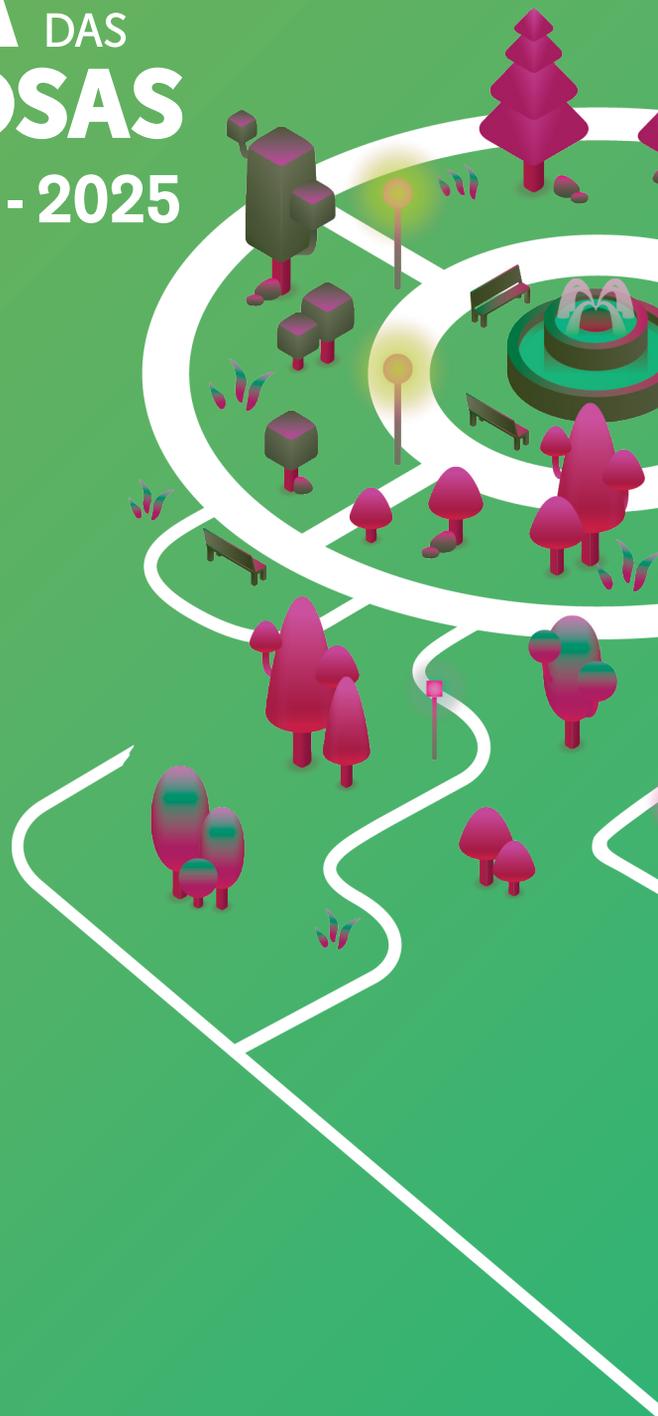


PLANO DE AÇÃO

PORTO  
CIDADE **AMIGA** DAS  
**PESSOAS IDOSAS**

2023 - 2025



# Índice

<u>O Porto é uma cidade de todos e para todos</u>	<b>3</b>
<u>Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas: a celebração do envelhecimento</u>	<b>4</b>
<u>Contextualização</u>	<b>5</b>
<u>A construção de um Plano de Ação para as Pessoas Idosas da Cidade do Porto</u>	<b>7</b>
<u>Modelos de referência e documentos de diagnóstico local</u>	<b>9</b>
<u>Metodologia de construção do Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas”</u>	<b>13</b>
<u>Considerações finais</u>	<b>15</b>
Lista de projetos	
<u>P1</u>	<b>19</b>
<u>P2</u>	<b>22</b>
<u>P3</u>	<b>24</b>
<u>P4</u>	<b>26</b>
<u>P5</u>	<b>27</b>
Fichas individuais de projeto	
<u>P1</u>	<b>28</b>
<u>P2</u>	<b>58</b>
<u>P3</u>	<b>76</b>
<u>P4</u>	<b>96</b>
<u>P5</u>	<b>106</b>



**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*<sup>1</sup>, 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.

<sup>1</sup> 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 homogénea. 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.

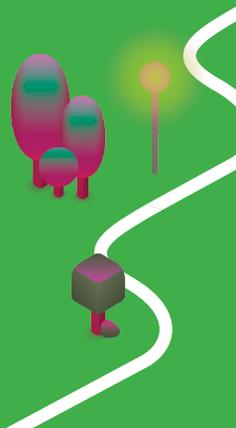
Os mais velhos (idade igual ou superior a 65 anos) representam hoje 26% da população residente no município e o índice de envelhecimento (número de idosos por cada 100 jovens) é de 220,4. Em ambos os casos, os valores são superiores à média nacional e têm vindo a crescer de modo consistente ao longo 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 cidade<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>Censos 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”<sup>3</sup>, o qual tem servido de referência para a implementação do conceito à escala universal.



<sup>3</sup><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 Envelhecidas<sup>4</sup>, 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.

<sup>4</sup> 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:

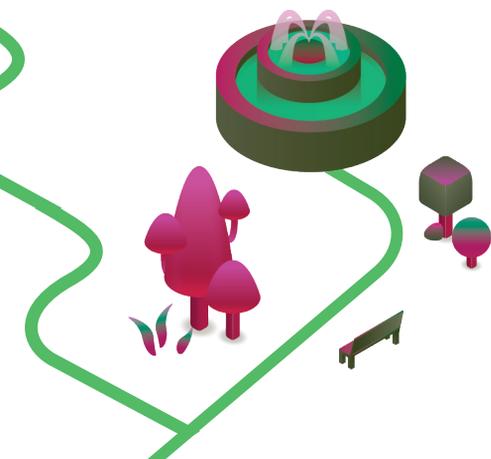
## 1

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.

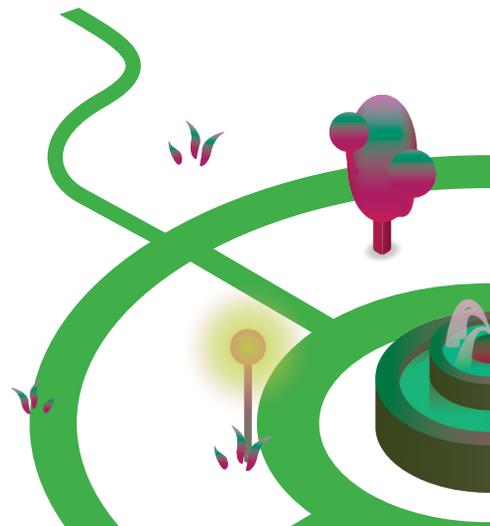
Em conjunto com os vários atores da comunidade e encarando-os como efetivos parceiros-chave neste processo de construção do Plano de Ação, pretende-se implementar um modelo de intervenção com vista ao cumprimento de objetivos comuns, orientados pela visão abrangente de uma cidade inclusiva para todas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

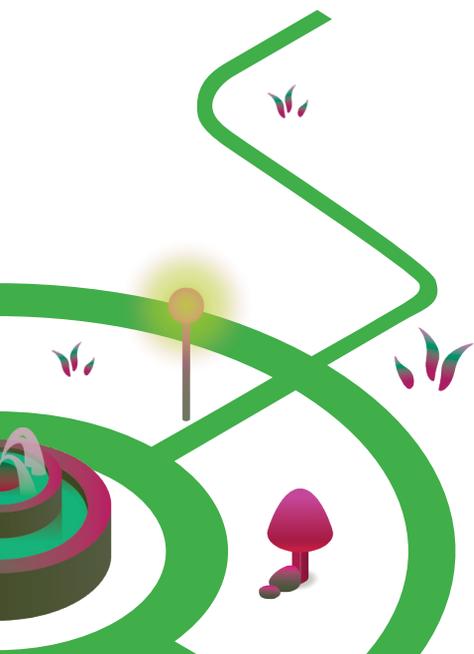
Uma vida mais longa não significa, necessariamente, uma melhor qualidade de vida.

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 Freguesia 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
Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entajuda 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
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
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

Objetivo	Ação	Atividade/Projeto	Executor	Parceiros
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cycling Without Age</li> <li>• Bicicletas Coelho</li> <li>• União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde</li> <li>• União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos</li> <li>• Junta de Freguesia de Campanhã</li> <li>• Junta de Freguesia de Bonfim</li> <li>• Junta de Freguesia de Ramalde</li> <li>• Junta de Freguesia de Paranhos</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escola Básica do Parque Escolar da Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista</li> </ul>
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	
	Disponibilizar uma oferta diversificada dentro das áreas das Artes e do Espetáculo: música, dança, teatro, pintura, fotografia, artesanato	Academia Inatel – Porto	Fundação Inatel	
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Departamento Municipal de Coesão Social</li> <li>• Direção Municipal de Cultura e Património</li> <li>• Unidade Cuidados Comunidade Cuidar</li> <li>• Universidade Porto</li> <li>• Faculdade Desporto</li> <li>• Clube de Minigolfe do Porto</li> <li>• Fundação Dr. António Cupertino de Miranda</li> </ul>
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Associação de Solidariedade e Ação Social de Ramalde</li> <li>• Associação de Surdos do Porto</li> </ul>

## 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juntas de Freguesia</li> <li>• DOMUS Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.</li> <li>• Ordens Profissionais</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Universidade do Porto</li> <li>• EIT Health - European Institute of Innovation and Technology</li> <li>• Invicta Angels</li> <li>• Santa Casa da Misericórdia de Riba d’Ave</li> </ul>
	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	
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instituições comunitárias</li> <li>• Unidades de Saúde Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Ocidental</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Associação Cuidadores</li> <li>• União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevoilde</li> </ul>
	Promover a intervenção junto de idosos com alterações neurocognitivas e seus cuidadores	Cuidar do cuidador	Unidade de Cuidados na Comunidade da Boavista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hospital Magalhães Lemos - Departamento Neuropsiquiatria e Longevidade, Serviço de Psicogeriatría</li> </ul>
Detetar casos de fragilidade social e de maior vulnerabilidade física e psíquica	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	

## 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	<b>Estamos Juntos - Bem estar</b>	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juntas de Freguesia</li> <li>• DOMUS Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.</li> <li>• Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social do Porto (SAAS Porto)</li> </ul>
	Disponibilizar um programa de promoção da saúde que engloba capacitação, promoção de competências e conhecimentos de literacia em saúde	<b>(i)PSS - Intervenção de Promoção de Saúde para Seniores</b>	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	<b>Oficinas da Saúde para Públicos</b>	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	<b>ENPI</b> 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	<b>Nutrição Ativa</b>	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	<b>PMPLS - Projeto Municipal de Promoção de Literacia em Saúde</b>	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”)	<b>Porto, Cidade sem SIDA</b> (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	<b>Porto sem Diabetes</b>	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	<b>Oficinas da Saúde para Profissionais</b> 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	<b>Pro_Idos@</b>	Fios e Desafios Associação de Apoio Integrado à Família	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol Clube do Porto</li> <li>• Piscinas de Campanhã</li> <li>• Escola Artística Soares dos Reis</li> <li>• Universidade do Porto</li> <li>• Faculdade de Belas Artes</li> <li>• Escola Artística e Profissional Árvore</li> <li>• Junta de Freguesia de Campanhã</li> </ul>
	Implementar um projeto com vista à redução do número de novos casos de demência, nos cidadãos com Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL)	<b>MIND - Implementação de intervenções não-farmacológicas na prevenção do declínio cognitivo</b>	Agrupamento de Centros de Saúde do Grande Porto V - Porto Ocidental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Universidade do Porto</li> <li>• Faculdade Desporto</li> <li>• Faculdade Psicologia e Ciências da Educação</li> <li>• Neuroinova</li> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Departamento Municipal da Promoção da Saúde e Qualidade de Vida e Juventude</li> </ul>
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	<b>Aproxima</b>	Liga Portuguesa de Profilaxia Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Departamento Municipal de Coesão Social</li> <li>• Serviços de saúde</li> </ul>
	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	<b>Terceira (C)ldade = Felicidade</b>	Médicos do Mundo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaço T</li> <li>• Outros parceiros das áreas da saúde, social, empresarial e da própria comunidade</li> </ul>
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	<b>Táxi +65</b>	STCP Serviços Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Associações de Táxis.</li> </ul>
Melhorar o acesso à informação	Disponibilizar um espaço com vista a melhorar a acessibilidade à informação no que concerne à oferta de serviços locais dirigidos à população idosa	<b>Eu estou informado/a!</b>	Câmara Municipal do Porto - Departamento Municipal de Coesão Social	
	Disponibilizar um serviço individualizado às pessoas idosas para esclarecimento sobre os seus direitos e encaminhamento para serviços do seu interesse	<b>Gabinete de Atendimento ao Idoso</b>	Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação do Porto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cruz Vermelha Portuguesa   Porto</li> <li>• Centros de Saúde</li> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Departamento Municipal de Coesão Social</li> <li>• Polícia de Proximidade</li> <li>• Instituições da Rede Social</li> </ul>
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	<b>Viver em Casa</b>	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
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 Partilhadas Seniores	DOMUS Social Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.	• Juntas de Freguesia • Instituições Particulares de Solidariedade Social
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 acidente 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.	
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	STCP Serviços Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda.	

### 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	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 Higieneização de Fontes, Fontanários e Bebedouros	Águas e Energia do Porto, E.M.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>- Departamento Municipal do Espaço Público</li> </ul>
	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>- Departamento Municipal da Mobilidade</li> <li>- Departamento Municipal de Espaços Verdes e Gestão de Infraestruturas</li> <li>- Direção Municipal de Cultura e Património</li> <li>- Polícia Municipal</li> <li>• Ágora</li> <li>Cultura e Desporto do Porto, E.M.</li> </ul>
	Implementar a pedonalização da via pública	Pedonalização da Rua das Carmelitas	GO Porto Gestão e Obras do Porto, E.M.	
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>- Direção Municipal de Cultura e Património</li> <li>- Departamento Municipal do Espaço Público</li> <li>• Direção Regional de Cultura do Norte</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Associação Just a Change</li> <li>• Fundação Manuel António da Mota</li> <li>• Grupo de Ação Social do Porto</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juntas de Freguesia</li> <li>• DOMUS Social</li> <li>• Empresa de Habitação e Manutenção do Município do Porto, E.M.</li> <li>• Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social do Porto (SAAS Porto)</li> </ul>
	Disponibilizar um serviço de teleassistência	Chave de Afetos	Santa Casa da Misericórdia do Porto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juntas de Freguesia</li> <li>• Polícia de Segurança Pública</li> <li>• IPSSs</li> <li>• Associações de Voluntariado</li> <li>• Universidades</li> </ul>
	Disponibilizar um serviço de teleassistência	Projeto de Acompanhamento à Pessoa Idosa (PAPI)	União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos	
Disponibilizar uma nova solução de mobilidade que dê resposta ajustada às necessidades dos cidadãos em zonas pouco acessíveis/remotas	Desenvolver uma solução de mobilidade para assegurar a ligação das zonas deficitárias de transporte público para pontos com oferta de transporte público em autocarro, metro e/ou comboio	Táxi + Plataforma de transporte a pedido	STCP Serviços Transportes Urbanos, Consultoria e Participações, Unipessoal Lda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Associações de Táxis</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parceiros de Capacitação</li> </ul>
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	
Implementar soluções digitais para construir comunidades coesas e fomentar relações de entreajuda	Criar uma plataforma de identificação de idosos em situação de isolamento social e partilha de recursos dirigida a “vizinhos”/ voluntários que pretendam responder às necessidades de vida diária	Passaporte do Vizinho Positivo	Centro Social de Soutelo - Centro de Dia e de Convívio da Corujeira	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parceiros locais</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centro Hospitalar Universitário de Santo António</li> <li>- Serviço de Saúde Mental Comunitária do Porto, Hospital Magalhães Lemos</li> </ul>
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, aliados ao geocaching realizados em bicicleta elétrica adaptada para o efeito e por voluntários na cidade do Porto	Geocaching Sénior	Parábola Cidadina Associação Pedalar Sem Idade Porto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Câmara Municipal do Porto</li> <li>• Cycling Without Age</li> <li>• Bicicletas Coelho</li> <li>• União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde</li> <li>• Junta da Freguesia do Bonfim</li> </ul>

## P5 - Políticas Inovadoras (“Policies”)

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 motivação para a participação comunitária dos idosos em risco de isolamento social	Disponibilizar equipas de intervenção comunitária, com vista à realização de diagnóstico e encaminhamento para ofertas adequadas, disponibilizadas pela rede social da cidade	Estamos Juntos Comunidade	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

**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.

## 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

## Ação

Trabalhar as estórias de vida através da expressão artística.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="30"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="10"/>	<input checked="" type="text" value="10"/>	<input checked="" type="text" value="10"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

- Estimular a aprendizagem ao longo da vida

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização

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

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 apropriação 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

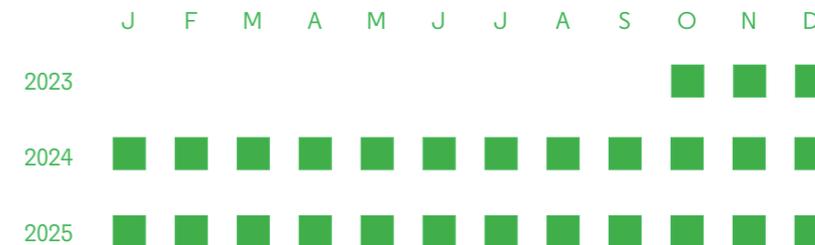
Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="135"/>
Anual	<input type="text" value="45"/>	<input type="text" value="45"/>	<input type="text" value="45"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="1"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="1"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

- Empoderar as pessoas idosas e construir comunidades para fomentar relações de entajuda 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

## 5. Calendarização

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

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

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.

### 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

### Ação

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

### 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

### 3. Projeto /Atividade

Nome

#### 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		
Semestral	<input type="text"/>	570				
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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

### 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	82
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

## 5. Calendarização

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

## 6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="950"/>
Anual	<input type="text" value="50"/>	<input type="text" value="300"/>	<input type="text" value="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

## 5. Calendarização

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

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="63"/>
Anual	<input type="text" value="20"/>	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="22"/>	

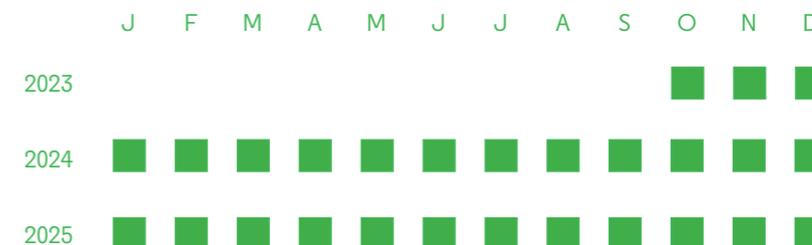
## 3.2 Outros objetivos com impacto

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

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



## 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

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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 recursos 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	414
Anual	138	138	138	

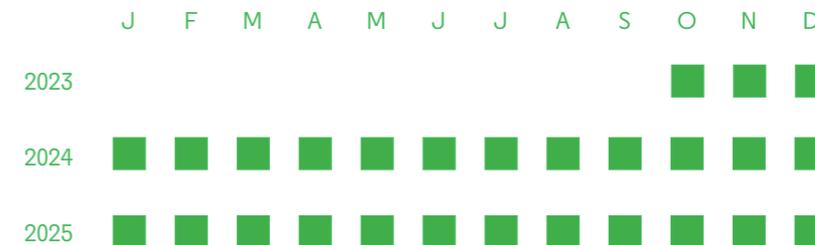
## 3.2 Outros objetivos com impacto

- 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



## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="900"/>
Anual	<input type="text" value="300"/>	<input type="text" value="300"/>	<input type="text" value="300"/>	

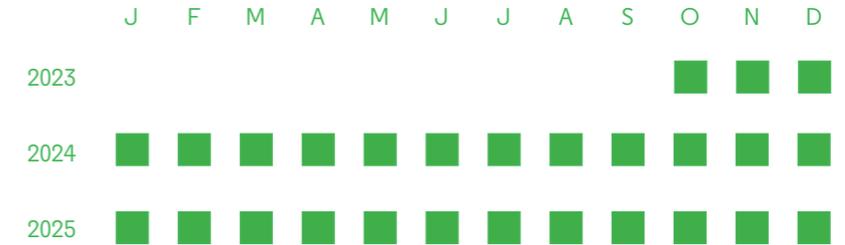
## 3.2 Outros objetivos com impacto

- 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



6. Valor estimado de investimento

## 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

Reforçar o exercício da cidadania ativa.

### 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

### 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.

### 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

### 3. Projeto /Atividade

Nome

#### 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

#### Incidência Territorial da Intervenção

#### Link

### 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total	
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="60"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 6. Valor estimado de investimento

### 7. Notas Adicionais

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="2100"/>
Anual	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="700"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
2025	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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 que viajam no banco 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

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="130"/>
Anual	<input type="text" value="10"/>	<input type="text" value="40"/>	<input type="text" value="80"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

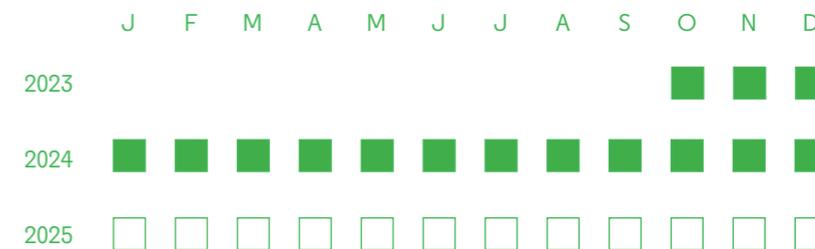
- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde
- Reduzir o risco de acidentes e quedas na população mais idosa
- Promover ambientes de intergeracionalidade

## 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



6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## 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.

## 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

Municípios maiores de 60 anos

### Incidência Territorial da Intervenção

Porto

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="1800"/>
Anual	<input type="text" value="500"/>	<input type="text" value="600"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
2025	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	120
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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						
2025	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>						

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Estimular a comunicação escrita entre idosos e crianças.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	110
Anual	34	38	38	

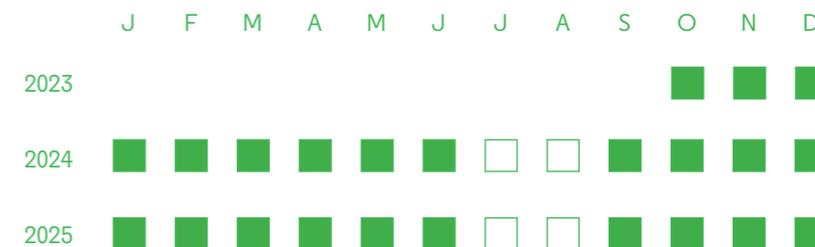
## 3.2 Outros objetivos com impacto

• Aumentar a integração e participação social

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Realizar ações de promoção de literacia financeira e competências digitais.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Municípios do Porto com mais de 55 anos

### Incidência Territorial da Intervenção

Porto

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="18"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="4"/>	<input checked="" type="text" value="7"/>	<input checked="" type="text" value="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										<input type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input checked="" type="text"/>
2024	<input checked="" type="text"/>											
2025	<input checked="" type="text"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 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](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="6"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="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										<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# Academia Inatel 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar uma oferta diversificada dentro das áreas das Artes e do Espetáculo: música, dança, teatro, pintura, fotografia, artesanato.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

A Academia Porto conta com vários anos de experiência no âmbito da formação em áreas como: informática, pintura e desenho, inglês, dança, Yoga, literatura portuguesa, escrita criativa, instrumentos tradicionais, órgão e piano, entre outras. A par com estas áreas, nos últimos tempos, tem existido uma crescente procura do Curso de Português Língua de Acolhimento. Esta experiência acumulada, associada à imagem da Fundação, faz da Academia do Porto uma referência na área da formação no território onde se insere.

### Objetivos Projeto/Atividade

• A Academia Porto tem-se revelado como uma resposta para a população sénior que nos procura numa lógica de envelhecimento ativo. A oferta formativa apresentada tem sempre como base os três pilares fundamentais do envelhecimento ativo, definidos pela Organização Mundial de Saúde. A saber: a saúde, a participação e a segurança. Este tipo de respostas visam contribuir para a saúde física e mental desta população, contrariando os processos de isolamento, que acabam por originar doenças do foro psicológico, com consequências devastadoras na sua saúde, auto-estima e auto-realização.

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="2080"/>
Anual	<input type="text" value="560"/>	<input type="text" value="720"/>	<input type="text" value="800"/>	

## 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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

A Academia Inatel, é um projeto nacional da Fundação Inatel. Desenvolve-se nas várias delegações ao longo do território, com maior expressão nos municípios do Porto, Lisboa e Braga. Os dados apresentados correspondem apenas à Academia Inatel - Porto.

[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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="600"/>
Anual	<input type="text" value="160"/>	<input type="text" value="200"/>	<input type="text" value="240"/>	

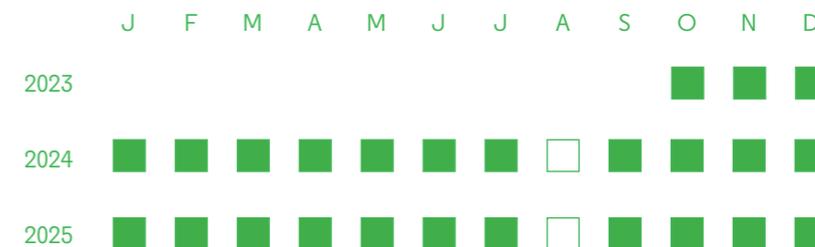
## 3.2 Outros objetivos com impacto

- 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



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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="664"/>
Anual	<input type="text" value="224"/>	<input type="text" value="220"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="725"/>
Anual	<input type="text" value="75"/>	<input type="text" value="300"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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 desrespeito pelas regras de deposição de resíduos, anomalias/ ruptura de equipamentos de deposição, abandono de sacaria, presença de detritos 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

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="500"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="200"/>	<input type="text" value="300"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

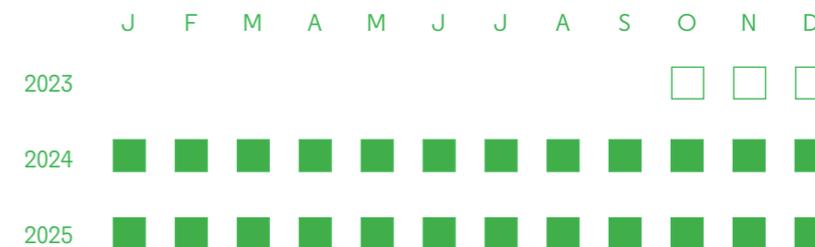
- Aumentar a integração e participação social

## 4. Parceiros

Designação

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

## 5. Calendarização



## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

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

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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>

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="90"/>
Anual	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="30"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 envolvência, com vista a que delas retirem os maiores benefícios e assim o seu bem-estar.

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição	<input type="text" value="Número de participantes"/>					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="450"/>		
Anual	<input type="text" value="150"/>	<input type="text" value="150"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					
2025	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>					

## 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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>

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="18"/>
Anual	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

### 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

### Ação

Promover uma rede de voluntariado dirigida às pessoas idosas.

### 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

### 3. Projeto /Atividade

Nome

#### 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/accompanhamento, avaliação e reuniões de serviço.

#### Objetivos Projeto/Atividade

- Diminuir e prevenir o risco de solidão

#### Destinatários

#### Incidência Territorial da Intervenção

#### Link

### 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="N/A"/>
Anual	<input type="text" value="10%"/>	<input type="text" value="5%"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

### 6. Valor estimado de investimento

### 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar suporte técnico e operacional aos cuidadores informais.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="75"/>
Anual	<input type="text" value="25"/>	<input type="text" value="25"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="N/A"/>
Anual	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="1"/>	

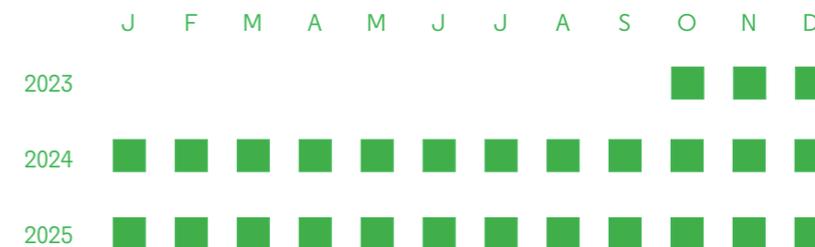
## 3.2 Outros objetivos com impacto

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

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



## 6. Valor estimado de investimento

## 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

Detetar casos de fragilidade social e de maior vulnerabilidade física e psíquica.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Anual	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 3.2 Outros objetivos com impacto

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização

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

## 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](#)

# 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar serviço de teleconsulta e serviços clínicos complementares.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 caráter 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="200"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="100"/>	<input checked="" type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 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.

### 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

### Ação

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

### 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

### 3. Projeto /Atividade

Nome

#### 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

#### Link

### 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="9"/>
Anual	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

### 6. Valor estimado de investimento

### 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="13"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input checked="" type="text" value="5"/>	<input checked="" type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição	<input type="text" value="Número de pessoas com mais de 65 anos envolvidas no projeto"/>					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="200"/>		
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

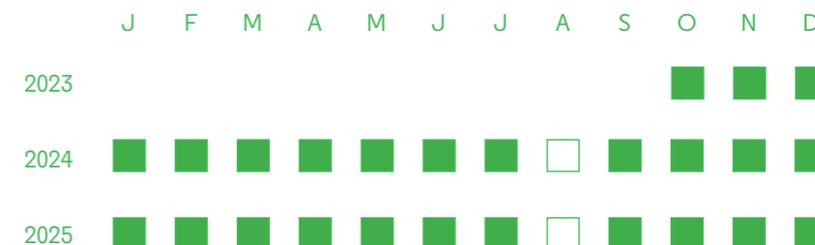
Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="100"/>
Anual	<input type="text" value="20"/>	<input type="text" value="40"/>	<input type="text" value="40"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="25"/>
Anual	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="10"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="20"/>
Anual	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="9"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input checked="" type="text" value="3"/>	<input checked="" type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
2025	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição	Número de Oficinas de Literacia Emocional e Prevenção do Declínio Cognitivo desenvolvidas					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="13"/>		
Anual	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

### 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.

### 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

### Ação

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

### 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

### 3. Projeto /Atividade

Nome

#### 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

#### Incidência Territorial da Intervenção

#### Link

### 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total 50
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Anual	10	40	0	

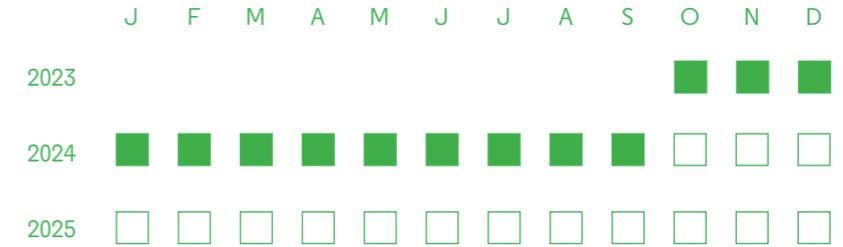
### 3.2 Outros objetivos com impacto

- 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



### 6. Valor estimado de investimento

### 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.

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="N/A"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="50%"/>	<input type="text" value="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

## 5. Calendarização

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

## 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.

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição	<input type="text" value="Número de pessoas abrangidas"/>					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="55"/>		
Anual	<input type="text" value="12"/>	<input type="text" value="18"/>	<input type="text" value="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

## 5. Calendarização

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

## 6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total	
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		<input type="text" value="120"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="120"/>	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="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

## 5. Calendarização

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

## 6. Valor estimado de investimento

## 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.

# 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	34500
Anual	16500	18000	0	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

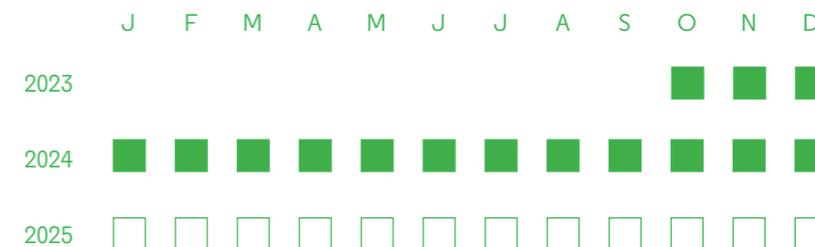
- Aumentar a integração e participação social
- Diminuir incidência de doença ou degradação do estado de saúde.

## 4. Parceiros

Designação 

- Câmara Municipal do Porto
- Associações de Táxis

## 5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

# Eu estou informado/a!

## 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar um espaço com vista a melhorar a acessibilidade à informação, no que concerne à oferta de serviços locais dirigidos à população idosa.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

As pessoas idosas menos qualificadas tendem a não encontrar um conjunto de informação útil num único local informativo. Esta realidade constitui um fator adicional de exclusão social e de barreira à satisfação das suas necessidades diárias.

### Objetivos Projeto/Atividade

• Dotar a cidade de um local dedicado a dar resposta às necessidades desta população em concreto, com profissionais multidisciplinares e com capacidade de comunicação empática, estabelecendo relações de confiança e proximidade.

### Destinatários

Pessoas com mais de 55 anos que pretendam informação sobre assuntos/programas dirigidos à população sénior

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="1"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="0"/>	

## 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										<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2024	<input type="text"/>	<input checked="" type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>							
2025	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>								

## 6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

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

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total	
Semestral	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="720"/>
Anual	<input type="text"/>				

## 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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

Objetivos Projeto/Atividade

Destinatários

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="6250"/>
Anual	<input type="text" value="1750"/>	<input type="text" value="2000"/>	<input type="text" value="2500"/>	

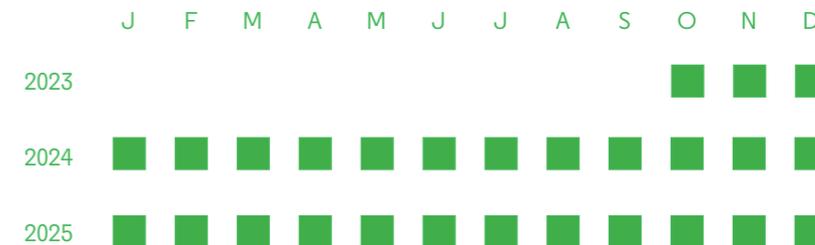
## 3.2 Outros objetivos com impacto

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

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

**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.

## 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

## Ação

Dinamizar respostas habitacionais entre gerações.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição	Número de processos de adesão					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	36		
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

## 5. Calendarização

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

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# Residências Partilhadas 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

Disponibilizar respostas habitacionais alternativas e inovadoras.

## 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

## Ação

Garantir um espaço condigno de habitação partilhada, adaptado às necessidades da população idosa em situação de carência social, económica e habitacional.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 envelhecimento 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="27"/>
Anual	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar informação que permita atuar ao nível dos fatores de risco intrínsecos e extrínsecos de ocorrência de acidentes e quedas.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## 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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2025	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Desenvolver guia/manual explicativo e interativo, dirigido a todos os inquilinos municipais com mais de 65 anos residentes em habitação social.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 reside 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, conseqüentemente, 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="1"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="0"/>	

## 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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Requalificar o espaço público dos bairros municipais.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="9"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Requalificar os equipamentos desportivos dotando-os de condições de acessibilidade.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="18"/>
Anual	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2025	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Requalificar arruamentos degradados promovendo as várias formas de circulação e eliminando as barreiras arquitetónicas

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="21"/>
Anual	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="760"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="760"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>										
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Melhorar as acessibilidades pedonais em passeios e atravessamento da via em diversos arruamentos da cidade.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 passadeiras ou execução de passadeiras sobreelevadas em diversos arruamentos da cidade

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="37"/>
Anual	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2025	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Implementar um sistema de equipamentos de sinalização direcional e informativa, que promova a pedonalização e o conforto nas deslocações pedonais.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="830"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="830"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Aumentar pontos de descanso com a instalação de bancos nos percursos pedonais, assegurando o conforto nas deslocações.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="300"/>
Anual	<input type="text" value="60"/>	<input type="text" value="120"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Melhorar a informação ao público no Terminal Intermodal de Campanhã para se adequar às diferentes necessidades e capacidades das pessoas idosas.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="2"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Proporcionar melhor acessibilidade entre cotas alta e baixa e contribuir para a segurança na mobilidade da população.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="N/A"/>
Anual	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# Plano de Higienização 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

O Plano de Higienização 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### 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	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	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

## 5. Calendarização

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

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="900000"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="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

## 5. Calendarização

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

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Potenciar a pedonalização das ruas com a implementação de Zonas Pedonais Temporárias, assegurando-se o condicionamento de trânsito para o uso exclusivo pedonal.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="6"/>
Anual	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Implementar a pedonalização da via pública.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text" value="140"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="140"/>
Anual	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## 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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Reabilitar as fontes históricas da cidade do Porto, potenciando a requalificação do espaço público e o seu usufruto pela população idosa.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

Contextualização

A par do Plano de Higieneização 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., pretende 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

Incidência Territorial da Intervenção

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="3"/>
Anual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

## 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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2025	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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

Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="36"/>
Anual	<input type="text" value="12"/>	<input type="text" value="12"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar um serviço de teleassistência.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="600"/>
Anual	<input type="text" value="300"/>	<input type="text" value="200"/>	<input type="text" value="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.
- Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social do Porto

## 5. Calendarização

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

6. Valor estimado de investimento

## 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](#)

## 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.

### 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

### Ação

Disponibilizar um serviço de teleassistência.

### 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

### 3. Projeto /Atividade

Nome

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

Incidência Territorial da Intervenção

Link

### 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="42"/>
Anual	<input type="text" value="14"/>	<input type="text" value="14"/>	<input type="text" value="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
- IPSSs
- Associações de Voluntariado
- Universidades

### 5. Calendarização

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

6. Valor estimado de investimento

### 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## Ação

Disponibilizar um serviço de teleassistência.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="240"/>
Anual	<input type="text" value="80"/>	<input type="text" value="80"/>	<input type="text" value="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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# Táxi + | Plataforma de transporte a pedido

## 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 uma nova solução de mobilidade que dê resposta ajustada às necessidades dos cidadãos em zonas pouco acessíveis/remotas.

## 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

## Ação

Desenvolver uma solução de mobilidade para assegurar a ligação das zonas deficitárias de transporte público para pontos com oferta de transporte público em autocarro, metro e/ou comboio.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

O Transporte de Passageiros Flexível (TPF) é um serviço público de transporte de passageiros, que tem como objetivo dar resposta às necessidades da população em zonas de baixa procura na utilização do transporte público regular, zonas de baixa densidade populacional ou quando o transporte público regular é deficitário ou inexistente em determinados períodos temporais. A garantia da existência de transporte público acessível e barato, em zonas pouco acessíveis, permite a movimentação na cidade e é decisiva para a participação social e cívica, bem como o acesso a serviços comunitários e de saúde, tão importante para o envelhecimento ativo.

### Objetivos Projeto/Atividade

- Garantir a acessibilidade da população das zonas deficitárias de transporte público no Porto, através de um serviço de transporte em táxi (para portadores do Cartão Porto), que permite a ligação dessas zonas ao ponto mais próximo (até 2km), com oferta de transporte público em autocarro, metro e/ou comboio, a um preço fixo reduzido (ocasional e passe).

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	102 000
Anual	0	50 000	52 000	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- 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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="13"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="7"/>	<input checked="" type="text" value="6"/>	<input checked="" type="text" value="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

## 5. Calendarização

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

## 6. Valor estimado de investimento

## 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](#)

# 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.

## 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

## Ação

Produzir tampas de bocas, marcos de incêndio e tetos móveis das válvulas, com material bioplástico em impressoras 3D.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total			
Semestral	<input type="text" value="150"/>	<input type="text" value="130"/>	<input type="text" value="150"/>	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="150"/>	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="780"/>
Anual	<input type="text"/>						

## 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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# Passaporte do Vizinho Positivo

## 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.

## 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

## Ação

Criar uma plataforma de identificação de idosos em situação de isolamento social e partilha de recursos dirigida a "vizinhos"/voluntários que pretendam responder às necessidades de vida diária.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

Criação de uma plataforma de identificação de idosos em situação de isolamento social e partilha de recursos dirigida a "vizinhos"/voluntários, que pretendam responder às necessidades de vida diária (companhia, ir às compras, acompanhamento ao médico, aos centros de estética, ao veterinário, etc) dos idosos em isolamento social. Os "vizinhos"/voluntários interessados ao inscreverem-se na plataforma terão acesso a um passaporte digital que permitirá aceder gratuitamente a um conjunto de benefícios, após validação regular das ações concretizadas.

### Objetivos Projeto/Atividade

- A ação proposta visa responder ao isolamento social da população idosa, promovendo o contacto social entre os idosos e a comunidade local, de forma regular, criando redes de suporte informal que permitam o envolvimento na comunidade e o acesso a serviços de proximidade essenciais ao bem-estar da pessoa idosa.
- Por sua vez, estaremos, também, a combater o isolamento social de "vizinhos" que poderão se encontrar na mesma situação de isolamento social.

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição



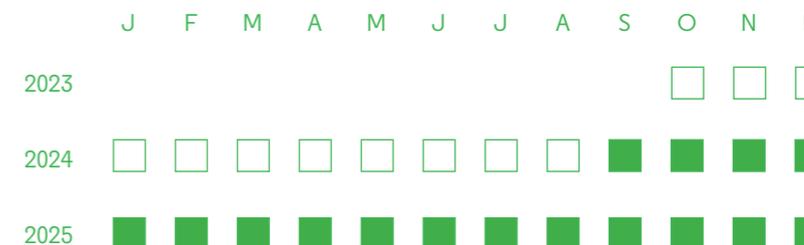
## 3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Aumentar o grau de envolvimento da comunidade pelo voluntariado dirigido à população idosa

## 4. Parceiros

Designação

## 5. Calendarização



## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição	<input type="text" value="Implementação da Plataforma Digital"/>					
Meta	2023	2024	2025	Total		
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="N/A"/>		
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="6"/>			

## 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										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2025	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

## 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 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](#)

# Geocaching 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

Utilizar recursos ambientalmente sustentáveis para promover a sociabilização e valorização dos tempos livres.

## 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

## Ação

Contribuir para o combate à exclusão social dos idosos, através de passeios ao ar livre, aliados ao geocaching realizados em bicicleta elétrica adaptada para o efeito e por voluntários na cidade do Porto.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

O Geocaching Sénior consiste num tour em bicicleta elétrica adaptada, em que o passageiro procura uma caixa escondida em determinado lugar de interesse. A solução tem por base um passaporte com visitas à descoberta do património da cidade, e uma aplicação digital acessível a pessoas com idade avançada. Quando o visitante encontra a caixa escondida, descobre no seu interior um carimbo com o nome do local, com o qual regista a visita no passaporte. Há poucas soluções desconfinadas que permitam que os adultos mais velhos visitem uma cidade, sem constrangimentos de mobilidade. Esta bicicleta tem duas componentes únicas, que contribuem para uma maior inclusão: uma plataforma acessível que ajuda a sentar, e um condutor não viaja de costas para facilitar a comunicação durante a tour. A aplicação digital tem botões e tamanho de letra adaptados à idade, assim como características intuitivas, que facilitam a inclusão tecnológica, numa perspectiva de aprendizagem ao longo da vida.

### Objetivos Projeto/Atividade

- Fomentar o conhecimento sobre o património natural e cultural do Porto.
- Incrementar a inclusão digital dos idosos.
- Diminuir o isolamento social dos idosos.
- Possibilitar a construção de relações intergeracionais.

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="297"/>
Anual	<input type="text" value="47"/>	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="150"/>	

## 3.2 Outros objetivos com impacto

- Aumentar a integração e participação social
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- 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
  - Bicicletas Coelho
  - União das Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde
  - Junta da Freguesia do Bonfim

## 5. Calendarização

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

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.

## 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

## Ação

Criar uma entidade que promova os direitos dos idosos, quando está em risco a segurança, saúde, direitos sociais e a dignidade humana.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="8"/>
Anual	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="2"/>	<input checked="" type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# Estamos Juntos - 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

Aumentar o grau de motivação para a participação comunitária dos idosos em risco de 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

## Ação

Disponibilizar equipas de intervenção comunitária, com vista à realização de diagnóstico e encaminhamento para ofertas adequadas, disponibilizadas pela rede social da cidade.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### Contextualização

Existem evidências que uma parte significativa das pessoas idosas em risco de isolamento social, não demonstram motivação para qualquer participação na comunidade onde vivem. Por outra via, muitos dos agentes comunitários que desenvolvem a sua intervenção junto desta população em concreto, não sabem da existência destes casos. Para que possa ser desenvolvida uma ação integrada, respeitando a vontade e a individualidade dos visados, será necessário ultrapassar esta barreira.

### Objetivos Projeto/Atividade

- Identificar as pessoas idosas em isolamento social
- Disponibilizar um conjunto de soluções integradas que possam ir ao encontro das suas necessidades e anseios
- Encaminhar para os diversos agentes comunitários da rede social

### Destinatários

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="100"/>
Anual	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## 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.
- Aumentar o conhecimento sociodemográfico da população idosa residente.
- 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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 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.

## 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

## Ação

Promover ações de informação e sensibilização, que visem reforçar os direitos das pessoas idosas e incentivem o pleno exercício da sua cidadania.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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 entreajuda 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="12"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	

## 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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

6. Valor estimado de investimento

## 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.

## 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

## Ação

Capacitar os agentes com vista à harmonização de procedimentos de intervenção e mensuração das principais problemáticas associadas a este público-alvo.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

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

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="8"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>							
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 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.

## 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

## Ação

Promover a participação das pessoas mais velhas na tomada de decisões sobre questões que lhes dizem respeito.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Link

## 3.1 Indicador

Descrição

Meta	2023	2024	2025	Total
Semestral	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="10"/>
Anual	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="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										<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2024	<input checked="" type="checkbox"/>											
2025	<input checked="" type="checkbox"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

# 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.

## 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

## 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.

## 2. Identificação e caracterização da Entidade

Nome

Natureza Jurídica

Contacto telefónico

Correio eletrónico

Link

## 3. Projeto /Atividade

Nome

### 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

### Incidência Territorial da Intervenção

### Link

## 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	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="1"/>		
Anual	<input checked="" type="text" value="0"/>	<input checked="" type="text" value="1"/>	<input checked="" type="text" value="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										<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2024	<input checked="" type="text"/>											
2025	<input checked="" type="text"/>											

## 6. Valor estimado de investimento

## 7. Notas Adicionais

[Voltar à tabela](#)

**Título**

Plano de Ação “Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas” 2023-2025

**Edição**

Outubro de 2023

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**

Andrea Vital Malheiro – Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social

Susana Matias - Divisão Municipal de Desenvolvimento e Inovação Social

**Design e Execução Gráfica**

Mysterious Story Filmes, Unipessoal, Lda

**ISBN**

978-989-35233-3-9

**Depósito Legal**

523367/23

**Tiragem**

750 exemplares

**Produção**

Orgal Impressores

PLANO DE AÇÃO

PORTO  
CIDADE **AMIGA** DAS  
**PESSOAS IDOSAS**

2023 - 2025

