

# Plano de Ação inserido no Plano Gerontológico Municipal 2022-2025

---

Município de Arouca

*“Uma comunidade amiga das pessoas idosas é um bom lugar para envelhecer, promove o seu envelhecimento ativo e saudável, proporcionando bem-estar ao longo da vida.”*

Fundação Calouste Gulbenkian, Direção geral de saúde, & Organização mundial da saúde, 2009 – Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosa

## Índice

|   |    |
|---|----|
| PLANO DE AÇÃO / PLANEAMENTO ESTRATÉGICO ..... | 4  |
| MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO .....               | 15 |

## PLANO DE AÇÃO / Planeamento Estratégico

Na elaboração deste Plano de Ação foram tidos em conta dados estatísticos recolhidos através da PORDATA, bem como, a análise aturada dos questionários. Dessa análise tentou perceber-se quais as necessidades sentidas pelas pessoas idosas, notando desde logo o isolamento e solidão, à qual não será alheia a situação de confinamento que o país atravessou.

Foi através da recolha dos diferentes contributos vindos da população, das IPSS, das Juntas de Freguesia e de outros interlocutores locais privilegiados que se construiu o Plano de Ação. Neste sentido, as estratégias, que seguidamente se apresentam, norteiam-se pelos seguintes eixos estratégicos:

- Eixo I: **Promoção de um Envelhecimento Ativo e Saudável**
- Eixo II: **Acessibilidade, Segurança e Habitação**
- Eixo III: **Inovação e Qualificação das Respostas Sociais**
- Eixo IV: **Participação**

## Eixo I – Promoção de um Envelhecimento Ativo e Saudável

**Objetivo Geral:** Promoção da qualidade de vida das pessoas idosas, através da oferta de programas e serviços de estímulo ao envelhecimento ativo e saudável

| Área                                  | Ações   | Objetivos   | Indicadores   | Parcerias   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| Apoio Comunitário e Serviços de Saúde | Gabinete de Atendimento e Acompanhamento à Pessoa Idosa com Linha telefónica associada  | Criar um serviço de proximidade à população idosa que apoie o grupo alvo nas diversas necessidades  | Implementação do espaço                             | CMA;<br>Parceiros Locais;<br>CLAS – Rede Social de Arouca |
|                                       | Sinalização de idosos isolados e em situação de vulnerabilidade social e definição de um plano de intervenção/ gestão de caso | Sinalizar e georreferenciar idosos em situação de vulnerabilidade por forma a criar uma rede de proximidade ajustada às necessidades de cada caso | N.º de sinalizações<br>N.º de planos de intervenção | CMA<br>CLAS e outros                                      |
| Respeito e Inclusão Social            | Cartão Municipal Sénior   | Facilitar o acesso a bens e serviços existentes no território   | Nº de cartões                                       | CMA;<br>Parceiros locais;<br>Entidades Colaborativas      |
|                                       | Campanhas de Sensibilização para desmistificação de estereótipos - Idadismo   | Capacitar a comunidade enquanto agente ativo sobre as representações sociais e valores do envelhecimento  | Nº de ações realizadas                              | CMA;<br>Parceiros Locais;<br>Entidades Colaborativas      |
|                                       | Visitas Extraordinárias   | Estimular as capacidades físicas e cognitivas junto de pessoas idosas, com o objetivo de diminuir o isolamento social e o risco de solidão        | Elaboração do Projeto                               | CMA;<br>Complexos Desportivos;                            |

|                            |   |   |   |  |
|----------------------------|---|---|---|--|
|                            | Desenvolver atividades que promovam a interação intergeracional   | Promover e apoiar o contacto e a solidariedade entre as diferentes gerações   | Nº de Ações                             | Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas<br><br>CMA;<br>Agrupamentos de Escolas;<br><br>IPSS |
|                            | “Sonhos sem Idade”  | Compartilhar aspirações pessoais e concretizar os sonhos  | Nº de Ações                             | Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas   |
| <b>Participação Social</b> | Em articulação com as juntas de freguesias, estudar a descentralização das atividades de convívio/lúdicas | Promover a equidade e acessibilidade de participação em atividades de cariz lúdico/animação em articulação com as várias freguesias | Nº de espaços de convívio implementados | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>Associações locais;<br><br>CMA;<br>Complexos desportivos;        |
|                            | Programas de incentivo à prática de atividade física regular  | Promover a motricidade e a atividade física regular e moderada/ adequada  | Programas Desenvolvidas                 | CJS;<br>Juntas de Freguesia;<br>Associações  |
|                            | Ampliar a Bibliomóvel pelas várias freguesias ou outro projeto de biblioteca itinerante                   | Promover e alimentar hábitos de leitura, junto da população idosa   | Nº de requisições por ano               | CMA;<br>Biblioteca   |

|   |  |                          |  |
|---|--|--------------------------|--|
| Programas de prevenção e promoção de saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis             | Promover e capacitar ao nível da prevenção e literacia em saúde e estilos de vida saudáveis  | Nº de ações realizadas   | Municipal;<br>Juntas de Freguesia;<br>IPSS<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas<br>CMA; |
| Oferecer oportunidade de participação em eventos variados e melhorar a comunicação dos mesmos | Promover um conjunto variado de eventos culturais, educativos e de lazer com horários e locais flexíveis e adaptados, bem como melhorar a sua divulgação | Nº de eventos realizados | Juntas de freguesia;<br>Comunicação Social Local;<br>Agrupamentos de Escolas<br>CMA;               |
| Dinamizar ações de capacitação/ (in)formação sobre temáticas de interesse                     | Estimular a aprendizagem e formação ao longo da vida, capacitando as pessoas idosas para serem agentes ativos no seu processo de envelhecimento          | Nº de ações dinamizadas  | Juntas de Freguesia;<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas<br>CMA;                       |
| Promover o Turismo Sénior e Acessível, sendo o Arouca entidade promotora e recetora.          | Desenvolver a oportunidade de programas de turismo sénior no território  | Nº de Ações realizadas   | AGA;<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas   |

|                                 | Capacitar para a utilização de novas tecnologias  | Promover a literacia digital  | Nº de Ações                  | CMA;<br>Parceiros Locais;<br>Entidades colaborativas      |
|---------------------------------|---|---|------------------------------|---|
| <b>Guia CAPI</b>                | Assegurar a continuidade dos projetos em curso no âmbito do projeto Idade Maior   | Assegurar a continuidade e participação dos projetos já implementados   | Nº de projetos assegurados   | CMA;<br>CLAS – Rede Social de Arouca;<br>Parceiros Locais |
| <b>Comunicação e Informação</b> | Criar um momento na comunicação social local, que sirva como veículo privilegiado de partilha de informação à população idosa | Criar um canal de comunicação com os mais velhos com mensagens desconstruídas e ajustadas aos seus interesses | Criação do Programa na rádio | CMA;<br>Juntas de freguesia;<br>Comunicação Social Local  |

## Eixo II – Acessibilidade, Segurança e Habitação

### Objetivo Geral: Promover a proteção e segurança dos cidadãos

| Área                                     | Ações  | Objetivos   | Indicadores                            | Parcerias                                       |
|--|--|---|--|---|
| <b>Transportes</b>                       | Criar um serviço de transporte de proximidade ajustável às necessidades da pessoa idosa  | Planear circuitos de transporte de proximidade  | Implementação de um transporte         | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>Transportadoras |
|  | Criar uma paragem no centro da vila, com o intuito de facilitar o acesso ao transporte público para as pessoas com dificuldade de mobilidade | Facilitar o acesso a meios de transporte  | Criar uma paragem no centro            | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>Transportadoras |
|  |  | Sensibilizar para que as paragens sejam acessíveis para as pessoas idosas   |  |   |
|  | Sugerir as plataformas elevatórias e degraus reduzidos   | Sensibilizar as empresas transportadoras no sentido de facilitar o acesso aos veículos                                      | Nº de Ação de sensibilização           | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>Transportadoras |
| Promover ações de capacitação/informação | Capacitar os motoristas no sentido de minimizar as dificuldades das pessoas idosas no acesso aos transportes públicos                        | Nº de Ações desenvolvidas   | CMA;<br>Transportadoras                |   |
| <b>Habitação</b>                         | Alargar o âmbito de intervenção do projeto MAIS e incluir apoio à adaptação ambiental de espaços na habitação das pessoas idosas             | Facilitar a autonomia da pessoa idosa e a permanência no domicílio, promovendo pequenas reparações e adaptações dos espaços | Nº de reparações, adaptações efetuadas | CMA;<br>CLAS – Rede Social de Arouca            |

|                                       | Estratégia Local de Habitação  | Permitir o acesso a uma habitação adequada  | Nº de Beneficiários do programa | CMA;<br>CLAS – Rede Social de Arouca   |
|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|--|
| <b>Espaços Exteriores e Edifícios</b> | Apoio ao arrendamento  |   | Nº de Beneficiários do programa | CMA;   |
|                                       | Criar um parque geriátrico   | Equipar um espaço que facilite a atividade desportiva autónoma dos mais idosos  | Implementação da ação           | CMA;<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas   |
|                                       | Sensibilizar e adaptar para a eliminação das barreiras arquitetónicas dos espaços públicos | Promover a progressiva eliminação de barreiras arquitetónicas nos espaços exteriores e edifícios públicos             | Nº de Ações desenvolvidas       | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>CLDS/ADRMAG;<br>Parceiros Locais;<br>Entidades colaborativas |
|                                       | Criar um selo para estabelecimentos comerciais/serviços públicos amigos das pessoas idosas | Reforçar o papel do comércio local nas redes de proximidade   | Nº de entidades parceiras       | CMA;<br>Entidades colaborativas;   |
|                                       | Desenvolver iniciativas de promoção da segurança junto das pessoas idosas                  | Contribuir para um território mais seguro para a população idosa reforçando as redes de proximidade e de policiamento | Nº de Ações desenvolvidas       | GNR<br>CMA;<br>Juntas de Freguesia;  |
|                                       | Incentivar a proximidade das forças de segurança   |   |                                 | GNR;   |

/ proteção civil com a comunidade sénior

Proteção Civil

### Eixo III – Inovação e Qualificação das Respostas Sociais

**Objetivo Geral:** Aproximar as pessoas idosas dos recursos e serviços comunitários de apoio

| Área   | Ações  | Objetivos  | Indicadores                    | Parcerias  |
|--|--|--|--------------------------------|--|
| <b>Apoio Comunitário e Serviços de Saúde</b> | Aumentar a capacidade de resposta do Serviço de Teleassistência                        | Alargar o mecanismo de resposta e apoio a situações de vulnerabilidade e isolamento social           | Nº de utentes abrangidos       | CMA;<br>Entidades colaborativas                      |
|  | Aumentar e diversificar a capacidade das respostas sociais dirigidas às pessoas idosas |  |                                | CMA;<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas |
|  | Aumentar a taxa de cobertura das respostas sociais direcionados à população idosa      | Aumentar a capacidade e diversificar os serviços promovidos pelos equipamentos sociais do território | % Aumento da taxa de cobertura | CMA;<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas |
|  | Estimular o alargamento das respostas sociais em termos geográficos e de horário       |  |                                | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>IPSS                 |
|  | Contribuir para aproximação entre IPSS e a comunidade                                  | Reforçar sinergias de forma a facilitar o acesso e aceitação às respostas sociais                    | Nº de Ações Realizadas         | CMA;<br>Juntas de Freguesia;<br>IPSS                 |
|  | Criação de uma bolsa de cuidadores do Município  |  | Criação da bolsa               | CMA;<br>IEFP/GIP;<br>ACES / UCC                      |
|  | Capacitação de cuidadores  | Criar condições para a permanência das pessoas idosas no seu meio natural                            | Nº de Ações realizadas         | IEFP/GIP;<br>ACES / UCC                              |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Descentralização do programa RADAR   | Identificar pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social e geográfica  | Implementar o programa                 | Interlocutores locais privilegiados<br>CMA;            |
| Apoiar na divulgação do banco de ajudas técnicas da delegação concelhia da cruz vermelha portuguesa e colaborar em campanhas para angariação de recursos | Facilitar o acesso a ajudas técnicas   | Nº de ações desenvolvidas              | Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Arouca<br>CMA; |
| Protocolos de colaboração com Unidades de Investigação e Universidades na área do Envelhecimento   | Estabelecimento e manutenção de parcerias estratégicas                         | Nº de protocolos /parcerias realizadas | Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas           |
| Envolver a rede social local na definição de estratégias facilitadoras da integração institucional de idosos em situação de vulnerabilidade social       | Facilitar a integração institucional em situações de vulnerabilidade económica | Nº Estratégias definidas               | Rede Social de Arouca – CLAS<br>CMA;                   |
| Projeto ABEM   | Facilitar o acesso à medicação por parte de idosos com poucos recursos         | Nº de beneficiários seniores apoiados  | Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas           |
| Criar um grupo de trabalho de análise permanente ao desafio do envelhecimento no território  | Acompanhar dinâmicas e desafios no âmbito do processo de envelhecimento        | Criação do grupo                       | Rede Social de Arouca – CLAS                           |

### Eixo IV – Participação

**Objetivo Geral:** Promover a integração, contribuição e reconhecimento social das pessoas idosas

| Área   | Ações  | Objetivos   | Indicadores                | Parcerias  |
|--|--|---|----------------------------|--|
| <b>Participação<br/>Cívica e<br/>Emprego</b> | Criação do Provedor do Idoso   | Assegurar a representatividade da população idosa e a mediação deste grupo com os diversos organismos | Nomeação do Provedor       | CMA  |
|  | Capacitar/Estimular o voluntariado Sénior  | Promover a solidariedade e aprendizagem intergeracional   | N.º de idosos abrangidos   | CMA;<br>Entidades Colaborativas                      |
|  | Sensibilizar as juntas de freguesia para a extensão de comunidades amigas das pessoas idosas | Estimular para as comunidades mais inclusivas   | Nº de Ações de Capacitação | CMA;<br>Parceiros locais;<br>Entidades colaborativas |
|  | Ampliar a ação da Escola de Mestres  | Criar laboratórios de transmissão de saberes e sabores  | Nº de ações                | CMA;<br>Juntas de Freguesia                          |
|  | Recolha de histórias de vida   |   |                            |  |

## MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O acompanhamento e a avaliação do Plano de ação permitir-nos-á observar a evolução do seu desenvolvimento. A avaliação do presente plano será com base na concretização das ações e respetivos indicadores, por forma a avaliar o plano com a regularidade necessária a eventuais ajustes ou correções.

Existindo a possibilidade de a qualquer momento ser introduzidas melhorias que serão reforçadas com novas ações que se ajustam às reais necessidades do território e tem como mote o bem-estar, promoção da autonomia e a melhoria contínua da qualidade de vida da comunidade arouquense.

Tendo este documento sido elencado em sede de rede social procuraremos com regularidade apresentar ao Conselho Local de Ação Social (CLAS) a sua monitorização, com caráter anual.

Não obstante, será ainda elaborado um relatório de avaliação final após o período de vigência do documento.

