

Para: Serviços de Saúde do Serviço Regional de Saúde c/c: OM-RAA, OE-RAA, DREAE, DRPIIS, DRSS e ISSA

Assunto: Programa Regional de Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável – PRPEAS

Fonte: Direção Regional da Saúde

Contacto na DRS: sres-drs@azores.gov.pt

Class.:C/C. C/F.

O Plano Regional de Saúde 2030 é um documento estratégico e orientador da política de saúde, alinhado com as estratégias europeias e internacionais para promover o desenvolvimento sustentável, que permita reduzir as iniquidades e aumentar o capital populacional de saúde, enquanto responde às aspirações e necessidades de cada pessoa, visando o desenvolvimento de políticas intersectoriais concertadas, com a inerente cooperação interdepartamental, potenciando as sinergias existentes e promovendo a melhoria da saúde dos açorianos. O Plano Regional de Saúde fornece aos decisores, aos profissionais de saúde e aos cidadãos um referencial para agir perante os grandes problemas de saúde.

O Plano Regional de Saúde 2030 integra e pretende dar continuidade às orientações estratégicas que constaram dos planos anteriores, assumindo como linhas orientadoras o Plano Nacional de Saúde 2030, os programas de saúde prioritários a desenvolver a nível nacional, e a melhor evidência científica regional, nacional e internacional, incorporando-se fatores de atualização e inovação, recomendações e ações, visando promover o potencial de saúde dos cidadãos da Região Autónoma dos Açores, assente numa matriz estrutural alinhada com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, em estreita articulação com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 – SAÚDE DE QUALIDADE – cuja princípio é o de garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.



O Plano Regional de Saúde 2030 traça o perfil de saúde da população da Região Autónoma dos Açores, caracterizando o seu estado de saúde, e define programas regionais de saúde prioritários, transversais e convergentes, em primeira instância promovendo a adoção de estilos de vida saudáveis e capacitando os açorianos para a tomada de decisões promotoras de Saúde. Tem ainda o intuito de garantir cuidados integrados e globais, racionalizando recursos humanos e técnicos.

Neste sentido, nos termos do artigo 11º do Anexo I do Decreto Regulamentar Regional n.º 15/2021/A, de 6 de julho, na sua redação atual, e na sequência do despacho de Sua Excelência a Secretária Regional da Saúde e Segurança Social, datado de 05 de janeiro de 2025, determina a publicação, em anexo, do Programa Regional de Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (PRPEAS).

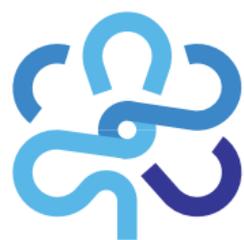
O programa está alinhado com a Década do Envelhecimento Saudável da ONU e visa melhorar a qualidade de vida dos idosos através de seis pilares estratégicos: Saúde e Bem-Estar, Autonomia e Vida Independente, Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida, Vida Laboral Saudável, Rendimentos e Economia do Envelhecimento, e Participação na Sociedade. O PRPEAS propõe diversas ações e medidas para promover a saúde, a inclusão social, a educação contínua, e a sustentabilidade financeira dos idosos, com o objetivo de criar uma sociedade mais inclusiva e preparada para as necessidades da população envelhecida.

O Diretor Regional

Assinado por: **Pedro Garcia Monteiro Paes**
Num. de Identificação: 11865956
Certificado por: **Governo Regional dos Açores**
Atributos certificados: **Diretor Regional da Saúde**

Pedro Garcia Monteiro Paes





Plano Regional
de Saúde **Açores**

Programa Regional de Promoção do
Envelhecimento Ativo e Saudável

“Um velho é um jovem que deu certo.”

“Nunca é tarde para começar... mas quando mais cedo melhor.”

Alexandre Kalache (2024)

Índice

1.	Introdução.....	1
2.	Diagnóstico da situação	1
3.	Porque precisamos de um Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (PRPEAS).....	4
	Vidas mais longas	4
	Acrescentar vida aos anos	4
	O Envelhecimento Saudável	5
4.	Visão, Missão e Princípios.....	5
5.	Estratégias/Ações.....	6
6.	Objetivos e Pilares Estratégicos	8
	Pilar I - Saúde e Bem-Estar	8
	Pilar II - Autonomia e Vida Independente.....	8
	Pilar III - Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida	9
	Pilar IV - Vida Laboral Saudável ao Longo do Ciclo da Vida	9
	Pilar V - Rendimentos e Economia do Envelhecimento.....	10
	Pilar VI - Participação na Sociedade.....	10
7.	Medidas Estratégicas para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável	11
8.	Estratégia de Implementação	20
9.	Metas, Indicadores e calendarização	20
10.	Monitorização	28
11.	Avaliação.....	28
12.	Conclusão.....	28
13.	Bibliografia	30

Índice de tabelas

Tabela 1 - Medidas e Ações do Programa Regional de Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável	16
Tabela 2 - Metas e Indicadores do Programa Regional de Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável.....	23

Índice de Figuras

Figura 1 - Diagnóstico das Atividades para o Envelhecimento Ativo e Saudável na RAA por Pilar de intervenção.	2
Figura 2 - Etapas do Processo de Definição e Implementação da Estratégia.	7
Figura 3 - Estruturação dos Objetivos, Medidas e Indicadores/Metas do PREAS.....	11
Figura 4 - Distribuição dos projetos por pilar no âmbito do PRPEAS.	20

Lista de Siglas

ODS: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

OMS: Organização Mundial de Saúde

ONU: Organização das Nações Unidas

PRPEAS: Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

PRS: Programa Regional de Saúde

RAA: Região Autónoma dos Açores

1. Introdução

De acordo com os dados da Organização das Nações Unidas (ONU), estima-se que, em 2050, cerca de 30% da população da Europa terá 65 anos ou mais e prevê-se ainda que aproximadamente 68% da população mundial viverá em áreas urbanas. Estas previsões indicam um aumento significativo no envelhecimento da população na Europa, bem como uma contínua tendência de concentração urbana a nível global, que se considera serem as transformações sociais mais significativas do século XXI.

O Plano para uma Década de Envelhecimento Saudável 2021-2030 da ONU, pretende construir uma sociedade para todas as idades. Este plano coloca as pessoas no centro das suas ações, mobilizando entidades governamentais, organizações internacionais, instituições universitárias, meios de comunicação, setores privados, profissionais e sociedade civil, com o objetivo de promover a longevidade saudável e melhorar a qualidade de vida dos idosos, das suas famílias e comunidades.

O envelhecimento, é muitas vezes encarado como um desafio, associado a limitações físicas, declínio cognitivo e custos acrescidos para a sociedade. É necessário mudar a visão do envelhecimento: de um desafio para uma oportunidade.

2. Diagnóstico da situação

O Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável dos Açores (PRPEAS) apresenta-se como um documento consolidador para a formulação de ações locais que atendam às necessidades e promovem as potencialidades da população sénior. Num contexto social que enfrenta o desafio do envelhecimento populacional, é urgente adotar uma perspetiva positiva e inclusiva, sobre o papel das pessoas mais velhas na sociedade.

Para que o envelhecimento ativo e saudável seja promovido de forma eficaz, devem ser proporcionadas e evidenciadas práticas para uma vida mais saudável, assegurar oportunidades de aprendizagem contínua, combater a discriminação com base na idade - idadismo³, incentivar o convívio e voluntariado social e oferecer formação em cuidados especializados. Além disso, deve de ser estimulada a atividade física e promovida a vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida. Os ambientes acessíveis e inclusivos devem ser um garantidos, assim como deve ser incentivada a

³ **Idadismo** refere-se à discriminação, preconceito ou estereótipos contra pessoas com base na idade, particularmente contra pessoas mais velhas. Esta discriminação pode manifestar-se de diversas formas, incluindo atitudes negativas, exclusão social e práticas que limitam o acesso das pessoas idosas a oportunidades, cuidados de saúde e participação ativa na sociedade.

economia do envelhecimento sustentável, medidas que, a serem atendidas, contribuem para uma longevidade com qualidade de vida.

No desenvolvimento de um plano, a realização de um diagnóstico de boas práticas, medidas e políticas em curso, é um passo importante. Neste sentido, foi desenvolvido um diagnóstico na Região Autónoma dos Açores (RAA), com vista a continuar, fortalecer e ampliar as práticas existentes e desenvolver outras práticas onde serão identificadas necessidades. O diagnóstico foi fundamentado na auscultação de projetos em desenvolvimento, relevantes na área do envelhecimento ativo, junto de diversas entidades e organismos, com base nas informações disponíveis nos meios de comunicação digital.

O gráfico apresenta um diagnóstico das atividades e iniciativas em desenvolvimento, para a população sénior, promovidas por diversas entidades locais, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e saudável. Estas iniciativas estão organizadas em seis pilares principais, que foram identificados com base no programa proposto pelo Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável em vigor (2023-2026):

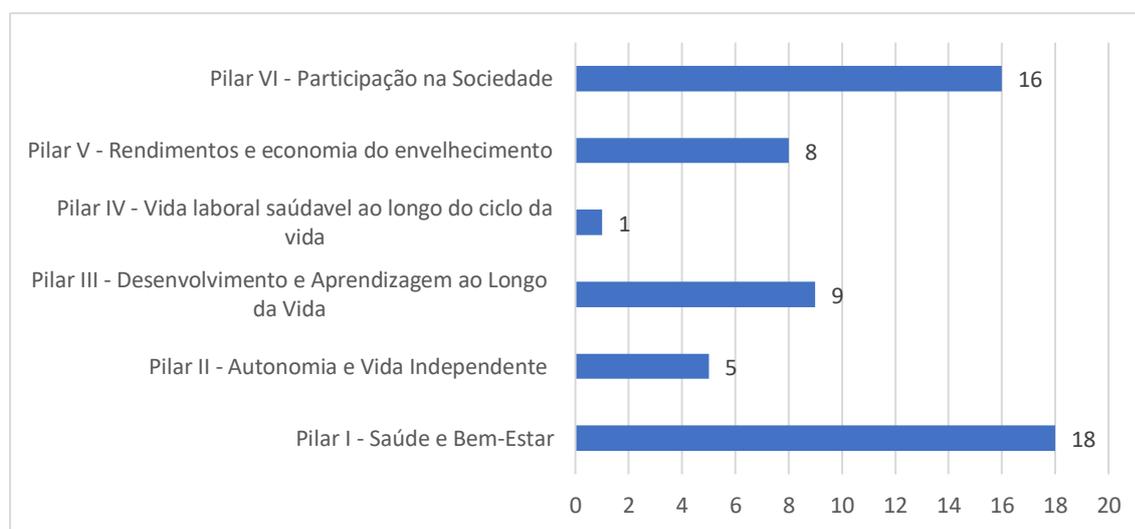


Figura 1 - Diagnóstico das Atividades para o Envelhecimento Ativo e Saudável na RAA por Pilar de intervenção.

Pilar I - Saúde e Bem-Estar: Com 18 projetos, este é o pilar mais representativo, sugerindo que a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos é uma das áreas mais desenvolvidas.

Pilar II - Autonomia e Vida Independente: Este pilar conta com 5 projetos, o que indica um foco nas iniciativas que visam garantir a autonomia e independência dos seniores.

Pilar III - Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida: Com 9 projetos, este pilar reflete a importância atribuída ao desenvolvimento contínuo e à educação não formal das pessoas mais velhas, promovendo o aprendizado e a adaptação ao longo da vida.

Pilar IV - Vida laboral saudável ao longo do ciclo da vida: Regista apenas um projeto, sugerindo que esta área tem um nível reduzido de desenvolvimento de iniciativas comparativamente aos outros pilares.

Pilar V - Rendimentos e economia do envelhecimento: Este pilar integra 8 projetos, demonstrando um interesse considerável em iniciativas voltadas para a estabilidade financeira dos idosos.

Pilar VI - Participação na Sociedade: Com 16 atividades, este é o segundo pilar mais desenvolvido, destacando o investimento significativo na inclusão e participação de atividades sociais na região.

Este diagnóstico revela que os pilares de Saúde e Bem-Estar e Participação na Sociedade são as áreas com mais iniciativas em desenvolvimento, enquanto o pilar de Vida laboral saudável ao longo do ciclo da vida mostra um nível mais baixo de atividades em comparação aos demais.

Deste modo, pretende-se intensificar sinergias entre as diversas entidades que têm desenvolvido boas práticas, promovendo uma cooperação contínua e a partilha de experiências que contribuam para a inclusão social e para o fortalecimento dos laços comunitários. Através deste diagnóstico, foi possível delinear políticas e ações que não se estendem apenas às necessidades desta população, mas que também fomentam uma sociedade mais inclusiva, onde o envelhecimento é percebido como uma fase rica em oportunidades, essenciais para a construção de uma comunidade que acolha todas as pessoas, independentemente da sua idade.

Importa salientar que as medidas direcionadas a esta faixa etária devem procurar romper com estereótipos que muitas vezes associam o envelhecimento à passividade ou incapacidade. Pelo contrário, é essencial valorizar a pessoa idosa como um indivíduo ativo, capaz de participar, contribuir e influenciar positivamente para a sua comunidade.

O PRPEAS pretende desenvolver o ambiente que assegure às pessoas mais velhas condições para uma vida ativa, com qualidade e dignidade, onde sejam reconhecidas pela sua vitalidade e não pela sua dependência.

O desenvolvimento deste programa reflete o compromisso do Plano Regional de Saúde (PRS) 2030 em valorizar e proteger a população sénior, promovendo o seu empoderamento, autonomia e a sua integração plena na sociedade.

3. Porque precisamos de um Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (PRPEAS)

Vidas mais longas

O conceito de longevidade está intimamente relacionado com o aumento da esperança média de vida. O envelhecimento, por sua vez, está associado à forma como, individual e coletivamente, se responde ao aumento da longevidade. Assim, trata-se de um fenómeno maleável, que pode ser (des)acelerado através da alteração de hábitos e escolhas — que os indivíduos fazem ao longo das suas vidas. Nas últimas décadas, o aumento da longevidade, conjugado com decréscimos na taxa de natalidade, gerou uma transição demográfica: uma proporção crescente de pessoas idosas e o aumento da idade média da população. Ou seja, as sociedades têm-se vindo a tornar mais envelhecidas.

Esta realidade exige uma resposta estratégica, uma vez que o envelhecimento da população afeta todos os aspetos da sociedade, incluindo os mercados de trabalho, o a procura por bens e serviços essenciais, como educação, cuidados de longo prazo, proteção social, transportes, tecnologia de comunicação, além das infraestruturas familiares e laços intergeracionais.

Acrescentar vida aos anos

A promoção de uma vida longa com saúde permite "acrescentar vida aos anos". As oportunidades que advêm do aumento da longevidade dependem fortemente de um envelhecimento ativo e saudável. Indivíduos que vivem esses anos com boa saúde mantêm-se cidadãos ativos, envolvidos nas suas famílias e comunidades e capazes de contribuir positivamente para a sociedade. Por outro lado, se os anos adicionais forem marcados por problemas de saúde, hábitos de vida pouco saudáveis, isolamento social ou dependência de cuidados, as implicações serão, significativamente negativas, tanto para as pessoas mais velhas como para a sociedade em geral.

Nos últimos anos, a esperança média de vida aumentou significativamente, refletindo avanços nas condições de vida, nos cuidados de saúde e na prevenção de doenças. No entanto, é essencial olhar para além da longevidade em si e focar na qualidade de vida durante esses anos adicionais. Em média, a esperança de vida saudável na União Europeia é de apenas 61,4 anos para homens e 64 anos para mulheres, o que significa que, em Portugal, a maioria dos cidadãos vive os últimos 20 anos da sua vida com algum tipo de limitação na saúde ou na mobilidade.

Este cenário realça a urgência de desenvolver estratégias que visem acrescentar vida aos anos, e não apenas anos à vida. Pretendemos promover um envelhecimento em que os cidadãos possam continuar ativos, saudáveis e autónomos durante o máximo de tempo possível, reduzindo o impacto de doenças crónicas e melhorando o bem-estar geral. Um programa de promoção para o envelhecimento ativo e saudável tem como objetivo transformar esta realidade, possibilitando que mais pessoas alcancem a longevidade com qualidade de vida, contribuindo para o bem-estar das gerações futuras e para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e de segurança social.

É neste sentido que o PRPEAS assume um papel fundamental. Este programa visa implementar programas que promovam o envelhecimento saudável desde do contexto escolar ao sector privado, desmistificando a ideia de que envelhecer é sinónimo de doença e fragilidade. Ao sensibilizar as comunidades para a importância do envelhecimento ativo e saudável, o PRPEAS incentiva um compromisso coletivo sobre “como e onde queremos envelhecer”, reconhecendo que este esforço deve começar no “agora” para que todos possam beneficiar de uma longevidade saudável. Além disso, a implementação do programa permitirá promover a saúde física e mental, desenvolver ambientes acessíveis e incentivar a participação social, contribuindo assim para uma sociedade mais inclusiva e equitativa, onde todas as idades são valorizadas e respeitadas.

O Envelhecimento Saudável

Para que o envelhecimento seja, de facto, ativo e saudável, é necessário desenvolver e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar ao longo do ciclo de vida. A capacidade funcional resulta da interação entre a capacidade intrínseca de cada indivíduo — a combinação das capacidades físicas e mentais — e o ambiente onde vive, incluindo fatores físicos e sociais.

Este programa não só reforça o compromisso com a qualidade de vida dos seniores, como também contribui para o desenvolvimento de uma sociedade mais preparada e inclusiva, onde o envelhecimento é encarado como um potenciador de oportunidades.

4. Visão, Missão e Princípios

A visão e missão do PRPEAS é promover uma região onde todas as pessoas possam viver vidas longas e saudáveis, sustentadas em ações que garantam um envelhecimento saudável, que podem e devem ser adotadas em todas as idades, refletindo uma abordagem centrada no ciclo de vida e ajustada às necessidades individuais. O programa foca-se no que pode ser feito, que medidas podem

e devem ser implementadas, em vários níveis e em vários setores, beneficiando as gerações atuais e futuras.

O Programa envolve todos os sectores da sociedade, independentemente da idade, género, etnia, habilitações, literacia, localização ou qualquer outra categoria social. Será sustentado em parcerias multissetoriais, que serão mobilizadas para partilhar conhecimento, experiência, tecnologia e recursos. Priorizando a intervenção em áreas que têm recebido menor investimento e procurando, igualmente, colmatar as necessidades da população mais vulnerável ou que enfrente maiores dificuldades de acesso aos centros urbanos, pretende-se que este programa seja abrangente, alcançando todos os cidadãos e respondendo às necessidades mais prementes identificadas.

Este não é um programa exclusivo para as pessoas mais velhas, com 65 ou mais anos. Desenvolve-se em todas as idades onde todos são chamados a contribuir para fazer parte da revolução da longevidade. Através desta iniciativa, pretende-se promover um intercâmbio geracional interativo para apoiar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas mais velhas.

O PRPEAS pretende desenvolver oportunidades facilitadoras do envelhecimento saudável, que são desenhadas e implementadas em estreita articulação com a Campanha Mundial Contra o Idadismo da ONU “#AWorld4AllAges” e a Estratégia da Organização Mundial de Saúde (OMS) - Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030, baseada na Estratégia Global sobre Envelhecimento e Saúde, no Plano de Ação Internacional das Nações Unidas para o Envelhecimento e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda das Nações Unidas 2030.

5. Estratégias/Ações

A visão estratégica do Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável assenta numa metodologia de planeamento adaptada a partir de práticas consolidadas num planeamento estratégico. Este programa pretende dar resposta aos desafios e oportunidades na longevidade, estruturando-se em cinco fases essenciais: foco, definição de diretrizes estratégicas, seleção de linhas de ação, estruturação da estratégia e monitorização da implementação.

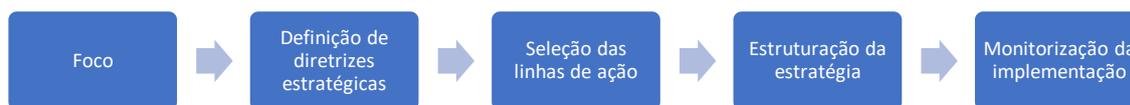


Figura 2 - Etapas do Processo de Definição e Implementação da Estratégia.

Foco: Esta etapa inicial estabelece a base da estratégia, identificando as áreas prioritárias para a promoção do envelhecimento ativo e saudável. A definição do foco envolve a análise de políticas e diretrizes de âmbito europeu (Década do Envelhecimento Saudável da ONU), nacional (Plano Nacional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável) e é complementada pela visão das políticas públicas locais. Para garantir que a resolução das necessidades da população mais velha dos Açores seja efetiva, está prevista uma discussão e consulta com *stakeholders*⁴, com o objetivo de avaliar as necessidades, captar as perspetivas e expectativas dos diversos sectores envolvidos no apoio à população sénior. Dessa forma, será possível delinear um foco estratégico que oriente as diretrizes e ações do programa, respondendo às necessidades atuais e emergentes da população.

Definição de diretrizes estratégicas: Este processo de desenvolvimento de diretrizes compõe-se em três vertentes principais: as operações atuais, a capacidade de inovação e as tendências futuras. Nas operações atuais, os recursos existentes serão avaliados e serão exploradas opções de aproveitamento e reconfiguração das estratégias no âmbito da promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Na vertente da inovação, as práticas convencionais serão desafiadas, explorando novas abordagens e parcerias para potencializar resultados. Quanto às tendências futuras, a estratégia irá considerar os cenários a longo prazo e as macrotendências que possam impactar a vida dos idosos, desenvolvendo diretrizes que ofereçam respostas a essas possíveis mudanças e/ou novas necessidades.

Seleção de linhas de ação: Depois de delineadas as diretrizes estratégicas, a seleção de linhas de ação, será realizada através de critérios que considerem a relevância e a viabilidade da sua implementação. Serão desenvolvidas ações específicas que contribuam para a concretização das linhas estratégicas e, por extensão, para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Estruturação da estratégia: Esta etapa envolve a definição de objetivos específicos e a alocação de recursos para cada linha estratégica, com metas claras e mensuráveis. Posteriormente, serão

⁴ *Stakeholders* são todas as pessoas ou grupos que têm interesse ou impacto em um projeto, como clientes, colaboradores, investidores e comunidade.

definidos indicadores-chave de desempenho que permitirão monitorizar a implementação das ações e avaliar a efetividade, a eficácia e os resultados do programa.

Monitorização da implementação: A implementação das medidas estratégicas será acompanhada de um processo contínuo de monitorização que terá em conta o impacto das ações e o seu desenvolvimento o que permite ajustar as estratégias conforme necessário, com vista a garantir a sua relevância e eficácia para uma população açoriana mais longa e saudável.

De uma forma geral, o processo consiste em definir o foco estratégico, propor objetivos específicos e determinar as medidas e os indicadores correspondentes a cada objetivo, os quais permitirão monitorizar o desenvolvimento do Programa.

6. Objetivos e Pilares Estratégicos

O conceito de envelhecimento ativo e saudável tem ganhado destaque no nosso quotidiano, caracterizando-se como um processo que procura otimizar as oportunidades de saúde, bem-estar e participação social, visando melhorar a qualidade de vida durante o ciclo vital. Este processo deve ser promovido tanto a nível individual como coletivo, para que todos possam beneficiar das oportunidades que a longevidade oferece.

À medida que a população envelhece, surgem desafios que necessitam de uma resposta eficaz e integrada. A promoção da saúde e bem-estar, a autonomia, o desenvolvimento contínuo, a vida laboral saudável, a sustentabilidade económica e a participação na sociedade são fundamentais para propor programas que respeitem as necessidades da população sénior.

O programa é orientado por seis pilares estratégicos interconectados – que seguem o Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável, que se complementam e reforçam mutuamente, formando uma base sólida para o seu desenvolvimento e implementação.

Pilar I - Saúde e Bem-Estar

A saúde é um pilar central para a qualidade de vida, com grande impacto no bem-estar físico, emocional e social. Neste contexto, a adoção de estilos de vida saudáveis é fundamental para promover uma vida longa e com qualidade. A prática regular e contínua de exercício físico, uma alimentação equilibrada, a higiene do sono, o controlo do stresse e o cuidado com a saúde mental são componentes essenciais deste processo.

Pilar II - Autonomia e Vida Independente

Dados atuais sobre a população portuguesa revelam um nível de dependência na população que, nos últimos anos de vida, é muito elevado, e perspetiva-se que irá agravar nos próximos anos. A manutenção da autonomia na população é fundamental, implementando medidas que mantenham, quer a vida independente, quer a população nos respetivos domicílios. A vida independente nos domicílios encontra-se, fortemente, relacionado com a existência de ambientes seguros, seja nas residências, seja na comunidade. Por outro lado, manter a autonomia e a vida independente implica salvaguardar a acessibilidade aos serviços necessários, com condições para deslocar a população mais vulnerável e, por vezes, com alguma debilidade física ou mental.

Pilar III - Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida

O desenvolvimento pessoal e a aprendizagem estão, tradicionalmente, focados no ensino ao nível da escolaridade obrigatória e, posteriormente, complementada pelo ensino universitário. A evolução rápida e constante da sociedade revela que a aprendizagem deve ser mantida ao longo da vida, permitindo atualizar e adquirir novos conhecimentos e capacidades. Esta torna-se ainda mais pertinente com o avanço tecnológico e digital na vida contemporânea e no próprio trabalho. A disponibilização de programas organizados, seja pelo setor público, seja pelas entidades da própria sociedade civil, são importantes para que os cidadãos acompanhem a evolução digital, promovendo a sua integração e participação plena, e ainda incrementando as oportunidades de desenvolvimento progressivo e continuado no contexto laboral. As medidas focam-se na formação inicial para aquisição de competências (incluindo *reskilling*⁵ e *upskilling*⁶) na capacitação digital e ainda no apoio a programas da sociedade civil como as Universidades Sénior, em parceria com o Programa Regional de Promoção de Literacia em Saúde.

Pilar IV - Vida Laboral Saudável ao Longo do Ciclo da Vida

A população passa grande parte do seu tempo de vida a trabalhar, revelando-se de extrema importância criar condições no local de trabalho que contribuam para um envelhecimento saudável e de qualidade. A sociedade atual foi marcada pela grande transformação nos postos de trabalho associada à evolução digital e ao crescimento de outras novas áreas de trabalho. Importa promover uma participação adequada no mercado de trabalho, com formação contínua, focada na aquisição de novas competências sobretudo digitais, pois esta nova tendência pode ter um maior impacto nos trabalhadores com mais idade.

⁵ **Reskilling** é o processo de aprendizagem de novas competências para mudar de área ou função profissional.

⁶ **Upskilling** é o processo para desenvolver as competências adquiridas, com o objetivo de melhorar no trabalho atual ou assumir novas responsabilidades.

Acresce ainda a idade da reforma, que não acompanha os números da esperança média de vida com qualidade e saúde, e as condições de término laboral são geralmente drásticas, ou seja, de um dia para o outro, sem haver uma preparação e adaptação a novos hábitos e rotinas. Neste sentido, têm surgido novos modelos de transição para a reforma, que promovem uma transição gradual nos últimos anos do mercado de trabalho, com espaço para introdução de atividades de lazer, atividade física, ou até voluntariado, para que não se percam laços, relações e rotinas.

No momento pós-reforma optar por criar um negócio, obtendo um incremento nos seus rendimentos e contribuindo para a economia nacional, pelo que se torna essencial, promover o empreendedorismo sénior. Com o aumento da população ativa envelhecida surge a necessidade de adaptação das carreiras profissionais e os postos de trabalho, com benefícios na produtividade e no bem-estar dos trabalhadores. O aumento da idade dos trabalhadores exige um olhar adequado para combater o Idadismo no local de trabalho, fomentando a diversidade geracional. Deve-se, neste sentido, valorizar a experiência e a sabedoria acumuladas ao longo da vida e promover a partilha de novos conhecimentos por parte dos trabalhadores mais jovens.

Pilar V - Rendimentos e Economia do Envelhecimento

A sustentabilidade financeira dos seniores é um aspeto crucial para garantir a sua qualidade de vida. É fundamental promover políticas que assegurem o acesso a serviços que protejam os direitos económicos dos mais velhos. A literacia e a educação financeira e o apoio ao planeamento da reforma são medidas que podem contribuir para a gestão eficaz de recursos e rendimentos.

Pilar VI - Participação na Sociedade

Fomentar o envolvimento em atividades comunitárias, promover a intergeracionalidade e combater a discriminação são passos essenciais para assegurar que os seniores se sintam parte integrante da sociedade. O fortalecimento dos laços sociais contribui para o combate ao isolamento e à solidão, promovendo saúde física e mental. Neste âmbito, e com impacto transversal sobre os vários pilares, foram ainda identificados catalisadores nas áreas da comunicação, estereótipos, educação e literacia, que estão de acordo linha orientadora do Plano Nacional de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável, onde o combate ao Idadismo (discriminação relativamente à idade), deve ser promovido nas diversas atividades definidas no plano, através da comunicação, demonstrando a importância e relevância dos idosos para a nossa sociedade.

7. Medidas Estratégicas para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

Definidas as áreas de atuação e os objetivos estratégicos, há que identificar as medidas dirigidas a este público-alvo na perspetiva de uma longevidade saudável.



Figura 3 - Estruturação dos Objetivos, Medidas e Indicadores/Metas do PREAS.

Estas medidas são concebidas com uma perspetiva de longevidade saudável, promovendo a autonomia e o desenvolvimento contínuo dos indivíduos, ao mesmo tempo que procuram fortalecer as redes de apoio e criar condições favoráveis à integração plena dos mais velhos na sociedade. A implementação destas ações é fundamental para assegurar um envelhecimento que valorize a experiência e as contribuições da população sénior, preparando uma sociedade mais inclusiva e equitativa para as gerações presentes e futuras.

<p>Medidas e Ações</p> <p>1. Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável</p>	<p>Descrição Sumária</p>	<p>Objetivo Estratégico</p>
<p>Programa "Revolução da Longevidade - Escolas"</p>	<p>Sensibilização para o envelhecimento ativo e saudável através de ações intergeracionais em contexto escolar, onde pessoas mais velhas partilham experiências e participam em atividades de capacitação e sensibilização com o tema <i>"Never Too Old"</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentar intergeracionalidade; ✓ Promover aprendizagem reversa;
<p>Programa "Revolução da Longevidade - Empresas"</p>	<p>Capacitação e consciencialização para o envelhecimento ativo e saudável, em contexto laboral, encorajando a colaboração e partilha entre gerações. Promoção da requalificação nas empresas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transformar a perceção do envelhecimento; ✓ Promover a aprendizagem mútua;
<p>Programa "Revolução da Longevidade - Comunidades"</p>	<p>Promoção e consciencialização para o envelhecimento ativo e saudável através de ações, palestras e debates sobre temas como alimentação saudável, atividade física, tecnologia e finanças nas comunidades (Juntas de Freguesia, Municípios entre outros).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Transformar perceções sobre o envelhecimento entre os jovens.
<p>"Viver + e com saúde"</p>	<p>Desenvolvimento da saúde dos idosos com mais de 65 anos promovendo a redução de problemas relacionados com o excesso de peso, sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, através de uma abordagem multidisciplinar integrada (nutrição, psicologia, exercício físico).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover a saúde e qualidade de vida dos idosos com mais de 65 anos, reduzindo sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados

		por meio de uma abordagem integrada;
Projeto "Fiz PLAY à Menopausa e Andropausa"	Criação de um espaço de diálogo e de um grupo consultivo com o objetivo de representar, defender e promover os interesses da população mais idosa em sociedades mais inclusivas.	✓ Desmistificar e desconstruir a menopausa e andropausa;
Conselhos Consultivos para Longevidade	Grupo consultivo criado com o objetivo principal de representar, defender e promover os interesses da população para sociedades mais inclusivas para as pessoas idosas. É um espaço de diálogo e participação onde os mais velhos podem expressar as suas necessidades, opiniões e propostas para melhorar a sua qualidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construir redes de apoio; ✓ Criar canais de participação para a população idosa, reforçando o diálogo social e a sensibilização da comunidade sobre as necessidades dos idosos.

<p>Medidas e Ações</p> <p>2. Formação/Capacitação, Inovação e Empreendedorismo na Longevidade</p>	<p>Descrição Sumária</p>	<p>Objetivo Estratégico</p>
---	--------------------------	-----------------------------

<p>BootCamp - Inovação Social na Longevidade</p>	<p>Realização de um treino intensivo como objetivo reunir profissionais de diversas áreas sociais para co-criar soluções inovadoras e sustentáveis para os desafios do envelhecimento. Através de uma abordagem multidisciplinar, combinando <i>design thinking</i>⁵, metodologias e conhecimentos em gerontologia, os participantes são desafiados a desenvolver projetos que promovam a qualidade de vida, a independência, inclusão social e promoção da diversidade geracional no local de trabalho e a economia do envelhecimento.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Fomentar a co-criação de soluções inovadoras e sustentáveis para os desafios do envelhecimento.</p>
<p>Programa Oficinas 50+ - "Economia da Longevidade e Inovação Empresarial"</p>	<p>Formação sobre o impacto económico da população 60+ em crescimento. Abordagem de oportunidades de negócios, produtos e serviços destinados à população sénior.</p>	
<p>Programa Oficinas 50+ - Empreendedorismo</p>	<p>Preparação da transição para a reforma; O poder do protagonismo na mudança de carreiras.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Abordar as oportunidades de empreendedorismo;</p>
<p>Programa Oficinas 50+ - Promoção da Longevidade Intencional</p>	<p>Promoção para o desenvolvimento de um futuro saudável e ativo, enfatizando a adoção de estilos de vida saudáveis, elevação da autoestima e construção do seu protagonismo para uma vida longa, produtiva e participativa</p>	

⁵ **Design Thinking** é uma abordagem centrada no ser humano, que visa resolver problemas complexos e criar soluções inovadoras. Este processo envolve compreender profundamente as necessidades das pessoas, definir problemas, desenvolver ideias criativas para apresentar soluções.

<p>Preparação para a Reforma</p>	<p>Programa com sessões com uma abordagem completa para a preparação da reforma, incluindo mentorias intergeracionais, atividades de promoção da saúde, apoio psicológico e oportunidades de desenvolvimento do <i>empowerment</i>⁶ pessoal para tomar decisões sobre o futuro através da exploração de novas oportunidades.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Aumentar a integração e participação social</p>
<p>Ciclos de Formação - Humanizar Cuidados</p>	<p>Formação em "Cuidados Integrados para um Envelhecimento Saudável" oferece uma capacitação abrangente para técnicos de IPSS e Associações, abordando temas como envelhecimento ativo, comunicação empática, saúde mental, cuidados paliativos, plano individual de cuidados, prevenção de quedas e direitos dos idosos.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Capacitar técnicos para aquisição de conhecimentos e competências em respostas sociais.</p>

<p>Medidas e Ações 3. Prémios e Selos</p>	<p>Descrição Sumária</p>	<p>Objetivo Estratégico</p>
---	--------------------------	-----------------------------

⁶ **Empowerment** - É o processo de dar poder, autonomia e confiança a uma pessoa ou grupo, permitindo-lhes tomar decisões e controlar a sua própria vida.

<p>Concurso - A minha Comunidade na Revolução da Longevidade 2025</p>	<p>Realização de um concurso para organizações que pratiquem/executem medidas de promoção do envelhecimento ativo na comunidade, que visa reconhecer e incentivar projetos inovadores e eficazes.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Empoderar as comunidades para desenvolver ações para aumentar relações e fomentar relações de entreajuda e apoio mútuo;</p>
<p>1.ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo</p>	<p>Distribuição de prémios, para homenagear pessoas idosas ativas com 70 ou mais anos, e simbolizar a luta pela dignificação do Envelhecimento Ativo Saudável.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Promover o envelhecimento ativo como um ideal para inspirar e motivar pessoas e comunidades.</p>
<p>Selo de Boas Práticas para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável</p>	<p>Formalização e reconhecimento, através de um selo concedido a instituições, empresas ou iniciativas que demonstram um compromisso com a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas mais velhas.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Incentivar para respostas que cultivem o conceito de aprendizagem ao longo do ciclo da vida.</p>

Tabela 1 - Medidas e Ações do Programa Regional de Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

<p>Medidas/Ações 4. Desporto e Atividade Física</p>	<p>Descrição Sumária</p>	<p>Objetivo Estratégico</p>
---	--------------------------	-----------------------------

<p>Campeonato - Desporto Sénior</p>	<p>Competição voltada para atletas com 50 ou mais anos, incluindo diversas modalidades desportivas.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Promover a prática desportiva e a competição como hábito estilo de vida em públicos com 50 ou mais anos;</p>
<p>Walking Football + Saúde</p>	<p>Promover a modalidade nos diferentes concelhos da região, criar equipas e formar agentes desportivos; promover a modalidade em consultas de medicina geral e familiar, para cidadãos com doenças crónicas, com mais de 50 anos (prioridade ou critério de seleção); disponibilizar acompanhamento em consulta de enfermagem para monitorização da condição de saúde a participantes da modalidade.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Promover a prática de exercício físico regular com monitorização de saúde em proximidade.</p>

<p>Medidas/Ações 5. Eventos e Convivência</p>	<p>Descrição Sumária</p>	<p>Objetivo Estratégico</p>
<p>Evento Vital Spin - Sustentabilidade, Longevidade e Intergeracionalidade</p>	<p>Realização de um evento que promove a partilha intergeracional e propõe atividades culturais, educativas e recreativas que exploram o bem-estar e a vida saudável em todas as idades. O evento inclui</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Explorar o bem-estar e a vida saudável em todas as idades, por meio de atividades culturais, educativas e recreativas.</p>

	<p>debates sobre longevidade e sustentabilidade, concertos, atividades para crianças, workshops, <i>show cooking</i>⁷, e sessões de <i>wellness</i>⁸.</p>	
<p>Neuro Campus</p>	<p>Neuro Campus é um programa que promove o bem-estar físico e mental de pessoas com 50 ou mais anos, oferecendo uma série de atividades em parceria com instituições locais.</p> <p>Realização de sessões de psicoeducação, prática de <i>mindfulness</i>⁹, ioga, caminhadas e meditação, em colaboração com profissionais especializados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Prevenir fatores de risco; <input checked="" type="checkbox"/> Evitar o declínio cognitivo; <input checked="" type="checkbox"/> Preservar a função cognitiva; <input checked="" type="checkbox"/> Promover medidas protetoras da saúde mental e física.

⁷ **Show cooking** - É uma técnica de demonstração culinária onde um chef prepara pratos ao vivo, normalmente em frente a um público.

⁸ **Wellness** - Conceito de bem-estar ou qualidade de vida. Trata-se de um estado de saúde física, mental e emocional equilibrado, em que a pessoa se sente em harmonia consigo mesma e com o seu ambiente.

⁹ **Mindfulness** - A prática de atenção plena pode ser feita através de técnicas como a meditação, a respiração consciente e outros exercícios que ajudam a aumentar o foco, reduzir o stress e promover o bem-estar emocional.

Assim, com base no Diagnóstico de Boas Práticas e Medidas direcionadas para a população sénior, na pág. 1, apresentado na Figura 1 da pág.3 e após análise dos projetos correspondentes a cada pilar, conclui-se que os pilares menos desenvolvidos foram priorizados neste PRPEAS, como apresenta o gráfico abaixo:

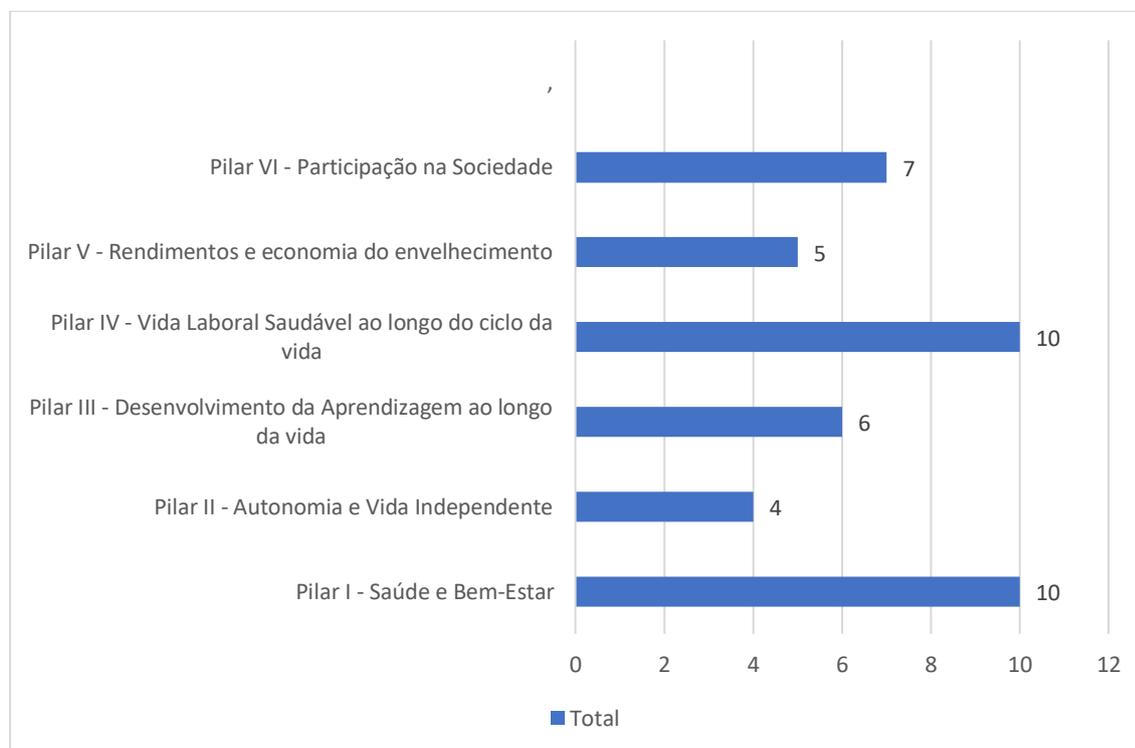


Figura 4 - Distribuição dos projetos por pilar no âmbito do PRPEAS.

8. Estratégia de Implementação

Considerando os objetivos estratégicos e operacionais previamente identificados, foram estabelecidas metas e definidos indicadores para acompanhar a implementação do plano. Estes indicadores deverão ser alcançados no período entre 2024 e 2030, último ano de vigência da Estratégia.

9. Metas, Indicadores e calendarização

Com base nos domínios prioritários estabelecidos, foram definidos indicadores específicos e metas para cada medida, direcionados à população, com particular enfoque nas pessoas com 50 anos ou mais. As ações previstas serão implementadas sob a coordenação do Programa Regional de Saúde 2030 (PRS).

Medidas/Ações	Metas	Indicadores
<p>1. Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável</p> <p>Programa "Revolução da Longevidade - Escolas"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Aumentar a participação de atividades intergeracionais para promover a compreensão sobre a longevidade; <input checked="" type="checkbox"/> Realizar sessões de conscientização em, pelo menos, 20 escolas sobre o tema "Never Too Old" ao longo do plano. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número de sessões realizadas em escolas sobre envelhecimento ativo e saudável. <input checked="" type="checkbox"/> Percentagem de participantes que relatam mudança positiva de percepção sobre a idade e o envelhecimento após participar das atividades.
<p>Programa "Revolução da Longevidade - Empresas"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Criar sessões em que colaboradores de diferentes idades partilhem experiências e conhecimentos sobre a longevidade. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número total de sessões de sensibilização realizadas.
<p>Programa "Revolução da Longevidade - Comunidades"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Realizar palestras e debates sobre envelhecimento ativo e saudável nas comunidades ao longo do plano. <input checked="" type="checkbox"/> Atingir uma participação de pelo menos 300 pessoas nas palestras e debates realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número total de palestras e debates realizados em relação ao plano inicial; <input checked="" type="checkbox"/> Percentagem de participação média dos cidadãos em cada evento, em comparação com o número total de participantes esperados.

<p>Projeto "Fiz PLAY à Menopausa e Andropausa"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Realizar 8 ações de sensibilização ao longo do plano, focadas na menopausa e andropausa, com a participação de pelo menos de 200 mulheres e mulheres com 50 anos ou mais. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Percentagem de participantes nas sessões realizadas.
<p>Conselhos Consultivos para Longevidade</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Estabelecer um Conselho Consultivo com a participação de pelo menos 30 membros seniores, realizando 6 reuniões ao longo do ano em locais diferentes, para discutir e propor melhorias nas políticas voltadas para a inclusão da população idosa. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número de propostas apresentadas pelo Conselho Consultivo que são implementadas ou consideradas nas políticas municipais ou regionais, medido anualmente.
<p>"Viver + e com saúde"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Aumentar a realização de avaliações de atividade física nos cuidados de saúde primários; <input checked="" type="checkbox"/> Garantir que os idosos nos cuidados de saúde primários, tenham o rastreio nutricional realizado. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Aumentar em pelo 50% o nº de avaliações de atividade física em utentes dos cuidados de Saúde primários de 65 anos; <input checked="" type="checkbox"/> Atingir pelo menos 50% da população elegível com rastreio nutricional realizado nos cuidados de saúde primários.

Tabela 2 - Metas e Indicadores do Programa Regional de Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

Medidas/Ações	Metas	Indicadores
<p>2. Formação/Capacitação, Inovação e Empreendedorismo na Longevidade</p> <p>BootCamp - Inovação Social na Longevidade</p>	<p>☑ Realizar um BootCamp de 3 dias com a participação de pelo menos 50 profissionais de diversas áreas sociais, focando na co-criação de 5 soluções inovadoras para os desafios do envelhecimento.</p>	<p>☑ Número de soluções desenvolvidas durante o BootCamp que são testados em ambiente real ou em fase de desenvolvimento após o evento.</p> <p>☑ Número de participantes que reportam ter adquirido novas competências ou conhecimentos relevantes para a inovação social na longevidade, medido através de um questionário de feedback aplicado ao final do BootCamp.</p>
<p>Programa Oficinas 50+ - "Economia da Longevidade e Inovação Empresarial"</p>	<p>☑ Realizar 6 oficinas de formação ao longo do ano, com a participação de pelo menos 30 empresários e profissionais interessados em oportunidades de negócios voltados para a população sénior.</p>	<p>☑ Percentagem de participação total de pessoas com 50 anos ou mais em relação ao objetivo de 50 participantes.</p>

<p>Programa Oficinas 50+ - Empreendedorismo</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Realizar 8 oficinas de formação em empreendedorismo para pessoas com 50 anos ou mais, com a participação de pelo menos 100 pessoas ao longo do plano.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Percentagem de participação total de pessoas com 50 anos ou mais em relação ao objetivo de 100 participantes.</p>
<p>Programa Oficinas 50+ - Promoção da Longevidade Intencional</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Realizar 10 oficinas de formação sobre promoção da longevidade intencional ao longo do plano, com a participação de pelo menos 100 pessoas com 50 anos ou mais.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Percentagem de participação total de pessoas com 50 anos ou mais em relação ao objetivo de 100 participantes.</p>
<p>Preparação para a Reforma</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Realizar 12 sessões de preparação para a reforma ao longo do plano, abordando temas como mentorias intergeracionais, promoção da saúde e desenvolvimento pessoal, com a participação de pelo menos 100 pessoas prestes a se reformar.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Número de sessões realizadas com feedback positivo dos participantes, medido através de um formulário de avaliação onde pelo menos 80% dos participantes indicam que as sessões foram úteis para a sua preparação para a reforma.</p>
<p>Ciclos de Formação - Humanizar Cuidados</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Realizar 8 ciclos de formação em "Cuidados Integrados para um Envelhecimento Saudável" ao longo do plano, com a participação de pelo menos 120 técnicos de IPSS e Associações.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Número total de participantes nas formações, assim como o número total de ciclos de formação realizados.</p>

Medidas/Ações 3. Prémios e Selos	Metas	Indicadores
Concurso - A minha Comunidade na Revolução da Longevidade 2025	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Receber pelo menos 50 inscrições de projetos de organizações que promovam o envelhecimento ativo na comunidade até a data-limite do concurso. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número total de projetos inscritos no concurso em comparação com o objetivo de 50 inscrições.
1.ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Reconhecer e premiar pelo menos 9 pessoas idosas ativas com 70 anos ou mais, que tenham contribuído significativamente para a comunidade, durante a cerimónia de entrega do prémio. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número total de candidaturas recebidas e o número de prémios atribuídos, comparando com a meta de 9 premiados.
Selo de Boas Práticas para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Conceder o Selo de Boas Práticas a pelo menos 15 instituições que demonstram compromisso com a promoção do envelhecimento ativo e saudável ao longo do plano. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número de candidaturas recebidas para o selo, comparado com a meta de 15, permitindo avaliar o interesse e o envolvimento das organizações em práticas de envelhecimento ativo.

Medidas/Ações 4. Desporto e Atividade Física	Metas	Indicadores
Campeonato - Desporto Sénior	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Organizar o Campeonato com a participação de pelo menos 80 atletas com 50 anos ou mais em diversas modalidades desportivas ao longo do evento. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número total de atletas inscritos e participantes em comparação com a meta de 80, além da quantidade de modalidades desportivas oferecidas no campeonato.
Walking Football + Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Criar pelo menos 5 equipas de Walking Football em diferentes concelhos da região, envolvendo no mínimo 75 participantes com mais de 50 anos, priorizando cidadãos com doenças crónicas. 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Número total de equipas formadas e o número de participantes com doenças crónicas que estão ativamente envolvidos na modalidade, além do número de consultas de enfermagem realizadas para monitorização da saúde dos participantes.

Medidas/Ações 5. Eventos e Convivência	Metas	Indicadores
Evento Vital Spin - Sustentabilidade, Longevidade e Intergeracionalidade	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Realizar o evento com a participação de pelo menos 1000 pessoas de diferentes faixas etárias, promovendo a união intergeracional através de atividades culturais, educativas e recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Número total de participantes registados no evento, bem como a diversidade etária dos participantes, medindo a participação de grupos de diferentes idades.
Neuro Campus	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Realizar 12 sessões de psicoeducação e 12 atividades ao ar livre ao longo do plano, com a participação de pelo menos 150 pessoas com 50 anos ou mais, promovendo o bem-estar mental, físico e cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ Número total de participantes em cada tipo de atividade (psicoeducação e atividades ao ar livre), com um objetivo de pelo menos 75% dos participantes reportando uma melhoria em seu bem-estar mental após a participação, avaliado por meio de um questionário de feedback.

10. Monitorização

Após a elaboração do Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável, é essencial promover a sua implementação, estabelecendo medidas, objetivos e indicadores de resultados. O plano de monitorização será aplicado ao longo da sua execução, visando criar mecanismos que possibilitem o acompanhamento da evolução dos processos e das iniciativas.

Este processo é dinâmico e evolutivo, e há uma preocupação especial em integrar as contribuições das organizações e associações que trabalham na área do envelhecimento, considerando a sua experiência e as necessidades deste público-alvo na definição das ações, objetivos e indicadores.

A consulta a diversos intervenientes permite reunir contribuições para a elaboração deste plano, utilizando a metodologia de grupos focais. O acompanhamento da implementação das medidas propostas não apenas permitirá a sua avaliação, mas também a análise dos impactos decorrentes da sua execução.

11. Avaliação

Para apoiar essa avaliação, esta decorrerá no âmbito do Conselho Consultivo para a Longevidade, que emitirá pareceres sobre a execução do plano e proporá ações para garantir o seu sucesso.

12. Conclusão

A elaboração do Programa Regional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (PRPEAS) surge como uma necessidade premente face às transformações demográficas e sociais que caracterizam o nosso tempo. Neste sentido, o PRPEAS alinha a sua ação à Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) da ONU, que visa garantir a oportunidade de viver uma vida longa, saudável e com dignidade, em todas as pessoas. Esta iniciativa destaca ainda, a importância de adotar uma abordagem que promova a saúde física, mental e social, transformando o envelhecimento numa fase de oportunidades.

O plano de ação delineado no PRPEAS não se limita a corresponder às necessidades da população sénior, mas procura integrar ações que promovam uma vida ativa e saudável em todas as idades. Isso inclui a implementação de projetos que incentivem a aprendizagem ao longo da vida, a promoção de ambientes de trabalho adaptados e a garantia de acesso a serviços de saúde adequados. É

fundamental, conforme expresso no Plano Nacional para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável, que se estabeleçam redes de apoio que promovam a intergeracionalidade e o combate ao Idadismo, assegurando que os seniores sejam vistos como ativos valiosos e não como um fardo para a sociedade.

Os seis pilares estratégicos do PRPEAS — Saúde e Bem-Estar, Autonomia e Vida Independente, Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida, Vida Laboral Saudável ao Longo do Ciclo de Vida, Rendimentos e Economia do Envelhecimento, e Participação na Sociedade — são fundamentais para a criação de um ecossistema de suporte que valorize e empodere a população mais velha. A promoção da saúde, por meio de iniciativas de prevenção e de educação em saúde, é essencial para garantir que os seniores não apenas vivam mais, mas que vivam com qualidade.

Além disso, é crucial que a implementação do PRPEAS inclua mecanismos de monitorização permitindo ajustes dinâmicos às políticas e práticas à medida que a população e as suas necessidades evoluem. Essa adaptabilidade é essencial para o sucesso do plano, garantindo que ele se mantenha relevante e eficiente e eficaz ao longo do tempo.

A integração das diretrizes globais, como as estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde na sua Estratégia Global sobre Envelhecimento e Saúde, com as necessidades locais da população sénior nos Açores, possibilita um desenvolvimento de políticas que são não apenas reativas, mas proativas. Ao fomentar uma cultura de inclusão e valorização do envelhecimento, o PRPEAS promove uma mudança de paradigma que beneficia toda a sociedade.

Por fim, a construção de um futuro que respeite e valorize a experiência dos mais velhos é uma responsabilidade coletiva. Ao adotar uma visão intergeracional, o programa poderá contribuir significativamente para um envelhecimento ativo e saudável, garantindo que todas as idades sejam respeitadas e celebradas. Assim, o compromisso com o envelhecimento ativo não se limita a uma geração, mas estende-se a todas as fases da vida, promovendo uma comunidade mais inclusiva e coesa, que valoriza a sabedoria e a vitalidade de seus membros mais velhos.

13. Bibliografia

- Comissão Europeia. (2021). Livro Verde do Envelhecimento: Promover o envelhecimento ativo e saudável.
- Instituto Nacional de Estatística. (2023). Estatísticas de saúde e envelhecimento em Portugal.
- Ministério da Saúde. (2023). Plano de ação para o envelhecimento ativo e saudável 2023-2026. <https://envelhecimentoativo.pt>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2021). Decade of Healthy Ageing: Baseline Report.
- OECD. (2022). Preventing Ageing Unequally: Policies to Support Older People in an Unequal World.
- Serviço Nacional de Saúde. (2017). Envelhecimento Ativo e Saudável. <https://www.sns.gov.pt/sns/envelhecimento-ativo-e-saudavel/>