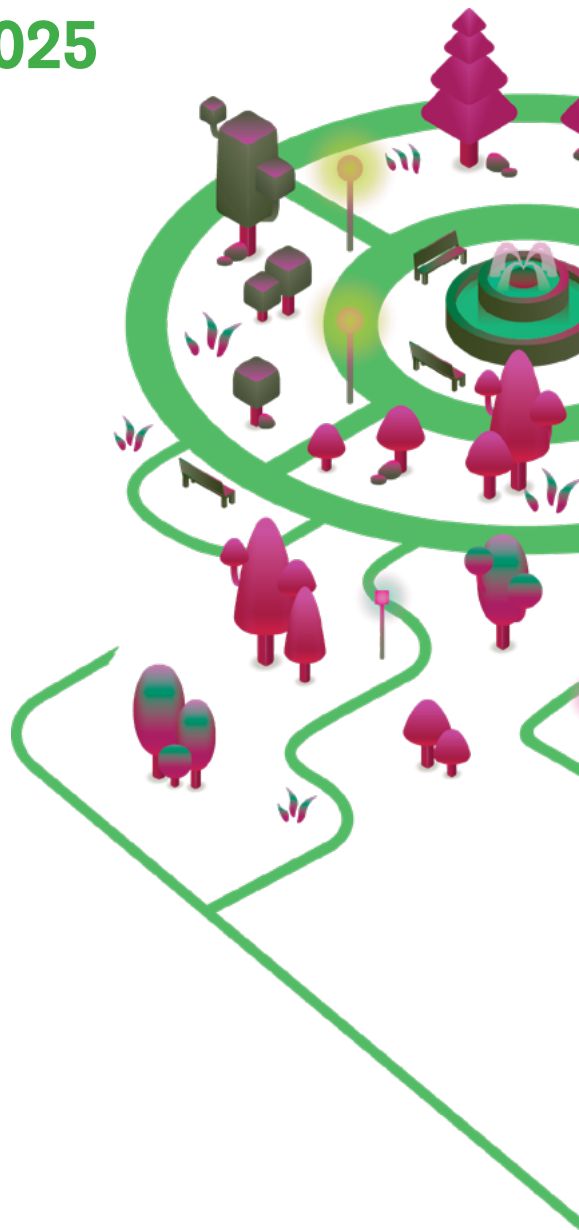


PLANO DE AÇÃO

PORTO
CIDADE **AMIGA** DAS
PESSOAS IDOSAS

2023 - 2025



Índice

<u>O Porto é uma cidade de todos e para todos</u>	3
<u>Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas: a celebração do envelhecimento</u>	4
<u>Contextualização</u>	5
<u>A construção de um Plano de Ação para as Pessoas Idosas da Cidade do Porto</u>	7
<u>Modelos de referência e documentos de diagnóstico local</u>	9
<u>Metodologia de construção do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”</u>	13
<u>Considerações finais</u>	15
Lista de projetos	
<u>P1</u>	19
<u>P2</u>	25
<u>P3</u>	28
<u>P4</u>	31
<u>P5</u>	33
Fichas individuais de projeto	
<u>P1</u>	34
<u>P2</u>	86
<u>P3</u>	109
<u>P4</u>	135
<u>P5</u>	148



Rui Moreira

Presidente da Câmara Municipal do Porto

O Porto é uma cidade de todos e para todos.

Quem faz o Porto são as suas pessoas, aquelas que aqui nasceram, mas também as que possuem um sentimento de pertença a uma cidade que assumem como sua.

Quando em 1 de outubro de 2010 aderiu à Rede das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, projeto desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, o Município do Porto assumiu o compromisso de (re)pensar a cidade para novas formas de viver a maior longevidade, preservando os princípios da qualidade, dignidade e autonomia dos seus idosos.

Mas não o fez de forma isolada. Convocou o seu maior património: a inquietação das suas gentes. E essa inquietação foi manifestada de forma expressiva pelos vários intervenientes da sociedade: as entidades do terceiro setor, as entidades públicas, as autarquias, a academia, os empreendedores, os cidadãos anónimos e, naturalmente, os adultos mais velhos.

Resultado dessa ambição coletiva surge o Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025, um documento agregador das diversas vontades de tornar o Porto uma cidade de todos e para todos.

Tal como escreveu Agustina Bessa-Luís, “o Porto não é para mim um lugar, é um sentimento.”



Fernando Paulo

Vereador da Educação e da Coesão Social
da Câmara Municipal do Porto

Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas: a celebração do envelhecimento.

Segundo dados das Nações Unidas, estima-se que em 2050 cerca de 30% da população da Europa terá 65 anos ou mais e, até esse ano, prevê-se que aproximadamente 68% da população mundial viverá em áreas urbanas. Estas previsões indicam um aumento significativo no envelhecimento da população na Europa e uma contínua tendência de concentração urbana a nível global até meados do século.

A cidade do Porto não é exceção e o envelhecimento da sua população está a acontecer a passos largos, acompanhando a tendência global. Como resposta a essa realidade, o Município do Porto aderiu à Rede Mundial de Cidades Amigas das Pessoas Idosas em 2010 e tem, nos últimos anos, desenvolvido políticas pioneiras e amplamente reconhecidas, sendo os Programas “Aconchego”, “Estamos Juntos”, “Porto é Lindo Roteiros Turísticos +65”, excelentes bons exemplos.

O envelhecimento crescente da população coloca desafios cada vez mais complexos, aos quais a cidade tem de saber responder. O Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025 será o guião das respostas necessárias, colocando a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas com maior longevidade no centro das preocupações, especialmente daquelas que enfrentam o isolamento e os desafios intrínsecos ao avanço da idade.

Este Plano – desenvolvido com base nas principais conclusões do relatório do 2.º Fórum Global da Organização Mundial de Saúde sobre Inovação para Populações Envelhecidas – contou com a colaboração de dezenas de organizações da cidade que se dedicam ao trabalho com as pessoas idosas, assim como de várias unidades orgânicas do Município do Porto. O objetivo é desenvolver projetos para combater o isolamento e promover a proteção social, assim como capacitar os idosos para serem protagonistas de vidas ativas e de um envelhecimento saudável.

O Porto tem sido também pioneiro na área da inovação social. Através da criação do CIS - Centro de Inovação Social do Porto, tem mobilizado diversos setores da sociedade para enfrentar os desafios do envelhecimento de forma colaborativa e sistémica.

Este é um caminho que o Município do Porto não faz sozinho. Está a ser percorrido junto com a comunidade e a Rede Social, nomeadamente com as instituições públicas e privadas, as IPSS-Instituições Particulares de Solidariedade Social, os empreendedores, os centros de investigação académica, as empresas e, claro, os destinatários das medidas, as pessoas idosas. O objetivo é criar uma cidade para todas as idades, um ambiente onde o envelhecimento seja sinónimo de celebração de uma vida plena e feliz.

Contextualização

O envelhecimento da população constitui um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano. Viver mais tempo é fruto de conquistas de natureza médica, tecnológica e social. Mas a existência de um número cada vez mais elevado de idosos saudáveis e ativos constitui igualmente um desafio para as comunidades. À medida que envelhecem, as pessoas têm necessidade de viver em ambientes que lhes proporcionem o suporte necessário para compensar as mudanças associadas ao envelhecimento, algumas delas, sinónimo de redução ou perda de capacidade.

A criação e manutenção de ambientes favoráveis é uma tarefa indispensável para a promoção do bem-estar das pessoas idosas e para que elas possam continuar a ser, pelo maior tempo possível, autónomas e socialmente participativas.

O aumento quer da expectativa de vida, quer da expectativa de uma vida com cada vez melhor saúde, faz com que seja possível as pessoas idosas prolongarem a sua utilidade social por mais tempo – junto dos seus familiares e amigos, no âmbito da sua rede de proximidade/vizinhança ou nos espaços institucionais que frequentem.

Esta “nova velhice” potencia claramente os efeitos positivos do conceito do *ageing in place*¹, o qual traduz o objetivo preferencial de se poder viver e envelhecer em casa e na comunidade, com segurança, conforto e de forma independente, pelo maior tempo possível. O *ageing in place* é hoje um princípio central do paradigma de envelhecimento ativo e saudável preconizado pela Organização Mundial de Saúde. Mas numa cidade que se pretende “amiga das pessoas idosas”, é importante que a criação de respostas dirigidas às pessoas idosas inclua também as que estão acolhidas em soluções institucionais, as quais são hoje uma componente importante da comunidade e necessitam de ser, cada vez mais, enraizadas no funcionamento coletivo da cidade.

¹ Fonseca, A.M. (2021). *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*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Uma “Cidade Amiga das Pessoas Idosas” não exclui ninguém, devendo ter em conta a valorização e a implementação de respostas, atendendo aos diversos espaços e lugares onde as pessoas vivem.

Os direitos de cidadania das pessoas mais velhas tanto devem aplicar-se às que continuam a viver nas suas casas, como às que são alvo de algum tipo de resposta institucional. Quer num caso, quer no outro deve dar-se particular atenção às que apresentam algum quadro particular de vulnerabilidade e aos respetivos cuidadores (formais e informais).

As pessoas mais velhas não constituem uma população homogênea. Há muita diversidade entre elas e tal significa que não há «respostas universais», mas sim «respostas adequadas». Se, nalguns casos, elas poderão ser mais abrangentes em termos dos respetivos destinatários, noutros casos terão de ser ajustadas de acordo com características particulares (nível de funcionalidade, escolaridade, residência, rendimento disponível, etc).

Políticas, programas, serviços e soluções que promovam “cidades e comunidades amigas das pessoas idosas” necessitam de ter uma visão integrada que responda às necessidades das pessoas à medida que elas envelhecem. Olhando para além das necessidades imediatas, de natureza básica ou instrumental, qualquer esforço para auxiliar as pessoas a envelhecer numa “cidade amiga das pessoas idosas” terá de passar sobretudo pela sua capacitação para o estabelecimento de relações sociais significativas. Os idosos correm menos riscos de experimentarem isolamento social quando se sentem incluídos nas suas comunidades, onde possam concretizar um determinado “estilo de vida” de acordo com as suas preferências e com aquilo que valorizam. As mulheres idosas e os homens idosos têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa, independentemente do local onde vivem e/ou da sua condição funcional, sendo necessário dar-lhes condições para que sintam efetivamente a cidade como amiga, respeitando as suas necessidades e oferecendo resposta aos seus interesses e expectativas.



A construção de um Plano de Ação para as Pessoas Idosas da Cidade do Porto

A Câmara Municipal do Porto, através do seu Departamento Municipal de Coesão Social, encara como prioritária a implementação de iniciativas que concorram para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Nesse sentido, o Município do Porto aderiu à Rede Mundial de Cidades Amigas das Pessoas Idosas, assumindo o compromisso de estabelecer parcerias com a sociedade civil e desenvolver um Plano de Ação a três anos em toda a cidade (até final de 2025).

A elaboração deste Plano de Ação pretende responder ao rápido envelhecimento da população residente, através do desenvolvimento de um ambiente urbano (físico e relacional) que permita às pessoas idosas uma participação efetiva na vida da cidade, usufruindo das potencialidades que o Porto oferece para a promoção da qualidade de vida de quem nela habita, independentemente da sua idade cronológica.

A cidade do Porto é, hoje, um território onde é evidente o aumento da importância relativa do grupo etário mais velho, como é característico das sociedades envelhecidas em que Portugal e a generalidade dos países europeus se enquadram.

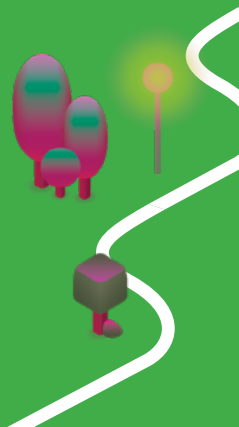
Os mais velhos (idade igual ou superior a 65 anos) representam hoje 26% da população residente no município e o índice de envelhecimento (número de idosos por cada 100 jovens) é de 220,4. Em ambos os casos, os valores são superiores à média nacional e têm vindo a crescer de modo consistente ao longo das últimas décadas. A União das Freguesias do Centro Histórico e a Freguesia do Bonfim são os dois territórios mais envelhecidos da cidade (com um índice de envelhecimento superior a 300 em ambos os casos), enquanto Ramalde (com um índice de envelhecimento de 180,8) é a freguesia onde a proporção entre mais velhos e mais novos é mais equilibrada e próxima da média nacional. Constituindo um grupo populacional muito diverso do ponto de vista social, económico e educacional, um aspeto em particular salta à vista quando olhamos com mais detalhe para a caracterização da população mais velha residente na cidade do Porto: o número de pessoas com mais de 65 anos a viverem sozinhas. No Porto, cerca de 33 mil pessoas idosas vivem sós, ou seja, mais de metade dos cerca de 60 mil idosos residentes na cidade².

²Censos 2021/PORDATA

O Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” assenta numa preocupação ampla com o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas, sobretudo das que vivem mais isoladas e/ou com necessidades particulares, em função de vicissitudes decorrentes do avanço da idade. Isto significa conciliar duas ordens de conhecimento: por um lado, o que tem vindo a ser produzido do ponto de vista teórico sobre a intervenção junto de pessoas mais velhas e por outro lado, o conhecimento local da realidade e do modo como vive a população idosa residente no Porto. O objetivo deste Plano é proporcionar uma resposta agregadora, fundada em modelos de referência e em fontes de diagnóstico sobre a cidade, que a seguir se descrevem, formando no seu conjunto uma base sólida de enquadramento para a ação.

Tratando-se de um documento focado na intervenção, a sua monitorização será efetuada pelo Município, em parceria com todas as entidades envolvidas e a avaliação da execução será disponibilizada a todas as partes interessadas.

Para a elaboração deste Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025, o município submeteu uma candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) do Governo Português, financiado pela União Europeia, através dos fundos do Mecanismo de Recuperação e Resiliência, enquadrado no programa *NextGenerationEU*, que obteve decisão de aprovação.



Modelos de referência e documentos de diagnóstico local

Envelhecimento ativo

A Segunda Assembleia Mundial sobre Envelhecimento, realizada pelas Nações Unidas em Madrid em 2002 (coincidente com o lançamento do paradigma do Envelhecimento Ativo), assinalou a importância da criação de comunidades, onde as necessidades das pessoas mais velhas sejam atendidas de modo particular, incentivando o investimento em infraestruturas locais de natureza multigeracional, o estabelecimento de parcerias multisectoriais entre diversos agentes comunitários, a criação de serviços de apoio social e a intervenção direta nos espaços habitados pela população mais idosa.

Cidades Amigas das Pessoas Idosas

Em 2007, a Organização Mundial de Saúde propôs o conceito de “Cidades Amigas das Pessoas Idosas”, baseado na auscultação de 33 grupos de cidadãos mais velhos, residentes um pouco por todo o mundo. A estes cidadãos foi solicitado que procedessem à descrição de vantagens e obstáculos em torno de oito domínios de vida urbana, assim definidos pela Organização Mundial de Saúde:

- espaços exteriores e edifícios públicos;
- transportes;
- habitação;
- participação social;
- respeito e inclusão social;
- participação cívica e emprego;
- comunicação e informação;
- apoio comunitário e serviços de saúde.

Na maioria das cidades, as contribuições das pessoas ouvidas foram complementadas com outros contributos, provenientes de grupos de discussão compostos por prestadores de cuidados e prestadores de serviços dos sectores público, voluntário e privado. No final, a Organização Mundial de Saúde publicou o “Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosas”³, o qual tem servido de referência para a implementação do conceito à escala universal.



³<https://gulbenkian.pt/publications/guia-global-das-cidades-amigas-das-pessoas-idosas/>

Inovação para populações envelhecidas

Em 2015, no Relatório do 2.º Fórum Global da Organização Mundial de Saúde sobre Inovação para Populações Envelhecidas⁴, são identificadas cinco principais áreas de intervenção comunitária, suscetíveis de responderem aos desafios do envelhecimento populacional (no original: *the 5 P's – People, Place, Products, Person-centered services, Policy*):

People

a quem se apoia e se presta cuidados adequados às suas necessidades;

Person-centered services

prestação de serviços integrados de saúde, de cuidado pessoal e de estímulo à participação social promovendo a capacidade funcional das pessoas mais velhas;

Places

lugares e ambientes
amigos das pessoas idosas;

Products

produtos, soluções e equipamentos que representem novas respostas para responder a problemas decorrentes do envelhecimento;

Policies

políticas inovadoras para a introdução de sistemas de suporte dirigidos às pessoas mais velhas.

Estas cinco grandes áreas de intervenção podem ser encaradas como um quadro de referência para o desenho de cidades e comunidades sensíveis às características e às necessidades particulares da população mais envelhecida. Todavia, para que esse mesmo desenho seja bem-sucedido, essas diferentes áreas necessitam de estar sustentadas em políticas de envelhecimento baseadas em evidências, em iniciativas multisectoriais coordenadas e com um horizonte de sustentabilidade, e em orçamentos alocados aos diversos atores sociopolíticos responsáveis pela sua implementação.

⁴ WHO – World Health Organization (2015). *Report on the 2nd WHO Global Forum on Innovation for Ageing Populations*, 7-9 October 2015, Kobe (Japan). Geneva: World Health Organization Centre for Health Development.

Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde/10 Prioridades para uma Década de Ação em prol de um Envelhecimento Saudável

No âmbito da Estratégia Global e do Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde, a Organização Mundial de Saúde definiu “Dez Prioridades para uma Década de Ação (2020-2030), em prol de um Envelhecimento Saudável”, as quais fornecem ações concretas para se alcançarem os objetivos da referida Estratégia Global. Alinhadas com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas, cada prioridade é crucial para que o envelhecimento saudável se torne uma realidade global. É aí que vamos encontrar, na Prioridade 10, uma referência explícita à necessidade de “Desenvolver uma rede global de cidades e comunidades amigas das pessoas idosas, que lhes permitam envelhecer nas suas casas e comunidades até ao fim das suas vidas”.

Plano de Desenvolvimento Social

O Plano de Desenvolvimento Social 2019-2023 é um documento estratégico que, em conformidade com os dados do diagnóstico social, define eixos e objetivos, visando a ação concertada entre os parceiros da Rede Social do Porto. Trata-se de um instrumento operativo que concretiza em ações as ideias estruturantes, as principais resoluções e os objetivos identificados pelas entidades parceiras da Rede Social do Porto. Este documento é igualmente uma base de diagnóstico relevante para a intervenção proposta no que à população idosa diz respeito.

Observatório Social do Porto

O Observatório Social do Porto é uma plataforma informática que tem como objetivo otimizar a intervenção social local, quer na perspetiva da sustentação e fundamentação das estratégias de desenvolvimento e inclusão social, quer na perspetiva da gestão da atuação concertada e sinérgica da Rede Social do Porto. Entre outras funcionalidades, esta plataforma disponibiliza um Sistema de Recolha e Monitorização de Indicadores Sociais, criando condições para a produção de conhecimento sobre a realidade e a intervenção social no concelho do Porto.

Plano Municipal de Saúde do Porto, 2022-2024

A nível local, o Plano Municipal de Saúde do Porto, 2022-2024 é um documento estratégico, construído com base numa metodologia participativa, sustentada nas entidades que constituem a Rede Social do Porto. É um documento que permite identificar e reconhecer as necessidades em saúde e as vulnerabilidades dos diferentes grupos da cidade. Assenta num planeamento e atuação eficazes com carácter intersectorial e integrador, reflexo de uma abordagem mais vasta dos determinantes da saúde, numa perspetiva holística da saúde física, mental, social e do bem-estar, perspetiva esta tão importante para a qualidade de vida das pessoas idosas, já que a saúde de todos é resultante de um equilíbrio delicado entre fatores biológicos e sociais. Deste trabalho resultou a identificação de quatro eixos principais de intervenção:

Eixo 1 – Crescer e envelhecer no Porto;

Eixo 2 – Bem-estar emocional, psicológico e social;

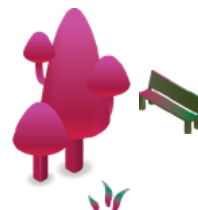
Eixo 3 – Alimentação equilibrada;

Eixo 4 – Consumos.

Todos estes eixos de intervenção poderão ser adotados no âmbito da implementação do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”, nomeadamente, enquanto eixos transversais de intervenção, com impacto na saúde das pessoas mais velhas residentes na cidade do Porto.

Porto. Importa-se

O projeto “Porto. Importa-se” decorreu de uma proposta de investigação/intervenção dirigida pela Câmara Municipal do Porto e Domus Social – Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M., ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Considerando o número de idosos residentes no parque habitacional social do concelho do Porto e os problemas sociais que vivenciam, pretendeu-se elaborar um diagnóstico gerontológico da população idosa ali residente. Este diagnóstico permitiu traçar o perfil desta população e evidenciar, num segundo momento, situações de pessoas idosas consideradas em maior risco de isolamento, definindo igualmente critérios de priorização das situações de risco.



Metodologia de construção do Plano de Ação

“Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

A metodologia seguida para a construção da versão final do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” implicou quatro momentos distintos e complementares:

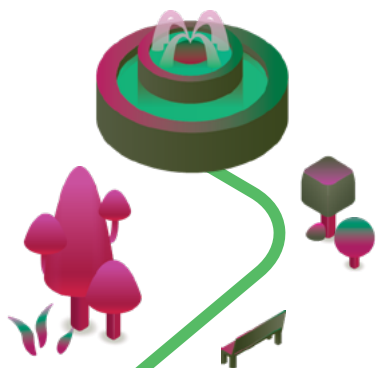
1

Durante o mês de maio de 2023, foi compilado, num documento inicial, um conjunto de objetivos incorporados por ações já em curso na cidade do Porto, acrescidas de novas propostas de ação para o período 2023-2025. A seleção destas ações, no contexto da construção do Plano de Ação, fez-se mediante a realização de um conjunto de reuniões técnicas internas, na Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social da Câmara Municipal do Porto.

2

Em junho, foi apresentada a proposta da versão inicial do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025 aos membros da Unidade Operacional de Intervenção Seniores e seus Cuidadores da Rede Social do Porto, com o objetivo de apresentar as bases gerais do documento e definir um instrumento, através de um modelo participativo, capaz de promover um compromisso coletivo para uma resposta efetiva aos desafios do envelhecimento da população residente na cidade do Porto.

Para a sistematização da informação de relevo a ser incluída no Plano de Ação foi construído e validado um instrumento de recolha de dados – “Ficha Individual de Projeto/Atividade” – utilizado para a inscrição de projetos/atividades desenvolvidos, ou a desenvolver, pelas diversas entidades. As fichas de projeto/atividade fazem parte integrante da versão final do Plano de Ação.





3

Em junho/julho foram realizadas reuniões de trabalho com os membros da Unidade Operacional de Intervenção Seniores e seus Cuidadores da Rede Social do Porto, para recolha de objetivos/ações/atividades a serem incorporados na versão final do Plano de Ação.

4

Com o mesmo propósito, em julho e setembro, foram ainda realizadas reuniões setoriais com todas as unidades orgânicas da Câmara Municipal do Porto e Participadas, com representantes das Juntas de Freguesia da cidade, e com outras entidades representativas do Porto: academia, entidades do terceiro setor, empreendedores e entidades públicas.

A elaboração do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025 assume, assim, particular relevância, já que se reveste de um carácter participado, agregador e orientador para a ação.

Em conjunto com os vários atores da comunidade e encarando-os como efetivos parceiros-chave neste processo de construção do Plano de Ação, pretende-se implementar um modelo de intervenção com vista ao cumprimento de objetivos comuns, orientados pela visão abrangente de uma cidade inclusiva para todas as idades.

Algumas considerações para o sucesso da implementação do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

Em Portugal, a esperança média de vida em 1970 era de 67 anos, sendo que atualmente ultrapassa os 80 anos de idade. A partir da década de 1950, melhorias na prevenção e tratamento de doenças, alimentação e higiene cuidadas e toda uma série de inovações médicas e farmacêuticas, aumentaram significativamente a longevidade, permitindo que as pessoas ganhassem 20 anos ou mais além da expectativa de vida esperada à data da sua nascença. Hoje, o grupo populacional das pessoas com 80 ou mais anos constitui um segmento em franco crescimento e, de acordo com as “Projeções de População Residente 2018-2080” do Instituto Nacional de Estatística, o número de idosos acima dos 65 anos atingirá os três milhões em pouco mais de 60 anos.

Uma vida mais longa não significa, necessariamente, uma melhor qualidade de vida.

Embora viver e envelhecer em casa seja, à partida, preferível a envelhecer numa instituição, são muitos os desafios inerentes a essa escolha – desafios físicos, financeiros e emocionais – os quais podem dificultar, ou mesmo impossibilitar, que o envelhecimento aconteça na própria residência. O risco de solidão e de isolamento social, em particular, é um dos principais obstáculos, podendo levar ao declínio funcional e acelerar a morte, o que valoriza de um modo muito especial todas as iniciativas e abordagens comunitárias que reforçam a importância das redes sociais (familiares, amigos e vizinhos) no suporte ao processo de envelhecimento individual.



Para que a construção de uma “arquitetura social” personalizada possa estender-se a todo o ciclo de vida e abranger a totalidade da população, há um conjunto de desafios e necessidades de cariz alargado que convirá, desde logo, atender:

- A necessidade de adoção de uma visão holística e alargada do que significa uma “cidade amiga das pessoas idosas”, indo muito para além da natureza física do conceito;
- A consideração de obstáculos à promoção de políticas “amigas das pessoas idosas”, designadamente, a falta de recursos humanos preparados para “trabalhar” com pessoas idosas e a pouca visibilidade pública que se retira deste trabalho;
- A tomada de consciência em relação ao papel e às responsabilidades que os próprios profissionais que trabalham na área do envelhecimento têm neste domínio, a começar pelo risco que o idadismo, ainda que involuntário, contamine a ação;
- Técnicos e profissionais com preocupações nesta área nem sempre encontram recetividade ao nível dos responsáveis institucionais (falta de conhecimento, questão considerada não prioritária, etc.).



Um número crescente de pessoas faz, a si mesmo, perguntas inquietantes:

Qual é o melhor lugar para envelhecer?
Como alcançar uma boa qualidade de vida
à medida que envelhecemos?

Face à atual realidade demográfica, o futuro parece sombrio, sobretudo quando a autonomia e a funcionalidade individuais ficam comprometidas. Dado que 80 a 90 por cento de todos os serviços e apoios aos mais velhos são fornecidos por cônjuges, filhos adultos e outros cuidadores informais, mudanças drásticas nos padrões familiares serão um dos maiores desafios no cuidado das gerações futuras e uma ameaça à manutenção de soluções tradicionais, assentes no cuidado familiar. E quando se consegue que os cuidados básicos sejam devidamente assegurados por cuidadores formais, faltam frequentemente o contacto social e a experiência de afeto.

A solidão não desejada e o isolamento social, suscetíveis de acompanhar o avanço da idade, podem rapidamente transformar-se numa forma de morte social, provocada pela perda de capacidade de envolvimento em atividades e relacionamentos definidores da identidade social de cada um, geradores de autoestima e de sentido para a vida. Sem contato social significativo, a vida pode transformar-se numa sucessão de dias sem propósito.

Este deverá ser o principal objetivo do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025 – responder às necessidades básicas e de segurança, sim, mas contemplar igualmente oportunidades para a satisfação das outras necessidades: a convivialidade, o sentido de pertença, a realização pessoal, etc. O conjunto de ações aqui proposto, se devidamente implementado, pode efetivamente ajudar à criação de uma cidade para envelhecer, capaz de responder às necessidades mais amplas dos cidadãos mais idosos residentes na cidade do Porto.

P1 - Pessoas (“People”)

Envolver, apoiar e cuidar de pessoas idosas em novos modelos comunitários.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Aumentar a integração e participação social	Trabalhar as histórias de vida através da expressão artística	Quem sou eu?	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Teatro de Marionetas do Porto
	Promover a sociabilização com recurso a visitas guiadas a vários espaços emblemáticos da Cidade	O Porto é Lindo! Roteiros Turísticos +65	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal Coesão Social	• Entidades que integram a Rede Social do Porto
	Disponibilizar o primeiro “Espaço Sénior” ao serviço das pessoas e do território, com vista ao desenvolvimento de atividades e projetos em cooperação com outros agentes da comunidade	“Espaço Sénior” do Porto	Fundação “la Caixa”	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social
	Desenvolver os talentos e o propósito de vida das pessoas com mais de 55 anos através da prestação de serviços à comunidade local	55+	Movimento 55+ Associação	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social • BETEL • Médicos do Mundo • EAPN
	Desenvolver ações de capacitação através do upcycling (reciclagem e reutilização) têxtil pós-consumo e sessões de empoderamento feminino, integrando os beneficiários como parte ativa da própria solução	“From Granny to Trendy”	1000Rostos Associação Ação Social	• União das Freguesias do Centro Histórico do Porto
	Desenvolver atividades onde pessoas voluntárias partilham os seus talentos com grupos de pessoas seniores com o objetivo de aumentar a participação cívica, diminuir o isolamento sénior e combater o idadismo	Reformers	Geraçãoreformers, Lda	• Junta de Fregusia de Paranhos • Centro Social da Paróquia da Areosa • BPI Fundação “la Caixa” • Fundação AGEAS
	Dinamizar uma intervenção comunitária onde, a partir da arte do crochê, é estimulada a participação e a integração social da população idosa residente na Freguesia de Massarelos	“Olhó Nobelo”	Associação de Moradores de Massarelos	• União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos
	Promover a sociabilização e participação através de atividades culturais e históricas	Conhecer o Porto por Dentro	Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP-Porto)	• Escola Superior de Educação • UPP • Faculdade de Letras da Universidade do Porto • Planetário do Porto • Academia Viva Vivet
	Promover a intergeracionalidade através da arte com pessoas idosas e jovens artistas promovendo o envelhecimento ativo, a estimulação das funções cognitivas e as relações entre gerações	Memórias de um Corpo	Ballet Teatro Contemporâneo do Porto CRL	• Associação Monte Pedral
	Promover a estimulação cognitiva e social dos idosos através de práticas artísticas desenvolvidas no domicílio	AcompanhARTE	Compassio Associação para a construção de comunidades compassivas	• Juntas de Freguesia • Hospitais • Centros de Dia • IPSS

P1 - Pessoas (“People”)

Envolver, apoiar e cuidar de pessoas idosas em novos modelos comunitários.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Aumentar a integração e participação social	Acompanhar e contactar regularmente com as pessoas idosas em risco de isolamento e exclusão social do parque habitacional público	Porto. Importa-se - contacta	Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.	
	Fortalecer a autoestima, combater o isolamento social e promover a longevidade ativa através das danças tradicionais	Danças tradicionais com coreografias contemporâneas	Associação Sénior da Foz Vita Vivet	• Associação Nacional de Professores Associação de Solidariedade Social de Professores
	Realizar atividades artísticas e culturais que envolvam a população mais velha, promovendo a troca de vivências, conhecimentos e histórias de vida	Há.ma.nhã Cartografias de uma cidade comum	BOA E Lab_BOA, de C. Camargo Oficinas de Artes Lda.	• Centro Social Sé Catedral
	Fomentar relações intergeracionais através do acolhimento de hóspedes nas residências de pessoas mais velhas, em parceria com entidades de alojamento, promovendo inclusão e partilha cultural	Fighting Loneliness	Associação Reformers	• Airbnb
	Disponibilizar um espaço “Sala de Estar” para a comunidade, com workshops relevantes para a promoção do Envelhecimento Saudável	Dar Mais Vida Aos Anos	FillCare - Apoio ao Domicílio	• A definir consoante o <i>workshop</i>
	Estabelecer um canal de comunicação e entretenimento que visa combater a desinformação, reduzir a solidão e prevenir a exclusão social das pessoas mais velhas, promovendo informações precisas, conteúdos interessantes e interações sociais significativas para melhorar a qualidade de vida da população sénior	Rádio Força Sénior	Associação das Escolas Jesus, Maria, José	• Rádio Metropolitana do Porto • Porto Editora • Município do Porto • Juntas de Freguesia de Paranhos • Junta de Freguesia de Ramalde • U.F. Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória
Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo	Capacitar as pessoas, envolver as comunidades e sensibilizar os cidadãos	Sempre Acompanhados	Fundação “la Caixa”	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social • Santa Casa da Misericórdia do Porto • Cruz Vermelha Portuguesa Porto
	Criar e dinamizar grupos de partilha para idosos, proporcionando um espaço de convivência e apoio mútuo	Pontes com Proximidade	Compassio Associação para a construção de comunidades compassivas	• Juntas de Freguesia • Hospitais • Centros de Dia • IPSS
	Criar e dinamizar redes de apoio domiciliário para pessoas doentes e isoladas, promovendo a sua integração social e o seu bem-estar	Porto Compassivo	Compassio Associação para a construção de comunidades compassivas	• Juntas de Freguesia • Hospitais • Centros de Dia • IPSS
Aumentar o conhecimento sociodemográfico da população idosa residente	Caracterizar, identificar e intervir em situações de risco e isolamento social de pessoas idosas residentes em habitação social	Porto. Importa-se	Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.	• Instituto Superior de Serviço Social do Porto • Câmara Municipal do Porto • - Departamento Municipal de Coesão Social

P1 - Pessoas (“People”)

Envolver, apoiar e cuidar de pessoas idosas em novos modelos comunitários.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Reforçar o exercício da cidadania ativa	Promover ações de capacitação em cidadania ativa e esclarecida, socialmente responsável e inclusiva com vista a fortalecer a intervenção social das pessoas idosas institucionalizadas	POLIS	Santa Casa da Misericórdia do Porto	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal Coesão Social • Juntas de Freguesia • Partidos políticos
Promover a atividade física regular	Desenvolver a prática desportiva regular aos residentes no Porto com mais de 60 anos. As atividades são preparadas e orientadas por profissionais de desporto e visam reforçar a flexibilidade, a força e a resistência	No Porto a Vida é Longa	Ágora Cultura e Desporto do Porto, E.M.	
	Incentivar a atividade física regular, promover as interações intergeracionais ao ar livre e melhorar a saúde mental e física das pessoas mais velhas	Pedalar Com Idade	Parábola Cidadina Associação Pedalar Sem Idade Porto	• Cycling Without Age • Bicicletas Coelho • União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde • União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos • Junta de Freguesia de Campanhã • Junta de Freguesia de Bonfim • Junta de Freguesia de Ramalde • Junta de Freguesia de Paranhos
	Disponibilizar um programa de desporto sénior que visa dotar os seus participantes de ferramentas que lhes permitam assegurar a autodefesa física e saúde psicológica	SaudavelMente	Ágora Cultura e Desporto do Porto, E.M.	
	Desenvolver a prática desportiva regular, em ambiente informal, recreativo e intergeracional	Mais Ativos Mais Vividos	Universidade Porto - Faculdade Desporto	
Promover atividades intergeracionais	Estimular a comunicação escrita entre idosos e crianças	Bilhete Postal	Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista	• Escola Básica do Parque Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista
Estimular a aprendizagem ao longo da vida	Realizar ações de promoção de literacia financeira e competências digitais	Contas à Vida	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
	Criar um Grupo de Contacto que dinamize a reflexão sobre o papel das Universidades Sénior da cidade, com vista à promoção da criação de novas soluções de aprendizagem ao longo da vida	Grupo de Contacto Universidades Seniores/ Academias Intergeracionais	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
	Realizar atividades de educação e sensibilização ambiental relacionadas com os recursos hídricos, dirigidas à população idosa, durante a época balnear	Morfologia das praias pela visão dos seniores	Águas e Energia do Porto, E.M.	• Associação de Solidariedade e Ação Social de Ramalde • Associação de Surdos do Porto

P1 - Pessoas (“People”)

Envolver, apoiar e cuidar de pessoas idosas em novos modelos comunitários.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Estimular a aprendizagem ao longo da vida	Aumentar a literacia em recursos hídricos da população mais velha, contribuindo para a preservação e valorização do ciclo urbano da água na cidade do Porto	Visita guiada à exposição do Pavilhão da Água	Águas e Energia do Porto, E.M.	
	Realizar atividades de educação e sensibilização ambiental relacionadas com os resíduos urbanos, dirigidas à população mais velha	“A sustentabilidade não tem idade”	Empresa Municipal de Ambiente do Porto, E.M.	• Juntas de Freguesia • Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M. • Ordens Profissionais
	Disponibilizar um curso certificado em inovação e empreendedorismo para desempregados, aposentados ou à procura de uma mudança de carreira	A.PREENDER Adultos Empreendedores	Porto4Ageing Centro de Competências em Envelhecimento Ativo e Saudável da Universidade do Porto	• Universidade do Porto • EIT Health - European Institute of Innovation and Technology • Invicta Angels • Santa Casa da Misericórdia de Riba d’Ave
	Disponibilizar oferta, com base numa abordagem gerontagógica, de variadas matérias temáticas nas diversas áreas disciplinares, de visitas de estudo e de lazer, bem como de intercâmbios entre universidades nacionais e internacionais	Programa de Estudos Universitários para Seniores da Universidade do Porto	Universidade do Porto - Faculdade de Letras	
	Disponibilizar uma oferta educativa/formativa diversificada dentro das diferentes áreas de interesse das pessoas idosas	Trajetórias	União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social - Direção Municipal de Cultura e Património • Unidade Cuidados Comunidade Cuidar • Universidade Porto - Faculdade Desporto • Clube de Minigolfe do Porto • Fundação Dr. António Cupertino de Miranda
	Promover competências musicais	Orquestra de Instrumentos Tradicionais	Fundação Inatel	• Autarquias locais
	Promover um curso de português destinado a pessoas mais velhas e estrangeiras que pretendem integrar-se cultural e socialmente em Portugal	Porto de Abraços	Fundação Inatel	• Autarquias locais
	Capacitar pessoas para a transição para a reforma através de formação certificada, mentoria individual e criação de agentes <i>age friendly</i> nas entidades empregadoras	Olá Reforma!	LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social, CRL	• Pista Mágica • José Pedro Aguiar Branco - Advogados • Médicos do Mundo • Associação Compassio • Instituto CRIAP • Associação Nacional de Gerontólogos

P1 - Pessoas (“People”)

Envolver, apoiar e cuidar de pessoas idosas em novos modelos comunitários.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa	Estimular os voluntários para o desenvolvimento de competências de prestação de cuidados à pessoa idosa	Rede local de voluntariado	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
	Promover uma rede de voluntariado dirigida às pessoas idosas	Surpresa Simpática Voluntários da UCC Boavista Associação de voluntários amigos da comunidade idosa Porto	Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista	• Instituições comunitárias • Unidades de Saúde - Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Ocidental
	Disponibilizar acompanhamento presencial através do voluntariado a idosos isolados, promovendo os seus vínculos sociais	Miminhos & Companhia	Associação Mimi	• Junta de Freguesia do Bonfim • Centro dia da Corujeira • Santa Casa da Misericórdia do Porto • Lar Sr. Bonfim • Câmara Municipal do Porto
Promover a qualificação e os meios adequados para o exercício da atividade de cuidador informal	Disponibilizar suporte técnico e operacional aos cuidadores informais	Apoiar para Cuidar	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	• Associação Cuidadores • União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde
	Promover a intervenção junto de idosos com alterações neurocognitivas e seus cuidadores	Cuidar do cuidador	Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista	• Hospital Magalhães Lemos -Departamento Neuropsiquiatria e Longevidade, Serviço de Psicogeriatria
	Criar uma rede de apoio aos beneficiários através de voluntários devidamente capacitados	Sempre a Cuidar	Caregivers Portugal - Associação Portuguesa de Cuidadores	• Escola Superior de Saúde Santa Maria • Paróquia Senhora da Conceição
Garantir condições de segurança para a pessoa idosa	Desenvolver intervenção policial através de ações de sensibilização, onde são prestados vários conselhos de segurança, quer através de visitas com avaliação, sinalização, acompanhamento e encaminhamento dos idosos	Programa Apoio 65 Idosos em Segurança	Polícia de Segurança Pública	
	Disponibilizar um serviço de atendimento que permita aos investigadores criminais realizarem diligências processuais nas residências dos idosos, garantindo que todos os direitos e deveres processuais dos idosos sejam respeitados sem a necessidade de deslocamento	Apoio ao Idoso, como pessoa de interesse na investigação de um crime	Polícia de Segurança Pública	• DIAP do Porto • Esquadras da Polícia de Segurança Pública (PSP) • Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV)
	Promover ações de sensibilização através do policiamento de proximidade com vista ao aumento da segurança da pessoa idosa	Participa na Segurança Idosos Seguros	Polícia Municipal do Porto	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

P1 - Pessoas (“People”)

Envolver, apoiar e cuidar de pessoas idosas em novos modelos comunitários.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Promover a implementação e uso de terapias assistidas com animais para melhorar a saúde e o bem-estar	Desenvolver e implementar programas de terapia assistida por equinos	Equicuidar	Pony Club do Porto Associação Solidária Friends Forever	• Casa Maior - Residência Sénior • Longevidade • Outras entidades
	Realizar sessões por meio de atividades assistidas com cães em respostas sociais, promovendo a manutenção das capacidades cognitivas e o bem-estar emocional das pessoas mais velhas	Ter+Vida	Associação Cães pelas Pessoas - DTC Social	• A Entidade que acolhe a iniciativa
	Atribuir um animal de estimação a idosos que vivem sozinhos, com acompanhamento para os cuidados necessários, criando uma rede social de apoio informal e facilitando o contacto social	Solução P’atudo	Associação Cães pelas Pessoas - DTC Social	• ZU • Love Pet Alliance • Veterinários
	Desenvolver atividades assistidas com animais ao domicílio e sessões comunitárias em grupo combatendo o isolamento e promovendo a socialização de idosos	Patudos.	Associação Cães pelas Pessoas - DTC Social	• Parcerias locais

P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)

Integrar e melhorar os serviços de saúde, educação, informação e assistência social, tornando-os acessíveis às pessoas mais velhas.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde	Disponibilizar serviço de teleconsulta e serviços clínicos complementares	Estamos Juntos - Bem estar	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Juntas de Freguesia • Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M. • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social do Porto (SAAS Porto)
	Disponibilizar um programa de promoção da saúde que engloba capacitação, promoção de competências e conhecimentos de literacia em saúde	(i)PSS - Intervenção de Promoção de Saúde para Seniores	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Disponibilizar um programa de capacitação dirigido à população adulta e idosa que visa dotar os participantes de conhecimentos e competências que lhes permitam um papel mais ativo na promoção da sua própria saúde	Oficinas da Saúde para Públicos	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Criar, implementar e monitorizar um modelo de capacitação de instituições com respostas dirigidas às pessoas idosas, proporcionando aos respetivos profissionais informação sobre a importância da avaliação e prevenção da desnutrição	ENPI Promoção da avaliação, monitorização e intervenção precoces na avaliação do risco nutricional da população sénior do concelho	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Disponibilizar, aos utentes das Piscinas Municipais do Porto, um programa de capacitação e consciencialização sobre a importância da manutenção de um estado nutricional saudável	Nutrição Ativa	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Operacionalizar, a nível local, o Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidado, visando a promoção da literacia em saúde dos cidadãos e o aumento da sua autonomia e responsabilização no âmbito da saúde	PMPLS - Projeto Municipal de Promoção de Literacia em Saúde	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Integrar as pessoas idosas no âmbito do Porto-Fast Track City (“Cidade na Via Rápida para Acabar com a Epidemia VIH”)	Porto, Cidade sem SIDA (iniciativa Fast-track Cities)	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Aumentar o grau de conhecimento e compreensão das pessoas idosas sobre a Diabetes, bem como para a sua prevenção e deteção atempadas	Porto sem Diabetes	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	

P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)

Integrar e melhorar os serviços de saúde, educação, informação e assistência social, tornando-os acessíveis às pessoas mais velhas.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde	Capacitar profissionais em literacia emocional através de um conjunto de medidas preventivas com recurso a estratégias de treino cognitivo, cumprindo um itinerário sobre o cérebro e as condições associadas ao envelhecimento	Oficinas da Saúde para Profissionais Literacia Emocional e Prevenção do Declínio Cognitivo	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude	
	Promover a prestação de serviços individuais ao nível da saúde mental e atividades em grupo relacionadas com as artes e a atividade física	Pro_Idos@	Fios e Desafios Associação de Apoio Integrado à Família	- Futebol Clube do Porto - Piscinas de Campanhã - Escola Artística Soares dos Reis - Universidade do Porto - Faculdade de Belas Artes - Escola Artística e Profissional Árvore - Junta de Freguesia de Campanhã
	Implementar um projeto com vista à redução do número de novos casos de demência, nos cidadãos com Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL)	MIND - Implementação de intervenções não-farmacológicas na prevenção do declínio cognitivo	Agrupamento de Centros de Saúde do Grande Porto V - Porto Ocidental	- Universidade do Porto - Faculdade Desporto - Faculdade Psicologia e Ciencias da Educação - Neuroinova - Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude
	Promover o <i>ageing in place</i> através da promoção da saúde, da reabilitação e por meio da capacitação dos cuidadores	Bonfim Cuida	Médicos do Mundo	- Junta de Freguesia de Bonfim - Parceiros da área da saúde, social e da comunidade.
	Implementar um programa de monitorização e apoio à medicação para idosos que vivam em isolamento social	Pharma Paranhos Programa de Apoio à Gestão Individual da Medicação	Freguesia de Paranhos	Todas as farmácias e centros de saúde instalados na Freguesia de Paranhos.
	Promover a literacia em saúde oral, através da capacitação dos cuidadores em saúde oral, partilhando conhecimentos específicos para melhorar a qualidade de vida dos idosos	Atelier de formação em Saúde Oral para Cuidadores de Pessoas Idosas	Ordem dos Médicos Dentistas	
	Implementar um projeto com vista à redução do número de novos casos de demência, nos cidadãos com Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL)	Neuroproxi	Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário	
	Prestar cuidados médicos e rastreios para garantir um envelhecimento saudável	Promoção de envelhecimento ativo e saudável na população idosa	Paramédicos de Catástrofe Internacional	

P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)

Integrar e melhorar os serviços de saúde, educação, informação e assistência social, tornando-os acessíveis às pessoas mais velhas.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade e a prestação dos cuidados e assistência às pessoas idosas dependentes	Promover a prestação de cuidados domiciliários a pessoas idosas com elevado grau de dependência e com baixos recursos económicos, em períodos temporais não cobertos pela rede formal	Aproxima	Liga Portuguesa de Profilaxia Social	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social • Serviços de saúde
	Disponibilizar uma equipa multidisciplinar que preste cuidados na área da saúde (enfermagem, psicologia fisioterapia e terapia ocupacional) a pessoas idosas em situação de isolamento e vulnerabilidade social	Terceira (C)idade = Felicidade	Médicos do Mundo	• Espaço T • Outros parceiros das áreas da saúde, social, empresarial e da própria comunidade
Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde	Disponibilizar um serviço de transporte em táxi para deslocações de e para estabelecimentos de saúde, a um preço reduzido	Táxi +65	STCP Serviços Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda	• Câmara Municipal do Porto • Associações de Táxis.
Melhorar o acesso à informação	Disponibilizar um serviço individualizado às pessoas idosas para esclarecimento sobre os seus direitos e encaminhamento para serviços do seu interesse	Gabinete de Atendimento ao Idoso	Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto	• Cruz Vermelha Portuguesa Porto • Centros de Saúde • Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social • Polícia de Proximidade • Instituições da Rede Social
Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa	Disponibilizar um serviço de assistência pessoal de apoio às pessoas idosas para a realização de atividades que, devido às limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, não possam realizar por si próprias	Viver em Casa	LongeVidade Cooperativa de Solidariedade Social, CRL	

P3 - Lugares e ambientes (“Places”)

Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigáveis para a população mais velha, garantindo que aí possam viver em segurança.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Promover ambientes de intergeracionalidade	Dinamizar respostas habitacionais entre gerações	Aconchego	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Federação Académica do Porto
	Promover encontros intergeracionais no contexto universitário, com atividades diversas que promovam a interação, troca de conhecimentos e fortalecimento de laços sociais entre estudantes e idosos	Idosos na FEUP	Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto	• GASPORTO
Disponibilizar respostas habitacionais alternativas e inovadoras	Garantir um espaço condigno de habitação partilhada, adaptado às necessidades da população idosa em situação de carência social, económica e habitacional	Residências Sénior Partilhadas	Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.	• Juntas de Freguesia • Instituições Particulares de Solidariedade Social
	Garantir uma resposta habitacional que promove a intergeracionalidade	Estrutura Residencial InterGeracional (ERIGE)	Associação das Escolas Jesus, Maria, José do Monte Pedral	• Câmara Municipal Porto • Federação Académica Porto • Freguesia de Paranhos
Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa	Disponibilizar informação que permita atuar ao nível dos fatores de risco intrínsecos e extrínsecos de ocorrência de acidentes e quedas	Guia de prevenção do risco de acidentes e de quedas	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
	Desenvolver guia/manual explicativo e interativo, dirigido a todos os inquilinos municipais com mais de 65 anos residentes em habitação social	Guia do Inquilino Sénior	Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.	
Incrementar a ocupação do espaço público pedonal	Potenciar a pedonalização das ruas com a implementação de Zonas Pedonais Temporárias assegurando-se o condicionamento de trânsito para o uso exclusivo pedonal	Zonas Pedonais Temporárias e PlayTime - Parklets Municipais	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal da Mobilidade - Departamento Municipal de Espaços Verdes e Gestão de Infraestruturas - Direção Municipal de Cultura e Património - Polícia Municipal • Ágora Cultura e Desporto do Porto, E.M.
	Implementar a pedonalização da via pública	Pedonalização da Rua das Carmelitas	GO Porto Gestão e Obras do Porto, E.M.	
Disponibilizar espaços multiserviços dedicados ao envelhecimento ativo	Dinamizar um espaço promotor do envelhecimento ativo e saudável	Aqui mora o bem-estar	A Beneficência Familiar Associação Socorros Mútuos	
	Implementar um programa de atendimento gratuito à população idosa no apoio ao acesso a serviços digitais	Espaço Cidadania Digital	Cesae Digital Centro para o Desenvolvimento de Competências Digitais	• Juntas de Freguesia e associações locais

P3 - Lugares e ambientes (“Places”)

Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigáveis para a população mais velha, garantindo que aí possam viver em segurança.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas	Requalificar o espaço público dos bairros municipais	Requalificação do espaço público dos bairros municipais	Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.	
	Requalificar os equipamentos desportivos dotando-os de condições de acessibilidade	Acessibilidades Equipamentos Desportivos	Ágora Cultura e Desporto do Porto, E.M.	
	Requalificar arruamentos degradados promovendo as várias formas de circulação e eliminando as barreiras arquitetónicas	Rua Direita	Câmara Municipal do Porto - Direção Municipal Desenvolvimento Urbano	
	Implementar uma rede de percursos onde estabelece, uma velocidade máxima de circulação automóvel de 20 quilómetros por hora, com prioridade para o peão e modos suaves, num conceito de partilha do espaço público	Rede 20	GO Porto Gestão e Obras do Porto, E.M.	
	Melhorar as acessibilidades pedonais em passeios e atravessamento da via em diversos arruamentos da cidade	Atravessamento de vias e envolventes	GO Porto Gestão e Obras do Porto, E.M.	
	Implementar um sistema de equipamentos de sinalização direcional e informativa que promova a pedonalização e o conforto nas deslocações pedonais	Projeto Integrado de Sinalização e Informação	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público	
	Aumentar pontos de descanso com a instalação de bancos nos percursos pedonais assegurando o conforto nas deslocações	Porto Pedonal – Pop	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público	
	Melhorar a informação ao público no Terminal Intermodal de Campanhã para se adequar às diferentes necessidades e capacidades das pessoas idosas	Informação ao público no Terminal Intermodal de Campanhã	STCPServiços Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda.	
	Proporcionar melhor acessibilidade entre cotas alta e baixa e contribuir para a segurança na mobilidade da população	Percursos Pedonais - Ligações Mecanizadas	GO Porto Gestão e Obras do Porto, E.M.	
	Instalar novos bebedouros nas principais praças, parques e circuitos pedonais e cicláveis da cidade do Porto, incentivando o consumo de água da torneira enquanto fonte de hidratação – solução mais saudável, mais barata e mais amiga do ambiente	Plano de Higiênização de Fontes, Fontanários e Bebedouros	Águas e Energia do Porto, E.M.	• Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público
	Dotar a passagem inferior pedonal de acesso ao Terminal Intermodal de Campanhã de tapetes rolantes para melhorar a acessibilidade e o conforto dos idosos com limitações ao nível da mobilidade	Implementação de tapetes rolantes no acesso ao Terminal Intermodal de Campanhã	STCPServiços Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda.	• Câmara Municipal do Porto

P3 - Lugares e ambientes (“Places”)

Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigáveis para a população mais velha, garantindo que aí possam viver em segurança.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Melhorar os espaços públicos e valorizar o património municipal	Reabilitar as fontes históricas da cidade do Porto, potenciando a requalificação do espaço público e o seu usufruto pela população idosa	Fontes Históricas do Porto	Águas e Energia do Porto, E.M.	• Câmara Municipal do Porto - Direção Municipal de Cultura e Património - Departamento Municipal do Espaço Público • Direção Regional de Cultura do Norte
	Requalificar jardins e espaços públicos	Requalificação de Jardins e Espaços Públicos	GO Porto Gestão e Obras do Porto, E.M.	• Câmara Municipal do Porto
Melhorar as condições das habitações das pessoas idosas em situação de vulnerabilidade	Realizar intervenções de reconstrução, reabilitação e melhoria dos níveis de salubridade em casas de pessoas em situação de pobreza, residentes em habitação não municipal	Porto Amigo	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Associação Just a Change • Fundação Manuel António da Mota • Grupo de Ação Social do Porto
	Realizar reparações gratuitas para pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, promovendo a intergeracionalidade através dos estudantes universitários	Engenharia Repara	Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto	• GASPORTO

P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)

Adaptar, criar e avaliar soluções tecnológicas de apoio à população idosa.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Diminuir o sentimento de insegurança da pessoa idosa em risco de isolamento social	Disponibilizar um serviço de teleassistência	Estamos Juntos – Serviço de Teleassistência	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Juntas de Freguesia • Domus Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M. • Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social do Porto (SAAS Porto) • Polícia Municipal
	Disponibilizar um serviço de teleassistência	Chave de Afetos	Santa Casa da Misericórdia do Porto	• Juntas de Freguesia • Polícia de Segurança Pública • IPSS • Associações de Voluntariado • Universidades
	Disponibilizar um serviço de teleassistência	Projeto de Acompanhamento à Pessoa Idosa (PAPI)	União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos	
Promover a geração e experimentação de novas soluções no combate ao isolamento social dos idosos	Desenvolver um modelo de experimentação estruturada, sustentada em processos e metodologias de impacto, com o objetivo de testar novas respostas que contribuam para a diminuição do isolamento social dos idosos	Laboratório de Inovação Social do Porto	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social - Centro de Inovação Social do Porto	• Parceiros de Capacitação
	Promover bootcamps de capacitação para idosos incidindo no desenvolvimento de competências sobre empreendedorismo e de inovação social aliando o desenvolvimento pessoal a práticas colaborativas que incentivem a criação de projetos comunitários	Programa + Vida aos Anos Empreendedorismo e Inovação Social Sénior	Gabinete de Psicologia Aliados Lda	• MAGNA Consultores • Associação Desportiva Impact Life • Investidores Sociais
Implementar novas soluções de segurança do espaço público, em particular a mobilidade dos grupos mais vulneráveis da população	Produzir tampas de bocas, marcos de incêndio e tetos móveis das válvulas, com material bioplástico em impressoras 3D	Wat(t)er FabLab Impressão 3D nas Operações	Águas e Energia do Porto, E.M	
	Mapear, identificar e classificar automaticamente obstáculos à mobilidade, promovendo a acessibilidade urbana e a melhoria das condições de circulação para todos os cidadãos	ACAMAI - Automating City Accessibility Mapping using Artificial Intelligence	Fundação Fernando Pessoa Universidade Fernando Pessoa	• Câmara Municipal do Porto

P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)

Adaptar, criar e avaliar soluções tecnológicas de apoio à população idosa.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Implementar soluções digitais para construir comunidades coesas e fomentar relações de entreajuda	Implementar uma plataforma digital onde estejam agregados os projetos/atividades comunitárias que promovem o bem-estar mental e social do cidadão com ou sem doença mental associada	Plataforma Digital para o Bem-Estar Biopsicossocial da Comunidade	Agrupamento de Centros de Saúde do Grande Porto V - Porto Ocidental	• Centro Hospitalar Universitário de Santo António - Serviço de Saúde Mental Comunitária do Porto, Hospital Magalhães Lemos
	Fomentar relações sociais, a inclusão digital e o turismo para maiores de 50 anos, combatendo a solidão e promovendo a saúde mental	Freebird Club Porto	Freebird Club	• Fundação Ageas • Enterprise Ireland • Nesta • Founders Factory • UKRI
Utilizar recursos ambientalmente sustentáveis para promover a sociabilização e valorização dos tempos livres	Contribuir para o combate à exclusão social dos idosos através de passeios ao ar livre, realizados em bicicleta elétrica adaptada para o efeito e por voluntários na cidade do Porto	Pedalar Sem Idade Porto	Parábola Cidadina Associação Pedalar Sem Idade Porto	• Câmara Municipal do Porto • Cycling Without Age

P5 - Políticas Inovadoras (“Polícies”)

Políticas a implementar para promover, escalar e facilitar a mudança.

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
Garantir respostas atempadas e adequadas a pessoas idosas em situação de vulnerabilidade extrema	Criar uma entidade que promova os direitos dos idosos, quando está em risco a segurança, saúde, direitos sociais e a dignidade humana	Comissão Municipal de Apoio à Pessoa Idosa	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
Aumentar o grau de conhecimento sobre as questões do envelhecimento	Promover ações de informação e sensibilização, que visem reforçar os direitos das pessoas idosas e incentivem o pleno exercício da sua cidadania	Estamos Juntos Prevenção e Sensibilização	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Juntas de Freguesia
Aumentar o grau e conhecimento dos fenómenos associados ao envelhecimento junto dos agentes de intervenção social	Capacitar os agentes com vista à harmonização de procedimentos de intervenção e mensuração das principais problemáticas associadas a este público-alvo	Estamos Juntos Capacitação	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Entidades que integram a Unidade Operacional de Intervenção Seniores e seus Cuidadores da Rede Social do Porto
Aumentar o grau de participação dos mais idosos nas políticas que lhes são dirigidas	Promover a participação das pessoas mais velhas na tomada de decisões sobre questões que lhes dizem respeito	Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Ativo e Saudável na Cidade do Porto	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
Disseminar a informação associada à execução e avaliação do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025	Disponibilizar a informação, sistematizada e online, das atividades e dos projetos associados ao Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025	Microsite da Coesão Social do Município do Porto	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Entidades que integram o Plano e Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025
	Produzir e divulgar da Série Documental “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”	Série Documental “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Projetos inseridos no Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”
Implementar um sistema municipal de georreferenciação social para identificar pessoas, famílias e grupos em vulnerabilidade e exclusão social	Referenciar novas situações de vulnerabilidade social, mapear e georeferenciar respostas sociais, a nível local /regional	Radar Social - Criação de equipas para projeto piloto	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	• Membros do Conselho Local de Ação Social do Porto

Fichas individuais de projeto P1

Quem Sou Eu?

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Trabalhar as estórias de vida através da expressão artística.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Quem Sou Eu?

Contextualização

O projeto “Quem sou eu?” é destinado à população idosa, em estreita colaboração com o Teatro de Marionetas do Porto.

Este projeto de integração social e de realização pessoal, dinamizado como experiência-piloto no território de Campanhã, entretanto alargado a outros territórios, tem como principal objetivo trabalhar as “estórias” de vida desta população através da expressão artística e servindo-se das marionetas como veículo de inclusão, culminando o trabalho desenvolvido com apresentações públicas.

O trabalho artístico passa pelo desenho da marioneta, do figurino, escrita, modelação da marioneta, trabalho de voz/texto, técnicas de manipulação, trabalho físico e improvisação, na direção de um processo criativo muito semelhante ao desenvolvido pela equipa de Marionetas do Porto nas suas criações.

Objetivos Projeto/Atividade

- O projeto “Quem sou eu?” tem como principal objetivo trabalhar as estórias de vida da população sénior através da expressão artística.

Destinatários

Idosos integrados em resposta social

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/pessoas-idosas/quem-sou-eu

3.1 Indicador

Descrição	Número de participantes					
Meta	2023	2024		2025		Total 30
Semestral						
Anual	10	10	10			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Estimular a aprendizagem ao longo da vida

4. Parceiros

Designação

- Teatro de Marionetas do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

30 000€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

O Porto é Lindo! Roteiros Turísticos +65

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Promover a sociabilização com recurso a visitas guiadas a vários espaços emblemáticos da Cidade.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

O Porto é Lindo! Roteiros Turísticos +65

Contextualização

O Porto é Lindo! - Roteiros Turísticos +65 tem como objetivo proporcionar às pessoas idosas da cidade uma ocupação do seu tempo livre, com qualidade, utilizando o património móvel, imóvel, cultural e sacro como ferramenta de enriquecimento cultural, socialização e valorização dos tempos livres.

Destinado a pessoas maiores de 65 anos, este projeto proporciona visitas guiadas temáticas em diferentes áreas, património e equipamentos da cidade, promovendo o seu reencontro com a cidade do Porto, palco de toda ou de parte das suas vidas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar a sociabilização, reforçar o sentimento de apropociação da cidade e diminuir o risco de isolamento social.

Destinatários

Municipes com mais de 65 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/pessoas-idosas/o-porto-e-lindo

3.1 Indicador

Descrição	Número de visitas realizadas					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						135
Anual	45	45	45			

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

- Entidades que integram a Rede Social do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

60 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

“Espaço Sénior” do Porto

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Disponibilizar o primeiro “Espaço Sénior” ao serviço das pessoas e do território, com vista ao desenvolvimento de atividades e projetos, em cooperação com outros agentes da comunidade.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Fundação “la Caixa”

Natureza Jurídica

Fundação

Contacto telefónico

Correio eletrónico

info.portugal@contact.fundacaolacaixa.org

Link

www.fundacaolacaixa.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

“Espaço Sénior” do Porto

Contextualização

Os Espaços Fundação “la Caixa” são centros ao serviço das pessoas e do território que acompanham, promovem o papel ativo e fomentam a participação dos seniores na sociedade e, que para além do catálogo de atividades que disponibilizará aos seus utentes, servirá também para difundir boas práticas na intervenção junto da população sénior. Em Espanha, para além dos 58 Espaços Fundação “la Caixa” geridos de forma autónoma por voluntários do respetivo espaço, foram criados 3 Espaços Fundação “la Caixa” denominados “Singulares”, detidos e geridos diretamente pela Fundação, nas cidades de Girona, Madrid e Múrcia.

Objetivos Projeto/Atividade

- Este espaço visa promover o papel ativo e fomentar a participação dos seniores na sociedade, através de atividades, de projetos de voluntariado e de projetos de cooperação com outros agentes da comunidade.

Destinatários

Residentes no concelho do Porto, com 65 ou mais anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Abertura de “Espaço Sênior”						
Meta	2023		2024		2025		Total 1
Semestral							
Anual	0		0		1		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreaajuda e apoio mútuo
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto – Departamento Municipal de Coesão Social

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

55+

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Desenvolver os talentos e o propósito de vida das pessoas com mais de 55 anos, através da prestação de serviços à comunidade local.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Movimento 55+ Associação

Natureza Jurídica

Associação

Contacto telefónico

930556575

Correio eletrónico

info@55mais.pt

Link

www.55mais.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

55+

Contextualização

A 55+ nasceu com o objetivo de prevenir a solidão e a inatividade de todos aqueles, com mais de 55 anos de idade, proporcionando-lhes uma vida ativa, através da prestação de serviços de qualidade e confiança nos seus bairros, que valorizem os conhecimentos das pessoas e que criem redes de apoio informal sólidas e próximas.

Objetivos Projeto/Atividade

• Queremos melhorar a qualidade de vida das pessoas através da promoção da sua atividade física e mental, e da criação de novas relações, dando propósito à vida, ao mesmo tempo que se reconhece o valor da experiência e a potencial contribuição que esta tem para a sociedade.

Destinatários

Residentes com mais de 55 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

www.55mais.pt

3.1 Indicador

Descrição

Horas de atividade

Meta	2023	2024	2025	Total 570
Semestral				
Anual	170	190	210	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Empoderar os seniores e construir comunidades para fomentar relações de entreeajuda e apoio mútuo
- Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto – Departamento Municipal de Coesão Social
- BETEL
- Médicos do Mundo
- EAPN

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

From Granny to Trendy

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Desenvolver ações de capacitação através do upcycling (reciclagem e reutilização) têxtil pós-consumo e sessões de empoderamento feminino, integrando os beneficiários como parte ativa da própria solução.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

1000Rostos Associação Ação Social

Natureza Jurídica

Associação privada

Contacto telefónico

917833803

Correio eletrónico

info@1000rostos.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

From Granny to Trendy

Contextualização

O From Granny to Trendy é um programa de envelhecimento ativo e capacitação através do upcycling de roupa usada para mulheres acima dos 50 anos, fora da vida ativa, num modelo de co-implementação que ativa a rede social e as comunidades locais, onde estas mulheres se inserem.

Como resultado, promovemos novas competências, com partilha de experiências e conhecimentos, num modelo de intervenção, que promove a inclusão social no território, combate o estigma do idadismo e educa para a preservação do meio ambiente.

Objetivos Projeto/Atividade

- Atividades:
 - 12 workshops de upcycling têxtil
 - 2 sessões de fotos
 - 1 exposição fotográfica
 - 1 desfile onde as beneficiárias são as modelos das suas criações
 - integração posterior no programa como parte ativa do mesmo - como mentoras voluntárias de técnicas de reparação ou reutilização têxtil junto de outros públicos mais jovens ou costureiras remuneradas.
- Objetivos: diminuir o isolamento social, atuando diretamente na aquisição de conhecimentos, aumento de auto-estima, satisfação com o suporte social e qualidade de vida das participantes; criar mais oportunidades de participação ativa na comunidade.

Destinatários

Mulheres com mais de 50 anos, fora da vida ativa

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

<https://vintageforacause.pt/pages/from-granny-to-trendy>

3.1 Indicador

Descrição	Número de participantes						
Meta	2023		2024		2025		Total 82
Semestral							
Anual	22		30		30		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida

4. Parceiros

Designação

• União das Freguesias do Centro Histórico do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

55 000,00 €

7. Notas Adicionais

A concretização das metas indicadas têm como pressuposto a obtenção do investimento estimado para a atividade. O montante de investimento indicado pode diferir em função de níveis de impacto a definir, sendo certo que, em termos de SROI, quanto maiores forem os níveis de impacto/sinergias de escala decorrentes da replicação do programa, menor é o custo do projeto.

Voltar à tabela

Reformers

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Desenvolver atividades, onde pessoas voluntárias partilham os seus talentos com grupos de pessoas seniores, com o objetivo de aumentar a participação cívica, diminuir o isolamento sénior e combater o idadismo.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

GeraçãoReformers Lda

Natureza Jurídica

Empresa

Contacto telefónico

919329976

Correio eletrónico

joana@m-trf.org

Link

www.reformers.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Reformers

Contextualização

O Reformers surge da nossa crença de que não há idade para aprender e procura combater o idadismo e o isolamento social da população sénior.

O projeto caracteriza-se por ser um conjunto de atividades lúdicas e didáticas, que estimulam capacidades cognitivas e motoras dos seniores, procurando garantir a melhoria da saúde física e mental desta população. Através da partilha de talentos, mentores voluntários partilham algo que gostam muito de fazer com grupos de seniores, facilitando uma aula semanal, durante doze meses.

O nosso público-alvo são seniores isolados, com pouca (ou sem) rede de apoio, para os quais as soluções existentes, embora importantes e necessárias, não são suficientes. Nos Censos 2021, foram identificadas 75882 pessoas com mais de 60 anos na cidade do Porto, sendo que grande parte desta população vive isolada, com pouco ou nenhum acesso às respostas existentes, e com dificuldades de socialização. O nosso projeto propõe-se a trabalhar com grupos de pessoas, sinalizadas pela Câmara Municipal do Porto, de forma a diminuir o número de pessoas com mais de 60 anos que vivem isoladas na cidade.

O leque de atividades no plano anual inclui aulas de ballet, natação, auto maquilhagem, patinagem, cerâmica, samba, entre tantas outras, totalmente pensadas para os seniores, que promovem uma melhoria da sua autoestima, bem como a partilha de conhecimentos, reduzindo, assim, os índices de solidão deste público.

Estas turmas de Reformers serão dinamizadas em contexto comunitário e devem identificar um problema social na sua comunidade e resolver esse problema com a atividade que aprenderam - payback. Independentemente da atividade, os mentores devem trabalhar diferentes valores e competências como o idadismo, a igualdade de género, saúde mental, criatividade, sustentabilidade. Para que estes temas possam ser trabalhados de forma efetiva, desenvolvemos um programa de formação contínua para mentores voluntários, no qual abordamos alguns dos temas referidos.

Para que seja possível estudar o efeito do projeto na população sénior, são aplicados questionários de pré e pós-teste. Estes questionários dão origem a um relatório final de Avaliação de Impacto, que é disponibilizado às diferentes instituições com quem colaboramos. Pretendemos analisar mudanças nos seguintes indicadores: percepção da qualidade de vida, percepção dos índices de solidão, auto-estima e percepção do sentimento comunitário.

Objetivos Projeto/Atividade

- Objetivos gerais:
 - combater o idadismo e o isolamento social da população sénior.
- Objetivos específicos:
 - melhoria da qualidade de vida
 - aumento da autoestima
 - redução dos índices de solidão, vulnerabilidade e isolamento
 - melhoria da autonomia, mobilidade, capacidades físicas e cognitivas
 - aumento do sentimento de pertença comunitária
- 80 mentores em 2025
- 50 horas de formação em 2025
- 960 horas de aulas em 2024 + 1920 horas de aulas em 2025
- 20 ações de payback em 2024 + 40 ações de payback em 2025

Destinatários

Seniores isolados, com pouca (ou sem) rede de apoio, para os quais as soluções existentes, embora importantes e necessárias, não são suficientes.

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

www.reformers.pt

3.1 Indicador

Descrição	Número de seniores impactados						
Meta	2023		2024		2025		Total 950
Semestral							
Anual	50		300		600		

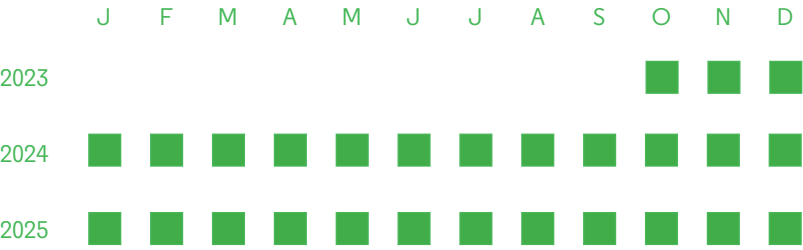
3.2 Outros objetivos com impacto

- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo.
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

4. Parceiros

- Designação
- Junta de Freguesia de Paranhos
 - Centro Social da Paróquia da Areosa
 - BPI | Fundação “La Caixa”
 - Fundação AGEAS

5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

210 000,00 €

7. Notas Adicionais

Últimas notícias:
<https://expresso.pt/longevidade/2023-08-03-Nao-ha-idade-para-sonhar-seniores-escolhem-o-que-querem-aprender-do-surf-a-bicicleta-3b389599>
<https://portocanal.sapo.pt/noticia/316575>
<https://sic.pt/programas/casafeliz/faco-agora-coisas-que-nunca-fiz-na-vida-a-casa-feliz-levou-as-avos-a-voar/> <https://www.rtp.pt/play/p11142/e716375/a-nossa-tarde> (minuto 16 a 35)

Voltar à tabela

Olhó Nobelo

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Dinamizar uma intervenção comunitária onde, a partir da arte do crochet, é estimulada a participação e a integração social da população idosa residente na Freguesia de Massarelos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação de Moradores de Massarelos

Natureza Jurídica

Associação

Contacto telefónico

226093341

Correio eletrónico

ammassarelos@gmail.com

Link

https://www.facebook.com/associacaomoradores.massarelos

3. Projeto /Atividade

Nome

Olhó Nobelo

Contextualização

Trata-se de um projeto desenvolvido no Centro de Convívio da Associação de Moradores de Massarelos, em plena pandemia, com o propósito de combater o isolamento social dos utentes, através do crochet. Durante o confinamento prolongado dos idosos, foi necessária uma estratégia da nossa parte para apaziguar e combater o isolamento social, ainda mais acentuado devido à situação pandémica. O crochet foi e tem sido a grande e eficaz estratégia e feito deste projeto um exemplo de intervenção através da arte. O projeto foi construído a pensar nos utentes do Centro de Convívio da Associação de Moradores de Massarelos, no entanto foi alargado a toda a comunidade e posteriormente a todos/as os que queriam participar. Desta forma, o projeto começou a enriquecer a nível de partilha de conhecimentos, dando espaço a momentos intergeracionais.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover a integração e participação social pela arte
- Combater o isolamento social e sedentarismo
- Participação ativa dos utentes do Centro de Convívio
- Promover uma atividade terapêutica
- Envolver a comunidade local
- Usufruir dos espaços da freguesia

Destinatários

Pessoas idosas residentes em Massarelos

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesia de Massarelos

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas idosas envolvidas						
Meta	2023		2024		2025		Total 63
Semestral							
Anual	20		21		22		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo.

4. Parceiros

Designação

• União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos - iniciativas pontuais
Ágora - Desporto e Cultura no Porto - iniciativas pontuais
Museu do Carro Elétrico - cedência de instalações
Algodões Selva - doação de material

Conhecer o Porto por Dentro

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Promover a sociabilização e participação através de atividades culturais e históricas

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP-Porto)

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)

Contacto telefónico

929030804 / 222032049

Correio eletrónico

d.porto@assp.pt

Link

https://assp.pt/pt/home

3. Projeto /Atividade

Nome

Conhecer o Porto por Dentro

Contextualização

O projeto “Conhecer o Porto por Dentro” pretende proporcionar aos nossos Associados e Amigos um conhecimento mais aprofundado da cidade do Porto, desvendando espaços culturais diversificados. Assim, as temáticas abordadas abrangerão as seguintes áreas: toponímia da cidade e história, edifícios emblemáticos, parques e jardins renovados, novos equipamentos significativos, conferências, visitas culturais, museus temáticos e espetáculos (teatro e música). O projeto terá início com a rubrica “Toponímia da Cidade e História”, explorando a sua origem e destacando a importância do percurso biográfico das personalidades em questão para a compreensão da história da cidade do Porto e até do país. Contaremos com a colaboração de Associados e Amigos, a quem convidaremos para participar no desenvolvimento do projeto, colocando ao serviço de todos os seus conhecimentos e competências. Pretendemos promover o desenvolvimento intelectual e cognitivo, a partilha de saberes, a convivência e o fortalecimento dos laços de solidariedade e resiliência.

Objetivos Projeto/Atividade

- Valorizar o património do Município
- Implementar atividades intergeracionais de combate à solidão e ao isolamento social

Destinatários

Associados com mais de 65 anos da ASSP e residentes no Município do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Número de atividades realizadas

Meta

2023

2024

2025

Total

Semestral

40

Anual

40

3.2 Outros objetivos com impacto

- Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

4. Parceiros

Designação

- Escola Superior de Educação
- UPP
- Faculdade de Letras da Universidade do Porto
- Planetário do Porto
- Academia Viva Vivet

5. Calendarização

JFMA MJJAASOND

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

2 000,00€

7. Notas Adicionais

Memórias de um Corpo

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Promover a intergeracionalidade através da arte com pessoas idosas e jovens artistas promovendo o envelhecimento ativo, a estimulação das funções cognitivas e as relações entre gerações.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Ballet Teatro Contemporâneo do Porto CRL

Natureza Jurídica

Cooperativa

Contacto telefónico

935 239 027

Correio eletrónico

documentacao@balletteatro.pt

Link

balletteatro.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Memórias de um Corpo

Contextualização

O Balletteatro é um centro de artes performativas, da imagem em movimento e de cruzamentos disciplinares. Com longos anos de experiência, na ligação da arte com o mundo, realiza um imenso trabalho com a comunidade, através de projetos sociais, desenvolvidos com parceiros e instituições nacionais e estrangeiras. Um desses projetos, tem como premissa o impacto da promoção de um envelhecimento ativo e saudável na sociedade, daí, nasceu a parceria com a Associação do Monte Pedral. “Memórias de um Corpo” é um projeto que consiste no desenvolvimento de um trabalho regular com um grupo de seniores, artistas e alunos do Balletteatro Escola Profissional, com criação de apresentação pública, cujos intérpretes são alunos do curso de dança e os seniores da Associação do Monte Pedral, um espetáculo, marcado pela sensibilidade do diálogo intergeracional.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover envelhecimento ativo a partir da dança
- Promover estímulos cognitivos no idoso
- Promover ligação entre gerações

Destinatários

Pessoas idosas da Associação Monte Pedral

Incidência Territorial da Intervenção

Associação Monte Pedral

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de idosos Jovens envolvidos					
Meta	2023	2024		2025		Total 10 20
Semestral						
Anual			10 20			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover a atividade física regular
- Promover atividades intergeracionais
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida

4. Parceiros

Designação

- Associação Monte Pedral

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

AcompanhARTE

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Promover a estimulação cognitiva e social dos idosos através de práticas artísticas desenvolvidas no domicílio.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Compassio – Associação para a construção de comunidades compassivas

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

911860880

Correio eletrónico

compassio@compassio.pt

Link

https://www.facebook.com/associacaocompassio/

3. Projeto /Atividade

Nome

AcompanhARTE

Contextualização

As pessoas mais velhas nem sempre têm autonomia ou capacidade para saírem de casa. A importância de se manterem cognitivamente e socialmente ativos, integrados e estimulados representa uma necessidade para promover bem-estar e qualidade de vida. São, ainda, poucas respostas da comunidade que tem este objetivo e atuam no domicílio. Através de práticas artísticas desenvolvidas no domicílio (musicoterapia, da expressão plástica, do teatro, do riso, da literatura, da construção de biografias) os idosos são estimulados cognitivamente e socialmente mais integrados. Tudo isto sempre numa relação muito próxima, de um artista para cada idoso, desenvolvendo o seu trabalho em visitas semanais a quinzenais, de uma hora de duração.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater o isolamento social
- Promover o bem-estar e a saúde (física, mental, espiritual) dos idosos, através de práticas artísticas desenvolvidas no domicílio.

Destinatários

Seniores em isolamento social/solidão, no domicílio

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesia de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde; Freguesia de Paranhos

Link

https://www.youtube.com/watch?v=2iCzOjeHJuM

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas abrangidas pelo projeto Número de artistas envolvidos					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						25 9
Anual			25 9			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

4. Parceiros

Designação

- Juntas de Freguesia
- Hospitais
- Centros de Dia
- Instituições Particulares de Solidariedade Social

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Porto Importa-se - contacta

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Acompanhar e contactar regularmente com as pessoas idosas em risco de isolamento e exclusão social do parque habitacional público.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Domus Social – Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228 330 000

Correio eletrónico

geral@Domussocial.pt

Link

https://www.Domussocial.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto Importa-se - contacta

Contextualização

O Porto Importa-se vai ao encontro dos idosos que residem no Parque de Habitação Pública do Município do Porto e que estão em situação ou em risco de isolamento. Em parceria com uma entidade académica, elaborou-se um diagnóstico gerontológico que permite traçar e caracterizar um perfil da população idosa residente nos bairros de habitação social do município do Porto, e, posteriormente, sinalizar os casos considerados de maior risco, de acordo com critérios definidos.

No âmbito da execução do projeto “Porto Importa-se”, surgiu a necessidade de efetuar contactos regulares com os idosos isolados, em forma de acolhimento e combate à solidão, assim como no suporte a assuntos relacionados com a gestão da Domus Social (mobilidade condicionada, condições habitacionais, entre outros), nascendo o “Porto Importa-se - Contacta”.

O contacto regular permitirá perceber a necessidade de ponderar apoios adicionais aos idosos isolados. Esta relação de proximidade, inicia-se com uma visita à habitação, com o fim de avaliar o nível de satisfação das necessidades deste público, nomeadamente as relações sociais e as condições de segurança; os telefonemas regulares permitem perceber sinais de alerta, como mudanças de humor ou dificuldade na fala. O estabelecimento de rotinas de proximidade com estes idosos permitirá ponderar a eventual necessidade de intervenção e acompanhamento diferenciado.

Objetivos Projeto/Atividade

- Manter contactos de proximidade com os idosos, com uma comunicação simples, personalizada e esclarecedora;
- Atuar progressivamente junto das situações de isolamento social, motivadas por ausência de contactos sociais ou familiares, de envolvimento na comunidade, de dificuldade de acesso a serviços;
- Pretende-se avaliar, ponderar e identificar serviços ou respostas alternativas de combate ao isolamento e solidão dos idosos.

Destinatários

Idosos com idade igual ou superior a 85 anos, a residirem sozinhos em habitação social municipal

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesia de Campanhã

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de contactos/visitas a idosos					
Meta	2023	2024		2025		Total 972
Semestral						
Anual			972			

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Danças tradicionais com coreografias contemporâneas

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Fortalecer a autoestima, combater o isolamento social e promover a longevidade ativa através das danças tradicionais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação Sénior da Foz Vita Vivet

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

919914470

Correio eletrónico

asvitavivet@gmail.com

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Danças tradicionais com coreografias contemporâneas

Contextualização

A dança tradicional, com sua história e cultura, ganha nova vida ao se unir à criatividade da dança contemporânea. A fusão resulta em coreografias inovadoras que preservam a essência das raízes culturais, com uma linguagem corporal mais livre e expressiva. Uma celebração do passado e um diálogo com o presente, criando novas formas de expressão. O projeto visa promover a saúde física e mental dos seniores através da dança, resgatando a riqueza cultural das danças tradicionais e adaptando-as aos tempos atuais. Ao combinar movimentos suaves e ritmados com coreografias contemporâneas, oferecemos uma experiência única que estimula a memória, a coordenação motora e a socialização. Acreditamos que a dança é uma ferramenta poderosa para fortalecer a autoestima, combater o isolamento social e promover a longevidade ativa. Com este projeto pretendemos também: Quebrar barreiras e preconceitos “A dança tradicional, muitas vezes vista como algo do passado, ganha uma nova vida quando combinada com elementos contemporâneos. Desmistificamos a ideia de que a dança é apenas para jovens, mostrando que a arte é para todas as idades e corpos.” Preservar a cultura e transmitir conhecimento: “Ao ensinar danças tradicionais com uma roupagem moderna, contribuímos para a preservação da nossa cultura e para a transmissão de património para as futuras gerações. Os idosos, como guardiões da memória, são peças-chave neste processo.” Incluir e promover a acessibilidade: “As nossas aulas são adaptadas para atender às necessidades específicas dos idosos, promovendo a inclusão e a acessibilidade. A dança torna-se um veículo para a expressão individual e a superação de desafios.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar a integração e a participação social, promover a atividade física regular e promover a atividade intergeracional
- Melhorar a capacidade de memorizar
- Melhorar a capacidade de recordar
- Promover a capacidade de partilha de memórias
- Promover a capacidade de interação entre e com os pares
- Fomentar a capacidade de pesquisar

Destinatários

Pessoas inscritas na Associação Sénior da Foz Vita Vivet

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de sessões dinamizadas					
Meta	2023	2024		2025		Total 21
Semestral						
Anual			21			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover a atividade física regular
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

Designação

- Associação Nacional de Professores
- Associação de Solidariedade Social de Professores

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

2 000,00€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Há.ma.nhã- cartografias de uma cidade comum

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Realizar atividades artísticas e culturais que envolvam a população mais velha, promovendo a troca de vivências, conhecimentos e histórias de vida.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

BOA E Lab_BOA, de C. Camargo Oficinas de Artes Lda.

Natureza Jurídica

Empresa

Contacto telefónico

914093518

Correio eletrónico

info@boa-arts.com

Link

https://www.boa-arts.com/

3. Projeto /Atividade

Nome

Há.ma.nhã- cartografias de uma cidade comum

Contextualização

“Há.ma.nhã - cartografias de uma cidade comum” é um projeto que se propõe promover a criação artística entre seniores apoiados por instituições de terceira idade, mobilizando o cruzamento das diversas formas de expressão, numa perspetiva de arte contemporânea e de promoção de um envelhecimento ativo. Insere-se no contexto da promoção do envelhecimento ativo e do direito à cidade para pessoas mais velhas, abordando situações de isolamento social e promovendo a revalorização das vivências comunitárias e culturais dos participantes. Concretiza-se através de um conjunto de laboratórios artísticos e de ações performativas, (presenciais e digitais), motivados pelo desejo de trazer para a frente memórias das experiências corporais da cidade. Partindo das vivências e memórias em torno da paisagem relacional e sensorial (visual, tátil, sonora, olfática e palato), de lugares específicos da cidade – propomos a criação destas cartografias de uma cidade que se quer sensível e comum.

Objetivos Projeto/Atividade

- Fomentar a interação social e cultural através da criação artística e memória coletiva
- Aumento da participação na cidade
- Aumento do sentimento de pertença
- Fortalecimento dos laços comunitários e intergeracionais nos percursos
- Promover a saúde física e saúde mental
- Redução do sentimento de stress
- Estimulação cognitiva

Destinatários

Pessoas mais velhas em situação de isolamento, com autonomia

Incidência Territorial da Intervenção

Grupos identificados através de Juntas de Freguesia (zona Bonfim)

Link

https://www.boa-arts.com/ha-manha

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas participantes Número de sessões					
Meta	2023	2024		2025		Total 12 15
Semestral						
Anual			12 15			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Estimular a aprendizagem ao longo da vida

4. Parceiros

Designação

- Centro Social Sé Catedral

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

6 600,00€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Fighting Loneliness

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Fomentar relações intergeracionais através do acolhimento de hóspedes nas residências de pessoas mais velhas, em parceria com entidades de alojamento, promovendo inclusão e partilha cultural.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação Reformers

Natureza Jurídica

Associação Sem Fins Lucrativos

Contacto telefónico

914 645 438

Correio eletrónico

reformers@m-trf.org

Link

https://www.reformers.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Fighting Loneliness

Contextualização

A Airbnb, em parceria com a Associação Reformers, lançou um projeto piloto para combater a solidão entre os idosos, incentivando-os a tornarem-se anfitriões Airbnb e a disponibilizarem um quarto nas suas casas. Com este projeto, pretende-se promover o envelhecimento ativo, fomentar a convivência intergeracional e reduzir o isolamento social dos seniores.

Objetivos Projeto/Atividade

- O projeto pretende promover o envelhecimento ativo e combater a solidão, incentivando seniores a tornar-se anfitriões Airbnb

Destinatários

Idosos disponíveis para acolher hóspedes e cederem um quarto

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Número de estadias no âmbito do projeto

Meta

2023

2024

2025

Total

2

Semestral

Anual

2

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover ambientes de intergeracionalidade
- Promover atividades intergeracionais

4. Parceiros

Designação

- Airbnb

5. Calendarização

J

F

M

A

M

J

J

A

S

O

N

D

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Dar Mais Vida Aos Anos

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Disponibilizar um espaço “Sala de Estar” para a comunidade, com *workshops* relevantes para a promoção do Envelhecimento Saudável.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

FillCare - Apoio ao Domicílio

Natureza Jurídica

Sociedade por Quotas

Contacto telefónico

229 397 710

Correio eletrónico

geral@fillcare.pt

Link

www.fillcare.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Dar Mais Vida Aos Anos

Contextualização

Implementação de um projeto piloto nas instalações da entidade, aberto aos clientes e à comunidade, com o objetivo de combater o isolamento social. Serão dinamizados workshops com diversas temáticas, realizados uma vez por semana de forma gratuita. Os idosos da cidade do Porto serão convidados a visitar a “Sala de Estar” e a usufruir de momentos lúdicos e de convívio.

Objetivos Projeto/Atividade

- Implementar iniciativas que combatam o isolamento social, promovam a saúde mental e social, e incentivem o envelhecimento ativo entre os idosos da comunidade, disponibilizando serviços gratuitos à comunidade mais desfavorecida

Destinatários

Pessoas idosas em situação de isolamento ou com mobilidade reduzida

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de *Workshops* realizados

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual	☒	☒	27	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo

4. Parceiros

Designação

- A definir consoante o *workshop*

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Rádio Força Senior

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar a integração e participação social.

Ação

Estabelecer um canal de comunicação e entretenimento que visa combater a desinformação, reduzir a solidão e prevenir a exclusão social das pessoas mais velhas, promovendo informações precisas, conteúdos interessantes e interações sociais significativas para melhorar a qualidade de vida da população sénior.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação das Escolas Jesus, Maria, José

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)

Contacto telefónico

228318554

Correio eletrónico

info@monte-pedral.pt

Link

www.monte-pedral.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Rádio Força Senior

Contextualização

Fruto do conhecimento adquirido ao longo dos anos, através de um muito próximo contacto com a população sénior, chegámos à conclusão que a rádio desempenha um papel fundamental na vida da grande maioria desta população. Com o surgimento da pandemia da Covid-19 e do recomendado confinamento desta camada sénior, acentuou-se o isolamento (em muitos casos já existente) e evidenciou-se o papel que os media de proximidade desempenham nas suas vidas; Em particular, a rádio.

Assim, dada relevância da população idosa na cidade, a partir das instalações do Monte Pedral será emitido um programa de rádio em FM, com conteúdos dirigidos em exclusivo a esta população alvo.

À semelhança de outros projetos desenvolvidos noutros países, de que são exemplo um canal de televisão via web, conforme foi divulgado nas II Jornadas Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas realizadas em 2023, este projeto torna-se mais próximo da população alvo uma vez que para muitos idosos a utilização da web é ainda algo inacessível e “complicado” ao passo que um rádio recetor que tenha FM é algo com que estão familiarizados. Serão difundidos conteúdos informativos e da oferta de programas/projetos dirigidos a esta população disponíveis na cidade. Este programa será uma “janela aberta” às atividades de todas as instituições da cidade bem como das atividades desenvolvidas pelo município no que respeita ao “Porto – cidade amiga das pessoas idosas”.

Em parceria com a Radio Metropolitana do Porto, uma estação de rádio com emissão em FM, sedeadada no Porto, nas instalações do Monte Pedral, será transmitida uma programação variada de segunda a domingo para poder assim chegar mais perto das gentes do Grande Porto em geral, e com os mais idosos em particular através do programa diário “RÁDIO FORÇA SENIOR”.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir o sentimento de solidão dos idosos do Porto
- Aumentar a sua participação social
- Combater o isolamento social
- Proporcionar à população residente – em isolamento social ou profilático por via das circunstâncias familiares, sociais, económicas e de saúde pública – acompanhamento diário através de emissões temáticas, informativas e musicais, com a presença vocal – de animadores, jornalistas e convidados. Ser, no fundo, uma companhia, mas geradora de participação social

Destinatários

População sénior, seus cuidadores e familiares e público em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto

Link

www.monte-pedral.pt; https://www.facebook.com/forcasenior/

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Número de horas de emissão dirigida à população idosas

Meta

2023

2024

2025

Total

Semestral

300

Anual

300

3.2 Outros objetivos com impacto

- Melhorar o acesso à informação

4. Parceiros

Designação

- Rádio Metropolitana do Porto
- Porto Editora
- Município do Porto
- Junta de Freguesia de Paranhos
- Junta de Freguesia de Ramalde
- U.F. Cedofeita, Sto Ildefonso, Sé, Miragaia, S. Nicolau e Vitória

5. Calendarização

J

F

M

A

M

J

J

A

S

O

N

D

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

22 000,00€

7. Notas Adicionais

Sempre Acompanhados

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo.

Ação

Capacitar as pessoas, envolver as comunidades e sensibilizar os cidadãos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Fundação “la Caixa”

Natureza Jurídica

Fundação

Contacto telefónico

Correio eletrónico

seniores@fundacaolacaixa.org

Link

www.fundacaolacaixa.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Sempre Acompanhados

Contextualização

O Sempre Acompanhados é um programa da Fundação “la Caixa”, no qual o Município do Porto se apresenta como parceiro estratégico. A metodologia foi desenvolvida e implementada em Espanha em 2013 e, em 2022, lançada no Porto, especificamente nas Freguesias do Centro Histórico e Bonfim.

O programa «Sempre Acompanhados», pretende oferecer uma resposta inovadora e diferenciadora às situações de solidão da população sénior da cidade do Porto, na qual a pessoa é sujeito ativo e protagonista da sua transformação, no seu processo de envelhecimento e nas suas decisões. A narrativa, a história e os desejos e interesses de cada pessoa, são uma base fundamental da intervenção, que visa a capacitação, no sentido do desenvolvimento de competências-chave fundamentais para a tomada de decisão perante as situações de isolamento e solidão não desejada.

O Programa pretende ainda impulsionar as relações de apoio e bem-estar dos seniores, que comprometa a comunidade e sensibilize os cidadãos da cidade.

Atua em três Eixos principais: pessoa (com a capacitação para atuação e avaliação em situações de solidão, reforçando a sua capacidade e confiança), comunidade (partindo dos recurso endógenos da comunidade e dos seus stakeholders) e sociedade (promovendo ações que informem e sensibilizem para a importância de manter boas relações interpessoais e para o fenómeno da solidão).

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover relações de apoio e bem-estar entre os seniores, através de uma intervenção que capacite as pessoas, envolva a comunidade e sensibilize os cidadãos, para prevenir e mitigar as diferentes situações de solidão.

Destinatários

Municípios com mais de 65 anos em situação de solidão

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto

Link

https://fundacaolacaixa.pt/pt/sempre-acompanhados

3.1 Indicador

Descrição	Número de seniores apoiados						
Meta	2023		2024		2025		Total 414
Semestral							
Anual	138		138		138		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Aumentar o conhecimento sociodemográfico da população idosa residente

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto
 - Departamento Municipal de Coesão Social
- Santa Casa da Misericórdia do Porto
- Cruz Vermelha Portuguesa | Delegação do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Pontes com Proximidade

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo.

Ação

Criação e dinamização de grupos de partilha para idosos, proporcionando um espaço de convivência e apoio mútuo.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Compassio – Associação para a construção de comunidades compassivas

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

91 186 08 80

Correio eletrónico

compassio@compassio.pt

Link

https://www.facebook.com/associacaocompassio/

3. Projeto /Atividade

Nome

Pontes com Proximidade

Contextualização

A ausência de envolvimento das pessoas com 65 anos ou mais na comunidade faz com que haja um maior isolamento, menos relações sociais e, consequentemente, uma deterioração da saúde mental. Por isso, o Pontes Com Proximidade leva à promoção de relações significativas com pessoas com interesses comuns através da construção de grupos informais de encontro e convívio, que podem ocorrer quer em formato presencial, quer em formato *online*. Estes momentos em grupo são promovidos por um recurso humano da Compassio de forma a criar um espaço seguro para que novas relações possam crescer. As temáticas a serem abordadas são co-construídas com cada grupo de forma a ser de encontro aos seus interesses e necessidades. Este projeto foi desenhado e implementado através do Laboratório de Inovação Social do Centro de Inovação Social da Câmara Municipal do Porto.

O Projeto Pontes com Proximidade tem como objetivo complementar os projetos AcompanhARTE e Porto Compassivo focado na integração da pessoa numa maior rede de apoio, com a promoção da literacia sobre as respostas da comunidade e a promoção de grupos informais de encontro, mas também a descoberta de novos propósitos e sentido de vida, através da promoção do autoconhecimento sobre o que influencia o seu bem-estar.

Objetivos Projeto/Atividade

• Construir um espaço de promoção de relações sociais através da dinamização de grupos de partilha

Destinatários

Séniore, residentes no seu domicílio, em isolamento social ou solidão

Incidência Territorial da Intervenção

União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de pessoas abrangidas pelo projeto | Criação de grupos informais

Meta

2023

2024

2025

Total

8 | 2

Semestral

Anual

8 | 2

3.2 Outros objetivos com impacto

• Aumentar a integração e participação social

• Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

• Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade, a prestação dos cuidados e a assistência às pessoas idosas dependentes.

4. Parceiros

Designação

• Juntas de Freguesia

• Hospitais

• Centros de dia

• Instituições Particulares de Solidariedade Social

5. Calendarização

J

F

M

A

M

J

J

A

S

O

N

D

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Porto Compassivo

Uma comunidade que cuida até ao fim

1. Área de Intervenção

- P1 - Pessoas (“People”)
- P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo.

Ação

Criar e dinamizar redes de apoio domiciliário para pessoas doentes e isoladas, promovendo a sua integração social e o seu bem-estar.

Domínios OMS

- 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- 2 - Transportes
- 3 - Habitação
- 4 - Participação social
- 5 - Respeito e inclusão social
- 6 - Participação cívica e emprego
- 7 - Comunicação e informação
- 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Compassio – Associação para a construção de comunidades compassivas

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

91 186 08 80

Correio eletrónico

compassio@compassio.pt

Link

https://www.facebook.com/associacaocompassio/

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto Compassivo - Uma comunidade que cuida até ao fim

Contextualização

Através dos Censos 2021 é possível observar que em Portugal existem 517 mil pessoas com 65 ou mais anos a viver sozinhas. A Organização Mundial do Trabalho afirmava que Portugal é dos países da Europa onde as pessoas idosas são mais abandonadas. O projeto Porto Compassivo dirige-se a pessoas que já não saem ou saem pouco de casa, por doença, limitações de mobilidade ou falta de ânimo. Se as pessoas não podem ir à comunidade, queremos que a comunidade vá até elas.

Com este projeto introduzimos uma figura nova – a mobilizadora comunitária, que é a pessoa que vai visitar e conhecer o beneficiário e que tem conhecimento dos apoios existentes na comunidade e que podem ser ativados. Propõe também um diagnóstico através de uma ferramenta inovadora que se designa por “Mapa do Cuidado” - realizado com o beneficiário com o objetivo de o conhecer os apoios a pessoa beneficia, quais os seus sonhos e os seus desejos. Face ao diagnóstico, a mobilizadora comunitária ativa organizações formais e informais de apoio, aumentando assim a rede comunitária e promovendo um trabalho em rede entre todos.

Objetivos Projeto/Atividade

- Ativar e dinamizar redes de apoio para pessoas mais sós, no seu domicílio e com doença

Destinatários

Seniores, com doença, em isolamento social/solidão, no domicílio

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://www.youtube.com/watch?v=SujHWgwRiJg&t=16s

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Nº de pessoas abrangidas pelo projeto Nº de redes de suporte/apoio criadas					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						15 3
Anual			15 3			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade, a prestação dos cuidados e a assistência às pessoas idosas dependentes.

4. Parceiros

- Designação
- Juntas de Freguesia
 - Hospitais
 - Centros de dia
 - Instituições Particulares de Solidariedade Social

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Porto. Importa-se

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o conhecimento sociodemográfico da população idosa residente.

Ação

Caracterizar, identificar e intervir em situações de risco e isolamento social de pessoas idosas residentes em habitação social.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Domus Social – Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228330000

Correio eletrónico

geral@Domussocial.pt

Link

https://www.Domussocial.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto. Importa-se

Contextualização

O “Porto. Importa-se” pretende responder a um universo de mais de 2.000 pessoas, num processo continuado, formador de uma rede alargada de parceiros e serviços de proximidade. Este projeto vai ao encontro de cidadãos sozinhos, com mais 70 anos e casais, com mais de 75 anos.

Objetivos Projeto/Atividade

- A Domus Social, em parceria com o ISSSP, realizam uma intervenção técnica e social direta junto dos inquilinos municipais mais idosos e em situação de isolamento. Nos 50 aglomerados habitacionais geridos pela Domus Social, residem cerca de 30 mil moradores, dos quais, aproximadamente 7% são idosos isolados.
- A intervenção direcionada para estas situações mobiliza a realização de várias reuniões com agentes locais, identificando-se como principais áreas de intervenção acionadas: saúde; respostas sociais; recursos económicos; monitorização pelas estruturas locais; acompanhamento jurídico.

Destinatários

Idosos isolados com mais de 70 anos e casais com mais de 75 anos, residentes em habitação social

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://www.Domussocial.pt/projetos-sociais/porto-importa-se-2

3.1 Indicador

Descrição	Ações de combate ao isolamento e de promoção do envelhecimento ativo e saudável						
Meta	2023		2024		2025		Total 900
Semestral							
Anual	300		300		300		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- Instituto Superior de Serviço Social do Porto
- Câmara Municipal do Porto
 - Departamento Municipal de Coesão Social

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

74 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

POLIS

1. Área de Intervenção

- ☒

P1 - Pessoas (“People”)
- ☐

P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐

P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐

P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐

P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Reforçar o exercício da cidadania ativa.

Ação

Promover ações de capacitação em cidadania ativa e esclarecida, socialmente responsável e inclusiva, com vista a fortalecer a intervenção social das pessoas idosas institucionalizadas.

Domínios OMS

- ☐

1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐

2 - Transportes
- ☐

3 - Habitação
- ☒

4 - Participação social
- ☒

5 - Respeito e inclusão social
- ☒

6 - Participação cívica e emprego
- ☒

7 - Comunicação e informação
- ☐

8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Santa Casa da Misericórdia do Porto

Natureza Jurídica

Misericórdia / IPSS

Contacto telefónico

220924422

Correio eletrónico

scmp@scmp.pt

Link

www.scmp.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

POLIS

Contextualização

De acordo com os últimos censos (2021), Portugal tem 2.424.122 pessoas com 65 anos ou mais. Destes, cerca de 100.000 residem em contexto institucional (Estruturas residenciais para Pessoas Idosas). A vivência nestes contextos coletivos implica, com alguma facilidade, a perda de alguma individualidade e, com ela, hábitos, rotinas, e outros elementos de cidadania. Neste sentido, a relação com a cidade, enquanto espaço vivo e estruturante de cidadania é, quase necessariamente, alterado. A vivência política, enquanto expoente máximo dessa mesma participação cívica, altera-se igualmente. Geralmente para pior.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover uma cidadania política ativa
 - Estimular os idosos residentes em ERPI a participar nos problemas político-sociais da comunidade
 - Fomentar uma intergeracionalidade em torno do debate político

Destinatários

Idosos residentes em ERPI

Incidência Territorial da Intervenção

Porto - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da Santa Casa da Misericórdia do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de idosos participantes

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual	0	30	30	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto – Departamento Municipal de Coesão Social
- Juntas de Freguesia
- Partidos políticos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

1 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

No Porto a Vida é Longa

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a atividade física regular.

Ação

Desenvolver a prática desportiva regular aos residentes no Porto com mais de 60 anos. As atividades são preparadas e orientadas por profissionais de desporto e visam reforçar a flexibilidade, a força e a resistência.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Ágora - Cultura e Desporto do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

226199860

Correio eletrónico

geral@agoraporto.pt

Link

https://www.agoraporto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

No Porto a Vida é Longa

Contextualização

O Programa “No Porto a Vida é Longa” tem como principal missão proporcionar uma prática desportiva regular à população sénior do município do Porto, contribuindo para uma resposta desportiva certificada e mais abrangente para estes munícipes.

Objetivos Projeto/Atividade

- O seu principal propósito é a adoção de um estilo de vida saudável e ativo por parte da população sénior da cidade do Porto, com os objetivos de proporcionar o acesso a atividades preparadas por profissionais de exercício. Estas atividades diversificadas são realizadas em vários espaços desportivos municipais e tem como intuito a promoção do exercício físico, contribuição para um envelhecimento bem-sucedido através da melhoria da aptidão física, permitindo assim uma melhoria da qualidade de vida.
- O Programa é exclusivo aos munícipes residentes no município do Porto pelo que, só é permitida a inscrição a maiores de 60 anos.

Destinatários

Munícipes maiores de 60 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://www.agoraporto.pt/desporto/programas-de-atividade-fisica

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de inscritos no programa					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						2100
Anual	500	700	900			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

84 000€

7. Notas Adicionais

Pedalar Com Idade

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a atividade física regular.

Ação

Incentivar a atividade física regular, promover as interações intergeracionais ao ar livre e melhorar a saúde mental e física das pessoas mais velhas.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Parábola Cidadina Associação - Pedalar Sem Idade Porto

Natureza Jurídica

Associação Sem Fins Lucrativos

Contacto telefónico

916614056

Correio eletrónico

silvia@pedalarsemidade.pt

Link

https://pedalarsemidade.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Pedalar Com Idade

Contextualização

A prática de ciclismo reforça os membros inferiores, essencial para prevenir quedas indesejadas. O programa oferece a possibilidade dos idosos praticarem ciclismo adaptado, conduzindo uma bicicleta eléctrica certificada (trishaw com 3 lugares), sob a orientação de pilotos experientes mais jovens qie viajam no bnco da frente da bicicleta. A modalidade inclui um plano de treino personalizado e os idosos sentem-se seguros porque uma bicicleta com 3 rodas não se desequilibra. A ajuda do motor eléctrico fá-los recuperarem sentimentos de juventude, pois parece que voltaram a ter a força que antes tinham, quando pedalavam. Os passeios em bicicleta são semanais e têm a duração de uma hora. Os passeios são organizados por um coordenador e supervisionados por um profissional especializado em educação física e reabilitação, que executa e supervisiona os planos de treino personalizado. Asseguramos a formação, o acompanhamento dos passeios, a validação dos percursos, a divulgação, os seguros e a manutenção do veículo.

Objetivos Projeto/Atividade

• O programa Pedalar COM Idade tem como objetivo incentivar a atividade física regular, promover as interações intergeracionais ao ar livre, e melhorar a saúde mental e física dos idosos (especialmente ao nível dos membros inferiores).

Destinatários

Pessoas com mais de 55 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://pedalarsemidade.pt/

3.1 Indicador

Descrição	Número de planos físicos personalizados						
Meta	2023		2024		2025		Total 90
Semestral							
Anual	10		40		40		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa
- Promover ambientes de intergeracionalidade

4. Parceiros

Designação

- Cycling Without Age
- Bicicletas Coelho
- União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde
- União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos
- Junta de Freguesia de Campanhã
- Junta de Freguesia de Bonfim
- Junta de Freguesia de Ramalde
- Junta de Freguesia de Paranhos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

20 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

SaudavelMente

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a atividade física regular.

Ação

Disponibilizar um programa de desporto sénior, que visa dotar os seus participantes de ferramentas que lhes permitam assegurar a autodefesa física e saúde psicológica.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Este programa caracteriza-se pela melhoria do envelhecimento ativo mas também pela implementação de atitudes e ações que promovam a autodefesa, melhoria da condição física, e fortalecimento do sistema imunológico. Nesse sentido, os objectivos deste programa municipal centram-se na promoção do convívio e a socialização entres os diversos participantes, de forma a diminuir o isolamento social, aumentar a proximidade entres os seniores do nosso Município, bem como melhorar a autoestima pessoal.

Objetivos Projeto/Atividade

- O Programa “Saudavelmente” é um programa de desporto sénior, que visa dotar os seus participantes de ferramentas que lhes permitam assegurar a autodefesa física e psicológica.
- Esta atividade física sem carácter competitivo, permite desenvolver harmoniosamente todo o corpo, potenciar a resistência física, fortalecer todos os músculos, não existindo mais que a procura da perícia e destreza.

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de frequências nas aulas					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						1800
Anual	500	600	700			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☒	☒	☒
2024	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☐	☒	☒	☒	☒
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☐	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Mais Ativos Mais Vividos

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a atividade física regular.

Ação

Desenvolver a prática desportiva regular, em ambiente informal, recreativo e intergeracional.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Natureza Jurídica

Fundação pública com regime de direito privado

Contacto telefónico

220425200

Correio eletrónico

msantos@fade.up.pt / mjcarvalho/reit.up.pt

Link

https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_page.inicial

3. Projeto /Atividade

Nome

Mais Ativos Mais Vividos

Contextualização

O planeamento, a preparação e a supervisão das sessões é assegurado pelos estudantes do curso de Mestrado em Atividade Física, Exercício e Saúde, integrando ainda a equipa de alunos da Licenciatura em Ciências do Desporto.

Objetivos Projeto/Atividade

- O programa tem como principais objetivos o aumento do nível de bem-estar, a melhoria da função cognitiva, a prevenção de quedas e a manutenção da funcionalidade no desempenho das tarefas diárias, essenciais à qualidade de vida dos idosos.

Destinatários

Pessoas com 65 anos ou mais, que vivem na comunidade

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de participantes inscritos						
Meta	2023		2024		2025		Total 120
Semestral							
Anual	40		40		40		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa
- Promover atividades intergeracionais

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Bilhete Postal

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover atividades intergeracionais.

Ação

Estimular a comunicação escrita entre idosos e crianças.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

223394157

Correio eletrónico

ucc.boavista@arsnorte.min-saude.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Bilhete Postal

Contextualização

Correspondência via postal entre crianças de turma do terceiro ano do parque escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Boavista e idosos inseridos em projetos de envelhecimento ativo.

Objetivos Projeto/Atividade

• Promover interação entre os dois grupos. Para as crianças: desenvolvimento de afetos e competências socioemocionais. Para os idosos: Promoção de envelhecimento ativo e participativo na comunidade; estimulação cognitiva; promoção de bem-estar.

Destinatários

Idosos / crianças

Incidência Territorial da Intervenção

Cedofeita

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de participantes						
Meta	2023		2024		2025		Total 110
Semestral							
Anual	34		38		38		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

• Escola Básica do Parque Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade Boavista.

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Contas à Vida

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Realizar ações de promoção de literacia financeira e competências digitais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Contas à Vida

Contextualização

Partindo de exemplos de situações práticas do dia-a-dia, o programa “Contas à Vida” tem como objetivo transmitir conhecimentos e informações, que permitirão aos cidadãos com mais de 55 anos gerir mais conscientemente as suas economias ou melhorar a sua saúde financeira. Nestas sessões gratuitas, os participantes terão a oportunidade de adquirir, cumulativamente, competências digitais, para que possam beneficiar das vantagens de utilização destes serviços.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater a baixa literacia financeira, considerada como uma das principais causas de exclusão social. Um dos fatores do isolamento é o facto da população mais idosa enfrentar uma sociedade cada vez mais tecnológica, e sentir-se naturalmente excluída.

Destinatários

Municipes do Porto com mais de 55 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de laboratórios de literacia financeira						
Meta	2023		2024		2025		Total 18
Semestral							
Anual	4		7		7		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Melhorar o acesso à informação

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

138 600,00€

7. Notas Adicionais

Grupo de Contacto

Universidades Sénior/Academias Intergeracionais

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Criar um Grupo de Contacto que dinamize a reflexão sobre o papel das Universidades Sénior da cidade, com vista à promoção da criação de novas soluções de aprendizagem ao longo da vida.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Grupo de Contacto Universidades Sénior/Academias Intergeracionais

Contextualização

Os resultados da acção das Universidades e Academias Sénior são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspectivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam. Verifica-se, igualmente, que a frequência destas estruturas tem impacto na alteração dos modos de vida, proporcionando benefícios a vários níveis: aumento dos conhecimentos adquiridos, nomeadamente através do aumento da cultura geral e da percepção da melhoria contínua das capacidades de aprendizagem, assim como da promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática de exercício físico e de hábitos de alimentação equilibrada.

Objetivos Projeto/Atividade

- Este Grupo de contacto procura estabelecer uma articulação e coordenação entre as Universidades Sénior/Academias Intergeracionais existentes na cidade do Porto, com vista à reflexão e implementação de modelos de aprendizagem inovadores, universais e socialmente acessíveis.

Destinatários

Residentes no concelho do Porto, com 65 ou mais anos.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de reuniões realizadas						
Meta	2023		2024		2025		Total 6
Semestral							
Anual	0		3		3		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

Morfologia das praias pela visão dos seniores

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Realizar atividades de educação e sensibilização ambiental relacionadas com os recursos hídricos, dirigidas à população idosa, durante a época balnear.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Águas e Energia do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa municipal (setor empresarial local)

Contacto telefónico

934440072

Correio eletrónico

servico.educativo@pavilhaodaagua.pt

Link

https://pavilhaodaagua.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Morfologia das praias pela visão dos seniores

Contextualização

No âmbito do Programa Bandeira Azul e sob o tema anual “Geodiversidade” foi realizada, em 2023, uma ação de formação, especialmente dirigida aos seniores, sobre as praias do Porto e a sua evolução ao longo dos anos. Posteriormente, estes produziram um mini-documentário sobre as suas experiências e vivências nas praias do Porto, bem como as preocupações que têm com as gerações futuras. O documentário foi traduzido em linguagem gestual portuguesa e publicado nas redes sociais do Pavilhão da Água e do Asas de Ramalde, no dia 26 de julho, para comemoração do Dia Mundial dos Avós. Nos próximos anos, o Programa Bandeira Azul, desenvolvido pela AEdP deverá dar continuidade a estas ações dirigidas aos seniores.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover o envelhecimento ativo, envolvendo os seniores nas atividades de educação ambiental, no âmbito do Programa bandeira azul.

Destinatários

Seniores

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de seniores abrangidos						
Meta	2023		2024		2025		Total 664
Semestral							
Anual	224		220		220		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação
- Associação de Solidariedade e Ação Social de Ramalde
 - Associação de Surdos do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

200,00 €

7. Notas Adicionais

Visita guiada à exposição do Pavilhão da Água

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida

Ação

Aumentar a literacia em recursos hídricos da população mais velha, contribuindo para a preservação e valorização do ciclo urbano da água na cidade do Porto.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Águas e Energia do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa municipal (setor empresarial local)

Contacto telefónico

934440072

Correio eletrónico

servico.educativo@pavilhaodaagua.pt

Link

https://pavilhaodaagua.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Visita guiada à exposição do Pavilhão da Água

Contextualização

A visita guiada ao Pavilhão da Água inclui todo o percurso da exposição, que tem um rio como fio condutor, apresentando a importância da água, as suas propriedades e características e recorrendo à forte ligação dos portugueses aos rios e ao mar.

Objetivos Projeto/Atividade

- Incentivar o envelhecimento ativo, envolvendo os seniores nas atividades de educação ambiental e em atividades de carácter lúdico-cultural
- Promover a socialização
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Sensibilizar para a preservação e valorização da água

Destinatários

População sénior

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de entradas de seniores no Pavilhão da Água						
Meta	2023		2024		2025		Total 725
Semestral							
Anual	75		300		350		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

A sustentabilidade não tem idade

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Realizar atividades de educação e sensibilização ambiental relacionadas com os resíduos urbanos, dirigidas à população idosa.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Empresa Municipal de Ambiente do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228348770

Correio eletrónico

geral@portoambiente.pt

Link

https://www.portoambiente.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

A sustentabilidade não tem idade

Contextualização

O serviço pioneiro de sensibilização ambiental da Porto Ambiente foi criado em 2019. Diariamente, uma equipa percorre as ruas da cidade e identifica infrações, tais como: incumprimento das regras de deposição e de acondicionamento dos resíduos ou o abandono de resíduos na via pública.

A prioridade é a sensibilização e informação dos munícipes, alertando para as boas práticas a adotar. Detetadas situações de incumprimento, é dada a opção de frequência de sessões de formação ambiental, ao invés da instauração automática do respetivo processo de contraordenação. Assim, a proposta da EMAP seria a criação de uma bolsa de Agentes Sêniores responsáveis pelo reporte (via email/ app) de situações de desrepeito pelas regras de deposição de resíduos, anomalias/ ruptura de equipamentos de deposição, abandono de sacaria, presença de dejetos animais e/ou beatas, contribuindo assim para uma cidade mais agradável para todos.

Objetivos Projeto/Atividade

- Contribuir para um projeto de envelhecimento ativo
- Envolver estes cidadãos de forma válida para uma cidade mais sustentável
- Valorizar o seu conhecimento, experiência e papel cívico na comunidade
- Sensibilizar para boas práticas ambientais

Destinatários

Seniores

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Kits de sensibilização para distribuição aos agentes seniores

Meta

2023

2024

2025

Total

Semestral

500

Anual

0

200

300

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- Juntas de Freguesia
- Domus Social
 - Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.;
- Ordens Profissionais

5. Calendarização

JFMA MJ JAS OND

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Formação em gestão de resíduos, bem como segurança e saúde. Disponibilização de kit para Agente Sênior.

A.PREENDER - Adultos Empreendedores

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Disponibilizar um curso certificado em inovação e empreendedorismo para desempregados, aposentados ou à procura de uma mudança de carreira.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Centro de Competências em Envelhecimento Ativo e Saudável da Universidade do Porto - Porto4Ageing

Natureza Jurídica

Público

Contacto telefónico

220428561

Correio eletrónico

porto4ageing@reit.up.pt

Link

https://www.porto4ageing.up.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

A.PREENDER - Adultos Empreendedores

Contextualização

Vários estudos demonstram que, pessoas que iniciam o seu próprio negócio com mais de 45 anos, são duas a três vezes mais bem-sucedidas, do que as que têm menos de 30 anos. Porém, as políticas de capacitação e requalificação para esta faixa etária, colocam pouca ênfase na inovação e empreendedorismo. O A.Preender tem como objetivo oferecer uma oportunidade de requalificação para um público mais velho, frequentemente negligenciado por programas de apoio à inovação, e capacitá-los a iniciar seus próprios negócios.

Objetivos Projeto/Atividade

- O A.Preender é um curso introdutório gratuito em inovação e empreendedorismo, dirigido a adultos com mais de 45 anos, com ambições em iniciar um negócio próprio, de se autodesafiar, ou de mudar de carreira. É indicado ainda para pessoas aposentadas ou em situação de desemprego. O A.Preender procura manter pessoas ativas e relevantes no mercado de trabalho, promover uma vida saudável e estimular o desenvolvimento de soluções inovadoras, aproveitando a experiência valiosa.

Destinatários

Adultos com mais de 45

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://page.porto4ageing.com/1e7e5Jqn/apreender

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de Participantes no Programa					
Meta	2023	2024		2025		Total 90
Semestral						
Anual	30	30	30			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação
- Universidade do Porto
 - EIT Health - European Institute of Innovation and Technology
 - Invicta Angels – Associação de Business Angels do Porto
 - Santa Casa da Misericórdia de Riba d’Ave

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

30.000€

7. Notas Adicionais

Programa de Estudos Universitários para seniores da Universidade do Porto

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Disponibilizar oferta, com base numa abordagem gerontagógica, de variadas matérias temáticas nas diversas áreas disciplinares, de visitas de estudo e de lazer, bem como de intercâmbios entre universidades nacionais e internacionais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Universidade do Porto - Faculdade de Letras

Natureza Jurídica

Fundação pública de direito privado

Contacto telefónico

226077152

Correio eletrónico

uec@letras.up.pt

Link

https://ser.letras.up.pt/uec/

3. Projeto /Atividade

Nome

Programa de Estudos Universitários para seniores da Universidade do Porto

Contextualização

O Programa de Estudos Universitários para Seniores da Universidade do Porto (PEUS) existe, desde 2006, enquadrado na oferta de Formação Contínua da Universidade do Porto para pessoas a partir dos 55 anos. Este Programa foi criado para facultar a pessoas que, para além de outras características, apresentam a idade já referida, na medida que interessa sobretudo que se sintam como pessoas e não como portadoras de uma data de nascimento.A abordagem praticada é gerontagógica, na medida em que se pretende que não sejam agentes passivos, mas sim agentes questionadores do saber, independentemente de formações ou percursos de vida. O Programa prossegue o seu trajeto até à atualidade 2023 e continua a ser motivo de interesse por parte de pessoas com distintas formações académicas, que procuram neste plano de estudos o que muitas vezes não encontram noutras ofertas fora da UP. As visitas de estudo e os intercâmbios com universidades estrangeiras completam a oferta educativa do Programa e concorrem para o bem-estar de cada um dos seus participantes.

Objetivos Projeto/Atividade

- Criar condições para que os mais velhos possam assegurar a sua saúde existencial, através de um programa educativo que os obrigue a equacionar a sua existência e tudo o que constitui a sua envolvimento, com vista a que delas retirem os maiores benefícios e assim o seu bem-estar.

Destinatários

Pessoas a partir dos 55 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Norte de Portugal, com incidência no distrito do Porto

Link

https://sigarra.up.pt/flup/pt/cur_geral.cur_view?pv_ano_lectivo=2023&pv_origem=CUR&pv_tipo_cur_sigla=FL&pv_curso_id=511

3.1 Indicador

Descrição	Número de participantes					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						450
Anual	150	150	150			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Projeto Trajetórias

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Disponibilizar uma oferta educativa/formativa diversificada dentro das diferentes áreas de interesse das pessoas idosas.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde

Natureza Jurídica

Autarquia

Contacto telefónico

226198270

Correio eletrónico

geral@uf-aldoarfoznevogilde.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Projeto Trajetórias

Contextualização

Programa de Educação/formação e de ocupação de tempos livres para pessoas a partir dos 55 anos, desempregadas e/ou reformadas. Pretende desenvolver ações de integração e de combate ao isolamento.

Objetivos Projeto/Atividade

• Proporcionar atividades para estimular cognitiva, física e intelectualmente os participantes

• Promover o combate ao isolamento e o convívio saudável

Destinatários

Pessoas a partir dos 55 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Território da UF e zonas limítrofes

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Ficha de inscrição e presenças nas sessões					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						600
Anual	160	200	240			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação

• Câmara Municipal do Porto

- Direção Municipal de Cultura e Património

- Departamento Municipal de Coesão Social

• Unidade de Cuidados na Comunidade Cuidar

• Universidade do Porto

- Faculdade de Desporto

• Clube de Minigolfe do Porto

• Fundação Dr. António Cupertino de Miranda

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

118 318,00 €

7. Notas Adicionais

Orquestra de Instrumentos Tradicionais

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Promoção de competências musicais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Fundação Inatel

Natureza Jurídica

Regime Jurídico Aplicável às Empresas Públicas

Contacto telefónico

220007950

Correio eletrónico

inatel.porto@inatel.pt

Link

https://www.inatel.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Orquestra de Instrumentos Tradicionais

Contextualização

A Academia Inatel Porto todos os anos leciona o curso de instrumentos tradicionais, destinado a todos aqueles que querem aprender ou aperfeiçoar a técnica de tocar um instrumento musical. Este curso abrange instrumentos como o cavaquinho, concertina, guitarra portuguesa e concertina. As aulas decorrem uma vez por semana e os alunos são separados por turmas de acordo com o instrumento que tocam, sendo que as aulas decorrem à segunda, terça ou quinta-feira. No âmbito deste curso, o professor juntamente com os alunos criou uma Orquestra de Música Tradicional, que atua em vários eventos ao longo do ano, nomeadamente no Festival Braga Capital do Cavaquinho.

Objetivos Projeto/Atividade

- Fomentar a prática e a valorização da música tradicional portuguesa proporcionando aos alunos a oportunidade de desenvolverem competências musicais

Destinatários

Pessoas com mais de 65 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas inscritas Número de participações em eventos					
Meta	2023	2024		2025		Total 30 4
Semestral						
Anual			30 4			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- Autarquias locais

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

11 108,00 €

7. Notas Adicionais

Porto de Abraços

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Promover um curso de português destinado a pessoas mais velhas e estrangeiras que pretendem integrar-se cultural e socialmente em Portugal.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Fundação Inatel

Natureza Jurídica

Regime Jurídico Aplicável às Empresas Públicas

Contacto telefónico

220007950

Correio eletrónico

inatel.porto@inatel.pt

Link

https://www.inatel.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto de Abraços

Contextualização

A Academia Inatel Porto promove o curso de português para estrangeiros, dirigido a adultos que pretendem aprender português e fixarem-se no nosso país. Existem três níveis de aprendizagem A1, A2 e o B1, inicialmente os alunos são avaliados pelas formadoras que lhes indicam qual o nível mais adequado, de acordo com os seus conhecimentos. As aulas decorrem duas vezes por semana, em que cada aula tem duração de duas horas. Os formadores para além de ensinarem a língua portuguesa, dão a conhecer a cultura e tradicionais do nosso país, através de visitas guiadas a monumentos, visitas turísticas, e *workshops* de culinária.

Objetivos Projeto/Atividade

- Fomentar um ambiente propício ao desenvolvimento de habilidades linguísticas e culturais, bem como à interação social, visando a integração e o bem-estar dos participantes

Destinatários

Adultos estrangeiros

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas inscritas com mais de 65 anos Número de atividades realizadas					
Meta	2023	2024		2025		Total 35 4
Semestral						
Anual			35 4			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- Autarquias locais

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

22 990,00 €

7. Notas Adicionais

Olá Reforma!

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Estimular a aprendizagem ao longo da vida.

Ação

Capacitar pessoas para a transição para a reforma através de formação certificada, mentoria individual e criação de agentes *age friendly* nas entidades empregadoras.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social, CRL

Natureza Jurídica

Cooperativa

Contacto telefónico

939 025 650

Correio eletrónico

geral@cooperativalongevidade.pt

Link

www.cooperativalongevidade.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Olá Reforma!

Contextualização

O programa “Olá Reforma!” foi concebido de forma holística, com o objetivo de abordar todas as áreas essenciais para um verdadeiro Plano de Transição para a Reforma. Esta é uma necessidade reconhecida, mas ainda pouco satisfeita, que exige um trabalho profundo tanto no âmbito individual quanto no das entidades empregadoras, promovendo uma sociedade mais feliz, solidária e justa para todos, independentemente da idade ou do valor social percecionado. Planear a transição para a reforma é um gesto de humanização, centrado nas necessidades das pessoas e no desejo de fomentar um estilo de vida saudável, participativo e positivo. Este processo assegura que cada indivíduo preserva o seu valor, identidade e propósito, enquanto se prepara para esta nova etapa da vida.

O “Olá Reforma!” é um programa de capacitação certificado, direcionado a todas as pessoas que queiram planear a sua transição para a reforma de forma consciente e estruturada. Ele é composto por 9 módulos de sensibilização, inclui mentoria individual e prevê a criação de um agente age-friendly dentro da entidade empregadora, reforçando a integração e a preparação organizacional para este processo.

As sessões são realizadas em formatos flexíveis — online, presencial ou híbrido —, garantindo que se adaptem às diferentes necessidades e preferências dos participantes e das entidades envolvidas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Os participantes definem o seu plano de transição para a reforma, um documento dinâmico e aberto, ajustável ao longo do tempo

Destinatários

Entidades empregadoras e pessoas 50+

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://cooperativalongevidade.pt/servicos/transicao-reforma/

3.1 Indicador

Descrição	Número de participantes no Programa Olá Reforma!					
Meta	2023	2024		2025		Total 75
Semestral						
Anual			75			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Melhorar o acesso à informação
- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- Pista Mágica
- José Pedro Aguiar Branco - Advogados
- Médicos do Mundo
- Associação Compassio
- Instituto CRIAP
- Associação Nacional de Gerontólogos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Rede Local de Voluntariado

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa.

Ação

Estimular os voluntários para o desenvolvimento de competências de prestação de cuidados à pessoa idosa.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Rede Local de Voluntariado

Contextualização

A Rede Local de Voluntariado (RLV) é um espaço de encontro entre as pessoas interessadas em ser voluntárias, que oferecem a sua disponibilidade para prestar um conjunto de ações inerentes à condição de cidadania ativa e solidária, e as organizações acolhedoras e promotoras de voluntariado. Através de uma plataforma informática, a RLV disponibiliza um ponto de confluência entre os cidadãos que procuram locais para exercer o voluntariado e as instituições que procuram voluntários: estas, mediante adesão prévia nesta Rede Local de Voluntariado, divulgam o seu interesse no acolhimento de voluntários e disponibilizam informações sobre as áreas em que o fazem, enquanto os interessados em prestar voluntariado, podem pesquisar e aceder a essas informações, de forma fácil.

Objetivos Projeto/Atividade

- Incentivar e promover a prática de voluntariado na cidade do Porto e em prol da comunidade
- Promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntariado, através de uma mediação e comunicação próximas
- Capacitar os agentes de voluntariado (entidades e pessoas)
- Divulgar projetos e oportunidades de voluntariado.

Destinatários

Voluntários e potenciais voluntários

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/coesao-social/voluntariado

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de ações de capacitação						
Meta	2023		2024		2025		Total 18
Semestral							
Anual	4		6		8		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Surpresa Simpática - Voluntários da UCC Boavista

Associação de voluntários amigos da comunidade idosa

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa.

Ação

Promover uma rede de voluntariado dirigida às pessoas idosas.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

223394157

Correio eletrónico

ucc.boavista@arsnorte.min-saude.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Surpresa Simpática - Voluntários da UCC Boavista - Associação de voluntários amigos da comunidade idosa

Contextualização

Realização de visitas domiciliarias a idosos residentes na antiga área geografica de Cedofeita. Gestão do processo de voluntariado. Recrutamento e angariação, formação, integração, planeamento das visitas, monitorização/acompanhamento, avaliação e reuniões de serviço.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir e prevenir o risco de solidão

Destinatários

Idosos

Incidência Territorial da Intervenção

Cedofeita

Link

3.1 Indicador

Descrição	Índice médio de solidão no idoso visitado						
Meta	2023		2024		2025		Total N/A
Semestral							
Anual	10%		5%		5%		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

4. Parceiros

Designação

- Instituições comunitárias
- Unidades de Saúde do Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Ocidental

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Miminhos & Companhia

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa.

Ação

Disponibilizar acompanhamento presencial através do voluntariado a idosos isolados, promovendo os seus vínculos sociais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação Mimi

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

910217842

Correio eletrónico

geral@mimi.com.pt

Link

www.mimi.com.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Miminhos & Companhia

Contextualização

O projeto Miminhos & Companhia promove o acompanhamento personalizado presencial a idosos isolados, fortalecendo vínculos sociais, combatendo a solidão e promovendo o bem-estar. Este programa de voluntariado de proximidade aos idosos em situação de isolamento consiste na companhia presencial ao idoso, idas ao supermercado, farmácia, entre outras atividades da vida diária, apoiando-os com companhia, ajuda e amor.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater a solidão
- Fortalecer vínculos sociais
- Promover bem-estar e inclusão dos idosos na comunidade

Destinatários

Pessoas mais velhas em situação de isolamento

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

www.mimi.com.pt

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de idosos acompanhados					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						35
Anual			35			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Promover atividades intergeracionais

4. Parceiros

- Designação
- Junta de Freguesia do Bonfim
 - Centro dia da Corujeira
 - Santa Casa da Misericórdia do Porto
 - Lar Sr. Bonfim
 - Câmara Municipal do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

15 000,00 €

7. Notas Adicionais

Apoiar para Cuidar

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a qualificação e os meios adequados para o exercício da atividade de cuidador informal.

Ação

Disponibilizar suporte técnico e operacional aos cuidadores informais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmpsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Apoiar para Cuidar

Contextualização

Este programa tem como objetivo a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos Cuidadores Informais (CI) e proporciona apoio em dois eixos principais: Capacitação Individual e em grupo (para o ato de cuidar e para o autocuidado) e Alívio da Sobrecarga (através do serviço de pausas breves e das sessões de apoio emocional). Esta iniciativa foi desenvolvida com base nas experiências adquiridas e apresenta-se como um reforço nos apoios disponibilizados aos CI, tendo sido desenhado com base no agravamento da sobrecarga que muitos sentiram durante a pandemia, com potencial impacto negativo na sua saúde, qualidade de vida e níveis de bem-estar.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar a qualidade de vida e o bem-estar dos cuidadores informais
- Qualificar a atividade do cuidador informal, dando-lhe suporte técnico-operativo

Destinatários

Cuidadores Informais com 65 ou mais anos, residentes no concelho do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de Cuidadores Informais com 65 ou mais anos, abrangidos pelas ações do programa

Meta	2023		2024		2025		Total
Semestral							
Anual	25	25	25	25	25	25	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo.

4. Parceiros

Designação

- Associação Cuidadores
- União das Freguesias da Foz do Douro, Aldoar e Nevogilde

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

150 000,00 €

7. Notas Adicionais

A implementação está adjudicada à Associação Cuidadores, com candidatura (aprovada) a financiamento do PRR.

Voltar à tabela

Cuidar do cuidador

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a qualificação e os meios adequados para o exercício da atividade de cuidador informal.

Ação

Promover a intervenção junto de idosos com alterações neurocognitivas e seus cuidadores.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

223394157

Correio eletrónico

ucc.boavista@arsnorte.min-saude.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Cuidar do cuidador

Contextualização

Intervenção em idosos com alterações neurocognitivas e respetivos cuidadores em contexto domiciliário, consulta em unidade de saúde ou telefone. Projeto conjunto com serviço de psicogeriatria do Hospital Magalhães Lemos.

Objetivos Projeto/Atividade

• Diminuir stress do prestador de cuidados.

Destinatários

Idosos com alterações neurocognitivas / cuidadores

Incidência Territorial da Intervenção

Cedofeita / Foz / Massarelos

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Valor médio do índice obtido pela escala de Zarit (escala de avaliação da sobrecarga do cuidador): 3- Stress Elevado; 2-Stress Reduzido; 1- Sem stress					
Meta	2023	2024	2025	Total N/A		
Semestral						
Anual	2	2	1			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social.
- Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

4. Parceiros

Designação

• Hospital Magalhães Lemos

- Departamento de Neuropsiquiatria e Longevidade, Serviço de Psicogeriatria

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Sempre a Cuidar

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a qualificação e os meios adequados para o exercício da atividade de cuidador informal.

Ação

Criar uma rede de apoio aos beneficiários através de voluntários devidamente capacitados.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Caregivers Portugal - Associação Portuguesa de Cuidadores

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

934406015

Correio eletrónico

jmsilva@caregiversportugal.pt

Link

www.caregiversportugal.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Sempre a Cuidar

Contextualização

O projeto “Sempre a Cuidar” visa apoiar cuidadores informais ou pessoas em situação se isolamento social e de solidão da comunidade do Porto, promovendo o acompanhamento temporário e a assistência de voluntários. Esta iniciativa responde à necessidade de suporte para quem está em situação de isolamento e/ou sobrecarga, alinhando-se com o objetivo de uma cidade inclusiva e amiga das pessoas idosas. O projeto tem como objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida aos beneficiários, contribuindo para um melhor conhecimento dos problemas que os afetam. Para atingir este objetivo, identificam as necessidades dos beneficiários e procura-se proporcionar-lhes momentos de descanso, companhia e lazer. Além disso, promove-se a autoestima e tenta-se diminuir o stress, ansiedade e tensão. Também se efetua a caracterização sociodemográfica dos beneficiários e contribui-se para um conhecimento mais atualizado da realidade na cidade do Porto.

Objetivos Projeto/Atividade

- Criar uma rede de apoio aos cuidadores informais e a pessoas em situação de isolamento social e de solidão, promovendo bem-estar e proporcionar do momentos prazerosos;
- Contribuir para o alargamento da rede de cuidados comunitários na cidade do Porto.

Destinatários

Cuidadores familiares/informais e pessoas em situação de isolamento social e de solidão

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesia de Bonfim e U.F. de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória

Link

<https://www.santamariasaude.pt/voluntariado-projeto-sempre-a-cuidar/>

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas e beneficiários apoiados Número de visitas realizadas.					
Meta	2023	2024		2025		Total 10 50
Semestral						
Anual			10 50			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa

4. Parceiros

Designação

- Escola Superior de Saúde Santa Maria
- Paróquia Senhora da Conceição

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

2 500,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Programa Apoio 65 - Idosos em Segurança

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas ("People")
- ☐ P2 - Prestação de Serviços ("Person-Centered Services")
- ☐ P3 - Lugares e ambientes ("Places")
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos ("Products")
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras ("Policies")

Objetivo

Garantir condições de segurança para a pessoa idosa.

Ação

Desenvolver intervenção policial através de ações de sensibilização, onde são prestados vários conselhos de segurança, quer através de visitas com avaliação, sinalização, acompanhamento e encaminhamento dos idosos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Polícia de Segurança Pública

Natureza Jurídica

Serviço público

Contacto telefónico

222092000

Correio eletrónico

nopera.porto@psp.pt

Link

www.psp.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Programa Apoio 65 - Idosos em Segurança

Contextualização

O Programa Apoio 65 - Idosos em Segurança integra o Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, visando o apoio aos idosos, em concreto os riscos que lhe estão associados e a problemática do seu isolamento social.

Objetivos Projeto/Atividade

• Objetivo principal de detetar casos de fragilidade social, de maior vulnerabilidade física e psíquica, e suspeita de crimes de violência doméstica.

Destinatários

Idosos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

www.psp.pt/Pages/atividades/programa-apoio-65.aspx

3.1 Indicador

Descrição

*

Meta

2023

2024

2025

Total

Semestral

Anual

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

JFMA MJ JASOND

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

*O Programa Apoio 65 - Idosos em Segurança não tem meta associada, uma vez que damos resposta a todas as situações sinalizadas à Polícia de Segurança Pública.

Voltar à tabela

Apoio ao Idoso, como pessoa de interesse na investigação de um crime

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Garantir condições de segurança para a pessoa idosa.

Ação

Disponibilizar um serviço de atendimento que permita aos investigadores criminais realizarem diligências processuais nas residências dos idosos, garantindo que todos os direitos e deveres processuais dos idosos sejam respeitados sem a necessidade de deslocamento

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

PSP - Comando Metropolitano do Porto - Divisão de Investigação Criminal

Natureza Jurídica

Serviço público

Contacto telefónico

222046460

Correio eletrónico

dic.cmporto@psp.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Apoio ao Idoso, como pessoa de interesse na investigação de um crime

Contextualização

Disponibilizar aos idosos, em especial aos mais vulneráveis e vítimas de crime, um serviço descentralizado de atendimento que permita que essa pessoa com interesse para a investigação de crime, enquanto sujeito processual, usufrua de todos os seus direitos/deveres sem limitações por falta de mobilidade em deslocar-se à Divisão de Investigação Criminal.

Objetivos Projeto/Atividade

• Dotar os investigadores criminais de meios para a realização das diligências processuais no local onde o Idoso reside.

Destinatários

Idosos vulneráveis, com mobilidade reduzida

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	*					
Meta	2023	2024		2025		Total
Semestral						
Anual						

3.2 Outros objetivos com impacto

- Diminuir o sentimento de insegurança da pessoa idosa em risco de isolamento social
- Melhorar o acesso à informação

4. Parceiros

Designação

- Departamento de Investigação e Ação Penal (DIAP) do Porto
- Esquadras da Polícia de Segurança Pública (PSP) do Porto
- Gabinete de Atendimento e Informação à Vítima (GAIV)

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

10 000,00 €

7. Notas Adicionais

*O Apoio ao Idoso, como pessoa de interesse na investigação de um crime não tem meta associada, uma vez que damos resposta a todos os sujeitos processuais sem mobilidade que prestem depoimento.

Voltar à tabela

Participa na Segurança - Idosos Seguros

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Garantir condições de segurança para a pessoa idosa.

Ação

Promover ações de sensibilização através do policiamento de proximidade com vista ao aumento da segurança da pessoa idosa.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Polícia Municipal do Porto

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

226198260

Correio eletrónico

policiamentocomunitario@cm-porto

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Participa na Segurança - Idosos Seguros

Contextualização

No âmbito do projeto “Policiamento Comunitário do Porto”, o Serviço de Policiamento Comunitário tem como objetivo garantir as condições de segurança e tranquilidade das pessoas idosas, prevenindo e evitando situações de risco, através da promoção de ações de sensibilização e da divulgação de matérias de relevante interesse social.

Objetivos Projeto/Atividade

- Detetar e sinalizar situações de carência social e de maior vulnerabilidade
- Promover ações de sensibilização

Destinatários

Idosos

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Número de ações de sensibilização em lares e residências/centros de dia

Meta

2023

2024

2025

Total

Semestral

60

Anual

60

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Melhorar o acesso à informação

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal de Coesão Social

5. Calendarização

JFMA MJ JASON D

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Equicuidar

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a implementação e uso de terapias assistidas com animais para melhorar a saúde e o bem-estar.

Ação

Desenvolver e implementar programas de terapia assistida por equinos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☐ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Pony Club do Porto - Associação Solidária Friends Forever

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)

Contacto telefónico

926550267

Correio eletrónico

info@ponyclubdoporto.org

Link

https://www.ponyclubdoporto.org/

3. Projeto /Atividade

Nome

Equicuidar

Contextualização

O projeto Equicuidar surge da necessidade de manter e/ou recuperar competências motoras, cognitivas e sociais nas pessoas idosas. Este projeto visa proporcionar a Terapia Assistida por Equinos a pessoas dessa faixa etária ou com diagnóstico, que em conjunto com técnicos de saúde especializados, contribui para uma melhoria na sua qualidade de vida.

Objetivos Projeto/Atividade

- Manter e/ou desenvolver competências essenciais para o dia-a-dia de pessoas idosas, combatendo a solidão

Destinatários

Pessoas com + 65 anos isoladas socialmente ou pessoas com diagnóstico

Incidência Territorial da Intervenção

Distrito do Porto

Link

https://www.ponyclubdoporto.org/terapeutica.html

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Nº de horas de Terapia Assistida por Equinos					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						72
Anual			72			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

- Designação
- Casa Maior - Residência Sénior
 - Longevidade
 - Outras entidades que trabalhem com população mais de 65 anos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

10 275,00 €

7. Notas Adicionais

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a implementação e uso de terapias assistidas com animais para melhorar a saúde e o bem-estar.

Ação

Realizar sessões por meio de atividades assistidas com cães em respostas sociais, promovendo a manutenção das capacidades cognitivas e o bem-estar emocional das pessoas mais velhas.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação Cães pelas Pessoas - DTC Social

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

911 551 354

Correio eletrónico

villa.dtc@gmail.com

Link

https://wearedtc.com/dtc-social/

3. Projeto /Atividade

Nome

Ter+Vida

Contextualização

O Ter+Vida apresenta uma abordagem inovadora ao enriquecer a rotina de seniores que já recebem apoio em instituições como lares e centros de dia, através de atividades assistidas com cães. Esta iniciativa complementa as respostas tradicionais, focando na manutenção das capacidades cognitivas e no bem-estar emocional dos beneficiários. Utilizando cães devidamente treinados para este propósito, e uma equipa experiente neste campo de ação, a proposta vai além das atividades convencionais, estimulando a cognição e os afetos, e promovendo momentos lúdicos que visam melhorar a qualidade de vida dos idosos. Com esta integração, o projeto destaca-se por combinar uma abordagem terapêutica com a interação afetiva dos animais, proporcionando uma experiência enriquecedora e inovadora no apoio ao envelhecimento saudável.

Objetivos Projeto/Atividade

- Ampliar as atividades diárias
- Contribuir para a estimulação cognitiva
- Promover o bem-estar emocional

Destinatários

Séniores já apoiados pelas respostas tradicionais (Lar/Centro de dia)

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://wearedtc.com/projeto/ter-vida/

3.1 Indicador

Descrição	Número de beneficiários					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						16
Anual			16			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- A Entidade que acolhe a iniciativa

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

11 000,00 €

7. Notas Adicionais

Solução P'atudo

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a implementação e uso de terapias assistidas com animais para melhorar a saúde e o bem-estar.

Ação

Atribuir um animal de estimação a idosos que vivem sozinhos, com acompanhamento para os cuidados necessários, criando uma rede social de apoio informal e facilitando o contacto social.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação Cães pelas Pessoas - DTC Social

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

911 551 354

Correio eletrónico

villa.dtc@gmail.com

Link

https://wearedtc.com/dtc-social/

3. Projeto /Atividade

Nome

Solução P'atudo

Contextualização

A Solução P'atudo visa combater o isolamento social e a solidão entre idosos que vivem sozinhos e sem rede de apoio, na cidade do Porto. Ao integrar um animal de companhia (gato ou cão) nas suas casas, a iniciativa oferece não apenas o suporte necessário para o cuidado do animal, mas também um meio para fomentar o contacto social, promovendo a autonomia e a interação com o mundo. Através do acompanhamento personalizado da equipa experiente da DTC Social, a Solução P'atudo procura melhorar a saúde emocional e mental dos idosos, estimular a motivação para as tarefas diárias e, assim, atrasar os efeitos do envelhecimento. Inovador e pioneiro em Portugal, o “Solução P'atudo” cria uma rede informal de apoio, fortalecendo as relações humanas e proporcionando uma solução afetiva e prática para enfrentar o isolamento e a solidão.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater o isolamento social e a solidão
- Aumentar a motivação para as tarefas diárias
- Melhoria da saúde emocional e mental

Destinatários

Idosos em autonomia que vivem sozinhos ou sem rede de suporte no Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://wearedtc.com/projeto/solucao-patudo/

3.1 Indicador

Descrição	Número de beneficiários abrangidos					
Meta	2023	2024		2025		Total 2
Semestral						
Anual			2			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

- ZU
- Love Pet Alliance
- Veterinários

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

9 600,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Patudos.

1. Área de Intervenção

- ☒ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a implementação e uso de terapias assistidas com animais para melhorar a saúde e o bem-estar.

Ação

Desenvolver atividades assistidas com animais ao domicílio e sessões comunitárias em grupo combatendo o isolamento e promovendo a socialização de idosos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação Cães pelas Pessoas - DTC Social

Natureza Jurídica

Associação sem fins lucrativos

Contacto telefónico

911 551 354

Correio eletrónico

villa.dtc@gmail.com

Link

https://wearedtc.com/dtc-social/

3. Projeto /Atividade

Nome

Patudos.

Contextualização

O Patudos. tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos idosos que vivem sozinhos ou sem rede de apoio na cidade do Porto, realizando sessões de Atividades Assistidas com Animais, tanto ao domicílio como na comunidade. Esta abordagem bipartida atende às necessidades de idosos que, por motivos de saúde ou outros impedimentos, não conseguem sair de casa, assim como os que se beneficiam do contacto em grupo e da criação de novas redes sociais. O contacto mediado com cães treinados, realizado por uma equipa experiente como é a da DTC Social, tem mostrado resultados positivos na redução do isolamento social, no combate à solidão e na melhoria do bem-estar geral dos participantes. O projeto representa uma resposta inovadora e afetiva, onde a interação com os animais é fundamental para promover o equilíbrio emocional e a qualidade de vida dos idosos.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater o isolamento social
- Aumentar a rede de relações interpessoais
- Aumentar o bem-estar emocional

Destinatários

Idosos que vivem sozinhos ou sem rede de apoio na cidade do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://www.facebook.com/share/p/15ZWudeEeD/?

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas abrangidas						
Meta	2023		2024		2025		Total
Semestral							
Anual					56		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Aumentar a integração e participação social
- Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade e a prestação dos cuidados e assistência às pessoas idosas dependentes.

4. Parceiros

Designação

• Parcerias locais

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

40 000,00 €

7. Notas Adicionais

Fichas individuais de projeto P2

Estamos Juntos - Bem estar

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Disponibilizar serviço de teleconsulta e serviços clínicos complementares.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Estamos Juntos - Bem estar

Contextualização

O Programa Estamos Juntos – Bem estar visa atuar na prevenção do aparecimento ou evolução da doença, proporcionando aos beneficiários do Programa Estamos Juntos – Teleassistência a possibilidade de fazerem duas consultas anuais à distância e/ou presencial, na sua residência, por profissionais contratados para efeito.

A possibilidade de realização das teleconsultas visa aproximar os serviços de saúde dos cidadãos, minimizando o impacto do tempo, encargos e dificuldades das deslocações, proporcionando aos beneficiários uma perceção positiva do seu grau de autonomia.

A teleconsulta alia, uma vez mais, a componente tecnológica aos projetos destinados aos seniores da cidade do Porto, sem comprometer a qualidade do atendimento e a proteção de dados, permitindo que, através do contacto telefónico ou através do equipamento de teleassistência, os aderentes acedam a um serviço profissional, com vista à intervenção, prevenção ou diagnóstico na sua saúde, tentando evitar o risco ou aparecimento de doença, ou minimizando o impacto da doença no seu bem-estar e na sua autonomia.

Objetivos Projeto/Atividade

- Reforçar o sentimento de segurança das pessoas idosas em situação de isolamento social, através da disponibilização de serviços clínicos com carater preventivo, de forma assegurar a sua autonomia, bem estar e participação social.

Destinatários

Municípios aderentes ao Programa Estamos Juntos - Teleassistência

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de processos de adesão						
Meta	2023		2024		2025		Total 200
Semestral							
Anual	0		100		100		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde
- Diminuir o sentimento de insegurança da pessoa idosa em risco de isolamento social

4. Parceiros

Designação

- Juntas de Freguesia;
- Domus Social
- Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.;
- Serviços de Atendimento e Acompanhamento Social do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

92 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

(i)PSS - Intervenção de Promoção de Saúde para Seniores

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Disponibilizar um programa de promoção da saúde que engloba capacitação, promoção de competências e conhecimentos de literacia em saúde.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmqsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

(i)PSS - Intervenção de Promoção de Saúde para Seniores

Contextualização

Foca-se em aspetos fundamentais desta fase da vida, abordando temas como a alimentação saudável, a atividade física, a manutenção das funções cognitivas, as estratégias para lidar com alterações naturais, as condições de segurança e a integração e participação social, no sentido do estímulo e reforço de sentimentos positivos, associados ao envelhecimento. A iniciativa desenvolve-se ao longo de 10 sessões (1h30/cada), junto de grupos de pessoas que frequentam centros de dia da cidade (ou similares), na qual os participantes são convidados a ser parte ativa na discussão e desenvolvimento das temáticas, tendo como base o trabalho de grupo, numa perspetiva ludo-pedagógica de promoção da saúde e bem-estar.

Objetivos Projeto/Atividade

- Contribuir para o aumento do conhecimento em temáticas diversificadas sobre formas de envelhecimento ativo e saudável, capacitando os participantes para escolhas conscientes, que promovam a adoção de estilos de vida saudáveis nesta fase do ciclo de vida.

Destinatários

Adultos com 65 ou mais anos, autónomos, que frequentem respostas sociais dirigidas à população sénior no concelho do Porto.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de grupos dinamizados					
Meta	2023	2024		2025		Total 9
Semestral						
Anual	3	3	3	3	3	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Oficinas da Saúde para Públicos

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Disponibilizar um programa de capacitação dirigido à população adulta e idosa, que visa dotar os participantes de conhecimentos e competências que lhes permitam um papel mais ativo na promoção da sua própria saúde.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmqsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Oficinas da Saúde para Públicos

Contextualização

Programa de capacitação dirigido à população adulta que visa dotar os participantes de conhecimentos e competências, que lhes permitam um papel mais ativo, no âmbito da promoção da sua própria saúde, num processo dinâmico de aumento dos níveis de literacia em saúde, potenciador da adoção de estilos de vida saudáveis.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar os níveis de literacia em saúde, de forma a promover estilos de vida saudáveis
- Aumentar a autonomia dos indivíduos e das suas comunidades na promoção da sua saúde

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de Oficinas desenvolvidas que envolvam participantes com 65 ou mais anos

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual	3	5	5	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

ENPI - Promoção da Avaliação, Monitorização e Intervenção Precoces na Avaliação do Risco Nutricional da população sénior do concelho

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Criar, implementar e monitorizar um modelo de capacitação de instituições com respostas dirigidas às pessoas idosas, proporcionando aos respetivos profissionais informação sobre a importância da avaliação e prevenção da desnutrição

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmqsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

ENPI - Promoção da Avaliação, Monitorização e Intervenção Precoces na Avaliação do Risco Nutricional da população sénior do concelho

Contextualização

O ENPI, numa primeira fase e enquanto projeto piloto, tem como objetivo criar um modelo de capacitação de instituições, com respostas dirigidas a séniores, essencialmente, dotando os profissionais destas instituições com informação sobre a importância da avaliação e prevenção da desnutrição e dos fatores que estão na base do aumento do risco de desnutrição, capacitando-os relativamente a recomendações e estratégias que podem ser adotadas de modo a atenuar e/ou ultrapassar os principais condicionantes da alimentação e nutrição nesta fase do ciclo de vida. Pretende-se igualmente promover condições que possibilitem a implementação de um sistema de monitorização / identificação precoce do risco de desnutrição, facilitador de intervenções atempadas, fundamentais na manutenção da autonomia, saúde e bem-estar.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover condições que possibilitem a implementação de um sistema de monitorização/identificação precoce do risco de desnutrição.

Destinatários

População idosa institucionalizada (ERPI) ou a frequentar respostas de Centro de Dia, Centro de Convívio ou Centro Comunitário.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas com mais de 65 anos envolvidas no projeto					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						200
Anual	0	100	100			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

124 445,69 €

7. Notas Adicionais

Nutrição Ativa

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Disponibilizar, aos utentes das Piscinas Municipais do Porto, um programa de capacitação e consciencialização sobre a importância da manutenção de um estado nutricional saudável.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmpeqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Nutrição Ativa

Contextualização

Programa direcionado para os utentes das Piscinas Municipais do Porto, que tem como objetivos avaliar, em contexto individual, o estado nutricional e os hábitos alimentares de crianças e adultos, consciencializando para a importância da manutenção de um estado nutricional saudável, bem como capacitar (jovens, adultos e encarregados de educação) para práticas alimentares salutar e conscientes, através de um programa semanal de reeducação alimentar e/ou capacitação parental em contexto de grupo. Em paralelo, está prevista a sinalização dos utentes com fatores de risco, específicos e pré-estabelecidos, para consulta de nutrição no seu ACeS de referência.

Objetivos Projeto/Atividade

- Avaliar/rastrear alterações do estado nutricional e hábitos alimentares
- Aumentar a literacia em saúde no âmbito da alimentação e nutrição

Destinatários

Utilizadores e encarregados de educação de utilizadores das piscinas municipais do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas com mais de 65 anos envolvidas no programa						
Meta	2023		2024		2025		Total 100
Semestral							
Anual	20		40		40		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

PMPLS - Projeto Municipal de Promoção de Literacia em Saúde

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Operacionalizar, a nível local, o Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidado, visando a promoção da literacia em saúde dos cidadãos, o aumento da sua autonomia e responsabilização no âmbito da saúde.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmpsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

PMPLS - Projeto Municipal de Promoção de Literacia em Saúde

Contextualização

Iniciativa que pretende, a nível local, operacionalizar o programa nacional de educação para a saúde, literacia e autocuidado, com o principal objetivo da promoção de literacia em saúde dos cidadãos e aumento da sua autonomia e responsabilização no âmbito da saúde, através da capacitação, tanto na utilização do sistema de saúde, como na procura e cabal utilização de informação fidedigna, que permita a tomada de decisão consciente. O projeto dinamiza-se em quatro eixos de ação: eixo Bibliotecas Municipais, onde se prevê a ativação dos indivíduos, através da Rede de Bibliotecas Públicas da Cidade; eixo ACeS Porto, cujos objetivos passam pela uniformização de mensagens de saúde e respetivas metodologias a adotar, pelo aumento da eficácia do poder de alcance, ao mesmo tempo que se rentabilizam recursos e estreitam parcerias; eixo Outras Parcerias, internas (outras UO e EM) ou externas (demais entidades na comunidade) - e a rentabilização de recursos a nível municipal, num modelo operativo, integrado e colaborativo.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar os níveis de literacia em saúde da população, de forma a promover estilos de vida saudáveis
- Aumentar a autonomia dos indivíduos e das suas comunidades na promoção da sua saúde

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/saude/promocao-de-literacia-em-saude

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de atividades realizadas que envolvam pessoas com 65 ou mais anos						
Meta	2023		2024		2025		Total 25
Semestral							
Anual	5		10		10		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Porto, Cidade sem SIDA (iniciativa Fast-track Cities)

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Integrar as pessoas idosas no âmbito do Porto-Fast Track City (“Cidade na Via Rápida para Acabar com a Epidemia VIH”).

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmpsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto, Cidade sem SIDA (iniciativa Fast-track Cities)

Contextualização

O Porto é uma Fast Track City (“Cidade na Via Rápida para Acabar com a Epidemia VIH”) desde 2017. Juntamente com um grupo alargado de cidades a nível mundial, assumiu o compromisso de eliminar a epidemia do VIH/SIDA até 2030. Em Junho de 2021, a ONUSIDA redefiniu as metas 90-90-90, anteriormente subscritas e que deveriam ser atingidas por volta de 2020, para 95-95-95 (a atingir por volta de 2025), i.e., que 95% das pessoas que vivem com VIH conheçam o seu diagnóstico; 95% das pessoas diagnosticadas sejam acompanhadas pelos serviços de saúde, fazendo terapia antirretroviral; e 95% das pessoas em tratamento apresentem, sustentadamente, carga viral suprimida, tendo, em dezembro de 2021, o Município do Porto renado os seus compromissos no sentido de contribuir para o cumprimento destas metas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Alcançar até 2025 as metas propostas pela ONUSIDA, conhecidas como 95-95-95
- Acabar com a epidemia do VIH em 2030

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/saude/porto-cidade-sem-sida

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Número de ações desenvolvidas que envolvam pessoas com 65 ou mais anos

Meta

2023

2024

2025

Total

Semestral

20

Anual

4

8

8

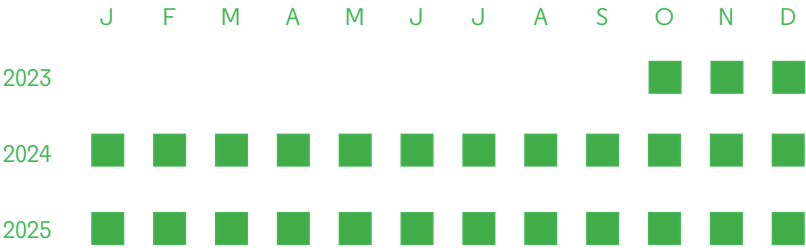
3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Porto sem Diabetes

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Aumentar o grau de conhecimento e compreensão das pessoas idosas sobre a Diabetes, bem como para a sua prevenção e deteção atempadas.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmqsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto sem Diabetes

Contextualização

Esta iniciativa, alinhada com o Dia Mundial da Diabetes, que se assinala a 14 de novembro, decorre anualmente no Município, entre os dias 14 e 30 desse mês, através de um conjunto de atividades concertadas que, no seu conjunto, pretendem contribuir para um maior conhecimento e compreensão dos cidadãos relativamente a esta patologia, bem como para a sua prevenção e deteção atempadas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar a consciência e os conhecimentos da população em geral e dos trabalhadores da CMP relativos à Diabetes Mellitus (DM)
- Contribuir para a prevenção e deteção precoce da DM tipo 2
- Criar um conselho estratégico no âmbito da Diabetes

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/saude/porto-sem-diabetes

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de atividades realizadas que envolvam participantes com 65 ou mais anos					
Meta	2023	2024		2025		Total 9
Semestral						
Anual	3	3	3	3	3	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Oficinas da Saúde para Profissionais (Literacia Emocional e Prevenção do Declínio Cognitivo)

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Capacitar profissionais em literacia emocional, através de um conjunto de medidas preventivas com recurso a estratégias de treino cognitivo, cumprindo um itinerário sobre o cérebro e as condições associadas ao envelhecimento.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

dmqsqvj@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Oficinas da Saúde para Profissionais (Literacia Emocional e Prevenção do Declínio Cognitivo)

Contextualização

Programa de capacitação de profissionais que trabalham em proximidade com públicos vulneráveis, que visa dotar estes profissionais de conhecimentos e competências, que lhes permitam um papel mais ativo no âmbito da promoção contínua de comportamentos salutogénicos junto dos públicos com os quais trabalham no seu dia-a-dia, o que certamente contribuirá para o aumento dos níveis de literacia de saúde de todos. Estas oficinas estão organizadas em diferentes percursos/temáticas. Para estes objetivos destacamos: Oficina de Literacia emocional – que promove um conjunto de competências emocionais associadas ao aumento do bem-estar psicológico em todas as esferas da vida (pessoal, relacional ou profissional), bem como o combate ao estigma em doença mental e estratégias de atuação / encaminhamento, alicerçadas na rede de respostas em saúde mental existentes na cidade; Oficina de Prevenção do declínio cognitivo – que promove um conjunto de medidas preventivas com recurso a estratégias de treino cognitivo, através de um itinerário sobre o cérebro e a condições associadas ao envelhecimento.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar os níveis de literacia em saúde dos profissionais que trabalham em proximidade com públicos vulneráveis, de forma a promover estilos de vida saudáveis;
- Promoção da sustentabilidade dos processos de capacitação das comunidades e da maximização do impacto junto da população.

Destinatários

Profissionais que trabalham em proximidade com públicos vulneráveis

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de Oficinas de Literacia Emocional e Prevenção do Declínio Cognitivo desenvolvidas					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						13
Anual	3	5	5			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Pro_Idos@

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Promover a prestação de serviços individuais, ao nível da saúde mental e atividades em grupo relacionadas com as artes e a atividade física.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Fios e Desafios - Associação de Apoio Integrado à Família

Natureza Jurídica

IPSS

Contacto telefónico

225303036

Correio eletrónico

fiosedesafios@fiosedesafios.com

Link

www.fiosedesafios.com

3. Projeto /Atividade

Nome

Pro_Idos@

Contextualização

Observa-se uma escassez de recursos sociais e uma capacidade esgotada das estruturas de apoio para idosos, nomeadamente ao nível da saúde mental nos cuidados de saúde primários; uma elevada incidência de perturbações de humor, concretamente depressão e toma de medicação; a presença de diagnóstico de demências; e a deteriorização da condição física das pessoas idosas. O Pro_Idos@ incide na saúde mental e física, intervindo na prevenção da depressão e suicídio e no combate ao estigma e exclusão social.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover o bem-estar integral, aliado a um envelhecimento ativo, com intervenção direta nos pilares fundamentais da saúde física e mental e da participação social.
- Pretende-se com este projeto: Atenuar o sofrimento psicológico sentido pela população mais idosa, em consequência do contexto social e pandémico vivido;
- Avaliar e intervir de forma ajustada ao panorama da saúde mental da população a ser intervencionada
- Criar e manter redes de suporte informal
- Aumentar e/ou manter a atividade física das pessoas idosas
- Facilitar o acesso a serviços de saúde individuais/em grupo
- Promover o envelhecimento ativo
- Promover o acesso aos recursos disponíveis na comunidade
- Promover o contacto com metodologias artísticas, enquanto ferramenta de potenciação da saúde mental.

Destinatários

Pessoas Idosas

Incidência Territorial da Intervenção

Campanhã

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas idosas envolvidas						
Meta	2023		2024		2025		Total 50
Semestral							
Anual	10	40		0			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação
- Junta de Freguesia de Campanhã
 - Futebol Clube do Porto - Piscinas de Campanhã
 - Escola Artística de Soares dos Reis
 - Universidade do Porto - Faculdade de Belas Artes
 - Escola Artística e Profissional Árvore

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

10.000€

7. Notas Adicionais

Os objetivos supramencionados serão atingidos através de acompanhamento psicológico individual e, sempre que se justifique, estimulação cognitiva. Paralelamente, serão promovidas intervenções grupais enquadradas na promoção da atividade física e artística, concretamente na proposta de oficinas artísticas e aulas de hidroginástica.

Voltar à tabela

MIND - Implementação de intervenções não-farmacológicas na prevenção do declínio cognitivo

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Implementar um projeto com vista à redução do número de novos casos de demência, nos cidadãos com Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL).

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Agrupamento de Centros de Saúde (ACeS) Grande Porto V - Porto Ocidental

Natureza Jurídica

Entidade com autonomia administrativa

Contacto telefónico

226167515

Correio eletrónico

aces.portoocidental@arsnorte.min-saude.pt

Link

https://acesportoocidental.org/pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

MIND - Implementação de intervenções não-farmacológicas na prevenção do declínio cognitivo

Contextualização

No Porto, um estudo baseado numa coorte populacional, determinou nos indivíduos com 55 ou mais anos, uma prevalência ajustada para a idade, de 4,1% para o DCL e de 1,3% para a demência. Atualmente, não existem fármacos aprovados para utilização humana que permitam reduzir ou estabilizar o declínio cognitivo e sua progressão para demência, mas existe evidência científica que suporta a efetividade de intervenções não-farmacológicas, através da adoção de uma dieta mediterrânica e utilização combinada de atividade física e treino. As demências apresentam elevada transcendência económica em Portugal, dado que em 2013, o total de gastos com medicação foi de aproximadamente 13 milhões de euros, dos quais 63% foram pagos diretamente pelos utentes. O MIND é constituído por cinco componentes: i) treino cognitivo; ii) atividade física, iii) sessões de culinária; iv) capacitação do utente para adaptação ao declínio cognitivo; v) diagnóstico precoce e tratamento atempado de alterações auditivas. Está alinhado com o Plano Local de Saúde do ACES-Porto Ocidental que identifica a demência, depressão e ansiedade como problemas prioritários de saúde, com o Plano Municipal de Saúde da Cidade do Porto 2020-24, enquadrado em um dos seus quatro eixos de ação “Bem-estar emocional, psicológico e social”, com o Programa Nacional para a Saúde Mental que identificam a ausência de intervenções integradas de prevenção da demência como uma necessidade técnica, mas igualmente uma necessidade sentida pela população e na experiência da USP-Porto Ocidental na implementação de programas e projetos na área da saúde mental.

Objetivos Projeto/Atividade

- Reunir com os parceiros para envolvimento dos mesmos na implementação do Projeto, nomeadamente colaborar na identificação e referenciação de utentes com diagnóstico de DCL e otimizar meios técnicos, materiais, humanos e financeiros necessários
- Construir Link/plataforma do Projeto
- Formação da equipa operacional sobre o projeto, testes neuropsicológicos e as diferentes atividades que o compõe
- Implementar a intervenção MIND que é composta por cinco componentes:
 - reino cognitivo
 - atividade física
 - promoção da dieta mediterrânica, através de sessões de culinária
 - capacitação do utente para adaptação ao declínio cognitivo
 - diagnóstico precoce e tratamento atempado de alterações auditivas

Destinatários

Cidadãos residentes com performance cognitiva reduzida para a idade e escolaridade, compatível com DCL, (MoCA); risco de desenvolver demência a 20 anos elevado (CAIDE>6); quatro ou mais anos de escolaridade; adultos <85anos; autonomia para a marcha e sem contraindicações major para a prática de atividade física.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

(em construção)

3.1 Indicador

Descrição	% de cidadãos referenciados anualmente com DCL integrados no projeto MIND						
Meta	2023		2024		2025		Total N/A
Semestral							
Anual	0		50%		80%		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Promover a atividade física regular

4. Parceiros

Designação

- Universidade do Porto
 - Faculdade de Desporto
 - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
- Neuroinova
- Câmara Municipal do Porto
 - Pelouro da Saúde e Qualidade de Vida, Juventude e Desporto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

A Unidade de Saúde Pública do ACeS Porto Ocidental é responsável pela conceptualização e desenvolvimento do projeto. A implementação do MIND está alinhada com o Plano Municipal de Saúde da Câmara Municipal do Porto (Pelouro da Saúde e Qualidade de Vida, Juventude e Desporto), que reconhece a importância desta ferramenta para a promoção da Saúde Mental da população da cidade do Porto, com envelhecimento crescente nas últimas décadas.

Voltar à tabela

Bonfim Cuida

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Promover o *ageing in place* através da promoção da saúde, da reabilitação e por meio da capacitação dos cuidadores.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Médicos do Mundo

Natureza Jurídica

Associação

Contacto telefónico

968 702 491

Correio eletrónico

tci@medicosdomundo.pt

Link

https://www.medicosdomundo.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Bonfim Cuida

Contextualização

A Médicos do Mundo (MdM) tem vindo a diagnosticar detalhadamente as necessidades e a desenvolver respostas que pretendem mitigar os riscos que as pessoas mais velhas, em situação de fragilidade e vulnerabilidade, estão sujeitas, e por outro lado, a procurar desenvolver e melhorar as condições de vida destas pessoas e dos seus cuidadores. Desta forma, criámos um projeto de proximidade – Bonfim Cuida – com uma forte componente de intervenção home-based rehabilitation.

Trata-se de uma resposta, que aspira a ser inovadora a nível do município do Porto, atendendo às necessidades identificadas pela Rede de Parceiros, numa lógica de complementaridade. Pressupõe uma equipa constituída por um fisioterapeuta e uma enfermeira, que pretende contribuir para a promoção da saúde e da reabilitação em contexto domiciliário. O projeto contempla também um Banco de Bens de Apoio, que tem por objetivo disponibilizar materiais/ equipamentos de forma gratuita, temporária e em rede de cedência e devolução, bem como a realização de alterações/ adaptações domiciliárias, tornando os contextos habitacionais mais funcionais, seguros, confortáveis, e promotores de autonomia e independência.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover a saúde, a reabilitação, o *ageing in place* e capacitar os cuidadores das pessoas mais velhas.

Destinatários

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos de idade, em situação de isolamento e/ou vulnerabilidade social, com ou sem diagnóstico de patologia;
- Pessoas com idade igual ou superior a 55 anos de idade, numa lógica de prevenção primária, com o intuito de promover uma atitude mais positiva e saudável face ao envelhecimento.
- Indiretos: cuidadores de pessoas dependentes e/ou com algum grau de incapacidade.

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesia do Bonfim

Link

https://www.medicosdomundo.pt/projetos-nacionais/bonfim-cuida

3.1 Indicador

Descrição

Número de beneficiários acompanhados

Meta

202320242025

Semestral

Anual

20

Total

20

3.2 Outros objetivos com impacto

- Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade e a prestação dos cuidados e assistência às pessoas idosas dependentes
- Melhorar as condições das habitações das pessoas idosas em situação de vulnerabilidade

4. Parceiros

Designação

- Junta de Freguesia de Bonfim
- Parceiros da área da saúde, social e da comunidade

5. Calendarização

JFMA MJJASOND

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

44 805,00€

7. Notas Adicionais

Pharma Paranhos - Programa de Apoio à Gestão Individual da Medicação

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Implementar um programa de monitorização e apoio à medicação para idosos que vivam em isolamento social.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☐ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Freguesia de Paranhos

Natureza Jurídica

Pessoa Coletiva de Direito Público

Contacto telefónico

225020046

Correio eletrónico

servico.social@jfparanhos.pt

Link

https://www.jfparanhos-porto.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Pharma Paranhos - Programa de Apoio à Gestão Individual da Medicação

Contextualização

Este programa pretende minimizar o número de idosos de baixos rendimentos que não fazem a correta toma da medicação, diminuindo a ocorrência de episódios que os coloquem em risco. Por outro lado, pretende-se criar laços de proximidade ativa entre os idosos e a comunidade, nomeadamente os agentes das farmácias e as equipas dos centros de saúde. Este serviço é prestado por farmacêuticos de uma farmácia de proximidade. A Junta de Freguesia de Paranhos comparticipa a totalidade da preparação do kit, sendo que este apoio não inclui a aquisição da medicação habitual.

Objetivos Projeto/Atividade

- Aumentar o número de idosos que fazem a correta toma da medicação, prolongando o seu bem-estar físico e mental.

Destinatários

Cidadãos, com mais de 70 anos, polimedicados, sem retaguarda familiar

Incidência Territorial da Intervenção

Toda a área da freguesia de Paranhos

Link

https://jfparanhos.hq1.cityfy.pt/respostas-a-comunidade/ambiente-e-saude-publica/pharma-paranhos

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de Kits e de idosos					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						50
Anual			50			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Melhorar o acesso à informação
- Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde

4. Parceiros

Designação

- Todas as farmácias e centros de saúde instalados na Freguesia de Paranhos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

750,00€

7. Notas Adicionais

Atelier de formação em Saúde Oral para Cuidadores de Pessoas Idosas

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Promover a literacia em saúde oral, através da capacitação dos cuidadores em saúde oral, partilhando conhecimentos específicos para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Ordem dos Médicos Dentistas

Natureza Jurídica

Associação Profissional de Direito Público

Contacto telefónico

226 197 690

Correio eletrónico

bastonario@omd.pt

Link

https://www.omd.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Atelier de formação em Saúde Oral para Cuidadores de Pessoas Idosas

Contextualização

A saúde oral tem um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos dependentes. O curso destina-se a capacitar cuidadores para compreender a importância funcional da boca, fornecendo uma base sólida em anatomia, reconhecendo os principais riscos de patologias orais e dominando técnicas eficazes de higienização oral. Aborda, ainda, a problemática do idadismo, destacando como preconceitos e discriminações baseadas na idade podem impactar negativamente os cuidados de saúde oral dos idosos. Este curso proporciona aos cuidadores as competências necessárias para melhorar a saúde oral dos dependentes ao seu cuidado, promovendo uma melhor qualidade de vida e prevenindo complicações orais. O envelhecimento populacional continuará a ter um forte impacto na sociedade e a progressiva necessidade de auxílio devido ao comprometimento da autonomia do idoso obrigará a que os respetivos cuidadores tenha formação mais especializada em vários domínios, nomeadamente na higiene oral.

Objetivos Projeto/Atividade

- Formar cuidadores para cuidados de higiene oral na pessoa sem autonomia, diminuindo o impacto das doenças orais.

Destinatários

Cuidadores de pessoas idosas com compromisso na sua autonomia

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de cuidadores capacitados					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						75
Anual			75			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover a qualificação e os meios adequados para o exercício da atividade de cuidador informal

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

900,00€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Neuroproxi

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Implementar um projeto com vista à redução do número de novos casos de demência, nos cidadãos com Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL).

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário

Natureza Jurídica

Instituição privada, sem fins lucrativos

Contacto telefónico

224 157 100

Correio eletrónico

ana.ferreira@cespu.pt

Link

https://www.cespu.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Neuroproxi

Contextualização

No Porto, um número significativo de idosos está em isolamento, o que representa um fator de risco para alterações cognitivas com impacto na funcionalidade. Promover o ageing in place exige identificar vulnerabilidades (incluindo socioeconómicas e risco cardiovascular), realizar rastreios e implementar intervenções precoces para prevenir ou retardar o declínio cognitivo. Na primeira fase do projeto, será feito um rastreio neurocognitivo dos utentes da União de Freguesias de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória do Porto, que estão em risco de alterações neurocognitivas decorrentes de situações de solidão, condição socioeconómica vulnerável e cumulativamente de significativo risco cardiovascular. Segue-se uma fase de educação psicossocial dirigida a pessoas mais velhas e cuidadores, relativamente a aspetos cognitivos ainda intactos, ao impacto nas atividades da vida diária e formas para diminuir esse impacto. A segunda fase do projeto contempla a implementação de um programa de estimulação cognitiva em pequenos grupos, para aumentar a sensação de eficácia e promover a reserva cognitiva dos utentes. A terceira fase consiste na reavaliação neuropsicológica para quantificar os resultados do projeto, através de um protocolo que contempla medidas de solidão, desempenho cognitivo, risco cardiovascular e satisfação com o projeto.

Objetivos Projeto/Atividade

- Realizar rastreios cognitivos e implementar intervenções neuropsicológicas focadas na manutenção da independência funcional;
- Proceder ao rastreio neurocognitivo e cardiovascular de pessoas mais velhas em situação de vulnerabilidade psicossocial, fornecendo aconselhamento com base nos resultados para promover a saúde individual;
- Aumentar a literacia em saúde cognitiva da população mais velha e cuidadores, promovendo a compreensão da relevância dos rastreios neurocognitivos e cardiovasculares, o reconhecimento da necessidade de se envolverem em atividades cognitivamente estimulantes e a redução do estigma associado ao envelhecimento cognitivo e à demência;
- Intervir para reduzir o isolamento social, potenciar capacidades cognitivas preservadas, reverter défices de novo, retardar a deterioração e melhorar a capacidade funcional e qualidade de vida das pessoas, através da implementação de um programa de estimulação cognitiva.

Destinatários

Utentes em situação de vulnerabilidade e com risco de alterações neurocognitivas.

Incidência Territorial da Intervenção

União das Freguesias de Cedofeita, Santo Ildefonso, Sé, Miragaia, São Nicolau e Vitória

Link

https://livecespu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/joana_pinto_iucs_cespu_pt/EuKST-gHiodPgMWTIW8SXQQ8qj1hcpHaN2cqFqW9EC4g2Q?e=qJpr4y

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas submetidas a rastreio Número de pessoas submetidas a intervenção neuropsicológica.						
Meta	2023		2024		2025		Total 300 100
Semestral							
Anual					300 100		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

40.000€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Promoção de envelhecimento ativo e saudável na população idosa

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir a incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

Ação

Prestação de cuidados médicos e rastreios para garantir um envelhecimento saudável.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☐ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Paramédicos de Catástrofe Internacional

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social

Contacto telefónico

913 817 780

Correio eletrónico

presidente@paramedico-internacional.org

Link

www.paramedico-internacional.org

3. Projeto /Atividade

Nome

Promoção de envelhecimento ativo e saudável na população idosa

Contextualização

Paramédicos de Catástrofe Internacional é uma organização não-governamental de ajuda humanitária (ONGH), de cooperação para o desenvolvimento (ONGD), das pessoas com deficiência (ONGPD) e Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos de carácter médico humanitário independente tanto a nível nacional como internacional com atividade em toda a parte do mundo. A Paramédicos de Catástrofe Internacional realiza a nível nacional e internacional atividades de cariz social, humanitário, médico, enfermagem, paramédico, preventivo, formativo, cooperação para o desenvolvimento e ajuda humanitária de emergência, gestão de Organizações Não Governamentais e Instituições Particulares de Solidariedade Social e outras, em cenários de emergência e calamidade. Em Portugal, a ação da Paramédicos de Catástrofe Internacional tem também uma vasta vertente social que se caracteriza pelo acompanhamento de sem abrigo, de famílias carenciadas e de jovens em risco, pelo apoio à integração de idosos, transporte de doentes e prestação de cuidados paliativos e pré-hospitalares. O projeto pretende prestar cuidados médicos e rastreios de doenças cardiovasculares para garantir um envelhecimento saudável e ativo.

Objetivos Projeto/Atividade

- Garantir a saúde e o envelhecimento ativo e saudável dos idosos para que possam viver mais e melhor, com dignidade, amor à vida e alegria.

Destinatários

População Idosa em risco ou carência socioeconómica e isoladas

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas intervencionadas					
Meta	2023	2024		2025		Total 200
Semestral						
Anual			200			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

65.000€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Aproxima

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade e a prestação dos cuidados e assistência às pessoas idosas dependentes.

Ação

Promover a prestação de cuidados domiciliários a pessoas idosas, com elevado grau de dependência e com baixos recursos económicos, em períodos temporais não cobertos pela rede formal.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Liga Portuguesa de Profilaxia Social

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social

Contacto telefónico

223324445

Correio eletrónico

intervencao@Lpps.pt

Link

https://lpps.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Aproxima

Contextualização

Portugal tem um envelhecimento demográfico crescente, em consequência do aumento da esperança média de vida e da baixa taxa de natalidade. Esta tendência tem contribuído, a par de um saldo negativo natural, para um crescimento efetivo negativo da população portuguesa. O concelho do Porto, é o que apresenta um maior índice de envelhecimento (220,94) face à média nacional, relevando-se as freguesias do Centro Histórico do Porto. Portanto, vive-se por mais tempo, nem sempre representativo de maior qualidade de vida e mais saúde. A Liga Portuguesa de Profilaxia Social (LPPS), desde 2001, que desenvolve atividades próximas da população sénior, que têm permitido aprofundar o conhecimento e melhorar a sua capacidade de intervenção. Tal tem-nos desafiado a pensar estratégias que possam contribuir não só para melhorar a qualidade de vida, como também diminuir o isolamento e a solidão, realidade para muitos seniores. Permite , ainda, contribuir para a sua continuidade no meio de origem, potenciando assistência e cuidados em períodos críticos, como a noite e fim de semana, abrangendo o maior número possível de pessoas com baixos rendimentos e sem capacidade de aceder a serviços privados. O projeto Aproxima, aprovado no âmbito do Fundo ao Associativismo Portuense, conta com quase dois anos de atividade. Atualmente, com fundos próprios, o que não tem permitido chegar a um maior número de seniores/dependentes.

Objetivos Projeto/Atividade

- A presente proposta tem como principais objetivos proporcionar o bem-estar e desenvolvimento individual das pessoas assistidas, num clima de segurança afetiva, física e psíquica, através de um atendimento personalizado e individualizado, procurando ainda uma colaboração estreita, sempre que possível, com a família ou rede existente. Prima-se pela dignidade da pessoa e garantir cuidados/assistência essencial ao seu bem-estar e manutenção no seu contexto, em períodos do dia, em que a rede formal de cuidados não assegura resposta. Funciona quase 365 dias do ano, exceto o dia de Natal, Ano Novo e Domingo de Páscoa, assistindo os momentos de refeições, gestão de medicação, higiene pessoal e conforto, entre outros.

Destinatários

Pessoas idosas / dependentes

Incidência Territorial da Intervenção

União de Freguesias do Centro Histórico do Porto

Link

https://lpps.pt/aproxima/

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas abrangidas						
Meta	2023		2024		2025		Total 55
Semestral							
Anual	12	18	25				

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto
 - Departamento Municipal de Coesão Social
- Serviços de saúde

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

98 120,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Terceira (C)Idade=Felicidade

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Reforçar a intervenção domiciliária de proximidade, a prestação dos cuidados e a assistência às pessoas idosas dependentes.

Ação

Disponibilizar uma equipa multidisciplinar que preste cuidados na área da saúde (enfermagem, psicologia, fisioterapia e terapia ocupacional) a pessoas idosas em situação de isolamento e vulnerabilidade social.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Médicos do Mundo

Natureza Jurídica

Associação

Contacto telefónico

968702491

Correio eletrónico

sara.moura@medicosdomundo.pt

Link

https://www.medicosdomundo.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Terceira (C)Idade=Felicidade

Contextualização

Como resultado do trabalho de terreno realizado ao longo dos últimos anos, verificámos que as respostas existentes no distrito do Porto são sobreponíveis às existentes em outras regiões do país e que as estruturas da rede social, nomeadamente: lares, centros de dia e serviços de apoio domiciliários, para além de sobrelotados, não constituem respostas suficientes face aos diagnósticos, pelo que se torna fundamental a intervenção comunitária. A finalidade é promover a participação, melhorar o desempenho ocupacional e, de uma forma mais abrangente, estimular o envelhecimento ativo.

Acreditamos na importância de intervir de forma precoce; promover contextos saudáveis ao longo do ciclo de vida; realizar promoção, proteção e manutenção da saúde; prevenção, tratamento e reabilitação da doença; estimulação das competências físicas, cognitivas, sociais e emocionais, desenvolver práticas artísticas e promover novas aprendizagens, permitindo uma visão integrada das necessidades e oportunidades de intervenção de modo contínuo, específico de cada contexto, mas também sobrepondo visões de articulação e de integração de esforços entre contextos.

É com base nestas premissas que o Projeto Terceira (C)Idade=Felicidade pretende intervir, através de uma equipa multidisciplinar (composta por elementos de enfermagem, psicologia, fisioterapia e terapia ocupacional), assegurando e prestando cuidados de saúde e acompanhamento/ apoio psicossocial de pessoas adultas mais velhas (com idade igual ou superior a 55 anos), residentes na cidade do Porto, em situação de isolamento e vulnerabilidade de saúde e/ ou social, não descurando também os cuidados, aconselhamento e acompanhamento dos seus cuidadores informais.

Objetivos Projeto/Atividade

- Contribuir para a promoção da saúde, da reabilitação e de práticas artísticas e culturais, como forma de inclusão e diminuição do isolamento social
- Atividades: Produtos de Apoio; Adaptações Domiciliárias previstas; Consultas de Enfermagem; Apoio medicamentoso; Gestão e adesão ao regime terapêutico; Articulações com os serviços de saúde e sociais; Encaminhamentos; Consultas de Psicologia; Educação para a Saúde; Ações de capacitação dos cuidadores; Sessões de Fisioterapia; Sessões de Terapia Ocupacional; Acompanhamentos/ apoios psicossociais.

Destinatários

Beneficiários Diretos, residentes no concelho do Porto: Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos de idade, de ambos os géneros, em situação de isolamento e/ou vulnerabilidade social, com ou sem diagnóstico de patologia; Pessoas com idade igual ou superior a 55 anos de idade, de ambos os géneros, numa lógica de prevenção primária, com o intuito de promover uma atitude mais positiva e saudável face ao envelhecimento.

Beneficiários Indiretos, residentes no concelho do Porto: cuidadores de pessoas dependentes e/ou com algum grau de incapacidade.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://www.medicosdomundo.pt/projetos-nacionais/terceira-c-idade

3.1 Indicador

Descrição

Número de pessoas idosas acompanhadas

Meta

202320242025

Semestral

Anual

12000

Total

120

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

Designação

- Espaço t (consórcio/ parceiro formal deste projeto)
- Parceiros das áreas da saúde, social, empresarial, e da própria comunidade.

5. Calendarização

JFMA MJJASOND

2023

2024

2025

6. Valor estimado de investimento

143.000€

7. Notas Adicionais

O Projeto TCI contempla um conjunto de atividades diversificadas, que poderão consultar no nosso website (<https://www.medicosdomundo.pt/projetos-nacionais/terceira-c-idade/ficha-tecnica>) , tanto em contexto individual, como coletivo. A equipa investe fortemente no trabalho em rede e em comunidade, na procura de respostas e soluções para as problemáticas identificadas.

Voltar à tabela

Táxi +65

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde.

Ação

Disponibilizar um serviço de transporte em táxi para deslocações de e para estabelecimentos de saúde, a um preço reduzido.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☒ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☐ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

STCP Serviços - Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda

Natureza Jurídica

Sector empresarial local

Contacto telefónico

225071100

Correio eletrónico

geral@stcpservicos.pt

Link

https://www.stcpservicos.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Táxi +65

Contextualização

O período de pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 teve efeitos diretos na diminuição da procura de cuidados de saúde por parte da população mais idosa, tendo sido essencial garantir rapidamente a retoma dos níveis de cuidados de saúde a nível de prevenção e diagnóstico. O serviço de transporte público em táxi permite uma deslocação acessível, fiável, segura, confortável e económica para a população com 65 anos ou mais, que em muitos casos apresentam limitações ao nível da mobilidade.

Objetivos Projeto/Atividade

- Garantir a acessibilidade da população idosa aos serviços de saúde no Porto, através de um serviço de transporte em táxi (para portadores do Cartão Porto.) que permite a deslocação de ou para uma morada no Porto desde ou para um centro de saúde ou um hospital público ou privado, situado no Porto, a um preço fixo reduzido.

Destinatários

População com mais de 65 anos, residente no Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de deslocações realizadas de e para as unidades de saúde						
Meta	2023		2024		2025		Total 34500
Semestral							
Anual	16500		18000		0		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto
- Associações de Táxis

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

270 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Gabinete de Atendimento ao Idoso

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Melhorar o acesso à informação.

Ação

Disponibilizar um serviço individualizado às pessoas idosas para esclarecimento sobre os seus direitos e encaminhamento para serviços do seu interesse.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto

Natureza Jurídica

Instituição Humanitária sem fins lucrativos

Contacto telefónico

226006353 / 918572104

Correio eletrónico

dporto.desteves@cruzvermelha.org.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Gabinete de Atendimento ao Idoso

Contextualização

O Gabinete de Atendimento ao idoso, existe desde 2010 e tem como principal função a orientação para os serviços internos e externos, apoio no alcance da proteção remuneratória e proteção na dependência, orientação no que toca à assistência à família, acesso a apoio em géneros, roupa e têxteis-lar, entre outros serviços. Para além disso, todos os utentes dos serviços internos podem usufruir de Serviço de psicologia (Sessões de estimulação cognitiva no domicílio, orientadas para o utente e Consulta do Cuidador Informal), do projeto “Acompanha-me” (iniciativa de voluntariado que acompanha os utentes menos autónomos e sem retaguarda familiar a consultas e a serviços) e o Projeto “Chamadas de Carinho” - (iniciativa de voluntariado que realiza chamadas telefónicas semanais para os utentes internos com o objetivo de combater a solidão).

Objetivos Projeto/Atividade

• O Gabinete de Apoio ao Idoso é um espaço especialmente direcionado aos idosos (65 anos de idade ou mais) ou a pessoas com doenças crónicas, onde estes podem encontrar apoio na resolução de variadas questões, bem como informação sobre um conjunto de direitos e benefícios que lhes assistem em diversas áreas (serviços, equipamentos, Saúde, Segurança Social,...), assim como, orientação para os serviços internos da Delegação do Porto da Cruz Vermelha Portuguesa.

Destinatários

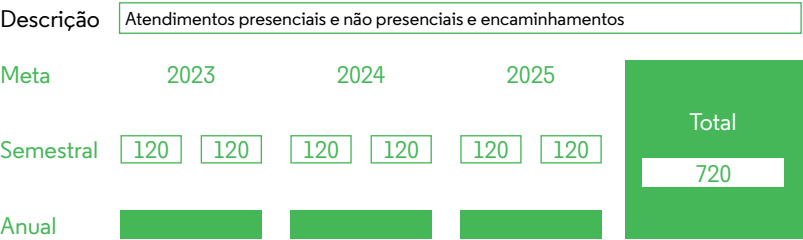
Séniore e suas famílias

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador



3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Viver em Casa

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☒ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa.

Ação

Disponibilizar um serviço de assistência pessoal de apoio às pessoas idosas para a realização de atividades que, devido às limitações decorrentes da sua interação com as condições do meio, não possam realizar por si próprias.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

LongeVidade - Cooperativa de Solidariedade Social, CRL

Natureza Jurídica

Cooperativa

Contacto telefónico

933565293 / 939025650

Correio eletrónico

geral@longevidade.info

Link

www.longevidade.info

3. Projeto /Atividade

Nome

Viver em Casa

Contextualização

Continuar a viver em casa e na comunidade ainda não é uma opção para muitas pessoas adultas mais velhas que, conforme vêm a sua funcionalidade comprometida, têm a institucionalização ou a dependência e sobrecarga da sua família como as únicas soluções.

Objetivos Projeto/Atividade

- As pessoas adultas mais velhas mantêm lugar no seu lugar de sempre: a sua casa, a sua família (se aplicável), a sua vizinhança, a sua comunidade.

Destinatários

Pessoas adultas mais velhas

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

www.longevidade.info/servicos/viver-em-casa

3.1 Indicador

Descrição	Média de horas mensais de assistência pessoal						
Meta	2023		2024		2025		Total 6250
Semestral							
Anual	1750		2000		2500		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social.
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

27 483,58 €

7. Notas Adicionais

Fichas individuais de projeto P3

Aconchego

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover ambientes de intergeracionalidade.

Ação

Dinamizar respostas habitacionais entre gerações.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Aconchego

Contextualização

A Câmara Municipal do Porto criou em 2004 o “Programa Aconchego”, em parceria com a Federação Académica do Porto – FAP Social, para responder a dois problemas aparentemente díspares: elevado número de jovens que se deslocam todos os anos para ingressarem no ensino superior e a necessitarem de alojamento no Concelho do Porto e a grande percentagem de munícipes com mais de 60 anos de idade a viverem em situação de solidão e/ou isolamento social. O Programa Aconchego, assenta numa perspetiva de convívio intergeracional e na potencialização de sinergias e recursos sociais, promovendo o alojamento de estudantes do ensino superior, durante um ano letivo, em domicílios de seniores residentes no Porto. A partir de duas dificuldades aparentemente intransponíveis, obteve-se uma única solução para o problema de alojamento de jovens universitários e da solidão e/ou isolamento de seniores que residem neste Concelho. Em suma, os idosos retribuem a companhia com o alojamento, e os jovens universitários compensam o alojamento com companhia e apoio.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir as situações de solidão e/ou o isolamento social dos seniores do município do Porto através da integração de estudantes do ensino superior, não residentes no concelho do Porto, nas suas residências.

Destinatários

Munícipes com mais de 60 anos
Estudantes do ensino superior com idades entre os 18 e os 35 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/pessoas-idosas/aconchego

3.1 Indicador

Descrição	Número de processos de adesão						
Meta	2023		2024		2025		Total 36
Semestral							
Anual	12		12		12		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa

4. Parceiros

Designação

- Federação Académica do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Idosos na FEUP

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover ambientes de intergeracionalidade.

Ação

Promover encontros intergeracionais no contexto universitário, com atividades diversas que promovam a interação, troca de conhecimentos e fortalecimento de laços sociais entre estudantes e idosos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

Natureza Jurídica

Fundação Pública com regime de direito privado

Contacto telefónico

225 081 400

Correio eletrónico

respsocial@fe.up.pt

Link

www.fe.up.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Idosos na FEUP

Contextualização

Este projeto visa combater o isolamento e solidão dos idosos através da promoção da intergeracionalidade (idosos-comunidade académica). O projeto” Idosos na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP)” visa a complementaridade das atividades de lazer dos idosos de centros sociais; promoção da socialização das pessoas idosas. A FEUP como polo de inovação tem instalações atrativas e reúne as condições para a promoção deste tipo de atividades.

Objetivos Projeto/Atividade

- Visita às instalações da FEUP (Biblioteca, entre outros espaços de relevo) com boas-vindas, momento de poesia, atuação musical e lanche-convívio.

Destinatários

Utentes de centros sociais, instituições sociais e paróquias (igrejas).

Incidência Territorial da Intervenção

Paranhos, Bonfim, Campanhã, Ramalde, Cedofeita, Aldoar, Lordelo Ouro.

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de pessoas que participam na atividade.

Meta	2023		2024		2025		Total
Semestral							
Anual							

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social;
- Promover atividades intergeracionais.

4. Parceiros

Designação

• GASPORTO

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐

6. Valor estimado de investimento

1 500,00€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Residências Sénior Partilhadas

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Disponibilizar respostas habitacionais alternativas e inovadoras.

Ação

Garantir um espaço condigno de habitação partilhada, adaptado às necessidades da população idosa em situação de carência social, económica e habitacional.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Domus Social – Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228300000

Correio eletrónico

geral@Domussocial.pt

Link

www.Domussocial.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Residências Sénior Partilhadas

Contextualização

O programa Residências Sénior Partilhadas surge com o objetivo de auxiliar esta população do Município na gestão das suas atividades, garantindo-lhes um espaço condigno de habitação adaptado as suas necessidades. Ao mesmo tempo, a iniciativa revela ser uma resposta integrada multidisciplinar, de sucesso ao bem-estar e qualidade de vida da população sénior, também pelo combate ao isolamento social.

Objetivos Projeto/Atividade

- Estimular o envelhecimnto ativo;
- Promover a autonomia dos idosos;
- Combater o isolamento social.

Destinatários

Idosos isolados, que residem em habitações em arrendamento privado, sem condições de habitabilidade e com poucos recursos económicos.

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de residências partilhadas em atividade

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual	8	9	10	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa

4. Parceiros

Designação

- Juntas de Freguesia
- Instituições Particulares de Solidariedade Social

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

175 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Estrutura Residencial InterGeracional (ERIGE)

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Disponibilizar respostas habitacionais alternativas e inovadoras.

Ação

Garantir uma resposta habitacional que promove a intergeracionalidade.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Associação das Escolas Jesus, Maria, José do Monte Pedral

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)

Contacto telefónico

228318554

Correio eletrónico

info@monte-pedral.pt

Link

www.monte-pedral.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Estrutura Residencial InterGeracional (ERIGE)

Contextualização

Este projeto visa abordar dois problemas sociais significativos: a falta de habitação para jovens universitários e a solidão das pessoas idosas na cidade do Porto. A proposta consiste na criação de uma “nova resposta social” habitacional, que funcionará como uma estrutura com serviços partilhados. Esta iniciativa não só proporcionará um convívio inter-geracional e criação de relações significativas como também suprirá as necessidades emergentes nesta área, criando sinergias para um impacto francamente positivo nas vidas dos idosos e dos jovens, e aumentando os níveis de bem-estar social.

Objetivos Projeto/Atividade

- Disponibilizar uma resposta habitacional inovadora e que promova cuidados integrados e especializados em ambiente intergeracional

Destinatários

Idosos e jovens universitários

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto

Link

www.monte-pedral.pt

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Apresentação Pública do projeto					
Meta	2023	2024		2025		Total 1
Semestral						
Anual			1			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover ambientes de intergeracionalidade

4. Parceiros

- Designação
- Câmara Municipal Porto
 - Federação Académica Porto
 - Freguesia de Paranhos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

500 000,00 €

7. Notas Adicionais

Guia de prevenção do risco de acidente e de quedas

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa.

Ação

Disponibilizar informação que permita atuar ao nível dos fatores de risco intrínsecos e extrínsecos de ocorrência de acidentes e quedas.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Guia de prevenção do risco de acidente e de quedas

Contextualização

Os acidentes são a 5ª causa de mortalidade em idosos e as quedas são a causa mais frequente de acidentes nesta população. Cerca de 30% das pessoas com 65 ou mais anos sofrem, pelo menos, uma queda por ano e dessas quedas resultam cerca de 10 a 15% de lesões graves. Os estudos confirmam que a avaliação dos fatores de risco e a implementação de estratégias de prevenção de quedas tem contribuído para a redução das lesões traumáticas. Existem fatores que predis põem à queda no idoso, nomeadamente relacionados com alterações fisiológicas do processo de envelhecimento, doenças específicas ou uso de medicamentos, assim como os relacionados com o ambiente em que o idoso interage: casa, locais públicos, transportes coletivos. São exemplo do risco ambiental pisos escorregadios, superfícies irregulares e fraca iluminação, bem como o vestuário e calçado inapropriado.

Objetivos Projeto/Atividade

- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população idosa.

Destinatários

Residentes no concelho do Porto, com 65 ou mais anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Publicação do Guia					
Meta	2023	2024		2025		Total N/A
Semestral						
Anual			1			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

10 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Guia do Inquilino Sénior

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa.

Ação

Desenvolver guia/manual explicativo e interativo, dirigido a todos os inquilinos municipais com mais de 65 anos residentes em habitação social.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Domus Social – Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228300000

Correio eletrónico

geral@Domussocial.pt

Link

www.Domussocial.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Guia do Inquilino Sénior

Contextualização

A Domus Social, empresa do Município do Porto responsável pela gestão do parque de habitação público, entrega a todos os seus novos inquilinos um manual de boas práticas de utilização de uma casa: o “ Guia do Inquilino Municipal”. No fundo, sugestões e indicações de boas práticas para ter qualidade de vida e, ao mesmo tempo, preservar a habitação que foi entregue ao agregado. Este manual aborda questões de higiene, saúde, manutenção de equipamentos, vida em comunidade e segurança. Em 2024, ano em que a empresa municipal celebra 20 anos, será desenvolvido um novo Guia do Inquilino Municipal, que será entregue, não só aos novos inquilinos, mas também a todos os que já residem em habitação social do Município. Ora, aproveitando esta oportunidade, e reconhecendo que o idoso é um dos principais grupos representados em habitação social (número com tendência a aumentar) a Domus Social vai produzir um sub-manual, específico para idosos, o “Guia do Inquilino Sénior”. Este conteúdo personalizado, será entregue juntamente com o Guia Geral, apenas a agregados onde resida pelo menos uma pessoa com mais de 65 anos . Juntamente com a entrega do manual, será feita uma explicação/apresentação do conteúdo ao idoso.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir comportamentos de risco e, consequentemente, a probabilidade de acidentes, como quedas, no universo dos inquilinos de habitação social que têm mais de 65 anos.
- Potenciar a adoção de boas práticas no dia-a-dia, dentro da habitação, que contribuam para mais bem estar e segurança do idoso, bem como para a preservação da habitação.

Destinatários

Idosos com mais de 65 anos, residentes em habitação social

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Publicação do “Guia do Inquilino Sénior “

Meta	2023		2024		2025		Total
Semestral							
Anual							

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Detetar casos de fragilidade social e de maior vulnerabilidade física e psíquica.

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Valor estimado de investimento

2 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Zonas Pedonais Temporárias e PlayTime - Parklets Municipais

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Incrementar a ocupação do espaço público pedonal.

Ação

Potenciar a pedonalização das ruas com a implementação de Zonas Pedonais Temporárias, assegurando-se o condicionamento de trânsito para o uso exclusivo pedonal.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Zonas Pedonais Temporárias e PlayTime - Parklets Municipais

Contextualização

Enquadrado no tema “Resgate do Espaço Público para o Peão”, pretende-se com estas iniciativas dinamizar e potenciar a ocupação do espaço público, promovendo a inclusão e a acessibilidade.

Objetivos Projeto/Atividade

- Nas Zonas Pedonais Temporárias pretende-se potenciar a pedonalização das ruas, assegurando-se o condicionamento de trânsito para o uso exclusivo pedonal.
- O Playtime - projeto de instalação de parklets municipais passa por instalar mobiliário de sentar e estar, floreiras ou celhas, em lugares de estacionamento de vias com fluxo pedonal ativo.

Destinatários

Utilizadores do espaço público

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de projetos de Urbanismo Tático					
Meta	2023	2024		2025		Total 6
Semestral						
Anual	2	2	2			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação
- Câmara Municipal do Porto
 - Departamento Municipal da Mobilidade
 - Departamento Municipal de Espaços Verdes e Gestão de Infraestruturas
 - Direção Municipal de Cultura e Património
 - Polícia Municipal
 - Ágora Cultura e Desporto do Porto, E.M.

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

15 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Pedonalização da Rua das Carmelitas

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Incrementar a ocupação do espaço público pedonal.

Ação

Implementar a pedonalização da via pública.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

GO Porto - Gestão e Obras do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228339310

Correio eletrónico

geral@goporto.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Pedonalização da Rua das Carmelitas

Contextualização

No espaço público em referência, surge a necessidade de implementar melhorias ao nível da fruição, utilização e ambiente, com forte impacto na qualidade de vida da população.

Objetivos Projeto/Atividade

- Pedonalização do arruamento, promovendo o uso pedonal e de fruição do espaço pelos utilizadores, tanto como local de passagem como de permanência, permitindo a diversificação do seu uso.

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Rua das Carmelitas

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Extensão do arruamento em metros lineares					
Meta	2023	2024		2025		Total 140
Semestral			140			
Anual						

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa
- Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

250 000,00 €

7. Notas Adicionais

Aqui mora o bem-estar

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Disponibilizar espaços multiserviços dedicados ao envelhecimento ativo.

Ação

Dinamizar um espaço promotor do envelhecimento ativo e saudável.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

A Beneficência Familiar- Associação Socorros Mútuos

Natureza Jurídica

Instituição Particular de Solidariedade Social

Contacto telefónico

222 087 520

Correio eletrónico

geral@abfamiliar.pt

Link

https://www.abfamiliar.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Aqui mora o bem-estar

Contextualização

A Beneficência Familiar – Associação de Socorros Mútuos proporciona proteção social e promoção da qualidade de vida aos seus associados e familiares. Neste sentido, a Beneficência Familiar identificou a necessidade de criar um espaço que, de forma holística, desenvolva, num único local, atividades que abrangem todas as áreas de desenvolvimento físico, emocional e mental, nomeadamente: universidade sénior, espaço de exercício, espaço nutricional, espaço de cantina, espaço de saúde (com sessões de promoção da saúde) e turismo social, de forma a promover um envelhecimento bem sucedido.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater o isolamento, a solidão e a infoexclusão, bem como promover a autoestima, a saúde e a qualidade de vida.

Destinatários

Pessoas mais velhas

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto e regiões limítrofes

Link

https://www.abfamiliar.pt/

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de atividades disponibilizadas					
Meta	2023	2024		2025		Total 8
Semestral						
Anual			8			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Promover a atividade física regular
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Incrementar e melhorar o acesso aos serviços de saúde

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

20 000,00 €

7. Notas Adicionais

Espaço Cidadania Digital

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Disponibilizar espaços multiserviços dedicados ao envelhecimento ativo.

Ação

Implementar um programa de atendimento gratuito à população idosa no apoio ao acesso a serviços digitais.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Cesae Digital - Centro para o Desenvolvimento de Competências Digitais

Natureza Jurídica

Personalidade Jurídica de Direito Público, sem fins lucrativos

Contacto telefónico

226 195 200

Correio eletrónico

esae@cesae.pt

Link

www.cesaedigital.p/

3. Projeto /Atividade

Nome

Espaço Cidadania Digital

Contextualização

Projeto inovador, testado e de intervenção inclusiva, que disponibiliza atendimento gratuito e permanente à população idosa, através de apoio no acesso a serviços online, como o portal do Sistema Nacional de Saúde. Este espaço responde às necessidades de modernização e autonomização digital dos adultos, promovendo o envelhecimento ativo e combatendo o isolamento social.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover a inclusão digital e a cidadania ativa e diminuir o isolamento social, através do uso das tecnologias.

Destinatários

Municípios do Porto, em especial a população idosa

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de unidades em funcionamento em 2025

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual			3	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Melhorar o acesso à informação
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Implementar soluções digitais para construir comunidades coesas e fomentar relações de entreajuda

4. Parceiros

Designação

- Juntas de Freguesia e associações locais

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

50 000,00 €

7. Notas Adicionais

Requalificação do espaço público dos bairros municipais

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Requalificar o espaço público dos bairros municipais.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Domus Social – Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228300000

Correio eletrónico

geral@Domussocial.pt

Link

www.Domussocial.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Requalificação dos espaço público dos bairros municipais

Contextualização

Os bairros a intervir apresentam sinais de desqualificação e desadequação urbana e ambiental destacando-se: relação fragmentada e descontinua com a envolvente; ausência ao nível do desenho urbano de uma hierarquização clara no seu interior; conflito e incompatibilidade entre os percursos desenhados e os percursos efetuados pelas populações; ocupação indevida de veículos nas zonas pedonais e/ou áreas verdes; atos de vandalização de bens comuns; insegurança potenciada pela degradação urbana e ambiental.

Objetivos Projeto/Atividade

- As soluções apresentadas deverão providenciar uma boa ligação funcional e estética dos espaços por forma a possibilitar a todos a sua utilização e o seu usufruto em total segurança, o que pressupõe percursos francos, de perceção rápida e intuitiva, e que permitam a total mobilidade por todos, incluído os mais idosos, de acordo com a legislação em vigor.

Destinatários

População dos bairros (em predominância) e da cidade (malha urbana)

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de intervenções em bairro social em execução

Meta	2023	2024	2025	Total 9
Semestral				
Anual	0	3	6	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

24 134 476,94 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Acessibilidades - Equipamentos Desportivos

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Requalificar os equipamentos desportivos dotando-os de condições de acessibilidade.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Ágora - Cultura e Desporto do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

226199860

Correio eletrónico

geral@agoraporto.pt

Link

https://www.agoraporto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Acessibilidades - Equipamentos Desportivos

Contextualização

O Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, com a redação que lhe foi dada pelo Decreto-Lei n.º 95/2019, de 18 de julho, estabelece o regime jurídico das acessibilidades aos edifícios, estipulando regras e normas técnicas de acessibilidades, a observar nos projetos e construções dos espaços públicos, nos equipamentos coletivos, edifícios públicos e nas habitações. Neste âmbito, a administração da Ágora – Cultura e Desporto E.M., efetuou uma avaliação da atual situação das acessibilidades dos edifícios de piscinas municipais, pavilhões e campos desportivos, que culminou com a elaboração de dezoito relatórios individuais. Após análise dos relatórios, verificou-se, com exceção do Polidesportivo dos Choupos, que nenhuma das infraestruturas sob gestão da Ágora, satisfaziam as condições mínimas de acessibilidade, muito por força do facto da maioria destes edifícios terem sido construídos em data anterior à publicação da legislação em vigor. Assim, de forma a cumprir com aquele regime jurídico, deliberou-se intervir em cada um daqueles edifícios, com o objetivo de colmatar as não conformidades enumeradas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Instalações de rampas de acesso, corrimões e puxadores adaptados;
- Adaptação das instalações sanitárias para pessoas com mobilidade reduzida;
- Substituição/adaptação de balcões de atendimento, promovendo a acessibilidade a pessoas que se movimentam em cadeiras de rodas;
- Criação de lugares nas bancadas destinados a pessoas em cadeira de rodas;
- Colocação de faixas antiderrapantes em escadas;
- Definição de lugares de estacionamento para pessoas com mobilidade reduzida;
- Instalação de plataformas elevatórias.

Destinatários

Municípios e utilizadores das instalações desportivas.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de intervenções a realizar em equipamentos desportivos

Meta	2023		2024		2025		Total
Semestral							
Anual	5		8		5		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

150.000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Rua Direita

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitam o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Requalificar arruamentos degradados promovendo as várias formas de circulação e eliminando as barreiras arquitetónicas

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Direção Municipal de Desenvolvimento Urbano

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Rua Direita

Contextualização

Programa destinado à qualificação de espaços públicos degradados, integrados na rede fina do sistema viário municipal. Contempla vias, caminhos, alargamentos relativos a antigos caminhos rurais, áreas urbanas em transformação ou arruamentos degradados em tecido consolidado.

Objetivos Projeto/Atividade

- O objetivo deste programa é intervir sobre estes espaços públicos com o objetivo de melhorar o seu serviço e as condições de utilização, numa lógica de gestão do espaço disponível de forma flexível e ajustada ao reduzido perfil transversal destes arruamentos, tendo em consideração as necessidades de acessibilidades dos moradores.

Destinatários

Moradores nas zonas intervencionadas

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de projetos implementados					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						21
Anual	7	7	7			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

30 000 000€

7. Notas Adicionais

Rede 20

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Implementar uma rede de percursos onde se estabelece uma velocidade máxima de circulação automóvel de 20 quilómetros por hora, com prioridade para o peão e modos suaves, num conceito de partilha do espaço público.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

GO Porto - Gestão e Obras do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228339310

Correio eletrónico

geral@goporto.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Rede 20

Contextualização

No espaço público em referência, surge a necessidade de implementar melhorias ao nível da fruição, utilização e ambiente, com forte impacto na qualidade de vida da população, através da criação de condições favoráveis à coexistência de múltiplos utilizadores, transformando o ambiente rodoviário num ambiente urbano, aplicando-se instrumentos de segurança rodoviária, alavancadas em soluções de acalmia de tráfego, com prioridade para o peão e modos suaves, estabelecendo-se uma velocidade máxima de circulação automóvel de 20 Km/h (projeto municipal “Rede 20”).

Objetivos Projeto/Atividade

- Eliminação da tradicional marcação e desnível entre a faixa de rodagem e os passeios, através da definição de uma superfície ampla, nivelada, partilhada pelos diferentes utilizadores.

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Extensão dos arruamentos em metros lineares						
Meta	2023		2024		2025		Total 760
Semestral							
Anual	0		760		0		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

450 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Atravessamento de vias e envolventes

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Melhorar as acessibilidades pedonais em passeios e atravessamento da via em diversos arruamentos da cidade.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

GO Porto - Gestão e Obras do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228339310

Correio eletrónico

geral@goporto.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Atravessamento de vias e envolventes

Contextualização

No espaço público em referência, surge a necessidade de implementar melhorias na sua utilização, com forte impacto na qualidade de vida da população, nomeadamente ao nível das acessibilidades e da mobilidade, com medidas de acalmia de trânsito.

Objetivos Projeto/Atividade

- Melhoria das acessibilidades pedonais quer em passeios quer no atravessamento da via, concretamente no alargamento, regularização e rebaixamento de passeios, na colocação de pavimentos táteis, para atravessamentos em passeadeiras ou execução de passeadeiras sobreelevadas em diversos arruamentos da cidade

Destinatários

População em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de intervenções						
Meta	2023		2024		2025		Total 37
Semestral							
Anual	33		2		2		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

1 121 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Projeto Integrado de Sinalização e Informação

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Implementar um sistema de equipamentos de sinalização direcional e informativa, que promova a pedonalização e o conforto nas deslocações pedonais.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Projeto Integrado de Sinalização e Informação

Contextualização

Com o propósito de uniformizar os equipamentos e o conteúdo da sinalização, assim como reduzir e regular a ocupação do espaço público, o Município do Porto desenvolveu um estudo em matéria de sinalização, que visa a implementação de um Sistema Integrado de Sinalização Direcional e Informativa na cidade.

Objetivos Projeto/Atividade

• Conscientes que nos sentimos tão mais confiantes e seguros a navegar num lugar, quanto melhor conhecemos esse lugar, sendo o caso do Porto, pelo seu traçado tão particular, propício a gerar alguma insegurança e dúvida face a itinerários pedonais ainda desconhecidos, o PISI pretende permitir aos peões a realização das viagens a pé com conforto, segurança e rapidez.

Destinatários

Utilizadores do espaço público

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de equipamentos a instalar associados à sinalização pedonal						
Meta	2023		2024		2025		Total 830
Semestral							
Anual	0		830		0		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

2 100 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Porto Pedonal - Pop

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Aumentar pontos de descanso com a instalação de bancos nos percursos pedonais, assegurando o conforto nas deslocações.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal do Espaço Público

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

220100220

Correio eletrónico

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto Pedonal - Pop

Contextualização

Definição de uma carta demonstrativa da rede de percursos pedonais contínuos e de espaços de estar no território, com o objetivo de serem reunidos critérios de suporte à decisão e tipologias de intervenção no espaço público, nomeadamente, para a instalação de bancos pela cidade.

Objetivos Projeto/Atividade

- A promoção dos percursos pedonais carece da garantia das condições que convidem à prática de andar a pé.
- Nas deslocações mais longas, a existência de pontos de descanso nos percursos pedonais, sobretudo nas faixas etárias mais elevadas, é uma das condições fundamentais para assegurar o conforto dessas deslocações.

Destinatários

Utilizadores do espaço público

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de bancos a instalar						
Meta	2023		2024		2025		Total 300
Semestral							
Anual	60		120		120		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa
- Promover a atividade física regular.

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

100 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Informação ao público no Terminal Intermodal de Campanhã

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Melhorar a informação ao público no Terminal Intermodal de Campanhã para se adequar às diferentes necessidades e capacidades das pessoas idosas.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☒ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

STCP Serviços - Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda

Natureza Jurídica

Sector empresarial local

Contacto telefónico

225071100

Correio eletrónico

geral@stcpservicos.pt

Link

https://www.stcpservicos.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Informação ao público no Terminal Intermodal de Campanhã

Contextualização

A existência de transportes públicos e meios adequados de informação, têm um papel fundamental para que as pessoas idosas se localizem e estabeleçam ligações com outras pessoas, infraestruturas e serviços urbanos. A informação num terminal rodoviário, no qual se inclui a sinalética estática e dinâmica deve ser compatibilizada e adequada às limitações típicas do envelhecimento, isto é, deve ter caracteres grandes e as indicações principais destacadas e de fácil leitura e interpretação.

Objetivos Projeto/Atividade

- Adequar a informação estática e dinâmica existente no Terminal Intermodal de Campanhã, de forma a tornar mais clara e visível as opções de transporte disponíveis, horários e serviços disponíveis no Terminal.

Destinatários

Utilizadores do Terminal Intermodal de Campanhã

Incidência Territorial da Intervenção

Terminal Intermodal de Campanhã

Link

3.1 Indicador

Descrição	Classificação dos Inquéritos de Satisfação (atribuição de pontuação de 0 a 3)						
Meta	2023		2024		2025		Total 2
Semestral							
Anual	0		2		0		

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

108 100,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Percursos Pedonais - Ligações Mecanizadas

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Proporcionar melhor acessibilidade entre cotas alta e baixa e contribuir para a segurança na mobilidade da população.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

GO Porto - Gestão e Obras do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228339300

Correio eletrónico

geral@goporto.pt

Link

https://goporto.pt/grandes-intervencoes/percursos-pedonais-ligacoes-mecanizadas

3. Projeto /Atividade

Nome

Percursos Pedonais - Ligações Mecanizadas

Contextualização

A criação dos percursos pedonais com ligações mecanizadas surge como solução para resolver problemas de diferença de cota entre as zonas ribeirinhas e as zonas altas do Porto, em três pontos distintos: Miragaia, Palácio de Cristal e Virtudes.

Objetivos Projeto/Atividade

- O princípio deste investimento municipal passa por potenciar a mobilidade pedonal, dotando esses percursos de níveis de conforto e segurança, e facilitando o esforço da caminhada, permitindo melhorar a qualidade de vida de quem diariamente os percorre, ou abrindo a perspetiva de novos percursos, regenerando e revitalizando.

Destinatários

Residentes locais e população em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Miragaia, Palácio de Cristal e Virtudes

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de unidades em operação						
Meta	2023		2024		2025		Total N/A
Semestral							
Anual	1		2		3		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

4 250 000,00 €

7. Notas Adicionais

Plano de Higienezação de Fontes, Fontanários e Bebedouros

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Instalar novos bebedouros nas principais praças, parques e circuitos pedonais e cicláveis da cidade do Porto, incentivando o consumo de água da torneira, enquanto fonte de hidratação – solução mais saudável, mais barata e mais amiga do ambiente.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Águas e Energia do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa municipal (setor empresarial local)

Contacto telefónico

225190800

Correio eletrónico

geral@aguasdoporto.pt

Link

https://www.aguasdoporto.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Plano de Higienezação de Fontes, Fontanários e Bebedouros

Contextualização

O Plano de Higienezação de Fontes, Fontanários e Bebedouros do Porto contempla tanto as ações de manutenção e higienização das infraestruturas desta natureza existentes na cidade, como as medidas de reforço da rede de bebedouros nas principais praças, parques e circuitos pedonais e cicláveis do Porto. Nesta perspetiva, este projeto visa instalar mais bebedouros nestes locais, com o intuito de aumentar a disponibilidade destes pontos de água no espaço público e fomentar o consumo da água da torneira, devidamente acessível a todos.

Objetivos Projeto/Atividade

- Melhorar a acessibilidade a pontos de água potável na cidade;
- Aumentar o consumo da água da torneira, enquanto fonte de hidratação essencial para as pessoas, em especial as mais idosas, sendo esta água mais saudável, mais barata e mais amiga do ambiente.

Destinatários

População do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de pontos de água potável instalados no espaço público (da responsabilidade da AEdP)					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						24
Anual	7	5	12			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover a atividade física regular.
- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto
- Departamento Municipal do Espaço Público

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

42 000,00 €

7. Notas Adicionais

Implementação de tapetes rolantes no acesso ao Terminal Intermodal de Campanhã

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

Ação

Dotar a passagem inferior pedonal de acesso ao Terminal Intermodal de Campanhã de tapetes rolantes, para melhorar a acessibilidade e o conforto dos idosos com limitações ao nível da mobilidade.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☒ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

STCP Serviços - Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda

Natureza Jurídica

Sector empresarial local

Contacto telefónico

225071100

Correio eletrónico

geral@stcpservicos.pt

Link

https://www.stcpservicos.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Implementação de tapetes rolantes no acesso ao Terminal Intermodal de Campanhã

Contextualização

O acesso aos transportes públicos é um factor preponderante no envelhecimento ativo, uma vez que a capacidade de movimentação numa cidade, tem grande influência no acesso aos serviços comunitários e de saúde, bem como a participação social e cívica da população mais idosa. Os terminais e interfaces devem ser de fácil acesso e projetados para serem amigos das pessoas idosas, minimizando o esforço adicional dos transbordos nas suas duas dimensões, tempo e distância. A implementação de rampas, elevadores e tapetes rolantes são formas de minimizar este desconforto e melhorar a capacidade de movimentação das pessoas com mobilidade reduzida.

Objetivos Projeto/Atividade

- Garantir a acessibilidade ao transporte público no Porto, através da colocação de tapetes rolantes na principal ligação do Terminal Intermodal de Campanhã aos serviços de transporte urbano STCP, ao comboio e ao metro, permitindo melhorar a acessibilidade e o conforto da população com limitações ao nível da mobilidade.

Destinatários

Utilizadores do Terminal Intermodal de Campanhã

Incidência Territorial da Intervenção

Terminal Intermodal de Campanhã

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Contagem de pessoas que utilizam os tapetes rolantes

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual	0	0	900000	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

Câmara Municipal do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Valor estimado de investimento

909 465,00 €

7. Notas Adicionais

Fontes Históricas do Porto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Melhorar os espaços públicos e valorizar o património municipal.

Ação

Reabilitar as fontes históricas da cidade do Porto, potenciando a requalificação do espaço público e o seu usufruto pela população idosa.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Águas e Energia do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa municipal (setor empresarial local)

Contacto telefónico

225190800

Correio eletrónico

geral@aguasdoporto.pt

Link

https://www.aguasdoporto.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Fontes Históricas do Porto

Contextualização

A par do Plano de Higienezação de Fontes, Fontanários e Bebedouros do Porto, encontra-se em curso o projeto “Fontes Históricas do Porto”, que contempla ações de reabilitação deste património cultural espalhado pela cidade. São disso exemplo as intervenções já realizadas na Fonte da Batalha, no Monumento ao Empresário e na Fonte dos Leões. Desta forma, a Águas e Energia do Porto, E.M., pretente dar continuidade a este trabalho em outras fontes importantes da cidade, convertendo-as em centros dinamizadores do espaço público e das atividades culturais e de lazer.

Objetivos Projeto/Atividade

- Recuperar o património histórico da cidade do Porto
- Melhorar as estruturas associadas ao abastecimento de água no espaço público
- Otimizar as componentes hidráulica e energética das fontes históricas
- Contribuir para o usufruto coletivo do espaço público

Destinatários

População do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de fontes reabilitadas					
Meta	2023	2024		2025		Total 3
Semestral						
Anual	1	1	1	1	1	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação

- Câmara Municipal do Porto
 - Direção Municipal de Cultura e Património
 - Departamento Municipal do Espaço Público
 - Direção Regional de Cultura do Norte

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☒	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☐	☒	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. Valor estimado de investimento

75 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Requalificação de Jardins e Espaços Públicos

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Melhorar os espaços públicos e valorizar o património municipal.

Ação

Requalificar jardins e espaços públicos.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

GO Porto - Gestão e Obras do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa Municipal

Contacto telefónico

228339310

Correio eletrónico

geral@goporto.pt

Link

3. Projeto /Atividade

Nome

Requalificação de Jardins e Espaços Públicos

Contextualização

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2008), o ambiente externo desempenha um papel crucial na mobilidade, independência e qualidade de vida dos idosos, influenciando a sua capacidade de “envelhecer em casa”. Com base nesta premissa, será realizada a requalificação do Jardim Senhora do Porto, da Praça da Corujeira e da Praça da República.

Objetivos Projeto/Atividade

- Requalificar jardins e espaços públicos ecológicos para criar áreas de lazer e conforto, promovendo a integração urbana e social dos idosos, e contribuindo para a prevenção da solidão e exclusão social.

Destinatários

Residentes locais, incluindo idosos, crianças e famílias.

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição

Número de intervenções de requalificação

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual			3	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social;
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa;
- Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitam o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

4. Parceiros

Designação

Câmara Municipal do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☐	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

9 000,00 €

7. Notas Adicionais

Porto Amigo

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Melhorar as condições das habitações das pessoas idosas em situação de vulnerabilidade.

Ação

Realizar intervenções de reconstrução, reabilitação e melhoria dos níveis de salubridade em casas de pessoas em situação de pobreza, residentes em habitação não municipal.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Porto Amigo

Contextualização

O Município do Porto está empenhado, através deste Programa, em dar resposta às necessidades mais prementes no âmbito da melhoria das condições de habitabilidade, nomeadamente na reabilitação das edificações degradadas pertencentes a agregados familiares carenciados. O Programa Porto Amigo para além de permitir melhorar a condições de habitabilidade dos seus destinatários, permite ainda que estes permaneçam no seu meio social, reforçando o sentimento de pertença ao território onde vivem, combatendo o sentimento de isolamento e a solidão.

Objetivos Projeto/Atividade

- Melhorar as condições de habitabilidade das pessoas que se encontrem em situação de comprovada pobreza económica, que residam no concelho do Porto, em habitação não municipal.

Destinatários

Residentes no concelho do Porto, em habitação não municipal, que se encontrem em situação de comprovada carência económica.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/pessoas-idosas/porto-amigo

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de candidaturas aprovadas, de acordo com os critérios de elegibilidade						
Meta	2023		2024		2025		Total 36
Semestral							
Anual	12		12		12		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

- Designação
- Associação Just a Change
 - Fundação Manuel António da Mota
 - Grupo de Ação Social do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

135.000€

7. Notas Adicionais

Engenharia Repara

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☒ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Melhorar as condições das habitações das pessoas idosas em situação de vulnerabilidade.

Ação

Realizar reparações gratuitas para pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social, promovendo a intergeracionalidade através dos estudantes universitários.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☐ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

Natureza Jurídica

Fundação Pública com regime de direito privado

Contacto telefónico

225 081 400

Correio eletrónico

respsocial@fe.up.pt

Link

www.fe.up.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Engenharia Repara

Contextualização

Inserido no Programa de Voluntariado da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP), o projeto “Engenharia Repara” aproveita o know-how dos (futuros) engenheiros para ajudar pessoas idosas e desfavorecidas social e/ou economicamente, através de pequenas reparações em habitações ou procurando soluções técnicas simples para necessidades específicas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Pequenos arranjos em habitações como: arranjar uma dobradiça de uma porta, colocar uma torneira, sintonizar uma televisão, entre outros.

Destinatários

Idosos (habitações) ou instituições em situação carência económica.

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesias de Paranhos, Bonfim, Campanhã, Ramalde, Cedofeita, Aldoar, Lordelo Ouro.

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de horas de voluntariado.					
Meta	2023	2024		2025		Total 80
Semestral						
Anual						

3.2 Outros objetivos com impacto

- Promover atividades intergeracionais

4. Parceiros

Designação

- GASPORTO

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☐	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☐	☐	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

750,00€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Fichas individuais de projeto P4

Estamos Juntos - Serviço de Teleassistência

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir o sentimento de insegurança da pessoa idosa em risco de isolamento social.

Ação

Disponibilizar um serviço de teleassistência.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Estamos Juntos - Serviço de Teleassistência

Contextualização

O Programa Estamos Juntos visa diminuir o isolamento social da população sénior, provocado pelo aumento da longevidade, pelo declínio ou inexistência das redes sociais e pela ausência de respostas sociais. Considera-se que a diminuição do isolamento social é estruturante para a promoção do envelhecimento bem-sucedido.

O Programa apresenta-se como uma solução gratuita para os munícipes aderentes, que integra a componente tecnológica e a humana, monitorizando as pessoas idosas de forma contínua. Pretende ser um serviço de apoio em situação de emergência através da teleassistência (disponível 24h/365), que contribui para o aumento do sentimento de segurança e que garante uma assistência em tempo útil em ocorrências relacionadas com a saúde, segurança e habitação. Acresce que esta resposta não só combate e previne o isolamento social, mas também se reveste de uma componente humana, sensível às construções sociais e à ligação que cada pessoa tem ao seu espaço, permitindo a permanência na sua própria habitação.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover a inclusão social, a diminuição do isolamento social e as relações afetivas, contribuindo para o sentimento de segurança subjetiva, essencial para incentivar a permanência no domicílio das pessoas idosas.

Destinatários

Residentes no concelho do Porto, com 65 ou mais anos, com redes sociais de suporte inexistentes/insuficientes e rendimentos per capita inferiores ao salário mínimo nacional.

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

<https://coesaosocial.cm-porto.pt/pessoas-idosas/programa-estamos-juntos>

3.1 Indicador

Descrição	Número de sinalizações recebidas						
Meta	2023		2024		2025		Total 600
Semestral							
Anual	300		200		100		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa

4. Parceiros

Designação

- Juntas de Freguesia
- Domus Social
Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.
- Serviços de Atendimento e Acompanhamento Integrado (SAAS) da Cidade do Porto
- Polícia Municipal

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

508 168,00 €

7. Notas Adicionais

Chave de Afetos

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir o sentimento de insegurança da pessoa idosa em risco de isolamento social.

Ação

Disponibilizar um serviço de teleassistência.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Santa Casa da Misericórdia do Porto

Natureza Jurídica

IPSS

Contacto telefónico

220924422

Correio eletrónico

geral@scmp.pt

Link

https://www.scmp.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Chave de Afetos

Contextualização

Considerando que se trata de uma necessidade transversal, a SCMP, propõe o Chave de Afetos como atividade diferenciadora e/ou complementar ao Programa Municipal do Porto – Estamos Juntos, para uma maior abrangência, contribuindo para a diminuição do número de pessoas em risco.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir o nº de pessoas em risco, através de:
 - a)trabalho com parceiros da comunidade para sinalização de casos e reforço do suporte ao utente;
 - b)serviço de teleassistência para verificação e acompanhamento da situação, resposta a emergências e conversação, com um equipamento adequado à situação (fixo, móvel, sensor de queda);
 - c) promoção do voluntariado.

Destinatários

Residentes no Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Concelho do Porto

Link

https://www.scmp.pt/pt-pt/acao-social/programa-chave-de-afetos_9

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de novos serviços ativos						
Meta	2023		2024		2025		Total 42
Semestral							
Anual	14		14		14		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa

4. Parceiros

- Designação
- Juntas de Freguesia
 - Polícia de Segurança Pública
 - IPSS
 - Associações de Voluntariado
 - Universidades

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

23 520,00€

7. Notas Adicionais

Projeto de Acompanhamento à Pessoa Idosa (PAPI)

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Diminuir o sentimento de insegurança da pessoa idosa em risco de isolamento social.

Ação

Disponibilizar um serviço de teleassistência.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos

Natureza Jurídica

Autarquia Local

Contacto telefónico

961557471

Correio eletrónico

geral@lordeloouromassarelos.pt

Link

https://www.uf-lordeloouromassarelos.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Projeto de Acompanhamento à Pessoa Idosa (PAPI)

Contextualização

O Programa de Acompanhamento a Pessoas Idosas (doravante denominado PAPI) implementado desde 2013 na freguesia de Lordelo do Ouro e Massarelos, possui entre outras vertentes, uma componente tecnológica. A teleassistência, para idosos, implementada neste território e sendo uma iniciativa da autarquia, assume-se como uma medida de política de envelhecimento no local, uma iniciativa crucial, que proporciona um suporte valioso e uma rede de segurança para os idosos, contribuindo assim para a diminuição do isolamento social e do sentimento de solidão.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir o isolamento social e combater a solidão.

Destinatários

Pessoas com mais de 65 anos de idade

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesia de Lordelo do Ouro e Massarelos

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de equipamentos ativos					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						240
Anual	80	80	80			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Laboratório de Inovação Social do Porto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a geração e experimentação de novas soluções no combate ao isolamento social dos idosos.

Ação

Desenvolver um modelo de experimentação estruturada, sustentada em processos e metodologias de impacto, com o objetivo de testar novas respostas que contribuam para a diminuição do isolamento social dos idosos.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Laboratório de Inovação Social do Porto

Contextualização

O Laboratório de Inovação Social visa promover a experimentação colaborativa de novas soluções aos problemas sociais da cidade do Porto. Partindo de uma política de falhar rápido e bem, propõe-se a desenvolver um modelo de experimentação estruturada - sustentada em processos e metodologias de impacto e na potenciação de spill-overs do conhecimento gerado. Pretende-se mobilizar e envolver todos os setores da sociedade para uma abordagem sistémica aos problemas sociais da cidade, que permita gerar respostas mais eficientes, eficazes e sustentáveis e gerar um ciclo virtuoso de aprendizagem coletiva. Serão realizadas duas primeiras edições deste modelo experimental até 2025. Em cada uma delas, serão apoiadas novas soluções experimentais na área do envelhecimento.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover a geração e experimentação de novas soluções para os problemas sociais da cidade;
- Potenciar condições para que as novas soluções aos problemas sociais da cidade se orientem para a resolução das suas causas;
- Contribuir para que atores públicos e privados locais incorporem o impacto na sua tomada de decisão;
- Envolver os atores dos vários setores da sociedade para uma abordagem conjunta e multissetorial aos problemas sociais da cidade do Porto.

Destinatários

Público em geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

https://coesaosocial.cm-porto.pt/laboratorio-de-inovacao-social/laboratorio-de-inovacao-social

3.1 Indicador

Descrição	Número de projetos de experimentação na área dos idosos apoiados						
Meta	2023		2024		2025		Total 13
Semestral							
Anual	7		6		0		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Criar uma alternativa à institucionalização e à dependência familiar da pessoa idosa

4. Parceiros

Designação

- Parceiros de Capacitação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

239 763,90 €

7. Notas Adicionais

Programa apoiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) do Governo Português, financiado pela União Europeia, através dos fundos do Mecanismo de Recuperação e Resiliência, enquadrado no programa NextGenerationEU.

Voltar à tabela

Programa + Vida aos Anos

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Promover a geração e experimentação de novas soluções no combate ao isolamento social dos idosos.

Ação

Promover bootcamps de capacitação para idosos incidindo no desenvolvimento de competências sobre empreendedorismo e de inovação social aliando o desenvolvimento pessoal a práticas colaborativas que incentivem a criação de projetos comunitários.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Gabinete de Psicologia Aliados Lda

Natureza Jurídica

Sociedade por Cotas

Contacto telefónico

913 697 575

Correio eletrónico

geral@psicologiaaliados.pt

Link

www.psicologiaaliados.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Programa + Vida aos Anos - Empreendedorismo e Inovação Social Sénior

Contextualização

O Programa de Empreendedorismo e Inovação Social Sénior surge como uma resposta inovadora às crescentes necessidades da população idosa, reconhecendo o impacto significativo do envelhecimento na saúde mental e na qualidade de vida, que foi desenvolvido pelo Gabinete Psicologia Aliados, no âmbito da sua responsabilidade social.

Num contexto em que o isolamento social, a solidão e os desafios emocionais afetam profundamente o bem-estar da população sénior, este programa destaca-se por promover uma abordagem inclusiva e intensiva, destinada a capacitar os participantes. Ao oferecer ferramentas para fortalecer as competências pessoais, a promoção do bem-estar psicológico e emocional e a aprendizagem de práticas de empreendedorismo e inovação social, o programa não só combate os desafios da saúde mental, mas também incentiva a participação ativa, a criatividade e o sentido de propósito nesta fase da vida.

Desta forma, contribui para transformar o envelhecimento numa etapa mais integrada, valorizada e socialmente participativa para gerar valor a esta população e comunidade.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover a Saúde Mental na população sénior através da educação e capacitação para o envelhecimento saudável, bem-estar psicológico e emocional;
- Estimular a participação cívica da população sénior, pela valorização do seu valor contributivo e desenvolvimento de competências de empreendedorismo.
- Facilitar a criação e implementação de ações que combatam a diminuição da Saúde Mental e aumento de perturbações afetivas na comunidade sénior.
- Contribuir para a desmistificação de falsas crenças associadas ao envelhecimento pela inclusão da população sénior na criação de soluções para promoção da Saúde Mental.

Destinatários

Pessoas com mais de 60 anos, residentes no Município do Porto, com desempenho autónomo da sua vida quotidiana.

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de bootcamps realizados Número de pessoas mais velhas capacitadas Número de projetos de Inovação Social gerados.					
	2023	2024	2025	Total		
Semestral						6 140 30
Anual	0	0	6 140 30			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida

4. Parceiros

Designação

- MAGNA Consultores
- Associação Desportiva Impact Life
- Investidores Sociais

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

65 000,00 €

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Wat(t)er FabLab - Impressão 3D nas Operações

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Implementar novas soluções de segurança do espaço público, em particular a mobilidade dos grupos mais vulneráveis da população.

Ação

Produzir tampas de bocas, marcos de incêndio e tetos móveis das válvulas, com material bioplástico em impressoras 3D.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Águas e Energia do Porto, E.M.

Natureza Jurídica

Empresa municipal (setor empresarial local)

Contacto telefónico

225190800

Correio eletrónico

geral@aguasdoporto.pt

Link

https://www.aguasdoporto.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Wat(t)er FabLab - Impressão 3D nas Operações

Contextualização

Várias estruturas e equipamentos na rede pública de abastecimento de água presentes na via pública são constituídos por materiais ferrosos, pelo que estão sujeitos quer a ações de vandalismo frequentes, quer à própria corrosão e deteriorização natural dos mesmos. Neste sentido, o objetivo deste projeto é colmatar estas anomalias, através da produção e instalação de peças de bioplástico 3D pela Águas e Energia do Porto, E.M., resolvendo os problemas na via pública e prevenindo, desta forma, a queda de pessoas e a ocorrência de acidentes pedonais, mais frequentes nos grupos mais vulneráveis da população.

Objetivos Projeto/Atividade

- Melhorar os equipamentos da rede de abastecimento de água no espaço público;
- Reparar as anomalias e buracos na via pública;
- Contribuir para a melhoria da segurança do espaço público, em particular a mobilidade dos grupos mais vulneráveis da população, prevenindo quedas e acidentes pedonais.

Destinatários

População do Porto, com especial impacto nos idosos

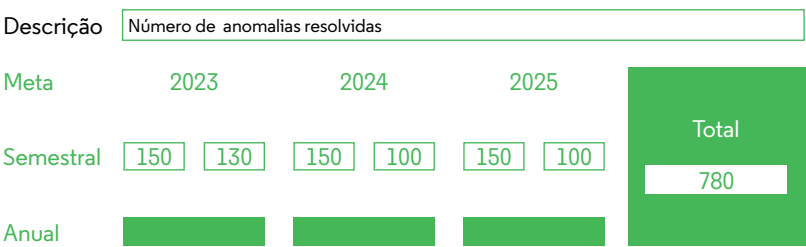
Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador



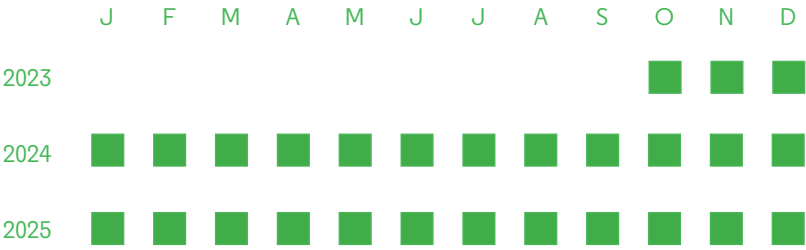
3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

3 500,00 €

7. Notas Adicionais

ACAMAI

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Implementar novas soluções de segurança do espaço público, em particular a mobilidade dos grupos mais vulneráveis da população.

Ação

Mapear, identificar e classificar automaticamente obstáculos à mobilidade, promovendo a acessibilidade urbana e a melhoria das condições de circulação para todos os cidadãos.

Domínios OMS

- ☒ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

NomeFundação Fernando Pessoa | Universidade Fernando Pessoa

Natureza JurídicaEntidade Privada sem fins lucrativos

Contacto telefónico225071300

Correio eletrónicopresidencia@fundacaofernandopessoa.pt | mariajoao@ufp.edu.pt

Linkhttps://www.ufp.pt

3. Projeto /Atividade

NomeACAMAI - Automating City Accessibility Mapping using Artificial Intelligence

Contextualização

Existe uma ampla consciência social sobre a necessidade de uma acessibilidade adequada (por exemplo, rampas ausentes em passeadeiras, obstáculos e buracos em calçadas) na planificação de espaços urbanos seguros e inclusivos para todos os cidadãos. Identificar e classificar os obstáculos à mobilidade permitirá que as entidades competentes nesta matéria tenham dados de acessibilidade rotulados abertos da cidade do Porto e uma plataforma com um modelo para analisar e identificar informações de acessibilidade a partir de imagens da GSV. Dessa forma, poderão definir políticas e criar alterações que permitam a todas as pessoas, especialmente aquelas com mobilidade reduzida, se deslocarem, que de outro modo apenas conseguiriam fazê-lo com sérias dificuldades.

Objetivos Projeto/Atividade

• Desenvolver uma solução de Inteligência Artificial para mapear e identificar automaticamente obstáculos à mobilidade no Porto (existência e/ou falta de rampas).

Destinatários

Idosos e pessoas com mobilidade condicionada

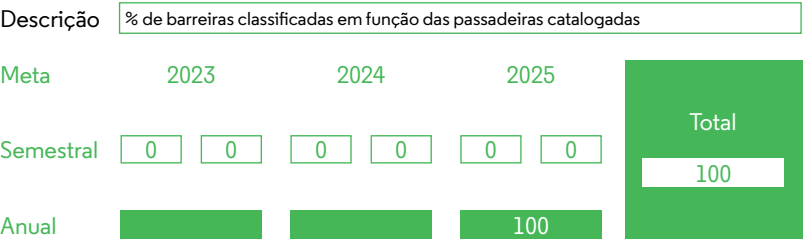
Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://sites.google.com/ufp.edu.pt/fct/fct/acamai

3.1 Indicador



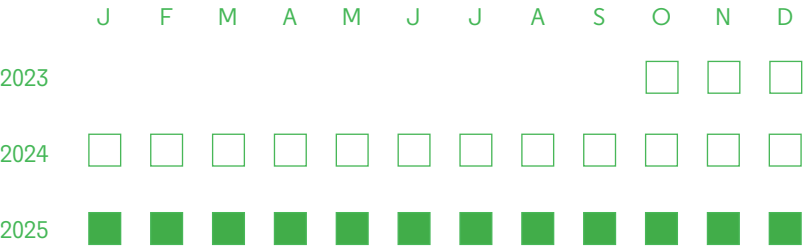
3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social;
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa;
- Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos espaços urbanos e dos espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.

4. Parceiros

DesignaçãoCâmara Municipal do Porto

5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

15 000,00 €

7. Notas Adicionais

Plataforma Digital para o Bem-Estar Biopsicossocial da Comunidade

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Implementar soluções digitais para construir comunidades coesas e fomentar relações de entreajuda.

Ação

Implementar uma plataforma digital, onde estejam agregados os projetos/ atividades comunitárias que promovem o bem-estar mental e social do cidadão com ou sem doença mental associada.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Agrupamento de Centros de Saúde (ACeS) Grande Porto V - Porto Ocidental

Natureza Jurídica

Entidade com autonomia administrativa

Contacto telefónico

226167515

Correio eletrónico

aces.portoocidental@arsnorte.min-saude.pt

Link

https://acesportoocidental.org/pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Plataforma Digital para o Bem-Estar Biopsicossocial da Comunidade

Contextualização

Os determinantes sociais da saúde, nomeadamente a inclusão social, desempenham um papel fundamental na saúde mental, em combinação com os determinantes biológicos e ambientais. O Diagnóstico de Saúde Comunitária 2022 da Unidade de Saúde Pública (USP) do Porto Ocidental salienta a crescente complexidade dos desafios sociais e mentais, sendo o isolamento social e a ausência de rede de apoio familiar ou social, a ausência de cuidados comunitários de saúde mental e o envelhecimento da população alguns dos principais fatores de saúde desta área geográfica. Tradicionalmente, as organizações de cuidados de saúde têm-se baseado em listas eletrónicas ou em papel de recursos locais, ou na experiência de outros colegas para determinar os serviços para onde encaminhar os doentes. À medida que as exigências sociais e mentais aumentam, assim como a disponibilidade de recursos comunitários, estas técnicas de consulta de recursos tornam-se menos eficazes para facilitar a coordenação dos cuidados entre os cuidados de saúde e os serviços comunitários. Neste contexto, uma equipa local de Saúde Pública, composta por um psiquiatra, assistentes sociais e médicos de Saúde Pública, identificou a necessidade de uma plataforma digital para ligar as necessidades do paciente aos recursos comunitários de bem-estar mental e social mais adequados no Porto. A fim de obter informações precisas, acessíveis a toda a organização, fáceis de utilizar e atualizadas sobre os recursos locais, várias entidades estão envolvidas na conceção e desenvolvimento desta plataforma, incluindo juntas de freguesia da cidade do Porto.

Objetivos Projeto/Atividade

- Reunir com os parceiros para auscultação/levantamento de necessidades e para envolvimento dos mesmos na construção da plataforma, nomeadamente ACeS, Hospital Magalhães Lemos, organizações do terceiro setor;
- Construir a plataforma digital de consulta dos recursos comunitários na área da saúde mental/social na comunidade.

Destinatários

Cidadãos residentes e profissionais do recurso comunitário

Incidência Territorial da Intervenção

Freguesias do município do Porto

Link

(em construção)

3.1 Indicador

Descrição	Implementação da Plataforma Digital					
Meta	2023		2024		2025	
Semestral						
Anual	0	1	0			Total
						1

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social.
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde

4. Parceiros

Designação

- Centro Hospitalar Universitário de Santo António
- Serviço de Saúde Mental Comunitária do Porto, Hospital Magalhães Lemos

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

(a definir)

7. Notas Adicionais

A Unidade de Saúde Pública do ACeS Porto Ocidental é responsável pela conceptualização e desenvolvimento do projeto.

A criação desta plataforma digital está alinhada com o Plano Municipal de Saúde da Câmara Municipal do Porto (Pelouro da Saúde e Qualidade de Vida, Juventude e Desporto), que reconhece a importância desta ferramenta para a promoção do bem-estar mental e social da comunidade e para a potencial redução das iniquidades em saúde.

O Pelouro da Coesão Social reconhece, também, o valor do projeto para a comunidade, havendo a possibilidade de trabalhar em conjunto no futuro de forma a unir esforços e a otimizar o desenvolvimento da ferramenta.

Voltar à tabela

Freebird Club Porto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Implementar soluções digitais para construir comunidades coesas e fomentar relações de entreajuda.

Ação

Fomentar relações sociais, a inclusão digital e o turismo para maiores de 50 anos, combatendo a solidão e promovendo a saúde mental.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☒ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Freebird Club

Natureza Jurídica

Startup de Impacto Social

Contacto telefónico

+ 44 (0) 3308 181 139

Correio eletrónico

peter@thefreebirdclub.com

Link

https://freebirdclub.com/

3. Projeto /Atividade

Nome

Freebird Club Porto

Contextualização

O Freebird Club foi concebido para capacitar e permitir que pessoas com mais de 50 anos possam viajar, conectar-se, conhecer-se, hospedar-se mutuamente, encontrar parceiros de viagem e participar em eventos online (webinars), como parte de uma comunidade de membros de confiança. Este clube permite que pessoas desta faixa etária disponibilizem e reservem, por exemplo, um quarto de hóspedes para outros membros com interesses semelhantes. Os anfitriões podem definir o seu próprio preço, sendo que apenas os membros verificados e aprovados pela equipa do Freebird Club podem efetuar reservas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Combater a solidão dos adultos mais velhos e fomentar conexões sociais significativas, bem como promover a inclusão social e digital, proporcionando novas oportunidades de turismo, viagens e socialização que melhoram a saúde mental.

Destinatários

Pessoas com/a partir de 50 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de contactos entre adultos mais velhos (presenciais e online)						
Meta	2023		2024		2025		Total 200
Semestral							
Anual	0		0		200		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social

4. Parceiros

- Designação
- Fundação Ageas
 - Enterprise Ireland
 - Nesta
 - Founders Factory
 - UKRI

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Pedalar Sem Idade Porto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☒ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☐ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Utilizar recursos ambientalmente sustentáveis para promover a sociabilização e valorização dos tempos livres.

Ação

Contribuir para o combate à exclusão social dos idosos através de passeios ao ar livre, realizados em bicicleta elétrica adaptada para o efeito e por voluntários na cidade do Porto.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☒ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Parábola Citadina Associação - Pedalar Sem Idade Porto

Natureza Jurídica

Associação Sem Fins Lucrativos

Contacto telefónico

916614056

Correio eletrónico

silvia@pedalarsemidade.pt

Link

https://pedalarsemidade.pt/

3. Projeto /Atividade

Nome

Pedalar Sem Idade Porto

Contextualização

A Pedalar Sem Idade Porto executa passeios em triciclos elétricos para pessoas com mobilidade reduzida, com vista à diminuição do isolamento social.

Gere atualmente 60 ciclistas voluntários a partir do Porto e tem como princípios de ação:

- Generosidade: começa com um ato generoso de levar uma ou duas pessoas seniores ou com mobilidade reduzida a passearem de trishaw;
- Devagar: fazer as coisas com calma permite que sinta o ambiente e esteja disponível para o momento com os beneficiários ao longo do passeio;
- Histórias: os idosos têm tantas histórias para contar que serão esquecidas, se não as ouvirmos. Contamos histórias, ouvimo-las e partilhamo-las boca-a-boca ou nas redes sociais;
- Relações: Pedalar Sem Idade é sobre a criação de uma infinidade de novos relacionamentos - entre gerações entre seniores, entre pilotos, entre passageiros e membros da Família. Relacionamentos que constroem confiança, felicidade e proporcionam uma maior qualidade de vida;
- Sem Idade: A vida é para ser servida em todas as idades, nos jovens e nos menos jovens e pode ser sempre emocionante, divertida e significativa. Sem idade significa permitir que as pessoas envelheçam em contexto positivo – plenamente conscientes das oportunidades que surgem quando lhes é permitido interagir com outros e pertencer à sua comunidade.

Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir o isolamento social dos idosos;
- Promover a construção de relações intergeracionais;
- Fomentar o conhecimento sobre o património natural e cultural do Porto.

Destinatários

Pessoas com mais de 65 anos

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

https://pedalarsemidade.pt/

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas isoladas que participam nas atividades do “Vento nos Cabelos”					
Meta	2023	2024		2025		Total 2500
Semestral					1250	1250
Anual			2500			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Promover ambientes de intergeracionalidade
- Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa

4. Parceiros

Designação

- Câmara Municipal do Porto
- Cycling Without Age

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Fichas individuais de projeto P5

Comissão Municipal de Apoio à Pessoa Idosa

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Garantir respostas atempadas e adequadas a pessoas idosas em situação de vulnerabilidade extrema.

Ação

Criar uma entidade que promova os direitos dos idosos, quando está em risco a segurança, saúde, direitos sociais e a dignidade humana.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Comissão Municipal de Apoio à Pessoa Idosa

Contextualização

A Comissão Municipal de Apoio ao Idoso surgiu da reflexão de diferentes áreas profissionais, que consideram que as pessoas idosas constituem um grupo especialmente vulnerável que carece de maior proteção dos poderes públicos e da sociedade em geral. A sua intervenção é orientada para o apoio especializado à pessoa idosa e aos cuidadores formais e informais, disponibilizando suporte informativo, orientação, encaminhamento social e sinalização das situações problema. A Comissão será constituída por um Núcleo Executivo, representado pelas entidades públicas e privadas e um Conselho Consultivo, representado por cidadãos de reconhecido relevo na área de intervenção com esta população em concreto.

Objetivos Projeto/Atividade

- A Comissão Municipal de Apoio ao Idoso visa proteger e promover os direitos dos idosos quando está em risco a segurança, saúde, direitos sociais e a dignidade humana.

Destinatários

Residentes no concelho do Porto, com 65 ou mais anos

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de reuniões						
Meta	2023		2024		2025		Total 8
Semestral							
Anual	0		2		6		

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Detetar casos de fragilidade social e de maior vulnerabilidade física e psíquica.

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒	☒	☒
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Estamos Juntos - Prevenção e Sensibilização

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o grau de conhecimento sobre as questões do envelhecimento.

Ação

Promover ações de informação e sensibilização, que visem reforçar os direitos das pessoas idosas e incentivem o pleno exercício da sua cidadania.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Estamos Juntos - Prevenção e Sensibilização

Contextualização

A Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social propõe-se a implementar um conjunto de campanhas de sensibilização e informação, em grande escala, com vista à dissipação dos conceitos erradamente assumidos e preconceitos subjacentes, que contribuem para alimentar os estereótipos e a discriminação contra as pessoas idosas, apostando em formas de comunicação que reforcem os direitos das pessoas idosas e incentivem o pleno exercício da sua cidadania, reforçando a necessidade de reorientação do discurso direto.

O idadismo reflete-se no preconceito e estigmatização dos idosos e contribui para acentuar a segmentação social, favorecendo o declínio da entreaajuda e interligação entre os jovens e os mais velhos. Segundo a World Health Organization (2021) o idadismo reveste a forma mais grave de preconceitos (ações) contra pessoas e implica o uso simultâneo de estereótipos (cognitivos) e atitudes (afetivas) de forma negativa.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover ações de informação, sensibilização e formação na cidade do Porto, dirigidas a todos os munícipes, com vista à Prevenção de problemas relacionados com o envelhecimento e o idadismo.

Destinatários

Munícipes da cidade do Porto

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição	Número de ações/formações realizadas						
Meta	2023		2024		2025		Total
Semestral							
Anual	0		6		6		
	12						

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Aumentar o exercício da cidadania ativa.

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

20 000,00€

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Estamos Juntos - Capacitação

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o grau e conhecimento dos fenómenos associados ao envelhecimento junto dos agentes de intervenção social.

Ação

Capacitar os agentes com vista à harmonização de procedimentos de intervenção e mensuração das principais problemáticas associadas a este público-alvo.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☐ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Estamos Juntos - Capacitação

Contextualização

Considerando que os conceitos relacionados com o envelhecimento, o isolamento social e a solidão não desejada e os respetivos procedimentos de mensuração variam entre teóricos e teorias, impedindo que se agreguem dados e se obtenham respostas que possam ser interpretadas do ponto de vista global, dificultando a apresentação de dados com impacto fundamental na tipologia de respostas disponível, quer ao nível público quer privado. Desta forma, importa significar determinados conceitos base que, pela sua dimensão ontológica e qualitativa, se constroem sobre componentes (inter)subjetivas, interativas e interpretativas, complexas.

Serão realizadas capacitações em áreas específicas do envelhecimento, destinadas a técnicos e profissionais das diferentes entidades, de natureza pública e privada, com competências operacionais na área do envelhecimento na cidade do Porto.

A capacitação dos agentes visa a capacitação relativamente à forma de comunicação e à harmonização de procedimentos de mensuração do isolamento social e solidão não desejada, bem como à cooperação para a definição conjunta de uma metodologia de trabalho, direcionada às necessidades individuais e desejos das pessoas isoladas ou em risco de solidão.

Objetivos Projeto/Atividade

- Capacitação e definição de metodologia de intervenção conjunta.

Destinatários

Profissionais e agentes de intervenção social na área do envelhecimento

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

3.1 Indicador

Descrição

Número de sessões de capacitação realizadas

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral				
Anual	0	2	6	

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Aumentar o conhecimento sociodemográfico da população idosa residente

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023												
2024												
2025												

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Voltar à tabela

Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Ativo e Saudável na Cidade do Porto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Aumentar o grau de participação dos mais idosos nas políticas que lhes são dirigidas.

Ação

Promover a participação das pessoas mais velhas na tomada de decisões sobre questões que lhes dizem respeito.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☐ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Ativo e Saudável na Cidade do Porto

Contextualização

Os Fóruns Participativos são espaços para a discussão, a participação e o envolvimento da população idosa e demais comunidade na avaliação da operacionalização do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025.

Procuram identificar junto de vários públicos as suas perceções relativamente ao envelhecimento positivo e apresentar um conjunto de propostas de intervenção, com vista a promover um envelhecimento saudável e combater os estereótipos associados às pessoas idosas.

Objetivos Projeto/Atividade

- Proporcionar um espaço de discussão, partilha e reflexão sobre o envelhecimento ativo e saudável, abordando temáticas que promovam o seu desenvolvimento, bem como incentivem a participação ativa dos idosos, facilitando uma estratégia de construção participativa.

Destinatários

Idosos, especialistas, entidades/organizações com atividade direcionada para o público sénior

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de sessões realizadas					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						10
Anual	0	5	5			

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Microsite da Coesão Social do Município do Porto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Disseminar a informação associada à execução e avaliação do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025.

Ação

Disponibilizar a informação, sistematizada e online, das atividades e dos projetos associados ao Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Microsite da Coesão Social do Município do Porto

Contextualização

O microsite permite promover e destacar as principais atividades, programas e projetos que integram do Departamento Municipal de Coesão Social do Município do Porto, fornecendo informações claras ao público interessado.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover o acesso à informação sobre atividades, programas e projetos que integram o Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025.

Destinatários

Público geral

Incidência Territorial da Intervenção

Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Disponibilização da informação do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025 no microsite da Coesão Social.					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						1
Anual	0	1	0			

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

- Entidades que integram o Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Série Documental

“Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Disseminar a informação associada à execução e avaliação do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025

Ação

Produzir e divulgar a série documental “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☐ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☐ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Série Documental “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”

Contextualização

No âmbito da execução e monitorização do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” foi evidenciado um crescente interesse pelo Plano e pelos projetos que o integram. Assim, foi implementado um recurso adicional de promoção e divulgação, constituído por uma série documental composta por episódios, que retratam, a título exemplificativo, o impacto dos projetos nos seus beneficiários. De igual forma, pretende dar visibilidade aos seus promotores e parceiros, estimulando a completetaridade de intervenção, a inovação, e a sensibilização para as questões do envelhecimento ativo e saudável.

Objetivos Projeto/Atividade

- Promover e divulgar, a nível nacional e internacional, as práticas inovadoras na área do envelhecimento desenvolvidas no município do Porto, através de uma Série Documental;
- Aumentar a sensibilização pública sobre o envelhecimento, promover a sustentabilidade dos projetos, incentivar a inovação na área, fortalecer a rede de apoio comunitária e aumentar a participação ativa dos idosos.

Destinatários

Stakeholders

Incidência Territorial da Intervenção

Município do Porto

Link

<https://coesaosocial.cm-porto.pt/pessoas-idosas/porto-cidade-amiga-das-pessoas-idosas>

3.1 Indicador

Descrição	Número de episódios divulgados					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral						12
Anual	0	0	12			

3.2 Outros objetivos com impacto

4. Parceiros

Designação

• Entidades que integram o Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

7. Notas Adicionais

Radar Social

Criação de equipas para projeto piloto

1. Área de Intervenção

- ☐ P1 - Pessoas (“People”)
- ☐ P2 - Prestação de Serviços (“Person-Centered Services”)
- ☐ P3 - Lugares e ambientes (“Places”)
- ☐ P4 - Produtos, Soluções e Equipamentos (“Products”)
- ☒ P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

Objetivo

Implementar um sistema municipal de georreferenciação social para identificar pessoas, famílias e grupos em vulnerabilidade e exclusão social.

Ação

Referenciar novas situaçõesde vulnerabilidade social, mapear e georeferenciar respostas sociais, a nível local /regional.

Domínios OMS

- ☐ 1 - Espaços exteriores e edifícios públicos
- ☐ 2 - Transportes
- ☐ 3 - Habitação
- ☒ 4 - Participação social
- ☒ 5 - Respeito e inclusão social
- ☒ 6 - Participação cívica e emprego
- ☒ 7 - Comunicação e informação
- ☒ 8 - Apoio comunitário e serviços de saúde

2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social

Natureza Jurídica

Entidade Pública

Contacto telefónico

225899260

Correio eletrónico

dmcs@cm-porto.pt

Link

www.cm-porto.pt

3. Projeto /Atividade

Nome

Radar Social - Criação de equipas para projeto piloto

Contextualização

O Radar Social pretende fazer a sinalização de proximidade, à escala do agregado familiar e, sempre que possível do indivíduo, com a possibilidade de integração destes dados nos sistemas oficiais de intervenção social e ao mesmo tempo uma análise crítica que permitirá cruzar as respostas existentes e as necessidades identificadas. Trata-se de uma medida de ampla abrangência.

Objetivos Projeto/Atividade

- Informar, orientar e encaminhar as pessoas sinalizadas para a rede dos serviços de atendimento e acompanhamento social ou dos parceiros da Rede Social, mediante ativação do sistema integrado de referênciação.

Destinatários

Pessoas, famílias e grupos em situação de vulnerabilidade social, sem processo familiar ativo

Incidência Territorial da Intervenção

Cidade do Porto

Link

Voltar à tabela

3.1 Indicador

Descrição	Número de pessoas sinalizadas com mais de 65 anos					
Meta	2023	2024		2025		Total 800
Semestral						
Anual	0	0	800			

3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar o conhecimento sociodemográfico da população idosa residente

4. Parceiros

- Designação

 - Membros do Conselho Local de Ação Social do Porto

5. Calendarização

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2023										☐	☐	☐
2024	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2025	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

6. Valor estimado de investimento

214.400,00€

7. Notas Adicionais

Título

Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025

2ª Edição

Maio de 2025

Câmara Municipal do Porto

Coordenação

Fernando Paulo – Vereador do Pelouro da Coesão Social

Coordenação Científica

António Fonseca – Universidade Católica Portuguesa

Coordenação Técnica

Raquel Castello-Branco – Diretora do Departamento Municipal de Coesão Social

Hugo Tavares – Chefe de Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social

Equipa Técnica

Andreia Ribeiro – Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social

Mariana Maia – Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social

Design e Execução Gráfica

Mysterious Story Filmes, Unipessoal, Lda

ISBN

978-989-36258-2-8

Depósito Legal

535850/24

Tiragem

500 exemplares

Produção

Penagráfica - Artes gráficas, Lda

PLANO DE AÇÃO

PORTO
CIDADE **AMIGA** DAS
PESSOAS IDOSAS
2023 - 2025

