






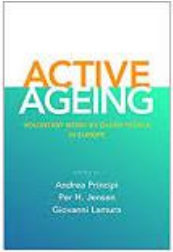
Catálogo de material para a sensibilização e capacitação dos idosos para o envelhecimento ativo




Sobre o conceito de envelhecimento ativo e saudável

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	<p>OMS (2015):Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde Este documento faz uma análise do panorama mundial sobre o envelhecimento e apresenta recomendações de na maneira de formular políticas em saúde e prestar serviços de saúde às populações que estão a envelhecer. O relatório baseia suas recomendações na análise das mais recentes evidências a respeito do processo de envelhecimento, e observa que muitas percepções e suposições comuns sobre as pessoas mais velhas são baseadas em estereótipos ultrapassados</p>	<p>PT ES EN</p>	 <p>Relatório PDF</p>	<p>https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=180E0B5300A6C3B3AC70B40D54ED70D8?sequence=6</p>
	<p>Fundación La Caixa: Contigo, favorecemos el envejecimiento activo. Obra Social "la Caixa"</p>	<p>EN</p>	 <p>vídeo</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=h6QyiW4CpLw</p>
	<p>Direção-Geral da Saúde - Envelhecimento activo</p>	<p>PT</p>	 <p>Webpage</p>	<p>https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx</p>

<p>Ageing Coimbra A Região Centro de Portugal, com Coimbra como pólo estratégico, é uma das 77 regiões de referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável reconhecidas pela Comissão Europeia, a única em Portugal.</p>	<p>PT EN</p>	 <p>Vídeo</p>	<p>https://ageingcoimbra.pt/#/ecosistema-unico</p>
<p>IMERSO (2011)- Envejecimiento Activo – Libro Blanco</p>	<p>ES</p>	 <p>Livro pdf</p>	<p>www.imerso.es/InterPresent1/groups/imerso/documents/binario/8088_8089libroblancoev.pdf</p>
<p>Comissão Europeia 2021 - Livro verde Sobre o envelhecimento - Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações</p> <p>O livro verde tem por objetivo lançar um amplo debate de orientação sobre o envelhecimento, a fim de discutir as opções a considerar a fim de antecipar e responder aos desafios e oportunidades que este fenómeno implica, especialmente tendo em conta a Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável e a Década do Envelhecimento Saudável lançada pelas Nações Unidas.</p>	<p>PT</p>	 <p>Livro pdf</p>	<p>https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/com_2021_50_f1_green_paper_pt.pdf</p>
<p>United Nations Development Programme - Ageing, older persons and the 2030 agenda for sustainable development</p>	<p>EN</p>	 <p>Pdf</p>	<p>https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2017/07/UNDP_AA RP_HelpAge_International_AgeingOlderpersons-and-2030-Agenda-2.pdf</p>
<p>Ageing and the SDGs Six steps to older people's inclusion</p> <p>Este guia define seis etapas principais para a integração de políticas de envelhecimento e inclusão da idade na implementação da Agenda 2030</p>	<p>EN</p>	 <p>Guia Pdf</p>	<p>file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/Ageing %20and%20the%20SDGs Six%20steps%20to%20older%20peoples%20inclusion_Jan%202020.pdf</p>




Participação ativa na sociedade/voluntariado

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	<p>Fundação Eugénio de Almeida (2013)- Voluntariado em Portugal, contextos, atores e práticas.</p> <p>Esta publicação surge da necessidade de colmatar a escassez de publicações sobre voluntariado em Portugal. Apresenta informação estruturada e sistematizada sobre esta prática de cidadania, garantindo assim um conhecimento da realidade que permita a realização de um trabalho consequente e eficaz da cultura do voluntariado em Portugal</p>	PT	 <p>Livro PDF</p>	https://www.fea.pt/files/4ccea4af8cf11eafa6d070b5d51b684ca65024cb.pdf
	<p>Id0Vis – Idosos Visitadores de Outros Idosos</p> <p>É um projeto inovador lançado em 2016, tem como objetivo criar grupos de pessoas idosas independentes visitantes de outras em situação de dependência (ULDM, ERPI e SAD), após uma adequada formação para esse efeito. O projeto visa melhorar o estado emocional e afetivo de pessoas idosas em situação de dependência; criar redes de suporte entre pessoas dependentes e independentes; aumentar a atividade, sentimento de utilidade, capacidade relacional e conhecimento dos idosos, promovendo o voluntariado entre pares; criar ferramentas de apoio ao acompanhamento de pessoas mais velhas em situação de dependência.</p>	PT	 <p>Webpage</p>	https://caritascoimbra.pt/project/idovis/#project-content-view
	<p>Principi, A., Jensen, P., & Lamura, G. (Eds.). (2014). Active ageing: Voluntary work by older people in Europe.</p> <p>O livro apresenta o primeiro estudo sobre o voluntariado entre os idosos de forma comparativa e abrangente. Neste livro, o voluntariado de idosos é estudado em oito países europeus nos níveis estrutural, macro, meso e micro. Em geral, destaca como as diferentes interações entre os níveis facilitam ou dificultam a inclusão dos idosos no trabalho voluntário e faz sugestões de políticas para uma estratégia integrada. Este livro fornece novos insights importantes para académicos e estudantes interessados em sociedades que envelhecem, envelhecimento ativo e trabalho voluntário.</p>	EN	 <p>Livro pdf</p>	https://www.istor.org/stable/j.ctt1ggjk6v


	<p>Volunteer Abroad Opportunities for Seniors and Retirees</p> <p>O Voluntariado internacional para pessoas com mais de 50 anos é uma forma para partilhar a experiência de vida e conhecimentos com quem mais precisa. Existem projetos de voluntariado sénior a nível mundial que, por um lado, permitem aos idosos explorar o mundo, e por outro permitem que o próprio idoso tenha um impacto positivo na comunidade que visita, o que promove o incremento do envelhecimento ativo.</p>	EN	 <p>Webpage</p>	<p>https://www.volunteerforever.com/article_post/volunteer-abroad-opportunities-for-seniors-and-retirees/</p>
	<p>Projeto “A Avó veio trabalhar”</p> <p>É um projeto de aprendizagem, partilha e empowerment, que através dos labores tradicionais e do design, aumenta o poder de intervenção dos seniores na sociedade, inserindo-se numa premissa de reinserção socioprofissional dos idosos.</p> <p>Tem como objetivo de estimular o impulso empreendedor e criativo da comunidade sénior. É uma iniciativa criativa, colaborativa e intergeracional que mostra o verdadeiro potencial da idade e integra os mais velhos no centro das comunidades locais. É um negócio social em que se produz valor através da troca de conhecimento da cultura tradicional. A criação de produtos handmade e serviços "tailormade" para clientes institucionais e privados ajuda-os a alcançar a sustentabilidade.</p>	PT	 <p>Vídeo</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=cu_Tmk8yQtC</p> <p>https://ppl.pt/causas/avo</p>
	<p>Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas</p>		 <p>Guia pdf</p>	<p>https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867_por.pdf?sequence=3&isAllowed=y</p>



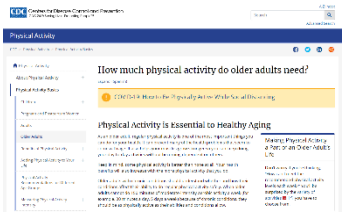

Estimulação cognitiva

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
----	-----------------	--------	------------------	------


	<p>Prime Senior A Prime Sénior é uma empresa que opera no campo da Gerontologia. O produto principal é a plataforma online primesenior.com. Apresenta diversas atividades para estimulação cognitiva.</p>	PT		https://www.primesenior.com/?it=base_home&ptype=11&numreg=12
	<p>COGWEB® O COGWEB é um programa português que foi desenvolvido por um neurologista e uma neuropsicóloga, apresenta-se por uma plataforma online e permite a implementação de treino cognitivo personalizado, individualmente. Esta ferramenta disponibiliza aos profissionais e aos doentes um vasto conjunto de exercícios de computador dirigidos a diferentes domínios cognitivos (e.g. atenção, memória, linguagem, cálculo e funcionamento executivo).</p>	PT		https://cogweb.pt/#
	<p>RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e de Utilidade Pública de apoio à comunidade e aos seniores, de âmbito nacional e internacional. Tem como objetivos a promoção do envelhecimento ativo e a valorização das Universidades Seniores, sendo estas a resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos.</p>			http://www.rutis.pt/intro/home

Atividade física


id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	<p>OMS (2020): Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento Sedentário O documento fornece informação sobre as recomendações atuais para a prática de atividade física e quebra de comportamento sedentário para as diferentes faixas etárias, incluindo os idosos.</p>	PT ES EN		https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y

	<p>Programa Nacional pra a Promoção de Atividade Física –DGS Este programa é considerado prioritário pela Direção-Geral da Saúde. No âmbito da sua atuação estão a ser lançados vários documentos sobre a importância da prática de atividade física pela população, incluindo a população idosa</p>	PT		<p>https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx</p>
	<p>PROJETO VIVIFRIL O projeto Vivifrail é um programa de promoção de exercício físico, que é referência internacional em intervenções comunitárias e hospitalares para prevenção da fragilidade e de quedas em idosos. Atualmente, está sendo utilizado por mais de 5.000 profissionais da saúde, atingindo um impacto na população em mais de 15.000 pessoas.</p>	PT ES EN		<p>https://vivifrail.com/pt/inicio-2/</p>
	<p>Center for Disease Control and Prevention Agência Americana, que providencia recomendações e linhas orientadoras na área da saúde do EUA, incluindo sobre atividade física para os mais velhos</p>	EN		<p>https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm</p>
	<p>Public Health England Disponibiliza infografias e informações relevantes na área da atividade física para idosos</p>	EN		<p>https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2016/04/19/physical-activity-how-can-we-turn-inspiration-into-action/</p>

Sono

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	Associação Portuguesa do Sono (2019)- Dormir bem, envelhecer melhor.	PT	 Vídeo	https://apsono.com/pt/centro-de-documentacao/multimedia
	CUF – Sono: o que muda com o envelhecimento	PT	Infografia	https://www.cuf.pt/mais-saude/sono-o-que-muda-com-o-envelhecimento


Bem-estar psicológico

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	LATA 65 workshop de arte urbana para idosos Esta iniciativa mostra que é possível e desejável despertar, motivar e entusiasmar os mais idosos através da arte urbana; apresenta a estas gerações, novas atividades, novas técnicas, ditas dos mais jovens, como forma de escape e quebra de rotinas, gerando qualidade, jovialidade e bem estar nas suas vidas.	PT EN	 Vídeos	https://mistakermaker.org/lata-65


Literacia

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
----	-----------------	--------	------------------	------

<p>DGS (2019) - Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde: Capacitação dos Profissionais de Saúde</p> <p>A DGS desenvolveu o “Manual de Boas Práticas de Literacia em Saúde - Capacitação dos Profissionais de Saúde”, que se pretende constituir como uma ferramenta que tem como fim contribuir para o aumento dos níveis de Literacia em Saúde da população Portuguesa.</p> <p>Este manual permitirá uma melhor compreensão acerca dos temas que envolvem a Literacia em Saúde, assim como um maior conhecimento sobre modelos de mudança comportamental, oportunidades de promoção de Literacia em Saúde nos diferentes contextos e estadios do ciclo de vida, obstáculos à Literacia em Saúde, métodos e meios para a promoção da Literacia em Saúde, ferramentas de orientação para a pessoa e sugestões para conteúdos e modelos gráficos.</p>			 <p>Manual pdf</p>	<p>https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx</p>
<p>DGS (2018)- PLANO DE AÇÃO PARA A LITERACIA EM SAÚDE 2019-2021 - PORTUGAL</p> <p>Este plano de ação pretende, mantendo a pessoa no centro da intervenção, melhorar continuamente, conscientemente e com sustentabilidade o nível de Literacia em Saúde da população residente em Portugal. Com base nas melhores práticas internacionais para a definição e implementação de objetivos promotores de Literacia em Saúde, procurando potenciar e criar, desta forma, mais e novas oportunidades de ativação de comportamentos saudáveis.</p>			 <p>Plano de ação pdf</p>	<p>https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-de-acao-para-a-literacia-em-saude-2019-2021-pdf.aspx</p>
<p>Sicó Formação S.A. - Literacia Digital – Nós e (A)vós</p> <p>Consiste em sessões de Literacia Digital para seniores com mais de 65 anos, dinamizadas pelos alunos e supervisionadas por voluntários e/ou professores. É um projeto intergeracional, é uma Iniciativa de Empreendedorismo e Inovação Social</p>		<p>PT</p>	 <p>Webpage</p>	<p>https://www.incode2030.gov.pt/literacia-digital-nos-e-avos</p>

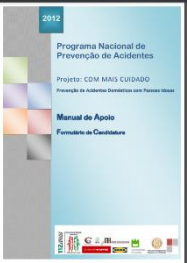


	<p>Linha Somos Tod@s Digitais O objectivo da plataforma Somos Todos Digitais é conectar a população com menos literacia digital (frequentemente, os mais idosos), ao mundo online. Trata-se de um projecto no âmbito da Iniciativa Nacional Competências Digitais, Portugal INCoDe.2030.</p>	<p>PT</p>	 <p>Webpage</p>	<p>https://www.somostodasdigitais.pt/</p>
--	--	-----------	--	--



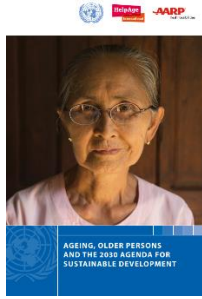
Alimentação saudável

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	<p>DGS - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) O PNPAS visa promover o estado de saúde da população portuguesa, atuando num dos seus principais determinantes, a alimentação. Um consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos tem um impacto direto na prevenção e controlo das doenças mais prevalentes a nível nacional (cardiovasculares, oncológicas, diabetes, obesidade...). A webpage do PNPAS é um espaço informativo de referência a nível nacional na área da nutrição e alimentação saudável no qual os cidadãos e os profissionais de saúde podem consultar dados de qualidade sobre a situação alimentar nacional, sobre legislação com relevância para a área da promoção da alimentação saudável, sobre alimentos e nutrientes, sobre as orientações da DGS e ainda receitas saudáveis e ferramentas para utilizar no dia-a-dia.</p>	<p>PT</p>	 <p>Webpage</p>	<p>https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/</p>
	<p>Projeto Saúde.Come - Promoting Food Security Tem como objetivo primário reduzir a insegurança alimentar e a melhoria dos</p>	<p>PT EN</p>		<p>http://www.saudepontocome.pt/projeto-seniores</p>

	hábitos alimentares, aptidão física, qualidade de vida, melhor controlo de doenças crónicas (diabetes, HTA, dislipidemia) e fatores de risco cardiovascular.		 <p>webpage</p>	
	<p>DGS (2020) – COVID-19 e estado nutricional dos idosos</p> <p>. Segundo a DGS “a promoção da alimentação saudável nos grupos de risco para a covid-19 é determinante para minimizar as consequências de uma possível infecção”. Uma alimentação adequada é importante para melhorar o estado de saúde e bem-estar, a capacidade funcional e independência, reduzir complicações em caso de doença e garantir uma melhor recuperação. Por estas razões, garantir um consumo alimentar adequado é essencial durante esta pandemia da COVID-19. Este documento contém informação para os idosos sobre as formas de se alimentarem de forma saudável e equilibrada</p>	PT	 <p>Brochura</p>	
	<p>Associação Portuguesa dos Nutricionistas (2013) Alimentação no Ciclo de Vida - Alimentação na pessoa idosa</p> <p>Este E-Book é mais uma ação de reforço da ação informativa junto dos cidadãos mais velhos e de todas as idades no quadro do conceito de Envelhecimento Ativo da Organização Mundial da Saúde. Pretende que se abra uma janela para novas mentalidades, positivas e proativas, e contribua para capacitar mais as pessoas de que, em qualquer idade, podem fazer muito pelas suas próprias vidas, e pela dos outros, melhorando a sua alimentação e nutrição e sendo um exemplo de alimentação saudável para os netos e toda a família, amigos, comunidade e sociedade.</p>	PT	 <p>E-Book</p>	https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Alimentacao_Ciclo_de_Vida_Idoso.pdf
	<p>Associação Portuguesa dos Nutricionistas (2015) - Hidratação no ciclo de vida - Hidratação na pessoa idosa</p> <p>Este e-book pretende produzir resultados positivos ao nível da consciencialização para a importância da hidratação no idoso.</p>	PT	 <p>E-Book</p>	http://www.spgg.com.pt/UserFiles/file//2015_03_24_APN_Ebook_Hidratacao_%20pessoa_idosa.pdf

Segurança

id	Breve descrição	Idioma	Tipo de material	Link
	<p>DGS (2012) - Programa Nacional de Prevenção de Acidentes Projeto: COM MAIS CUIDADO. Prevenção de Acidentes Domésticos com Pessoas Idosas. O Programa Nacional de Prevenção de Acidentes tem como principal objetivo promover a segurança e prevenir os acidentes não intencionais, melhorar a intervenção de emergência e, garantir respostas de qualidade e serviços integrados para as vítimas de lesões e traumatismo. Este Manual disponibiliza o formulário de candidaturas a Projeto, visa facilitar o processo de planeamento, harmonizar uma metodologia de trabalho que permita destacar as boas práticas em prevenção de acidentes domésticos com pessoas idosas e, ao nível nacional, acompanhar e disponibilizar os recursos necessários para a implementação e a divulgação de boas práticas.</p>	PT	 <p>Manual de Apoio pdf</p>	https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-3/projeto-cmc-manual-pdf.aspx
	<p>DGS - Prevenção dos acidentes domésticos com pessoas idosas A brochura apresenta algumas orientação para prevenir os acidentes domésticos nas pessoas idosas.</p>	PT	 <p>Brochura Pdf</p>	https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/prevencao-dos-acidentes-domesticos-com-pessoas-idosas-pdf.aspx
	<p>DGS – Infografias com orientações acerca da prevenção de quedas na pessoa idosa.</p>		Infografias	https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo/infografias.aspx
	<p>Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas Este Guia tem como finalidade levar as cidades a tornarem-se mais amigas dos idosos, de modo a beneficiarem do potencial que as pessoas mais velhas representam para a humanidade. Apresenta um conjunto de listas de verificação de cidades amigas dos idosos.</p>	PT EN	 <p>Guia pdf</p>	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867_por.pdf?sequence=3&isAllowed=y
	<p>GNR - Programa Apoio 65 – Idosos em Segurança</p>	PT		https://www.gnr.pt/ProgEsp_idososSeguranca.aspx

	<p>É uma iniciativa do Ministério da Administração Interna que visa apoio à camada da população mais desfavorecidas/vulneráveis, como é o caso dos idosos, principalmente os que vivem mais afastados ou isolados dos centros populacionais mais ativos. Tem como objetivos: garantir as condições de segurança e a tranquilidade das pessoas idosas; ajudar a prevenir e a evitar situações de risco.</p>		 <p>Webpage</p>	
	<p>Vida Ativa - 7 Tecnologias para aumentar a segurança dos idosos A webpage apresenta algumas ferramentas, como o uso de smartphones, GPS, equipamentos com ativação e sensores por voz, que ajudam os idosos, potenciando a sua segurança e qualidade de vida.</p>	PT	 <p>Webpage</p>	<p>https://www.vidaativa.pt/tecnologias-para-aumentar-a-seguranca-dos-idosos/</p>
	<p>Ageing, older persons and the 2030 agenda for sustainable development</p>	EN	 <p>pdf</p>	<p>https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2017/07/UNDP_AA RP_HelpAge_International_AgeingOlderpersons-and-2030-Agenda-2.pdf</p>