

# AGEING IN PLACE

 FUNDAÇÃO  
CALOUSTE GULBENKIAN

**Projetos promotores  
de Envelhecimento  
na Comunidade**

# ENVELHECIMENTO EM CASA E NA COMUNIDADE

## **A Fundação promove a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas**

Preocupada com o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas, sobretudo das que vivem mais isoladas, a Fundação Calouste Gulbenkian decidiu apoiar um conjunto de entidades que se dedicam ao combate ao isolamento e à preservação das pessoas mais velhas nos ambientes onde têm as suas referências, se sentem em segurança e participam na vida comunitária.

De forma a contribuir para o aumento do impacto destes projetos, a Fundação Gulbenkian, baseando-se no levantamento de boas práticas para um envelhecimento em casa e na comunidade (como preconiza a Organização Mundial de Saúde), investiu no reforço das capacidades instaladas e na capacitação das equipas responsáveis por cada um dos projetos.

Projeto «Entre Tempos», Cooperativa Operária Portalegrense. © Bruno Mbo de Ferro



Ao concurso «Envelhecimento na Comunidade» candidataram-se 132 projetos, dos quais foram selecionados os 16 considerados mais inovadores, com propostas mais adequadas aos problemas diagnosticados, focados nas pessoas mais velhas geograficamente mais isoladas e com menos oportunidade de acesso à prestação de cuidados.

Os projetos, que tinham como foco de intervenção estilos de vida saudáveis, prática de atividades físicas, estimulação à participação social, utilização das novas tecnologias no envelhecimento ativo e saudável, na resolução das tarefas quotidianas e na estimulação cognitiva e preservação da saúde mental, práticas de voluntariado entre as pessoas idosas, formação e apoio aos cuidadores familiares e profissionais, melhoria das acessibilidades em espaço público e privado, realizam-se em praticamente todo o território nacional: Amares, Boticas, Marco de Canaveses, Porto e Santa Maria da Feira, Castelo Branco, Mação, Lisboa, Amadora, Odivelas/Loures, Mértola, Portalegre e Câmara de Lobos.

## LOCALIZAÇÃO DOS PROJETOS



**PROJETOS**

# ESPAÇO DO CUIDADOR

LOURES/ODIVELAS

O «Espaço do Cuidador» é um projeto da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Saúde a seu lado, do ACES Loures/Odivelas. Este projeto pretende ser uma resposta integrada do ponto de vista da saúde e social, uma resposta inovadora adequada às necessidades do Cuidador Formal e Informal, através da capacitação, formação, aconselhamento e apoio a familiares cuidadores, profissionais das IPSS da área de influência da UCC Saúde a Seu Lado Odivelas e população em geral.

Promove a literacia em saúde e fomenta redes de apoio à família, contribuindo assim para a melhoria do estado de saúde da população, com especial foco nas famílias e grupos em situações de vulnerabilidade ou dependência física e funcional. Procura capacitar os cuidadores de pessoas em situação de dependência a desenvolverem estratégias que contribuam para minimizar as dificuldades sentidas e garantir as boas práticas na prestação de cuidados.

Atividades desenvolvidas: Sessões de formação mensais para auxiliares de ação direta, para cuidadores informais de pessoas em situação de dependência, atendimento individualizado ao cuidador informal, *workshops* e *webinars*, sessões de promoção do bem-estar e combate ao isolamento social dos cuidadores, criação e acompanhamento de Grupos de Ajuda Mútua, uma forma de aprendizagem pela experiência partilhada.

Este projeto tem parceria com o Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa – Projeto Pro-Actus Odivelas, Universidade Sénior de Odivelas – Grupo de Voluntariado de Coração Aberto, Câmara Municipal de Odivelas, Junta de Freguesia de Odivelas e Uniões de Freguesias de Ramada/Caneças e Póvoa de Santo Adrião/Olival de Basto, Instituições Particulares de Solidariedade Social com as valências de apoio domiciliário e centro de dia, e tem articulação com várias entidades de apoio a utentes e familiares para as sessões de formação aos cuidadores informais e *workshops/webinars*.

Atualmente beneficiam do projeto 76 pessoas idosas.

## COORDENAÇÃO

Helena Falcão  
Paula Fernandes



CONTACTOS

TELEFONE: 21 938 0223

E-MAIL: [espaco.cuidador@arslvt.min-saude.pt](mailto:espaco.cuidador@arslvt.min-saude.pt)



Sessão de Formação para  
Cuidadores Informais.  
©Paula Fernandes

Sessão de Bem Estar – Ateliê de Pintura.  
©Elsa Gaspar

# R@IZES.COM — ENVELHECER ATIVAMENTE EM AMARES

## AMARES

O «R@izes.com – Envelhecer Ativamente em Amares» é um projeto promovido pela Associação Valoriza, de promoção de envelhecimento positivo em casa e na comunidade, através da descentralização de uma equipa que presta serviços de animação, mobilidade, informação e capacitação de pessoas mais velhas.

O projeto visa retardar a institucionalização, criar mecanismos de interação para o envelhecimento em casa e na comunidade, de interação/comunicação digital entre e com as pessoas idosas e eternizar os seus saberes e tradições enquadrados no território.

Atividades desenvolvidas tendo em vista a valorização física e intelectual:

- Estimulação Cognitiva: Jogos mentais, transferência de conhecimentos (produtos, tradições e saberes), leitura (entrega de livros porta-a-porta), acesso às tecnologias informáticas;
- Física: Mobilidade, dança, psicomotricidade, fisioterapia, desafios desportivos;
- Artística: Cantares, Dança, Teatro e Musicoterapia.
- Competências de informação/formação: Educação para a saúde, segurança rodoviária, prevenção de quedas e riscos domésticos, prevenção de burlas e vendas agressivas, oficinas de culinária, trabalhos manuais e costura. Apoio administrativo e encaminhamento para serviços técnicos;

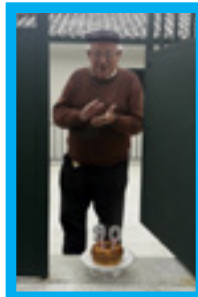
- Experiências de interação social: Encontros, apresentações públicas, festas e bailes, visitas temáticas e culturais, colónia de férias, concursos entre freguesias.

Nesta nova fase do projeto foi possível uma maior eficiência dos recursos e maior eficácia dos resultados: os seniores são protagonistas de todas as ações e a equipa tornou-se facilitadora de processos. O projeto está mais criativo (novas atividades têm sido executadas com sucesso), adaptado às necessidades/mudanças e ajustado à realidade (pandemia); mais tecnológico/digital (formação comunicação digital, videochamadas) permitindo reportar (através das redes sociais) os resultados do projeto à comunidade e aos seniores que o integram.

As atividades do projeto desenvolvem-se em articulação com as Juntas e Uniões de Freguesia, ACES, Biblioteca Municipal e GNR, assegurando assim as condições necessárias para o funcionamento das atividades em



Visitas preventivas ao domicilio (maio 2020). © Associação Valoriza



Visitas comemorativas – Telegrama cantado (maiores de 90) (maio 2020). © Associação Valoriza



Relaxamento e mobilidade ao ar Livre (Junho 2021). © Associação Valoriza

segurança e encaminhamento de casos de risco acrescido. A Biblioteca Municipal facilita o empréstimo de livros e a cedência de um espaço para a dinamização de atividades de grupo em segurança. Com a colaboração da GNR, realizam-se visitas a pessoas que se encontram mais isoladas, onde se alerta para as burlas e promove a literacia em saúde e se esclarecem dúvidas sobre COVID-19. Com a parceria com o Clube Desportivo, Recreativo e Cultural Amarense foi desenvolvido um manual de estimulação física e distribuído para a prática de exercícios à distância. Beneficiaram do projeto até ao momento 184 seniores.

COORDENAÇÃO  
Liliana Brandão

CONTACTOS  
TELEFONE: 96 156 9696  
E-MAIL: [raizes.valoriza@gmail.com](mailto:raizes.valoriza@gmail.com)

# IMPACTO A LONGO PRAZO DO USO DE NOVAS TECNOLOGIAS NO COMBATE AO ISOLAMENTO DE PESSOAS MAIS VELHAS

PORTO

O projeto desenvolvido pelo Instituto Fraunhofer AICOS implementa um estudo longitudinal que visa a avaliação do impacto de duas soluções tecnológicas (SmartCompanion e CogniPlay), na qualidade de vida das pessoas mais velhas.

Através desta intervenção pretende-se reduzir a solidão das pessoas mais velhas, aumentar o seu bem-estar e estimular as suas capacidades cognitivas, proporcionando às instituições novas ferramentas que auxiliem a obtenção destes ganhos.

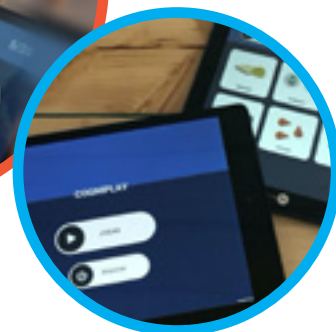
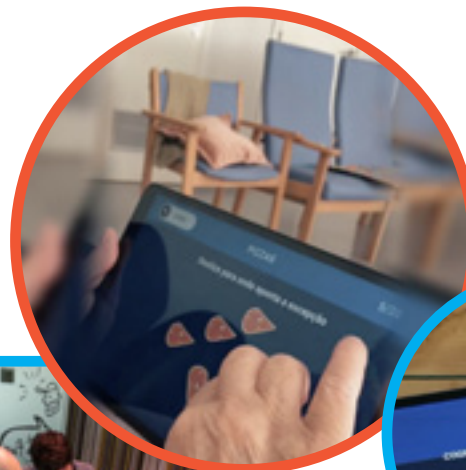
Atualmente estas soluções estão disponíveis em onze instituições e a avaliação do seu impacto está a decorrer em cinco instituições, com avaliações iniciais e periódicas que incluem rastreio cognitivo, avaliação de solidão, bem-estar psicológico, qualidade de vida, uso e atitudes perante a tecnologia.

## COORDENAÇÃO

Ana Vasconcelos

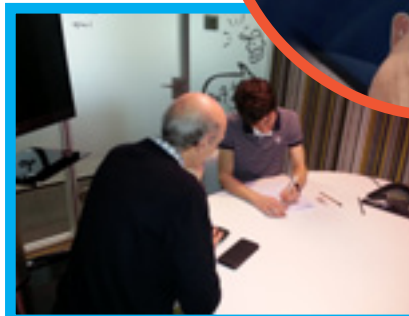
## CONTACTO

E-MAIL: [ana.vasconcelos@fraunhofer.pt](mailto:ana.vasconcelos@fraunhofer.pt)»



Utilização do CogniPlay no Senhor do Bonfim – Associação de Solidariedade Social. ©Senhor do Bonfim – Associação de Solidariedade Social

Tablets com o CogniPlay. ©Fraunhofer AICOS



Avaliação presencial na Fraunhofer AICOS. ©Fraunhofer AICOS



Avaliação remota com utente da Fundação Dr. José Lourenço Júnior. ©Fundação Dr. José Lourenço Júnior



## FIÃES (SANTA MARIA FEIRA)

O projeto «OL@» promovido pelo Centro Social Padre José Coelho tem como objetivo melhorar as competências sociais e cognitivas dos seniores, estimulando a sua criatividade e autoestima, valorizando as suas competências e saberes.

Este projeto desenvolve atividades de natureza comunicacional, interpessoal e social que têm em linha de conta, por um lado, as progressivas limitações funcionais dos indivíduos e, por outro, a manutenção da autonomia e participação na sociedade, reforçando-se, assim, uma autonomia com impacto na qualidade de vida. O acréscimo da confiança das pessoas idosas nas suas capacidades, reforçando a sua utilidade na sociedade, o reforço da autoestima e do nível de bem-estar

A capacitação dos seniores, ao nível das novas tecnologias, permite uma melhor integração no seu meio,

uma maior comunicabilidade entre os seus familiares e amigos, estimulando um envelhecimento saudável e ativo, prevenindo a ocorrência de situações de isolamento nesta população. A formação dos seniores, neste âmbito, emerge assim como um meio para alcançarem uma maior autonomia, participação social, conhecimentos, desenvolvimento pessoal, a par de aptidões concretas que possibilitem o seu relacionamento com outros indivíduos.

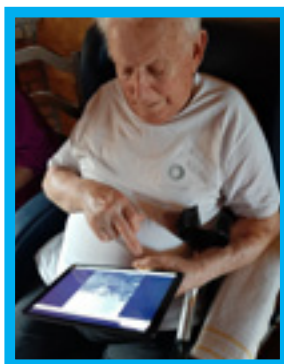
O acesso à informática e à Internet nesta fase de confinamento, facilitou o processo de comunicação. Por esta via tem sido possível reduzir o isolamento e aprimorar as relações interpessoais com parentes, amigos e mesmo com os colaboradores do Centro Social durante o encerramento do Centro de Dia.

O projeto está a abranger 30 idosos no centro de dia e 15 no serviço de apoio domiciliário.



Estimulação cognitiva — jogos virtuais de estratégia.  
©Centro Social Padre José Coelho

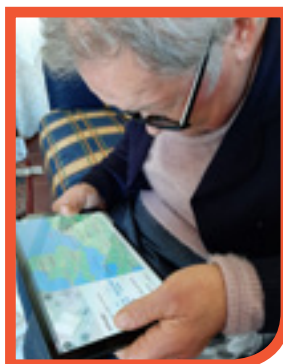
COORDENAÇÃO  
Sandra Manuel



Pesquisa de fotografias antigas da freguesia de Fiães.  
©Centro Social Padre José Coelho



Estimulação cognitiva — jogos virtuais (fazer puzzle).  
©Centro Social Padre José Coelho



Mapa Mundo — identificar que países conheceu e contar história da viagem.  
©Centro Social Padre José Coelho

CONTACTOS  
TELEFONE: 227 452 155  
E-MAIL: [sandramanuel@cspadrejaosecoelho.pt](mailto:sandramanuel@cspadrejaosecoelho.pt)  
[ol@cspadrejaosecoelho.pt](mailto:ol@cspadrejaosecoelho.pt)



# CAPACITAR PARA CUIDAR

AMADORA

O projeto «Capacitar para Cuidar», promovido pela Câmara Municipal da Amadora em parceria com a Fundação AFID Diferença, propõe-se implementar um programa de capacitação para os Cuidadores Formais, tendo por base o Modelo de Intervenção Psicogeriátrica desenvolvido e testado pela Fundação AFID Diferença.

Tem como objetivo principal dotar com as competências necessárias os recursos humanos dos Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário das IPSS da Amadora, de forma a contribuir para a qualidade de vida dos idosos com demência integrados nestas respostas sociais. Esta capacitação é realizada num primeiro momento através de ações de formação teórica e num segundo momento através de ações de consultoria, que servirão para responder a uma necessidade de aplicação prática dos conhecimentos, garantindo assim a ponte entre as aprendizagens teóricas com a realidade de cada instituição.



Um *kit* composto com materiais de estimulação cognitiva e sensorial, é entregue a cada uma das instituições, para que os profissionais capacitados possam dinamizar atividades adequadas às pessoas com demência, e aplicar os conhecimentos adquiridos nas formações.

Os resultados poderão contribuir para o desenvolvimento de novas estratégias de prestação de cuidados adequados a seniores com demência na comunidade, quer para os centros de dia e serviços de apoio domiciliário da Amadora, quer para os restantes do território nacional, que se deparam com estes desafios. Participam neste projeto quinze IPSS, treze serviços de apoio domiciliário e oito centros de dia.

## COORDENAÇÃO

Inês Mata

### CONTACTOS

E-MAIL: [ines.mata@cm-amadora.pt](mailto:ines.mata@cm-amadora.pt)

[acciao.social@cm-amadora.pt](mailto:acciao.social@cm-amadora.pt)



*Kit com materiais de estimulação cognitiva e sensorial.  
©Câmara Municipal da Amadora*

# CUIDAR E NÃO SÓ

## CASTELO BRANCO

Promove uma intervenção holística, com vista a assegurar a permanência das pessoas idosas no seu domicílio o mais tempo possível, que atua para além das necessidades básicas com uma intervenção holística, voltada para garantir que a pessoa idosa possa permanecer no seu domicílio o maior tempo possível, com qualidade de vida, garantindo suporte em diversas áreas (apoio as consultas, serviços, apoio a medicação, suporte emocional etc).

O projeto conta com uma intervenção coordenada e orientada por uma profissional da área do serviço social, com a colaboração de voluntários em constante

formação e com a parceria do Instituto Politécnico de Castelo Branco e da Escola Superior de Educação e Comunicação, com estágios nas áreas do Serviço Social e Gerontologia Social, e com voluntários da área da Psicologia, Animação Sociocultural e Medicina Geral.

Para além do apoio ao domicílio, desenvolvem-se atividades de estimulação cognitiva, utiliza-se a plataforma Sioslife concebida para uma utilização interativa com as pessoas idosas, e realizam-se saídas organizadas ao exterior.

Para prossecução e desenvolvimento do projeto, a AVISO conta com a parceria da Câmara Municipal de



Atividade individual de estimulação cognitiva (pintura com números). ©AVISO

Castelo Branco, da Junta de Freguesia e da Associação Amato Lusitano.

Estão a ser apoiadas 20 pessoas no apoio domiciliário e 13 frequentam o ateliê no espaço da associação.

### COORDENAÇÃO

Eliane Campos



CONTACTOS  
TELEFONE: 272 347 168  
E-MAIL: [aviso.voluntario@hotmail.com](mailto:aviso.voluntario@hotmail.com)

# LUDOTECA ITINERANTE

MÉRTOLA

A «Ludoteca Itinerante» é um projeto desenvolvido pela Santa Casa da Misericórdia de Mértola. É um serviço móvel (viatura adaptada), que tenta demonstrar que o mais importante é estabelecer relações de proximidade com as pessoas, e não criar e concentrar mais serviços fixos. A maior prioridade é procurar abranger o maior número de pessoas com destaque para os mais isolados e desfavorecidos, percorrendo as localidades mais afastadas e isoladas do concelho, com diversas atividades, desde o atendimento personalizado, cedência de livros e audiovisuais, e atividades ocupacionais/lúdicas, etc.

É prestado um acompanhamento e apoio personalizado aos idosos da comunidade e da resposta social (Serviço de Apoio Domiciliário) da Santa Casa da Misericórdia de Mértola, com a prestação de cuidados de reabilitação, toma na medicação e, simultanea-



Empréstimo de livros à porta em tempos de pandemia – localidade Vale Pereiro/Amendoeira da Serra. ©Natália Cardeira

mente, a realização de ações de animação/ocupação, recreio e lazer de forma a diminuir os efeitos da imobilidade e do conseqüente envelhecimento, proporcionando o aumento da qualidade de vida e da funcionalidade do idoso.

Mesmo com os desafios da pandemia, que impediram a continuidade das atividades previstas, a «Ludoteca Itinerante» continua a percorrer diariamente as aldeias do concelho, levando propostas de várias atividades que pretendem contribuir para a redução dos sentimentos de solidão e isolamento social e promover sentimentos positivos como a confiança, a auto-valorização, a tranquilidade, a esperança e a solidariedade. A equipa tem mantido o contacto diário com os beneficiários do projeto, com a entrega à porta de casa de kits individuais e personalizados de estimulação cognitiva, com várias atividades, tendo em conta as competências e o gosto pessoal de cada um, com atividades lúdicas/ocupacionais, empréstimo de livros, bem como momentos de conversa, que, apesar de serem breves, contribuem para tranquilizar as pessoas idosas. Entre janeiro e maio de 2021 beneficiaram deste projeto 256 pessoas idosas.



Vivências do meio rural «Apanhados» – Valbom. ©Natália Cardeira

Entidades Parceiras: Câmara Municipal de Mértola, Juntas de Freguesia do Concelho, Biblioteca Municipal de Mértola, Plano Local de Leitura CMM, Sociedades/Associações Recreativas do Concelho, Gabinete de Responsabilidade Social da Fidelidade Seguros – «Projeto Voluntariado – Fidelidade em Linha».

## COORDENAÇÃO

Emília Colaço

## CONTACTOS

TELEFONES: 962 184 022 / 286 610 061

E-MAIL: [ludoteca.scmm@gmail.com](mailto:ludoteca.scmm@gmail.com)



Famílias em Rede – contacto com familiares através de vídeo chamada – Monte Barranco. ©Lurdes Valente

# SERVIÇO MÓVEL DE SAÚDE (SMS) + GREENCARE

## MARCO DE CANAVESES

O projeto «Serviço Móvel de Saúde (SMS)+GreenCare» desenvolve um tipo de intervenção inovadora, não farmacológica, de proximidade, tendo em vista minimizar os problemas das vulnerabilidades decorrentes do processo de envelhecimento. Através de intervenções integradas, visa combater o isolamento social e facilitar o «envelhecimento saudável em casa e na comunidade», promovendo o bem-estar psicossocial e a saúde. Contribui ainda para o bem-estar dos cuidadores informais e para a educação intergeracional para a longevidade, de jovens da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses. Tem o objetivo de facilitar a permanência dos idosos em contexto domiciliário, com o apoio da equipa multidisciplinar, em meio rural, privilegiando o contacto com a natureza (*Green Care*), formar os cuidadores com competências adequadas para melhor cuidar e contribuir para a educação intergeracional para a longevidade. O contacto com a natureza é utilizado para produzir benefícios a nível social, educacional e na saúde. Os seres humanos respondem positivamente ao contacto com a natureza, pois são associados a locais tranquilos, seguros e não discriminatórios, contrastando com a contemporaneidade. Das atividades desenvolvidas destacam-se as visitas regulares aos domicílios por parte da equipa multidisciplinar, os encontros intergeracionais, que permitem ativar os papéis sociais perdidos, redes de solidariedade de trocas de experiências de forma intensa e gratificante, consciencializando as gerações mais novas

(incluindo os jovens da escola parceira EPAMAC) para o envelhecimento e isolamento social, os Banhos de Floresta, o cultivo de ervas aromáticas e elaboração de um «Livro de Receitas Tradicionais» com a recolha das receitas com os beneficiários do projeto e as respetivas adaptações de modo a serem opções mais saudáveis. O plano de formação para cuidadores ficou comprometido devido à pandemia, e deu lugar à realização de dez vídeos formativos de curta duração. Parcerias: Instituto Politécnico de Vila do Castelo, Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses (EPAMAC), Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), Instituto de Banhos de Floresta, Cruz Vermelha Portuguesa (Delegação de Marco de Canaveses), Entidades Autárquicas, Centros de Saúde, Centros Sociais e Serviço de Atendimento e Aconselhamento Social (SAAS) do Concelho do Concelho. O projeto conta com 119 beneficiários idosos acompanhados e 48 cuidadores.

### COORDENAÇÃO

Maria Amélia Ferreira

### CONTACTOS

TELEFONE: 928 500 548

E-MAIL: [smsmisericordia@scmmarco.com](mailto:smsmisericordia@scmmarco.com)



Intervenção no domicílio. ©Gonçalo Delgado



Intervenção cognitiva no domicílio.  
©António Manuel Vieira

Intervenção no domicílio durante a pandemia. ©Equipa SMS

# ABRAÇO AMIGO

PORTO

O «Abraço Amigo» é um projeto de intervenção social desenvolvido pelo Grupo de Ação Social do Porto (GASPORTO) que promove uma intervenção especializada, humana, criativa e individualizada, intergeracional (sensibiliza os jovens para a situação de vida das pessoas idosas), com mobilização de voluntários para sessões semanais, que permitem combater o isolamento e diminuir o impacto da solidão dos idosos, contribui para a saúde e bem-estar assim como a qualidade de vida no domicílio, e para sensibilizar a sociedade para o envelhecimento.

A adaptação do espaço interior das casas das pessoas idosas, faz parte das preocupações e das atividades do projeto que desenvolveu um Manual de Adap-

tação da Casa ao Idoso, veículo de disseminação de informação e partilha de conhecimento. Casas mais ajustadas às necessidades das pessoas idosas também contribuem para um envelhecimento saudável, seguro, independente e autónomo, num espaço que lhes é familiar e significativo. O GAS Porto desenvolve esta intervenção com o objetivo de manter as pessoas idosas no seu espaço de conforto e referência mantendo a sua dignidade. Pela adaptação da casa para lhes dar segurança e para que elas não tenham de sair do seu lar, onde estão as suas memórias, as conquistas, o seu conforto familiar.

Atividades desenvolvidas: Acompanhamento holístico a cada idoso, atento às dimensões física, emocional e



Passeios. ©GASPORTO

cognitiva e verdadeira valorização da sua história de vida. Visitas semanais e quinzenais aos idosos realizadas pelos voluntários, articulação e acompanhamento a serviços de saúde ou de apoio social, atividades comunitárias e passeios individuais, celebração de aniversários e dias festivos, atividades de estimulação cognitiva e psicomotora, atribuição e treino de ajudas técnicas que aumentam a qualidade de vida do idoso no seu domicílio, formação de voluntários, participação em formações, fóruns sociais e grupos de trabalho sobre envelhecimento, com diversos parceiros, na crença de que a mudança só acontece a partir da cooperação para maximização do impacto. Atualmente, beneficiam do projeto 60 idosos.

COORDENAÇÃO

Inês Caldeira



Janeiras. ©GASPORTO



Estimulação e ação cognitiva.  
©GASPORTO

CONTACTOS

TELEPHONE: 938 973 026

E-MAIL: [abracoamigo@gasporto.org](mailto:abracoamigo@gasporto.org)

# ENTRE TEMPOS

## PORTALEGRE

O projeto «Entre Tempos» promovido pela Cooperativa Operária Portalegrense tem como objetivo contribuir para um envelhecimento ativo na comunidade que estimule a autonomia, a participação social e o bem-estar da população idosa do concelho de Portalegre.

A ideia partiu do projeto RENOVAR (2007-2019), com o objetivo inicial de combater o isolamento e a progressiva perda de autonomia da população mais idosa da malha urbana da cidade de Portalegre.

Partindo desse trabalho, tem sido desenvolvido um modelo de animação sociocultural, de mediação e fruição cultural e de formação de natureza intergeracional, que assenta em nove eixos programáticos:

- Entre aprendizagens: atividades formais e informais de ensino-aprendizagem sobre várias temáticas contemporâneas.
- Entre gerações: atividades promotoras de encontros entre crianças/jovens e idosos para incentivar a partilha de saberes e combater o isolamento.



- Entre teclas e ecrãs: ações de formação na área das tecnologias de informação.
- Entre tradições: recolha de tradições e saberes-fazeres entre os idosos, a ser feita pelos alunos dos ensinos básico e secundário.
- Entre hortas: visitas comentadas, destinadas a um público geral, dinamizadas pelos idosos nas suas hortas e/ou quintas.
- Entre natura: atividades de Educação Ambiental e de reconhecimento do património natural da Serra de São Mamede.
- Entre contos: atividades de conto e reconto de histórias tradicionais (oficinas de contadores de histórias tradicionais).
- Entre artes e espetáculos: atividades de expressão plástica, música, dança e movimento.
- Entre museus e património: atividades de mediação cultural nos espaços patrimoniais e museus de Portalegre.

As atividades programadas, apesar de direcionadas a um público sénior (65+), estão abertas à participação de outros grupos etários, procurando dessa forma sensibilizar toda a comunidade para a necessidade de abordagens centradas no ciclo de vida, chamando todos à responsabilidade na construção de comunidades amigas do envelhecimento. Desta forma, o «Entre Tempos» constitui-se como uma rede de cooperação potenciadora do bem-estar de vida de uma comunidade nas suas diferentes vertentes.

Entre Hortas (setembro 2020). ©Bruno Mão de Ferro



Entre Hortas (setembro 2020). ©Bruno Mão de Ferro

O projeto «Entre Tempos» possibilitou à Cooperativa, ao fim de 30 anos de inatividade, retomar a sua ligação à comunidade de Portalegre restabelecendo assim a sua função de espaço privilegiado de inovação social e de empreendimento cooperativo e associativo.

Este projeto está a beneficiar 50 pessoas.

Parcerias: Sport Clube Estrela, Instituto Politécnico de Portalegre, União de Freguesias de Sé e São Lourenço, União de Freguesias do Reguengo e São Julião, Cuidar da Casa Comum – Foco São Mamede, CRIARTE.

### COORDENAÇÃO

Alexandra Ribeiro Janeiro



Entre Museus e Património (maio 2021). ©Bruno Mão de Ferro

### CONTACTOS

TELEPHONE: 934 348 748

E-MAIL: [entretemposcop@gmail.com](mailto:entretemposcop@gmail.com)

[cooportalegrense@gmail.com](mailto:cooportalegrense@gmail.com)

# RECORDAR É VIVER

## BOTICAS

Iniciado em novembro de 2019, o projeto «Recordar é Viver» veio dar continuidade ao projeto «Dar Vida aos Anos Envelhecendo», tendo como destinatários os municípios com 55 anos ou mais. É implementado pelo município em espaços devolutos, nomeadamente antigas escolas primárias em oito aldeias do concelho, Nogueira, Sapiãos, Granja, Ardãos, Bobadela, Pinho, Viveiro e Vilar, pela equipa do projeto que se desloca às diferentes aldeias para desenvolver as atividades. O projeto tem como objetivos preservar as tradições e memórias locais, valorizar o conhecimento dos idosos e reforçar o seu papel na sociedade, combater a solidão e o isolamento, promover momentos de lazer e convívio, promover a integração grupal, estimular aspetos psicomotores, nomeadamente, memória, raciocínio-prático, reminiscência, socialização, equilíbrio, autonomia, fatores emocionais, convívio, entre outros domínios. O projeto trouxe novas rotinas aos participantes, dando-lhes um propósito diário e em termos de comunidade uma nova dinâmica.

«Recordar é Viver» promove atividades que remetem para o reviver e ao mesmo tempo manter presente as tradições locais experienciadas pelo público-alvo, nomeadamente a confeção de produtos regionais, realização de artesanato regional, a recolha de histórias, lendas e músicas populares. Inclui ainda a avaliação da aptidão física, do risco de queda, da capacidade funcional, da cognição, da depressão e do índice de massa corporal, através da qual é traçado o Programa de Intervenção e consequentemente as atividades.

É um projeto que tem sido bem acolhido por várias entidades locais, nomeadamente, Juntas de Freguesia,

Associações Recreativas locais, Centro de Saúde e Guarda Nacional Republicana.

«Recordar é Viver» foi premiado com o «Grande Prémio Originalidade» na 2.ª edição do Prémio «Autarquias do Ano», organizado pela Lisbon Awards Group, que tem como objetivo reconhecer o que de melhor se faz nas autarquias do país.

Atualmente, beneficiam do projeto cerca de 230 pessoas.

### COORDENAÇÃO

Teresa Cristina Nogueira Pinto Queiroga

A aldeia da roupa branca – Granja.



### CONTACTOS

TELEFONE: 276 410 200

E-MAIL: [município@cm-boticas.pt](mailto:município@cm-boticas.pt)

# + ATIVIDADE, - SOLIDÃO

## MAÇÃO

O município de Mação promove o Clube Sénior desde 2010, com o objetivo de colmatar o isolamento dos idosos do Concelho. Iniciou com aulas de Ginástica de Manutenção, seguindo-se depois a Música e a Ginástica Mental. Perante a necessidade de promover mais atividades de enriquecimento, foram integrados os ateliês de trabalhos manuais, os temas da nutrição, a recolha de memórias e vivências, as sessões sobre temas atuais e visitas/passeios de enriquecimento cultural, entre outras.

O Clube Sénior destina-se a idosos e adultos com idade igual ou superior a 50 anos. É uma forma gratuita de promover o envelhecimento ativo através de



Ginástica. ©Ana Regina Parente/Município de Mação

atividades descentralizadas que promovem o bem-estar físico, psíquico e social.

Mação é um concelho com um povoamento disperso e envelhecido. Com este projeto, que se enquadra numa política social local e municipal de proximidade, o município pretende chegar aos locais onde as pessoas residem e contribuir para atenuar o seu isolamento e a sua exclusão social, promovendo a autonomia, independência, integração e participação social de um modo descentralizado, contribuindo assim para que as populações saiam do isolamento social/solidão em que muitas vezes se encontram.

Com este projeto pretende-se melhorar e alargar as estratégias de intervenção e de prevenção, junto de idosos que se encontram no seu domicílio, através do reforço de competências, continuar a inovar nas atividades, melhorar a qualidade dos materiais, nomeadamente através dos computadores portáteis para a Universidade Sénior, e *tablets* para o Clube Sénior, material de ginástica, instrumentos musicais, entre outros.



Bibliocarra. ©Ana Regina Parente/Município de Mação

Atividades em curso: ArtSénior, Sénior Digital, Ginástica de Manutenção, Ginástica Mental, Arte de Bem Comer, Histórias das Nossas Memórias e Consumo Consciente.

Parcerias: Juntas de Freguesia, associações locais e igreja (cedência de espaço). A Câmara Municipal pretende continuar a contribuir com todos os recursos humanos qualificados da autarquia, a tempo parcial, afetos ao Museu Municipal, à Biblioteca, ao Serviço de Ação Social, às Piscinas e ao Gabinete de Comunicação Social do Município.

Atualmente o Clube Sénior conta com mais atividades e com 308 inscritos.

### COORDENAÇÃO

Ana Regina Parente

### CONTACTOS

TELEPHONE: 927 989 019 / 241 571 541

E-MAIL: [ana.regina@cm-macao.pt](mailto:ana.regina@cm-macao.pt)



Grupo de Frei João (Carvoeiro). ©Ana Regina Parente/Município de Mação



# MAIS PROXIMIDADE MELHOR VIDA — REGRESSO A CASA

LISBOA

A Associação Mais Proximidade (AMP) desenvolve o projeto-piloto «Regresso a casa», que visa facilitar o processo de alta hospitalar e evitar o seu protelamento, para além do tempo necessário para tratamento clínico por falta de uma rede de suporte que garanta o devido acompanhamento a nível de cuidados de saúde. Esta resposta, de carácter gratuito, garante o acompanhamento técnico de pessoas idosas em situação de isolamento e solidão após alta hospitalar.

A intervenção é realizada por profissionais da associação, encarregues por realizar visitas ao domicílio para mitigar o sentimento de solidão e também monitorizar o estado de saúde dos beneficiários, acompanhamento a consultas e exames médicos, supervisão da medicação, suporte na aquisição de ajudas técnicas e bens de saúde e ainda melhorias e adaptação do contexto habitacional, nomeadamente através da realização de obras. Pretende-se, também e acima de tudo, integrar a pessoa na comunidade, mediante as suas necessidades e potencialidades.

## CONTACTOS

TELEPHONE: 213 425 268 / 967 258 892

E-MAIL: [geral@maisproximidade.pt](mailto:geral@maisproximidade.pt)

Parcerias: Para a concretização deste projeto é crucial a constante articulação com os serviços sociais do Centro Hospitalar de Lisboa Central, para que seja feita a devida sinalização de pessoas idosas e, ainda, a articulação com os diversos parceiros na comunidade para garantir respostas adequadas às necessidades identificadas.

Graças ao projeto «Regresso a Casa», já foram sinalizados 24 utentes.

## COORDENAÇÃO

Patrícia Silva



Monitorização da tensão arterial no domicílio.  
©Onésimo Costa



Gestão de medicação e promoção da adesão terapêutica. ©Onésimo Costa



Posseio acompanhado. ©AMP

# HÁ FESTA NO MONTE — PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO POSITIVO NAS COMUNIDADES DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MÉRTOLA

MÉRTOLA

«Há Festa no Monte» é um projeto descentralizado numa universidade sénior de base rural, assente na cultura local das aldeias remotas do concelho de Mértola, nas celebrações das Festividades cíclicas. É desenvolvido pela ALSUD – Cooperativa de Ensino e Formação Profissional do Alentejo – e realiza-se nos onze polos da Universidade Sénior de Mértola (USM).

Com o mote do fazer a festa de aldeia, vista como a celebração de ciclos astronómicos, naturais e agrícolas, à qual estão associadas danças, cantigas (e outras oralidades), alimentos, ritos e símbolos, esta iniciativa procura, por um lado, resgatar esse conhecimento e essa memória feliz, trazendo-o para a atualidade (um caminho de estimulação cognitiva, de preparação longa com ensaios e também com recolha e organização etnográfica) e, por outro lado, fazer essas festas na aldeia (algumas já desaparecidas), no largo e em articulação com as sociedades recreativas locais, mas com novos moldes, motivos e parceiros. O conhecimento patrimonial fica como nova base cultural a transmitir às gerações seguintes e a união do coletivo em torno da festa acontece. No ar, fica a esperança que o tempo cíclico permite, ao dizer «para o ano há mais».

O projeto visa valorizar as aldeias e a cultura de base local, melhorar a saúde mental e física, usar memórias felizes e positivas e usar esse conhecimento como base



Dança de roda no Mastro de Diogo Martins, junho 2018. ©Ana Neves

para novas construções culturais, estimular a memória, a motricidade, reforçar a auto estima, quebrar o isolamento social, melhorar o trabalho coletivo entre pares das aldeias em torno da festa, levar outras pessoas às aldeias, criar sinergias com outros projetos similares e complementares e disseminar o conhecimento aprendido.

Atividades desenvolvidas: organização de oito festas por ano (entrudo, dois bailes pinha, três mastros e duas Janeiras), nos onze polos da USM; aulas regulares de coro e de dança (presenciais) para preparação da festa em que o professor ensina e aprende também; oficinas para elaboração dos enfeites e da alimentação de festa; oficinas de cinema e dança sobre a festa (novas linguagens); dois programas de rádio (com depoimentos



Recolhas do projeto de Boca em Boca para programa de rádio Terra que Conta e Há Festa no Monte, abril 2021. ©Rita Sales

recolhidos antes e durante a pandemia, pessoalmente e por telefone): *Terra que Conta* e *Há Festa no Monte*; aulas *online* na pandemia; programa *Há Cantigas na Rua* (voluntariado que trouxe cantadores dos grupos corais e músicos de outros projetos) nesta fase de retoma gradual; criação de laços com outros projetos de mediação cultural como o projeto «De Boca em Boca» e «Arquivo Música Portuguesa a Gostar dela Própria».

Nesta fase do projeto foi possível reforçar as atividades, fortalecer a componente patrimonial e intergeracional e dar visibilidade e reconhecimento exterior do trabalho realizado.

Já beneficiaram deste projeto 220 pessoas idosas.

Parcerias: Sociedades Recreativas locais, Juntas de Freguesia, Município, Associações de Dança Tradicional (Pé de Xumbo e Tracball) Cinema e Artes, projeto «De Boca em Boca», Associação A Música Portuguesa a Gostar dela Própria, rádios locais, entre outros.

## COORDENAÇÃO

Isabel Campos

## CONTACTOS

TELEFONE: 963 963 333

E-MAIL: [direcao@alsud.pt](mailto:direcao@alsud.pt)

# VIVER DE AFETOS

CÂMARA DE LOBOS — MADEIRA

«Viver de Afetos» é um projeto promovido pela Associação de Desenvolvimento Comunitário *Câmara de Lobos Viva*, destinado às pessoas idosas com idade superior a 60 anos, residentes nas zonas altas do concelho de Câmara de Lobos, que se caracteriza por uma população mais envelhecida, mais reservada, que prefere manter-se no seu «cantinho». O isolamento social e do contexto (devido a reduzida oferta de respostas e serviços) são também fenómenos característicos, associados às dificuldades de mobilidade da população, tanto físicas como de acessibilidades, sobretudo, dado ser um contexto com barreiras arquitetónicas, com veredas e escadarias, devido à orografia acidentada característica da região.



Atividade com beneficiária do projeto (jogo «Antes vs. Depois»).  
©Associação Câmara de Lobos Viva



Atividade com beneficiária com recurso a imagens (jogo «Encontrar o Par»).  
©Associação Câmara de Lobos Viva.

O projeto tem como objetivos combater o isolamento e o sentimento de solidão nos idosos que habitam sós, ou com outro membro, através de visitas domiciliárias realizadas por uma equipa técnica e voluntários da comunidade, com uma periodicidade semanal, com o intuito de promover afetos numa relação de proximidade e de confiança. Nestas visitas são incorporadas atividades de animação no domicílio, de saúde e bem-estar físico, é prestado o acompanhamento a consultas e exames médicos, e outras intervenções consoante as necessidades ou solicitações dos idosos.

À semelhança do que aconteceu noutras instituições e/ou projetos, o surgimento da pandemia obrigou a um conjunto de restrições, especialmente, na intervenção com os idosos, mais vulneráveis ao vírus, motivo pelo qual o «Viver de Afetos» foi reajustado face às diretrizes emanadas pelas entidades competentes. Ao longo destes últimos meses, foram visitados regularmente vinte e dois idosos, em contexto mais informal, mas subjacente a um planeamento prévio de compromisso

para com o idoso e com uma reflexão *a posteriori*, com a elaboração de registos. Em 2020 realizaram-se ao todo 429 visitas.

Neste projeto interessa-nos os números, mas mais ainda as mudanças observadas nos idosos. A principal mudança observada é a de que os idosos se sentem menos sós, sentem que têm alguém que se preocupa com eles e com quem podem contar em caso de necessidade. O impacto também pode ser observado nas funções cognitivas e motoras, através da realização de exercícios e atividades de estimulação, de forma a que estes vivam mais tempo e com maior qualidade de vida.

Reconhecendo as debilidades motoras dos idosos e as acessibilidades, sabe-se que é mais fácil a mobilidade da população mais jovem para os domicílios dos idosos. É um projeto de baixo custo, em que se espera envolver voluntários como sendo os verdadeiros protagonistas da mudança, caracterizando-se ainda pela sua informalidade, ao estabelecer-se laços de amizade e resolvendo situações de forma mais imediata. Beneficiam deste projeto 22 pessoas idosas.

## COORDENAÇÃO

Tracey Vieira

CONTACTOS

TELEFONE: 291 943 397 / 937 669 366

E-MAIL: [clviva.adc@gmail.com](mailto:clviva.adc@gmail.com)



PROGRAMA GULBENKIAN  
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Anabela Salgueiro e António M. Fonseca

REVISÃO

Anabela Salgueiro e Inês Rapazote

CONTEÚDOS E FOTOS

Coordenadores/as dos projetos  
e direções técnicas das entidades

DESIGN GRÁFICO

TVM Designers

FCG, junho 2021