determinantes sociais de saúde, promovendo desse modo a redução das iniquidades em geral e na saúde em particular. Partindo do conceito de bairro a atuação destas ONG poderiam priorizar as seguintes áreas: i) reestruturação do ambiente socioeconómico do bairro, através de campanhas visando a criação de uma comunidade saudável. Este resultado pode ser obtido através do trabalho sinérgico das pessoas, das autoridades locais, das empresas e das entidades governamentais em torno do desemprego, da saúde precária das pessoas, da criminalidade e dos baixos níveis de educação; ii) Identificar barreiras e facilitadores que contribuem para o desenvolvimento de diabetes tipo 2 nos habitantes do bairro. Os principais objetivos deste projeto poderiam ser: aumentar o conhecimento das pessoas do bairro sobre a diabetes tipo 2; aumentar os recursos (por exemplo: hortas comunitárias, cooperativas de aquisição e distribuição de alimentos, apoio social para uma dieta saudável) e reduzir as barreiras (por exemplo: falta de produtos frescos a preços acessíveis nas lojas locais) para o planeamento e preparação de refeições saudáveis; identificar e criar oportunidades para a prática de atividades físicas seguras e de baixo impacto; fortalecer e ampliar o apoio social para todas as práticas que ajudem a retardar o aparecimento da diabetes e reduzir o risco de complicações da doença; iii) Criar agenda

antirracismo. São conhecidas as discriminações e diferenças relacionadas com a raça, também na área da saúde e é também recorrente a ideia de que estaremos cada vez mais dependentes dos movimentos migratórios para a criação de riqueza. A ação nesta área poderia centrar-se na promoção de ambientes de trabalho recetivos à diversidade rática (esforço formativo, revisão e adaptação de políticas e práticas para eliminar a discriminação, aumentar a eficácia no tratamento de reclamações sobre racismo, aumentar a diversidade dos funcionários, promover a divulgação de informação sobre saúde e direitos nas línguas preferidas); construir parcerias através da formação e debate para elementos chave do bairro e patrocinar *workshops* para residentes do bairro.

Objetivo 4.4. Melhorar as condições de vida das pessoas com demência e com outras incapacidades, nomeadamente incapacidade física

Linhas de Ação:

Desenvolver programas e projetos que melhorem as condições de vida das pessoas com demência, que incluam a alimentação com desenvolvimento de opções alimentares de fácil manuseamento e ingestão, tipo *finger foods*.

Otimizar as formas alternativas de participação, convívio e ocupação do idoso, integrando-o aos diferentes segmentos da sociedade; Levar em consideração as necessidades e interesses do idoso, bem como suas experiências e conhecimentos prévios, a fim de que saia da condição de mero espectador das atividades propostas e se torne sujeito das mesmas.

Promover o alargamento da resposta das equipas criadas no âmbito da RNCCI (Decreto-Lei nº 101/2006 de 6 de Junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 8/2010, de 28 de janeiro), nomeadamente para uma resposta Integrada de Cuidados em Saúde Mental, para apoio à Idade+, por serem os mais necessitados neste âmbito.

Financiar projetos integrados e de proximidade na área da Saúde Mental, especialmente vocacionados para a abordagem das síndromas depressivos e demenciais, com a participação de equipas multidisciplinares, com vários níveis de valências no âmbito das respostas em Saúde.

Criar programas, palestras sobre saúde e nutrição com temas dirigidos á população alvo.

Criar centros de dia dedicados a pessoas com qualquer tipo de demência e capazes de promover o descanso do cuidador.

Desenvolver programas e projetos na área da Saúde Mental e que possibilitem a integração nos vários níveis de prestação de cuidados e valências em Saúde.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Segurança Social, Entidade Reguladora da Saúde (ERS), Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale Do Tejo (ARS-LVT), Ministério da Saúde

Autarquias Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações Locais, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Bombeiros, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos, Escolas de Enfermagem, Cruz Vermelha

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: ----

AIE 5. TURISMO ESPECIALIZADO

Desafios

O aumento da esperança média de vida (e de qualidade a ela associada), bem como o comportamento da população mais idosa - cada vez mais digital e de mente aberta - faz com que a procura por novas experiências seja uma constante, especialmente quando essas mesmas novas experiências estão num país mais ou menos distante e ainda por explorar. É por isso mesmo que a cada ano que passa as pessoas que passam a fazer parte daquele que é o grupo da 'melhor idade' descobrem e/ou redescobrem o mundo a partir de uma ótica mais experiente e muito curiosa.

Com o aumento da expectativa de vida, passamos pela intensificação da população de idosos. Como tal dever-se-á garantir a qualidade de vida a esse conjunto de pessoas, cuja responsabilidade é de toda a sociedade. Uma existência isolada, junto à família ou em lares, distantes de qualquer perspetiva de vida social deverá, cada vez mais, ser algo a melhorar, apostando numa vida saudável e digna para os cidadãos da terceira idade. O Turismo deve atuar como uma verdadeira alavanca para diversas atividades nas áreas de lazer, cultura e desporto e saúde, com ênfase na aquisição de novas amizades e na valorização de atividades que sejam adequadas à população e que sirvam como plataformas de enriquecimento social, mental, cultural e físico.

Objetivo 5.1. Refletir as preocupações inerentes à idade+ nas políticas locais relacionadas com o urbanismo, na oferta turística e na programação cultural/ respostas de lazer

Linhas de Ação:

Impulsionar medidas que fomentem a promoção de programas de Turismo Especializado dirigidos à Idade+ por parte dos empresários regionais de modo a dinamizar o ecossistema empreendedor regional.

Criar programas de turismo, adequados com objetivos virados para a saúde e recorrendo a estruturas de menor custo financeiro, adequando-se ao potencial financeiro da população alvo.

Promover programas de turismo de saúde e turismo inclusivo, nomeadamente em termos e/ou nos territórios de baixa densidade, e com soluções de medicina personalizada e biomarcadores.

Promover atividades no âmbito do turismo sénior, como fator de minorar estados anómicos, potenciando o bem-estar e a autoestima, diminuindo o isolamento social e melhorando a qualidade de vida.

Apoiar Unidades Hoteleiras e outras estruturas de turismo para melhorar as condições da sua oferta dirigida a seniores (por exemplo, acessibilidade, espaços exteriores para a prática desportiva, etc.).

Promover o programa INATEL 55+.pt, que visa a inclusão social de públicos mais desfavorecidos, numa lógica de discriminação positiva, que inclui atividades de turismo e lazer associadas a ações integradas de apoio à cidadania e ao envelhecimento ativo, aproveitando as infraestruturas hoteleiras existentes, na época de baixa sazonalidade, interagindo com as autarquias locais, a rede de associativismo cultural e social nacional, e outras parcerias em vários domínios:

RESTAURAÇÃO – envolvimento de restaurantes locais/ regionais

FORMAÇÃO - cidadania, inclusão social, literacia digital, saúde e hábitos saudáveis, etc.

PATRIMÓNIO MATERIAL E IMATERIAL - museus, monumentos, artesanato e outro património histórico

MUSICA E CULTURA

ASSOCIATIVISMO – envolvimento, em escala, de centros de cultura e desporto/ associações e coletividades

Apoiar dinamização de programas de turismo orientados para públicos com motivações mais específicas, nomeadamente programas vocacionados para o desenvolvimento de atividades na natureza; programas

ligados ao conhecimento científico; programas de turismo com uma componente de voluntariado; programas de turismo religioso ou rotas culturais, entre outros.

Promover medidas de apoio a idosos com isolamento social à semelhança de iniciativas da Fundação INATEL "aldeia dos sonhos".

Apostar no turismo rodoviário e ferroviário especializado para a 3ª Idade.

Apostar na criação de pacotes para (re) descoberta dos lugares para que possam “voltar às raízes”, explorar bastante a comunidade, a gastronomia, a dança e a música, promovendo a socialização e conhecimento, a par da atividade física.

Promover programas de turismo criativo e de turismo inclusivo, envolvendo os idosos em atividades com a população local facilitando a socialização.

Aumentar a oferta dos cuidados de saúde para turistas de longa duração.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Segurança Social, Entidade Reguladora da Saúde (ERS), Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale Do Tejo (ARS-LVT), Ministério da Saúde

Autoridades Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações Locais, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Bombeiros, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos, Escolas de Enfermagem, Cruz Vermelha

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: ----

AIE 6. INVESTIGAÇÃO, FORMAÇÃO E CONHECIMENTO

Desafios

Apostar num envelhecimento ativo, na aprendizagem ao longo da vida, fortalecendo uma sociedade do conhecimento em rede evidenciando os principais acontecimentos e entidades que contribuam para a sua operacionalização.

Objetivo 6.1. Promover a investigação dirigida à idade+

Linhas de Ação

Desenvolver equipamentos para deteção automática de acidentes (saúde e segurança) e comunicação imediata com os profissionais da área, hospitais e polícia.

Desenvolver estudos sobre as motivações e os hábitos de compra dos seniores.

Estabelecer parcerias facilitadoras do desenvolvimento de projetos/estudos de investigação para a idade+. Estes estudos deverão ser do interesse da população idade+, para a RLVT, com objetivos que serão de interesse para ambas as instituições, de ensino superior e autarquias.

Promover e apoiar a investigação sobre padrões de vida saudável, alimentação preventiva de doenças, resistência a bactérias e processo natural de envelhecimento, bem como níveis de incapacidade funcional e fatores relacionados.

Tornar acessível o conhecimento científico sobre o processo de envelhecimento.

Objetivo 6.2. Sensibilizar e formar sobre o processo natural de envelhecimento

Linhas de Ação

Aumentar o contacto com outras pessoas contribuindo significativamente para o acesso à informação e conhecimento.

Refletir e lançar as bases para uma formação credenciada pela ANQEP do perfil de Animador Sociocultural de seniores, fomentando-se assim o empreendedorismo social.

Desenvolver pacote descritivo das principais características dos indivíduos envelhecidos, determinantes e diversidade do envelhecimento e vulnerabilidade à doença na idade+.

Promover programas de inteligência emocional e *mindfulness* para os animadores que trabalham com a população idade+ de modo a potenciar o desenvolvimento emocional como complemento indispensável à melhoria da qualidade e satisfação de vida dos idosos.

Desconstruir a ideia de que o envelhecimento só começa aos 65 anos.

Objetivo 6.3. Promover a oferta formativa para a idade+

Linhas de Ação

Monitorizar as características populacionais e rede de respostas/Identificar as principais características do sistema de educação e de formação para idosos em Portugal./ Mapeamento da diversidade identitária dos idosos.

Formar profissionais especializados (técnica e superior) e voluntários, através de parcerias entre instituições de ensino superior e os municípios nos respetivos territórios.

Oferecer uma modalidade educativa inovadora inspirada nas ideias e nas práticas inerentes aos modelos da formação ao longo da vida e do envelhecimento ativo, através do desenvolvimento de programas com uma vocação científica, técnica e cultural, concebidos e orientados especificamente para a população sénior.

Aproveitar ativamente as formações e experiências prévias dos formandos, utilizando métodos pedagógicos que os coloquem na posição de cocriadores coletivos das suas aprendizagens e dinamizem o seu trabalho em grupos, quer presenciais, quer através de ligação por computador.

Dinamizar iniciativas de formação com a participação ativa de seniores "monitores/"formadores" – envolvimento.

Promover ações para a literacia em saúde da população sobre as questões inerentes ao envelhecimento ativo, e em particular dirigidas à população Idade+.

Promover a interação inter-geracional com vista à partilha de conhecimento, aprendizagem mútua e contínua.

Promover oferta educativa nas TIC, acompanhando as transformações da sociedade do conhecimento, sendo que todas as entidades envolvidas se apresentam como uma plataforma muito importante que acompanha os idosos nos campos da aprendizagem ao longo da vida, do envelhecimento ativo e das relações sociais, tentando responder aos interesses e necessidades dos seus alunos. As TIC constituem uma resposta pertinente e sustentada contra situações de solidão e isolamento promovendo novos conhecimentos e relacionamentos. As TIC constituem uma opção a implementar valorizando as políticas sociais baseadas em abordagens positivas e preventivas do envelhecimento.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Segurança Social, Entidade Reguladora da Saúde (ERS), Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale Do Tejo (ARS-LVT), Ministério da Saúde

Autarquias Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Associações Locais, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Bombeiros, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos, Escolas de Enfermagem, Cruz Vermelha

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: Universidades seniores

AIE 7. TRANSIÇÃO E INCLUSÃO DIGITAL

Desafios

Envelhecer não significa parar. O tempo disponível quando se chega à terceira idade pode ser ocupado de forma ativa através da busca por novos conhecimentos, o que é essencial para a conservação da saúde mental. O domínio das tecnologias computacionais amplia experiências, amizades e horizontes e proporciona uma forma de lazer segura e desafiadora.

Fornecer habilidades no uso de computadores para adultos da terceira idade. Incluir socialmente vai muito além de fornecer as ferramentas para interagir com a sociedade; inclusão é também resgatar as pessoas, trazê-las para o grupo (sociedade) e fazê-las parte dele. E não há essa inclusão sem um verdadeiro compromisso de todos os envolvidos. Deve-se apostar em métodos de ensino-aprendizagem voltados às necessidades dos participantes, permitindo que eles definissem o ritmo das atividades, os pontos de interesses e o formato do material didático, para que o conhecimento seja interessante, dê prazer, desperte a curiosidade.

Objetivo 7.1. Promover a inclusão digital na idade+

Linhas de Ação:

Apoiar as instituições particulares de solidariedade social (IPSS) na introdução de programas de gestão digital de modo a incentivar a acederem às novas tecnologias no sentido de se fomentar modelos específicos de organização e governança.

Apoiar a aquisição de equipamentos informáticos que favoreçam a capacitação digital dos cidadãos idade+ e promovam a criação de novos conteúdos digitais.

Criar oportunidades para que grupos socioculturalmente mais vulneráveis possam aceder e apropriarem-se de recursos, ferramentas, serviços e oportunidades de participação no mundo digital.

Promover programas de formação específicos para a idade+, bem como a sensibilização das empresas para a importância deste público.

Promover atividades de sensibilização para as TIC.

Promover a criação de mais pontos de contacto e conexões com apoios, nomeadamente a criação de redes de contactos sociais para idosos.

Criar e promover Oficinas do Conhecimento, que promovam a aprendizagem ao longo da vida, porque, independentemente dos contextos ou o domínio, a aprendizagem tem efeitos benéficos diretos na cidadania, equidade, participação democrática, saúde e bem-estar, coesão social, empregabilidade, sustentabilidade económica, social, ambiental, migração e demografia.

Criar e apoiar projetos que promovam competências básicas (literacia), tecnológicas, profissionais, sociais e emocionais.

Promover a literacia digital em pessoas que pretendam obter apoio através da web e preservação digital de memórias coletivas (*digital story telling*).

Combater, junto da população mais resistente, a aversão à tecnologia, demonstrando as vantagens e possíveis usos, nos diferentes eixos estratégicos.

Criar plataformas de gestão e consulta dos dados de processo quando os utentes estão inscritos em serviços de SAD, por exemplo.

Auscultar a população Idade+ sobre como adaptar os serviços de *e-citizenship*, SNS, Finanças, Autarquias, entre outros, para serem mais *user-friendly*. Estas plataformas têm de ser intuitivas e acessíveis a todos os cidadãos, se não o forem estão a contribuir para aumentar a infoexclusão. Após esta adaptação criar formação à medida, e de proximidade, sobre como utilizar esses serviços, assim como utilizar as redes sociais, incluindo *Skype* para falar com os seus familiares e amigos, ou serviços de apoio ao cliente que já o utilizem.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Estado, Segurança Social

Autarquias Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: IEFP, Universidades, Institutos Politécnicos, Escolas Locais, Centros de Formação

Empresas: Empresas Locais

Outras Entidades: ----

AIE 8.ACESSIBILIDADE UNIVERSAL

Desafios

A acessibilidade ao meio físico edificado, aos transportes e às tecnologias da informação e das comunicações, a par da mudança de atitudes da população em geral face às pessoas na Idade+ e com deficiência, constitui uma condição indispensável para o exercício dos direitos de cidadania por parte destes cidadãos.

Objetivo 8.1. Promover o acesso a bens e serviços, facilitando a vida quotidiana, a autonomia e a participação na vida comunitária

Linhas de Ação:

Disponibilizar espaços de agricultura biológica para os idosos.

Criar programas de atividades de tempo livre e espaços de convívio ao ar livre adequados para idosos.

Reativar a ideia das "Cidades amigas da idade".

Criar um cartão de vantagens municipal que possibilite descontos em serviços de abastecimento de água, de utilização de equipamentos municipais, de transportes, entre outros.

Promover atividades intergeracionais através da literatura tradicional oral com valorização de saberes, envolvendo os idosos como contadores de histórias, em parceria com o pré-escolar.

Reestruturação ou reabilitação de edifícios públicos, com a colocação de rampas, elevadores, escadas adaptadas, portas e corredores amplos, áreas de estar adequadas, etc., e de espaços públicos, com a colocação de pisos antiderrapantes, passeios nivelados, vias acessíveis e sem obstáculos à mobilidade, cruzamentos seguros (semáforos para peões com mais tempo), sistemas de vigilância.

Criação de Aldeamentos específicos para os Idosos com os serviços centralizados e acessíveis, integrados em áreas urbanas e que possibilitem a manutenção da vida autónoma e o acesso à cultura e à comunidade.

Objetivo 8.2. Capacitar os serviços de atendimento ao público para resposta mais adequada aos cidadãos idade+

Linhas de Ação:

Sensibilizar e promover formação específica para os serviços de atendimento (segurança social, centro de saúde, autarquias), no sentido da utilização de linguagem simples, clara e acessível na comunicação escrita.

Objetivo 8.3. Facilitar a mobilidade e a acessibilidade aos cidadãos idade+

Linhas de Ação:

Conceber programas de adaptação urbanística que se constituam como um garante da mobilidade, no contexto domiciliário e no contexto da cidade/serviços (incluindo transportes).

Identificar e gerir as necessidades e disponibilidades na mobilidade+: Avaliar as atuais necessidades e disponibilidades do sistema e estabelecer metodologias para as quantificar em cada momento.

Central de Mobilidade e Plataforma Digital de Gestão e Monitorização do Sistema: Utilização de plataforma digital que articule necessidades e ofertas / disponibilidades do mercado, gerando ações de transporte, disponibilização de veículos e/ou dispositivos destinados a promover a mobilidade +.

Esta plataforma “mobilidade+” poderia integrar, também, oferta de alojamento destinado a estudantes Universitários deslocados das suas áreas de residências, com preços mais vantajosos, ou gratuita, a troco de acompanhamento e companhia dos idosos, com pré-seleção e monitorização.

Especializar e adaptar a oferta do Sistema de Transporte Público às necessidades da mobilidade+. Incrementar os serviços a pedido, especializados e porta a porta. Criar incentivos aos operadores de transporte público, incluindo táxis, plataformas eletrónicas Taxify, Uber, Cabify e outras, para a exploração de serviços porta a porta e especializados, para pessoas de mobilidade reduzida.

Implementar, a nível das Autarquias (Câmara Municipais e Juntas de Freguesia), em parceria com empresas transportadoras, a circulação de um autocarro adaptado que sirva, principalmente, a população com mobilidade reduzida, mas também contemple a demais população. Este serviço deverá responder dentro de todo o concelho onde for implementado, com tarifas reduzidas, onde a tomada e largada do utente deverá ocorrer sempre que este o solicite. Este projeto tem como objetivos: facilitar a mobilidade e o acesso a instituições e serviços, bem como criar uma maior interligação com a restante rede de transportes existente.

Melhorar as paragens de transporte público de modo a permitir o acesso de forma permanente e autónoma aos passageiros idade+.

Apoiar a aquisição de viaturas adaptados a cidadãos com mobilidade reduzida (por parte das autoridades públicas e dos operadores privados)

Introduzir nos contratos de prestação de serviços dos transportes exigências para o acesso universal.

Promover a aquisição de bilhetes a preços reduzidos para cidadãos com baixos rendimentos.

Ajustar os circuitos dos transportes públicos às necessidades dos cidadãos idade+, fazendo com que as paragens possam situar-se o mais próximo possível dos serviços públicos mais utilizados, por exemplo hospital, centro de saúde, finanças, segurança social, autarquias.

Aumentar a regularidade e a oferta de transportes públicos, nomeadamente nas zonas rurais., reforçando a articulação entre autoridades de transporte, por forma a mitigar o isolamento de territórios não abrangidos por serviços da rede pública de transportes.

Informar, divulgar e promover a oferta de transporte vocacionada para a Idade+, ganhando e reforçando a confiança no sistema.

Criar "call center MOB+" especializado para a mobilidade+. No(s) call(s) Center, criar um atendimento especializado mais dirigido a pessoas com mobilidade reduzida (PMR). Criar um guia informativo da oferta de Mobilidade+ (físico e imprimível) com horários recomendados / Táxis: acessíveis e contactos/ BUS: carreiras acessíveis / Metro: estações acessíveis /Comboios: estações, plataformas e comboios acessíveis / Tarifários.

Sensibilizar os vários operadores para novas práticas de comunicação escrita (linguagem simples, clara e acessível), nomeadamente na interpretação das deslocações em transporte público.

Reforçar a informação de referência visual que facilite a compreensão das cadeias de deslocação / transporte.

Melhorar a qualidade da informação sobre a mobilidade+, incluindo informação integrada de táxis acessíveis + estações ferroviárias acessíveis+ BUS percursos acessíveis+ horários + recomendados.

Criar guias informativos para pessoas com mobilidade reduzida (PMR)/ Idade +, base papel + plataforma net e app, com atualização periódica.

Promover campanhas de sensibilização para respeito dos espaços destinados a PMR no sistema de transportes públicos coletivos.

Central de Mobilidade e Plataforma Digital de Gestão e Monitorização do Sistema: Utilização de plataforma digital que acomode o "call center MOB+" que funcione simultaneamente como um "centro de reservas MOB+" que permita programar viagens articulando necessidades e ofertas / disponibilidades do mercado, gerando ações de transporte, disponibilização de veículos e/ou dispositivos destinados a promover a mobilidade+.

Criar tarifas para deslocações esporádicas (não passes) com redução de valor, para pessoas em idade+, nos dias úteis entre as 10h e as 15h e aos fins-de-semana e feriados.

Criar tarifas em pulseira, que facilite o processo de apresentação / validação deixando as mãos livres.

Promover a utilização de cadeias de deslocação entre uma origem e um destino, pela utilização de multissistemas de mobilidade.

Identificar e gerir as necessidades e disponibilidades na mobilidade+: Avaliar as atuais necessidades e disponibilidades do sistema e estabelecer metodologias para as quantificar em cada momento.

Central de Mobilidade e Plataforma Digital de Gestão e Monitorização do Sistema: Utilização de plataforma digital que acomode o "call center MOB+" que funcione simultaneamente como um "centro de reservas MOB+" que permita programar viagens articulando necessidades e ofertas / disponibilidades do mercado, gerando ações de transporte, disponibilização de veículos e/ou dispositivos destinados a promover a mobilidade +. Esta plataforma "mobilidade+" poderia integrar, também, oferta de alojamento destinado a estudantes Universitários deslocados das suas áreas de residências, com preços mais vantajosos ou gratuita a troco de acompanhamento e companhia dos idosos, com pré-seleção e monitorização.

Especializar e adaptar a oferta do Sistema de Transporte Públicos às necessidades da mobilidade +: Incrementar os Serviços a Pedido, Especializados e Porta a Porta; Criar incentivos aos operadores de transporte público, incluindo táxis, plataformas eletrónicas Taxify, Uber, Cabify e outras, para a exploração de serviços porta a porta e especializados para pessoas de mobilidade reduzida.

Definir critérios de serviço mínimo, adaptado a acolher PMR e/ ou idade +. Veículos com rampas e fixadores de cadeiras de rodas.

Criar Cotas Mínimas de Serviço / Oferta.

Os operadores de transporte público, incluindo táxis, plataformas eletrónicas Taxify, Uber, Cabify e outras, deverão ser convidados a disponibilizar, cotas mínimas de oferta de transporte adaptado à "mobilidade+" proporcional à sua oferta global e á densidade da população em idade + nas suas áreas de exploração. Estas cotas, adaptadas a cada segmento da oferta, podem-se traduzir-se por um número mínimo de veículos adaptados, prioridade nas reservas ou realização de um número mínimo de "vkm" e "vhora em serviços especializados e veículos adaptados a pessoas de mobilidade reduzida. Aumentar, nos abrigos e no interior dos veículos o número de lugares reservados a PMR e/ ou idade +.

Criar serviço de acompanhamento e apoio à MOBILIDADE+ (eventualmente a integrar na plataforma) Banco Assistentes Mobilidade+.

Criar serviço de acompanhamento de idade+ de tarifa variável. Disponibilização de serviço, eventualmente, coordenado pelas Juntas de Freguesia de assistentes à mobilidade+ que por pré reserva e com ou sem pagamento, podem agendar acompanhamento para apoio nas compras, no médico ou mesmo para lazer. Este corpo de assistentes de mobilidade+, dará preferência a pessoas em idade+ que possuam competências físicas e cognitivas para apoiarem outros, nas atividades que envolvam deslocações, nas opções gratificado e voluntariado.

Dinamizar junto das Associações de Estudantes Universitárias, grupos de jovens cristãos, Corpo Nacional de Escuteiros e outras entidades equivalentes, a adesão à seção de voluntariado da plataforma "mobilidade+", que passa a contar com um banco de disponibilidades / ofertas, em sistema de voluntariado ou de gratificado,

que permitam ao idoso ou a quem o represente encontrar melhores opções de apoio na deslocação (acompanhamento e/ou boleias). Os assistentes devem ser credenciados e monitorizados para dissuadir condutas dolosas e/ou fraudulentas.

Objetivo 8.4. Garantir a sustentabilidade do serviço de apoio à mobilidade+

Linhas de Ação:

Financiamento do Sistema Mobilidade+: Sustentabilidade do Sistema: os eventuais *deficits* de operação deverão ser distribuídos pelos diferentes atores e centralizados num fundo próprio que poderá acomodar-se nos orçamentos dos Municípios e/ou no FSPT - Fundo para o Serviço Público de Transportes.

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Estado, Segurança Social

Autoridades Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Universidades, Institutos Politécnicos

Empresas:

Outras Entidades: ----

AIE 9.ECONOMIA NA IDADE+

Desafios

Aumentar as oportunidades de desempenho de funções remuneradas para cidadãos idade+, potenciando a intervenção das organizações da economia social e apoiando projetos de cariz intergeracional, fortalecendo o tecido empresarial.

Objetivo 9.1. Promover o empreendedorismo intergeracional

Linhas de Ação:

Criar bolsas específicas para remuneração de cidadãos Idade+ no mundo empresarial e no desempenho de funções socialmente relevantes (em organizações públicas e da economia social e solidária).

Projetos promovidos a nível local (Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia), em que as pessoas reformadas possam prestar serviços à comunidade, recebendo uma contribuição pecuniária. Por exemplo a colocação de vigilantes/patrolheiros no desempenho de funções de segurança e prevenção de acidentes junto das escolas com maior fluxo de trânsito, pequenas reparações no domicílio de outras pessoas, também idosos e dependentes.

Apoiar projetos que tenham como premissa o estabelecimento de redes com as comunidades locais por forma a desconstruir os mitos e preconceitos ligados à institucionalização dos mais velhos.

Reforçar redes da economia social, criando oportunidades ao desenvolvimento de projetos empreendedores de base local, conectando com redes de produção e empresas.

Apoiar projetos que tenham como premissa o envolvimento das famílias na dinâmica da instituição.

Sensibilizar as empresas privadas para a importância da responsabilidade social (Rede Social).

Mobilizar jovens para trabalharem com empresários idade+ de forma a assegurar a continuidade do serviço prestado e/ ou bem produzido (ex: mercearias de bairro) fortalecendo por esta via o tecido económico e criando a sustentabilidade do negócio.

Criar quota em empresas privadas para integração remunerada de idosos ativos. Para tal haverá a necessidade de criar programas de formação e estabelecer Redes entre as diversas entidades com o intuito de melhorar: Gestão de pessoal; Resolução de conflitos; Gestão de programas de voluntariado. Ter-se-á que trabalhar de forma a reduzir/eliminar a (Des) Organização interna das Instituições/Associações.

Capacitar o idoso (Empowerment) na criação de empresas ou associações em que participem ativamente.

Reforçar os benefícios fiscais para empresas que fomentem a contratação sénior.

Promover campanhas de angariação de fundos, fundamentadas e alicerçadas com apresentação do problema real e divulgação de resultados de acompanhamento e resultado final.

Criar projetos que transmitam conhecimento característico das regiões de Portugal, e.g. artesanato, doçaria local etc..

Atores Relevantes

Entidades da Administração Central: Estado, Segurança Social

Autarquias Locais e Entidades da Economia Social Locais: Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Cooperativas, Casas do Povo, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Misericórdias, Fundações

Instituições de Ensino e Formação Profissional e Investigação: Institutos Politécnicos

Empresas: Apoio do tecido Empresarial Local

Outras Entidades: ----

PROJETOS EM CURSO

ANIMAR

Projeto Quebrar Barreiras - Envelhecer segundo uma Perspetiva de Igualdade de Género é promovido pela UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta e financiado pelo POPH/QREN, Governo da República Portuguesa e Fundo Social Europeu com a CIG – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género como organismo intermédio. Este projeto assenta na necessidade de consciencialização para o fenómeno do envelhecimento segundo uma perspetiva de género e intergeracional. Aprofundar conhecimentos com base numa recolha de informações, ao longo de todo o projeto, sensibilizando diferentes públicos-alvo para as questões do envelhecimento integrando a dimensão de género será o principal desafio do mesmo. (<http://quebrarbarreiras.umarfeminismos.org/>)

Projeto Academia do Bem Envelhecer - A plataforma que promove a saúde e vacinação na terceira idade. A Universidade do Porto (UP) criou uma plataforma 'online' que visa aumentar a adesão da população idosa à vacinação, promover a prática de exercício físico e uma alimentação saudável, bem como o uso adequado de antibióticos. (<http://www.academia-bem-envelhecer.up.pt/>)

Projeto Bem Envelhecer - projeto Interconcelhio de promoção do Envelhecimento Ativo. O projeto Bem Envelhecer é promovido pela EAPN Portugal/ Núcleo Distrital de Braga desde 2008, e envolve um conjunto alargado de entidades parceiras, em particular IPSS associadas, encontrando-se na sua quarta edição (2017-2019). De caráter interconcelhio, visa a promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, através do incentivo a práticas de envelhecimento ativo e, por isso, inscreve-se num quadro de prevenção das perdas físicas, sociais e cognitivas associadas ao processo de envelhecimento. O projeto surgiu com a intenção de reforçar as respostas dirigidas aos seniores com baixos recursos, sobretudo os que vivem mais isolados, indo assim ao encontro de uma das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para o Envelhecimento Ativo (<https://www.eapn.pt/projeto/201/projeto-bem-envelhecer-iv>).

Projeto ATIVE-SE! - Promoção do Envelhecimento Ativo. Com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e o bem-estar dos seniores no Concelho de Mértola, através da dinamização de atividades de cariz social e inter-relacional em prol do bem-estar e satisfação pessoal, esta iniciativa promovida pela ADPM – Associação de Defesa do Património de Mértola contou com uma diversa lista de atividades. (<http://adpm.pt/projetos/projetos-concluidos/projeto-ative-se-promocao-do-envelhecimento-ativo/>)

Projeto Iniciativas inovadoras para a promoção do envelhecimento ativo na região EuroACE (EuroAGE) - projeto com objetivo de promover o envelhecimento ativo nas vertentes de atividade física, cognitiva e sócio emocional, com o objetivo principal de melhorar a qualidade de vida e aumentar a esperança de vida saudável, através da integração de conhecimento técnico-científico transfronteiriço e fomentar a vida autónoma saudável de idosos e de pessoas dependentes, através da promoção de iniciativas inovadoras baseadas nas tecnologias e conhecimentos dos agentes de I+D localizados em ambos os lados da fronteira Portugal-Espanha. (<https://euroage.eu/pt/projecto/>).

Projeto "Envelhecimento +Ativo", da Engenho - Associação de Desenvolvimento Local do Vale do Este, (Vila Nova de Famalicão) - Este projeto vai atuar ao nível do envelhecimento ativo através do desenvolvimento de atividades promotoras da estimulação cognitiva e sensorial (canteiros elevados para pessoas com mobilidade reduzida, adaptados à prática da hortofloricultura, sala de fisioterapia, sala snoezelen e sala da memória).

Projeto A+: AVÓS NA ESCOLA, da Cruz Vermelha Portuguesa (Delegação de Vila Nova de Gaia) - O Projeto A+: Avós na Escola nasceu da ideia de “mudar o olhar” que a Sociedade possui, em específico a Comunidade Escolar, relativamente ao envelhecimento e às pessoas idosas, procurando promover o reconhecimento das suas competências e do seu valor social. Procura-se assim, a criação de contextos onde a sua sabedoria possa ser transformada numa mais-valia.

Projeto A Avó Veio Trabalhar - Projeto que reúne mulheres acima dos 65 anos para produzir objetos de design - um projeto que se dispunha a reintegrar os seniores do Cais do Sodré a uma vida em comunidade, fugindo das ofertas tradicionais dos programas sociais para idosos. (<https://www.almostlocals.com/a-avo-veio-trabalhar/>)

Projeto Idosos Saudáveis e Ativos - O projeto “ISA”, desenvolvido pelo Município de Torres Vedras, decorre em duas vertentes: “ISA Prevenção Rodoviária” e “ISA Património”. O “ISA – Prevenção rodoviária” é um projeto que assenta na colaboração de pessoas reformadas, devidamente identificadas e formadas para o efeito, junto das passadeiras próximas das escolas com maior afluência de trânsito, com o objetivo de garantir o atravessamento dos alunos em segurança, nos períodos de maior fluxo de peões (horários de entrada e saída de aulas). O “ISA – Património” é um projeto que assenta na colaboração de pessoas reformadas, devidamente identificadas e formadas para o efeito, em locais de manifesto interesse público, no sentido de garantir o seu funcionamento regular e abertura ao público. (<http://www.cm-tvedras.pt/seniores/isa/>)

Projeto “Cuidados especializados para demência”, desenvolvido pela União das Misericórdias Portuguesas – (Unidade de Cuidados Continuados Bento XVI) - Unidade piloto, a funcionar desde 2013, dotada de competências ambientais, profissionais, clínicas e terapêuticas próprias e é hoje um modelo de referência na área de cuidados continuados para utentes com problemas cognitivos ou demência.

Projeto “Novas Primaveras” da Sociedade Artística Musical dos Pousos (Leiria) - Programa de terapia pela arte, dedicado à terceira e quarta idades.

CM Oeiras

- Financiamento camarário para o alargamento do SAD.
- Fundo de Emergência Social e atuação da Equipa de Intervenção e Acompanhamento Social.
- Programa Oeiras Sem Barreiras.
- Serviço Oeiras Está Lá.
- Plataforma de Apoio Às Organizações Sociais- Apoio à manutenção de atividades (financeiro, logístico e técnico).
- Manutenção da gestão e apoio à gestão da Unidade Residencial Madre Maria Clara.
- Serviço de Teleassistência Domiciliária.
- Desenvolvimento de ações de formação “Arte de Bem Cuidar”, dirigidas a Auxiliares de Ação Direta e cuidadores informais, através dos recursos locais (Grupo de Trabalho “As pessoas idosas”, do Conselho Local de Ação Social da Rede Social de Oeiras).
- Gabinete Cuidar Melhor de Oeiras.
- Medida Médico em Casa;
- Serviço de Teleassistência Domiciliária (em reestruturação, prevendo uma monitorização do indivíduo e o acesso a serviços de saúde privados, com condições especiais).
- Cedência de viaturas ao ACESLOO para apoio à equipas de AD.
- Apoio aos cuidados de Saúde primários desenvolvidos na Comunidade (Comparticipação financeira aos postos de enfermagem em Caxias, Barcarena e Queijas).
- Medida Médico em Casa.
- Serviço Oeiras Está Lá.
- Serviço de Teleassistência Domiciliária (em reestruturação).
- Apoio ao funcionamento do Gabinete Cuidar Melhor de Oeiras em parceria Associação Alzheimer de Portugal.
- Atuação da Equipa de Intervenção e Acompanhamento Social.
- SOS Isolamento- metodologia de atuação que parte da sensibilidade e sinalização da comunidade e que assegura a avaliação do indivíduo e assegure o devido acompanhamento.
- Turismo Sénior e outras atividades promotoras da sociabilidade/ estabelecimento de redes de apoio.
- Apoio aos cuidados de Saúde primários desenvolvidos na Comunidade (Comparticipação financeira aos postos de enfermagem em Caxias, Barcarena e Queijas).

- Alargamento da capacidade nas respostas dirigidas à população idosa, através de apoio financeiro para manutenção da atividade, disponibilização de terreno e/ou instalações e realização de obras de requalificação/ampliação (Plataforma de Apoio às Organizações Sociais).
- Rede de Equipamentos e Respostas Sociais, 2017- documento que identifica os recursos do território e procede à sua caracterização.
- Apoio à Academia da Mobilidade, sediada no ACES de Oeiras.
- Manutenção do projeto FIT Sénior (promoção da atividade física).
- Manutenção da gestão e apoio à gestão da Unidade Residencial Madre Maria Clara.
- Medida Médico em Casa.
- Serviço de Teleassistência Domiciliária (em reestruturação).
- Quiosque da Saúde de Oeiras (Projeto em fase de implementação).
- Serviço Oeiras Está Lá (reparações e realização de diversas tarefas, no domicílio).
- Apoio à manutenção das atividades desenvolvidas pelas Universidades Seniores, via Plataforma de Apoio às Organizações Sociais (apoio financeiro para manutenção da atividade, disponibilização de terreno e/ou instalações e realização de obras de requalificação/ampliação).
- Guia de Recursos Municipais para a População Sénior.
- Café Memória de Oeiras (área das demências).
- Turismo Sénior e outras atividades promotoras da sociabilidade/ estabelecimento de redes de apoio.
- Apoio ao projeto “O Padrinho”, da responsabilidade da Ajude- Associação Juvenil para o Desenvolvimento (área Habitação e apoio à vida quotidiana, na perspetiva da entreajuda entre jovens e idosos).
- Programa Oeiras Solidária (Responsabilidade Social Corporativa).
- SOS Isolamento- metodologia de atuação que parte da sensibilidade e sinalização da comunidade e que assegura a avaliação do indivíduo e assegure o devido acompanhamento.
- Manutenção do Gabinete de Apoio à Vítima de Oeiras e demais atuação local neste domínio, com especial enfoque para o grupo “Violência” do Conselho Local de Ação Social da Rede Social de Oeiras.
- Apoio às ações de sensibilização dinamizadas pela PSP, no domínio da área da violência e comportamentos preventivos a adotar tendo em vista a questão das burlas.
- Manutenção do Projeto FIT Sénior (promoção da atividade física).
- Apoio à Academia da Mobilidade, sediada no ACES de Oeiras.
- Café Memória de Oeiras (no domínio das demências e que prevê atividades de estimulação cognitiva).
- Turismo Sénior e outras atividades promotoras da sociabilidade/ estabelecimento de redes de apoio.
- Fundo de Emergência Social e atuação da Equipa de Intervenção e Acompanhamento Social.
- Comemoração do Dia do Município Saudável.
- Medida Médico em Casa.
- Serviço de Teleassistência Domiciliária (em reestruturação, prevendo uma monitorização do indivíduo e o acesso a serviços de saúde privados, com condições especiais).
- Medida de Participação em medicamentos (alargada a pessoas com 55 e mais anos- Cartão Saúde +).

- Café Memória de Oeiras (no domínio das demências e que prevê a sensibilização para a prestação de cuidados, nomeadamente paliativos).
- Quiosque da Saúde de Oeiras (Projeto em fase de implementação).
- Serviço de Transporte adaptado.
- Café Memória de Oeiras (demências).
- Médico em Casa.
- Férias em Saúde.
- Medida de Comparticipação em Medicamentos.
- Projeto Fit Sénior.
- Academia da Mobilidade (Aces Oeiras).
- Apoio a entidades locais com intervenção no domínio da promoção da saúde e adoção de estilos de vida saudáveis.
- Comissão Municipal de Saúde.
- Café Memória de Oeiras.
- Gabinete Cuidar Melhor.
- Turismo Sénior e outras atividades promotoras da sociabilidade/ estabelecimento de redes de apoio.
- Praia Acessível.
- Turismo Sénior e outras atividades promotoras da sociabilidade/ estabelecimento de redes de apoio.
- Férias em Saúde.
- Serviço de Teleassistência Domiciliária (em reestruturação, prevendo uma monitorização do indivíduo e o acesso a serviços de saúde privados, com condições especiais).
- Rede de Equipamentos e Respostas Sociais, 2017 - documento que identifica os recursos do território e procede à sua caracterização.
- Apoio ao projeto “O Padrinho”, da responsabilidade da Ajude- Associação Juvenil para o Desenvolvimento.
- Projeto Net Sénior (em reestruturação).
- Projeto Net Sénior (em reestruturação).
- Cartão 65+.
- Turismo Sénior e outras atividades promotoras da sociabilidade/ estabelecimento de redes de apoio.
- Programa Oeiras Sem Barreiras.
- Manutenção do Projeto ROTAS (transporte).
- Serviço de Transporte Adaptado.
- Praia Acessível.
- Programa Oeiras Solidária (Responsabilidade Social Corporativa).

CM Lisboa

Prescrição Social - USF Baixa - Articulação entre Médico de Família e assistente social da unidade de saúde para encaminhamento de respostas sociais da comunidade e poder local já mapeadas em sistema informático clínico

Teleassistência CML - Atualmente a resposta é dada apenas como acompanhamento telefónico para combater o isolamento social e no espoletar de respostas sociais como fruto desse acompanhamento. Está em curso uma candidatura a fundos europeus para expandir o âmbito da resposta. A futura resposta terá também mecanismos de atuação direta no domicílio com o desencadear de alarmísticas associadas ao serviço de teleassistência

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades – Casa Aberta - Adaptações no domicílio que facilitem a mobilidade para quem tem a mobilidade reduzida

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Apoio ao Cuidador Informal - Cativar vagas nas estruturas residenciais para idosos (ERPI) e/ou centro de dia para acolher idosos, permitindo a possibilidade de períodos de descanso ao cuidador informal.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades – Teleassistência - Utilização de aparelhos de monitorização com alarmística para atuação

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades – Teleassistência - Inicialmente não está prevista a integração com a Linha SNS 24 mas pretende-se que o sistema seja interoperável para se tomar essa opção.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Estruturas Residenciais para Idosos e Cuidados Continuados - Promover a implementação de residências assistidas

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Fórum Lx 65+ Criar conselhos consultivos constituídos por cidadãos seniores onde possam constituir-se como atores sociais, com intervenção relevante, pronunciando-se sobre o desenvolvimento de políticas destinadas à promoção da qualidade de vida.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Fórum Lx 65+ Criar mecanismos de incentivo à integração das pessoas Idade+, visando uma maior participação destas nas práticas quotidianas na comunidade.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Balcões Lx 65+ Local único de tratamento de documentação para serviços da CML/SCML/ISS descentralizado por freguesia.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Cultura +65 - Descontos em espaços culturais municipais para pessoas com mais de 65 anos.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 - Programas de atividade física para pessoas com mais de 55 anos com seguimento e articulação de Centros de Saúde, programa e estudo científico orientado pela DGS, em Centros de dia e Clubes locais.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Programa Municipal de apoio ao envelhecimento ativo - Consolidar a atuação dos agentes e estruturas locais, com particular enfoque para as Universidades Seniores, na definição e realização de projetos e respostas locais promotoras da participação na vida comunitária, com especial enfoque para a área cultural.

Projeto Saúde Porta a Porta - Estudantes de Medicina que fazem o acompanhamento a idosos em situação de isolamento com encaminhamento e articulação para e com os cuidados de saúde primários.

Orçamento participativo da CML - Promover a participação e o envolvimento dos cidadãos idade+ na tomada de decisão pública, por exemplo através da ativação de fóruns seniores ou orçamento participativos seniores.

Programa: Lisboa, cidade de todas as idades Beleza não tem idade - Desfile de moda e produção de livros de memórias do evento e do processo de preparação até ao evento.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 - Programas de atividade física, alimentação saudável e literacia em estilos de vida para pessoas com mais de 55 anos com seguimento e articulação de Centros de Saúde, programa e estudo científico orientado pela DGS, em Centros de dia e Clubes locais.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 e Selo Saudável - Programas de atividade física, alimentação saudável e literacia em estilos de vida para pessoas com mais de 55 anos com seguimento e articulação de Centros de Saúde, programa e estudo científico orientado pela DGS, em Centros de dia e Clubes locais. Projeto Selo Saudável premeia IPSS, Juntas de Freguesia que seguem comprovadamente uma dieta mediterrânica.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 - Programas de atividade física, alimentação saudável e literacia em estilos de vida para pessoas com mais de 55 anos com seguimento e articulação de Centros de Saúde, programa e estudo científico orientado pela DGS, em Centros de dia e Clubes locais

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 E Projeto Prescrição Social

Criar nas unidades de saúde uma "consulta +55 anos", para a qual fossem orientadas todas as pessoas com mais de 55 anos, e através de uma abordagem multidimensional e preventiva fossem abordados temas relacionados com o processo de envelhecimento. Implicaria uma regularidade e prescrições de natureza diversa (sociais, exercício físico, etc.).

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Estruturas Residenciais para Idosos e Cuidados Continuados - Aumentar a taxa de cobertura dos cuidados continuados e cuidados paliativos.

Apoio a Projetos de IPSS e ONG - Projeto Caso - Projeto Pé Diabético - Criação de dentista social com tratamentos dentários, apoio psicossocial e atribuição de implantes dentários - Tratamentos do pé diabético a populações vulneráveis com programas de literacia em saúde.

Café Memória - Desenvolver programas e projetos que melhorem as condições de vida das pessoas com demência, que incluam a alimentação com desenvolvimento de opções alimentares de fácil manuseamento e ingestão, tipo *finger foods*.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 e Selo Saudável - Programas de atividade física, alimentação saudável e literacia em estilos de vida para pessoas com mais de 55 anos com seguimento e articulação de Centros de Saúde, programa e estudo científico orientado pela DGS, em Centros de dia e Clubes locais. Projeto Selo Saudável premeia IPSS, Juntas de Freguesia que seguem comprovadamente uma dieta mediterrânica.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 - Estabelecer parcerias facilitadoras do desenvolvimento de projetos/estudos de investigação para a idade+. Estes estudos deverão ser do interesse da população idade+, para a região RLVT, com objetivos que serão de interesse para ambas as instituições, de ensino superior e autarquias.

Projeto Saúde Porta a Porta - Estudantes de Medicina que fazem o acompanhamento a idosos em situação de isolamento com encaminhamento e articulação para e com os cuidados de saúde primários.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Lisboa +55 - Promover ações para a literacia em saúde da população sobre as questões inerentes ao envelhecimento ativo, e em particular dirigidas à população Idade+.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Programa Bairro 100% Seguro - Reestruturação ou reabilitação de edifícios públicos, com a colocação de rampas, elevadores, escadas adaptadas, portas e corredores amplos, áreas de estar adequadas, etc., e de espaços públicos, com a colocação de pisos antiderrapantes, passeios nivelados, vias acessíveis e sem obstáculos à mobilidade, cruzamentos seguros (semáforos para peões com mais tempo), sistemas de vigilância.

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Programa Bairro 100% Seguro - Conceber programas de adaptação urbanística que se constituam como um garante da mobilidade, no contexto domiciliário e no contexto da cidade/serviços (incluindo transportes).

Programa: Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Programa Bairro 100% Seguro - Melhorar as paragens de transporte público de modo a permitir o acesso de forma permanente e autónoma aos passageiros idade+.

CM Alenquer

Projeto Oficina Domiciliária - O projeto foi criado pelo Município de Alenquer como uma resposta imediata de apoio social para promover o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida da população com mais de 65 anos de idade ou com deficiência ou doença prolongada devidamente comprovada e economicamente mais desfavorecida, residente na área geográfica do concelho de Alenquer.

Tem como objetivos apoiar a realização de pequenas reparações domésticas no domicílio, tais como substituição de vidros partidos, reparação/substituição de torneiras; reparação/substituição de autoclismos; reparação/substituição de sifões e acessórios de bancada de cozinha; reparação/substituição de estores e persianas; reparação/substituição de tomadas de eletricidade, casquilhos, lâmpadas e interruptores; deslocação de mobiliário e objetos pesados dentro do domicílio e fixação de objetos às paredes e teto, assim como outras pequenas reparações (sujeitas a avaliação).

Os destinatários são os munícipes que residam permanentemente no concelho de Alenquer, com mais de 65 anos ou com deficiência devidamente comprovada, cujo rendimento mensal *per capita* seja igual ou inferior ao valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS) fixado para o ano civil a que se reporta o pedido.

Projeto Protocolo de Colaboração entre o Município de Alenquer e a Alzheimer Portugal - Sendo competência da câmara municipal apoiar atividades de natureza social incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção de doenças, no ano de 2018, estabeleceu um protocolo com a Alzheimer Portugal, relativamente à organização do Passeio da Memória em Alenquer, atividade através da qual se pretende angariar fundos para a promoção da saúde.

Tem como objetivos informar, sensibilizar e consciencializar para a importância de se reduzir o risco de se desenvolver demência, para os sinais de alerta da doença, e sobretudo, para a importância do diagnóstico atempado e para a capacitação dos técnicos das áreas da saúde e dos idosos.

Os destinatários são a comunidade e técnicos das IPSS sediadas no município de Alenquer

Projeto Clube da Agulha - O Clube da Agulha é um projeto de voluntariado promovido pela Universidade da Terceira Idade, criado em 2018, que pretende através das alunas da Universidade da Terceira Idade de Alenquer reciclar roupa da Loja Social de Alenquer, colocando-a ao dispor de quem mais necessita.

Tem como objetivos combater o desperdício; promover a preservação do ambiente; promover a cidadania ativa a participação voluntária; contribuir para o combate à pobreza e exclusão social e para o isolamento social.

Os destinatários são os alunos/as da Universidade da Terceira Idade de Alenquer.

Projeto Núcleo Dinamizador de Técnicos na Área da Terceira Idade - O projeto do Núcleo Dinamizador de Técnicos na Área da Terceira Idade, composto por técnicas da área da ação social e da animação socio cultural da câmara municipal de Alenquer e das IPSS sediadas no município, foi criado em 2006, no âmbito da Rede Social de Alenquer, a partir das necessidades sentidas no Grupo de Trabalho de Idosos, com os objetivos de promover a cooperação institucional, através de parcerias facilitadoras do desenvolvimento social, de articular e otimizar os recursos institucionais ao nível da dinamização de atividades sócio recreativas, contribuindo para a integração dos idosos na comunidade local e para a promoção de atividades de tempos livres e de convívio interinstitucional.

Tem como objetivo geral promover o envelhecimento ativo e saudável dos idosos/as institucionalizados/as, através de iniciativas/projetos anuais interinstitucionais de convívio de ocupação de tempos livres.

Os destinatários são os idosos/as institucionalizados/as em Centro de Dia e ERPI das IPSS sediadas no município de Alenquer.

Anualmente é elaborado um plano conjunto de atividades de âmbito socio recreativas e culturais, de promoção da saúde e da atividade física, tais como passeios, comemoração de efemérides, ações de sensibilização sobre envelhecimento saudável tendo por base a partilha de recursos interinstitucionais e as necessidades e interesses dos idosos/as.

Projeto Seminário sobre Saúde e Envelhecimento Saudável - O Seminário sobre Saúde e Envelhecimento Saudável é realizado anualmente desde o ano de 2006, promovido pelo município de Alenquer em colaboração com o Núcleo Dinamizador de Técnicos na Área da Terceira, composto por técnicos da Câmara Municipal, Santa Casa da Misericórdia de Alenquer, Santa Casa da Misericórdia de Aldeia Galega da Merceana, Centro Social Paroquial do Carregado, Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora das Virtudes de Ventosa, Instituto da Sãozinha e Associação de Apoio a Idosos e Jovens da Freguesia de Meca.

Tem como objetivos dinamizar um espaço de informação e partilha de experiências na área da Saúde e da Terceira Idade; criar um momento de reflexão e debate sobre questões relacionadas o envelhecimento saudável.

Os destinatários são os profissionais da área da saúde e ação social e a comunidade em geral.

Programa Universidade da Terceira Idade de Alenquer - A Universidade da Terceira Idade de Alenquer (UTI) tem como entidade promotora a câmara municipal de Alenquer e conta com a parceria da Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS).

Tem como objetivos contribuir para o aumento da qualidade de vida da população sénior e para um envelhecimento saudável e ativo.

Os destinatários são os munícipes com 50 ou mais anos de idade.

Projeto Banco Local de Voluntariado de Alenquer - O Banco Local de Voluntariado de Alenquer é um espaço de encontro entre pessoas que expressam disponibilidade e vontade para serem voluntárias e entidades promotoras que reúnam condições para integrar voluntários.

O município de Alenquer como organização promotora de voluntariado desenvolve projetos que integram séniores, nomeadamente na Loja Social de Alenquer, Universidade da Terceira Idade e no apoio aos Refeitórios Escolares.

Tem como objetivos valorizar e promover o voluntariado; promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntários e organizações; sensibilizar os cidadãos e as instituições para o voluntariado; divulgar projetos e oportunidades de voluntariado; contribuir para aprofundamento do conhecimento do voluntariado; promover formas alternativas de participação ativa.

Os destinatários são os munícipes a partir dos 18 anos de idade residentes no concelho de Alenquer.

CM Seixal

Projeto Teclar- Informática para pessoas idosas - Este projeto resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal do Seixal e a Rato – Associação Juvenil para a Divulgação Cultural e Científica. Visa desenvolver ações de formação de informática para a população sénior do Concelho do Seixal gratuitamente. Este projeto teve início em Fevereiro de 2008, direcionado para os utentes e sócios das associações de reformados, pensionistas e idosos do Município do Seixal e devido à enorme procura por parte dos munícipes em 2009, passou a ser dirigido a todos os munícipes com 60 ou mais anos.

CM Palmela

Projeto Cartão Municipal IDADE MAIOR - Este projeto está dirigido à população com 60 e mais anos de idade residente no concelho resulta de uma parceria com os agentes sociais locais proporcionando diferentes vantagens e descontos em bens e serviços, de acordo com os rendimentos do agregado familiar, como por exemplo serviços de saúde, beleza e estética, restauração e outros.

Projeto Teleassistência - Projeto em fase de desenvolvimento, decorrente de candidatura submetida ao PORLisboa, na PI 9.4. Idade+, que visa a criação de um serviço concelhio que contribui para a manutenção das pessoas idosas no seu domicílio, com dignidade e segurança, proporcionando uma resposta imediata em situação de urgência/emergência, bem como o apoio na solidão a todos os que se encontram em situação de vulnerabilidade ou dependência.

Projeto Outubro Maior – Mês das Pessoas Idosas - Projeto desenvolvido em parceria com diferentes atores locais entre eles, as Instituições Particulares de Solidariedade Social, as Associações, as Forças de Segurança. De acordo com os interesses desta faixa etária, são promovidas ao longo do mês de outubro, nas diferentes freguesias do concelho, várias propostas para a população de idade maior e famílias que reforçam Palmela como um Município de todas as idades, convidando à cidadania ativa da população 55+, à partilha de experiências, saberes e a novos projetos de vida, valorizando a igualdade de oportunidades, a educação ao longo da vida e a solidariedade intergeracional.

Projeto Voluntariado Idade + Projeto em fase de desenvolvimento, decorrente de candidatura submetida ao PORLisboa, na PI 9.4. Idade Mais que visa promover a cultura e o valor do trabalho voluntário, incentivar a partilha e a solidariedade como expressão de cidadania ativa. A partir da criação de uma bolsa local de voluntários, participada por jovens e pessoas idade mais, pretende reforçar os laços intergeracionais, expandindo o trabalho voluntário, sobretudo em territórios mais isolados, transformando necessidades sociais em oportunidades de participação solidária.

Projeto Viver Melhor, Viver com Autonomia - Consiste num Programa de Atividade Física desenvolvida em estreita articulação com as IPSS com respostas sociais para as pessoas idosas, que permite a realização de aulas de exercício adaptado nas instalações destas instituições.

Projeto 50+ Consiste num Programa de Exercício desenvolvido em articulação com a Empresa Municipal Palmela Desporto e movimento associativo local, que disponibiliza a pessoas com mais de 50 anos, aulas de atividade física (atividades aquáticas, atividades gímnicas e dança).

Projeto Saúde Palmela - Projeto municipal de promoção da saúde, que contribui para o aumento da literacia em saúde da população, apostando na prevenção como garante de maior qualidade de vida, contribuindo para a adoção de hábitos e estilos de vida saudáveis. Desenvolve, anualmente, várias ações/atividades de informação/sensibilização sobre promoção e prevenção da saúde, abertas a toda a comunidade. Este projeto é desenvolvido em parceria e encontra-se protocolado com o ACES Arrábida e a USF Santiago Palmela;

Projeto Observatório Idade + Projeto em fase de desenvolvimento, decorrente de candidatura submetida ao PORLisboa, na PI 9.4. Idade Mais, assente na recolha e sistematização de informação atualizada, com recurso às novas tecnologias e que monitoriza a evolução das situações relacionadas com a população sénior no concelho, em estreita articulação com as entidades locais, públicas e privadas.

Projeto Universidade Sénior de Palmela - Projeto em fase de desenvolvimento.

Projeto Clique Sem Idade - Projeto municipal constituído em 2009, de educação não formal, na área das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) para população a partir dos 55 anos de idade, residente no Concelho.

Projeto VAM – Viatura de Atendimento Móvel - Consiste na Primeira Loja Móvel do Cidadão do país que funciona com uma viatura de atendimento móvel que circula por todas as freguesias do concelho, com especial

atenção para as áreas rurais, e que permite aos munícipes com maiores dificuldades de deslocação resolver os assuntos que sejam da competência do município junto dos seus locais de residência.

Projeto Mini Autocarro do Centro Histórico - Consiste num Mini Autocarro que serve, gratuitamente, a vila de Palmela ligando o Centro Histórico e os principais serviços públicos.

CM Cascais

AIE1: Serviços domiciliários e comunitários

Programa de candidatura para **apoio e qualificação dos SAD e Centros de Dia locais SFL**, que inclui uma linha de financiamento para equipas interdisciplinares (disciplinas de reabilitação e psicologia).

Oficina Social - pequenas reparações/adaptações em casa de munícipes com 65 ou mais anos, e/ou com dependência temporária ou permanente, com rendimento igual ou inferior ao valor da pensão social (munícipes participam de acordo com rendimento); garante aconselhamento sobre adaptação da residência às necessidades do/a munícipe.

Protocolo Ajudas Técnicas - Banco de ajudas técnicas existente em diversas organizações parceiras adquirido com apoio municipal que permite o acesso temporário a munícipes com vulnerabilidade socioeconómica.

Melhor Saúde - Acesso a fraldas para pessoas em situação de dependência

Serviço de teleassistência em parceria com Cruz Vermelha Portuguesa/gratuito ou a custos controlados de acordo com rendimento.

Prevenção quedas - Diversos projetos desenvolvidos em SAD e no âmbito do Fórum concelhio de Promoção da Saúde visam a prevenção quedas.

Carta Compromisso e Programa Cascais Cuida: a) Investimento no conhecimento do fenómeno no concelho de cascais; na intervenção e na comunicação, em articulação com parceiros aderentes à b) Lançamento e implementação do Programa Cascais Cuida que visa capacitar o cuidador na prestação de cuidados; reduzir a sobrecarga subjetiva (física e emocional) do cuidador informal na tarefa de cuidar e integrar o cuidador numa rede de apoio.

Linha Sénior Cascais associada ao projeto Academia da Saúde; Programa de qualificação de SAD, Centros de Dia e ERPI (inclui linhas de financiamento que concorrem para a existência de equipas interdisciplinares; existência de projetos de intervenção social; de entre outros).

AIE2: EQUIPAMENTOS PARA A IDADE+

Programas de qualificação de Centros de Dia; SAD e ERPI: O Município investe na criação e qualificação de respostas no domínio do envelhecimento ativo e da velhice com dependência através do apoio à construção; à requalificação física; ao funcionamento com o devido enquadramento técnico e ao desenvolvimento de projetos. São dinamizadas diversas ações de formação/capacitação /desenvolvimento de competências de profissionais, direções e utentes seniores das organizações (Em curso a título de exemplo: Desenvolvimento de competências em gestão com vista à sustentabilidade e melhoria da qualidade do serviço; comunicação em gerontologia;

Plataformas de parceria: Envelhecer Melhor em Cascais (congrega respostas C. Dia; SAD; ERPI); Qualificação Centros de Convívio e espaços Seniores (congrega Convívio; Espaços Sénior e Academias). Permitem a co construção de uma visão estratégica no domínio em questão; o planeamento conjunto face às prioridades identificadas e a orientação do investimento municipal neste domínio.

AIE3. ASSOCIATIVISMO, VOLUNTARISMO E SEGURANÇA

Projeto Voluntariado Sénior - Cria oportunidades para as pessoas se sentirem socialmente úteis e pessoalmente ativas, potenciando e valorizando as suas competências pessoais e profissionais, partilhando saberes e experiências, por forma a prevenir eventuais estados depressivos, isolamento social e promovendo um envelhecimento ativo. Realiza-se em serviços municipais e empresas municipais (museus; hortas nas escolas; Quinta do Pisão), pressupõe a atribuição de uma bolsa aos participantes para fazer face a encargos com deslocação e alimentação no âmbito da atividade.

Ação de Formação sobre prevenção de violência e maus tratos contra idosos - dirigida a profissionais técnicos e não técnicos.

Ações de sensibilização dirigidas a seniores abordando questões de igualdade de género: teatro/debate

Projeto Nós e os Outros - Visa, através de uma intervenção estruturada, a promoção da autoestima e competências sócio emocionais. Trabalha a capacitação dos profissionais no sentido de poderem trabalhar estas dimensões como frequentadores das respostas sociais.

Projeto Palco da vida - conjunto de ações no espectro da arte e criatividade, cria oportunidades de Estimulação Cognitiva, Emocional e Comportamental.

AIE4. PROMOVER MAIS E MELHOR SAUDE

Projeto Seniores em Movimento é dirigido aos munícipes com 65 anos e/ou mais, integrados em Centros de Dia e de Convívio do Município. Possibilita o acesso à prática regular (2 vezes/semana) de exercício físico na modalidade de hidroginástica. Abrange, em 2018/19, 317 munícipes seniores das 4 freguesias do concelho. Visa A promoção e adoção de estilos de vida saudáveis, com ganhos em aptidão física (autonomia funcional), autoestima, relacionamento interpessoal e consequente melhoria da qualidade de vida dos participantes são dimensões que o município vem acautelando.

Projeto Vales Desportivos- (em fase de implementação) pretende contribuir para uma velhice saudável, através do aumento da participação das pessoas com 65 e + anos, com diferentes perfis socioeconómico-culturais, em exercício físico regular. Concretiza-o: mobilizando organizações desportivas que disponibilizem diversidade de atividades; apoiando financeiramente os munícipes seniores nos custos com a prática da atividade.

Põe te à andar – Caminhadas acompanhadas com pontos de partida e horários fixos.

Projetos de estimulação cognitiva no âmbito do Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde.

Protocolo Farmácias – Acesso a medicamentos a munícipes com baixos recursos.

Projeto Cuidar Melhor – gabinete de atendimento a pessoas com demências e alzheimer.

AIE7. TRANSIÇÃO E INCLUSÃO DIGITAL

Projeto Academia móvel - Concorre para a aprendizagem da utilização de ferramentas digitais, favorece a estimulação cognitiva, o acesso à informação, a inter-relação e a comunicação com pares e com os mais novos.

AIE8. ACESSIBILIDADE UNIVERSAL

Projeto Grampcity - promovido pelo departamento de Geografia e Turismo Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território da Universidade de Coimbra. O projeto pretende desenvolver uma perspetiva inovadora do envelhecimento da população em áreas urbanas. O projeto irá produzir conhecimentos inovadores sobre tendências e padrões de mobilidade através das experiências pessoais dos idosos. Assenta numa abordagem multiescalar do indivíduo à área urbana.

Centro de referência EIP-AHA European Innovation Partnership on Active and Healthy Aging.

Os desafios colocados pelas alterações demográficas e pelo envelhecimento da população são prioridades fundamentais para o Programa Horizonte 2020 da Comissão Europeia. Alinhado com a visão da Parceria Europeia de Inovação (PEI) sobre Envelhecimento Ativo e Saudável (EAS), o desenvolvimento, intercâmbio e adoção em larga escala de boas práticas inovadoras é um elemento chave das respostas necessárias para garantir que todos os cidadãos europeus permaneçam ativos e saudáveis tanto quanto possível à medida que envelhecem. Encorajada pela necessidade de desenvolver inovações disruptivas escaláveis em toda a Europa, a Comissão Europeia e a PEI para um Envelhecimento Ativo e Saudável criaram os Locais de Referência; uma aliança local de parceiros que desenvolvem boas práticas para apoiar o Envelhecimento Ativo e Saudável.

A Parceria Europeia de Inovação para um Envelhecimento Ativo e Saudável é uma coligação de parceiros europeus promovida pela Comissão Europeia para desenvolver, implementar e replicar em larga escala as boas práticas inovadoras para apoiar um envelhecimento ativo e saudável dos cidadãos europeus.

Esta parceria surgiu do reconhecimento de que a qualidade de vida das pessoas idosas é fortemente afetada pelos hábitos de estilo de vida ao longo do ciclo de vida em todas as idades. Muitas pessoas idosas sofrem de múltiplas condições crônicas que exigem apoio contínuo de provedores de assistência médica e social e limitam a independência funcional. Em última análise, a falta de saúde na velhice impacta fortemente os recursos económicos e de saúde, o sofrimento humano, a dignidade humana dos indivíduos e as famílias.

A PEI promove um trabalho colaborativo de parceiros europeus para apoiar três pilares estratégicos principais do Envelhecimento Ativo e Saudável: (1) prevenção, rastreio e diagnóstico precoce; (2) cuidado e cura; (3) vida independente e envelhecimento ativo. A PEI dos parceiros da AHA está organizada em seis grupos de ação: A1 - aderência à prescrição e planos médicos; A2 - gestão de saúde personalizada e prevenção de quedas; A3 - promoção da saúde ao longo da vida e prevenção da fragilidade e doença relacionadas com a idade; B3 - replicando e orientando a atenção integrada para doenças crônicas; C2 - desenvolvimento de soluções de vida independentes interoperáveis; D4 - inovação para edifícios, cidades e ambientes amigáveis aos idosos.

O principal objetivo é conseguir uma tripla vitória para a Europa: (1) Saúde e qualidade de vida dos cidadãos europeus; (2) sistemas de cuidados sustentáveis e eficientes; e (3) crescimento e expansão da indústria da UE.

A PEI para um Envelhecimento Ativo e Saudável é uma ampla rede interdisciplinar e transdisciplinar que busca modelos colaborativos inovadores, removendo barreiras e desenvolvendo processos centrados no cidadão. As parcerias são dinamizadas entre instituições académicas, de saúde e assistência social, associações de cidadãos e pacientes e vários outros grupos de interessados, como inovadores, empreendedores e parceiros de negócios. O objetivo é fornecer conhecimento e competência baseada em boas práticas, produtos e serviços inovadores. Somente a inovação disruptiva e o valor agregado baseado no conhecimento proporcionarão intervenções significativas e eficientes em larga escala para enfrentar os desafios da sociedade, abrindo, ao mesmo tempo, novas oportunidades para empreendedores, atividade empresarial e criação de empregos.

[Envelhecimento@Coimbra](#) é um exemplo de como isto pode ser alcançado a nível regional. O consórcio é composto por mais de 70 instituições que desenvolvem práticas inovadoras de apoio Envelhecimento Ativo e Saudável em Portugal. Os parceiros do Aging@Coimbra apoiam uma rede regional de partes interessadas que constroem um ecossistema holístico na saúde e assistência social, levando em consideração as especificidades dos territórios, ambientes de vida e recursos culturais (2.243.934 habitantes, 530.423 com 65 anos ou mais vivem na Região Centro de Portugal). Boas práticas na redução da carga de doenças cerebrais que afetam a cognição e a perda de memória em idosos e o combate ao isolamento social em áreas urbanas e rurais estão entre as principais prioridades do Aging@Coimbra.

Beneficiando do trabalho colaborativo da academia, empresas de negócios, sociedade civil e autoridades, a hélice quádrupla do Aging@Coimbra apoia diagnóstico precoce de fragilidade e doença, cuidado e cura, vida ativa, assistida e independente.

Este movimento crescente em toda a Europa inspira-se no conceito de hélice quádrupla e na replicação de boas práticas inovadoras; criando novos sites de referência para o benefício dos cidadãos.

CM Oeiras

- Apoio ao projeto “O Padrinho”, da responsabilidade da Ajude- Associação Juvenil para o Desenvolvimento (área da habitação e apoio à vida quotidiana, na perspetiva da entreaajuda entre jovens e idosos).
- Criação de Equipa de Apoio Domiciliário ao nível da Saúde Mental.
- Elaboração de Plano Estratégico para a área do Envelhecimento.

Projetos e medidas em estruturação

- Apoio à atividade do Centro Social e Paroquial São Romão de Carnaxide, relativamente às seguintes ações:
 - Programa de bem-estar aos cuidadores formais;
 - Seminário Anual da Escola de Cuidadores;
 - Ações de informação e capacitação aos cuidadores informais;
 - Manual do Cuidador Informal;
 - Campanha de sensibilização para a “Pedagogia do Cuidar”.
- Elaboração do Plano Estratégico para a área do Envelhecimento, prevendo uma auscultação da população idosa/participação e a aferição das suas necessidades.
- Reavaliação do modelo de funcionamento do Fórum Oeiras Sénior (estrutura consultiva e promotora da participação da população idosa e seus cuidadores).
- Atualização do perfil de Saúde de Oeiras.
- Banco Local de Voluntariado de Oeiras e apoio às demais estruturas que asseguram este recurso no território (incluindo levantamento das mesmas).
- Reavaliação do modelo de funcionamento do Fórum Oeiras Sénior (estrutura consultiva e promotora da participação da população idosa e seus cuidadores).
- Guia de Recursos Municipais para a População Sénior.
- Reavaliação do modelo de funcionamento do Fórum Oeiras Sénior (estrutura consultiva e promotora da participação da população idosa e seus cuidadores).
- Atualização (Elaboração) do Perfil de Saúde de Oeiras.
- Quiosque da Saúde de Oeiras (Projeto em fase de implementação).
- Reavaliação do modelo de funcionamento do Fórum Oeiras Sénior (estrutura consultiva e promotora da participação da população idosa e seus cuidadores).
- Criação de Equipa de Apoio Domiciliário ao nível da Saúde Mental.
- Apoio a entidade local (Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide), nomeadamente para a criação de Centro de Dia vocacionado para pessoas com demência.
- Terapia Assistida por Animais (projeto a implementar).

- Cartão Municipal com benefícios para a pessoa com Deficiência (projeto a elaborar/implementar).
- Realização de atividades enquadradas no Programa Turismo Sénior e especificamente dirigidas a idosos em situação de isolamento, sinalizados /acompanhados no âmbito da medida SOS Isolamento.
- Elaboração do Plano Estratégico para a área do Envelhecimento.
- Atualização (Elaboração) do Perfil de Saúde de Oeiras.
- Elaboração do Plano Estratégico para a área do Envelhecimento.
- Guia de Recursos Municipais para a População Sénior.
- Projeto www.Avós.pt (capacitação de idosos na área das TIC).
- Reimplementação do COMBUS (transporte).

CM Lisboa

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades – Equipas de Cuidados Continuados Integrados - Articulação entre Cuidados Continuados Domiciliários Integrados e Serviços domiciliários com suporte tecnológico de registo de tarefas e partilha de tarefas entre instituições que prestam cuidados ou serviços ao utente. Plataforma digital serve também de apoio ao cuidador informal fazendo o contato via telemóvel entre enfermeiro de CSP e cuidador.

Prestar serviços de apoio domiciliário, de cuidados integrados e abrangentes, incluindo serviços de saúde, como serviços de enfermagem, psicologia e fisioterapia, apoio nutricional (oral, suplementos nutricionais orais, nutrição entérica) e a atividade física, incluindo o apoio às famílias ou cuidadores/as.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades – Equipas de Cuidados Continuados Integrados - Criar serviços integrados ao domicílio, que façam a articulação entre diferentes cuidados relacionados com o envelhecimento; criação de plataformas que permitam ativar e articular estes diferentes stakeholders.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades – Equipas de Cuidados Continuados Integrados - Articulação entre Cuidados Continuados Domiciliários Integrados e Serviços domiciliários com suporte tecnológico de registo de tarefas e partilha de tarefas entre instituições que prestam cuidados ou serviços ao utente. Plataforma digital serve também de apoio ao cuidador informal fazendo o contato via telemóvel entre enfermeiro de CSP e cuidador.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Apoio ao Cuidador Informal - Formar cuidadores/as formais e informais ao nível da prestação de cuidados, que inclua a administração de nutrição (oral, suplementos orais e nutrição entérica) aos cidadãos Idade+ em domicílio.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Apoio ao Cuidador Informal Perfil do Cuidador/a informal em Lisboa. Fortalecer os sistemas informais de cuidados. De um modo geral as leis dos diversos países não valorizam devidamente este trabalho, pelo que não são bem conhecidos os efeitos nos cuidadores, pelo que há que avaliar devidamente as consequências provocadas no cuidador pela prestação dos cuidados

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Apoio ao Cuidador Informal - Criar equipas multidisciplinares de apoio efetivo ao cuidador.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Apoio ao Cuidador Informal e Equipas de Cuidados Continuados Integrado - Articulação entre Cuidados Continuados Domiciliários Integrados e Serviços domiciliários com suporte tecnológico de registo de tarefas e partilha de tarefas entre instituições que prestam cuidados ou serviços ao utente. Plataforma digital serve também de apoio ao cuidador informal fazendo o contato via telemóvel entre enfermeiro de CSP e cuidador.

Programa Lisboa, Cidade de Todas as Idades - Apoio ao Cuidador Informal - Promover a prestação de serviços ao domicílio incluindo apoio às famílias ou cuidadores (apoio domiciliário / cabeleireiro / manicura /pédicure/cuidados geriátricos, outros), com vista a um maior e melhor apoio para a vida autónoma.