



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

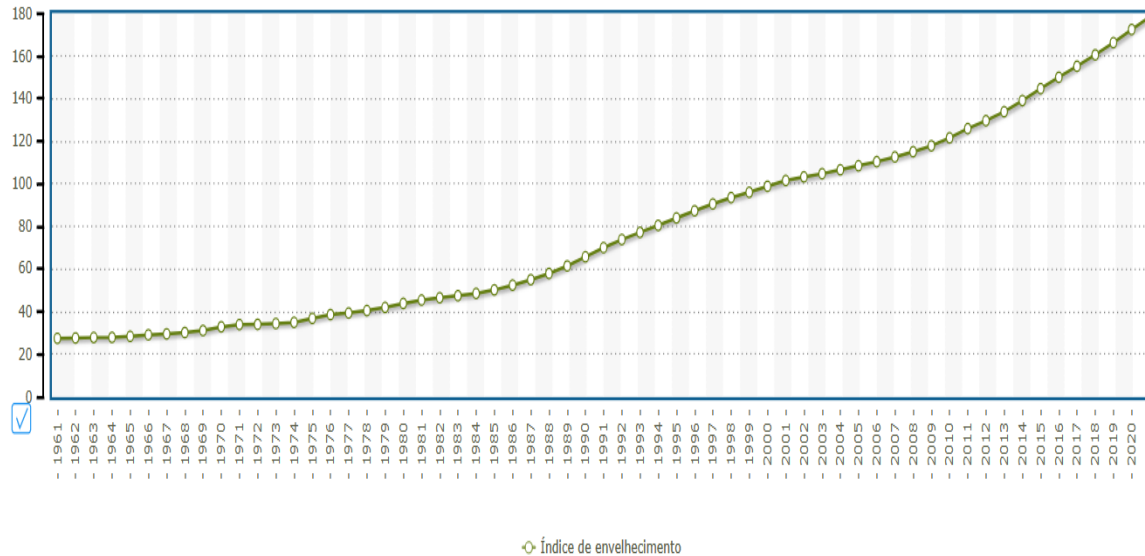
SAÚDE

Plano de ação do envelhecimento ativo e saudável

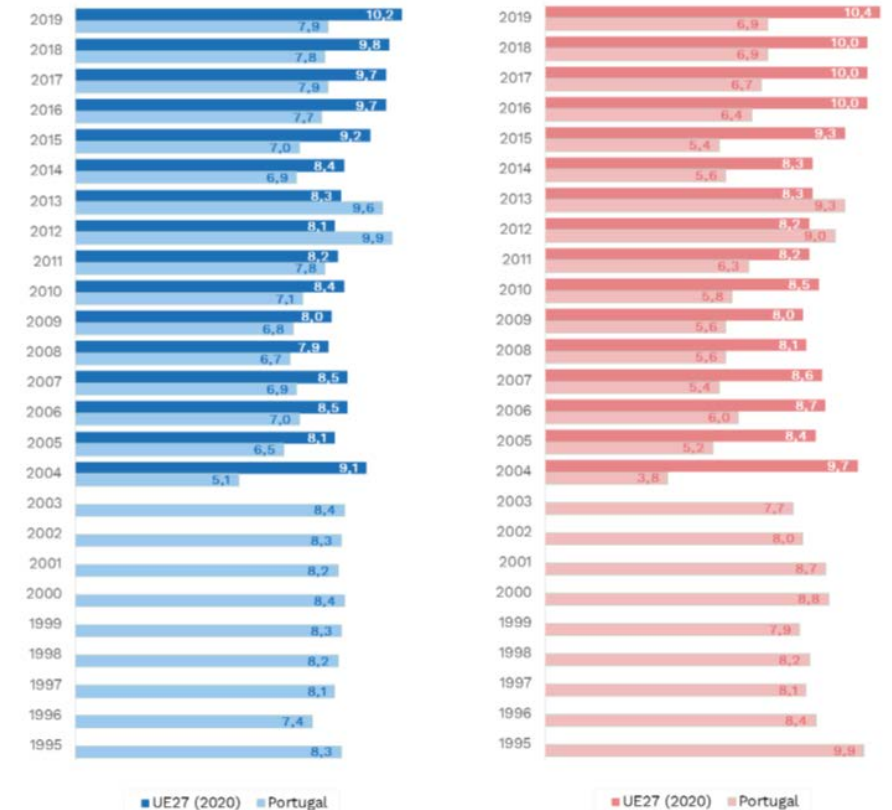
Introdução

- Portugal está a envelhecer rapidamente
 - 2021 - Índice de envelhecimento era de 178,4

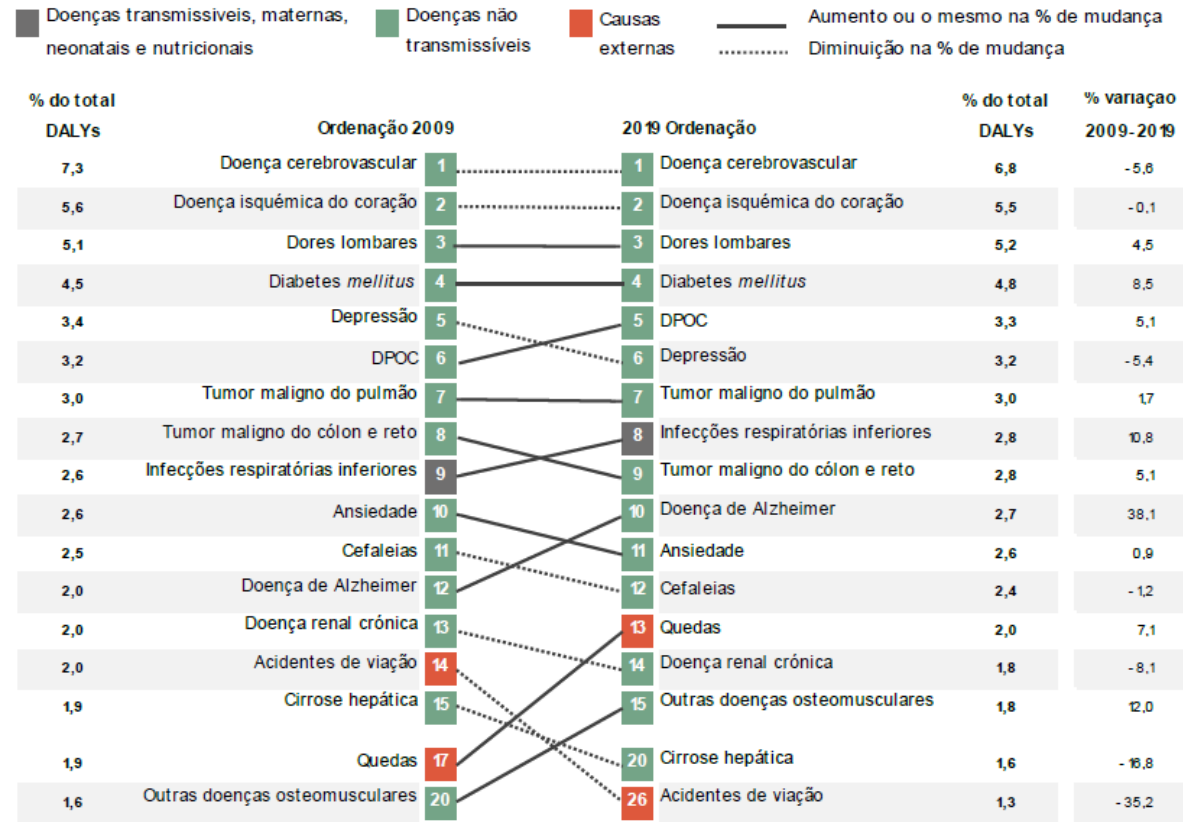
Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento
Rácio - %



- Anos de qualidade de vida – Portugal está abaixo da media europeia



Introdução



% variação – variação percentual da taxa de DALYs por 100.000 habitantes entre 2009 e 2019

Nível Regional – Local do Envelhecimento

- *Aplicação das medidas em proximidade*
 - Atuação coordenada e integrada das medidas de âmbito nacional
 - Adaptação às características regionais
 - Atuação em Problemas Específicos Locais
 - Identificação das situações
 - Atuação diferenciada regional ou local



Todas as Medidas são locais!

Estilos de vida saudáveis

- **Promoção de estilos de vida saudáveis e prevenção da doença**
 - Promoção da Saúde
 - Prevenção da doença
 - Detecção e atuação precoce na doença
- **Objetivo**
 - Diminuir mortalidade precoce e reduzir carga de doença e dependência

Estilos de vida saudáveis

- **Promoção de estilos de vida saudáveis e prevenção da doença**
 - Áreas de intervenção prioritárias
 - Cardiovascular
 - Doença mental e demências
 - Oncologia
 - Musculo-esquelética
 - Intervir em Hábitos
 - Nutrição
 - Exercício Físico
 - Tabagismo
 - Alcoolismo

Prestação de cuidados

- Acessibilidade
 - Uso de Tecnologias
 - Transportes
 - Cuidados de Proximidade

- Cuidados Integrados e de Longa Duração

Cuidadores Formais e Informais

- ***Cuidadores formais e informais***
 - Formação e capacitação dos cuidadores
 - Melhoria das condições
- ***Promoção do autocuidado dos cidadãos***



Autonomia e vida independente

- *Vida independente*
 - Radar Social
 - Minimização dos impactos do isolamento
 - Habitações colaborativas e coabitação
 - Unidades de reforço da autonomia
 - Apoio domiciliário diferenciado e multidisciplinar

Autonomia e vida independente

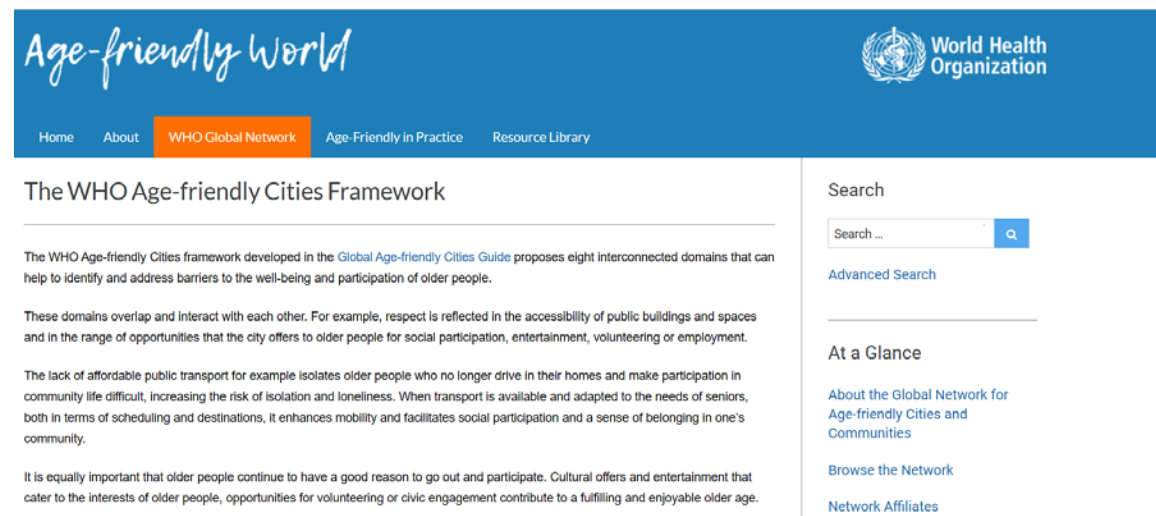
- *Ambientes seguros*
 - Habitações seguras
 - Adaptação dos domicílios
 - Segurança pública
 - Prevenção da violência contra idosos



Autonomia e vida independente

- **Ambientes acessíveis**

- Habitação acessível e com acessibilidade facilitada
- Remoção de barreiras nas cidades e vilas
- Espaços adequados para lazer
- Transportes públicos
- Serviços próximos



The screenshot shows the WHO Age-friendly World website. The header features the 'Age-friendly World' logo and the WHO logo. The navigation menu includes 'Home', 'About', 'WHO Global Network', 'Age-Friendly in Practice', and 'Resource Library'. The main content area is titled 'The WHO Age-friendly Cities Framework' and contains text explaining the framework's purpose and domains. A search bar and 'Advanced Search' link are visible on the right side.

9 de outubro 2023

WHO Age-friendly Cities Meeting in Loulé
Save the Date

Participação na sociedade

- *Participação na sociedade*
 - Fomentar o voluntariado
 - Participação na vida política, social e cultural
 - Programas intergeracionais
 - Empoderamento do cidadão senior

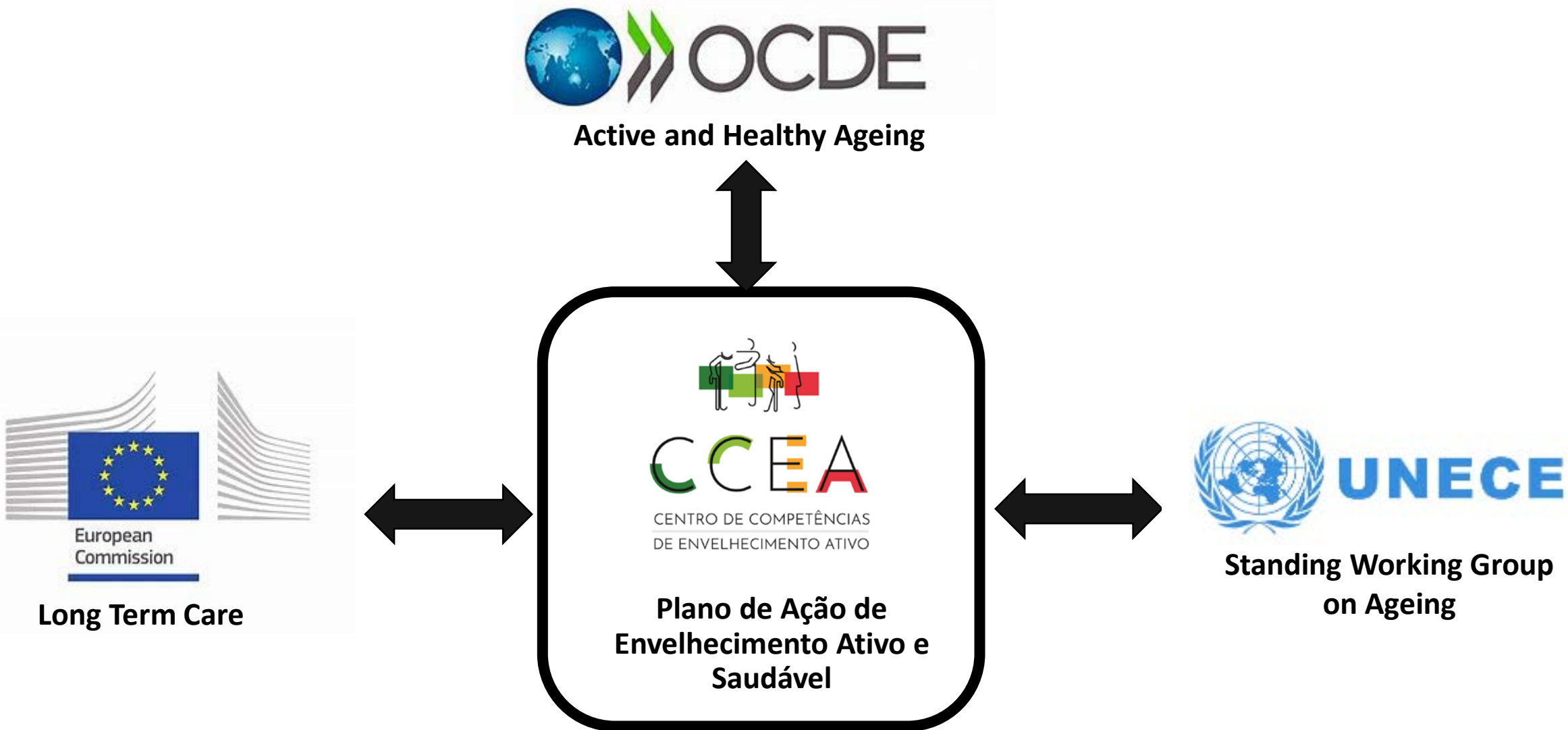
Financiamento da Área do Envelhecimento

- *Cuidado com as duplicações de financiamento*

- PRR
- PT 2030
- PO Regionais
- Orçamentos Nacionais e Locais

**Coordenação é
essencial!**

Articulação da Área do Envelhecimento



Considerações finais

- **Plano inclusivo**
- **Conta com todos os atores da sociedade**
- **Municípios terão papel essencial**

É tempo de ação!!

Considerações finais

Obrigado!!

Nuno Marques

Coordenador do Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável

Diretor do Centro de Competências de Envelhecimento Ativo

Portuguese Representant at the SWAGE at UNECE

Coordinator of Long Term Care

Email: Nuno.S.Marques@peas.mtsss.pt

Tel: +351 918191371