



Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz

Eixos Estratégicos e Propostas de Intervenção

Município de Pombal **2024-2030**

Ficha Técnica

Título

Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz do Município de Pombal 2024-2030 – Eixos Estratégicos e Propostas de Intervenção

Elaborado por

Universidade de Aveiro

Coordenação

Gonçalo Santinha

Especialista

Nelson Pacheco Rocha
Teresa Sá Marques

Equipa Científica

Margarida Cerqueira
Anabela Silva
Paulo Silva

Equipa Técnica

Jéssica Tavares

Colaboração de outros elementos da Universidade de Aveiro

Alexandra Polido
Ana Dias
Maria Piedade Brandão
Marta Patrão
Teresa Carvalho
Teresa Forte

Aveiro, setembro de 2024

Índice

Introdução	5
Eixos Estratégicos e Objetivos Operacionais	10
Propostas de Intervenção	27
Cronograma de Ação	79
Plano de Execução e de Comunicação	82





Introdução

O concelho de Pombal tem vindo a ser marcado por um envelhecimento gradual da sua população, confirmando uma tendência demográfica a nível nacional e europeu. Este padrão evolutivo geral reflete-se num aumento da exposição a doenças crónicas não transmissíveis, da perda de autonomia, da solidão e do encaminhamento para instituições sociais. No entanto, as características sociodemográficas e sociológicas da população com mais de 65 anos têm vindo a alterar-se ao longo dos anos. As pessoas idosas estão: mais escolarizadas; mais conscientes da necessidade de incorporar hábitos saudáveis nos seus estilos de vida; mais intervenientes nas estruturas de participação associativa e cívica; e mais exigentes politicamente quanto à transparência e racionalidade das decisões públicas.

O aumento da longevidade exige a adoção de políticas e comportamentos adequados que deem resposta ao como viver mais e melhor. As boas práticas para um envelhecimento ativo nas diversas fases da vida exigem a contribuição de todos e a definição de políticas amigas das pessoas idosas. O lugar da velhice na sociedade é um problema social que não pode ser esquecido ou descurado, o que implica melhorias nos cuidados de saúde, desafios às instituições sociais e políticas equilibradas e sustentáveis que centrem a sua ação no apoio à vida ativa e saudável.

O Município de Pombal abraçou este desafio e iniciou, em janeiro de 2023, o processo de construção de uma Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz em articulação com a Universidade de Aveiro. Um instrumento de ação que permite responder às diferentes dimensões da problemática do envelhecimento, múltipla e complexa, e que se traduz em diferentes necessidades e oportunidades de intervenção desde os cidadãos para quem o envelhecimento é uma etapa privilegiada de afirmação e realização pessoal e social até aos cidadãos que necessitam de respostas sociais altamente especializadas e inovadoras. Conduzido de uma forma amplamente participada pela comunidade, pelas instituições sociais e pelos parceiros locais, este processo procurou responder às seguintes questões: em que consiste uma Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz? Qual o diagnóstico sociodemográfico do concelho de Pombal? E quais os principais eixos estratégicos e propostas de intervenção a implementar no Município?

Após a elaboração do diagnóstico do concelho de Pombal, que culminou com a entrega do 2.º relatório em setembro de 2023, o presente e último relatório tem como objetivo definir os grandes eixos de intervenção e delinear um conjunto de propostas de iniciativas a implementar pelos diversos parceiros locais, que promovam o envelhecimento ativo, saudável e feliz da comunidade de Pombal.

Este relatório integra três partes sequenciais. A primeira apresenta os grandes eixos estratégicos para o Município de Pombal e respetivos objetivos operacionais, os quais se encontram alinhados com o diagnóstico local efetuado e com as principais orientações programáticas internacionais e nacionais, como sejam a Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Livro Verde sobre o Envelhecimento 2021 da Comissão Europeia, a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 da Direção-Geral da Saúde (DGS) e o mais recente Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026 da República Portuguesa.

Nesta primeira parte, é também apresentada informação estruturada e sistematizada em duas tabelas com o intuito de: evidenciar a interação dos eixos estratégicos e respetivos objetivos com os principais problemas identificados no Diagnóstico (Tabela 1) e; enquadrar os eixos estratégicos com as grandes linhas orientadoras de âmbito internacional e nacional na área do envelhecimento (Tabela 2).

A segunda parte do relatório enumera e descreve as propostas de intervenção a serem implementadas pelo Município de Pombal e pelos parceiros locais no âmbito da Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz. Com o intuito de responder aos objetivos nomeados em cada um dos eixos estratégicos, as propostas contemplam dois tipos de intervenção: as estruturantes (ações continuadas ao longo tempo) e as pontuais (ações dinamizadas num período específico). Ressalva-se que as iniciativas propostas, alvo de discussão conjunta com a autarquia local, pretendem ser o mais transversais possível a todos os eixos de intervenção, sendo elas em número reduzido, dado tratar-se de uma estratégia que procura atuar nos pontos considerados mais críticos.

Cada proposta é apresentada com recurso a uma ficha técnica, na qual se efetua uma breve descrição da intervenção, se discrimina a (co)responsabilidade de concretização e se definem os indicadores de monitorização e avaliação. No final, apresenta-se, ainda, um cronograma de ação, o qual situa a concretização e a monitorização das propostas de intervenção no período vigente da referida Estratégia.

A última parte do relatório apresenta o plano de execução e de comunicação da Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz. Por um lado, identifica a entidade responsável por monitorizar a Estratégia e, consequentemente, o plano de ação que a operacionaliza. Por outro lado, estabelece os objetivos, os valores e princípios e a rede de suporte de informação que integram o plano de comunicação da Estratégia.

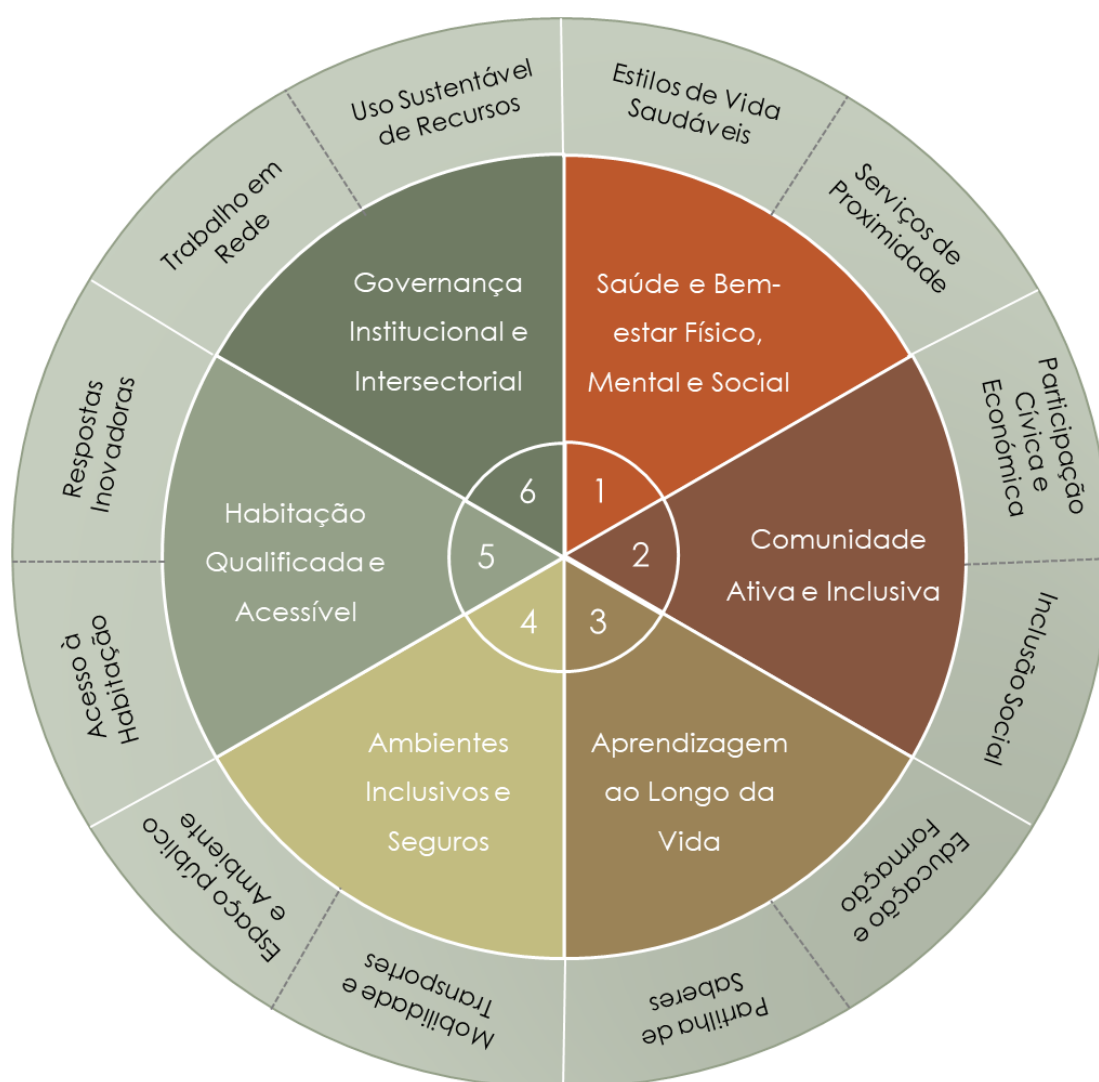
Refira-se, como último apontamento, o facto de se ter procurado uma estreita articulação desta Estratégia com a Estratégia Municipal de Saúde 2024-2030 e o Plano de Desenvolvimento Social 2024-2028 do Município de Pombal, que foram elaboradas no mesmo período temporal e seguindo abordagens semelhantes e complementares.



Eixos Estratégicos

A análise dos princípios decorrentes das orientações internacionais e nacionais em matéria de envelhecimento e das áreas de atuação prioritárias identificadas no âmbito da realização do diagnóstico concelhio, conduziu à definição de seis eixos estratégicos: 1) **Saúde e Bem-estar Físico, Mental e Social**; 2) **Comunidade Ativa e Inclusiva**; 3) **Aprendizagem ao Longo da Vida**; 4) **Ambientes Inclusivos e Seguros**; 5) **Habitação Qualificada e Acessível**; e 6) **Governança Institucional e Intersectorial**. Cada eixo procurou dar resposta a temas emergentes no concelho de Pombal, a partir dos quais foram definidos os objetivos estratégicos, em linha com a Nova Agenda Urbana das Nações Unidas (ver figura 1).

Figura 1. Principais eixos estratégicos no domínio do envelhecimento ativo e saudável para o Município de Pombal. Fonte: Elaboração própria.



Eixo 1. Saúde e Bem-estar Físico, Mental e Social

"Promoção de iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência, adiar o aparecimento e controlar o agravamento e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas e potenciar a sua autonomia."

(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017)

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Agenda 2030)



Objetivos Estratégicos

- 1.1. Promover a literacia e o autocuidado em saúde.
- 1.2. Promover a prática de atividade física e exercício físico, a alimentação saudável, o bem-estar emocional e a capacidade cognitiva.
- 1.3. Desenvolver iniciativas que fomentem relações familiares saudáveis como forma de combate ao isolamento e à solidão.
- 1.4. Garantir um acesso universal, de qualidade e equitativo aos recursos e serviços de saúde, bem como aos recursos e serviços sociais.
- 1.5. Promover respostas de saúde e de apoio social aos cuidadores informais, valorizando o seu papel e facultando momentos de descanso e lazer.
- 1.6. Promover redes de vizinhança formais que mantenham um contacto contínuo e de proximidade.

Eixo 2. Comunidade Ativa e Inclusiva

“Incentivo à criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e da participação das pessoas idosas na sociedade e nos processos de decisão que afetam a sua vida.”

(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017)

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Agenda 2030)



Objetivos Estratégicos

- 2.1. Promover a participação em processos de tomada de decisão em atividades políticas, sociais e cívicas, contribuindo para o aumento do capital social no concelho.
- 2.2. Valorizar o papel das pessoas idosas, aproveitando o seu conhecimento e experiência de vida para prestar serviços e/ou dar formação especializada.
- 2.3. Fomentar as relações intergeracionais, interculturais e o voluntariado com atividades realizadas por e para a população idosa.
- 2.4. Incentivar a participação em áreas artísticas, culturais e desportivas que conjuguem as dimensões familiar, comunitária e institucional.
- 2.5. Promover a literacia digital e o acesso aos serviços, fomentando a inclusão social.

Eixo 3. Aprendizagem ao Longo da Vida

“Responder a múltiplas áreas como sejam a acessibilidade da informação sobre os direitos, alfabetização, literacia financeira, inclusão tecnológica, literacia em saúde e autocuidados.”

(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017)

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Agenda 2030)



Objetivos Estratégicos

- 3.1. Promover o acesso à educação formal em todas as fases da vida.
- 3.2. Assegurar o acesso a iniciativas de natureza formal e não formal dedicadas ao desenvolvimento de competências-chave.
- 3.3. Promover a partilha de experiências adquiridas e que valorizem a multiculturalidade.
- 3.4. Fomentar a participação da população adulta em programas de preparação para a reforma.

Eixo 4. Ambientes Inclusivos e Seguros

“Criação de ambientes físicos e sociais potenciadores da integração, proteção e participação das pessoas idosas, quer através da remoção de barreiras à participação, quer através da compensação da perda de capacidades.”

(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017)

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Agenda 2030)



Objetivos Estratégicos

- 4.1. Incentivar a adoção dos princípios das Cidades e dos Bairros Amigos da Pessoa Idosa.
- 4.2. Reduzir o impacto ambiental negativo, em particular, nos espaços mais urbanos, dando especial atenção à qualidade do ar, ao ruído e à gestão de resíduos urbanos.
- 4.3. Adotar mecanismos para lidar com os fenómenos climáticos extremos, em que a população idosa é a mais vulnerável.
- 4.4. Promover espaços propícios a uma maior mobilidade pedonal.
- 4.5. Garantir as condições necessárias de segurança no espaço público e na habitação.
- 4.6. Melhorar o serviço de transporte público, tornando-o acessível e flexível às necessidades da população, especialmente nas zonas mais rurais.

Eixo 5. Habitação Qualificada e Acessível

“Criar condições habitacionais para responder às necessidades físicas, psicológicas e sociais, permitindo que se mantenham autónomos e independentes junto da família e dos amigos.”

(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017)

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Agenda 2030)



Objetivos Estratégicos

- 5.1. Adaptar os espaços habitacionais às necessidades da população, realizando intervenções pontuais de requalificação, de melhoria das condições técnicas, de acessibilidade e de funcionalidade dos espaços.
- 5.2. Promover o acesso à habitação com rendas acessíveis.
- 5.3. Combater o isolamento e a solidão através do fomento de iniciativas do tipo habitação partilhada e/ou intergeracional.
- 5.4. Garantir respostas sociais que personalizem os cuidados e serviços às necessidades das pessoas, em articulação com os seus destinatários e outros interessados, contribuindo para o “envelhecer na comunidade”.

Eixo 6. Governança Institucional e Intersectorial

“Um verdadeiro compromisso de investimento no envelhecimento ativo e saudável deve ser transversal e vertido em todas as políticas sectoriais.”

(Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, 2017)

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (Agenda 2030)



Objetivos Estratégicos

- 6.1. Criar mecanismos de identificação e valorização de iniciativas/respostas de promoção do envelhecimento ativo e saudável em curso no território.
- 6.2. Criar condições para reforçar a mobilização dos atores institucionais, associativos e privados na análise conjunta de respostas ao envelhecimento da comunidade.
- 6.3. Criar uma rede interinstitucional de partilha de recursos, de informação e de conjugação de esforços entre diferentes parceiros locais.
- 6.4. Integrar e participar ativamente nas várias redes (inter)nacionais dedicadas ao envelhecimento ativo e saudável, permitindo a partilha de boas práticas e experiências acumuladas.

Tabela 1. Interligação dos eixos estratégicos e objetivos com os principais problemas elencados no Diagnóstico do concelho.

	Eixo 1					
	Saúde e Bem-estar Físico, Mental e Social					
Principais problemas detetados no diagnóstico	1.1. Promover a literacia e o autocuidado em saúde.	1.2. Promover a prática de atividade física e exercício físico, a alimentação saudável, o bem-estar emocional e a capacidade cognitiva.	1.3. Desenvolver iniciativas que fomentem relações familiares saudáveis como forma de combate ao isolamento e à solidão.	1.4. Garantir um acesso universal, de qualidade e equitativo aos recursos e serviços de saúde, bem como aos recursos e serviços sociais.	1.5. Promover respostas de saúde e de apoio social aos cuidadores informais, valorizando o seu papel e facultando momentos de descanso e lazer.	1.6. Promover redes de vizinhança formais que mantenham um contacto contínuo e de proximidade.
Acentuado envelhecimento demográfico	x	x	x	x	x	x
Aumento de número de pessoas idosas em situações de solidão e/ou isolamento			x			x
Fortes estereótipos associados ao envelhecimento			x			
Parcas condições habitacionais						
Falta de habitação no concelho						
Reduzida literacia e educação para a saúde	x					
Reduzida oferta de respostas e iniciativas na comunidade com foco na saúde mental		x				
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde				x		
Falta de oportunidades de formação formal e não formal						
Falta de respostas inovadoras que prestem serviços diferenciados na área do envelhecimento		x			x	
Poucas atividades dinamizadas fora da sede do concelho		x				
Falta de apoio social e de saúde aos cuidadores informais					x	
Falta de controlo de parâmetros ambientais						
Diminuta oferta de transportes públicos, nomeadamente fora da sede do concelho						
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal						
Falta de espaços verdes e de lazer						
Pouca participação das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas no Município						
Falha da divulgação das respostas sociais e atividades desenvolvidas no Município				x		
Inexistência de um sistema de comunicação eficaz autarquia - atores locais - comunidade						

	Eixo 2				
	Comunidade Ativa e Inclusiva				
Principais problemas detetados no diagnóstico	2.1. Promover a participação em processos de tomada de decisão em atividades políticas, sociais e cívicas, contribuindo para o aumento do capital social no concelho.	2.2. Valorizar o papel das pessoas idosas, aproveitando o seu conhecimento e experiência de vida para prestar serviços e/ou dar formação especializada.	2.3. Fomentar as relações intergeracionais, interculturais e o voluntariado com atividades realizadas por e para a população idosa.	2.4. Incentivar a participação em áreas artísticas, culturais e desportivas que conjuguem as dimensões familiar, comunitária e institucional.	2.5. Promover a literacia digital e o acesso aos serviços, fomentando a inclusão social.
Acentuado envelhecimento demográfico	x	x	x	x	x
Aumento de número de pessoas idosas em situações de solidão e/ou isolamento			x	x	
Fortes estereótipos associados ao envelhecimento	x	x	x		
Parcas condições habitacionais					
Falta de habitação no concelho					
Reduzida literacia e educação para a saúde					x
Reduzida oferta de respostas e iniciativas na comunidade com foco na saúde mental					
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde					
Falta de oportunidades de formação formal e não formal		x			x
Falta de respostas inovadoras que prestem serviços diferenciados na área do envelhecimento					
Poucas atividades dinamizadas fora da sede do concelho				x	
Falta de apoio social e de saúde aos cuidadores informais					
Falta de controlo de parâmetros ambientais					
Diminuta oferta de transportes públicos, nomeadamente fora da sede do concelho					
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal					
Falta de espaços verdes e de lazer					
Pouca participação das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas no Município	x		x	x	
Falha da divulgação das respostas sociais e atividades desenvolvidas no Município					
Inexistência de um sistema de comunicação eficaz autarquia - atores locais - comunidade					

	Eixo 3			
	Aprendizagem ao Longo da Vida			
Principais problemas detetados no diagnóstico	3.1. Promover o acesso à educação formal em todas as fases da vida.	3.2. Assegurar o acesso a iniciativas de natureza formal e não formal dedicadas ao desenvolvimento de competências-chave.	3.3. Promover a partilha de experiências adquiridas e que valorizem a multiculturalidade.	3.4. Fomentar a participação da população adulta em programas de preparação para a reforma.
Acentuado envelhecimento demográfico	x	x	x	x
Aumento de número de pessoas idosas em situações de solidão e/ou isolamento				
Fortes estereótipos associados ao envelhecimento			x	x
Parcas condições habitacionais				
Falta de habitação no concelho				
Reduzida literacia e educação para a saúde		x		
Reduzida oferta de respostas e iniciativas na comunidade com foco na saúde mental				
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde				
Falta de oportunidades de formação formal e não formal	x	x		
Falta de respostas inovadoras que prestem serviços diferenciados na área do envelhecimento				x
Poucas atividades dinamizadas fora da sede do concelho				
Falta de apoio social e de saúde aos cuidadores informais		x		
Falta de controlo de parâmetros ambientais				
Diminuta oferta de transportes públicos, nomeadamente fora da sede do concelho				
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal				
Falta de espaços verdes e de lazer				
Pouca participação das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas no Município				
Falha da divulgação das respostas sociais e atividades desenvolvidas no Município				
Inexistência de um sistema de comunicação eficaz autarquia - atores locais - comunidade				

	Eixo 4					
	Ambientes Inclusivos e Seguros					
Principais problemas detetados no diagnóstico	4.1. Incentivar a adoção dos princípios das Cidades e dos Bairros Amigos da Pessoa Idosa.	4.2. Reduzir o impacto ambiental negativo, em particular, nos espaços mais urbanos, dando especial atenção à qualidade do ar, ao ruído e à gestão de resíduos urbanos.	4.3. Adotar mecanismos para lidar com os fenómenos climáticos extremos, em que a população idosa é a mais vulnerável.	4.4. Promover espaços propícios a uma maior mobilidade pedonal.	4.5. Garantir as condições necessárias de segurança no espaço público e na habitação.	4.6. Melhorar o serviço de transporte público, tornando-o acessível e flexível às necessidades da população, especialmente nas zonas mais rurais.
Acentuado envelhecimento demográfico	x	x	x	x	x	x
Aumento de número de pessoas idosas em situações de solidão e/ou isolamento	x					
Fortes estereótipos associados ao envelhecimento	x					
Parcas condições habitacionais	x				x	
Falta de habitação no concelho	x					
Reduzida literacia e educação para a saúde	x					
Reduzida oferta de respostas e iniciativas na comunidade com foco na saúde mental	x					
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde	x					
Falta de oportunidades de formação formal e não formal	x					
Falta de respostas inovadoras que prestem serviços diferenciados na área do envelhecimento	x					
Poucas atividades dinamizadas fora da sede do concelho	x					
Falta de apoio social e de saúde aos cuidadores informais	x					
Falta de controlo de parâmetros ambientais	x	x	x			
Diminuta oferta de transportes públicos, nomeadamente fora da sede do concelho	x					x
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal	x			x		
Falta de espaços verdes e de lazer	x			x		
Pouca participação das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas no Município	x					
Falha da divulgação das respostas sociais e atividades desenvolvidas no Município	x					
Inexistência de um sistema de comunicação eficaz autarquia - atores locais - comunidade	x					

	Eixo 5			
	Habitação Qualificada e Acessível			
Principais problemas detetados no diagnóstico	5.1. Adaptar os espaços habitacionais às necessidades da população, realizando intervenções pontuais de requalificação, de melhoria das condições técnicas, de acessibilidade e de funcionalidade dos espaços.	5.2. Promover o acesso à habitação com rendas acessíveis.	5.3. Combater o isolamento e a solidão através do fomento de iniciativas do tipo habitação partilhada e/ou intergeracional.	5.4. Garantir respostas sociais que personalizem os cuidados e serviços às necessidades das pessoas, em articulação com os seus destinatários e outros interessados, contribuindo para o "envelhecer na comunidade".
Acentuado envelhecimento demográfico	x	x	x	x
Aumento de número de pessoas idosas em situações de solidão e/ou isolamento			x	
Fortes estereótipos associados ao envelhecimento				
Parcas condições habitacionais	x			
Falta de habitação no concelho		x	x	
Reduzida literacia e educação para a saúde				
Reduzida oferta de respostas e iniciativas na comunidade com foco na saúde mental				
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde				
Falta de oportunidades de formação formal e não formal				
Falta de respostas inovadoras que prestem serviços diferenciados na área do envelhecimento			x	x
Poucas atividades dinamizadas fora da sede do concelho				
Falta de apoio social e de saúde aos cuidadores informais				
Falta de controlo de parâmetros ambientais				
Diminuta oferta de transportes públicos, nomeadamente fora da sede do concelho				
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal				
Falta de espaços verdes e de lazer				
Pouca participação das pessoas idosas nas atividades desenvolvidas no Município				
Falha da divulgação das respostas sociais e atividades desenvolvidas no Município				
Inexistência de um sistema de comunicação eficaz autarquia-atores locais-comunidade				

	Eixo 6			
	Governança Institucional e Intersectorial			
Principais problemas detetados no diagnóstico	6.1. Criar mecanismos de identificação e valorização de iniciativas/respostas de promoção do envelhecimento ativo e saudável em curso no território.	6.2. Criar condições para reforçar a mobilização dos atores institucionais, associativos e privados na análise conjunta de respostas ao envelhecimento da comunidade.	6.3. Criar uma rede interinstitucional de partilha de recursos, de informação e de conjugação de esforços entre diferentes parceiros locais.	6.4. Integrar e participar ativamente nas várias redes (inter)nacionais dedicadas ao envelhecimento ativo e saudável, permitindo a partilha de boas práticas e experiências acumuladas.
Acentuado envelhecimento demográfico	x	x	x	x
Aumento de número de pessoas idosas em situações de solidão e/ou isolamento		x	x	x
Fortes estereótipos associados ao envelhecimento		x	x	x
Parcas condições habitacionais		x	x	x
Falta de habitação no concelho	x	x	x	x
Reduzida literacia e educação para a saúde		x	x	x
Reduzida oferta de respostas e iniciativas na comunidade com foco na saúde mental	x	x	x	x
Dificuldade no acesso à saúde e aos cuidados de saúde		x	x	x
Falta de oportunidades de formação formal e não formal	x	x	x	x
Falta de respostas inovadoras que prestem serviços diferenciados na área do envelhecimento	x	x	x	x
Poucas atividades dinamizadas fora da sede do concelho	x	x	x	x
Falta de apoio social e de saúde aos cuidadores informais	x	x	x	x
Falta de controlo de parâmetros ambientais		x	x	x
Diminuta oferta de transportes públicos, nomeadamente fora da sede do concelho		x	x	x
Dificuldade ao nível da acessibilidade pedonal		x	x	x
Falta de espaços verdes e de lazer		x	x	x
Pouca participação das pessoas idosas nas atividades desenvolvidos no Município	x	x	x	x
Falha da divulgação das respostas sociais e atividades desenvolvidas no Município	x	x	x	x
Inexistência de um sistema de comunicação eficaz autarquia-atores locais-comunidade	x	x	x	x

Tabela 2. Enquadramento dos eixos estratégicos na visão das principais linhas orientadoras da OMS, da Comissão Europeia, da DGS e da República Portuguesa.

	Eixo 1	Eixo 2	Eixo 3	Eixo 4	Eixo 5	Eixo 6
	Saúde e Bem-estar Físico, Mental e Social	Comunidade Ativa e Inclusiva	Aprendizagem ao Longo da Vida	Ambientes Inclusivos e Seguros	Habitação Qualificada e Acessível	Governança Institucional e Intersectorial
Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030 da Organização Mundial da Saúde						
Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento	x	x	x	x	x	x
Desenvolver comunidades que promovam as capacidades das pessoas idosas	x	x	x	x	x	x
Prestar cuidados integrados centrados na pessoa e cuidados de saúde primários que respondam às necessidades das pessoas idosa	x					x
Proporcionar acesso a cuidados de longa duração às pessoas idosas que necessitam	x				x	x
Livro Verde sobre o Envelhecimento 2021 da Comissão Europeia						
Promover estilos de vida saudáveis ao longo da vida	x					x
Proporcionar oportunidades de aprendizagem ao longo da vida			x			x
Aumentar a participação no mercado de trabalho		x				x
Aumentar a produtividade, inovação e as oportunidades de negócio		x				x
Criar novas oportunidades a partir dos desafios da entrada na reforma		x	x			x
Satisfazer as necessidades crescentes de uma população em envelhecimento	x	x	x	x	x	x
Reduzir as diferenças territoriais no acesso a cuidados e serviços	x			x		x
Melhorar o bem-estar através da solidariedade intergeracional	x	x	x		x	x
Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 da Direção-Geral da Saúde						
Promover estilos de vida saudável e vigilância da saúde	x					x
Gerir os processos de comorbilidade	x					x
Promover educação e formação ao longo do ciclo de vida			x			x
Criar ambientes potenciadores da integração e participação				x		x
Criar ambientes físicos que garantam a segurança				x	x	x
Identificar, sinalizar e suportar em situação de vulnerabilidade		x				x

Fomentar investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável						x
Plano de Ação para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2023-2026 da República Portuguesa						
Saúde e bem-estar	x					x
Autonomia e vida independente		x		x	x	x
Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida			x			x
Vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida		x	x			x
Rendimentos e economia do envelhecimento		x	x			x
Participação na sociedade		x				x



Propostas de Intervenção

Estabelecidos os eixos e os objetivos estratégicos, importa agora delinear as intervenções, de carácter estruturante e pontual, definidas para um horizonte temporal de seis anos. Estas têm como propósito responder aos objetivos listados em cada eixo estratégico, estando em concordância com as necessidades decorrentes do diagnóstico do concelho e com as orientações estratégicas dos mais variados níveis de governação.

Todas as intervenções contam com a cooperação dos parceiros sociais, numa procura permanente de respostas adequadas e ajustadas às necessidades das pessoas idosas do concelho. São intervenções direccionadas para todos os setores sociais, tendo como desígnio contribuir para um envelhecimento digno e com qualidade de vida no âmbito dos seis eixos prioritários.

Foram definidas 15 intervenções, aqui apresentadas através de uma ficha técnica onde se descrevem as ações, os objetivos operacionais, as entidades envolvidas, a ligação direta aos principais documentos estratégicos e operacionais locais, os impactos esperados e os indicadores de monitorização e, ainda, o cronograma de ação. As intervenções propostas são as seguintes:

1. Observatório Municipal Idade Maior
2. Fruição Cultural, Artística e Turística
3. Habitação +65
4. Colabora +
5. Programa BricoSolidário
6. Oficinas de Educação para a Saúde
7. Espaços Sénior
8. Assembleia Municipal Sénior
9. Cartão Sénior
10. Plano de Saúde da Pessoa Idosa
11. Viver+ e Melhor
12. Programa Circule Bem e em Segurança
13. Projeto + PomBus
14. Serviço Transporte a Pedido
15. Pombal 65+ Seguro

A próxima tabela ilustra de que forma cada proposta se articula com os seis eixos estratégicos, mostrando a natureza transversal e sistémica das mesmas.

Tabela 3. Interligação das intervenções com os eixos estratégicos.

Intervenção	Eixo 1	Eixo 2	Eixo 3	Eixo 4	Eixo 5	Eixo 6
	Saúde e Bem-estar Físico, Mental e Social	Comunidade Ativa e Inclusiva	Aprendizagem ao Longo da Vida	Ambientes Inclusivos e Seguros	Habituação Qualificada e Acessível	Governança Institucional e Intersectorial
1. Observatório Municipal Idade Maior	x	x	x			x
2. Fruição Cultural, Artística e Turística	x	x	x			x
3. Habitação +65	x	x			x	x
4. Colabora +	x	x	x			x
5. Programa BricoSolidário		x	x	x	x	x
6. Oficinas de Educação para a Saúde	x	x	x			x
7. Espaços Sénior	x	x	x			x
8. Assembleia Municipal Sénior		x				x
9. Cartão Sénior	x	x	x			x
10. Plano de Saúde da Pessoa Idosa	x					x
11. Viver+ e Melhor	x					x
12. Programa Circule Bem e em Segurança	x			x		x
13. Projeto + PomBus	x			x		x
14. Serviço Transporte a Pedido	x			x		x
15. Pombal 65+ Seguro		x	x			x

Intervenção 1. Observatório Municipal Idade Maior

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 2 Eixo 3 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O Observatório Municipal Idade Maior inclui um conjunto de funções que fomentam o reconhecimento das necessidades das pessoas idosas do concelho, o desenvolvimento de ações de informação em variadas temáticas e o incentivo à criação de projetos inovadores para esta população. Para tal, integra um centro de estudos municipal na área do envelhecimento, uma plataforma digital com as respostas sociais e de saúde dirigidas às pessoas idosas do concelho e é responsável pela criação do “Concurso Inovar +65”.

O centro de estudos do Observatório pretende recolher e analisar dados primários e secundários sobre as condições sociais e de saúde das pessoas idosas do concelho, em articulação com o projeto Radar Social, permitindo o desenvolvimento de um Plano de Acompanhamento Individual na comunidade. Este centro deve estar em estreita articulação com os Contratos Locais de Desenvolvimento Social – 5G, as forças de segurança, as associações e instituições sociais e locais, as instituições de ensino, a Unidade Local de Saúde da Região de Leiria, as Juntas e Uniões de Freguesia e outras entidades relevantes, tanto na recolha, como na disponibilização de dados. Além disso, o centro de estudos prevê a elaboração de um guia orientador de preparação para a idade da reforma e ações de sensibilização sobre os direitos e deveres das pessoas idosas.

A plataforma digital do Observatório prevê a identificação das pessoas idosas em risco de isolamento social, potenciando as redes de apoio, bem como a agregação e divulgação de todas as iniciativas do concelho destinadas às pessoas idosas e das respostas e apoios sociais de âmbito local, regional e nacional existentes. Para tal, o Município deve estar em permanente contacto com os atores locais, regionais e nacionais para a atualização sistemática e periódica da informação disponível na plataforma. De forma complementar, a plataforma garante a divulgação de todos os projetos e atividades comunitárias que promovam o bem-estar mental, físico e social da

pessoa idosa, facilitando a partilha de esforços e recursos para uma resposta integrada, multidisciplinar e personalizada.

Por fim, o Observatório fica responsável pela criação do “Concurso Inovar +65” que tem como intuito financiar projetos concelhios, de associações ou pessoas individuais, que promovam o envelhecimento na comunidade. Para tal, o Município estabelece previamente um regulamento, onde define o montante máximo de financiamento e os critérios de avaliação.

2. Objetivos Operacionais

- a) Realizar o levantamento das necessidades a nível social e de saúde das pessoas idosas.
- b) Implementar um Plano de Acompanhamento Individual das pessoas idosas na comunidade.
- c) Agregar e divulgar todos os projetos/atividades comunitárias que promovam o bem-estar mental, físico e social das pessoas idosas.
- d) Divulgar os apoios sociais e subsídios destinados às pessoas idosas e seus cuidadores.
- e) Permitir a troca de informação entre instituições/associações que desenvolvem atividade na área do envelhecimento.
- f) Promover ações de informação e sensibilização sobre os direitos das pessoas idosas e que incentivem o pleno exercício da sua cidadania.
- g) Elaborar um guia orientador de preparação para a idade da reforma.
- h) Incentivar projetos inovadores na área do envelhecimento na comunidade através do “Concurso Inovar +65”.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal
Contratos Locais de Desenvolvimento Social – 5G

Parceiro

Guarda Nacional Republicana;
Polícia de Segurança Pública
Juntas e Uniões de Freguesia
Unidade Local de Saúde da Região de Leiria
Instituições de ensino superior, profissional e tecnológico
Associações locais
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Estratégia de Desenvolvimento Pombal 2030
- Diagnóstico Social de Pombal 2024

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento da monitorização das condições sociais e de saúde das pessoas idosas.
- Aumento da eficiência de utilização dos recursos e apoios existentes no concelho.
- Aumento do conhecimento das respostas e apoios sociais existentes no concelho.
- Aumento da integração e participação social das pessoas idosas.
- Criação de alternativas à institucionalização das pessoas idosas.
- Redução do risco de isolamento social e solidão nas pessoas idosas.
- Ampliação dos meios de divulgação das respostas e apoios sociais para as pessoas idosas e cuidadores.
- Diminuição dos níveis de incerteza e ansiedade associados à entrada na reforma.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Constituição do Observatório Municipal Idade Maior	--
Criação do "Concurso Inovar +65"	--
% de indivíduos abrangidos pelo Plano de Acompanhamento Individual face ao total de pessoas idosas referenciadas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de indivíduos abrangidos pelas ações de informação e sensibilização face ao total da população-alvo	Folha de verificação com registos (a construir)
% de ações de informação e sensibilização desenvolvidas anualmente face ao total de ações planeadas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de projetos financiados pelo "Concurso Inovar +65" anualmente face ao total de projetos a concurso	Folha de verificação com registos (a construir)
% de cumprimento dos requisitos acordados em caderno de encargos com o Município	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias dos projetos face à população-alvo	Folha de verificação com registos (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 2. Fruição Cultural, Artística e Turística

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** **Eixo 2** **Eixo 6**

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O projeto Fruição Cultural, Artística e Turística prevê integrar na programação de atividades culturais, artísticas e turísticas do município, iniciativas destinadas à população idosa em horário diurno (e.g., música, teatro, dança, passeios turísticos, concursos, projetos criativos de diferentes linguagens artísticas).

Este projeto procura promover o direito, o acesso e a igualdade de oportunidades das pessoas idosas que, por razões de natureza diversa, possam não ter acesso fácil a atividades em horário noturno. Desta forma, prevê também alargar a programação já existente para horário diurno, promovendo a participação da população idosa nas dinâmicas desenvolvidas pelo município para o público em geral.

O planeamento e a dinamização das iniciativas serão da responsabilidade da Divisão de Cultura e Turismo, em articulação com a Divisão de Desenvolvimento Social e Saúde, a quem caberá o reforço da divulgação das iniciativas junto dos grupos/projetos na área do envelhecimento existentes na comunidade e a articulação com as IPSS do concelho com resposta para a população idosa, sempre que aplicável.

2. Objetivos Operacionais

- a) Promover o direito, o acesso e a igualdade de oportunidades de fruição cultural, artística e turística por parte das pessoas idosas, integrando na programação cultural municipal iniciativas em horário diurno.
- b) Envolver as pessoas idosas em projetos criativos de diferentes linguagens artísticas.
- c) Combater o isolamento e eventuais sentimentos de solidão.
- d) Proporcionar experiências, momentos de lazer e conhecimento do património natural, histórico e cultural.
- e) Aumentar a disponibilidade de atividades diversificadas potenciadoras de uma longevidade com qualidade de vida e felicidade.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia
Comissões Sociais de Freguesia
Instituições Particulares de
Solidariedade Social
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Estratégia de Desenvolvimento Pombal 2030
- Diagnóstico Social de Pombal 2024

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento das relações sociais e da participação ativa das pessoas idosas na comunidade.
- Aumento da interação e relacionamento interpessoal das pessoas idosas.
- Reforço do sentimento de pertença e redução do risco de isolamento social e solidão.
- Aumento do bem-estar físico, mental e social.
- Redução dos estereótipos associados às pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação do projeto Fruição Cultural, Artística e Turística	--
Criação da programação anual do projeto	--
n.º de novas atividades incluídas na programação face ao ano precedente	Folha de verificação com registos (a construir)
n.º de atividades realizadas anualmente em horário diurno	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de atividades dinamizadas anualmente em horário diurno face ao total de atividades planeadas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
n.º de atividades realizadas anualmente dedicadas às pessoas idosas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de atividades dinamizadas anualmente dedicadas às pessoas idosas face ao total de atividades planeadas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
n.º de passeios organizados anualmente para a população idosa	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de passeios organizados anualmente para a população idosa face ao total de passeios planeados	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
n.º de projetos criativos desenvolvidos anualmente	Folha de verificação com registos (a construir)
% de projetos criativos criados anualmente pela população idosa face ao total de projetos criativos	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas que participam nas iniciativas do projeto face ao total de pessoas idosas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas em situação de isolamento e solidão face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de pessoas idosas que avaliam o seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias que têm uma perceção positiva do projeto na sua qualidade de vida face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 3. Habitação +65

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 2 Eixo 5 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

A Habitação +65 pretende criar habitações partilhadas para pessoas idosas autónomas, que se encontrem em situação de vulnerabilidade social. Para tal, o Município deve requalificar edifícios públicos (da posse do município) ao abandono ou sem utilização, bem como apoiar as Instituições Particulares de Solidariedade Social que pretendam criar esta tipologia. Neste contexto, o Município deve articular-se com as instituições locais para assegurar um acompanhamento técnico personalizado desta resposta social. Estas habitações dão direito ao uso de um quarto individual ou duplo e ao usufruto das partes comuns, numa habitação partilhada com cidadãos em circunstâncias sociais semelhantes.

De forma complementar, o programa Habitação +65 incentiva e apoia a habitação intergeracional, dando a possibilidade de as pessoas idosas partilharem a sua habitação com jovens residentes no concelho. As Comissões Sociais de Freguesia são responsáveis por identificar as pessoas idosas interessadas em participar no programa e as respetivas condições habitacionais. Em seguida, efetuam a seleção cuidada dos jovens que pretendem ingressar no programa e auxiliam na sua integração na habitação das pessoas idosas. Em troca de um espaço para viver, os jovens prestam apoio nas atividades de vida diária das pessoas idosas, sob supervisão e acompanhamento dos técnicos das Comissões Sociais de Freguesia.

2. Objetivos Operacionais

- a) Criar habitações partilhadas para pessoas idosas autónomas que se encontrem em situação de vulnerabilidade social.
- b) Incentivar e apoiar a habitação intergeracional no concelho.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia
Comissões Sociais de Freguesia
Instituições Particulares de
Solidariedade Social
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social Pombal 2024-2028
- Estratégia Local de Habitação de Pombal
- Plano Diretor Municipal

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento da autonomia das pessoas idosas.
- Aumento da independência das pessoas idosas autónomas.
- Aumento das respostas sociais que promovem o envelhecimento na comunidade.
- Aumento da oferta habitacional intergeracional (jovens e pessoas idosas) do concelho.
- Redução do isolamento social das pessoas idosas.
- Redução dos estereótipos associados às pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação do programa Habitação +65	--
% de edifícios requalificados face ao total de edifícios públicos sem utilização	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias das habitações criadas pelo Município e Instituições face ao total da população-alvo	Folha de verificação com registos (a construir)
% de habitações próprias disponíveis no programa para jovens face ao total da procura	Folha de verificação com registos (a construir)
% de jovens abrangidos pelo programa de partilha intergeracional face ao total da população-alvo	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas em situação de isolamento e solidão face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias que têm uma perceção positiva do impacto do programa na sua qualidade de vida face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Médio prazo (3 a 4 anos)

Intervenção 4. Colabora+

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 2 Eixo 3 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O projeto Colabora+ pretende criar um banco de recursos partilhados, gerido pelo Município de Pombal, com materiais desenvolvidos no âmbito da Terapia de Reminiscência (recuperação de memórias autobiográficas) de estimulação cognitiva e multissensorial, com instrumentos musicais, materiais de desporto, livros, entre outros, para apoio na intervenção em grupo ou individual, em meio institucional ou domiciliário. O banco de recursos será constituído, numa primeira fase, por materiais doados pela população e adquiridos pelo Município de Pombal, podendo, numa fase posterior, incluir o envolvimento de estudantes do ensino superior, profissional e tecnológico na conceção de outros materiais e na eventual dinamização de ações junto das instituições e/ou público-alvo, permitindo uma utilização correta e eficaz dos mesmos, numa lógica de coparticipação e de cooperação intra e intergeracional.

Este projeto pressupõe a criação de um catálogo online para consulta dos materiais existentes e disponíveis, bem como para a respetiva requisição pelas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) a título de empréstimo por um período determinado.

Os materiais a disponibilizar visam consubstanciar-se como um complemento à intervenção dirigida em termos grupais ou individuais prestada no âmbito das respostas de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário, numa ótica de fomentar a capacidade de permanência autónoma das pessoas idosas nas suas habitações com qualidade de vida e durante o maior tempo possível e, conseqüentemente, retardar ou evitar a institucionalização. Visam também apoiar o trabalho desenvolvido nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) numa perspetiva de prevenção do declínio cognitivo e motor, de manutenção da capacidade funcional e de reabilitação. Este projeto visa reforçar o trabalho colaborativo com as IPSS do concelho com resposta para a população sénior e promover a partilha de serviços, recursos e informações, com vista à otimização dos mesmos e ao aumento e melhoria da diversidade e qualidade de intervenção junto das pessoas idosas beneficiárias de respostas sociais.

2. Objetivos Operacionais

- a) Criar um banco de recursos partilhados destinado às IPSS do concelho com resposta para a população idosa.
- b) Apoiar as IPSS com ferramentas que complementem a intervenção com a pessoa idosa.
- c) Aumentar a disponibilidade de material de intervenção junto das pessoas idosas beneficiárias de respostas sociais, atuando numa perspetiva de reabilitação, de manutenção da capacidade funcional e de prevenção do declínio cognitivo e motor.
- d) Fomentar a capacidade de permanência autónoma das pessoas idosas no seu contexto natural de vida (*Ageing in Place*) e, conseqüentemente, evitar ou retardar a institucionalização.
- e) Promover a solidariedade e as relações intra e intergeracionais.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Instituições Particulares de
Solidariedade Social

Instituições de ensino superior,
profissional e tecnológico

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Diagnóstico Social 2024

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento da articulação interinstitucional.
- Melhoria da diversidade e qualidade de intervenção das respostas sociais destinadas à população idosa.
- Aumento do nível de bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas.
- Aumento da solidariedade e das relações intergeracionais.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação do projeto Colabora+	--
Aquisição dos materiais didáticos	--
Criação do catálogo <i>online</i>	--
% de materiais requisitados face aos materiais disponíveis	Folha de verificação com registos (a construir)
% de instituições sociais beneficiárias dos recursos disponibilizados face ao total de instituições sociais	Folha de verificação com registos (a construir)
% de instituições de ensino superior, profissional e tecnológico envolvidos no projeto face ao total de instituições de ensino do município	Folha de verificação com registos (a construir)
n.º de ações de sensibilização dinamizadas anualmente	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de ações de sensibilização dinamizadas anualmente face ao total de ações planeadas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de pessoas idosas beneficiárias que têm uma perceção positiva do impacto do projeto na sua qualidade de vida face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 5. Programa BricoSolidário

Eixos Estratégicos | **Eixo 2** Eixo 3 Eixo 4 Eixo 5 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O Programa BricoSolidário visa auxiliar pessoas idosas, pessoas com mobilidade reduzida e de fracos recursos económicos na execução de pequenas reparações domésticas, a custo reduzido, procurando suprir necessidades básicas deste público-alvo. Algumas reparações enquadráveis no serviço são: reparação de portas e janelas; reparação e/ou substituição de torneiras, de louças sanitárias e de acessórios de banca de cozinha; reparações simples de serralharia; reparações de estores e persianas; substituição de vidros partidos; reparação de tomadas de eletricidade, lâmpadas e interruptores.

Para responder às necessidades, este programa prevê o estabelecimento de protocolos de colaboração entre o Município e parceiros locais para a prestação de serviços à população vulnerável. Por outro lado, as reparações poderão ser asseguradas por pessoas idosas com experiência nas várias áreas de bricolagem, através da sua integração numa bolsa de interessados.

2. Objetivos Operacionais

- a) Criar um serviço municipal que auxilie a população vulnerável na execução de pequenas reparações a um custo reduzido.
- b) Criar uma bolsa de interessados constituída por pessoas idosas para a prestação de serviços à comunidade.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social de Pombal 2024-2028

- Estratégia Local de Habitação de Pombal

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento do nível de bem-estar das pessoas idosas.

- Aumento da articulação interinstitucional.

- Aumento da participação das pessoas idosas na comunidade.

- Redução dos encargos financeiros com a melhoria da habitação.

- Diminuição dos estereótipos em relação às pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização

Ferramentas de monitorização

Criação do serviço BricoSolidário

--

Criação da bolsa de interessados

--

% de indivíduos que integram a bolsa de interessados face ao total de pessoas idosas

Folha de verificação com registos (a construir)

% de habitações intervencionadas face ao total de pedidos de intervenção

Registo de intervenções (a construir)

% de pessoas idosas beneficiárias que têm uma perceção positiva do impacto do programa na sua qualidade de vida face ao total de pessoas idosas beneficiárias

Inquérito aos beneficiários (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 6. Oficinas de Educação para a Saúde

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 2 Eixo 3 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

As Oficinas de Educação para a Saúde têm por base a definição de um plano de formação informal em variadas temáticas da área da saúde, que contribuem para uma comunidade mais saudável e informada. O plano de formação é elaborado em articulação com o Gabinete Municipal de Saúde e Bem-Estar, para destinatários idosos e cuidadores informais. O plano de formação deve ser monitorizado regularmente e avaliado, possibilitando a adequação da oferta às necessidades sentidas na altura pelos destinatários. As ações de formação são dinamizadas nos Espaços Sénior do concelho, por profissionais de saúde da Unidade Local de Saúde da Região de Leiria ou outros, podendo incidir sobre: alimentação saudável nas pessoas idosas, atividade física e saúde mental nas pessoas idosas e nos cuidadores informais, cuidados básicos de higiene nas pessoas idosas, e prevenção de acidentes domésticos. De forma complementar, atendendo à nova reforma organizacional do Serviço Nacional de Saúde e à possível dificuldade na orientação pelos diferentes níveis de cuidados, serão desenvolvidas ações de formação sobre os serviços prestados nos cuidados primários, nos cuidados hospitalares e nos cuidados continuados, potenciando uma tomada de decisão informada, esclarecida e consciente.

2. Objetivos Operacionais

- a) Promover formação sobre alimentação saudável e estilos de vida física e mentalmente ativos para pessoas idosas.
- b) Promover *workshops* sobre cuidados básicos de higiene e segurança das pessoas idosas.
- c) Dotar os cuidadores informais de estratégias que promovam a sua saúde física e mental.
- d) Elucidar as pessoas idosas e cuidadores informais sobre os serviços prestados em cada nível de cuidados, promovendo uma tomada de decisão mais consciente e informada.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia

Unidade Local de Saúde da Região de Leiria

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social de Pombal 2024-2028
- Estratégia Municipal de Saúde de Pombal 2024-2030
- Plano Local de Saúde do Pinhal Litoral 2018-2020

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento dos níveis de bem-estar geral das pessoas idosas.
- Aumento do bem-estar físico e mental dos cuidadores informais.
- Aumento da literacia em saúde das pessoas idosas.
- Aumento dos conhecimentos técnicos dos cuidados informais.
- Aumento dos serviços de aconselhamento prestados pelo Serviço Nacional de Saúde.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação das Oficinas de Educação para a Saúde	--
% de pessoas idosas que consomem alimentos não saudáveis (refrigerantes, fritos e salgados, doces, alimentos processados) face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de pessoas idosas que não praticam atividade física face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de cuidadores informais que não praticam atividade física face ao total de cuidadores	Inquérito aos cuidadores (a construir)
% de cuidadores informais em <i>distress</i> psicológico face ao total de cuidadores	Inquérito aos cuidadores (a construir)
% de pessoas idosas que avaliam o seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de cuidadores informais que avaliam o seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" face ao total de cuidadores	Inquérito aos cuidadores (a construir)
% de pessoas idosas que integram projetos municipais na área da saúde face ao total de pessoas idosas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de cuidadores informais que integram projetos municipais na área da saúde face ao total de cuidadores	Folha de verificação com registos (a construir)
n.º de ações de formação dinamizadas anualmente	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de ações de formação dinamizadas anualmente face ao total de ações planeadas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 7. Espaços Sénior

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 2 Eixo 3 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

Os Espaços Sénior são espaços de lazer e de ocupação de tempos livres, onde se desenvolvem atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa de pessoas idosas tanto da comunidade como institucionalizadas. Estes Espaços de convívio são descentralizados, desenvolvendo a sua atividade pelas diversas freguesias, podendo ter palco no tecido associativo local, na sede das Juntas e Uniões de Freguesia, nos complexos desportivos ou nos edifícios públicos ao abandono. Estes locais devem ter em conta questões de acessibilidade, quer geograficamente, quer em termos de mobilidade pedonal, sendo assim amigos das pessoas com limitações motoras e respeitando a inclusão de todos.

Os Espaços Sénior devem ter uma programação semanal pensada por e para as pessoas idosas, na qual se pode inserir a partilha de conhecimentos com a comunidade em geral sobre técnicas de costura, pintura, tapeçaria, cestaria, cultivo, etc. Nestes Espaços, devem também ser dinamizadas sessões de atividade física em grupo (e.g., dança, ginástica, caminhadas, futebol andante, etc.) por um profissional habilitado num dia e horário previamente estabelecido.

Prevê-se, ainda, a organização anual de um Festival Sénior, com programação pensada por e para as pessoas idosas. De igual forma, é definido conjuntamente um programa anual de visitas ao património cultural e natural de dentro e fora do concelho de Pombal, respeitando as preferências e necessidades das pessoas idosas.

Por fim, para que seja possível representar os interesses e as preferências das pessoas idosas junto do Município, é criado um "Conselho de Consultores +65" em cada Espaço Sénior, auxiliando na definição da programação destes espaços. Assim, cada Espaço Sénior poderá ter uma programação diferente, dada a especificidade dos contextos territoriais e das pessoas idosas aí residentes.

2. Objetivos Operacionais

- a) Criar momentos de partilha de saberes entre as pessoas idosas e as restantes da comunidade (e.g., costura, pintura, tapeçaria, cestaria, cultivo, etc.).
- b) Dinamizar sessões de atividade física em grupo que integrem toda a comunidade.
- c) Potenciar o turismo sénior com a realização de visitas culturais e de lazer dentro e fora do concelho.
- d) Promover momentos de fruição cultural e lazer através da realização anual do Festival Sénior, pensado por e para as pessoas idosas.
- e) Criar um Conselho de Consultores +65 que represente os interesses e as preferências das pessoas idosas junto do Município.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia
Associações locais
Ginásios
Turismo Centro Portugal
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Estratégia Municipal de Saúde de Pombal 2024-2030
- Plano Local de Saúde do Pinhal Litoral 2018-2020

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Incentivo da participação e inclusão das pessoas idosas na vida social local.
- Fomento das relações interpessoais e entre as gerações.
- Aumento da prática de atividade física nas pessoas idosas.
- Diminuição da solidão e do isolamento das pessoas idosas.
- Retardamento ou evitamento da institucionalização das pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação dos Espaços Sénior	--
Criação do Festival Sénior	--
Criação do Conselho de Consultores +65	--
n.º de ateliês de partilha de saberes dinamizados semanalmente	Folha de verificação com registos (a construir)
% de ateliês de partilha de saberes dinamizados semanalmente face ao total de ateliês planeados	Folha de verificação com registos (a construir)
n.º de visitas organizadas ao património cultural e natural anualmente	Folha de verificação com registos (a construir)
% de visitas organizadas ao património cultural e natural anualmente face ao total de visitas planeadas	Folha de verificação com registos (a construir)
n.º de sessões de atividade física dinamizadas semanalmente	Folha de verificação com registos (a construir)
% de sessões de atividade física dinamizadas semanalmente face ao total de sessões planeadas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas em situação de isolamento e solidão face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de pessoas idosas que não praticam atividade física face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)

% de pessoas idosas que avaliam o seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" face ao total de pessoas idosas

% de pessoas idosas inscritas nos Espaços Sénior face ao total de pessoas idosas

Inquérito à população idosa (a construir)

Folha de verificação com registos (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030



Médio prazo (3 a 4 anos)

Intervenção 8. Assembleia Municipal Sénior

Eixos Estratégicos | **Eixo 2** Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

A constituição da Assembleia Municipal Sénior pretende realçar a importância do contributo das pessoas idosas para a resolução de problemas no âmbito local, dando-lhes voz junto dos órgãos municipais. Este deve ser um espaço de participação cívica, de diálogo e reflexão sobre diferentes matérias concelhias, permitindo que as pessoas idosas possam expor e debater as suas ideias, proporcionando uma reflexão conjunta sobre o presente e o futuro, numa lógica de partilha e de procura conjunta por soluções que respondam às suas expectativas e necessidades.

A Assembleia Municipal Sénior pretende, assim, assumir-se como um espaço privilegiado para a discussão e reforço da democracia e da participação cívica, assente num diálogo estruturado entre pessoas idosas e poder local, permitindo alcançar uma efetiva participação na vida da comunidade e uma implementação eficaz de políticas de envelhecimento orientadas para os interesses e objetivos das pessoas idosas residentes no concelho.

Esta Assembleia é da responsabilidade da Assembleia Municipal de Pombal que, em articulação com a Câmara Municipal, pretende promover o papel cívico e a intervenção social das pessoas idosas do concelho. São membros desta Assembleia as pessoas idosas representantes de cada freguesia do concelho e das associações locais. A Assembleia Municipal Sénior deve reunir em duas sessões ordinárias anuais, com pelo menos 30 dias de antecedência às reuniões da Assembleia Municipal de Pombal.

2. Objetivos Operacionais

- a) Estimular uma participação cívica e política ativa das pessoas idosas através da sua implicação direta na auscultação, discussão, definição, implementação e avaliação de políticas locais.
- b) Demonstrar a importância da intervenção das pessoas idosas na resolução de questões locais.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia
Instituições Particulares de
Solidariedade Social
Associações locais
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social de Pombal 2024-2028

AValiação e Monitorização

1. Impactos esperados

- Aumento da participação cívica e inclusão social das pessoas idosas nas políticas locais.
- Maior aproximação do poder local às pessoas idosas.
- Diminuição dos estereótipos em relação às pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação da Assembleia Municipal Sénior	--
% de sessões ordinárias realizadas anualmente face às sessões planeadas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de ações implementadas resultantes da Assembleia Municipal Sénior face ao total de ações planeadas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas envolvidas na Assembleia Municipal Sénior face ao total de pessoas idosas	Folha de verificação com registos (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 9. Cartão Sénior

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 2 Eixo 3 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O Cartão Sénior é um cartão municipal que surge como resposta complementar para melhorar as condições de vida da população sénior do concelho, traduzindo-se numa estratégia de apoio social e económico. O cartão destina-se a pessoas com 65 ou mais anos, residentes e recenseados há pelo menos um ano no concelho de Pombal. A adesão ao Cartão Sénior é gratuita e realizada na sede das Juntas ou Uniões de Freguesia.

O cartão permite atribuir benefícios financeiros às pessoas idosas ao nível do comércio local e serviços de saúde e bem-estar. Permite, também, o acesso a espaços culturais e atividades recreativas no concelho, promovidas pelo Município, e a oportunidades de formação ao longo da vida (ensino formal) no domínio das Ciências da Saúde, Ciências Sociais, Artes, Humanidades, etc.

2. Objetivos Operacionais

- Incentivar a participação das pessoas idosas em atividades culturais, desportivas e recreativas do concelho.
- Atribuir vantagens financeiras em encargos mensais ao nível do comércio e serviços (de saúde e bem-estar).
- Promover a formação ao longo da vida das pessoas idosas (i.e., qualificação nos domínios das Ciências da Saúde, Ciências Sociais, Artes, Humanidades, etc.).

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Juntas e Uniões de Freguesia

Comércio local

Serviços locais

Turismo Centro Portugal

Universidades e Politécnicos

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Diagnóstico Social de Pombal 2024

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento do bem-estar físico e mental das pessoas idosas.
- Aumento dos recursos económicos das pessoas idosas.
- Aumento do nível de qualificação das pessoas idosas.
- Diminuição da solidão e do isolamento das pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização

Criação do Cartão Sénior

% de pessoas idosas beneficiárias do Cartão Sénior face ao total de pessoas idosas

% de pessoas idosas que utilizam o Cartão Sénior no comércio local face ao total da população-alvo

% de pessoas idosas que utilizam o Cartão Sénior nos serviços locais (de saúde e bem-estar) face ao total da população-alvo

% de pessoas idosas com Cartão Sénior inscritas em programas de formação ao longo face ao total da população-alvo

% de pessoas idosas que utilizam o Cartão Sénior para aceder a atividades culturais e recreativas face ao total da população-alvo

Ferramentas de monitorização

-

Registos dos beneficiários

Folha de verificação com registos (a construir)

Folha de verificação com registos (a construir)

Folha de verificação com registos (a construir)

Folha de verificação com registos (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030



Médio prazo (3 a 4 anos)

Intervenção 10. Plano de Saúde da Pessoa Idosa

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O Plano de Saúde da Pessoa Idosa é um programa municipal para facilitar o acesso à saúde e contribuir para a prevenção das doenças através da oferta de um conjunto de serviços de saúde gratuitos. É destinado aos munícipes com idade igual ou superior a 65 anos, não institucionalizados e beneficiários do Complemento Solidário para Idosos. Os utentes com acesso ao Plano de Saúde podem beneficiar de teleconsultas de medicina geral e familiar (linha telefónica), assistência médica ao domicílio, ajudas técnicas, preparação da medicação na farmácia e transporte em ambulância, caso seja necessário.

2. Objetivos Operacionais

- a) Facilitar o acesso à saúde pelas pessoas idosas em situação de vulnerabilidade socioeconómica.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Unidade Local de Saúde da Região de Leiria

Farmácias

Instituições Particulares de Solidariedade Social

Transportes e Serviços de Ambulância

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano Local de Saúde do Pinhal Litoral 2018-2020

- Estratégia Municipal da Saúde

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Redução dos encargos económicos, das pessoas idosas, com a saúde.

- Melhoria do acesso a cuidados de saúde pelas pessoas idosas.

- Melhoria da qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas.

- Redução de complicações de saúde mais graves das pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação do Plano de Saúde da Pessoa Idosa	--
% de pessoas idosas beneficiárias do plano de saúde face ao total da população-alvo	Registos dos beneficiários
% de pessoas idosas beneficiárias que utilizaram pelo menos um serviço face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Folha de verificação com registos (a construir)
% de utilização mensal de cada serviço face ao total de utilização das pessoas idosas beneficiárias	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias satisfeitas com a oferta de serviços incluída no plano de saúde face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias satisfeitas com os serviços prestados face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias que avaliam o seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
------	------	------	------	------	------	------	------



Longo prazo (5 a 6 anos)

Intervenção 11. Viver + e Melhor

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O programa Viver + e Melhor visa reforçar o acesso e a prestação de cuidados de saúde às pessoas idosas, para que possam viver com melhor qualidade de vida.

Consubstancia-se como uma resposta especializada e inovadora de cuidados de saúde e bem-estar para utentes das respostas sociais de Centro de Dia e ERPI da rede solidária, integrando serviços de fisioterapia, de classes de movimentos e de psicologia, com vista a melhorar a independência funcional e diminuir a fragilidade física e psicológica das pessoas idosas, e de nutrição para apoio na avaliação e conceção de ementas ajustadas às necessidades individuais.

Numa fase posterior, o Programa Viver+ e Melhor poderá ser alargado aos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário para uma atuação preventiva e de reabilitação, com a premissa de favorecer o envelhecimento saudável e feliz da pessoa idosa no seu contexto natural de vida (própria habitação e comunidade, Ageing in Place) e a sua participação ativa na comunidade, e consequentemente evitar ou retardar a institucionalização.

2. Objetivos Operacionais

- a) Reforçar o acesso a cuidados de saúde e bem-estar para utentes das respostas sociais de Centro de Dia e ERPI e, numa segunda fase, a utentes da resposta de Serviço de Apoio Domiciliário.
- b) Aumentar a diversidade e qualidade das respostas oferecidas pelas Instituições Particulares de Solidariedade Social.
- c) Evitar ou retardar a institucionalização.
- d) Promover o envelhecimento ativo e saudável na própria habitação e na comunidade - *Ageing in Place*.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Instituições Particulares de
Solidariedade Social
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Estratégia Municipal da Saúde
- Diagnóstico Social 2024

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

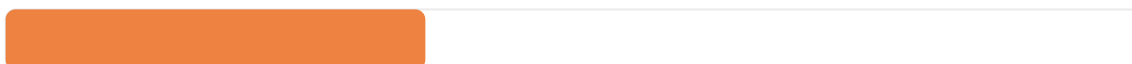
- Aumento da diversidade e melhoria do acesso a cuidados de saúde pelas pessoas idosas.
- Aumento da independência funcional e diminuição da fragilidade física e psicológica das pessoas idosas.
- Melhoria da qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas.
- Diminuição das taxas de utilização da resposta social ERPI.
- Aumento das taxas de utilização da resposta social de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação do programa Viver + e Melhor	--
% de instituições sociais que beneficiam dos serviços disponíveis face ao total de instituições sociais	Folha de verificação com registos (a construir)
% de utilização mensal de cada serviço face ao total de utilização das pessoas idosas beneficiárias	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas que utilizaram pelo menos um serviço do programa face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas a viver no seu domicílio face ao total de pessoas idosas do concelho	Indicadores do INE / GNR
% de pessoas idosas beneficiárias satisfeitas com os serviços prestados face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias que avaliam o seu estado de saúde como "Bom" ou "Muito Bom" face ao total de pessoas idosas beneficiárias	Inquérito aos beneficiários (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 12. Programa Circule Bem e em Segurança

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** **Eixo 4** **Eixo 6**

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O Programa Circule Bem e em Segurança visa promover a mobilidade sustentável, a segurança rodoviária e a acessibilidade para todos, contribuindo para a melhoria das condições de circulação de veículos e pessoas. Para a operacionalização do programa propõe-se a concretização das seguintes ações:

- I. Eliminação das barreiras à circulação pedonal, sejam arquitetónicas e urbanísticas ou móveis/temporárias, que dificultem o acesso das pessoas aos locais, em particular portadores de mobilidade reduzida, cumprindo a legislação em vigor nesta matéria.
- II. Construção de passeios em todos os aglomerados habitacionais, tornando mais segura a circulação a pé.
- III. Estudo e inventariação dos pontos críticos e das zonas de acidentes rodoviários, tendo em vista executar um conjunto de intervenções físicas (e.g., semaforização, controlo de velocidade, criação de túneis ou pontes pedonais, recuperação da sinalização horizontal e de passadeiras) conducentes à redução da sinistralidade rodoviária (prioridade IC2 e IC8).
- IV. Alargamento da rede de ciclovias existente, criando percursos entre freguesias e nos locais onde se regista um elevado n.º de movimentos pendulares (e.g., polos de emprego, escolas, serviços), e reforçar a rede de bicicletas partilhadas PomBike.
- V. Apresentação de candidatura à Rede Global de Cidades Amigas das Pessoas Idosas.

2. Objetivos Operacionais

- a) Melhorar a rede viária municipal e incrementar a segurança das vias rodoviárias.
- b) Promover a circulação pedonal e eliminar as barreiras.
- c) Incentivar a mobilidade ciclável, através do reforço da rede de ciclovias e do alargamento e acesso ao sistema PomBike.

- d) Construir um ambiente urbano (físico e relacional) que permita a participação efetiva das pessoas idosas na comunidade.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Infraestruturas de Portugal
Tecido empresarial
Guarda Nacional Republicana
Polícia de Segurança Pública
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social Pombal 2024-2028
- Estratégia Municipal de Saúde 2024-2030
- Estratégia de Desenvolvimento Pombal 2030
- Plano de Ação de Mobilidade Urbana Sustentável
- Plano Local e Municipal de Promoção da Acessibilidade

AValiação e Monitorização

1. Impactos esperados

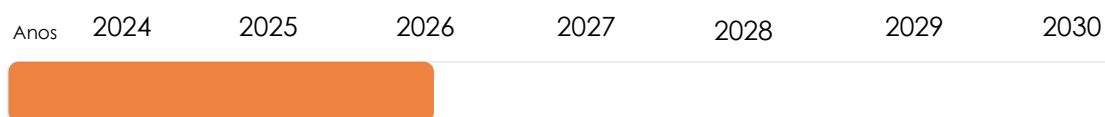
- Aumento dos níveis de bem-estar da população em geral.
- Aumento da independência e autonomia da população em geral.

- Aumento da sensação de segurança na circulação pedonal e viária.
- Diminuição do sedentarismo e da inatividade física.
- Redução dos níveis de solidão e isolamento, sobretudo nas pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
% de acidentes graves ocorridos no Município de Pombal face ao total de acidentes	Indicadores da GNR / PSP
% de cidadãos que utilizam as ciclovias face ao total da população	Inquérito à população idosa (a construir)
% de cidadãos que utiliza o PomBike face ao total da população	Folha de verificação com registos (Município de Pombal)
% de utilizadores do PomBike que têm uma perceção positiva do impacto do serviço no seu bem-estar e qualidade de vida face ao total de utilizadores	Inquérito aos utilizadores (a construir)
% da população que se desloca a pé face ao total da população	Inquérito à população idosa (a construir)
% de pessoas idosas em situação de isolamento e solidão face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)
% de população idosa que têm uma perceção positiva do impacto do programa na diminuição do sentimento de isolamento e solidão face ao total da população idosa	Inquérito à população idosa (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 13. Projeto + PomBus

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** Eixo 4 Eixo 6

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O Projeto + PomBus consiste na avaliação e reforço da cobertura do serviço de transporte municipal, adaptando-o às necessidades locais, em especial aos territórios mais afastados do centro da cidade e nas freguesias mais periféricas. Para o efeito, propõe-se o alargamento da rede a locais com procura deste modo de transporte, nomeadamente a freguesias fora da sede do concelho com população mais envelhecida, com menos capacidade de uso do automóvel particular e com necessidades evidentes de acesso a serviços e equipamentos essenciais (e.g. saúde, administrativos, educação). De igual modo, propõe-se o ajuste dos horários e dos percursos em função da procura.

Este projeto prevê, também, o desenvolvimento de uma aplicação móvel de gestão de transportes públicos, onde se possa facilmente pesquisar os percursos e os horários de deslocação entre freguesias e entre concelhos. A aplicação deve estar articulada com outras existentes na Região de Leiria.

2. Objetivos Operacionais

- a) Reforçar a rede de transportes rodoviários intra e interfreguesia.
- b) Desenvolver uma aplicação móvel de gestão de transportes públicos.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Comunidade Intermunicipal da
Região de Leiria

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social Pombal 2024-2028
- Estratégia Municipal de Saúde 2024-2030
- Estratégia de Desenvolvimento Pombal 2030
- Plano de Ação de Mobilidade Urbana Sustentável

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento da independência e autonomia da população em geral.
- Aumento da utilização de transportes públicos.
- Aproximação da população em geral aos serviços locais (e.g., comércio, serviços públicos, espaços de lazer, etc.).
- Aumento da participação da população em geral nas iniciativas locais.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação de uma aplicação móvel para gestão de transportes públicos	--
% de população que utiliza transportes públicos face ao total da população	Inquérito à população idosa (a construir)
% de população que utiliza o serviço +PomBus face ao total da população	Folha de verificação com registos (Município de Pombal)
% de população satisfeita com a disponibilidade do serviço +PomBus face ao total da população	Inquérito aos utilizadores (a construir)
% de população satisfeita com a cobertura do serviço +PomBus face ao total da população	Inquérito aos utilizadores (a construir)
% da população que utiliza a aplicação móvel face ao total da população	Inquérito à população idosa (a construir)
% de população que participa em iniciativas locais tendo utilizado o +PomBus face ao total da população	Inquérito à população idosa (a construir)
% de população que se desloca aos serviços locais utilizando o +PomBus face ao total da população	Inquérito à população idosa (a construir)
% de utilizadores que têm uma perceção positiva do impacto do +PomBus no seu bem-estar e qualidade de vida face ao total de utilizadores	Inquérito aos utilizadores (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030



Médio prazo (3 a 4 anos)

Intervenção 14. Serviço Transporte a Pedido

Eixos Estratégicos | **Eixo 1** **Eixo 4** **Eixo 6**

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O serviço Transporte a Pedido consiste na implementação / alargamento do projeto “MOBI Transporte Flexível”, da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, ao concelho de Pombal (encontra-se atualmente em regime experimental nos concelhos de Alvaiázere, Castanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos e Pedrógão Grande). Este é um serviço de transporte público em que o passageiro pode fazer antecipadamente a reserva da sua viagem, que depois é realizada com recurso aos operadores locais (táxi), permitindo que o utilizador pague um valor mais reduzido pelo serviço. O projeto pretende dar mais um contributo no combate ao isolamento das pessoas idosas e melhorar o acesso à rede de transportes públicos, designadamente nos lugares onde o serviço público de transportes não existe ou não assegura horários compatíveis com as necessidades da população. Trata-se de um serviço complementar à rede pública de transportes e pretende assegurar as deslocações para a sede do município, onde os utentes poderão ir aos seus locais habituais (centro de saúde, farmácia, mercado, banco, correios, etc.).

2. Objetivos Operacionais

- a) Implementar o projeto “MOBI Transporte Flexível”, da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, no Município de Pombal.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Comunidade Intermunicipal da
Região de Leiria

Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Plano de Desenvolvimento Social Pombal 2024-2028
- Estratégia Municipal de Saúde 2024-2030
- Estratégia de Desenvolvimento Pombal 2030
- Plano de Ação de Mobilidade Urbana Sustentável
- Plano Local e Municipal de Promoção da Acessibilidade

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aproximação das pessoas aos serviços locais (e.g., comércio, serviços públicos, espaços de lazer, etc.).
- Aumento da independência e autonomia das pessoas.
- Redução do isolamento social e da solidão das pessoas idosas.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização

Ferramentas de monitorização

Adesão do Município de Pombal ao projeto MOBI Transporte Flexível	--
% de viagens realizadas pela população idosa do Município de Pombal no MOBI Transporte Flexível face ao total de viagens do projeto	Folha de verificação com registos (Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria)
% de pessoas idosas que utilizam o serviço de transporte a pedido face ao total da população idosa	Folha de verificação com registos (a construir)
% de viagens agendadas mensalmente por motivo de utilização face ao total de viagens	Folha de verificação com registos (a construir)
% de pessoas idosas beneficiárias que têm uma perceção positiva do impacto do transporte a pedido no seu bem-estar e qualidade de vida face ao total da população idosa beneficiária	Inquérito aos beneficiários (a construir)
% de população idosa que participa em iniciativas locais tendo utilizado o transporte a pedido face ao total da população idosa	Inquérito à população idosa (a construir)
% de população idosa que se desloca aos serviços locais utilizando o transporte a pedido face ao total da população idosa	Inquérito à população idosa (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030



Curto prazo (1 a 2 anos)

Intervenção 15. Pombal 65+ Seguro

Eixos Estratégicos | **Eixo 3** **Eixo 4** **Eixo 6**

DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO

1. Descrição Sumária

O programa Pombal 65+ Seguro pretende realizar iniciativas de sensibilização para o público em geral sobre as diferentes formas de violência contra as pessoas idosas e desenvolver ações dedicadas à população idosa sobre como identificar e agir perante situações de violência física, psicológica, sexual ou financeira.

O programa pressupõe, ainda, a promoção de intervenções educacionais para o público em geral com o objetivo de reduzir estereótipos, preconceitos e a discriminação das pessoas idosas, melhorar a empatia, aumentar a imagem e valorização da pessoa idosa e fomentar a solidariedade intergeracional.

De forma complementar, é facultada literacia financeira às pessoas idosas que visa a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências para a tomada consciente e informada de decisões financeiras, bem como a melhoria da capacidade de avaliação de riscos e de prevenção de situações de fraude e burla.

Está previsto, ainda, assinalar anualmente o Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa (15 de junho) com várias iniciativas sobre os diferentes tipos de violência contra a pessoa idosa.

2. Objetivos Operacionais

- a) Alertar para os diferentes tipos de violência contra a pessoa idosa.
- b) Reforçar os processos de prevenção de situações de risco e proteção das pessoas idosas.
- c) Informar sobre as respostas e os apoios existentes para as pessoas idosas perante uma situação de violência.
- d) Sensibilizar para a denúncia, em caso de situações de agressão física, psicológica ou sexual.
- e) Aumentar os níveis de literacia financeira, de medidas de segurança física e psicológica e de bem-estar das pessoas idosas.

- f) Reduzir estereótipos, preconceitos e a discriminação das pessoas idosas.
- g) Fomentar a solidariedade intergeracional.

3. Enquadramento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



RESPONSABILIDADE DA CONCRETIZAÇÃO

1. Entidades envolvidas

Promotor

Município de Pombal

Parceiro

Guarda Nacional Republicana
Polícia de Segurança Pública
Juntas e Uniões de Freguesia
Gabinete de Apoio à Vítima
Outras entidades relevantes

2. Articulação direta com as orientações estratégicas e operacionais locais

- Pombal + Igual : Plano Municipal para a Igualdade e a Não Discriminação

AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

1. Impactos esperados

- Aumento da segurança física e psicológica e do bem-estar das pessoas idosas.
- Aumento dos níveis de literacia financeira.
- Diminuição de situações de fraude e burla.
- Aumento da solidariedade intergeracional.

2. Indicadores de monitorização

Indicadores de monitorização	Ferramentas de monitorização
Criação do programa Pombal 65+ Seguro	--
Celebração anual do Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa (15 de junho)	--
n.º de ações de formação realizadas anualmente para as pessoas idosas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de ações de formação dinamizadas anualmente para as pessoas idosas face ao total de ações planeadas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
n.º de ações de formação realizadas anualmente para o público em geral	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de ações de formação dinamizadas anualmente para o público em geral face ao total de ações planeadas	Registo de ações dinamizadas Levantamento das ações de divulgação
% de pessoas idosas que frequentaram nas ações de formação face ao total de pessoas idosas	Folha de verificação com registos (a construir)
% de participantes no Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa face ao total de cidadãos do município	Folha de verificação com registos (a construir)
% de denúncias por fraude e burla contra as pessoas idosas face ao total de denúncias	Indicadores da GNR / PSP
% de participantes satisfeitos com as atividades do Dia da Consciencialização da Violência contra a Pessoa Idosa face ao total de participantes	Inquérito à população (a construir)
% de pessoas idosas satisfeitas com o programa face ao total de pessoas idosas	Inquérito à população idosa (a construir)

CRONOGRAMA DE AÇÃO

Anos 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030



Curto prazo (1 a 2 anos)

Cronograma de Ação

Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz 2024-2030						
Nome da Intervenção	Ano 1	Ano 2	Ano 3	Ano 4	Ano 5	Ano 6
1. Observatório Municipal Idade Maior	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
2. Fruição Cultural, Artística e Turística	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
3. Habitação +65			●	●	⦿	⦿
4. Colabora+	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
5. Programa BricoSolidário	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
6. Oficinas de Educação para a Saúde	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
7. Espaços Sênior			●	●	⦿	⦿
8. Assembleia Municipal Sênior	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
9. Cartão Sênior			●	●	⦿	⦿
10. Plano de Saúde da Pessoa Idosa					●	●
11. Viver+ e Melhor	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
12. Programa Circule Bem e em Segurança	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
13. Projeto + PomBus			●	●	⦿	⦿
14. Serviço Transporte a Pedido	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿
15. Pombal 65+ Seguro	●	●	⦿	⦿	⦿	⦿

● Início da atividade ⦿ Duração da atividade

DEDICAÇÃO
CORAGEM



Plano de Execução e de Comunicação

Plano de Execução

A Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Feliz (EMEASF) terá a duração de seis anos e será coordenada pelo Município de Pombal. As diretrizes apresentadas em cada ficha de intervenção definem as entidades responsáveis pela implementação de cada intervenção e os indicadores de monitorização. No entanto, os processos de cooperação e de estabelecimento de compromissos no âmbito da Estratégia (em geral) e das intervenções (em particular) não são (nem se querem) estanques, pelo que as entidades participantes podem alterar-se.

Ao Município de Pombal, em particular à Divisão de Educação e Ação Social, caberá a condução do processo, mobilizando as entidades para a execução de cada intervenção, agilizando recursos, centralizando a informação e monitorizando a aplicação de cada intervenção. A monitorização será efetuada consoante os indicadores e os impactos definidos. A informação obtida deverá ser objetivada através do relatório final de cada intervenção.

Neste contexto, o processo de monitorização visa:

- A avaliação do nível de execução das ações previstas mediante a realização de reuniões semestrais e multidisciplinares;
- A aferição quantitativa e qualitativa dos resultados alcançados em sede de avaliação intercalar efetuada por consultoria externa;
- A avaliação do grau de adesão das entidades envolvidas e dos destinatários através das ferramentas de monitorização estabelecidas nas fichas técnicas das intervenções;
- O conhecimento dos recursos económico-financeiros empregues;
- A identificação dos desvios ao inicialmente proposto, de forma a permitir a eventual retificação de medidas e revisão de objetivos;
- O conhecimento atualizado da realidade concelhia;
- A criação de condições para um processo de tomada de decisão municipal participado e baseado no conhecimento e experiência acumulados.

No final do ano de 2027 deverá ser efetuada uma primeira avaliação à EMEASF. Para o efeito, prevê-se a elaboração de um relatório intermédio, no qual devem constar os resultados de cada intervenção, uma primeira análise das potencialidades e fragilidades obtida através de reuniões com vários parceiros e, ainda, recomendações.

No final da implementação da EMEASF deverá ser apresentado um relatório final de execução das intervenções, no qual deverão ser abordados os indicadores, os impactos, os pontos críticos e as recomendações para uma Estratégia de Envelhecimento que contemple o período temporal pós 2030.

Plano de Comunicação

A estratégia de comunicação da EMEASF deve estar alinhada com a ideia de proximidade à comunidade através da adoção de boas práticas de comunicação inclusiva e diferenciada.

A comunicação efetiva da EMEASF deve garantir a promoção e a visibilidade desta iniciativa, realçando os seus valores e princípios, estabelecendo objetivos de comunicação segmentados por audiência e criando redes de suporte da informação (multiplicidade de canais, meios intersectoriais e parcerias multinível).

Identidade e reconhecimento

A promoção de uma identidade clara para a EMEASF visa um reconhecimento imediato e um sentimento de pertença por todos os munícipes de Pombal. A identidade da EMEASF deve refletir os seus objetivos e valores, sustentando a confiança, credibilidade e relevância, contribuindo assim para o aproximar dos munícipes à visão e aos objetivos definidos no âmbito da EMEASF, facilitando por sua vez a interação e participação ativa na estratégia.

Valores e princípios

Os valores e princípios do plano de comunicação devem, estrategicamente, estar alinhados com a essência da EMEASF do Município de Pombal. Por outro lado, a comunicação estratégica deve também orientar-se pelos seguintes valores – Ética, Honestidade, Confiança e Transparência – e pelos seguintes princípios – Imparcialidade, Visibilidade, Equidade no acesso, Relevância, Oportunidade, Flexibilidade, Segurança e Inovação.

Objetivos de comunicação segmentados por audiência

O envolvimento ativo dos munícipes na implementação da EMEASF só é possível se a comunicação da estratégia for realmente inclusiva e competente na transmissão das mensagens-chave. Tal implica que o público-alvo esteja muito bem definido, que as suas características sejam conhecidas e que as mensagens a transmitir sejam adaptadas às suas características. Assume-se, assim, que segmentar os munícipes por grupos, com base num conjunto de características, constitui o primeiro passo para a construção de mensagens efetivas.

Como públicos-alvo, o plano de comunicação da EMEASF deverá considerar:

- Decisores políticos;
- Representantes da academia;
- Representantes da comunidade civil - de diferentes grupos étnicos, de diferentes faixas etárias e grupos mais vulneráveis;
- Representantes de Organizações Não Governamentais;
- Parceiros técnicos;
- Público em geral (em particular as pessoas idosas).

Redes de suporte da informação

As redes de suporte da informação da EMEASF devem considerar aqueles que são os canais diretos e indiretos, orientando-se por conteúdo/mensagens intersectoriais e recorrendo a parcerias multinível, de forma a promover a proximidade na comunicação com os municípios.

Os canais diretos (offline e online) são uma opção eficaz para atingir diferentes subgrupos do público-alvo. Nos canais offline, estão previstos os contatos diretos entre pessoas (e.g., eventos ou conferências), apresentações feitas por representantes de uma organização (e.g., Município de Pombal) e printed media (e.g., brochuras, relatórios partilhados ou campanhas publicitárias). Nos canais online, incluem-se as plataformas de vídeo online, os cursos online, os motores de pesquisa na Internet e as redes sociais.

Já os canais indiretos podem ser usados para alcançar o público em geral, nos quais se incluem os meios de comunicação social (e.g., imprensa, rádio, televisão ou publicação na internet) e as comunidades online de social media (e.g., influenciadores).