

Gulbenkian Envelhecimento 2008/2022

 FUNDAÇÃO
CALOUSTE GULBENKIAN



Gulbenkian

Envelhecimento

2008/2022

I

Os desafios da longevidade

O Envelhecimento demográfico é indiscutivelmente um dos maiores desafios que enfrentamos, pelo impacto que tem na sociedade, no tempo presente e no tempo futuro.

A crescente longevidade e a tendência para o acentuado envelhecimento da população é uma realidade à escala planetária. Tal fenómeno decorre da redução simultânea das taxas de natalidade e dos níveis de mortalidade — consequência de melhores condições sanitárias, acesso a cuidados de saúde e melhor nutrição, mais educação e mais recursos económicos, impacto do avanço da medicina e da área tecnológica. Se o Japão é considerado o país mais envelhecido do mundo, estima-se que Portugal em 2050 será o país mais envelhecido da Europa. A tradicional configuração da pirâmide etária tem vindo a sofrer alterações significativas, com o número de pessoas em idade ativa por pessoa idosa a ser cada vez menor, com mais pessoas idosas e com idades mais avançadas.

Em Portugal, foi em 2001 que o número de pessoas idosas ultrapassou o número de crianças e jovens. Foi também nesse ano que a Organização Mundial de Saúde (OMS) introduziu a promoção de um envelhecimento ativo como um dos maiores desafios do nosso tempo. Em meados da década seguinte, o envelhecimento saudável passou a ser o foco da OMS no âmbito da estratégia global sobre envelhecimento para 2015-2030, traduzindo genericamente um conjunto de medidas que visam ajudar as pessoas mais velhas a preservar uma vida saudável pelo maior tempo possível.

Segundo os resultados dos Censos 2021 (PORDATA, 2022), as pessoas com 65 ou mais anos já representam quase $\frac{1}{4}$ da população portuguesa e o índice de envelhecimento é atualmente de 182, ou seja, temos em Portugal 182 pessoas idosas por cada 100 jovens. A tendência para aumentar continua em todas as regiões do país — mais acentuada no Centro e no Alentejo, com 229 e 219 pessoas idosas por cada 100 jovens, respetivamente —

“o que naturalmente exerce um forte impacto na sociedade como um todo e exige adaptações e respostas em diversos níveis, nomeadamente por parte dos seus sistemas de suporte, como é o caso dos sistemas de saúde, segurança social, educação, justiça e transportes.”¹

Esta longevidade tem associada uma progressiva prevalência das doenças neurodegenerativas do envelhecimento, de que a demência é um exemplo. A coexistência de várias patologias, a progressiva perda de capacidades e a crescente dependência podem não permitir vivências tão bem-sucedidas. Também as trajetórias de vida são determinantes para um envelhecimento ativo e saudável. As desigualdades de oportunidades, o ainda baixo nível de escolaridade e os baixos rendimentos, contribuem para que a velhice seja vivida com mais doença e em condições mais precárias, com menor qualidade de vida.

É preciso que nos consciencializemos que o envelhecimento é um processo que se inicia muito cedo, e que muito nos cumpre fazer para que decorra da melhor maneira. “Não é só sobre o fim da vida ou sobre os mais velhos que devem incidir as atenções. Vidas mais longas e completas têm implicações sobre toda a existência”.²

Embora ainda longe do que sucede nos países do norte da Europa ou no Reino Unido, onde as questões associadas ao envelhecimento populacional têm hoje uma importância social determinante na definição de políticas públicas e de soluções individuais, é indiscutível que o envelhecimento e a vida dos cidadãos mais velhos ganharam em Portugal, nas últimas décadas, um reconhecimento cada vez maior e uma relevância crescente para a sociedade.

Ao longo destes anos a Fundação, pelo seu capital de conhecimento, de recursos humanos e de convocatória, tem procurado alargar e aprofundar a sua visão acerca do envelhecimento, dar abrangência à sua intervenção e direcionar o seu investimento para as áreas mais estruturais e para a experimentação de novas soluções, não deixando de estar atenta às necessidades mais prementes, como demonstrou na crise pandémica (2020/2021). Tem procurado agregar a academia e a reflexão informada aos projetos no terreno, disponibilizando as conclusões e recomendações que podem inspirar e influenciar novas iniciativas, a implementação de projetos validados noutros contextos, e desenvolver políticas públicas mais adequadas às necessidades de uma sociedade mais envelhecida.

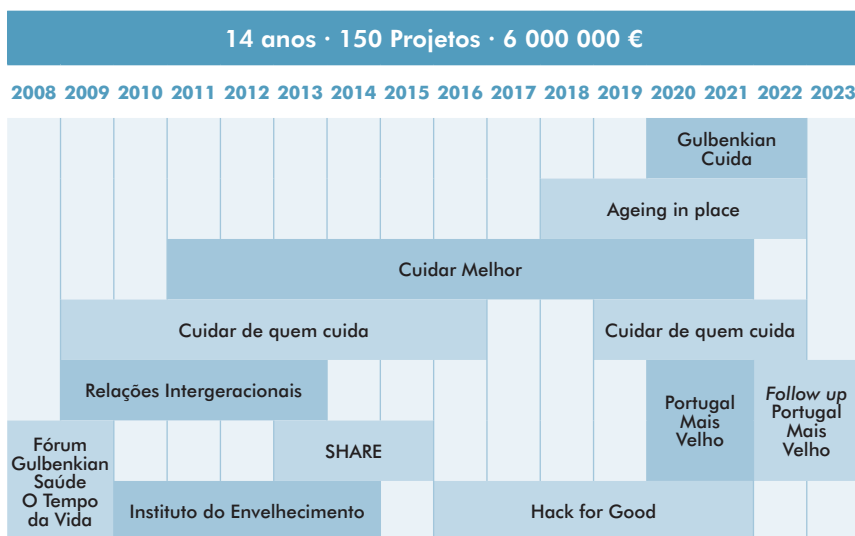
¹ Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/eneas.pdf>

² Gratton, citado por Rosa, Maria João Valente, *Um tempo sem idades*, Ensaio sobre o envelhecimento da população, Lisboa, Tinta da China, 2020

Prioridades, projetos e iniciativas

Esta brochura não tem a ambição de fazer um levantamento exaustivo das iniciativas realizadas pela Fundação no âmbito do Envelhecimento ao longo dos últimos anos. Pretende-se fazer um balanço do percurso feito, destacar as iniciativas que tiveram maior relevância, um efeito mais transformador, pelos resultados e impactos causados e/ou pela semente que deixaram e, assim, influenciaram e/ou influenciam outras iniciativas e desenvolvimentos promovidos quer pela Fundação quer por outras entidades.

Em 14 anos, entre 2008 e 2022, a Fundação Calouste Gulbenkian alocou à área do envelhecimento cerca de 6 000 000 € no apoio à realização de 150 projetos, ao seu acompanhamento e avaliação, e na realização de fóruns, congressos e outras iniciativas promotoras do debate e da partilha de conhecimento.



II Envelhecimento em casa e na comunidade

“Embora a conceitualização habitual descreva *ageing in place* em termos de segurança, independência e conforto, quando escutamos as pessoas acerca do que elas valorizam no local onde vivem e onde pretendem envelhecer, é consensual a referência à importância da mobilidade, do acesso a bens e serviços, da proximidade com família e amigos. Num segundo plano, a importância da interação social, o sentido de pertença, a participação na vida comunitária e a percepção de respeito pelos demais, significando com isto que ‘envelhecer na comunidade’ não significa nenhum favor que a comunidade lhes faz, antes é um direito que lhes assiste em igualdade de circunstâncias com os restantes cidadãos, independentemente da idade.”³

Linha prioritária da intervenção da Fundação alinhada com o paradigma de envelhecimento ativo e saudável preconizado pela Organização Mundial de Saúde, que defende a manutenção das pessoas nos seus ambientes, nos seus lugares de pertença, desde que se proporcionem as condições para responder às suas necessidades.

AGEING IN PLACE 2018/2022

O *Guia de Boas Práticas de Ageing in Place – Divulgar para Valorizar* publicado em 2018, resultado de um primeiro mapeamento de boas práticas em curso em Portugal realizado pelo Prof. António Fonseca, foi a primeira iniciativa da Fundação neste âmbito. Este guia deu visibilidade ao que algumas instituições já estavam a desenvolver em diversas regiões do país e inspirou um conjunto de iniciativas que privilegiam um processo de envelhecimento vivido em casa e na comunidade através do reforço das capacidades instaladas e a capacitação das equipas técnicas, procurando melhorar o impacto na qualidade e abrangência das intervenções.

Estão em curso **15 projetos** selecionados de um concurso realizado no final de 2019, em diversas regiões do país, do Norte, Centro, Alentejo e Ilhas, de contextos urbanos e de contextos mais rurais, geograficamente mais isolados e com diferentes oportunidades no acesso à prestação de cuidados. Os objetivos destes projetos que decorrem até ao final de 2022, são a pre-

³ In FONSECA, António M., *Ageing in Place, Envelhecimento em casa e na comunidade – Modelos e Estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas, 2021*, Fundação Calouste Gulbenkian, disponível em <https://gulbenkian.pt/publications/ageing-in-place-estudo/>

LOCALIZAÇÃO DOS PROJETOS



servação da saúde física, mental, social e emocional das pessoas que vivem na comunidade, para manter a sua autonomia; a promoção da sua participação social através do recurso às práticas e raízes culturais locais, de soluções tecnológicas da área da *gerontotecnologia*, da literacia em saúde e comportamentos saudáveis; e o apoio e capacitação dos seus cuidadores.

Para informações relativas a cada um dos projetos e sobre esta linha de intervenção pode ser consultado o *website* e a brochura *Ageing in place – Projetos promotores de Envelhecimento na Comunidade*⁴. Os 15 projetos que representaram um encargo para a Fundação na ordem dos 336 000 €, já beneficiaram mais de 2000 pessoas e envolvem cerca de 200 entidades.

⁴ <https://gulbenkian.pt/publications/ageing-in-place-brochura/>

Em 2021, foi aprofundado o conhecimento acerca desta temática e reunidos contributos da literatura internacional, numa publicação da autoria do Prof. António Fonseca intitulada *Ageing in place, Envelhecimento em casa e na comunidade – Modelos e Estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas*⁵, que faz referência às melhores práticas nesta área, reflete sobre esta forma de envelhecer que se opõe a soluções institucionais, procura respeitar a vontade e defender a preservação da autonomia das pessoas idosas no seu lugar de pertença. A publicação na qual colaboraram um conjunto de investigadores portugueses de referência, está disponível no *website*, tal como um sumário executivo com um conjunto de recomendações em português e inglês.

O Ageing in Place reconhece e valoriza as capacidades das pessoas idosas enquanto cidadãos ativos que têm contributos significativos a dar à sociedade e são um recurso para a família, e não um peso como por vezes são vistos (o cuidado que prestam aos netos e o suporte económico, são apenas alguns exemplos do seu contributo). As pessoas idosas são um capital que não podemos desperdiçar, como defendem as recomendações do *Relatório Portugal Mais Velho, Por uma sociedade onde os direitos não têm idade*.

GULBENKIAN CUIDA 2020/2022

“Através da iniciativa Gulbenkian Cuida tive a oportunidade de constatar o esforço extraordinário que centenas de instituições desenvolvem por todo o país para que o advento da velhice não seja, na realidade, o fim de alguma coisa (leia-se, de uma vida plena) mas sim a sua continuidade, respondendo às necessidades de cada um/a de acordo com a realidade em que vivem, incidindo a ação ora mais num plano individual, ora mais num plano comunitário. Sabemos como a pandemia tornou as pessoas idosas mais vulneráveis, como afetou as relações sociais, como amplificou a solidão e a discriminação dos mais velhos. Mas, agora, sabemos também que há em Portugal uma rede de instituições capaz de agir rápida e eficazmente para que ninguém fique efetivamente esquecido e continue a contar do ponto de vista social.

E quando o Gulbenkian Cuida cessar tenho a certeza de que estas centenas de profissionais, com quem me fui cruzando ao longo de 2020 e 2021, continuarão presentes a acompanhar as necessidades e a responder às expectativas destes largos milhares de portugueses que não são apenas beneficiários de serviços, mas sim cidadãos com direitos como

⁵ In FONSECA, António M., *Ageing in Place, Envelhecimento em casa e na comunidade – Modelos e Estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas, 2021*, Fundação Calouste Gulbenkian, disponível em <https://gulbenkian.pt/publications/ageing-in-place-estudo/>

qualquer um de nós, sendo o primeiro deles justamente o direito a uma vida digna.

Este é o grande desafio para o futuro pós-pandemia. Já não se trata sobretudo de perceber qual o impacto das alterações demográficas na nossa vida comum, mas de reconhecer que esta nova sociedade em que viveremos nas próximas décadas não pode deixar de fora tantos portugueses, cujas vidas tão vulneráveis ganharam mais visibilidade nos últimos dois anos. Certamente que continuará a ser necessário responder a necessidades básicas da população idosa portuguesa, mas isso não pode afastar-nos de um outro tipo de necessidades: desenvolver atitudes positivas face ao envelhecimento, valorizar a vida dos mais velhos, identificar e contrariar barreiras à sua inserção nas comunidades onde vivem, promover mais e mais a inclusão de todos os idosos na vida coletiva.”⁶

A Fundação Calouste Gulbenkian não podia deixar de dar o seu contributo para o combate à pandemia COVID-19, uma situação inesperada e excecional a que era urgente dar resposta. O Fundo de Emergência foi criado no início da pandemia COVID-19, para reforçar a resiliência da sociedade civil nos principais domínios da sua intervenção.

A iniciativa Gulbenkian Cuida foi promovida em articulação com o Instituto da Segurança Social, com o objetivo de apoiar entidades que já desenvolviam uma intervenção de proximidade junto das pessoas idosas que vivem nas suas casas, na comunidade, na prestação de cuidados e serviços. Com o encerramento forçado de Centros de Dia e Centros de Convívio, com impacto acrescido ao nível do isolamento, da saúde física e mental destas pessoas, era imprescindível intervir através do apoio domiciliário.

Das mais de 1000 candidaturas submetidas foram selecionadas 69 entidades das mais variadas regiões do país (continente e ilhas), que receberam apoios para despesas com recursos humanos especializados, equipamentos e materiais de apoio às atividades dos projetos. Os 69 projetos, nos anos 2020 e 2021, tiveram um encargo para a Fundação no valor de 1 500 000 €, beneficiaram 9000 pessoas e envolveram 800 cuidadores, profissionais e voluntários, e 350 entidades locais e nacionais.”

O impacto destes projetos excedeu bastante as expectativas, não só junto do público-alvo como dos profissionais, com a integração de novos elementos com competências especializadas, resultando em intervenções mais qualificadas e adequadas às necessidades das pessoas idosas, e melhorando as dinâmicas das organizações envolvidas e das próprias comunidades

As estratégias inovadoras, os bons resultados alcançados e a intervenção de proximidade junto de pessoas social e geograficamente mais desfavorecidas, isoladas e carenciadas, algumas em meio rural, justificaram o apoio da Fundação a 30 projetos para mais um ano de atividades.

⁶ FONSECA, António M., in Gulbenkian Cuida – Os projetos e os impactos da iniciativa, 2021, Fundação Calouste Gulbenkian

Em 2021, pelo esforço redobrado das instituições e dos seus recursos humanos, e pela vontade expressa na manutenção ou alargamento das intervenções, foram reforçados os apoios a alguns dos projetos que se destacaram pela diferença das suas estratégias, por serem mais inovadores, ou por intervir junto de populações social e geograficamente mais desfavorecidas.

Apesar de ter sido uma iniciativa realizada num contexto particularmente desafiante, na emergência, os resultados alcançados e os impactos sentidos nas práticas e na qualificação de profissionais e nas mudanças nas instituições têm efeitos permanentes e refletem-se na qualidade dos cuidados prestados no presente e no futuro.

Os impactos foram significativos a vários níveis:

- **Nas instituições: mais dinâmicas, flexíveis, com equipas técnicas mais capazes de prestar os cuidados e serviços adequados a cada pessoa, com melhor perceção acerca da importância de qualificar o apoio domiciliário, e de essa prestação poder satisfazer as necessidades e assegurar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas que continuam a viver nas suas casas;**
- **Nas comunidades: mais conscientes das necessidades e do potencial das pessoas idosas; do papel desempenhado pelas instituições e o valor acrescido do trabalho em rede, rentabilizando os diferentes saberes e recursos locais, dos diversos setores envolvidos, da saúde e da proteção social, entre outros;**
- **Nas pessoas idosas: com mais e melhores cuidados, com planos de intervenção individualizados, mais participativas, mais capacitadas (TIC, softwares de estimulação física e cognitiva), com melhorias na sua saúde física e mental e no seu bem-estar.**

Para informações mais detalhadas sobre esta iniciativa, poderá ser consultada a brochura Gulbenkian Cuida – Os projetos e os impactos da iniciativa, disponível no *website* da Fundação (<https://gulbenkian.pt/agenda/gulbenkian-cuida/>).

Em fevereiro de 2022 realizou-se na Fundação uma sessão de balanço da iniciativa com a participação de algumas das equipas dos projetos e de alguns dos beneficiários, para uma reflexão conjunta e partilha de experiências, que contou com uma intervenção proferida pela Prof.^a Ana Fernandes. Paralelamente, realizou-se uma mostra com os materiais produzidos no âmbito destes projetos.



+ de 1000
candidaturas
submetidas



69
entidades
apoiadas



9000
pessoas
beneficiadas



800
cuidadores
profissionais
e voluntários



350
entidades
locais e
nacionais

Das mais de 1000 candidaturas submetidas, foram selecionadas e apoiadas 69 entidades das mais variadas regiões do país (Continente e Ilhas), para despesas elegíveis com recursos humanos especializados, equipamentos e materiais de apoio às atividades dos projetos.

Os 69 projetos, nos anos 2020 e 2021, beneficiaram 9000 pessoas e envolveram 800 cuidadores, profissionais e voluntários, e 350 entidades locais e nacionais.



III

Apoio a pessoas com demência e seus cuidadores

“Hoje sabe-se que cuidar de alguém dependente pode ter repercussões gratificantes para o cuidador informal, mas ao mesmo tempo desgastantes (Ribeiro, 2007) e com um impacto negativo na sua vida física e mental, pelo que tem havido uma grande preocupação em desenvolver intervenções específicas para esta população (...). Nesse sentido, das medidas de intervenção específicas para os cuidadores, destacam-se aquelas que têm como objetivo principal aumentar os recursos pessoais para enfrentar o cuidado e/ ou reduzir as exigências intrínsecas do papel, potenciando os aspetos positivos que possam ser identificados (Ribeiro, 2007). Algumas medidas centram-se em respostas estruturadas nos serviços de apoio social disponíveis para a população idosa (e.g. serviço de apoio domiciliário) e mesmo por serviços disponibilizados no âmbito da saúde (e.g. serviços de alívio temporário) e mesmo por serviços de saúde mental, estabelecendo-se uma relação direta entre o apoio prestado e a situação em que se encontra o receptor de cuidados.”⁷

Uma das linhas mais estruturantes da intervenção da Fundação em matéria de envelhecimento tem sido direcionada para a área da demência. A demência constitui um dos maiores desafios de saúde pública que as atuais gerações têm de enfrentar. Segundo a revista *The Lancet Public Health*, estima-se que a demência atingirá 153 milhões de pessoas no mundo em 2050 (em Portugal serão 351 504). A demência é já atualmente considerada a sétima causa de morte no mundo. O significativo impacto destes números está a levar a demência ao topo das prioridades da saúde pública em vários países que estão já a desenvolver adequados sistemas de prestação de cuidados de longa duração, para dar resposta à situação presente e ao quadro estimado para o futuro.

A demência é um tipo de doença neurodegenerativa crónica que afeta a memória e outras funções cognitivas como o pensamento, a orientação, a compreensão e a linguagem, alterações de comportamento (da agitação à apatia) e problemas motores que, em conjunto, diminuem a capacidade para realizar as atividades da vida diária e progressivamente tornam o doente cada vez mais dependente.

É de todo o interesse saber mais acerca da prevalência da doença, estimar custos e impactos, fazer o diagnóstico o mais precocemente possível (para que se possam obter os melhores resultados e retardar o avanço da doença), mobilizar os profissionais de saúde e da área social para a prestação dos cuidados,

⁷ In Alves, S., Brandão, D., Teixeira, L., Azevedo, M.J., Duarte, M. Ribeiro, O., & Paúl, C. (2015). Intervenções psicoeducativas e distress psicológico em cuidadores informais: Análise comparativa de dois projetos comunitários. *Revista E-Psi*, 5(1), 94-112.

sensibilizar e mobilizar a sociedade civil, para que se envolva, solidarize e cuide dos mais velhos.

A prestação de cuidados pelas famílias e outras pessoas significativas para as pessoas cuidadas é de um valor inestimável, na medida em que tem em conta o conforto e o bem-estar das pessoas idosas, reduz significativamente os custos associados à prestação de cuidados formais, e deixa o recurso à institucionalização para a fase em que o grau de fragilidade e dependência já implicam cuidados permanentes e especializados.

Para assegurar este modelo há necessidade de promover respostas de apoio especializado a estes cuidadores informais de pessoas com demência e respostas sociais e de saúde humanizadas, sensíveis e adequadas. Foi a preocupação pela falta de supervisão e conhecimento por parte das famílias de pessoas que apresentam quadros demenciais que levou a Fundação a procurar novas respostas para capacitar estas famílias e simultaneamente, aliviar o peso destes cuidadores, que assumem estas funções em permanência, numa altura em que pouco de falava em demência.

Os projetos apoiados pela Fundação Calouste Gulbenkian (2009-2022) e por outras entidades, foram precursores na intervenção na área das demências, pelo apoio e capacitação de cuidadores, técnicos e famílias de pessoas com demência, pela formação e sensibilização da população, pelo diagnóstico social e promoção de serviços clínicos e suporte e alívio dos cuidadores.

Estes projetos que têm sido reconhecidos e incorporados nos Grupos de Trabalho para a Estratégia Nacional para a área das Demências, têm desenvolvido manuais e materiais de estimulação, e contribuído para o desenho de novas e mais adequadas políticas públicas.

Em 2009 tinha sido feito um extenso e profundo levantamento documental sobre a temática, com dados, caracterização, prevalência, políticas, identificação das melhores práticas nacionais e internacionais, por uma investigadora da Universidade de Lisboa, a pedido da Fundação. O Centro de Estudos e Sondagens de Opinião da Universidade Católica Portuguesa realizou um estudo sobre o modo como os meios de comunicação social abordam a problemática das demências, pela importância que os jornalistas podem ter como agentes de mudança relativamente aos preconceitos associados a estas patologias.

PROJETO CUIDAR MELHOR

2011/2021

O projeto Cuidar Melhor desenvolvido pela Associação Alzheimer Portugal surgiu da preocupação que a Fundação Montepio, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Associação têm em comum, que se prende com as doenças neurodegenerativas do envelhecimento, incuráveis e incapacitantes, que vão causando progressivas perdas ao nível motor e ao nível cognitivo; e do impulso de uma forte parceria criada entre estas entidades, o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa e os municípios de Cascais, Oeiras

e Sintra. É um projeto direcionado para o apoio aos cuidadores familiares e profissionais de pessoas com demência, que tem o objetivo de formar e informar, dar suporte a esses cuidadores que muitas vezes sem supervisão e sem competências adequadas desempenham o seu papel durante longos períodos de tempo.

O projeto teve início com a criação de gabinetes técnicos locais de proximidade naqueles três municípios, com uma oferta de apoio psicológico e jurídico, e reencaminhamento das situações para os serviços adequados. Identificadas as necessidades através de diagnósticos locais e pela procura de serviços, estes gabinetes passaram a disponibilizar serviços clínicos (avaliação neuropsicológica, estimulação cognitiva) com uma tabela de custos reduzida com proveitos a reverter para a sustentabilidade do projeto. Nos últimos anos abriram outros gabinetes por iniciativa dos municípios de Almada e Lagoa, que decidiram criar esta resposta nos seus territórios, mantendo a Alzheimer Portugal um papel de coordenação/ supervisão, e a própria Associação tem vindo a integrar a metodologia do projeto nos seus gabinetes espalhados pelo país, uniformizando a intervenção na prestação de cuidados.

Este projeto integra também a iniciativa *Café Memória*, criada por iniciativa da Sonae Sierra, que se associou à parceria do projeto, com vista a contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução do isolamento social das pessoas com problemas de memória, seus familiares e cuidadores. Trata-se de um local de encontro, em ambiente informal, com a equipa de técnicos e voluntários, onde se promove a literacia acerca do tema, a partilha de experiências, o aconselhamento e reencaminhamento para os serviços mais adequados. Este modelo de intervenção para o qual não são necessários tantos recursos técnicos e financeiros como para os gabinetes técnicos, tem suscitado muito interesse por parte de autarquias e organizações sociais de variadíssimas zonas do país, que têm vindo a criar novos *Cafés Memória* com a supervisão da Alzheimer Portugal. Atualmente são 22 unidades espalhadas por diversas regiões do país, continente e ilhas.

Para dar resposta a locais onde um *Café Memória* não exista, onde a densidade populacional não o justifique e em territórios e populações mais isoladas, foi criada uma versão itinerante desta mesma iniciativa dominada *Café Memória faz-se à Estrada*, que mantém o objetivo de sensibilizar a população acerca da temática da demência e dar apoio e informação a todos os que dela precisem. Também a versão alternativa adotada durante a pandemia (e que ainda se mantém), um formato online denominado *Café Memória fica em Casa*, permitiu a manutenção das sessões, assegurando procedimentos e orientações da Direção-Geral da Saúde.

O alargamento do âmbito geográfico do projeto Cuidar Melhor, a qualificação dos gabinetes técnicos da Alzheimer Portugal, atualmente com 26 gabinetes de apoio na demência e 50 profissionais capacitados, a progressiva autosustentabilidade, gerada pelos proveitos dos serviços clínicos que prestam nos Gabinetes, e a replicação do modelo *Café Memória*, são prova da eficiência, do mérito e da necessidade deste projeto.

Entre 2012/2021:

- Os Gabinetes técnicos fizeram cerca de 4800 atendimentos a mais de 2500 utentes, acompanharam mais de 1500 casos e prestaram 3680 serviços clínicos;
- Ao nível da formação e sensibilização realizaram-se 202 ações de sensibilização para 5900 pessoas e das atividades formativas beneficiaram 1600 pessoas na sua maioria cuidadores profissionais;
- Os Cafés Memória passaram de 2 (Cascais e Lisboa) em 2013 para 22 unidades em 2021, suportados por mais de 70 parceiros locais e nacionais, por mais de 700 voluntários, que proporcionaram a realização de 956 sessões das quais usufruíram perto de 4500 participantes;
- O Café Memória faz-se à estrada chegou a 18 distritos do país e a mais de 2000 pessoas;
- O Café Memória fica em casa promoveu 87 sessões online, em que participaram 6800 pessoas.

É inquestionável o reconhecimento que a Alzheimer tem tido como entidade de referência na área das demências em Portugal. A coordenação desta rede de *Cafés Memória* e do *Projeto Cuidar Melhor* tem conseguido demonstrar os benefícios destas intervenções. Em paralelo às atividades do projeto direcionadas para os cuidadores, a equipa tem participado em projetos de investigação (com Hospital Fernando da Fonseca e com o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica), participado em eventos científicos e publicado artigos em revistas de referência, articulado com os cuidados de saúde primários e hospitalares e no âmbito do Grupo de Trabalho que elaborou a Estratégia da Saúde na Área das Demências. Atualmente está envolvida em iniciativas-piloto de implementação do Plano Regional emanado da referida Estratégia.

Em setembro de 2021 realizou-se na Fundação uma sessão pública de balanço e reflexão com as entidades parceiras responsáveis pelo projeto. No Encontro *Demência — Intervenção na Comunidade: lições aprendidas e propostas para o futuro*, foram apresentados os resultados e as lições aprendidas, a importância destas respostas na comunidade e as iniciativas que os três concelhos pioneiros estão a desenvolver em antecipação aos planos regionais para as demências.

A rede que estes projetos têm tecido, deixa capacidade instalada no terreno. Faltará a efetiva implementação de políticas públicas com dimensão nacional que reforce esses recursos, reconheça e apoie os cuidadores no imprescindível papel que têm na promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas.

PROJETO CUIDAR DE QUEM CUIDA 2009-2013; 2019-2022

O Cuidar de Quem Cuida promove a capacitação de técnicos de instituições locais para a intervenção, em rede, junto de cuidadores informais. A 1ª fase decorreu entre 2009-2013 na região Entre Douro e Vouga e esteve direcionada para cuidadores informais de pessoas com demência e em situação de pós-AVC.

Na 2ª fase, entre 2014-2016, o projeto desenvolveu-se noutros municípios da Área Metropolitana do Porto, com o apoio EEA Grants, com gestão da Fundação Calouste Gulbenkian, e direcionou a sua ação exclusivamente a cuidadores informais de pessoas com demência. Neste período, foram capacitados 10 municípios, envolvidos 102 parceiros e apoiados 246 cuidadores informais.

Em janeiro de 2019 (2019-2022), o projeto foi aprovado para apoio através de um dos quatro instrumentos de financiamento da iniciativa Portugal Inovação Social – Título de Impacto Social (TIS) – com vista à replicação da metodologia noutros municípios da zona norte do país, abrindo-se a intervenção a cuidadores de pessoas dependentes sem patologia específica.

Da parceria do projeto fazem parte a Fundação Gulbenkian e a CUF Saúde, na qualidade de investidores de impacto, a Portugal Inovação Social na qualidade de promotor do instrumento de financiamento, a Administração Central do Sistema de Saúde, entidade de política pública que valida a intervenção, e a MAZE, especialista em investimento de impacto, responsável pela estruturação financeira do projeto e pelo acompanhamento e reporte aos parceiros durante os 3 anos da sua implementação.

Com a contratualização por resultados, desde que sejam atingidos os objetivos propostos – formar, acompanhar e capacitar 15 municípios, 240 cuidadores e 120 técnicos da região norte do país e melhorar em 5% a qualidade de vida dos cuidadores – as entidades financiadoras são ressarcidas dos valores investidos no projeto. As metas foram atingidas e até ultrapassadas (v. destaque).

PROJETO-PILOTO 2009/2013

- Região de Entre Douro e Vouga, municípios de contextos rurais e urbanos;
- Execução do projeto: CASTIIS (Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo), com cofinanciamento do Alto Comissariado da Saúde e da Fundação Calouste Gulbenkian, em parceria com 5 municípios, Centros de Saúde, Hospital São Sebastião, Associações e Organizações locais;
- Monitorização e Avaliação: ICBAS (Unidade de investigação e formação sobre adultos e idosos do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto);
- Resultados: 37 implementações de programas psicoeducativos, 288 cuidadores informais capacitados, 67 recetores de cuidados, 97 ações de disseminação para 104 pessoas idosas, 283 profissionais e 435 estudantes.

TÍTULO DE IMPACTO SOCIAL (2019/2022)

Municípios da Área Metropolitana do Porto

- Execução do projeto: CASTIIS (Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo), com cofinanciamento da Portugal Inovação Social, CUF Saúde e Fundação Calouste Gulbenkian, validação da ACSS, acompanhamento e reporte da MAZE;
- Monitorização e Avaliação: CINTESIS (Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde), que integra o Laboratório Associado RISE (Rede de Investigação em Saúde);
- Meta contratualizada: Melhoria da qualidade de vida dos cuidadores em 5%.

- Resultados plenamente atingidos: 240 cuidadores, 343 técnicos, 23 municípios;
- Aumento significativo na qualidade de vida dos cuidadores após participação nas atividades do projeto (7,22%);
- A MAZE monitoriza, faz o reporte e articula com a Portugal Inovação Social. A ACSS acompanha o projeto;
- Um evento de apresentação de resultados e reflexão realizou-se em outubro de 2022, no Porto.

O CASTIIS já submeteu candidatura ao PROCOOP (Programa de celebração ou alargamento de acordos de cooperação para o desenvolvimento de respostas sociais) para celebração de acordo de parceria ao abrigo da nova linha dos projetos inovadores.

IV

Prevenção da violência contra as pessoas idosas

Apesar de vivermos numa sociedade cada vez mais envelhecida continua a predominar uma visão negativa do envelhecimento. Essa percepção e os estereótipos associados às pessoas idosas levam ao desrespeito pelos seus direitos, ao chamado idadismo e à exclusão social dos mais vulneráveis. Em 2021 a OMS publicou um relatório especificamente sobre o idadismo, considerando-o como um fator crítico para o envelhecimento ativo, com os determinantes e o seu impacto, e com estratégias ao nível das políticas e da legislação, atividades educativas e intergeracionais.

A OMS recomenda o incremento de serviços de prevenção e proteção de pessoas idosas, particularmente mulheres, de toda e qualquer forma de violência e abuso, violência doméstica e negligência. A crise pandémica tem exposto as vulnerabilidades, a discriminação e estigmatização das pessoas idosas. É preciso promover uma visão mais positiva das pessoas idosas, valorizar o seu saber, promover a sua participação na comunidade, estimular as relações entre as pessoas de todas as gerações, combater a discriminação e monitorizar qualquer forma de violência e abuso contra as pessoas idosas.

PORTUGAL MAIS VELHO 2020/2021

Com estas preocupações com a discriminação pela idade e com o crescente fenómeno da violência contra as pessoas idosas surgiu a iniciativa *Portugal Mais Velho*. A iniciativa desenvolvida pela Fundação e pela APAV nos anos 2019 e 2020, procurou identificar as lacunas das políticas públicas e da legislação em relação ao envelhecimento da população e à violência contra pessoas idosas, e no seu relatório apresenta boas práticas e recomendações para a ação. A situação de vulnerabilidade das pessoas numa fase mais avançada das suas vidas contribui para que estas se tornem vítimas de abusos e violência por parte de familiares, cuidadores, prestadores de serviços, pessoas singulares ou coletivas que não têm em conta os seus direitos.

A componente de *think-tank* da iniciativa, de estudo e reflexão que envolveu perto de 100 pessoas entre especialistas e técnicos de referência das mais diversas áreas, pessoas idosas e cuidadores familiares, de diversas regiões do país, sob a coordenação de um grupo de peritos, culminou com a publicação de um Relatório e de um conjunto de Recomendações para a Ação que convocam um vasto leque de entidades, públicas e privadas, da economia social, entre outras, que podem e devem ter um papel a desempenhar.

O relatório denominado *Portugal Mais Velho — Por uma Sociedade onde os Direitos não têm Idade*,

- “*mostra-nos que a violência constitui uma dimensão maior de ‘desempoderamento’ dos mais velhos e de agravamento das múltiplas vulnerabilidades que confluem na idade avançada*”⁸;
- *defende a adoção de uma perspetiva de direitos humanos;*
- *reclama a desconstrução de mitos e preconceitos;*
- e a participação equitativa das pessoas idosas na sociedade.

De entre as 30 recomendações apresentadas, destacam-se o apelo à integração da opinião, vivência e experiência das pessoas idosas na discussão das políticas públicas – dar voz às pessoas idosas no que respeita às decisões acerca da sua própria vida — a revisão do Direito Sucessório, a promoção da intergeracionalidade, a formação adequada aos dirigentes de equipamentos para pessoas idosas e dos cuidadores familiares e profissionais e a melhoria dos procedimentos de fiscalização das instituições que acolhem pessoas idosas.

Todos os documentos produzidos no âmbito desta iniciativa estão disponíveis em livre acesso no *website* da Fundação — o relatório completo⁹ e o sumário executivo¹⁰ com as recomendações em português, e o sumário executivo com as recomendações em língua inglesa¹¹.

Das recomendações para uma agenda partilhada de intervenção no domínio da prevenção e apoio a pessoas mais velhas vítimas de violência e abuso, a Fundação Calouste Gulbenkian e a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima chamaram a si algumas iniciativas que já se encontram em desenvolvimento, designadamente no âmbito da capacitação dos cuidadores profissionais e da advocacia social pelos direitos da pessoa idosa, que se irão implementar nos próximos anos.

⁸ Dias, Isabel, Posfácio Portugal mais velho – Por uma sociedade onde os direitos não têm idade, FCG/APAV, 2020

¹⁰ <https://gulbenkian.pt/publication/recomendacoes-portugal-mais-velho/>

¹⁰ <https://gulbenkian.pt/publication/recomendacoes-portugal-mais-velho/>

¹¹ <https://gulbenkian.pt/en/publication/ageing-portugal-recommendations/>

V

Relações intergeracionais

Projetos intergeracionais não são mais do que a replicação do modelo de relações que naturalmente se estabeleciam nas famílias alargadas e permitiam que uma estrutura emocional desse suporte e equilíbrio a novos e a velhos. A integração plena das pessoas idosas e a sua participação ativa nas várias esferas da vida social depende muito do interesse e das capacidades que preservam. Com a promoção de atividades que suscitem o interesse de diferentes gerações, combate-se o isolamento social, preserva-se as capacidades, estimula-se a aprendizagem e partilha de saberes, a mobilidade e a participação, as relações entre pessoas de todas as idades.

ACTION FOR AGE

2009/2011

Para promoção de uma melhor qualidade de vida das pessoas idosas há aspetos que se relacionam com melhores acessibilidades, maior adequação de produtos e serviços, novas tecnologias ao serviço das pessoas, em especial daquelas que têm dificuldades temporárias ou permanentes de mobilidade. O design de produtos e serviços, a criação de plataformas colaborativas, os sistemas de audioconferência, a adaptação dos espaços públicos e privados em prol dos mais velhos, são novos modelos de intervenção que a Fundação tem apoiado. Estas iniciativas preservam a interação e a partilha, combatem o isolamento e assim trazem novas oportunidades não só para os beneficiários como para os próprios mercados.

O projeto *Action for Age*, realizado no âmbito de uma parceria celebrada entre a Fundação Calouste Gulbenkian, a Royal Society for Encouragement of Arts, Manufacture and Commerce e a ExperimentaDesign, abordou a temática da intergeracionalidade e o papel que o Design pode desempenhar na conceção de novas soluções que melhor respondessem às necessidades sentidas pelas populações. O projeto começou por se desenvolver no Bairro da Graça onde um grupo de finalistas de design se envolveu na criação de soluções inovadoras para a vida das pessoas idosas ali residentes.

Numa segunda fase, o projeto foi apresentado aos alunos finalistas dos cursos e mestrados de design, em Portugal e no Reino Unido. Foi promovido um concurso de ideias de design de produtos e serviços com vista ao desenvolvimento de novas respostas de intergeracionalidade, com uma forte componente de inovação social e aplicação prática.

O projeto envolveu 22 escolas superiores de design e 40 professores.

O *Projecto Transversal e Inovador “Envelhecimento e Saúde”* foi desenvolvido pela Fundação, numa parceria entre o Serviço de Saúde e Desenvolvimento Humano e a Delegação Inglesa, através de uma metodologia comparativa entre a realidade dos dois países. No quadro da iniciativa realizaram-se *workshops* temáticos em Lisboa e em Londres sobre Demências, Relações Intergeracionais e Isolamento, definiram-se linhas conjuntas de atuação para iniciativas em território nacional que abordavam as três áreas, e para o Reino Unido onde os projetos intergeracionais e uma campanha contra a solidão tiveram grande investimento.

Os 18 projetos-piloto implementados em diferentes zonas de Portugal e do Reino Unido, desenvolveram diferentes estratégias, metodologias e áreas de intervenção, desde a requalificação à partilha de práticas e de tradições no domínio artístico e cultural, e novas aprendizagens de antigos saberes, e criaram ambientes propícios ao estreitamento dessas relações que revitalizam e reproduzem memórias e histórias de vida.

Na fase de *codesign* as equipas e entidades beneficiaram de novas ferramentas, incorporadas pela Thinkpublic, e a monitorização e avaliação destes projetos ficou a cargo do Oxford Institute of Ageing.

No âmbito desta iniciativa foram produzidos vários documentos e disseminadas boas práticas, de entre os quais, brochuras temáticas nas duas línguas, recomendações sobre *codesign* de projetos, e a publicação *Entre Gerações da autoria de Laurinda Alves e Isabel Pinto, com as narrativas e retratos dos projetos realizados em Portugal. A brochura “Envelhecimento e Coesão Social” lançada na conferência Envelhecimento e Inovação Social/Ageing and Social Innovation, reuniu informação mais detalhada acerca das preocupações e das iniciativas da Fundação neste período.*

A referida Conferência Internacional Envelhecimento e Inovação Social/Ageing and Social Innovation foi o culminar desta iniciativa. Para além de ter reunido um naipe de investigadores de vanguarda, cujos contributos ainda hoje são inovadores, deu a conhecer o trabalho realizado pela Fundação nesta área de intervenção.

Um dos projetos intergeracionais apoiados na altura, denominado *Aldeias Pedagógicas* e promovido pela Associação Azimute, que promove a valorização dos saberes tradicionais das Mestres de aldeias da região de Bragança, beneficiou recentemente do financiamento da Portugal Inovação Social através do instrumento Parcerias para o Impacto, com a Fundação a assegurar o financiamento do investidor social, o que revela a oportunidade e a razão de ser destes projetos e a longevidade da Fundação no acompanhamento dos projetos.

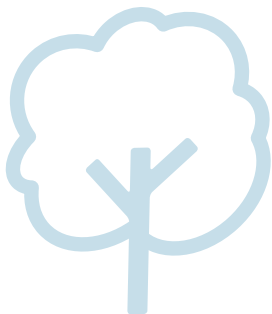
CONFERÊNCIA INTERNACIONAL ENVELHECIMENTO E INOVAÇÃO SOCIAL/ AGEING AND SOCIAL INNOVATION 2012

A ONU elegeu o ano de 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, com o intuito de promover uma maior consciência política sobre os impactos do envelhecimento ao nível político, social e económico.

Neste âmbito, a Fundação decidiu realizar uma Conferência Internacional que contou com a parceria da Comissão Europeia, trouxe a Portugal o Comissário Lázlo Andor e reuniu oradores conceituados de centros de investigação e dos principais organismos internacionais, investigadores de referência e representantes da OCDE e da Comissão Europeia, para refletir e debater o papel da inovação nas práticas e políticas do envelhecimento, e as tendências e cenários para o futuro.

Na Conferência foi dado destaque aos principais focos de intervenção da Fundação nos últimos anos nesta matéria, designadamente, a preocupação com o crescente número de pessoas que sofrem de demência e o impacto que a doença tem na rede familiar, amigos e cuidadores, as questões da solidão e do isolamento social na velhice e o papel que as relações intergeracionais podem ter na melhoria da qualidade de vida das populações, e na criação de uma sociedade onde todos se sintam valorizados.

O programa da conferência incluiu também a realização de três *workshops* temáticos sobre inovação e envelhecimento na gestão das organizações, solidão, isolamento e práticas intergeracionais, e uma feira de projetos que apresentou os projetos apoiados pela Fundação nesta área, implementados em Portugal e no Reino Unido.



VI

As soluções tecnológicas no processo de envelhecimento

A estimulação física, cognitiva, emocional, comunicacional, são determinantes na preservação das capacidades das pessoas na generalidade, e das pessoas idosas em particular, e o recurso a soluções inovadoras de base tecnológica tem vindo a ser cada vez mais procurado. A Fundação tem vindo a promover algumas iniciativas que se enquadram nesta área, das quais se salientam as maratonas tecnológicas temáticas denominadas *Hack for Good* que já tiveram várias edições centradas no envelhecimento.

GULBENKIAN HACK FOR GOOD

2016/2021

Desde 2016 que a Fundação promove maratonas de desenvolvimento tecnológico com o principal objetivo de explorar o papel que a tecnologia pode desempenhar no encontro de novas e melhores soluções para os grandes desafios sociais e ambientais do nosso tempo.

A primeira edição, realizou-se em 2016, na Fundação. Intensivamente, em 24 horas ininterruptas, mais de 150 pessoas da área tecnológica e da área do envelhecimento juntaram-se para o desenvolvimento de novas ideias com vista à promoção do envelhecimento ativo, da melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Dos 36 projetos candidatos foram selecionados os três melhores. A terceira edição, realizou-se no Porto em 2018, teve uma maior abrangência temática, com a integração de refugiados e o bem-estar das crianças e das pessoas idosas. Reuniu 170 participantes que desenvolveram mais de 300 aplicações, 36 projetos, dos quais quatro chegaram à fase de incubação.

Em três edições foram desenvolvidas mais de 100 ideias, produzidas *apps*, *websites*, *software* e *hardware*, e a iniciativa passou a ser um programa e não apenas um *hackaton*. Com as lições aprendidas, foi elaborado um *Toolkit Hack for Good*, que está disponível no *website* da Fundação¹², com a explicitação do conceito e as etapas do processo (ideação, mentoria, *training* e incubação), os temas, as estratégias e os melhores projetos, e algumas recomendações para futuras iniciativas do género.

¹² Toolkit Hack for Good, <https://gulbenkian.pt/publication/tool-kit/>

HACK FOR GOOD @HOME 2020

O Hack for Good em tempos de pandemia realizou-se *online*, num formato que foi designado por Hack for Good@home, que, para além de evitar o aglomerado de pessoas num espaço, possibilitava um maior número de participantes, de qualquer zona do mundo e a promoção de mais e melhores ideias.

O tema escolhido foi o do envelhecimento, mais uma vez, mais precisamente, o papel que a tecnologia pode desempenhar no desenho de soluções eficazes para os desafios habitualmente associados ao envelhecimento da população, nomeadamente: a autonomia nas tarefas diárias, a mobilidade individual, a comunicação e as relações pessoais, o conhecimento e a capacidade cognitiva, os meios de transporte e o acesso a cuidados de saúde.

Um dos projetos apoiados no âmbito do envelhecimento na comunidade consiste em aferir do impacto do uso de soluções tecnológicas pelas pessoas idosas e os projetos apoiados na iniciativa Gulbenkian Cuida recorreram muito às soluções digitais para a monitorização da saúde e bem-estar das pessoas idosas confinadas nas suas casas, para a manutenção da comunicação e preservação da saúde física e mental.



VII Parcerias

Ao longo dos últimos anos foram muitas as entidades com quem a Fundação tem estabelecido parcerias com vista a alargar os seus horizontes, incorporar saberes e recursos em iniciativas próprias ou conjuntas, e tem recorrido para avaliação e validação de projetos-piloto. Desde Fundações, de entre as quais a Fundação Montepio que desde sempre partilhou as preocupações com as questões do envelhecimento e das consequências com a crescente prevalência das demências, à própria Alzheimer Portugal, às Universidades e aos Centros de Investigação, designadamente, a UNIFAI, o CINTESIS, o Instituto do Envelhecimento, a Universidade de Aveiro, a Universidade Católica Portuguesa, a Universidade Nova de Lisboa, a Universidade de Lisboa (Instituto Superior Técnico, Instituto de Ciências Sociais), o ISCTE/Instituto Universitário de Lisboa, entre outras.

Também as entidades públicas nacionais e regionais, designadamente a Direção-Geral da Saúde, o Instituto da Segurança Social, a Fundação para a Ciência e Tecnologia, as autarquias, e as entidades das Redes Sociais, hospitais e cuidados de saúde primários, têm sido corresponsáveis pelo diagnóstico de necessidades, pela conceção e implementação de projetos experimentais, potencialmente transformadores e com impactos na vida das pessoas e das comunidades.

E naturalmente as próprias entidades do terceiro setor, as IPSS com quem a Fundação tem procurado responder às maiores premências, testar metodologias e novas respostas para os problemas, dentro das prioridades definidas para a sua atuação.

Um vasto e diversificado conjunto de profissionais das mais variadas áreas disponibilizaram o seu saber e a sua experiência para acrescentar valor às iniciativas da Fundação, desde logo os consultores e conselheiros que têm contribuído para o alinhamento da Fundação com as abordagens mais inovadoras e para a identificação das lacunas em que a Fundação poderia ter o seu papel, maior relevância e influência na definição de melhores e mais adequadas políticas para estas áreas.

TESTEMUNHOS

“O envelhecimento demográfico da população portuguesa tem ocupado um lugar de crescente destaque na agenda pública e política, confrontando a sociedade com um sentido de urgência para a ação. Essa ação, porém, nem sempre se funda num conhecimento rigoroso da realidade sobre a qual se procura intervir e reproduz, amiúde, visões idadistas do próprio fenómeno, associando-o a vulnerabilidade, declínio, perda. É a este nível que a ação da Fundação Calouste Gulbenkian, e do seu grupo de trabalho devotado à área do envelhecimento, tem acrescentado valor inestimável. A qualidade, o rigor, a profundidade das questões que são levantadas, dos estudos que são dinamizados, das experiências que são implementadas, têm tido, e continuarão a ter, impactos muito significativos na construção de uma estratégia nacional de envelhecimento inclusivo, empoderador, saudável, fundado na salvaguarda de direitos e liberdades fundamentais e na afirmação de uma sociedade para todas as idades.”

ALEXANDRA LOPES

Docente/ Investigadora no Departamento de Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

“Atenta a uma reconfiguração da sociedade portuguesa, quer sob o ponto demográfico, quer sob o ponto de vista do perfil do que significa envelhecer hoje em Portugal, a Fundação Calouste Gulbenkian tem sabido colocar esta temática na agenda pública, fazendo evoluir o respetivo conhecimento científico e promovendo respostas locais de inovação social. Quando habitualmente se pensa em respostas face ao envelhecimento pensa-se seguramente nas questões da saúde e da doença, ou no papel que as instituições de acolhimento de pessoas idosas podem desempenhar para fazer face a uma série de incapacidades emergentes. Mas esta é uma visão redutora. Neste âmbito, a Fundação Calouste Gulbenkian tem produzido pesquisas e fomentado projetos em domínios inovadores relacionados com a temática do envelhecimento: formação para a prestação de cuidados à pessoa idosa, acompanhamento especializado na demência, prevenção dos maus tratos e combate a todas as formas de idadismo, valorização da intergeracionalidade, análise e promoção de condições favoráveis a um envelhecimento em casa e na comunidade (“ageing in place”).

A par das questões climáticas, o envelhecimento populacional continuará a ser nas próximas décadas um dos principais desafios para a sociedade. Mas não necessariamente um problema, pois tais desafios podem e devem ser transformados em investimentos que assegurem qualidade de vida a quem envelhece através da valorização e promoção de soluções positivas e praticáveis. A Fundação Calouste Gulbenkian saberá,

certamente, estar à altura da necessidade de incluir a preocupação com os mais velhos como um dos grandes desafios sociais do nosso tempo, contribuindo para a promoção de uma vida mais digna para as pessoas idosas.”

ANTÓNIO M. FONSECA

Psicólogo e consultor da FCG para a área do envelhecimento

“A Alzheimer Portugal tem por missão específica contribuir para a melhoria da qualidade de vida das Pessoas com Demência e dos seus Cuidadores e orgulha-se de ter contado com a parceria institucional e o apoio financeiro da Fundação Calouste Gulbenkian ao longo de mais de dez anos. Há época, em Portugal, não existiam praticamente respostas específicas e de proximidade para estas pessoas com mais idade que vivem numa condição de particular vulnerabilidade, assim como para as pessoas que cuidam delas. E com sentido de oportunidade e visão, a Fundação entendeu investir em respostas para um problema social e de saúde pública cada vez mais relevante no nosso País, possibilitando a testagem de um conjunto de soluções na comunidade. Para o efeito, a Fundação não só contribuiu financeiramente, como os seus interlocutores fizeram parte integrante do desenho destas soluções, numa postura invulgarmente colaborativa e flexível. Com efeito, sem descurar objetivos e metas, incentivaram adaptações, inflexões e inovações. Confiaram no nosso trabalho e deram-nos as ferramentas necessárias para transformar projetos-piloto em respostas de continuidade que hoje constituem verdadeiras redes de apoio de âmbito nacional na área das Demências e com impacto social comprovado.”

CATARINA ALVAREZ

Responsável pelas relações institucionais da Alzheimer Portugal

“A atualidade e diversidade dos temas abordados, a qualidade dos resultados, assim como as vias de intervenção propostas, fazem deste Relatório (Portugal Mais Velho) uma referência no âmbito da problemática da violência sobre os adultos mais velhos e as múltiplas dimensões geradoras de vulnerabilidade nesta fase da vida humana. Em suma, trata-se de um Relatório de consulta incontornável.”

ISABEL DIAS

Professora associada com agregação, Faculdade de Letras da Universidade do Porto

“Este projeto (Humanamente @tivos, Gulbenkian Cuida) criou uma dinâmica, disruptiva, inovadora e que originou mudanças dentro da Cáritas, na abordagem do SAD e na satisfação dos idosos e seus familiares, com a presença da Terapia Ocupacional.

A estimulação cognitiva, realizada através das novas tecnologias de informação e comunicação, de forma acompanhada e individualizada em contexto habitacional do idoso, permitiu de certa forma estimular o cérebro ao nível do processamento visual, da área frontotemporal do cérebro, da tensão, linguagem, memória, concentração, raciocínio, resolução de problemas e planificação da atividade, funcionando assim como um ótimo potencializador terapêutico em tempos de pandemia.”

MÁRCIO GUERRA

Cáritas Diocesana de Beja

“Este projeto (Aproximar Amares, Gulbenkian Cuida) alcançou a missão a que se propôs, dinamizando através de uma intervenção social, multinível e concertada, melhorar as condições de vida e bem-estar da população idosa em isolamento social, o que conseqüentemente diminuiu os impactos negativos desta pandemia. A implementação deste projeto representou ainda, um desafio para a entidade promotora, na medida em que exigiu a reorganização dos recursos humanos e logísticos afetos ao projeto.”

ODETE SANTOS

Santa Casa da Misericórdia de Amares, Braga

“Dado se tratar de uma zona desertificada e com um povoamento disperso este Projeto (Isolado... mas acompanhado, implementado no interior do Algarve) tem tido um impacto muito positivo junto da população idosa que vive bastante isolada e com pouca rede social de apoio. O Projeto tem-se pautado pela proximidade e apoio psicossocial junto de idosos que vivem nos Montes da Freguesia de Cachopo e alguns residentes na própria aldeia.”

MARIA LUÍSA FRANCISCO

Centro Social de Cachopo, Tavira

VIII

Impacto da pandemia e lições aprendidas

Esta pandemia trouxe desafios sem precedentes à humanidade e provocou um tremendo impacto na saúde, na vida, nos direitos e no bem-estar das pessoas idosas. *“Veio reforçar as vulnerabilidades pré-existentes entre esta população, acentuando os fatores de risco de exposição à violência e à negligência em contexto familiar e institucional.”*¹³

A preocupação que a Fundação tem tido ao nível da prestação de cuidados é agora mais significativa, pelo devastador impacto que a pandemia tem tido na vida das pessoas e das instituições, trazendo à luz do dia e exacerbando desigualdades e realidades complexas, que exigem respostas competentes e à altura das necessidades. Questões que há muito eram trabalhadas pela investigação, pelas organizações sociais, e procuravam fundamentar e influenciar as políticas públicas, estão agora na comunicação social e chegam ao conhecimento da sociedade em geral.

*“In the EU, people of all ages became more at risk of mental health issues and loneliness during the pandemic, but the impact was particularly severe among young people and people aged 80+. In summer 2020, 23% of people aged 80+ felt sad or depressed more often than before the pandemic. (...) Among older people, particularly worrying trends were seen among people aged 80+: in summer 2020, 18% of this cohort felt lonelier than before the pandemic and one-third never left their home”.*¹⁴

O impacto causado pelo período de isolamento recomendado pelas autoridades de saúde ao nível do bem-estar físico e emocional das pessoas idosas ainda está por determinar. No entanto a literatura recente refere um potencial aumento de sintomas depressivos, de ansiedade, de hipertensão, doença cardíaca, obesidade e declínio cognitivo.

“O isolamento que protege do contágio e preserva a vida, é o mesmo que segrega e causa dano psicológico e emocional, por força da distância física e social dos mais velhos face às redes familiares, amicais, de vizinhança e comunitárias (...) Para além da curva epidemiológica é preciso controlar a curva da solidão”.¹⁵

¹³ Dias, Isabel, in Posfácio: Portugal Mais Velho – Por uma sociedade onde os direitos não têm idade, FCG/APAV, 2020

¹⁴ Executive Summary of *The report COVID-19 and older people: Impact on their lives, support and care* is available at <http://eurofound.link/ef21053>

¹⁵ Dias, Isabel, in *“Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença – Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). As duas faces do isolamento dos idosos em tempo de pandemia: quem “achata a curva” da solidão?”* <http://asset.youoncdn.com/ab296ab-30c207ac641882479782c6c34/f7aafb30d68b18e754ae186b05b04e87.pdf>

A OMS recomenda que se assegurem medidas de inclusão social e solidariedade, partilhem boas práticas e envolvam as pessoas idosas na definição das políticas que afetam a sua vida. E se aprendermos as lições, pós-COVID pode ser a oportunidade para a criação de sociedades mais inclusivas, equitativas, amigas de todas as idades, alinhadas com os Direitos Humanos e o compromisso da agenda 2030 do Desenvolvimento Sustentável, de “*Não deixar ninguém para trás*”, como disse o Secretário-Geral das Nações Unidas.¹⁶

A transição demográfica, o crescente aumento da longevidade, é uma conquista e uma inevitabilidade. Vivemos mais anos, mas nem sempre com qualidade de vida. As melhores condições socioeconómicas e boas oportunidades ao longo da vida estão associados melhores indicadores de saúde, e as desigualdades agudizam-se ainda mais nos últimos anos de vida.

Importa endereçar soluções para esta realidade, dar melhor vida aos últimos anos, através de intervenções colaborativas e articuladas, cuidar “*dos mais velhos, principalmente dos mais velhos dos velhos, aqueles que chegam ao que se chama a 4.ª idade, ou seja, depois dos 80 anos, é uma batalha com múltiplas frentes na saúde, na economia, na segurança social, no trabalho, na educação, no lazer, na cidade ou no campo onde vivem, e obriga à reflexão de uma sociedade solidária.*”¹⁷

*“Trata-se de um desafio de grandes proporções que convoca a participação de todos os setores sociais, não esquecendo o papel determinante e insubstituível da sociedade civil.”*¹⁸

A Fundação tem estado e continuará a estar comprometida com a agenda do envelhecimento, quer na promoção do conhecimento e no debate, quer na antecipação dos problemas e no desenho de novas respostas que testadas e validadas podem ser replicadas ou ser fonte de inspiração e efetivamente contribuir para uma melhor qualidade de vida e para o bem-estar de todos nós, no presente e no futuro.

¹⁶ Relatório ONU 2020

¹⁷ In O Tempo da Vida, Fórum Gulbenkian Saúde 2008/2009

¹⁸ Isabel Mota, in Tempo da Vida, Fórum Gulbenkian de Saúde 2008/2009

IX

Outros projetos e iniciativas

CONCURSO DE “APOIO A IDOSOS”

2008

O concurso integrado numa série de iniciativas em torno da problemática do Envelhecimento, destinou-se a apoiar instituições que atuavam na área do envelhecimento, que pretendessem adquirir equipamentos para utilização terapêutica, modernizar os equipamentos existentes, criar ou modernizar bancos de ajudas técnicas, promover a formação de técnicos e de cuidadores informais, melhorar a qualidade dos serviços prestados e aumentar a capacidade de resposta das organizações.

O financiamento de 16 dos cerca de 650 projetos candidatos, que representou um encargo para a Fundação na ordem dos 280 000 €, permitiu promover a formação de cuidadores formais e informais, desenvolver e difundir conteúdos e produtos, criar ou ampliar bancos de ajudas técnicas. No âmbito da formação e da criação de conteúdos, foram desenvolvidas atividades com diferentes formatos e ambições, desde a sensibilização para a comunidade em geral, até à formação avançada para técnicos que atuam na área do envelhecimento. Estes projetos de formação beneficiaram cerca de 800 cuidadores. Os manuais e os vídeos produzidos ficaram disponíveis para a formação de cuidadores profissionais e familiares, em acesso aberto.

PRO-DEMÊNCIA — CUIDADORES FAMILIARES DE IDOSOS COM DEMÊNCIAS

2008/2010

Promovido pela equipa de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, foi o primeiro projeto-piloto apoiado pela Fundação especificamente direcionado para os cuidadores familiares de pessoas com demência. Desenvolveu uma metodologia inovadora de intervenção psicoeducativa, com componente educativa e suporte emocional, com vista a capacitar os cuidadores para as alterações causadas pela doença, para a gestão das emoções e resolução de problemas, criação de redes familiares e comunitárias de suporte.

O projeto teve impacto imediato na comunidade junto dos cuidadores familiares, e também dos profissionais e instituições envolvidos da área da Psicologia, Gerontologia e Enfermagem. A pedido do grupo de cuidadores beneficiários, foi elaborado um manual para cuidadores familiares de apoio às atividades do quotidiano.

FÓRUM GULBENKIAN SAÚDE

2008/2009

“*O Tempo da Vida*” foi o tema de fundo do Fórum Gulbenkian de Saúde nos anos 2008 e 2009, comissariado pelo Professor João Lobo Antunes. Consistiu num programa temático realizado em quatro momentos, com conferências e colóquios, que contaram com a participação de especialistas e investigadores nacionais e internacionais. As temáticas escolhidas para cada programa foram “Quantos somos, como Seremos” focado nos desafios demográficos, “Como se envelhece em Portugal” centrado nas políticas de saúde, no envelhecimento ativo e nas doenças neurodegenerativas do envelhecimento, entre outros. DireçãoA Conferência Internacional intitulada “Uma Sociedade Madura num Mundo Global”, encerrou o ciclo de conferências.

GUIA GLOBAL DAS CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS

Edição portuguesa da publicação da OMS, 2009

O desafio lançado pelo Prof. Alexandre Kalache aquando da sua participação no *Fórum Gulbenkian de Saúde “O Tempo da Vida”*, para a Fundação editar o Guia Global das Cidades amigas das pessoas idosas, concretizou-se com a tradução e publicação, numa parceria entre a Fundação Calouste Gulbenkian e a Direção-Geral da Saúde.

Numa fase em que já mais de duas centenas de cidades do mundo tinham aderido a esta rede, foi feita uma ampla divulgação por todos os municípios portugueses, com a distribuição gratuita da publicação e a realização de um projeto cofinanciado pela DGS e pela Fundação, para promover e dinamizar esta abordagem baseada na necessidade de se adaptar os espaços públicos e privados e de se reorganizar as cidades para que as pessoas mais velhas tenham pleno acesso a todos os equipamentos e espaços livres, um envelhecimento ativo e saudável.

INSTITUTO DO ENVELHECIMENTO DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

2010/2014

O Instituto do Envelhecimento foi criado por iniciativa da Fundação Calouste Gulbenkian, na sequência do Fórum Gulbenkian de Saúde centrado na temática do Envelhecimento, numa parceria celebrada com o Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, e com o apoio da Fundação Francisco Manuel dos Santos. Trata-se de uma unidade de investigação científica sediada no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa que desenvolve atividades no quadro interdisciplinar do envelhecimento, bem como a formação em estudos do envelhecimento, organização de atividades

de comunicação científica, com vista a contribuir para o estudo e avaliação das políticas relacionadas com o envelhecimento da população.

Para dar corpo às várias linhas prioritárias do Instituto, foi constituída uma pequena equipa de investigadores assim como um conselho científico de especialistas nacionais e estrangeiros de diversas disciplinas das ciências sociais, sob a coordenação do Prof. Manuel Villaverde Cabral. O primeiro evento público promovido pelo Instituto do Envelhecimento em parceria com o Oxford Institute of Ageing — um Encontro intitulado Envelhecimento populacional: Portugal em perspetiva comparada — realizou-se na Fundação e as temáticas abordadas foram as demográficas, de saúde e de sustentabilidade dos sistemas social e de saúde, e as problemáticas ligadas ao idadismo, com investigadores portugueses e ingleses e figuras públicas com responsabilidade na gestão e criação de respostas para a população idosa.

O encargo da Fundação com esta iniciativa foi de 600 000€, nos anos 2010, 2011 e 2012.

1.º ENCONTRO DE INVESTIGADORES DO ENVELHECIMENTO 2012

No quadro do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações realizou-se por iniciativa da Fundação Calouste Gulbenkian o 1.º Encontro dos investigadores do envelhecimento, que reuniu participantes dos principais grupos de investigação em Portugal, com a presença da FCT, com o objetivo de mostrar a investigação em curso em Portugal, de estimular o estabelecimento de redes entre investigadores e centros de investigação, e deste modo reforçar a massa crítica nacional para melhor poder aceder a financiamento externo.

MUSEUS E PÚBLICO SÉNIOR EM PORTUGAL Perceções, Utilizações, Recomendações 2012

Estudo realizado pelo GAM — Grupo para a Acessibilidade nos Museus — na sequência das conclusões do seminário promovido pela organização sobre esta temática, onde se constatou que não existia em Portugal informação sistematizada acerca deste assunto. O desafio foi lançado pela Fundação para a realização de um estudo para avaliar a relação da população sénior com os museus, fazer um diagnóstico do atual panorama dos museus na sua relação com a população sénior, e elencar recomendações no sentido de melhorar a acessibilidade dos museus portugueses.

O estudo foi apresentado numa sessão realizada na Fundação com convidados de museus nacionais e internacionais e está acessível nas versões longa

e em língua inglesa, com enquadramento sociológico de Pedro Moura Ferreira, assim como uma brochura elaborada para apresentação dos resultados e das recomendações.¹⁹

COLÓQUIO “CHANGING THE WAY WE AGE”

2014

Conferência do Prof. Asghar Zaidi (Univ. Southampton) sobre “Changing the way we age — Evidence on active and healthy ageing from Europe”, centrada no Active Ageing Index, e lançamento do livro *Envelhecimento e Inovação Social/ Ageing and Social Innovation*, editado pela Fundação com as comunicações e os relatórios da Conferência realizada em 2012, em versão bilingue.

GRANDPARENTS PLUS

2013/2014

Projeto promovido pelo Institute for Gerontology at Kings College London, em parceria com a Beth Johnson Foundation, realizado com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, visa estudar e trazer a debate o papel dos avós no seio da família em toda a Europa.

O foco do estudo é a prestação de cuidados pelos avós na Europa, as políticas familiares e o papel dos avós na prestação de cuidados. Combina a análise de dados dos Censos com dados do SHARE, projeto internacional que monitoriza o processo de envelhecimento de 20 países, sobretudo da Europa, bem como a análise de políticas, com o objetivo de criar uma tipologia do papel dos avós para explorar a relação entre as políticas públicas e o papel dos avós em 10 países da Europa, designadamente Dinamarca, França, Alemanha, Hungria, Itália, Países Baixos, Roménia, Espanha, Portugal e Reino Unido.

Os resultados preliminares foram apresentados no âmbito de um evento organizado pelo European Parliament Information Office, em Londres. O Colóquio Grandparenting in Europe realizado em julho de 2014 deu a conhecer os resultados do estudo em Portugal e promoveu um debate com a Prof. Alexandra Lopes (Universidade do Porto), a Prof. Paula Albuquerque (ISEG) e a escritora Alice Vieira. Na altura foi publicada uma brochura com os resultados do estudo.²⁰

¹⁹ <https://gulbenkian.pt/publications/museum-e-publico-senior-em-portugal/>

²⁰ <https://gulbenkian.pt/projects/grandparents-plus/>

SHARE – SURVEY ON HEALTH, AGEING AND RETIREMENT IN EUROPE 2013/2015

Projeto longitudinal que reúne informação sobre a população com 50 ou mais anos na Europa, para compreender o processo de envelhecimento e a forma como este fenómeno afeta os indivíduos em diferentes contextos socio-culturais. Integra o European Strategy Forum on Research Infraestruturas, importante Pilar da Investigação europeia na área do envelhecimento. Os resultados são disponibilizados livremente à comunidade científica internacional, permitindo a realização de estudos e análises comparativas entre os países da Europa e os Estados Unidos da América.

Neste período, o projeto foi cofinanciado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e pela Fundação Calouste Gulbenkian, e coordenado pelas Universidades do Minho e Nova de Lisboa. Em 2018 realizou-se um seminário denominado SHARE – 6.ª Vaga, resultados e influência nas políticas públicas, com a apresentação de resultados e de projetos desenvolvidos com recurso à informação do SHARE.

PROJETO DYNAPOR Modelo de micro simulação dinâmica para Portugal 2014/2015

Iniciativa criada pela necessidade de se diagnosticar e avaliar impactos sobre as reformas do sistema e projetar novos cenários para a segurança social em Portugal. O projeto iniciado em finais de 2013, resulta de uma parceria estabelecida entre o Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social com o Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa, que assume a coordenação, e com a Universidade de Southampton, que já tem experiência desenvolvida nestas matérias.

A Fundação Calouste Gulbenkian assumiu os encargos com a aquisição e adaptação de uma infraestrutura tecnológica desenvolvida na Bélgica, já testada e implementada noutros países da Europa, que permitirá fazer análises comparativas com as realidades de outros países na área das políticas sociais e fiscais (pensões, saúde, educação), medidas de austeridade, alterações socio-demográficas, pobreza, redistribuição, desigualdades sociais, etc.).

PROJETO O NOSSO KM2 2014/2016

O projeto *O Nosso Km2* foi criado para estimular a criação de uma comunidade empenhada na procura de soluções que melhorem a qualidade de vida da população residente no território envolvente da Fundação Calouste Gulbenkian através de dinâmicas colaborativas, capazes de envolverem as pessoas e as organizações presentes no território, em torno de projetos inovadores e inclusivos.

Uma primeira fase de estudo e auscultação realizou-se em 2014, com a colaboração das universidades, e deu fundamentação às prioridades definidas para a intervenção, de que fez parte a solidão das pessoas idosas.

Para a concretização desta iniciativa celebraram-se parcerias com diversas entidades, em que se destacam a Câmara Municipal de Lisboa, Gebalis, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Instituto Padre António Vieira, Fundação Porticus, e as Universidades Nova de Lisboa e Católica Portuguesa, o Instituto Superior Técnico, o Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa e a Polícia de Segurança Pública.

No âmbito da iniciativa, a Fundação Calouste Gulbenkian abriu as portas à comunidade e convidou todos os que residem, trabalham ou estudam na freguesia a participar num dia dedicado à reflexão sobre a importância das respostas locais para os problemas sociais. Ao longo de todo o dia, os “vizinhos” da Fundação tiveram a oportunidade de participar em conferências, *workshops*, exposições e concertos de entrada livre.

Neste contexto teve início a parceria com a equipa do Museu Calouste Gulbenkian, com as visitas de grupos de pessoas organizadas por algumas instituições da freguesia, no que atualmente se denomina como Projeto *Entre Vizinhos*.

SORRISOS DE PORTA EM PORTA 2018/2022

Iniciativa da Associação Mundo a Sorrir que tinha o objetivo de promover a saúde oral dos idosos mais carenciados através de ações de sensibilização, melhoria da literacia sobre saúde oral, melhoria da condição de saúde oral da população idosa, com rastreios e encaminhamentos para tratamentos estomatológicos mais complexos, e aumentar a capacidade técnica dos cuidadores profissionais e familiares. Teve início no Porto e foi depois desenvolvido em vários concelhos do país.

Em 2018/19 o território que beneficiou desta intervenção, com o apoio da Fundação, foi o mais fustigado pelos incêndios de 2017, 7 concelhos do Pinhal Interior onde cerca de 1600 pessoas foram observadas. Diagnosticadas

as situações que requeriam intervenções médico-dentárias, em pessoas idosas com escassos recursos, foram realizados numa segunda fase do projeto.

Uma nova etapa do projeto denominada “Sorrisos de Porta a Porta — Região Centro” realizou-se no âmbito do instrumento Parcerias para o Impacto, promovido pela Portugal Inovação Social, tendo a Fundação assegurado a parte do financiamento do investidor social e acompanhado a execução do projeto. Neste âmbito, a intervenção desenvolveu-se em 7 municípios, envolveu 48 instituições, beneficiou mais de 500 cuidadores e 1800 pessoas idosas, através da realização de sessões de capacitação, de rastreios, distribuição de manuais, cartazes, folhetos, vídeos interativos e escovas de dentes.

A conceção e distribuição destes materiais permitiu o desenvolvimento do projeto mesmo em tempo de pandemia e deixou recursos para a continuidade da manutenção da higiene e saúde oral das pessoas idosas.

PROJETO MOVE FOR LIFE 2022

Com a preocupação com as necessidades de saúde e sociais não satisfeitas, a desarticulação entre os serviços e a tendência das pessoas idosas para o sedentarismo, a solidão e o desenvolvimento de doenças degenerativas e incapacitantes, a Associação Limiar está a desenvolver o projeto *Move for Life* no Bairro do Rego e Avenidas Novas.

A intervenção multidisciplinar no domicílio consiste no apoio médico-social (telemonitorizado, numa 2.^a fase) com prioridade às pessoas idosas e/ou dependentes, através da metodologia de gestão e acompanhamento de casos, com planos individualizados.

Para além de estimular a mobilidade no contexto do domicílio e intervir ao nível da nutrição, este projeto tem o objetivo de promover atividades físicas adequadas e a participação das pessoas idosas nas atividades da comunidade.

X Publicações

Ageing in place – Projetos promotores de envelhecimento na comunidade, FCG, 2021

Alves, Laurinda, e Pinto, Isabel, *Entre Gerações*, FCG, 2012

Demência, versão portuguesa e inglesa, FCG, 2008

Envelhecimento e Inovação Social/ Ageing and Social Innovation, Conferência Gulbenkian Lisboa Novembro 2012, FCG, 2013

Fonseca, António M., *Ageing in Place – Envelhecimento em Casa e na Comunidade – Modelos e Estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas*, FCG, 2021

Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, Lisboa, FCG/ Direção-Geral da Saúde, 2009

Gulbenkian Cuida – Os projetos e os impactos da iniciativa, FCG, 2021

Manual Cuidar de quem cuida – Doença de Alzheimer, Programa Psicoeducativo para Cuidadores Informais, 2013

O Isolamento na velhice, versão portuguesa e inglesa, FCG, 2008

Portugal Mais Velho – Por uma sociedade onde os direitos não têm idade, FCG/ APAV, 2020

Questões intergeracionais, versão portuguesa e inglesa, FCG, 2008

Relações Intergeracionais, FCG/ Ipsos, 2009

Toolkit Hack for Good, Learnings from 3 years of Hack for Good, FCG, 2018

Bibliografia

- COVID-19 and older people: Impact on their lives, support and care, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.* <http://eurofound.link/ef21053>
- Dias, Isabel, in *Posfácio: Portugal Mais Velho — Por uma sociedade onde os direitos não têm idade*, FCG/APAV, 2020
- Dias, Isabel, in *Da emergência de um novo vírus humano à disseminação global de uma nova doença — Doença por Coronavírus 2019 (COVID-19). As duas faces do isolamento dos idosos em tempo de pandemia: quem “achata a curva” da solidão?* <http://asset.youoncdn.com/ab296ab30c207ac641882479782c6c34/f7aafb30d68b18e754ae186b05b04e87.pdf>
- Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025* <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/eneas.pdf>
- Fonseca, António M., *Ageing in Place, Envelhecimento em casa e na comunidade — Modelos e Estratégias centrados na autonomia, participação social e promoção do bem-estar das pessoas idosas*, Fundação Calouste Gulbenkian, 2021, disponível em <https://gulbenkian.pt/publications/ageing-in-place-estudo/>
- Gulbenkian Cuida — Os projetos e os impactos da iniciativa*, Fundação Calouste Gulbenkian, 2021
- Relatório ONU, 2020*
- Relatório Portugal Mais Velho — Por uma sociedade onde os direitos não têm idade*, FCG/APAV, 2020
- Rosa, Maria João Valente, *Um tempo sem idades, Ensaio sobre o envelhecimento da população*, Lisboa, Tinta da China, 2020

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN
ENVELHECIMENTO – 2008/2022

COORDENAÇÃO EDITORIAL E PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS
Anabela Salgueiro

REVISÃO
António M. Fonseca

DESIGN GRÁFICO
TVM Designers

ISBN 978-989-8380-38-8

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN
Novembro 2022