



Natália da Silva Martins

Relatório de Mestrado

PombalAge

Propostas bio-psico-socioculturais para a população sénior do concelho de Pombal

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

Relatório realizado sob a orientação do Professor Doutor Miguel Matias

Leiria, 2015

O júri

Presidente

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

agradecimentos

Ao meu orientador do projeto, Professor Doutor Miguel Matias pela disponibilidade, rigor, persistência, incentivo e motivação demonstrados no decorrer de todo o trabalho.

As organizações e diferentes pessoas que voluntariamente colaboraram para que este estudo se tornasse realidade.

A todos os meus Amigos que de alguma forma contribuíram para elaboração deste trabalho Final de Mestrado.

A todos aqueles que me rodearam durante estes últimos meses, foram uma ajuda preciosa em tudo e em particular.

Aos meus Pais e família que sempre me incentivaram para a conquista do saber.

Ao Mário, pela amizade, pelo amor e por ser a minha melhor companhia.

A Íris, por ser a luz dos meus olhos.

resumo

O envelhecimento da população é um fenómeno mundial, é uma realidade com a qual as sociedades hoje em dia se confrontam. A forma como se envelhece, é uma preocupação de todos nós. Surge a necessidade de se encontrar novas abordagens e soluções para promoção de um envelhecimento ativo, constituindo as tecnologias de informação e comunicação para uma resposta adequada a este desafio. O projeto PombalAge tem como objetivo fomentar a participação ativa, a promoção da saúde, a autonomia e independência da população do concelho de Pombal, com mais de 55 anos, não institucionalizada. O presente trabalho consiste na análise estratégica da população alvo, na identificação da oportunidade de negócio e, por fim, no desenvolvimento de um modelo de negócio que permita a implementação, interação e comercialização de produtos / serviços em prol do envelhecimento ativo. A proposta de intervenção assenta na construção de uma plataforma digital e interativa que funciona como uma “montra” dinâmica e em permanente atualização com respostas disponíveis e adequadas às suas necessidades.

palavras-chave

Envelhecimento; *Crowdsourcing* ; Sustentabilidade; Impacto Social

abstract

Population ageing is a global phenomenon and a reality which societies are facing nowadays.

The way one ages is of concern to all of us. The need to find new approaches and solutions which stimulate active ageing urges and information and communication technologies are an adequate response to this challenge.

The PombalAge project aims to promote the active participation, health promotion, autonomy and independence of the non-institutionalized citizens of Pombal Municipality who are more than 55 years old.

This work consists of a strategic analysis of the target population, the identification of business opportunities and, finally, the development of a business model which allows for the implementation, interaction and marketing of products and services aimed at active ageing.

The proposal for intervention is based on the construction of a digital and interactive platform which functions as a dynamic "showcase" and whose constant update contains appropriate answers to these new needs.

keywords

Ageing; Crowdsourcing; Sustainability; Social impact

Lista de siglas

AGE: European Older People's Platform - AGE Platform Europa

API: Application Programming Interface

APpeas: Associação Portuguesa de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

CES: Conselho Económico e Social

CMP: Câmara Municipal de Pombal

FCG: Fundação Calouste Gulbenkian

FEDER: Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

GRACE: Grupo de Reflexão e Apoio à Cidadania Empresarial

IAPMEI: Agência para a Competitividade e Inovação, I.P

INE: Instituto Nacional de Estatística

MSI: Missão para a Sociedade da Informação

OCDE: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS: Organização Mundial da Saúde

ONU: Organização das Nações Unidas

PB: Pay Back

PEI: Parcerias Europeias de Inovação

REDTESS: Rede de Cooperação e Conhecimento na área do Trabalho Emprego e Solidariedade Social.

SROI: Social Return on Investment

SWOT: Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats

TIC: Tecnologias da Informação e Comunicação

TIR: Taxa Interna de Rendibilidade

VAL: Valor atual líquido

WHOQOL: World Health Organization Quality of Life Group.

Índice

AGRADECIMENTOS	3
RESUMO	4
ABSTRACT	5
LISTA DE SIGLAS	6
ÍNDICE	7
ÍNDICE DE TABELAS	9
ÍNDICE DE IMAGENS	10
INTRODUÇÃO	11
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	12
1 O ENVELHECIMENTO ATIVO	13
1.1 Introdução.....	13
1.2 Envelhecimento.....	14
1.2.1 Dados demográficos.....	15
1.2.2 Dados biológicos.....	18
1.3 “Paradoxo do envelhecimento”.....	19
1.4 Políticas públicas em prol do envelhecimento.....	21
1.5 Conclusão.....	21
2 AS TRAJETÓRIAS DE VIDA E ORGANIZAÇÃO DO TEMPO NA REFORMA	22
2.1 Introdução.....	22
2.2 Percursos de vida em tempos de reforma.....	22
2.3 O envelhecimento da população e a urbanização.....	24
2.4 Importância das atividades biopsicossociais.....	25
2.5 Conclusão.....	27
3 OS PROJETOS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO	28
3.1 Introdução.....	28
3.2 Projetos nacionais na promoção do envelhecimento Ativo.....	29
3.3 Conclusão.....	30
PARTE II – PROJETO DE INTERVENÇÃO	31
4 ENQUADRAMENTO GERAL	32
4.1 Contexto.....	32
4.2 Objetivos.....	33
4.3 Metodologia.....	33
4.4 Análise de Mercado.....	34
4.4.1 Caracterização da população alvo.....	34
4.4.2 Resultados das respostas da população alvo.....	37
4.4.3 Análise das respostas da população alvo.....	51
4.4.4 Resultados das respostas dos Agentes locais.....	53
4.4.5 Análise das respostas dos Agentes locais.....	54
5 ENQUADRAMENTO TÉCNICO	55
5.1 Modelo de negócio.....	55
5.2 Missão, visão e valores.....	58
5.3 Eixos Estratégicos.....	58
5.3.1 Objetivos Gerais do Projeto.....	58
5.3.2 Área de Implementação do Projeto/Negócio.....	59
5.3.3 Dimensão e potencial de crescimento.....	59
5.4 Avaliação dos Riscos e Oportunidades.....	60
5.4.1 Análise das 5 Forças de Porter.....	60
5.4.2 Análise SWOT.....	62
5.5 Estratégia de marketing.....	64
5.5.1 Produto.....	64
5.5.2 Distribuição.....	67
5.5.3 Preço.....	68
5.5.4 Comunicação.....	68

5.6	Recursos.....	71
5.7	Implementação do Projeto e Cronograma.....	73
5.8	Modelo de crescimento / expansão / replicação	74
6	ENQUADRAMENTO FINANCEIRO	75
6.1	Avaliação dos recursos necessários e financiamento respetivo	75
6.1.1	Investimento	75
6.1.2	Financiamento.....	75
6.2	Projeção de rendimentos e gastos	75
6.2.1	Rendimentos.....	75
6.2.2	Gastos.....	76
7	AVALIAÇÃO DO PROJETO.....	77
7.1	Avaliação economico-financeira	77
7.2	Avaliação social	78
	PARTE III - CONCLUSÕES FINAIS	81
8	AS ESPECIFICIDADES DOS PROJETOS DE INTERVENÇÃO VENCEDORES	82
9	LIMITAÇÕES ENCONTRADAS E PISTAS PARA O DESENVOLVIMENTO DE OUTROS PROJETOS	84
10	DISCUSSÃO E CONCLUSÕES.....	86
	BIBLIOGRAFIA	87
	ANEXOS	91
	ANEXO I: POLÍTICAS PÚBLICAS EM PROL DO ENVELHECIMENTO	92
	ANEXO II: PROJETOS NACIONAIS NA PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO	99
	ANEXO III: QUESTIONÁRIO A POPULAÇÃO SÉNIOR.	106
	ANEXO IV: QUESTIONÁRIOS PARA OS AGENTES LOCAIS	110
	ANEXO V – PLATAFORMA	113
	ANEXO VI – MODELO CANVAS	114
	ANEXO VII – MEDIÇÃO DO IMPACTO SOCIAL (SROI)	115

Índice de Tabelas

Tabela 4.1 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por local de residência.	38
Tabela 4.2 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto às características da sua habitação.	43
Tabela 4.3 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto a ofertas para participação social.	44
Tabela 4.4 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, qt aos locais de divulgação dos eventos.	45
Tabela 4.5 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto aos gostos e interesses.	45
Tabela 4.6 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto ao respeito e inclusão social.	47
Tabela 4.7 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto a participação cívica e emprego.	48
Tabela 4.8 - Caraterização da pop. com 55 ou mais anos inquirida, quanto aos meios de comunicação e informação.	49
Tabela 4.9 - Caraterização da população inquirida, quanto a opinião sobre os serviços saúde /apoio comunitário.	50
Tabela 4.10 - Caraterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto aos serviços a que recorrem.	51
Tabela 4.11 - Opinião da população com 55 ou mais anos sobre “O lugar ideal”	51
Tabela 5.1 – Forças <i>Porter</i> , consolidação.	62
Tabela 5.2 – Análise SWOT <i>PombalAge</i>	63
Tabela 5.3 - Caraterização do mass medias locais.	71
Tabela 5.4 - Cronograma <i>PombalAge</i>	74
Tabela 6.1 – Plano de investimento.	75
Tabela 6.2 – Plano de financiamento.	75
Tabela 6.3 – Apuramento de valores, merchandising e eventos.....	76
Tabela 6.4 – Apuramentos de valores, quotas dos associados e agentes locais.....	76
Tabela 6.5 – Gastos operacionais.....	76
Tabela 7.1 – Perspetiva do projeto, valor anual líquido.	77

Índice de Imagens

Figura 1.1 - Determinantes do envelhecimento ativo.....	13
Figura 1.2 – Projeções da População residente com 65 ou mais anos (em milhares), Portugal, 1991-2060.....	16
Figura 1.3 - Índice de sustentabilidade potencial, Portugal, 1991-2060 (estimativas e projeções).....	17
Figura 1.4 - Distribuição da população residente (%), por Grupo etário, Portugal Continental (1970-2012).....	17
Figura 2.1 - Áreas a considerar numa cidade amiga do idoso.....	25
Figura 2.2 – Estratégias promotoras do envelhecimento ativo	26
Figura 4.1 – População total residente em Pombal, (2003 - 2013).	34
Figura 4.2 – População residente em Pombal, por grupo etário (2013).....	35
Figura 4.3 – Índice de envelhecimento em Pombal, (2003 - 2013).	35
Figura 4.4 – Índice de Longevidade em Pombal, (2003 - 2013).	36
Figura 4.5 - Índice de Dependência de Idosos em Pombal, (2003 - 2013).....	36
Figura 4.6 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por faixa etária.....	37
Figura 4.7 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por género.....	38
Figura 4.8 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por estado civil.	39
Figura 4.9 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por profissão.....	39
Figura 4.10 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por habilitações literárias.	40
Figura 4.11 - Respostas obtidas pelos inquiridos, quanto utilização dos espaços exteriores, edifício e serv. públicos. .	40
Figura 4.12 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere à frequência e utilização dos transportes.....	41
Figura 4.13 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere ao tipo de transportes utilizados.	42
Figura 4.14 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere ao tipo habitação.....	42
Figura 4.15 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere à tipologia do agregado.	43
Figura 4.16 - Respostas obtidas pelos inquiridos, sobre o desporto praticado.	46
Figura 4.17 - Respostas obtidas pelos inquiridos, sobre os motivos de não praticar em atividades.....	46
Figura 4.18 – Atividades que se enquadrem na área da promoção do “Envelhecimento Ativo e Saudável”?	53
Figura 4.19 – Disponibilidade para protocolo em prol do “Envelhecimento Ativo e Saudável” em Pombal?	53
Figura 4.20 - Disponibilidade para apresentar as suas "sugestões seniores" numa plataforma digital interativa?	54
Figura 5.1 – Estratégia de divulgação.....	70
Figura 8.1 – Níveis organizacionais da economia social.	82

Introdução

Há um motivo de celebração “Na população mundial, o número de pessoas com 60 anos ou mais duplicou desde 1980 e há previsão de chegar a 2 bilhões até 2050” (Thormaehlen, 2012). Envelhecer representa uma das maiores conquistas da Humanidade. A transformação demográfica tem profundas consequências para todos os aspetos da vida, tanto para cada indivíduo como para a sociedade em geral. O envelhecimento da população é uma das realidades mais concretas da atualidade, alvo de estudo e atenção constante da nossa sociedade. É esta tendência crescente do envelhecimento que veio desafiar os governos, famílias e profissionais e até mesmo a sociedade em geral a encontrar soluções para este fenómeno para o qual não estavam preparados. As pessoas mais idosas, podem acrescentar valor muito importante, para a sociedade como membros da família, voluntários e participantes ativos no mercado de trabalho. A sabedoria que eles adquiriram através da experiência de vida torna-os um recurso social vital. Aproveitar todas estas potencialidades é um desafio, “promover o envelhecimento ativo e saudável”¹ suportado na mudança de paradigma: se vamos viver mais tempo, vamos preparar-nos para evitar efeitos nefastos dos estados mórbidos.

Foi neste sentido que este projeto de mestrado ganhou forma para se transformar numa mais-valia para a população com mais de 55 anos, não institucionalizada, residente em Pombal. Pombal é um concelho que apresenta um índice de envelhecimento superior à média nacional. Antes de mais, convém esclarecer o motivo de dirigir este projeto para as pessoas com mais de 55 anos e não a partir dos 60 ou 65 como maioritariamente referenciado na maioria das ações de envelhecimento ativo. A razão está simplesmente associada à taxa de desemprego desta faixa etária - “velhos para emprego, novos para a reforma”. Perder o emprego tem implicações profundas na vida das pessoas.

O projeto PombalAge, tem como base o “Conceito de parceria” que permitirá criar uma rede capaz de reunir pessoas e organizações, de forma identitária, democrática, participativa e mobilizadora, em torno de valores e objetivos comuns. Todo o trabalho é feito de forma aberta e descentralizada, conjugando atores, vínculos e fluxos de informação. PombalAge diferencia-se de outros projetos de parcerias sociais, visto que pretende criar, uma plataforma digital, com o objetivo de replicabilidade, noutras zonas do país.

¹ Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011. DIÁRIO DA REPÚBLICA - 1.ª SÉRIE, Nº 244, de 22.12.2011, Pág. 5391: Institui o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações em Portugal no ano de 2012.

PARTE I

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1 O envelhecimento ativo

1.1 Introdução

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Kalache e Kickbusch, 1997).

O segredo de um envelhecimento bem-sucedido é a forma como se prepara a velhice, pois os comportamentos adotados ao longo da vida refletir-se-ão na sua fase final.

O envelhecimento ativo depende de uma série de influências ou determinantes que rodeiam os indivíduos, as famílias e as nações, entre os quais se incluem condições materiais, bem como os fatores sociais que afetam os tipos de comportamento e os sentimentos de cada indivíduo (Marmot, 2006). Vários fatores bem como a interação existente entre eles, desempenham um papel importante no que diz respeito à influência exercida sobre a forma como os indivíduos envelhecem (fig 1.1).

Figura 1.1 - Determinantes do envelhecimento ativo



Fonte: adaptado do Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas (2009)

“Promover o envelhecimento ativo significa criar melhores oportunidades para que as mulheres e os homens mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a pobreza, sobretudo das mulheres, e a exclusão social, encorajar o voluntariado e a participação ativa na vida familiar e na sociedade, e incentivar o envelhecimento com dignidade”².

O envelhecimento ativo e saudável é um desafio partilhado por todos os países europeus. Ao responder de forma inovadora a este desafio, a Europa tem a oportunidade de se afirmar como líder ao nível mundial.

A parceria europeia de inovação no domínio do envelhecimento ativo e saudável, tem como objetivo, até 2020, aumentar em dois anos o tempo médio de vida saudável dos cidadãos europeus. Visa melhorar a saúde e a qualidade de vida (com especial incidência nos mais idosos), garantir a sustentabilidade e a eficácia a longo prazo dos sistemas de saúde e de proteção social reforçando a competitividade da indústria da UE, através do desenvolvimento da atividade empresarial e da expansão para novos mercados³.

1.2 Envelhecimento

É hoje um tema social do maior interesse e ao qual é dado grande importância. Procura-se saber cada vez mais sobre os processos de envelhecimento e as mudanças que se lhe associam. Várias têm sido as investigações, teorias e projetos passíveis de intervenção para retardar ou travar esse processo.

Rosa (2012), afirma que todos envelhecemos, por isso o envelhecimento individual faz parte do nosso quotidiano.

Mas afinal, o que é o envelhecimento? Apesar de ser um fenómeno complexo, é possível definir algumas características:

- É natural, acontece de forma normal, gradual e universal. Caracteriza-se por uma série de transformações biológicas que ocorrem em todos os seres humanos com a passagem do tempo, independentemente da sua vontade.
- É irreversível. Apesar de todos os esforços e avanços da ciência, nada impede ou reverte o processo de envelhecimento.
- É único, individual e heterogéneo, uma vez que depende da interação de fatores intrínsecos (património genético de cada indivíduo) extrínsecos (relacionados o estilo de vida, educação, ambiente e condições sociais, de cada indivíduo).

² Decisão N.º 940/2011/UE do parlamento europeu e do conselho, de 14 de Setembro.

³ Decisão do parlamento europeu e do conselho, relativa à participação da União no programa de investigação e desenvolvimento «Envelhecimento ativo, vida autónoma e assistida» executado conjuntamente por vários Estados-Membros, Bruxelas 2013.

Todos estes fatores e respetivas interações é que explicam a diversidade e heterogeneidade do envelhecimento humano.

O envelhecimento é um fenómeno biopsicossocial, manifestando-se de várias formas, passando pelo envelhecimento físico, psicológico e social. Isto irá afetar o funcionamento humano em diferentes áreas e contextos, repercutindo-se nas atividades diárias, nas relações interpessoais, na autonomia, na saúde física e mental, entre outros.

Porém, começámos recentemente a ser confrontados com um outro envelhecimento, de tipo coletivo: o envelhecimento da população em geral. A população envelhece porque a Humanidade cresceu em conhecimento técnico-científico e as condições de vida das populações melhoraram. Mas, apesar de o envelhecimento populacional poder ser percebido como uma história de sucesso, é frequentemente entendido como uma verdadeira ameaça ao futuro da sociedade em que vivemos.

1.2.1 Dados demográficos

Em termos demográficos, estamos perante o que os especialistas denominam de uma “involução demográfica” (Fernandes, 2001), ou seja, o envelhecimento da população não se faz apenas com o aumento dos mais velhos, mas também com a redução dos mais novos.

O envelhecimento da população representa um dos fenómenos demográficos mais preocupantes das sociedades modernas do século XXI. Este fenómeno tem marcadamente reflexos de âmbito socioeconómico com impacto no desenho das políticas sociais e de sustentabilidade, bem como alterações de índole individual através da adoção de novos estilos de vida.

O envelhecimento da população é uma realidade com a qual as sociedades desenvolvidas, incluindo Portugal, têm que lidar, pois a esperança média de vida é cada vez mais elevada, ao passo que as taxas de natalidade decrescem a ritmo ainda mais elevado.

Em Portugal, de acordo com dados divulgados pelo INE, nos censos de 2011, o índice de envelhecimento do país é de 129⁴, o que significa que Portugal tem hoje mais população idosa do que jovem, havendo uma evolução crescente deste indicador desde a década de 60⁵.

Daqui constata-se que com a entrada do novo milénio, o número de pessoas que têm 65 ou mais anos ultrapassa o total de jovens entre os 0 e os 14 anos, o que inverte grandemente a pirâmide populacional, criando graves problemas de sustentabilidade ao País. Uma das transformações sociais mais importantes que ocorreram nos últimos cinquenta anos relaciona-se com o aumento das pessoas idosas, sendo que o crescimento desta faixa etária é o produto de várias convergências. Efetivamente, a diminuição abrupta das taxas de fecundidade e de natalidade, a melhoria das unidades de saúde e das condições sociais e económicas, o progresso da

⁴ Relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (expressa habitualmente por 100 (10²) pessoas dos 0 aos 14 anos).

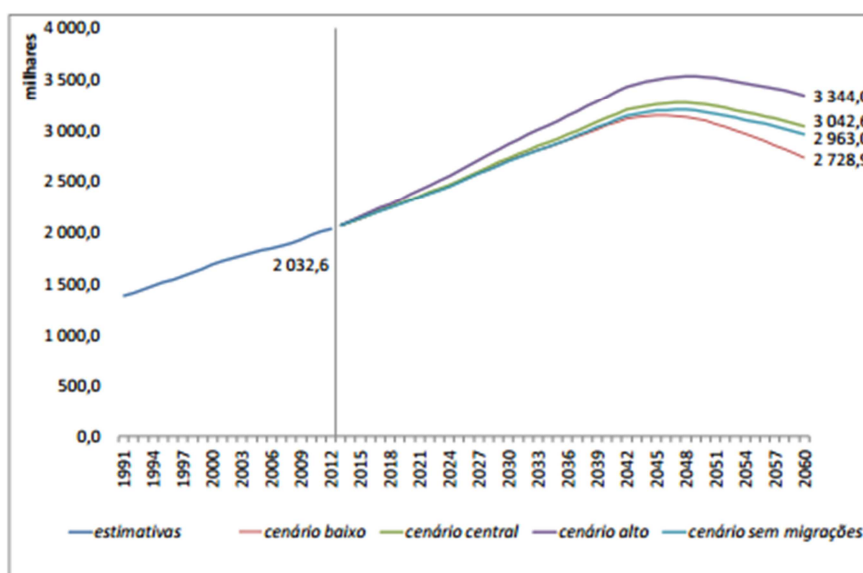
⁵ Em 1960 era de 27,3%; em 1970 de 34%; em 1981 de 44,9%; em 1991 de 68,1% e em 2001 de 102,2%.

medicina, a alteração dos estilos de vida, entre outros fatores, têm vindo a contribuir para o prolongamento da duração da vida humana. De acordo com a “Avaliação de Indicadores 2001-2006” do Plano Nacional de Saúde, a esperança de vida, dos 65 aos 69 anos, em Portugal Continental, aumentou 3,4% entre 2001 e 2005.

Perante as proporções que o envelhecimento populacional está a atingir, o principal desafio que se impõe hoje às sociedades é o de permitir que as pessoas não só morram o mais tardiamente possível, como também desfrutem de uma velhice com qualidade de vida.

A população com 65 ou mais anos de idade residente em Portugal aumentará de 2 033 para 3 043 milhares, entre 2012 e 2060. Em 2060, a população idosa poderá atingir 3 344 milhares no cenário alto e 2 729 milhares no cenário baixo.

Figura 1.2 – Projeções da População residente com 65 ou mais anos (em milhares), Portugal, 1991-2060.

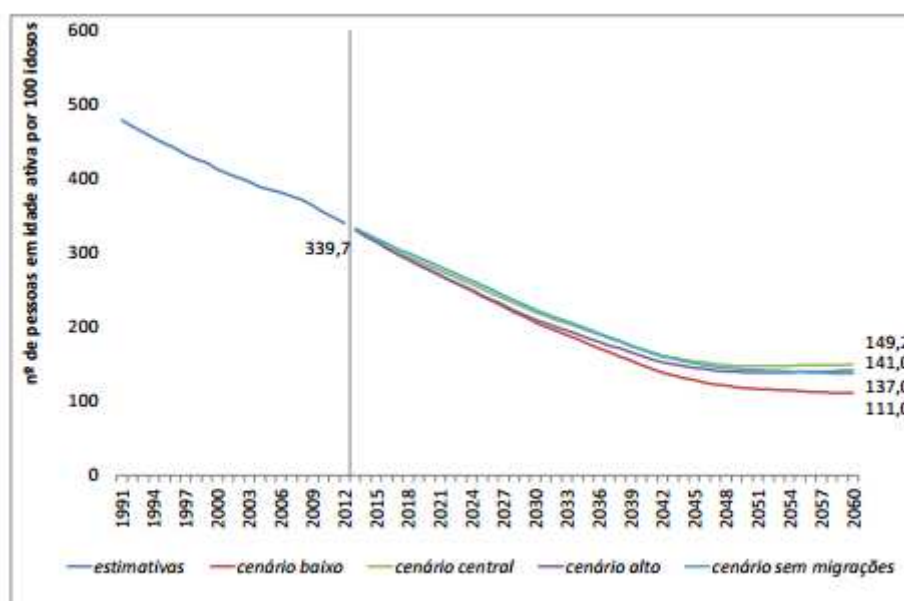


Fonte: INE (2014), Projeções de população residente 2012-2060.

Face ao decréscimo da população em idade ativa a par do aumento da população idosa, o índice de sustentabilidade potencial⁶ poderá diminuir de forma acentuada: em Portugal, entre 2012 e 2060, este índice passará de 340 para 149 pessoas em idade ativa por cada 100 idosos, no cenário central, valor que pode reduzir-se até 111 pessoas em idade ativa por cada 100 idosos no cenário baixo.

⁶ Quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos

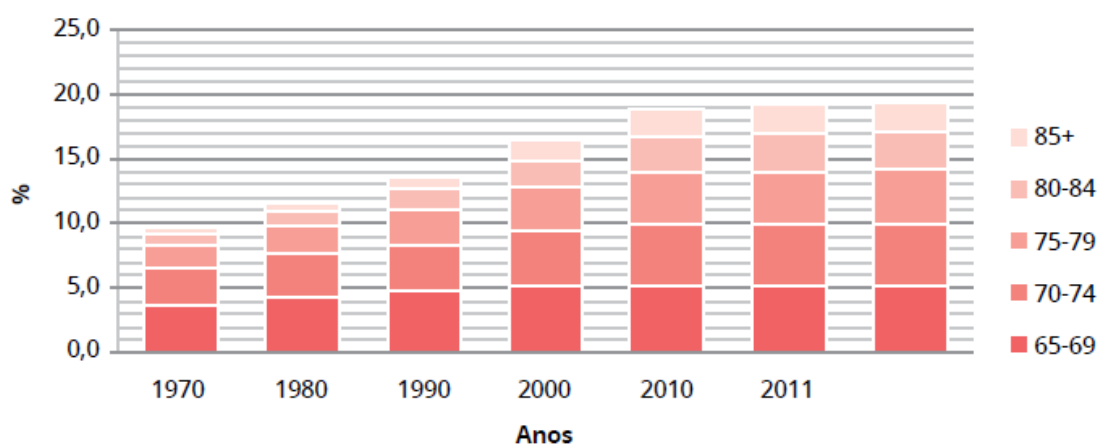
Figura 1.3 - Índice de sustentabilidade potencial, Portugal, 1991-2060 (estimativas e projeções)



Fonte: INE (2014), Projeções de população residente 2012-2060. Destaque a comunicação social de 28/03/2014

O envelhecimento da população é uma tendência de longo prazo que teve início há várias décadas em Portugal e na Europa. Este envelhecimento é visível na evolução da estrutura etária da população, e está associado à diminuição das taxas de fertilidade e de mortalidade e consequente aumento da esperança de vida. O processo de envelhecimento tem profundas implicações na estrutura etária da população, que por sua vez, gera significativas alterações nas necessidades sociais e na atividade económica e política. Portugal apresenta uma redução significativa de crianças e jovens e um aumento de cidadãos com mais de 65 anos, e em particular um aumento do número de pessoas com mais de 75 anos.

Figura 1.4 - Distribuição da população residente (%), por Grupo etário, Portugal Continental (1970-2012)



Fonte: Portugal IDADE MAIOR em números, 2014. (p. 18)

1.2.2 Dados biológicos

Segundo Shephard (2003), o envelhecimento é um processo biológico e as alterações determinam mudanças estruturais no corpo e modificam as suas funções. De acordo com gerontologistas, o processo de envelhecimento começa desde o momento da concepção. A velhice pode então ser definida como um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que culminam por levá-lo à morte. O envelhecimento é um processo que, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual.

As Teorias Deterministas defendem que o envelhecimento é uma consequência direta de um programa genético, sendo o genoma um tipo de relógio molecular, biológico. Estas teorias explicam o envelhecimento com base no conhecimento de que as diferentes espécies têm uma longevidade máxima marcada, o Homem parece viver no máximo até aos 120 anos. As Teorias Genética, a das Telomerasas e a Neuroimunoendócrina são apenas alguns exemplos das várias teorias deterministas que fundamentam o envelhecimento numa base genética.

O envelhecimento biológico, ou senescência, designa as transformações que ocorrem nos sistemas orgânicos e funcionais reduzindo a sua capacidade biológica de autorregulação e, conseqüentemente, diminuindo a probabilidade de sobrevivência. A diminuição da densidade óssea, a flacidez da pele, a perda de cabelo e o surgimento de cabelos brancos, o decréscimo da massa muscular ou a diminuição da acuidade visual ou auditiva são algumas das modificações normais do processo de envelhecimento. De acordo com Henrard (1997), a senescência é definida habitualmente como o conjunto dos processos biológicos que, à medida que a idade avança, coloca os indivíduos mais sensíveis aos fatores suscetíveis de levar à morte. A morte pode acontecer após o declínio das capacidades de adaptação do organismo para manter as suas funções internas, face às agressões exteriores tais como as doenças ou os acidentes. Os processos próprios à senescência respondem a quatro critérios largamente aceites: ser universal, progressivo, endógeno e degenerativo.

1.3 “Paradoxo do envelhecimento”

Portugal é atualmente o sexto país mais envelhecido do mundo e, em quarenta anos, passou de país com a maior taxa de natalidade da Europa para detentor da taxa de natalidade mais baixa⁷.

De acordo com Cabral (2014), p. 96, vivemos assim o “paradoxo do envelhecimento”, pois o que podia ser visto como uma bênção, o aumento generalizado da esperança de vida, quando combinado com a baixa natalidade e o baixo crescimento, gera um conjunto de consequências gravosas que abalam a estabilidade das relações intergeracionais. Vivemos novos problemas de equidade, de estigmatização mútua e de competição entre gerações.” O problema não está associado à longevidade, ao aumento da esperança de vida, mas sim ao facto de não existirem condições para lidar com esta longevidade, porque exige apoios e os idosos tendem a ser mais dependentes e têm rendimentos mais baixos que a restante população.

As sociedades atuais encontram-se cada vez mais envelhecidas, levando a transformações económicas, sociais e culturais, exigindo novas estratégias melhorando as condições de vida e de saúde.

Se o crescimento da esperança de vida é o resultado positivo do progresso humano é também o motivo do desencadear de inquietações, particularmente no que diz respeito ao aumento dos custos em cuidados de saúde, primários e hospitalares, e aos encargos humanos e financeiros que decorrem do aumento de situações de incapacidade e dependência, necessitando de mais apoio social e familiar que não se deve remeter para uma solidão e exclusão social.

O paradigma do envelhecimento ativo convida, assim, a reformular a articulação entre a atividade e a reforma, entre o trabalho e a saúde, entre a participação e a exclusão, no sentido de caminhar para uma sociedade mais inclusiva e com menos discriminações em torno da idade. Neste sentido, espera-se que, dentro de alguns anos, as pessoas trabalhem, de facto, até mais tarde desempenhando os tipos mais diversos de funções (Marques, et al; 2012).

De acordo com Mauritti (2004), podemos aperceber-nos de dois grandes discursos principais acerca da velhice. De um lado, discursos nos quais os mais velhos são tidos como segmentos específicos de consumo, ou seja, a velhice é associada a oportunidades de lazer, de liberdade e de autoaperfeiçoamento – este segundo discurso reúne os mais velhos na categoria de “terceira idade” ou “reformado”. De outro lado, discursos que conceptualizam a velhice numa vertente

⁷ Informação da agência LUSA, texto publicado por Sofia Fonseca a 08 novembro 2013.

mais negativa, na qual se enquadram situações de pobreza, isolamento social, solidão, doença e dependência.

Caracterizar a transição para a reforma é saber a idade em que ela ocorre. Globalmente, a transição ocorre pouco acima de 60 anos (60,3), bem abaixo da idade convencionalmente considerada como a idade da reforma. No entanto, a idade relativamente precoce da reforma tem de ser contrabalançada pelas trajetórias profissionais bastante longas, acima de quarenta anos em termos médios, que conhecem variações importantes, consoante as variáveis que estejam a ser consideradas (Cabral, 2013).

De acordo com Marques (2011), o envelhecimento marcado da população a que assistimos nos últimos anos tem implicações importantes para as economias europeias e portuguesa. As pressões sobre o mercado de trabalho e sobre as medidas de proteção social requerem ajustamentos consideráveis, que passam pela promoção de políticas de envelhecimento ativo que permitam aos cidadãos viver de uma forma mais saudável e mais produtiva.

Esta perspetiva não se coaduna com a imagem negativa que prevalece nas várias esferas da nossa sociedade e que persiste em tratar as pessoas mais velhas como doentes e incapazes. Para Marques (2011), essa realidade coloca desafios ao mercado de trabalho, à economia e à produtividade, mas também à proteção social e finanças públicas. Os mais velhos são vítimas do fenómeno de idadismo⁸, ou seja, de discriminação em função da idade. A mesma autora, p.25, refere “A economia chama a este tipo de pensamento a falácia do pulmão, já que implicitamente se assume que, tal como o ar que entra e sai dos pulmões, para que uns entrem no mercado do trabalho outros têm de sair”. Há necessidade urgente de mudar mentalidades, não existe uma idade limite para a produtividade dos trabalhadores. Cada vez mais observamos na nossa sociedade caso de sucesso com pessoas com mais idade e salvaguardamos o pensamento que os mais velhos são potenciais criadores de riqueza e de novos postos de trabalho.

⁸ “A origem do idadismo” Marques(2011) p. 36. Discriminação da Terceira Idade. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

1.4 Políticas públicas em prol do envelhecimento.

Um dos grandes desafios para as políticas consiste em encontrar um equilíbrio entre a promoção da saúde, o sistema de apoio informal e o sistema de apoio formal. Assim, para fomentar um envelhecimento ativo são necessárias estratégias que protejam a saúde e o bem-estar dos idosos e desenvolvam programas para a promoção da saúde e prevenção de doenças, apostando em cuidados equitativos e dignos.

Desde a Organização das Nações Unidas (ONU), através da Organização Mundial de Saúde (OMS), até à Comissão Europeia, passando pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), todas estas organizações têm promovido iniciativas com o objetivo de sensibilizar a sociedade para os problemas do envelhecimento e de apontar medidas suscetíveis de influenciar as políticas públicas que visam responder a esses problemas (Marques et al., 2012).

Ao longo do tempo, varias recomendações da Comissão Europeia, têm vindo a reforçar a viragem de paradigmas nas políticas sociais a favor da introdução de mecanismos de ativação e da promoção da coesão social num mercado de trabalho mais inclusivo (Hespanha, 1997).

Uma análise de alguns documentos, permitiram observar a progressão das orientações estratégicas traçadas pela Comissão Europeia e das políticas públicas e sociais dos respetivos Estados Membros, anexo I.

1.5 Conclusão

O segredo da longevidade, segundo um ditado chinês está em “comer pela metade, exercitar em dobro e sorrir o triplo”. Este ditado tem cerca de 3000 anos e não está longe da verdade. O ser humano ganhou mais esperança média de vida, passamos a viver mais e mais tempo. Cresce assim a importância de aproveitá-los da melhor forma possível.

O tema do envelhecimento está claramente inscrito na agenda internacional. Desde a ONU, a muitas outras entidades, promovem iniciativas que visam alertar as sociedades para os problemas do envelhecimento e definir medidas para a resolução desses problemas.

O paradigma do envelhecimento ativo surge, assim, como um programa de intervenção na sociedade voltado para a mudança da condição do idoso, procurando ao mesmo tempo responder aos problemas do aumento da longevidade.

2 As trajetórias de vida e organização do tempo na reforma

2.1 Introdução

A investigação sobre o envelhecimento, ao contrário de muitas crenças, sugere que esta fase é um período de satisfação para as generalidades das pessoas idosas (Myers, 2003). Segundo Lima (2014), o envelhecimento pode ser uma experiência agradável e com qualidade de vida.

Para, Simões (2006), o envelhecimento ativo e bem-sucedido depende de um conjunto de fatores que permitem ao indivíduo continuar a funcionar eficaz, tanto do ponto de vista físico, como mental. Este autor assinala três características do envelhecimento bem-sucedido: o baixo risco de doenças, ou incapacidades relacionadas com a doença; o funcionamento físico e mental elevado e o empenhamento ativo na vida e indica, também, três processos para um envelhecimento bem-sucedido:

- A seleção: pessoa idosa, ao longo do seu percurso de vida faz múltiplas escolhas, quer nível pessoal como profissional.
- A otimização: o sujeito otimiza as práticas, tendo em conta a eficácia pessoal.
- A compensação: o indivíduo idoso tenta compensar a inteligência cristalizada com a fluida, seja a capacidade de lidarmos com um problema imediato.

Sintetizando os fatores ligados ao envelhecimento bem-sucedido, importa referir os resultados do “Intervenção em grupo com adultos de idade avançada”: os preditores do sucesso, nesta fase da vida estão, em muitos aspetos, ligados ao controlo individual e podem ser alvo de prevenção, promoção e de intervenção, ao longo de todas as fases do ciclo de vida, de forma a prevenir incapacidades funcionais e doenças crónicas em idades avançadas e ativar e potenciar oportunidades e recursos, Lima (2012)

Todos os conceitos atrás referidos apontam explícita ou implicitamente para os procedimentos necessários para promover/vivenciar uma velhice mais satisfatória.

2.2 Percursos de vida em tempos de reforma

O envelhecimento consiste num processo contínuo que se consubstancia numa trajetória através de diferentes instituições que estão sequencialmente organizadas e ajustadas por critérios etários ao curso de vida (Morgan e Kunkel, 2007).

Simplificando, segundo Cabral (2013), a família, a escola, o trabalho e a reforma constituem poderosas instituições que formatam a sequência do curso de vida nas sociedades ocidentais. A passagem do tempo pelo indivíduo reflete-se tanto nas mudanças de papéis sociais que desempenha, como na auto-identidade e no corpo do qual não se dissocia. As marcas corporais constituem, porventura, a mais indissociável presença do envelhecimento, mas as mudanças em torno da identidade e do entrelaçamento de papéis sociais que o sustenta, se bem que menos visíveis, não são menos importantes.

Silva (2009) confirma que a influência das trajetórias de vida, nas opções tomadas após a saída do mercado de trabalho, apenas releva a ideia que a reforma não é uma condição obrigatória na configuração identitária do sujeito. Antes de mais, os reformados não constituem um grupo homogêneo de pessoas, ainda que partilhem um conjunto de referências e episódios históricos, culturais e sociais.

A mesma autora classifica ao longo da sua investigação cinco “retratos de Envelhecimento”:

- Uma muleta ou um trampolim na velhice: a perspectiva institucional
- O regresso à militância religiosa: tempo recuperado
- Depois do trabalho, o banco do jardim: tempo parado
- A reforma como oportunidade para si: tempo recriado
- Quando a vida se faz sobretudo fora do emprego formal: tempo contínuo

Assim, os percursos biográficos e os comportamentos adotados na reforma, enraizados num coletivo de valores e de constrangimentos sociais, culturais, políticos e económicos do passado e da atualidade definem o percurso de vida.

Também Mauritti (2004) identificou cinco perfis-tipo de padrões de vida das pessoas com 55 e mais anos:

Perfil A: velhice de pobreza

Perfil B: velhice precária.

Perfil C: velhice remediada

Perfil D: velhice autónoma

Perfil E: velhice distintiva

Esta diferenciação interna dos quadros sociais da velhice na sociedade portuguesa contemporânea consubstancia-se em situações de difícil sobrevivência, como as que encontramos nas categorias do perfil A e em parte, provavelmente, também no perfil B, até às situações estatisticamente minoritárias, de quadros sociais mais favorecidos, dos perfis D e E. Entre estes extremos encontramos um perfil C, envolvendo, em parte indivíduos que ainda estão inseridos na atividade profissional e cujas condições materiais de existência, embora não traduzam a mesma precariedade que encontramos nos dois primeiros perfis, apresentam alguma vulnerabilidade.

2.3 O envelhecimento da população e a urbanização

Na edição portuguesa do *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*, concluem que o envelhecimento da população e a urbanização são duas tendências globais que, em conjunto, constituem forças fundamentais que estão a moldar o século XXI. À medida que as cidades crescem, aumenta a sua percentagem de residentes com idades superiores a 60 anos. As pessoas mais velhas são um recurso para as respetivas famílias, comunidades e economias, em meios envolventes que lhes proporcionam apoio e a possibilidade de capacitação. A OMS considera o envelhecimento ativo um processo contínuo, determinado por vários fatores que, isolados ou em conjunto, contribuem para a saúde, a participação e a segurança na terceira idade.

Segundo Pereira e Neves (2011) o envelhecimento da população conduz à definição de uma política de envelhecimento, alicerçada em parcerias, que permita a consolidação dos seus direitos sociais e que resulte na afirmação do grupo das pessoas com mais idade como sendo um forte potencial social, económico e cultural.

As zonas urbanas tendem cada vez mais a estimular o envelhecimento ativo através da criação de condições de saúde, participação e segurança, de modo a reforçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Há uma preocupação em termos sociopolíticos em adaptar estruturas e serviços de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades.

O respeito e a inclusão social refletem-se na acessibilidade aos espaços ao ar livre e aos edifícios e no leque de oportunidades que uma cidade oferece às pessoas idosas, em termos de participação social, entretenimento e emprego. A participação social, por sua vez, influencia a inclusão social, bem como o acesso à informação. A habitação afeta a necessidade de serviços comunitários de apoio, enquanto a participação social, cívica e económica depende em parte da acessibilidade e segurança dos espaços ao ar livre e dos edifícios públicos. Os transportes, a

comunicação e a informação, em especial, interagem com as restantes áreas: sem transportes ou sem os meios adequados para a obtenção de informação que permita que as pessoas se encontrem e estabeleçam ligações, as outras infraestruturas e serviços urbanos que poderiam apoiar o envelhecimento ativo são pura e simplesmente inacessíveis (Kalache e Plouffe, 2009). A figura seguinte enumera as áreas a considerar numa cidade amiga das pessoas idosas.

Figura 2.1 - Áreas a considerar numa cidade amiga do idoso



Fonte: Organização Mundial da Saúde (2009) "Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas"

2.4 Importância das atividades biopsicossociais

Os objetivos preconizados reconhecem a irreversibilidade da tendência de envelhecimento da população e a importância de unir esforços que permitam garantir que se viva mais, mas sem perda de qualidade de vida. Trata-se de um desígnio coletivo que deverá inspirar as políticas públicas, mas também uma meta individual, sendo imperioso que cada um de nós planeie o seu percurso de vida, prevenindo a dependência e o empobrecimento nas etapas mais tardias do ciclo de vida. (Guimarães e Nobre, 2013).

Combater o idadismo não se reduz apenas a promover a saúde e o exercício físico. Passa também por promover a participação, a autonomia, a independência e a segurança para garantir que se envelhece de forma inclusiva e plena, quer no contexto familiar, quer na dimensão social.

Por outro lado, não é na idade avançada que se adquirem novos hábitos ou se impõem comportamentos, pelo que todas as iniciativas tomadas desde tenra idade irão contribuir para o sucesso do envelhecimento saudável e ativo. Devemos entender o envelhecimento ativo, de forma dinâmica e preventiva, que deverá acompanhar o indivíduo ao longo do seu percurso de vida, para assim garantir uma velhice sustentável.

Os anos pós-reforma devem ser preparados e planeados com muita antecedência, esta perspetiva sustenta-se numa estratégia que envolve quatro vetores interdependentes e que temos tendência a esquecer nas fases precoces da nossa existência.

A relação, estabelecida pela Comissão Europeia, entre Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre gerações, estimula a permanência dos mais velhos nos círculos de influência, valoriza os contributos, saberes e perspetivas das várias gerações e cimenta a cooperação essencial à sustentabilidade da sociedade.

Figura 2.2 – Estratégias promotoras do envelhecimento ativo



Fonte: Guimarães e Nobre (2013) (adaptado)

O envelhecimento ativo inicia-se em fases precoces da nossa existência, de modo a que possamos planear a nossa economia doméstica, investir na saúde, semear relações afetivas e exercer a cidadania responsável, para que não seja só mais vida, mas melhor vida.

O diálogo entre gerações é imprescindível para a coesão social e devemos agir em simultâneo criando condições para que a família cumpra as suas funções e para que apareçam outras formas de aproximar os indivíduos de todas as idades. Esta relação é um alicerce dos sistemas de segurança social e sinal de conciliação entre as várias etapas da vida, permitindo diluir fronteiras, muitas vezes erradas, que tendem a distribuir as pessoas em prateleiras etárias que em nada correspondem às suas capacidades, potencialidades e desejos.

Assim, no documento de *Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011*⁹, o envelhecimento ativo e a solidariedade intergeracional passam a ser considerados elementos-chave da coesão social, contribuindo para uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo.

2.5 Conclusão

De acordo com os vários autores analisados, conclui-se que não existe um padrão único de velhice e que essa experiência deve ser considerada genericamente como bem ou mal sucedida, menos ou mais guiada por comportamentos fixos e por estilos de vida engajados, como participar em programas da terceira idade ou iniciar determinados tipos de atividades. O envelhecimento, como citado em outros momentos, é um fenómeno complexo e heterogéneo, que envolve questões de responsabilidade individual e social.

Além da investigação sobre o conceito de envelhecimento bem-sucedido, existem inúmeros estudos que procuram aferir os fatores que se encontram associados ao sucesso nesta fase da vida. Dentro dos fatores associados a um envelhecimento bem-sucedido, destacam-se não só os aspetos relacionados com a dimensão da saúde física, como também da dimensão social as atividades da vida diária.

Vilar et al., (2010) sistematizou que a qualidade de vida é um conceito amplo que incorpora, de forma complexa, a saúde física da pessoa, o seu estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e relação com o ambiente. A qualidade de vida assenta em três pilares fundamentais: subjetividade (valoriza a perspetiva e as perceções da própria pessoa, passíveis de mudança ao longo da vida); multidimensionalidade (reflete a interseção de diversas dimensões); e dimensão positiva-negativa (ao ter em conta aspetos positivos, como, por exemplo, a mobilidade, e negativos, como por exemplo a dor).

⁹ Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011. DIÁRIO DA REPÚBLICA - 1.ª SÉRIE, Nº 244, de 22.12.2011, Pág. 5391: Institui o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações em Portugal no ano de 2012.

3 Os projetos de promoção do envelhecimento ativo

3.1 Introdução

Já muito se escreveu sobre envelhecimento ativo. Numa simples pesquisa no Google encontramos disponíveis cerca de 476 000 resultados (13/02/2015), que nos falam de envelhecimento ativo em vários tipos de abordagens. Este número pode de certa forma fomentar a preocupação em instâncias superiores.

A Comissão Europeia comprometeu-se a enfrentar os grandes desafios sociais, vindos das alterações demográficas ocorridas na Europa. Assim apresentou o novo conceito de Parcerias Europeias de Inovação, tendo como umas das áreas piloto o envelhecimento ativo e saudável.

O Comissário responsável pela Política da Saúde e dos Consumidores, John Dalli, sublinhou: «O envelhecimento ativo e saudável é fundamental para os nossos cidadãos e para a viabilidade dos nossos sistemas de saúde e de prestação de cuidados e tem um importante potencial em termos industriais.»

Também a Vice-Presidente Neelie Kroes declarou: «A PEI para o Envelhecimento Ativo e Saudável ajudar-nos-á a melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos e a assegurar que o nosso sistema de cuidados de saúde seja sustentável a longo prazo. Apelamos assim a todas as partes interessadas para que deem o seu contributo e nos ajudem a enfrentar a transição demográfica de uma forma resoluta»¹⁰.

O projeto envelhecimento saudável “Healthy Ageing Project, 2007” permitiu sintetizar algumas das dimensões em que existe evidência empírica de impactos positivos com pessoas idosas. Destacam-se as áreas de envolvimento social, a saúde mental, a nutrição, a atividade física, a prevenção de lesões, o abuso de substâncias e os serviços de saúde preventivos, como área de produção de muitos trabalhos científicos, com resultados positivos nas intervenções com pessoas idosas.

Em 2012, na celebração do Ano Europeu do Envelhecimento e ativo e Solidariedade entre Gerações a REDTESS – Rede de Cooperação e Conhecimento na área do Trabalho, Emprego e Solidariedade Social - editou um catálogo bibliográfico com 608 referências bibliográficas de 2001 até 2012, com legislação, quer ao nível nacional, quer comunitário sobre a temática do

¹⁰ Comissão Europeia - Comunicado de imprensa Parcerias de Inovação: novas propostas sobre matérias-primas, agricultura e envelhecimento saudável para aumentar a competitividade da Europa. European Commission - PRESS RELEASES - Press - http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-196_pt.htm , p. 3. (consultado em 15/02/2015).

envelhecimento e um conjunto de sítios Web, de organizações e instituições, de âmbito nacional e internacional.

O envelhecimento da população verificado nas últimas décadas é atravessado pelas mudanças sociais, económicas e culturais decorrentes do próprio processo de desenvolvimento socioeconómico.

Estamos pois perante um número crescente de pessoas idosas, abrangendo várias gerações de idosos, ou seja, um grupo heterogéneo que integra vários grupos de idade, diferentes percursos e modelos de vida claramente contrastados no espaço e no tempo. A construção e implementação de medidas de políticas sociais adequadas à resolução dos problemas exige um conhecimento rigoroso não só das áreas críticas/riscos que importa cobrir mas também das situações que constituem fatores acrescidos de fragilização e/ou de deterioração do processo de envelhecimento face às quais é necessário desenvolver ações contextualizadas.

As dimensões da participação, da autonomia, da independência e da segurança são essenciais para garantir que se envelhece de forma inclusiva e plena, quer no contexto familiar, quer na dimensão social.

3.2 *Projetos nacionais na promoção do envelhecimento Ativo*

Hoje em dia, envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e a independência por períodos tão longos quanto possível, constitui um desafio à responsabilidade individual e coletiva. O desafio lançado pela Organização Mundial de Saúde no documento publicado em 2002 «Active Ageing. A Policy Framework» consiste num arquétipo inovador com potencialidades ao nível da intervenção política local.

No trabalho de (Bárrio e Fernandes, 2014) sintetiza-se os resultados de uma pesquisa cujo objetivo principal consistiu em identificar, caracterizar e avaliar programas implementados ao nível autárquico que tinham como alvo a população com mais de 65 anos. Os programas analisados evidenciam a existência de preocupações com a problemática do envelhecimento. A multissetorialidade das respostas atesta o envolvimento que ultrapassa as organizações públicas e em especial as câmaras municipais.

Colocamos em anexo uma listagem de vinte projetos nacionais na promoção do envelhecimento ativo, sua descrição e objetivos, anexo II.

3.3 Conclusão

As boas práticas associadas ao envelhecimento ativo e saudável, alicerçadas nos eixos Ensino/Inovação/Investigação permitiram que Portugal e mais propriamente a região centro, representa uma das 32 regiões de referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável reconhecidas pela Comissão Europeia.

Ao longo deste capítulo encontramos projetos e trabalhos em prol do envelhecimento ativo, verificando assim cada vez mais iniciativa nesta temática. Destacamos o projeto *Horizonte 2020* – Programa-Quadro Comunitário de Investigação & Inovação, por ser o projeto que esta a decorrer desde 2014 até e 2020. Sendo a ferramenta atual de trabalho para as prioridades da estratégia Europa 2020, onde destacamos o programa “desafios sociais” que inclui as áreas de Saúde, Alterações Demográficas e Bem-estar cidadãos europeus (com cerca de 39% do orçamento total).

PARTE II

PROJETO DE INTERVENÇÃO

4 Enquadramento geral

4.1 Contexto

O envelhecimento da população e o seu impacto ao nível social e económico, tornou-se um dos mais importantes desafios do século XXI. Exige uma atuação concertada de todos os setores, de forma a garantir a sustentabilidade dos sistemas de proteção social e, principalmente, de modo a salvaguardar a dignidade nas fases mais tardias da vida.

A composição das famílias e a mudança de estilo de vida dificulta a manutenção das solidariedades intrafamiliares e determina um crescimento de procura de cuidados realizado por terceiros. A sociedade de hoje, disponibiliza no mercado vários produtos e serviços em prol de um envelhecimento ativo e saudável. Em Portugal, existem entidades que atuam no setor da economia social, com qualidade e dimensão diferentes, o que exige, por parte de quem procura, uma escolha cuidada. Mas na presente conjuntura, a criação de mais entidades, deixa de fazer sentido, sem antes estabelecer um trabalho de permanente parceria com as diferentes entidades públicas e privadas, evitando a sobreposição e duplicação de respostas.

O desenvolvimento das tecnologias de informação, e o uso generalizado da internet e das aplicações móveis, permitem aumentar o nível de exigência de informação por parte dos consumidores e, conseqüentemente, as entidades procuram apresentar informação sobre a sua oferta em qualquer momento e lugar e por todas as vias, incluindo naturalmente a internet.

O presente trabalho, intitulado PombalAge, foi iniciado no âmbito da disciplina de Projeto, do Mestrado de Intervenção para Envelhecimento Ativo, do Instituto Politécnico de Leiria.

PombalAge surge da combinação das palavras Pombal e Age. Pombal, porque o projeto é dirigido a população como mais de 55 anos, não institucionalizada, do Concelho de Pombal. Age, pelo seu triplo sentido: Age - idade em inglês (tendência de introduzir estrangeirismos na comunicação corrente); Age - verbo agir no modo imperativo; Age – sigla com as iniciais de Ação para a Gestão do Envelhecimento.

É neste contexto que surge o projeto da PombalAge, que visa assegurar atividade de intermediação entre a procura de alternativas e as ofertas disponíveis, no mercado do envelhecimento ativo e saudável. Pretende-se que quem que procura produtos/serviços encontre

informação sobre as ofertas existentes. Deseja-se que as entidades possam utilizar os serviços da PombalAge para divulgar e publicitar as suas propostas.

4.2 Objetivos

Identificar as propostas bio-psico-socioculturais disponíveis para a população do concelho de Pombal como mais de 55 anos.

Analisar as ofertas disponibilizadas pela comunidade para responder a necessidades das pessoas com mais de 55 anos.

Fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência (relacionar a participação das pessoas com mais de 55 anos nas atividades com os níveis de qualidade de vida).

Criar uma proposta de intervenção assente na construção de plataforma digital e interativa onde esteja disponível informação para a promoção do envelhecimento ativo no concelho de Pombal (em particular uma “montra” dinâmica e em permanente atualização com as respostas disponíveis em cada momento adequadas às suas novas necessidades).

Propor uma metodologia de avaliação do valor social gerado pela intervenção proposta (SROI).

4.3 Metodologia

- Elaboração de questionários para a população do concelho de Pombal, com mais de 55 anos, não institucionalizada para conhecer as suas necessidades e expectativas, anexo III.
- Análise das respostas dos questionários à população do concelho de Pombal, com mais de 55 anos, não institucionalizada.
- Elaboração de questionários às diferentes organizações/ empresas e /ou responsáveis/dirigentes/diretores das diferentes organizações/empresas. O objetivo é que o preenchimento dos questionários pelos interlocutores permita identificar as condições e os detalhes das ofertas que disponibilizam, anexo IV.

- Análise das respostas locais disponíveis (criação de um diretório com todas as organizações que disponibilizam ofertas de bens e serviços dirigidas ao público-alvo em análise, com destaque para entidades com e sem fins lucrativos de âmbito social, cultural, recreativo ou desportivo.)

Construção, promoção e manutenção de plataforma informática que funciona como um elo de ligação/convergência entre as entidades que disponibilizam a sua oferta e o público sénior que encontra aqui respostas específicas para as necessidades que possuem, anexo V.

Elaboração de uma proposta de medição do impacto social do projeto de intervenção.

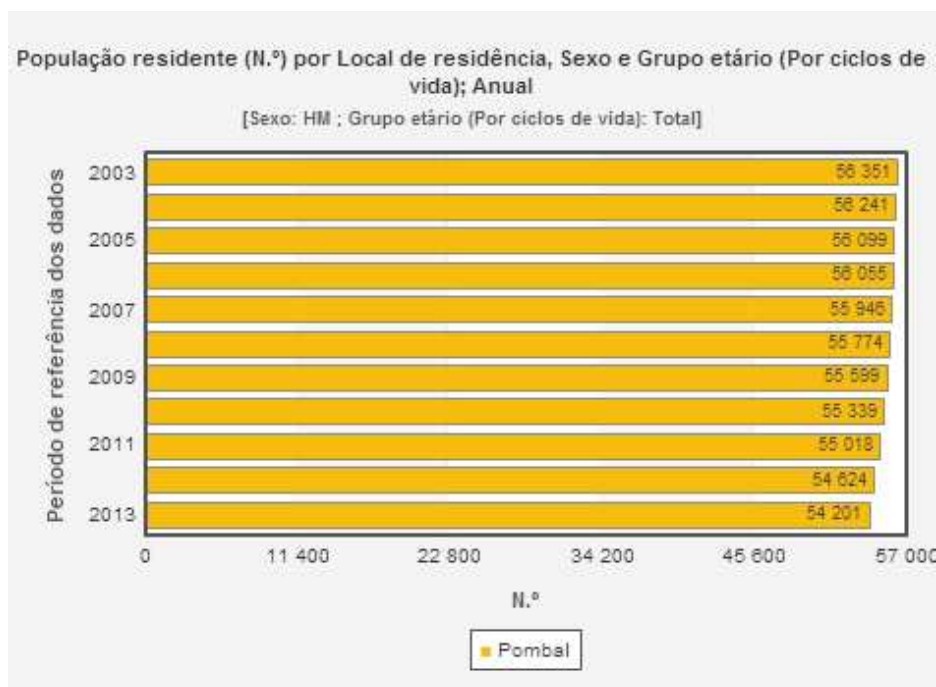
4.4 Análise de Mercado

4.4.1 Caracterização da população alvo

O envelhecimento populacional é um facto à escala mundial, Pombal não é uma exceção à regra.

De acordo com os censos (2011), a população residente no concelho de Pombal era de 55.217 habitantes distribuídos por 626,028 km², o que corresponde a uma densidade populacional de 88,2 hab/km². Em 2013 a população é de 54.201 habitantes.

Figura 4.1 – População total residente em Pombal, (2003 - 2013).



Fonte: INE <http://www.ine.pt> - Quadro extraído em 23 de Outubro de 2014

Se tivermos em conta o número total de habitantes em Pombal em 2013 (54201 habitantes), verificamos que a população com 55 e mais anos representa 36% (19567 habitantes) da população total.

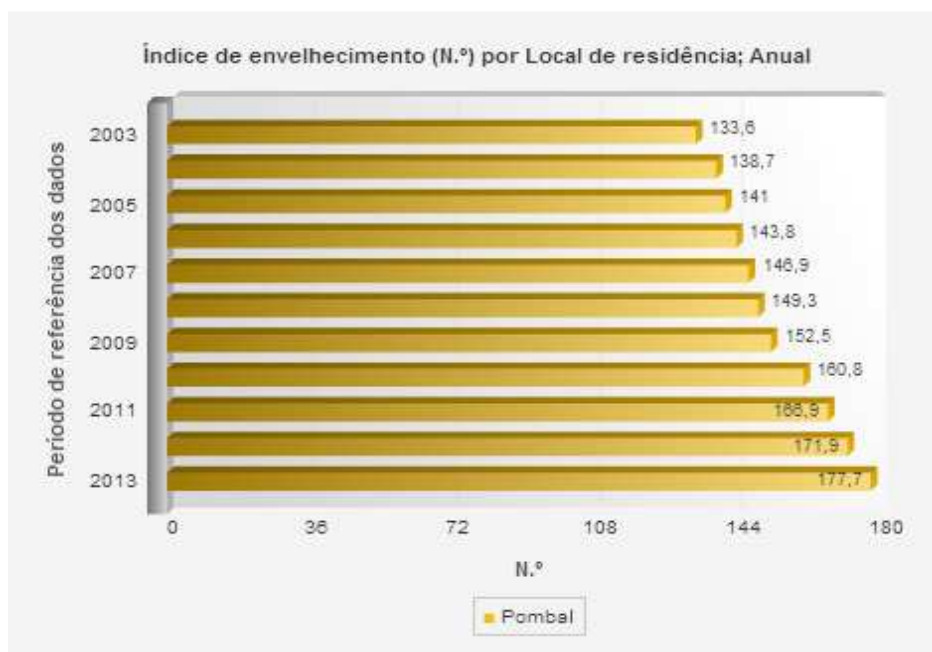
Figura 4.2 – População residente em Pombal, por grupo etário (2013)



Fonte: INE. <http://www.ine.pt> - Quadro extraído em 23 de Outubro de 2014

Segundo o INE, em Pombal, o índice de envelhecimento em 2013 é de 177,7, encontrando-se acima da média nacional. Além disso pela observação da figura abaixo constata-se que em Pombal a população idosa também tem vindo a aumentar, ano após ano, em relação à população jovem.

Figura 4.3 – Índice de envelhecimento em Pombal, (2003 - 2013).



Fonte: INE. <http://www.ine.pt> - Quadro extraído em 23 de Outubro de 2014

O índice de longevidade, segundo o INE, é a relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos (expressa habitualmente por 100 (10²) pessoas com 65 ou mais anos). Assim também se verifica que em Pombal o índice de longevidade tem aumentado:

Figura 4.4 – Índice de Longevidade em Pombal, (2003 - 2013).

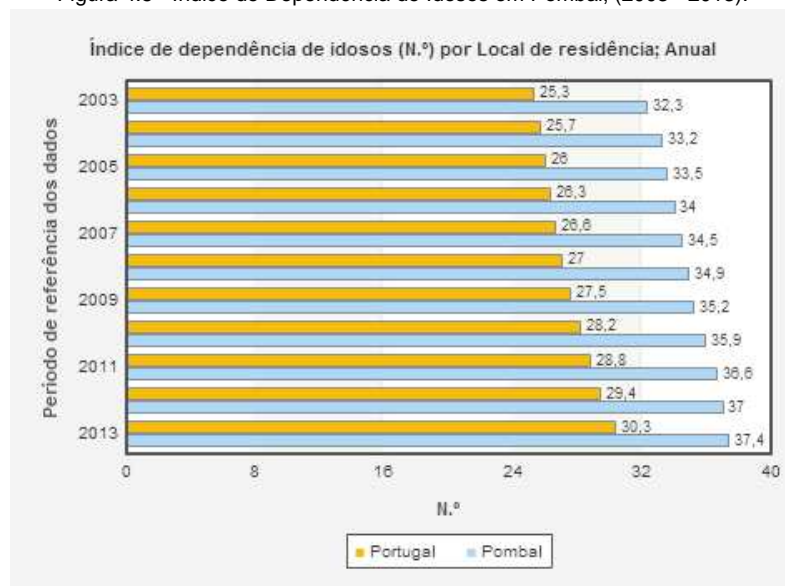


Fonte: INE. <http://www.ine.pt> - Quadro extraído em 23 de Outubro de 2014

O índice de Dependência de Idosos, segundo definição do INE, é a relação entre a população idosa e a população em idade ativa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (expressa habitualmente por 100 (10²) pessoas com 15-64 anos).

O aumento do Índice de Dependência de Idosos em Pombal tem sido proporcional ao aumento nacional.

Figura 4.5 - Índice de Dependência de Idosos em Pombal, (2003 - 2013).



Fonte: INE. <http://www.ine.pt> - Quadro extraído em 23 de Outubro de 2014

4.4.2 Resultados das respostas da população alvo.

Resultados das respostas dos questionários à população do concelho de Pombal, com mais de 55 anos, não institucionalizada

Considerando a necessidade de auscultar a população com mais de 55 anos de idade, residente em Pombal e não institucionalizada, para conhecer as suas necessidades e expectativas, optou-se metodologicamente por utilizar um questionário elaborado por nós, tendo como base a lista de verificação da Organização Mundial de Saúde.

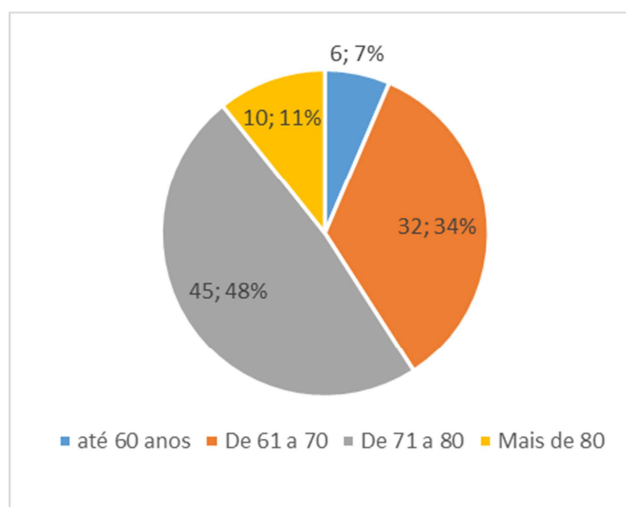
Esta Lista de Verificação é uma ferramenta de autoavaliação em 8 áreas: Espaços Exteriores e Edifícios; Transportes; Habitação; Participação Social; Respeito e Inclusão Social; Participação Cívica e Emprego; Comunicação e Informação; Serviços Comunitários e Saúde.

Deste modo, seguidamente se caracteriza a amostra, composta por 93 inquiridos, representativos dos 19567 habitantes da população residentes no Concelho de Pombal com 55 ou mais anos (36% da população total).

Apesar de as 93 pessoas inquiridas serem uma pequena representação da população de Pombal, ainda é possível fazer uma caracterização.

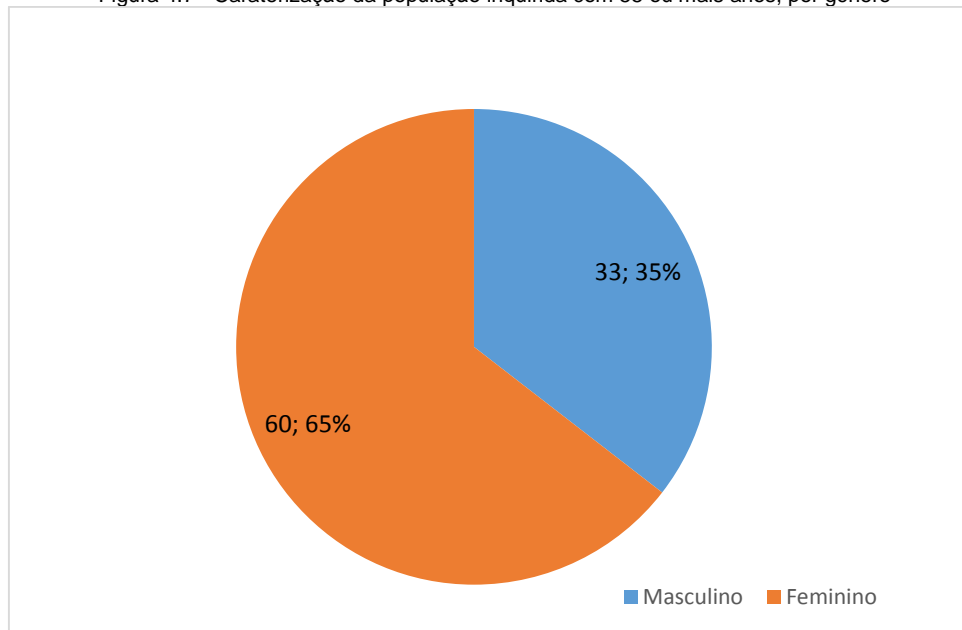
Quase metade (48%) dos inquiridos, tem idades compreendidas os 71 e 80 anos. Outro grupo representativo é o de com idades entre os 61 e 70 anos (34%).

Figura 4.6 - Caracterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por faixa etária



Maioritariamente a população inquirida é feminina (65%), apenas responderam ao questionário 33 homens (35%).

Figura 4.7 - Caracterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por género



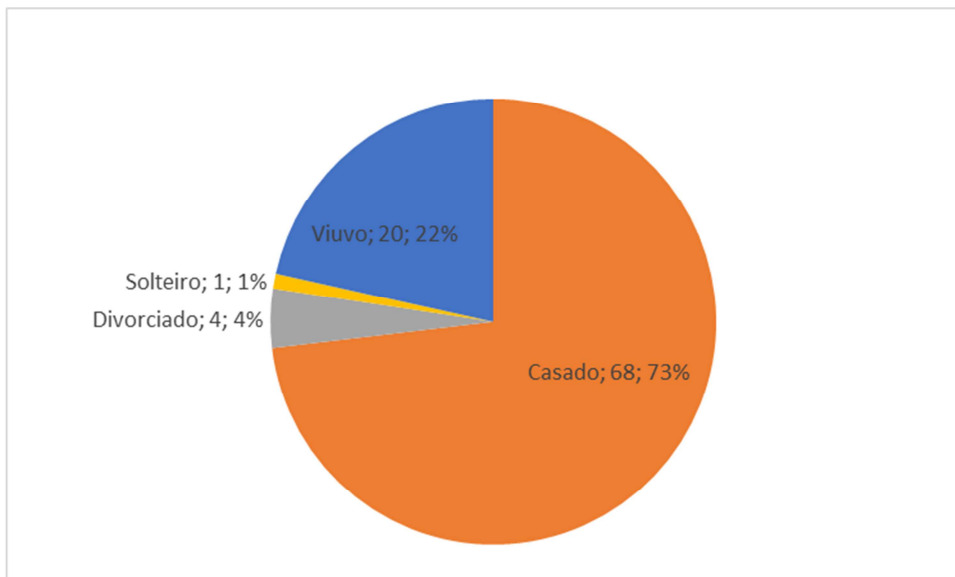
Uma percentagem significativa (63%) dos idosos inquiridos reside na freguesia de Pombal, conforme ilustra o seguinte quadro:

Tabela 4.1 - Caracterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por local de residência.

Caraterização da população inquirida, por freguesia	Nº Inquiridos	% Inquiridos
Abiul	5	5%
Albergaria dos Doze	3	3%
Carnide	1	1%
Ilha	2	2%
Matos da Ranha	1	1%
Meirinhas	1	1%
Pombal	59	63%
Pelariga	4	4%
Redinha	5	5%
Santiago de Litém	2	2%
Vermoil	2	2%
Vila Cã	8	9%
Total	93	100%

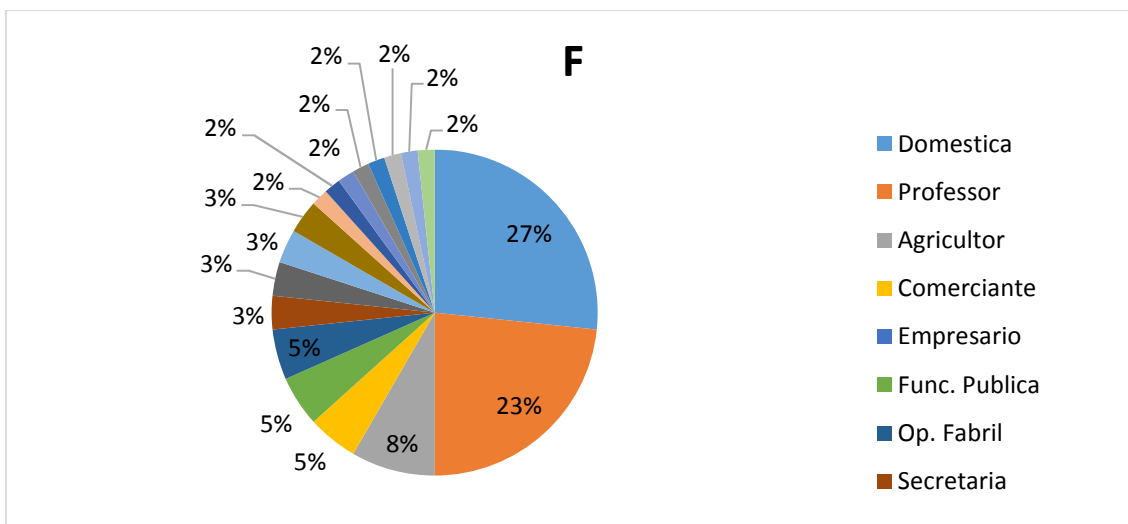
Relativamente ao estado civil dos inquiridos, a maioria é casada (73%). Segue-se o grupo de pessoas viúvas (22%).

Figura 4.8 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por estado civil.



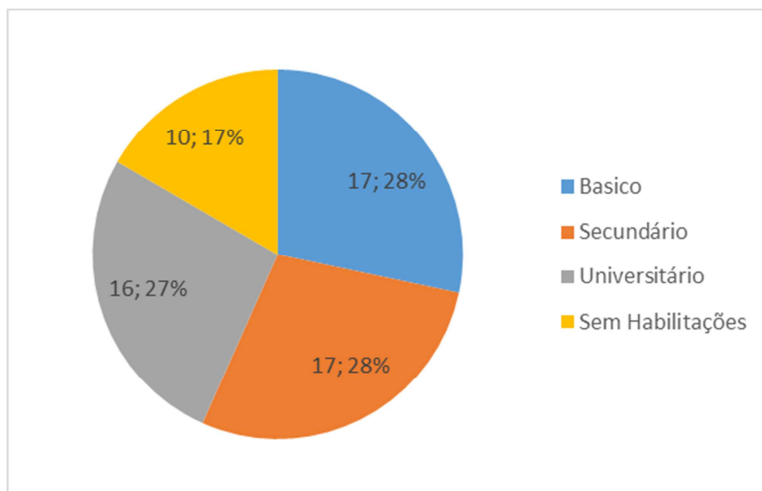
Quanto à profissão exercida ao longo da vida, a maioria das inquiridas são donas de casa (Doméstica, 27%). Segue-se os professores com 23%. As restantes profissões encontradas são variadas: agricultor, comerciante, empresário, funcionário da função pública, operário fabril, secretária e bancária, com 5 a 1 % de representação.

Figura 4.9 - Caraterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por profissão.



Relativamente às habilitações literárias, destaca-se um equilíbrio entre obtenções de graus académicos. 28% para o básico e igualmente para o secundário. 27% frequentaram a faculdade.

Figura 4.10 - Caracterização da população inquirida com 55 ou mais anos, por habilitações literárias.

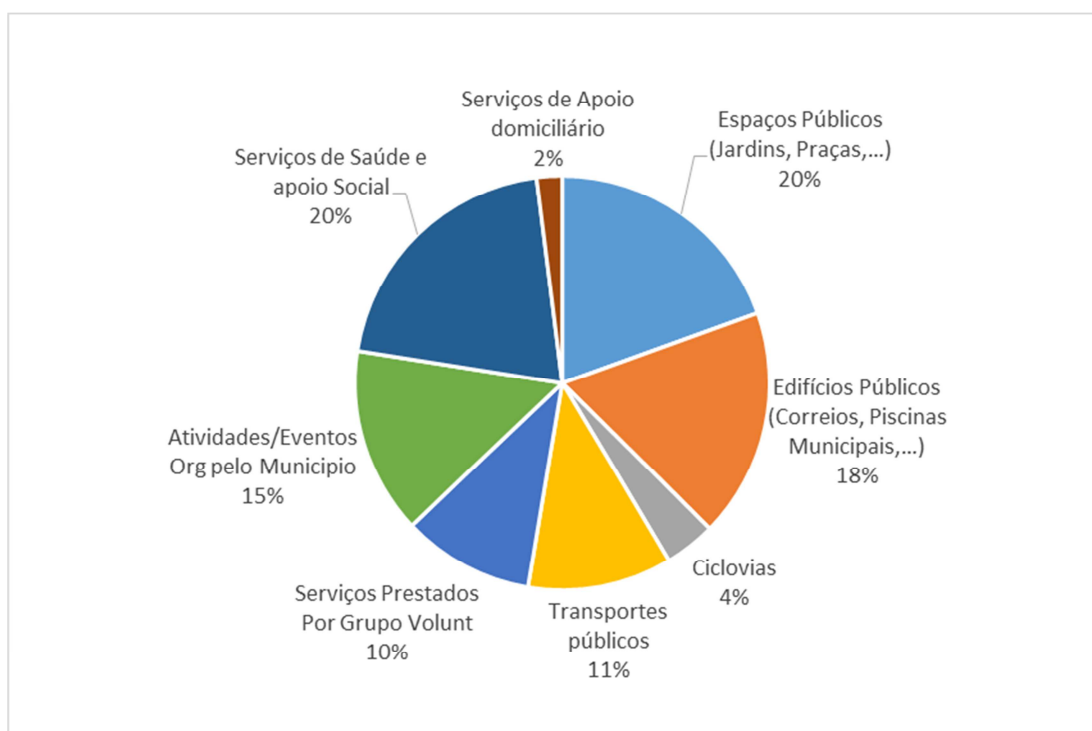


Espaços Exteriores e Edifícios

Tendo presente o impacto que o ambiente exterior e edifícios públicos exercem sobre a qualidade de vida dos idosos, especialmente no que respeita à sua mobilidade e independência, procuramos saber as infraestruturas mais frequentadas.

Verificou-se que os inquiridos utilizam com muita regularidade os espaços públicos (20%), como a rua, praças e jardins, passadeiras, entre outros. Utilizam também com alguma regularidade, serviços públicos de saúde (20%) edifícios públicos (18%), atividades e eventos promovidos pelo Município (15%) e transportes públicos (11%). As ciclovias foram pouco referenciadas pelos inquiridos (4%).

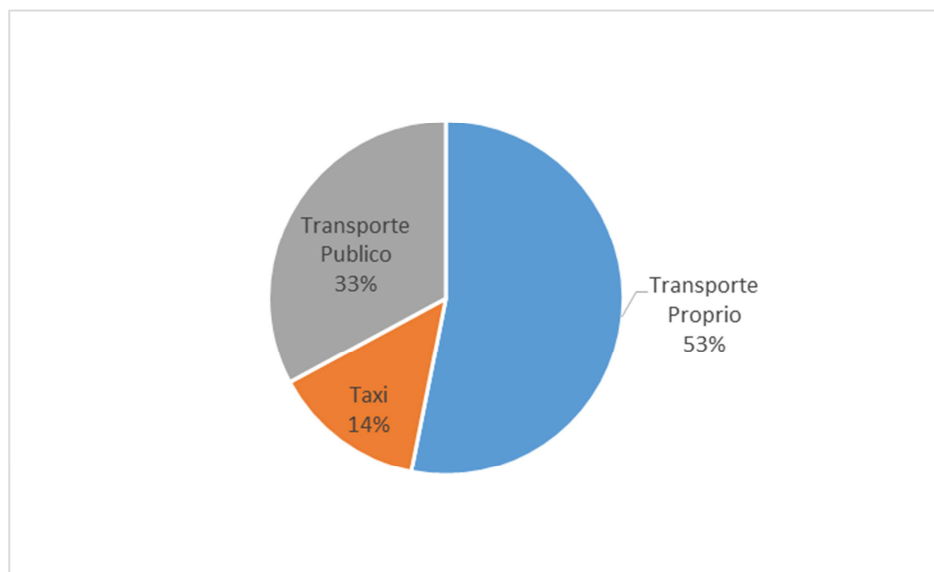
Figura 4.11 - Respostas obtidas pelos inquiridos, quanto utilização dos espaços exteriores, edifício e serv. públicos.



Transportes

Os Transportes promovem a autonomia, mobilidade para a integração social da população idosa e são um fator fundamental que influencia o envelhecimento ativo. A capacidade de movimentação determina a participação social e cívica e o acesso aos serviços. A maioria dos inquiridos possui transporte próprio (53%), mas (33%) refere utilizar os transportes públicos e (14%) usa também o serviço de táxi.

Figura 4.12 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere à frequência e utilização dos transportes



O preço é considerado um fator significativo, em termos da utilização dos transportes públicos por parte dos idosos. Em algumas cidades, é referida a existência de transportes públicos grátis ou com tarifa reduzida para pessoas idosas.

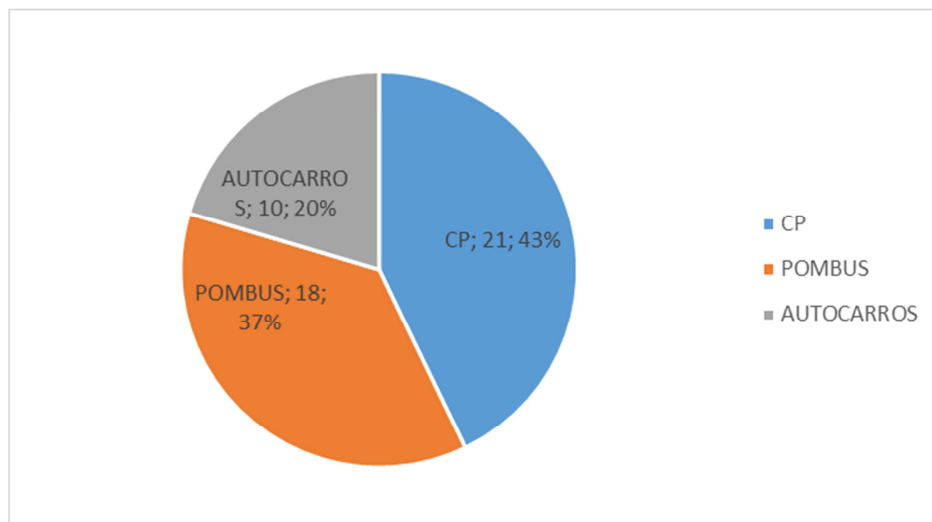
Em Pombal, a utilização da rede de transportes urbanos *Pombus*¹¹ é gratuita a partir dos 65 anos de idade (37%). A CP- Comboios de Portugal¹², tem desconto de 50% a partir da mesma faixa etária.

A utilização dos comboios é muito notória (43%) no que diz respeito aos Pombalenses. As razões que verbalizaram no preenchimento do questionário são “é seguro e barato” “passa-nos à porta”.

¹¹Acta da REUNIÃO ORDINÁRIA DE CÂMARA, nº 0008/CMP/09, de 27-03-2009, p. 22, disponível em: http://www.cm-pombal.pt/seu_municipio/doc_online/actas_reuniao/2009/Act08-09.pdf

¹² O Cartão Dourado permite aos reformados/pensionistas um desconto de 50% nas viagens realizadas na CP. – Disponível em : <http://www.cp.pt/passageiros/pt/conhecer-vantagens/descontos#sthash.ZqQLLYvt.dpuf>

Figura 4.13 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere ao tipo de transportes utilizados.



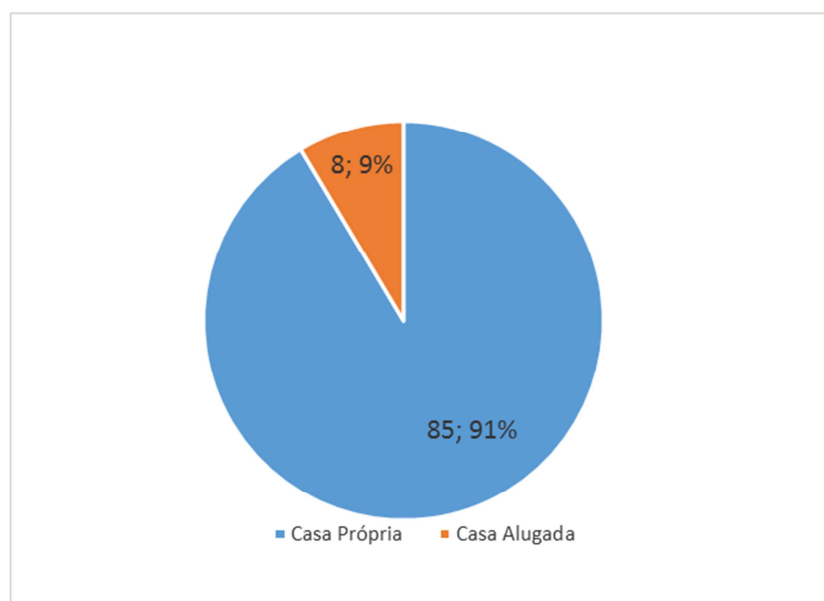
Habitação

Cada vez mais a manutenção da pessoa idosa no seio da sua habitação, assume-se como a opção preferencial da população, desde que salvaguardados os serviços necessários à sua autonomia.

Por este motivo, são muito importantes as condições de habitabilidade, a localização, os acessos, os serviços básicos e a ligação com a comunidade envolvente.

A maioria dos inquiridos, 91%, habita em casa própria. Apenas 9% habita em casa alugada

Figura 4.14 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere ao tipo habitação



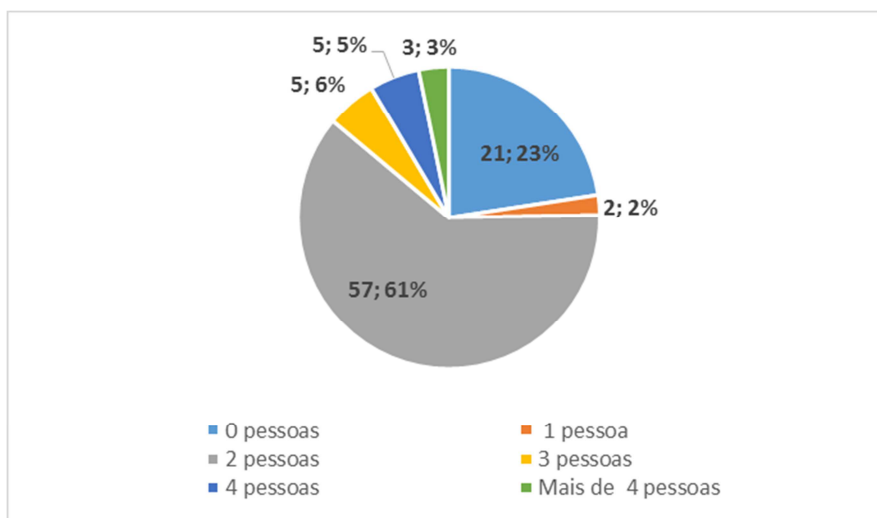
Os resultados achados depois da aplicação do inquérito permitem concluir que a maioria tem casas com acesso fácil (92%), que estão próximas dos serviços (farmácia, correios, banco, supermercado) 67%, e que tem vizinhos 96%. No entanto 25% dos inquiridos vivem sozinhos.

Tabela 4.2 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto às características da sua habitação.

Respostas dos Inquiridos	Sim	Não	Total
O acesso à sua casa é fácil?	86	7	93
(% Respostas)	92%	8%	100%
Está próxima dos serviços (farmácia, correios, banco, supermercado)?	62	31	93
(% Respostas)	67%	33%	100%
Tem Vizinhos	89	4	93
(% Respostas)	96%	4%	100%
Habita Sozinho(a)	23	70	93
(% Respostas)	25%	75%	100%

Por tipologia do agregado, verifica-se que a maior proporção dos inquiridos vive só com o cônjuge (61%) ou sozinho (20,7%).

Figura 4.15 - Respostas obtidas pelos inquiridos, no que se refere à tipologia do agregado.



Participação Social

A participação em atividades de lazer, sociais, culturais e espirituais realizadas no âmbito da comunidade e da família permite aos idosos continuarem a exercer as suas competências, a ser objeto de respeito e estima e a manter ou estabelecer relações de apoio e de afeto. A integração social relaciona-se com a existência de condições que permitam uma efetiva participação social.

No questionário aplicado aos seniores são avaliados os resultados obtidos relativamente a aspetos como a facilidade de acesso a eventos e atividades (nomeadamente, em termos de: acessibilidade económica, variedade, instalações, divulgação e informação veiculada). A participação social, visa combater o isolamento, através do impulso da integração na comunidade.

Neste âmbito, 56% admitem que existe uma oferta variada de eventos e atividades. Apenas a informação acerca dos eventos (47%) não é considerada suficiente. As atividades vão ao encontro do gosto dos inquiridos (53%). Uma grande parte dos inquiridos (49%) não sabe se as atividades têm preço acessível/adequado, no entanto (37%) confirmam o contrário.

Tabela 4.3 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto a ofertas para participação social.

Respostas dos Inquiridos:	Sim	Não	Não sabe	Total
Existe uma oferta variada de eventos e atividades?	56	8	29	93
%	60%	9%	31%	100%
A informação dos eventos e atividades é suficiente?	36	47	10	93
%	39%	51%	11%	100%
Existe atividade(s) que gosta ?	53	8	32	93
%	57%	9%	34%	100%
Os eventos e atividades têm preço acessível/adequado?	37	7	49	93
%	40%	8%	53%	100%

É mencionada por vários inquiridos a necessidade que sentem de informação sobre atividades e oportunidades de participação nas mesmas. Obtivemos como respostas que os placards de rua (37%) e os jornais locais (29%) como locais de divulgação dos eventos.

Tabela 4.4 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, qt aos locais de divulgação dos eventos.

Onde costuma encontrar essa informação?	Nº Respostas	%
1 - Placard de rua	34	37%
2 - Jornais locais	27	29%
3 - Rádio local	6	6%
4 - Tv local	0	0%
5 - Redes Sociais	8	9%
6 - Outras	0	0%
7 – Sem resposta	18	19%
Total	93	100%

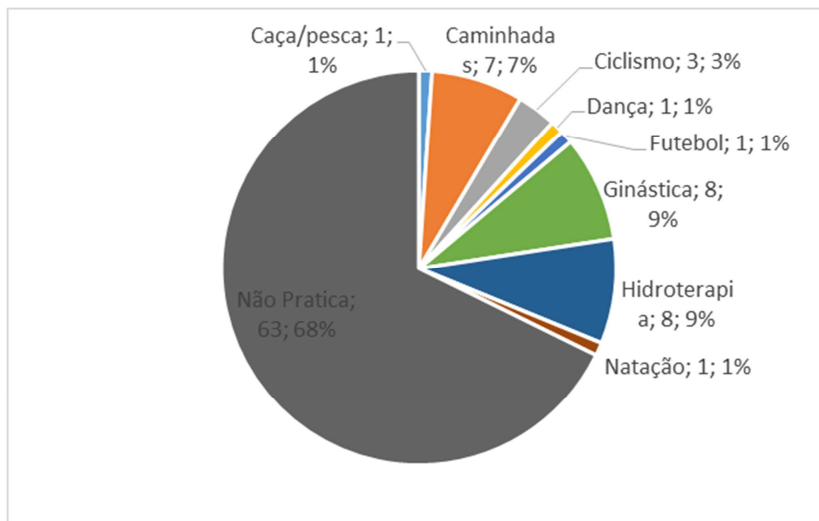
As atividades mais referenciadas quando questionamos o nosso público-alvo, foi ver televisão (56%), mas a leitura (52%) e a jardinagem (47%) foram também bastante referenciadas. Não podemos deixar de salientar a culinária (35%) como atividade à ganhar mais adeptos. Ouvir rádio (33%) e aprender sobre informática (33%) são desafios propostos certamente a um público sénior diferente, mas também com percentagens significativas.

Tabela 4.5 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto aos gostos e interesses.

Os seus gostos/interesses são?	Respostas dos Inquiridos			% Respostas dos Inquiridos	
	Sim	Não	Total	Sim	Não
Leitura	48	45	93	52%	48%
Artes plásticas	8	85	93	9%	91%
Lavores	18	75	93	19%	81%
Jardinagem	44	49	93	47%	53%
Ver Tv	52	41	93	56%	44%
Aulas de música	10	83	93	11%	89%
Informática	31	62	93	33%	67%
Colecionismo	7	86	93	8%	92%
Culinária	33	60	93	35%	65%
Ouvir Radio	31	62	93	33%	67%

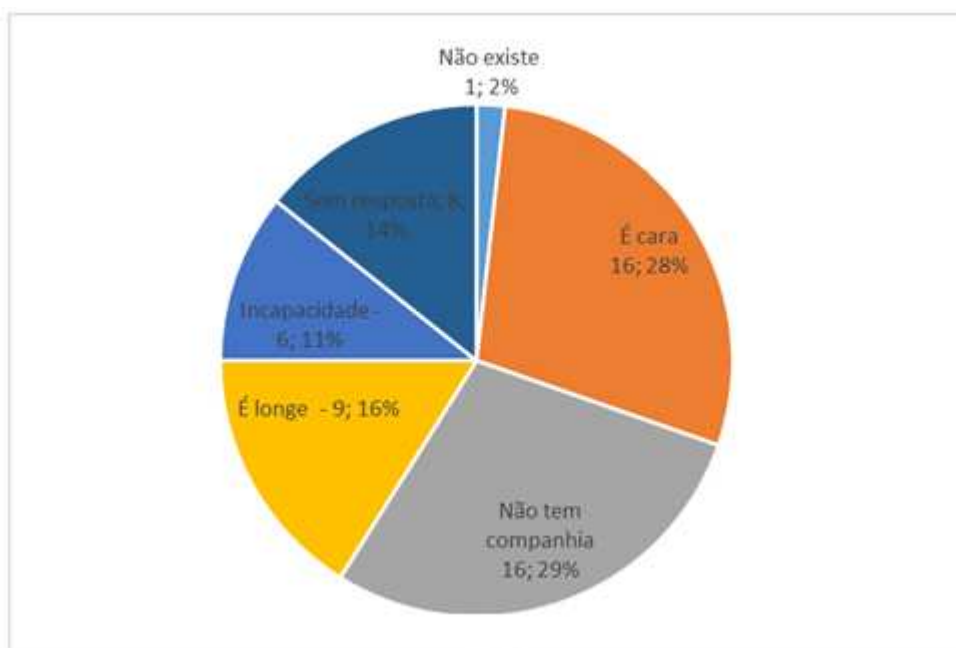
Quando questionados sobre a prática de uma modalidade desportiva, a maioria respondeu que não tem (68%), no entanto a ginástica (9%), a hidroterapia (9%) e as caminhadas (7%), são as que mais se destacam.

Figura 4.16 - Respostas obtidas pelos inquiridos, sobre o desporto praticado.



Procuramos saber quais os possíveis motivos para não praticar/participar em atividades. As respostas obtidas referem que muitas vezes não ter companhia (29%) e o facto de ser “caro” (28%) vão limitar a participação dos seniores. No entanto, também foi revelado que a não proximidade aos serviços (“É longe”, 16%) e as incapacidades físicas (11%) contribuem para a não participação nas atividades.

Figura 4.17 - Respostas obtidas pelos inquiridos, sobre os motivos de não praticar em atividades.



Respeito e Inclusão Social

O reconhecimento do valor do contributo dos idosos encontra-se intimamente relacionado com a temática do respeito social e poderá influir, positiva ou negativamente, na sua integração social. Numa sociedade cujo imaginário popular glorifica a juventude e a mudança, as imagens negativas da idade e do envelhecimento são frequentemente evocadas para explicar comportamentos desrespeitadores.

Consciente da relevância desta temática, a OMS analisou aspetos como a discriminação em função da idade, intergeracionalidade entre outras representações públicas do envelhecimento. Os resultados obtidos sublinham a grande necessidade de facilitar e organizar encontros entre as várias gerações, a saber: o trabalho em conjunto; a participação em eventos intergeracionais planeados; a participação de idosos na educação cívica ou histórica em contexto escolar ou a possibilidade de tomarem conta de crianças em espaços públicos; o auxílio prestado pelos jovens aos idosos, numa base de voluntariado.

Obtivemos como resultado que 39% dos inquiridos acham que os locais e as atividades para a comunidade são feitos para atrair todas as gerações, e que 38% dizem que a comunidade dá valor às pessoas mais velhas. Mas neste âmbito, salienta-se o elevado número de não respostas às questões deste módulo. Se somarmos as respostas de “não” com as de “não sabe” obtemos a avaliação negativa em todos os itens em análise.

Tabela 4.6 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto ao respeito e inclusão social.

Respeito e Inclusão Social	Sim	Não	Não sabe	Total
Os locais e as atividades para a comunidade são feitos para atrair todas as gerações?	39	23	31	93
%	42%	25%	33%	100%
As escolas ensinam/abordam temas sobre envelhecimento?	20	8	65	93
%	22%	9%	70%	100%
A comunidade dá valor as pessoas mais velhas?	38	25	30	93
%	41%	27%	32%	100%

Participação Cívica e Emprego

O papel que os idosos desempenham na comunidade contribui para o respeito e a inclusão de que beneficiam. Os idosos não deixam de contribuir para a comunidade quando se reformam. Uma das formas mais comuns coaduna-se com a prática do voluntariado. 51% dos inquiridos afirmam que se valoriza o voluntariado feito por pessoas mais velhas. Em contrapartida, apenas 12% confirma que existe oportunidades para que as pessoas mais velhas possam trabalhar. As respostas às questões “É encorajado a participação das pessoas mais velhas em diferentes organizações” e “Existe formação para as pessoas mais velhas” não são conclusivas, devido à obtenção de valores muito próximos.

Tabela 4.7 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto a participação cívica e emprego.

Participação Cívica e Emprego	Sim	Não	Não sabe	Total
É encorajado a participação das pessoas mais velhas em diferentes organizações?	35	25	33	93
%	38%	27%	35%	100%
Existem oportunidades para que as pessoas mais velhas possam trabalhar?	12	43	38	93
%	13%	46%	41%	100%
Existe formação para as pessoas mais velhas?	31	28	34	93
%	33%	30%	37%	100%
Valoriza-se o voluntariado feito por pessoas mais velhas?	51	15	27	93
%	55%	16%	29%	100%

Comunicação e Informação

O acesso à informação e a manutenção de contacto com eventos e com outras pessoas são considerados, pela OMS, como determinantes para o envelhecimento ativo. Deste modo, torna-se relevante aferir as perceções dos idosos sobre aspetos como o acesso à informação disponível e a clareza da informação. É, ainda, importante neste âmbito o acesso aos meios básicos de comunicação, nomeadamente, às novas tecnologias de informação e comunicação. No quadro seguinte encontram-se resumidos os resultados obtidos neste módulo:

Tabela 4.8 - Caracterização da pop. com 55 ou mais anos inquirida, quanto aos meios de comunicação e informação.

Comunicação e Informação	Sim	Não	Não sabe	Total
Tem acesso aos meios de comunicação (televisão, rádio, telefone, ...)	91	2	0	93
	% 98%	2%	0%	100%
Costuma ler jornais?	60	33	0	93
	% 65%	35%	0%	100%
Ouvir rádio?	61	32	0	93
	% 66%	34%	0%	100%
Ver televisão?	79	10	4	93
	% 85%	11%	4%	100%
A informação de interesse para as pessoas mais velhas é divulgada de forma regular?	28	26	39	93
	% 30%	28%	42%	100%
Existem locais públicos onde é fácil o acesso a computadores e a internet?	33	19	41	93
	% 35%	20%	44%	100%
Nos locais públicos com computadores e internet o acesso é gratuito?	28	16	49	93
	% 30%	17%	53%	100%
Usa o computador e internet para comunicar com a família/ amigos?	29	57	7	93
	% 31%	61%	8%	100%
Usa o computador e internet para pesquisas, compras, lazer?	26	66	1	93
	% 28%	71%	1%	100%

No que concerne à comunicação, as questões que obtiveram uma avaliação mais negativa relacionam-se com o uso do computador e internet para comunicar com a família/ amigos e para fazer pesquisas, compras.

Neste âmbito, apenas cerca de 30% dos inquiridos considera que a informação de interesse para as pessoas mais velhas é divulgada de forma regular.

Serviços Comunitários e de Saúde

Os serviços de saúde e de apoio são fundamentais para a manutenção da saúde e da independência na comunidade. Neste âmbito é pertinente aferir a suficiência, qualidade,

acessibilidade e a adequação dos serviços disponíveis. Deste modo, no presente módulo apresentam-se as perceções dos inquiridos sobre a diversidade dos serviços de saúde e dos cuidados prestados.

Tabela 4.9 - Caracterização da população inquirida, quanto a opinião sobre os serviços saúde /apoio comunitário.

Serviços de saúde/apoio comunitário	Não	Sim	Não sabe	Total
Para promover a saúde?	28	61	4	93
%	30%	66%	4%	100%
Para tratar doença?	20	71	2	93
%	22%	76%	2%	100%
Para promover a reabilitação?	42	49	2	93
%	45%	53%	2%	100%
Tem algum seguro de saúde?	73	20	0	93
%	78%	22%	0%	100%
É fácil aceder aos diferentes tipos de serviços de saúde/apoio comunitário?	41	52	0	93
%	44%	56%	0%	100%
As informações sobre os serviços de saúde/sociais estão disponíveis de forma clara?	49	44	0	93
%	53%	47%	0%	100%

Apesar de a maioria dos inquiridos considerar que estão disponíveis serviços de saúde adequados para promover a saúde e tratar doenças, apenas cerca de 49% dos inquiridos consideram que estes promovem a reabilitação. Quando questionados sobre o acesso e informação aos diferentes tipos de serviços de saúde/apoio comunitário e sobre a disponibilidade da informação dos mesmos serviços, cerca de 44% e 53%, respetivamente, responderam que não.

A existência de serviços de saúde bem localizados e facilmente acessíveis reveste-se de uma importância fundamental para os idosos. A existência de diversos tipos específicos de cuidados de saúde, permite escolha. Mas como verificamos, maioritariamente os inquiridos recorrem ao serviço público, 67%.

Tabela 4.10 - Caracterização da população com 55 ou mais anos inquirida, quanto aos serviços a que recorrem.

Habitualmente usa/ frequenta mais os serviços?	Nº Inquiridos	% Inquiridos
Públicos	62	67%
Privados	6	6%
Os Dois	25	27%
Total	93	100%

A existência de estruturas sem obstáculos físicos e humanos dentro dos estabelecimentos prestadores de serviços são importantes. Os 95% inquiridos afirmam que gostariam de encontrar um lugar onde todos os cuidados dirigidos a pessoas mais velhas estivessem concentrados e fossem de fácil acesso.

A redução ou simplificação das formalidades administrativas foi mencionada verbalmente em muitos inquiridos, quando aplicado o questionário.

Tabela 4.11 - Opinião da população com 55 ou mais anos sobre “O lugar ideal”

Encontrar um lugar onde todos os cuidados dirigidos a pessoas mais velhas, estivessem todos concentrados e de fácil acesso.	Nº Inquiridos	% Inquiridos
Sim	88	95%
Não	2	2%
Sem resposta	3	3%
Total	93	100%

A melhoria da coordenação entre os vários serviços, o aumento do número de gestores e a integração de equipas de prestação de serviços são ideias propostas pela OMS.

4.4.3 Análise das respostas da população alvo

O envelhecimento da população, acompanhado de um aumento da longevidade fez emergir a necessidade de encontrar soluções que visem responder a novas solicitações. Encontrar respostas aos problemas bio-psico-socioculturais da população com mais de 55 anos, passa pela articulação das capacidades do indivíduo e dos recursos do meio. Orientados pelas listas de verificação do manual Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, fazemos uma análise geral dos resultados obtidos:

O ambiente exterior e os edifícios públicos exercem um impacto fundamental sobre a mobilidade, a independência e a qualidade de vida dos idosos, afetando a sua possibilidade de “envelhecer em casa”.

Os transportes, incluindo os transportes públicos acessíveis e baratos, são um fator fundamental que influencia o envelhecimento ativo.

A habitação é fundamental para a segurança e o bem-estar. A habitação adequada e o acesso aos serviços comunitários e sociais estão interligados, exercendo influência sobre a independência e a qualidade de vida dos idosos.

Quanto à participação social das pessoas com mais de 55 anos e como vários estudos confirmam, a frequência numa atividade ou evento encontra-se dependente da informação veiculada, dos preços praticados, da centralidade da mesma ou transportes para acesso.

São mencionados pelos idosos dois tipos de comportamento e atitudes contraditórias advindos da população. Por um lado, muitos sentem-se bem inseridos, frequentemente respeitados e reconhecidos, enquanto outros sentem falta de consideração por parte da comunidade, dos serviços e da família.

Os idosos gostariam que as oportunidades de emprego e voluntariado de que atualmente dispõem se adaptassem melhor às suas necessidades e interesses. Emerge também a necessidade de inovação nos serviços existentes, definindo novas e diversificadas atividades de modo a incentivar e estimular o sénior à participação nas mesmas.

Assim, é necessário dinamizar atividades, que promovam o intercâmbio entre todas as gerações. Promover o envolvimento familiar de forma a potenciar à população sénior a manutenção dos laços familiares e a sua identidade.

Ao nível das entidades, falta agilizar uma boa articulação entre parceiros; verifica-se pouca divulgação e informação sobre ações/projetos dos parceiros;

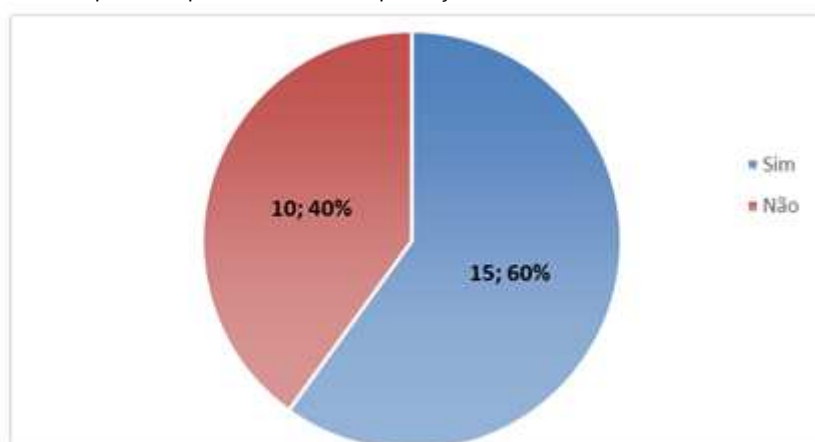
A proteção social assume uma grande responsabilidade na promoção da autonomia, saúde e integração social da população com mais de 55 anos. A implementação de políticas que visem dar resposta às necessidades emergentes deste segmento da população, que potenciem e incentivem a sua participação social e a sua satisfação e qualidade de vida, efetivando as reais necessidades diagnosticadas.

4.4.4 Resultados das respostas dos Agentes locais.

Para auscultação dos agentes locais, foram inquiridos, através de um inquérito por questionário *online*, 50 entidades do Concelho de Pombal.

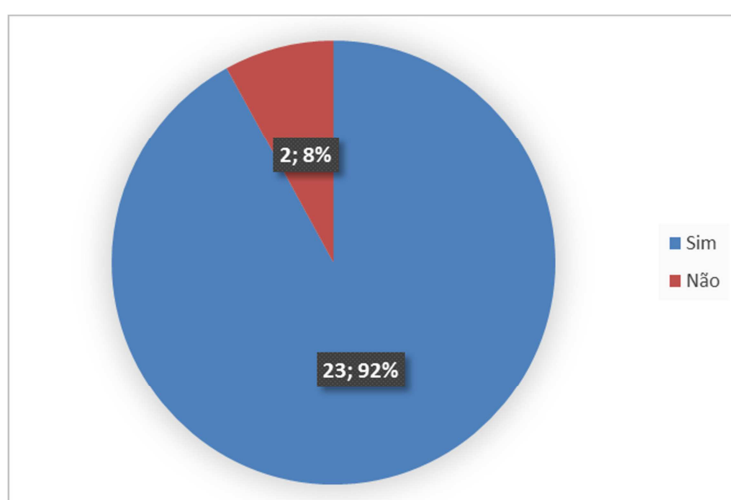
Apenas 50% (25 entidades) prestaram o seu contributo. As entidades que responderam a este questionário não oferecem produtos/serviços exclusivos para promoção de um envelhecimento ativo. 60% destas entidades, procuram desenvolver essencialmente medidas que visam o reforço da oferta de respostas e serviços dirigidos aos seniores, assim como a diversificação desta oferta.

Figura 4.18 – Atividades que se enquadrem na área da promoção do “Envelhecimento Ativo e Saudável”?



A maioria dos agentes locais inquiridos, 92%, está disponível para possível protocolo que promova o “Envelhecimento Ativo e Saudável” em Pombal. Os benefícios atribuídos às entidades aderentes passam pelo aumento do número de clientes, bem como o aumento da visibilidade da entidade.

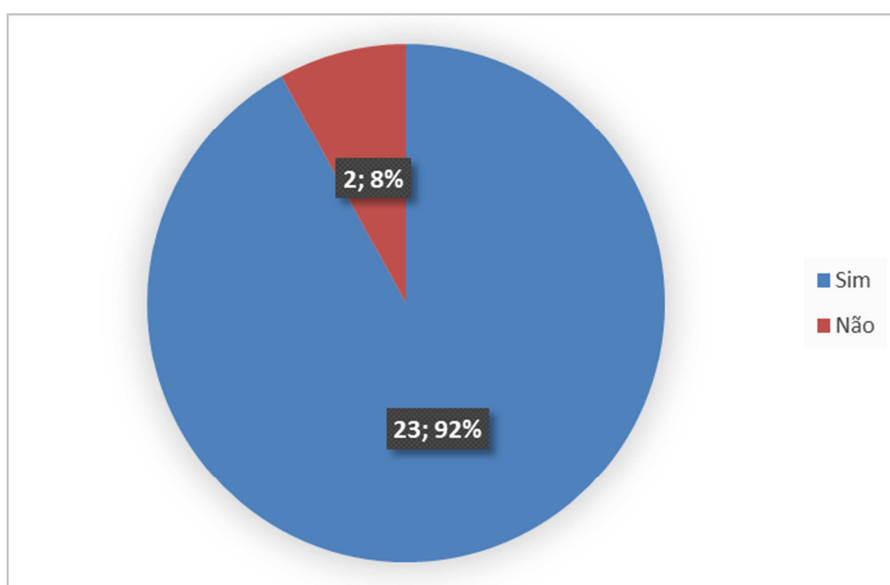
Figura 4.19 – Disponibilidade para protocolo em prol do “Envelhecimento Ativo e Saudável” em Pombal?



Os mesmos 92% dos inquiridos mostraram disponibilidade para apresentar, de forma regular, as suas "sugestões seniores" numa plataforma digital interativa.

As novas tecnologias e plataformas digitais propiciam vantagem e visibilidade aos agentes locais. Valoriza-se a interatividade e intergerações. Assim, a grande maioria dos inquiridos, 92% estariam disponíveis para apresentar, de forma regular, as suas "sugestões seniores" numa plataforma digital interativa.

Figura 4.20 - Disponibilidade para apresentar as suas "sugestões seniores" numa plataforma digital interativa?



4.4.5 Análise das respostas dos Agentes locais.

Existe uma sensibilidade e motivação, por parte das entidades, para criar e moldar produtos/serviços para o envelhecimento ativo. Revelou-se importante auscultar as necessidades e expectativas da população-alvo para poder assim corresponder melhor. Acreditam que um trabalho conjunto poderá trazer benefícios para ambas as partes.

5 Enquadramento técnico

5.1 *Modelo de negócio*

Um modelo de negócio é uma representação concisa de uma organização com o objetivo de criar e proporcionar valor de forma sustentável durante a sua existência, Coelho (2012). Um modelo de negócio é uma ferramenta conceptual que contém um conjunto de elementos e as suas relações permitem expressar a lógica do negócio de determinada empresa. É a descrição do valor que uma empresa oferece a um ou vários segmentos de clientes, da arquitetura da empresa, da rede de parceiros de negócios, do marketing para entregar esse valor relacional e para gerar receitas rentáveis e sustentáveis, (Osterwalder e Pigneur, 2010).

O modelo de negócio PombalAge é apresentado de acordo com a ferramenta proposta por (Osterwalder e Pigneur, 2010), denominada *Canvas*, Anexo XI.

Os autores do modelo *Canvas* descrevem o modelo de negócio como um esquema de uma estratégia destinada a ser implementada através de estruturas organizacionais, de processos e de sistemas, podendo ser descrito através de nove blocos constitutivos básicos que cobrem quatro áreas principais de um negócio: clientes, oferta, infraestruturas e viabilidade financeira, e que mostram a lógica de como uma empresa tem intenções de ganhar dinheiro.

- Segmentos de Mercado

PombalAge propõe-se intervir na população de Pombal com mais de 55 anos, não institucionalizados.

- Oferta / Proposta de Valor

O objetivo do negócio é realizar a intermediação entre a procura de alternativas e as ofertas disponíveis, no mercado do envelhecimento ativo e saudável. Pretende-se que quem procura produtos/serviços encontre informação sobre as ofertas existentes. Deseja-se que as entidades possam utilizar os serviços da PombalAge para divulgar e publicitar as suas propostas. A criação de eventos e iniciativas em prol do envelhecimento ativo será também um dos objetivos a atingir pelo PombalAge.

- Canais de distribuição

O principal canal de distribuição é a internet. No entanto, o contacto direto também é privilegiado na abordagem personalizada com os novos clientes. O recurso a órgãos de comunicação e imprensa é fundamental para promover e divulgar o projeto e suas iniciativas.

- Relação com clientes

O negócio pretende estabelecer a ponte entre consumidores de produtos/serviços que promovem envelhecimento ativo e as entidades fornecedoras. Os consumidores constituem-se como clientes do PombalAge, para os quais este se posiciona como um intermediário, pelo que é necessária uma relação de confiança e de participação entre todas as partes envolvidas. Pretende-se que os clientes que adquiram soluções do PombalAge mantenham uma relação direta com os canais parceiros. Haverá da parte do PombalAge um “suporte à rede”.

- Atividades chave

Recolher, selecionar e compilar com abrangência e profundidade informação sobre as ofertas de produtos/serviços que promovem o envelhecimento ativo. Disponibilizar de forma estruturada a informação sobre as ofertas. Possibilidade de adição de novas funcionalidades, de sugestões em função das preferências, de criação de novos produtos/serviços, indo ao encontro da procura.

- Recursos chave

Para este modelo, como recursos-chave consideram-se:

A Informação sobre as ofertas de produtos/serviços que promovem o envelhecimento ativo por parte das entidades e as preferências dos consumidores.

Uma plataforma eletrónica disponível via Internet, de uso simples e intuitivo.

Uma mega ação de divulgação do projeto de forma a potenciar a entrada no mercado e tornar a oferta viral.

- Parcerias chave

As parcerias chave são com os agentes locais, seja qualquer fornecedor de serviços ou produtos em prol do envelhecimento ativo.

Pretende-se que o sistema (plataforma e informação) seja adaptável e autossustentável através da participação e partilha geral dos seus utilizadores (*crowdsourcing*), criando assim um produto/serviço dos clientes para os clientes.

Valorizar a parceria com os *mass media* locais para divulgação dos serviços e fomentar a criação de sinergias.

Por último, a parceria com Clusters da saúde e bem-estar, pela possibilidade de contacto com os principais *players* da área do envelhecimento ativo, a nível local e nacional.

- Estrutura de custos

A estrutura de custos está diretamente relacionada com os recursos chave: construção, disponibilização e manutenção da plataforma tecnológica.

Campanhas publicitárias e de divulgação do projeto de forma a potenciar adesão de clientes.

Pretende-se que o investimento inicial seja canalizado para a constituição da plataforma tecnológica, de forma que os seus custos de manutenção tecnológica, bem como os custos de controlo da informação sejam reduzidos e o negócio possa ser autossustentado.

- Fluxo de rendimentos

Uma das bases da ideia de negócio é a participação geral de todos os intervenientes do mercado do envelhecimento ativo.

A fonte de receita principal será a publicidade inserida pelas entidades parceiras bem como a que possa advir de qualquer outro cliente.

A segunda fonte de receita será o pagamento de um reduzido montante por parte das entidades para se divulgarem de maneira oficial na plataforma e terem a possibilidade de tratar da sua página de informação.

As receitas dos eventos e iniciativas da PombalAge, permitirão melhor e maior visibilidade no mercado do envelhecimento ativo. Ainda poderá haver lucro proveniente da venda de *merchandising* exclusivo do PombalAge.

Conclusão/ Análise

PombalAge é uma intermediação no mercado do envelhecimento ativo, entre os consumidores finais e os promotores de produtos/serviços. O sucesso do negócio passa por uma significativa penetração no mercado, pois o número de possíveis clientes é confirmado pelas alterações demográficas referidas nos capítulos anteriores. A implementação deste modelo de negócio vai ter como beneficiários não só os segmentos que este serve através da proposta de valor, mas também seus parceiros.

5.2 Missão, visão e valores

Missão

A missão de PombalAge é proporcionar aos utilizadores um local seguro e de confiança na Internet para encontrar propostas bio-psico-socioculturais para a população do concelho de Pombal como mais de 55 anos. Por outro lado, pretende garantir um local de pesquisa rápida para quem procura produtos/serviços que promovem o envelhecimento ativo, o bem-estar e a qualidade de vida dos Pombalenses.

Visão

A visão é ser reconhecida pela capacidade de inovação - promover o desenvolvimento de um envelhecimento com qualidade. Envolver a comunidade num meio de igualdades, e desenvolvimento recíproco, numa lógica de relação intergeracional, nunca desprezando a sustentabilidade dos serviços.

Valores

A Ação do PombalAge assenta na promoção do bem-estar bio, psico e social de todos os utilizadores. Rege-se por uma diversidade de valores, entre os quais:

O respeito pela valorização da individualidade e da diversidade cultural;

A cooperação (a união, a partilha e o sentido coletivo);

A confiança (a verdade, a sinceridade e o sigilo profissional);

O espírito de iniciativa (criar soluções e a proatividade);

A humildade (receptividade a sugestões e críticas);

A educação (cumprir regras de conduta social);

A dignidade (respeito e atenção da população com mais de 55 anos).

5.3 Eixos Estratégicos

5.3.1 Objetivos Gerais do Projeto

São definidos com base nas problemáticas analisadas dos dados recolhidos nos questionários: perspectiva dos seniores e perspectiva dos agentes locais,

O projeto PombalAge estrutura-se em torno de quatro eixos estratégicos e cada um deles define os objetivos.

- Comunicação e Informação;

Promover as vias de comunicação local de forma a chegar ao maior número possível de utilizadores.

- Serviços Comunitários e Saúde.

- Facilitar o acesso a bens e serviços.

- Participação Social, Cívica (Emprego/ Formação);

Fomentar a manutenção da autonomia das pessoas com mais de 55 anos, acionando os recursos necessários ao desenvolvimento das suas capacidades e potencialidades.

- Respeito e Inclusão Social;

Favorecer a integração social das pessoas idosas através da promoção da sua participação na vida social, cultural e política;

5.3.2 Área de Implementação do Projeto/Negócio

O projeto *PombalAge* visa implementar-se no concelho de Pombal. O público-alvo será a população com mais de 55 anos de idade, mas envolve também todos os recursos humanos intrínsecos às entidades que disponibilizam produtos/serviços para o envelhecimento ativo.

5.3.3 Dimensão e potencial de crescimento

Considerando o número total de habitantes em Pombal em 2013 (54201 habitantes), verificamos que a população com 55 e mais anos representa 36% (19567 habitantes) da população total.

Segundo o INE¹³, em Pombal, o índice de envelhecimento é de 177,7 o que significa que, proporcionalmente, a população idosa também tem vindo a aumentar em relação à população jovem. Em Portugal, o índice de envelhecimento é de 129, verificando-se, assim, que Pombal é uma região de Portugal com índice de envelhecimento acima da média nacional.

Baseados nos dados anteriores podemos acreditar na crescente procura aos serviços da *PombalAge* por parte da população alvo.

¹³ INE- Censos 2011. <http://www.ine.pt>

5.4 Avaliação dos Riscos e Oportunidades

5.4.1 Análise das 5 Forças de Porter

O modelo das cinco forças de Porter consiste numa estrutura de análise das forças que determinam a competitividade de uma organização. O modelo, concebido em 1979 por Michael Porter, envolve cinco elementos principais para análise:

- Rivalidade entre concorrentes
- A entrada de novos concorrentes
- O poder de negociação dos clientes
- O poder de negociação dos fornecedores
- Poder dos produtos substitutos.

A cada uma destas forças será atribuída uma cotação entre 1 e 5, diretamente proporcional aos respetivos contributos para a intensidade competitiva, sendo que, quanto mais elevada esta se apresente, menos atrativa será a organização, pois menor será a rentabilidade esperada das entidades que nela atuam.

Rivalidade entre concorrentes

Para o caso PombalAge, esta ameaça é média, pois, como se poderá verificar no diagnóstico inicial da apresentação do projeto, ainda não existe um número considerável de empresas a fornecer este tipo de produtos e serviços. O mercado ainda está em franco crescimento e muito fragmentado devido à pouca diferenciação das ofertas existentes. Há assim uma oportunidade a explorar pelo PombalAge. A fidelização dos clientes torna-se um fator importante a ter em conta por novas ofertas que surjam no mercado.

O campo de atuação é vasto e o grau de especialização de alguns parceiros do PombalAge é elevado e pode haver interesses estratégicos cruzados. Podemos concluir que o valor global desta força é médio (3 numa escala de 1 a 5).

A entrada de novos concorrentes

O fácil acesso à tecnologia necessária e, portanto ao canal de distribuição, a reduzida necessidade de capital e a ainda baixa diferenciação dos produtos/serviços no mercado contribuem para a ameaça de novos competidores. Mas com um constante trabalho de angariação de novas entidades parceiras, os preços podem baixar para os participantes e assim beneficiar de um serviço cada vez mais completo. O valor global desta força é considerado baixo

(2 numa escala de 1 a 5) tendo em conta as reduzidas barreiras à entrada de novos parceiros neste mercado, ficando assim uma rede mais coesa e com capacidades de resposta mais eficazes.

O poder de negociação dos clientes

O número potencial de clientes neste mercado é muito grande, tendo em conta os números apresentados pelo INE sobre a taxa de envelhecimento. De acordo com o INE¹⁴, em Pombal, o índice de envelhecimento é de 177,7 o que significa que, proporcionalmente, a população idosa tem vindo a aumentar em relação à população jovem. Relembramos que Pombal é uma região de Portugal com índice de envelhecimento acima da média nacional¹⁵.

Embora ainda não seja possível quantificar o volume médio de aquisição de produtos/serviço, pode considerar-se que a frequência de uso irá ser elevada

Conclui-se que o valor global da força é baixo (2 numa escala de 1 a 5).

O poder de negociação dos fornecedores

As empresas de produtos/serviços para envelhecimento ativo, usam cada vez mais a internet como principal canal de distribuição. Este facto irá facilitar o poder negocial dos fornecedores. A importância da indústria de informação sobre este tipo de produtos é cada vez maior. Assim todo o trabalho de parcerias ligado em rede traz vantagens para os participantes.

O valor global desta força é considerado baixo (2 numa escala de 1 a 5).

Poder dos produtos substitutos

Na maioria das vezes, os novos produtos não substituem completamente um produto mas ou têm melhores tecnologias ou menores custos. Os pontos a ter em consideração são o risco de um produto/serviço ficar obsoleto, a possibilidade de os clientes mudarem para outro produto.

Contudo, soluções suportadas pela entrada de novos parceiros, permitem a criação de novas ofertas. O valor global desta força também é médio (3 numa escala de 1 a 5).

¹⁴ INE. Censos 2011. [Http://www.ine.pt](http://www.ine.pt)

¹⁵ Índice de envelhecimento da média nacional é de 129.

Tabela 5.1 – Forças Porter, consolidação.

Força competitiva		Atual					Futura				
Rivalidade entre concorrentes	Alta			x					x		Baixa
A entrada de novos concorrentes	Alta	x						x			Baixa
O poder de negociação dos clientes	Alta	x						x			Baixa
O poder de negociação dos fornecedores	Alta	x						x			Baixa
Poder dos produtos substitutos.	Alta			x				x			Baixa
Avaliação Global	Alta										Baixa

5.4.2 Análise SWOT

SWOT é o acrónimo de *Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats*, que significa forças, fraquezas, oportunidades e ameaças, Lindon, et al. 2010. Esta análise consiste numa síntese da análise interna e externa. Assim, identificados os pontos fortes e fracos que diferenciam a empresa dos seus concorrentes. Identificamos também perspetivas de evolução do mercado, as suas principais oportunidades e ameaças. Tentamos adequar os pontos fortes e fracos do *PombalAge* (ambiente interno), decorrentes da ideia de negócio apresentada inicialmente, às oportunidades e ameaças do mercado (ambiente externo), identificadas nas análises externa e nas forças que influenciam o mercado.

Tabela 5.2 – Análise SWOT PombalAge

PONTOS FORTES	PONTOS FRACOS
<ul style="list-style-type: none"> - Interessante para os que procuram e os que oferecem alternativas para um envelhecimento ativo. - Crowdsourcing - incita à participação e fidelização dos clientes, ao mesmo tempo que ajuda a plataforma a crescer. - Mecânicas de fidelização, através de participação e sugestão. - Flexibilidade, adaptabilidade e abrangência, porque concentra informação sobre muitos tipos de ofertas. - Inovação para a forma de procurar informação sobre envelhecimento ativo. - Estrutura empresarial com baixos custos - Facilidade de expansão em termos de implementação e custos, facilidade de reprodução de ideias de negócio noutra cidade. - Adaptação às novas tecnologias - Promovem a intergeracionalidade, por preocupação dos descendentes, para oferecer melhor qualidade de vida aos ascendentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Marca ainda sem notoriedade - Capacidade de investimento diminuta - Elevado número de empresas clientes necessário para chegar ao breakeven point - Dependência da entrada no mercado conseguida, tanto das entidades como, indiretamente, dos consumidores finais. - Constringimentos orçamentais à criação de novos produtos/serviços - Maior dificuldade no alcance de apoios financeiros para projetos e atividades - Uma fraca entrada no mercado, por falta de aderentes.
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<ul style="list-style-type: none"> - Acessibilidade à Internet mais fácil, através de novos equipamentos móveis. - Aumento da tendência para aquisição de novas tecnologias; - Envelhecimento populacional; - Aumento do número de pessoas que vivem sozinhas e/ou isoladas; - Capacidade de relacionamento e rede de parceiros externos para a promoção e desenvolvimentos dos produtos/serviços; - Crescimento da importância do 3º sector e da economia social. - Aumento e diversificação das necessidades de produtos/serviços de envelhecimento ativo que desafiam a organização à inovação das práticas de intervenção; - Personalização das ofertas de produtos/serviços para envelhecimento ativo. - As empresas concorrentes não estão adaptadas e sensibilizadas para a necessidade de personalizar as ofertas. 	<ul style="list-style-type: none"> - A situação de crise económica reduz o rendimento disponível das famílias - Utilização reduzida das novas tecnologias por parte da população com mais de 55 anos. - Incumprimento por parte dos parceiros, sobre os benefícios inicialmente acordadas.

5.5 *Estratégia de marketing*

A Segurança Social Portuguesa tem uma resposta clara no mercado, mas muito vocacionada para a institucionalização dos seniores. Segundo descrito no *site* da mesma entidade “É um conjunto de respostas de apoio social para pessoas idosas, que têm como objetivos promover a autonomia, a integração social e a saúde”¹⁶. Este tipo de resposta existe no mercado público e no privado. Em Pombal, o diagnóstico social promovido pela Câmara municipal em 2011, afirma que existe um considerável crescimento do número de respostas sociais, quer da rede solidária, quer da rede lucrativa, registando-se que as percentagens de aumento mais significativas são referentes às respostas Centro de Dia (90%) e Lar (35,3%), seguindo-se o Apoio Domiciliário (11,8%).

Existe, porém, um novo conjunto de idosos que se destaca pelo seu elevado nível de independência e de autonomia e que, por essa razão, solicita um leque diversificado de atividades nos domínios cultural, educativo, recreativo e desportivo. A procura deste tipo de atividades encontra-se relacionada com a crescente necessidade de envelhecer ativamente, permitindo o envolvimento em situações e contextos de vida dos quais tiram realização e satisfação pessoais.

Para dar cumprimento a este novo paradigma de envelhecimento, as entidades concelhias têm vindo a desenvolver atividades que facilitam a integração das pessoas idosas em diversos contextos sociais e que estimulam diversas competências, mas existe todo um trabalho para ser feito visto que o tipo de proposta ainda fica aquém do desejado.

O Marketing Mix é crucial para explicar a oferta de uma empresa e é normalmente associado aos 4 P's: produto (product), preço (price), *trade*/distribuição (placement) e promoção/comunicação (promotion). Este conceito, apresentado por Neil Borden nos anos 60, tem como base uma lista de elementos importantes ou "ingredientes" que permitem desenvolver o programa de marketing de uma empresa.

Intitular este Projeto de Intervenção de PombalAge surge da combinação das palavras Pombal e Age. A utilização da palavra Pombal, para definir a população alvo do projeto (população como mais de 55 anos do Concelho de Pombal).

5.5.1 **Produto**

O primeiro ponto do *Marketing Mix* é o produto. É tudo o que se refere aos "bens e serviços" que uma empresa disponibiliza para a satisfação de necessidades do cliente.

¹⁶ <http://www4.seg-social.pt/idosos>

A plataforma digital a criar é o produto em si, nas diferentes perspetivas enquanto fonte de receita do negócio. O produto da PombalAge assume seis formas de serviço:

- Oferta para os consumidores
- Participação dos utilizadores (consumidores finais)
- Oferta para entidades locais (entidades parceiras)
- Design
- Abrangência geográfica
- Serviço de tratamento de base de dados e supervisão.

Oferta para os consumidores

A plataforma PombalAge irá divulgar ofertas de todos os tipos de produtos/serviços para envelhecimento ativo: saúde e bem-estar, restauração, turismo, desporto, cultura, educação, transportes, acessibilidade aos serviços públicos, acompanhamento nas atividades da vida diária, aquisição de produtos para o dia-a-dia (alimentação/roupa) e outros tipos produtos/serviços que não se incluem numa categoria específica. Neste sentido PombalAge pretende apresentar todas as ofertas disponíveis para envelhecimento ativo.

A informação suportada pela plataforma PombalAge pretende destacar-se, pela profundidade, isto é dar toda a informação necessária aos consumidores no momento em que efetuam as suas consultas e eventuais seleções.

As respostas aos inquéritos realizados demonstram que 62% (51%+11%) dos inquiridos consideram que a informação acerca dos eventos não é suficiente. A mesma população refere que os meios de divulgação ficam aquém do esperado. Para preencher as lacunas detetadas, a plataforma PombalAge irá apresentar uma série de variáveis relevantes na seleção das ofertas de Produtos e Serviços (definição, localização, horário, tabela de preço/descontos, comentários de outros consumidores, etc).

Para além do motor de pesquisa normal, sobre os produtos/serviços disponíveis, PombalAge pretende também usar a possibilidade de, caso o utilizador o pretenda e depois de este registar as suas preferências, apresentar sugestões em relação as propostas, bem como, chamar a atenção do utilizador para alternativas. A ideia é que o utilizador faça um registo (*login*) e que preencha um questionário em que ficam em evidência as suas preferências e gostos. Sempre que o pretender, terá a possibilidade de receber sugestões de eventos/locais/ofertas que respeitam as suas preferências.

A plataforma PombalAge terá incorporado um algoritmo que classificará os produtos/serviços escolhidos e procurados pelas das pessoas. Com esta classificação será possível analisar e tratar os padrões de consumo dos utilizadores e, progressivamente, melhorar as sugestões apresentadas.

Os utilizadores poderão sempre publicar ou partilhar diretamente nas redes sociais, através das suas API, qualquer oferta que lhes chame a atenção ou na qual pretendam participar.

Participação dos utilizadores (consumidores finais)

Os utilizadores poderão participar ativamente na construção da informação que suporta o funcionamento do *site* através de uma espécie de fórum.

Esta participação é importante não só para ajudar outros utilizadores a encontrar ofertas de produtos/serviços, mas também para ajudar as empresas a divulgarem-se através do *site* PombalAge. Os contactos facilitados pelos utilizadores no fórum serão preciosos para que PombalAge possa contactar as empresas e informá-las do serviço que presta e dar-lhes a possibilidade de possuírem a sua própria página *costumizável* de informação “oficial” no *site*, tornando-se, assim, clientes. A possibilidade de os próprios utilizadores criarem e gerirem a informação que lhes diz respeito, ainda que sujeita a mecanismos de controlo, e, portanto, o recurso ao *crowdsourcing*, cria uma forte ligação com PombalAge.

Oferta para entidades locais (entidades parceiras)

Os parceiros poderão dispor da sua própria página *costumizável* de informação “oficial” no *site*, utilizando também esta via para a sua divulgação e publicitação, através do pagamento de um valor.

As empresas terão grande liberdade na customização da sua página. Podem limitar-se a inserir a informação básica para facilitar o processo de seleção aos consumidores finais, segundo as variáveis antes mencionadas, e os *links* das suas páginas oficiais e das redes sociais, ou até, chegar a colocar a sua página oficial no *site* PombalAge.

Design

O design gráfico e a facilidade de navegação serão pontos muito importantes no desenvolvimento do *site* PombalAge, pois determinam que a apresentação seja apelativa e que os utilizadores encontrem o que procuram de forma rápida. O objetivo é, portanto, que o *site* seja de uso intuitivo, o que muitas vezes é referido como *user friendly*, em particular para os consumidores finais.

Pretende – se que o *site* tenha as funcionalidades de:

- Envio de *newsletter* para utilizadores registados;
- Inserção de pontuações dos clientes;
- Criação de páginas nas redes sociais;

Num futuro muito próximo pretende-se o desenvolvimento e disponibilização de aplicativos para telemóveis e *tablets*;

Abrangência geográfica

O objetivo inicial de *PombalAge* é cobrir a informação de ofertas de produtos/serviços de envelhecimento ativo em Pombal. Mas com a participação geral das empresas e dos consumidores a expectativa é de que venha a ser possível cobrir um grande número de ofertas dispersas por todo o território português num prazo de dois anos. Assim admitindo a replicabilidade do projeto noutros concelhos de Portugal.

Existe, ainda, o desejo de expansão do projeto *PombalAge* a outros países, mas esta, depende dos resultados das análises de viabilidade que em tempo oportuno se justifique realizar.

Serviço de tratamento de base de dados e supervisão do site.

Par um bom desempenho do *site* será necessário um *back office*, gestor das funcionalidades do site, das quais destacamos:

- Gestão de base de dados;
- *Tracking* dos utilizadores e relatórios de tráfego;
- Gestão da informação de produtos/serviços pesquisados;
- Avaliação do processo de aquisição dos produtos/serviços;
- Gerir as sugestões dos utilizadores – *crowdsourcing*;
- Cobrança de anúncios/publicidade.

5.5.2 Distribuição

O segundo ponto do *Marketing Mix* é a distribuição. É como a empresa faz chegar os seus produtos/serviços aos clientes. O canal de distribuição é a internet.

A utilização dos computadores está estendida a quase toda a população portuguesa. Segundo o INE (2014) calcula-se que 70% dos agregados familiares possuem no mínimo um computador e acesso à internet. Através dos *browsers*, como o Internet Explorer ou o *Google Chrome*, os consumidores poderão procurar ofertas de produtos/serviços para envelhecimento ativo no site www.appeas.org/pombal.age. A escolha do domínio teve em conta a possibilidade de expansão,

no futuro, da atividade do PombalAge para outros concelhos de Portugal. A mudança ocorreria apenas no nome da cidade em causa, por exemplo LeiriAge, CoimbrAge, LisboAge, etc...

5.5.3 Preço

O terceiro ponto do *Marketing Mix* é o preço. Para o cliente o preço deve oferecer a melhor relação entre custo e benefício. Para as empresas determina as receitas e portanto a sua viabilidade.

Assim teremos de tratar de forma muito distinta os consumidores finais e as entidades que usam o *site* PombalAge para divulgar as suas ofertas.

Para os consumidores, o uso do *site* será completamente gratuito. O intuito é captar um elevado tráfego, para assim poder procurar receita nos acordos publicitários. A Aquisição dos produtos/serviço obrigará a uma subscrição como membro PombalAge, mas que por sua vez trará benefícios que ultrapassarão o valor da joia inicial.

O preço para as empresas que pretendem *customizar* as suas páginas no *site* PombalAge será de doze euros por semestre, isto é um euro por mês, pagos semestralmente. O preço estabelecido é quase simbólico para atrair um elevado número de empresas clientes. Este preço poderá ser alterado no futuro, em função da notoriedade do *site*. Os contratos de adesão aos serviços PombalAge terão duração mínima de 6 meses e poderão ser renovados. A fixação desta duração mínima visa criar uma proteção empresas clientes face a eventuais alterações do preço.

A publicidade no *site* será uma das fontes de receita.

5.5.4 Comunicação

O último ponto do *Marketing Mix* é a Promoção/comunicação. Refere-se aos diferentes métodos de promoção/comunicação do produto. Inclui, entre outros, a publicidade, relações públicas, assessoria de imprensa, boca-a-boca.

As empresas com *sites* similares ao PombalAge repousam sobretudo no *word of mouth*, que é também a forma de comunicação que menores custos lhes acarreta, recorrendo, no entanto, a iniciativas para o gerar inicialmente e manter vivo, até que os seus sites se tornem virais.

O *design* do site também será uma aposta, visto permitir um rápido ganho de notoriedade.

Os contatos de proximidade com os média locais, permitirão uma divulgação rápida e bastante personalizada.

As campanhas de divulgação local, através de sessões de esclarecimento, quer ao público-alvo quer as entidades parceiras, serão também veículo de promoção do projeto.

O presente Plano de Comunicação visa informar, sensibilizar e promover a participação da comunidade local. O objetivo traduz a necessidade sensibilizar a comunidade para promover o envelhecimento ativo e saudável no concelho de Pombal

A prossecução do objetivo geral envolve a concretização dos seguintes objetivos estratégicos:

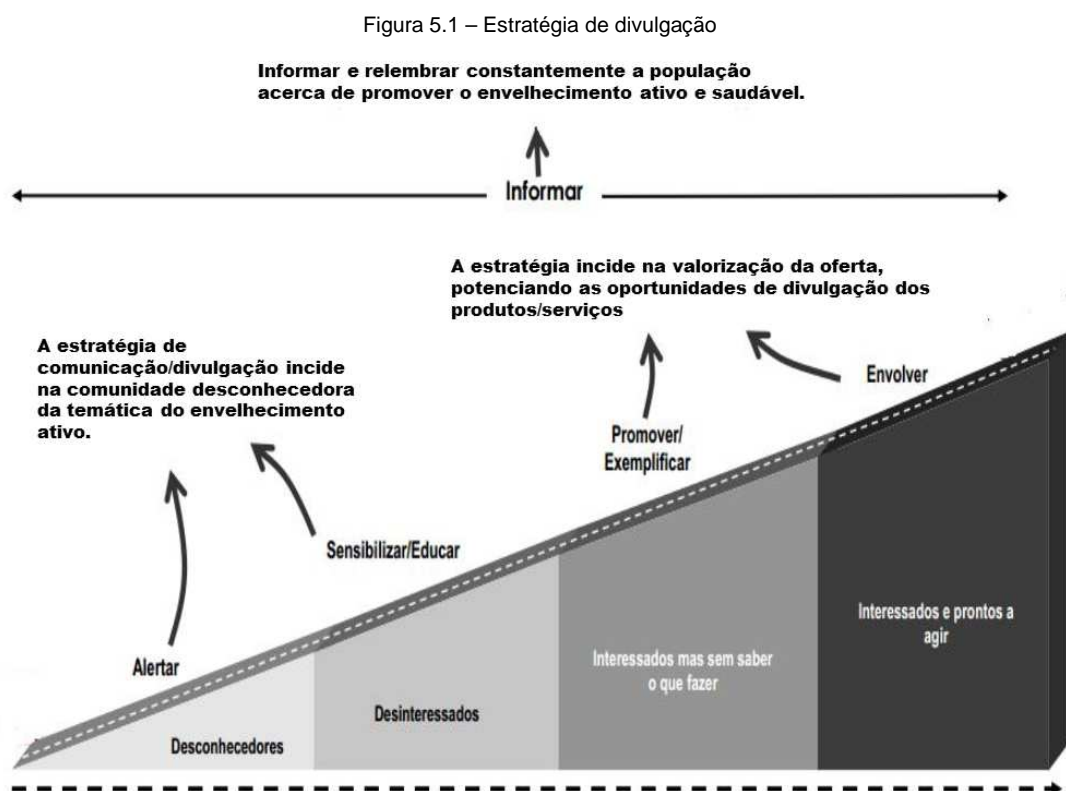
- Chamar a atenção para a problemática do envelhecimento da população
- Mobilizar a comunidade para a elaboração e implementação das ações que promovam o envelhecimento ativo e saudável;
- Promover a participação dos agentes locais e outras partes interessadas;
- Promover a disseminação dos produtos e serviços em prol o envelhecimento ativo e saudável

A estratégia terá a ambição de alcançar os objetivos estratégicos definidos, baseando-se nos seguintes princípios:

- Potenciar a comunidade a promover o envelhecimento ativo e saudável
- Comunicar com precisão e clareza, promover uma comunicação de proximidade;
- Integrar as opiniões e desejos da comunidade;
- Avaliar periodicamente o sucesso da estratégia, nomeadamente através do nível de participação

Abordagem Estratégica

A estratégia de divulgação envolve dar a conhecer as atividades, e potencialidades as mais-valias existentes. Assim importa envolver toda a comunidade de forma a apelar a participação de todos.



Fonte: adaptado do Plano de Comunicação e Divulgação Agenda 21 Local da Comunidade Intermunicipal do Pinhal Interior Norte. (2009)

A estratégia de divulgação utiliza canais diversificados de comunicação, possibilitando uma adequada publicitação e acompanhamento da elaboração e implementação do projeto *PombalAge*

Por um lado, recorre-se às novas tecnologias de informação e comunicação (Página Web), pelo seu potencial de troca de informação de forma rápida, eficaz e atualizável num curto intervalo de tempo. Por outro lado, recorre-se a formas de divulgação locais e tradicionais de modo a garantir proximidade e universalidade de acesso.

Os meios de comunicação a utilizar

- Página Web : www.appeas.org/pombal.age

A própria página Web do projeto como agente de Informação sobre produtos/serviços, galeria de imagens, ligações úteis, barómetro de opiniões, E-newsletters, calendário de atividades;

- Imprensa Escrita, Rádio, Televisão e rede sociais locais.

A articulação com os meios de comunicação social de base local constitui um elemento essencial para a implementação do PombalAge. Nestes média serão divulgadas as ações empreendidas do projeto.

Tabela 5.3 - Caraterização do mass medias locais.

Imprensa escrita	Rádios locais	Televisão local	Redes sociais locais
Pombal Jornal Notícias da nossa Terra O Pinheirinho Horizonte Dica da semana	Radio Cardal Pombal Fm	Pombal TV	Facebook : Pombalenses Facebook Municipio de Pombal

- Brochuras (desdobráveis).

As brochuras para atingir o grande público, ideais para acompanhar eventos.

- Eventos socio culturais.

- Plataforma colaborativa online, integrada na Página Web mas restrita a parceiros, a plataforma permitirá a comunicação a disponibilização de documentação entre os parceiros.

5.6 Recursos

Por recursos entende-se o conjunto de habilidades, competências e conhecimentos - *know-how*, Wheelen (2008). Com o correto uso dos recursos é possível ganhar vantagem competitiva.

Para a implementação e funcionamento do projeto da plataforma informática e organizativa serão necessários recursos divididos em 3 tipos: humanos, informáticos e materiais.

Recursos humanos

Os recursos humanos afetos ao projeto colaboram em regime de voluntariado. Pombal possui uma Bolsa do Voluntariado, projeto “dar as mãos” começou a ser dinamizado pela Associação de Pais e Educadores para a Infância de Pombal em 2011. É um projeto inovador, transversal a toda a sociedade e economia que fomenta o exercício da cidadania e da responsabilidade social.

Tem por objetivo servir de ponto de encontro entre a procura e oferta de trabalho voluntário e permitir, numa ótica dinâmica, articular a necessidade de trabalho voluntário por área com a disponibilidade para o prestar por parte de pessoas e entidades.

Os recursos humanos para a implementação e funcionamento do projeto PombalAge são:

PombalAge - Propostas bio-psico-socioculturais para a população sénior do concelho de Pombal

- Gestor de projeto.

O gestor do projeto será o responsável pela implementação do projeto. A sua função passará pela gestão estratégica de todos os recursos, incluindo os restantes recursos humanos, e por ele passarão todas as decisões não só a nível administrativo como também a nível operacional e informático.

- Programador do *site*/base de dados

Engenheiro informático, que ficará encarregado da construção e funcionamento do *site*, dos *webservices* e da base de dados.

- *Designer* gráfico

Um *designer* gráfico para especificar o desenho das páginas e a navegação do *site* e das aplicações móveis.

- Administrativo.

Um colaborador que efetue o registo de informação na base de dados, que tenha as funções de rececionista.

- Colaborador

A sua função principal será portanto identificar possíveis interessados, contactá-los e informá-los sobre o serviço prestado pelo PombalAge.

- Apoio contabilístico e jurídico

Função desempenhada por profissionais da área.

Recursos informáticos

PombalAge presta serviço aos seus utilizadores e clientes através da internet. Assim torna –se necessário um serviço informático que seja fiável e funcional. Esta base será em grande parte externalizada e repousa em serviços fornecidos por empresa idónea que permita a disponibilização ágil de recursos lógicos computacionais com elevada segurança, escalabilidade e disponibilidade, a partir de uma interface de gestão web simples e intuitiva.

Através de um ambiente virtual dedicado, constituído por recursos de processamento, memória, armazenamento e rede totalmente flexíveis, é possível acomodar uma grande variedade de aplicações de forma automatizada.

Recursos materiais

- Instalações.

A criação de uma equipa de trabalho para a fase inicial do projeto levou à necessidade de partilhar um espaço de trabalho. As instalações, são as cedidas por um dos parceiros.

- Equipamentos administrativos e consumíveis

Para a implementação do projeto PombalAge ficou orçamentado o valor de 500Eur.

5.7 Implementação do Projeto e Cronograma

O plano de implementação é a planificação dos diferentes tarefas a realizar e o tempo necessário de cada uma para a implementação do projeto.

Para a criação da plataforma informática e organizativa PombalAge foi criado um plano e modelo de negócio, o que constitui o objeto desta tese.

Depois de terminado o plano de negócio PombalAge e tomada a decisão de avançar com o projeto, os primeiros passos são o registo da marca e a constituição da sociedade. Estima-se que o prazo de execução destas atividades seja de duas semanas e implique um custo de 500 euros.

A seguir poderão ser negociadas as condições de financiamento junto dos parceiros. Este processo de negociação deverá durar duas semanas.

O tempo necessário para organização do espaço, compra e colocação dos equipamentos necessários para o início da atividade da equipa PombalAge terá uma duração estimada de 1 mês.

Após se assegurarem os recursos humanos e físicos necessários para o desenvolvimento da plataforma informática, começará efetivamente a implementação do projeto.

O processo de criação da plataforma, que se inicia com a discriminação dos requisitos técnicos e funcionais, dará origem não só a um sistema informático capaz de assegurar aos seus utilizadores os serviços pretendidos, como a um conjunto de documentação que descreve o sistema e as suas funcionalidades. Esta documentação, é necessária não só para garantir a continuidade da manutenção e evolução do sistema como, também, para permitir replicá-lo caso tal venha a ser necessário. Os técnicos de informática realizarão a análise técnica e funcional da plataforma e a preparação de casos para teste. Estima-se que este processo durará cerca de dois meses.

Com o *site* disponível proceder-se-á à estruturação da base de dados e, posteriormente, ao seu preenchimento com a informação indispensável para o começo de atividade. Depois de realizados os imprescindíveis testes, o *site* será colocado na internet, numa versão beta, para

que possíveis parceiros o possam visitar e conhecer as suas funcionalidades. Este passo da implementação do projeto durará 1 mês.

Finalmente será efetuada a abertura oficial do *site* e assim terá início a atividade da plataforma informática. A partir deste momento os comerciais começarão a contactar o maior número possível de empresas com o objetivo de as integrar na plataforma.

Por último, dar-se-á início às iniciativas de comunicação para publicitar os serviços do PombalAge e potenciar a rápida entrada no mercado.

Tabela 5.4 - Cronograma *PombalAge*

Tarefa	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
Constituição de sociedade e registo da marca	■					
Negociação das condições de financiamento		■				
Organização do espaço e aquisição de equipamentos		■	■			
Processo de criação da plataforma			■	■	■	
Estruturação da base de dados.					■	■
Lançamento da versão Beta do site					■	■
Abertura oficial do site						■
Iniciativas de comunicação						■

5.8 Modelo de crescimento / expansão / replicação

O negócio do PombalAge tem vantagens competitivas e baseia-se numa estratégia de diferenciação. A adesão das entidades e clientes da plataforma, promove o preenchimento de conteúdos, a construção da informação disponível no site, criando assim um produto dos clientes para os clientes.

PombalAge, tem como missão cruzar toda a informação relativa a tudo o que promova o envelhecimento ativo e saudável. Assim, o tipo de produto/serviço procurado irá estar o mais ajustado possível à procura/necessidade.

O projeto PombalAge fomenta as parcerias entre entidades, permitindo o estabelecimento de sinergias, de forma padronizadas. Há uma preocupação constante em valorizar o binómio procura-oferta.

Uma experiência bem-sucedida, numa forma bem estruturada poderá permitir a replicação de conhecimento do PombalAge, em qualquer outro município.

6 Enquadramento financeiro

6.1 Avaliação dos recursos necessários e financiamento respetivo

6.1.1 Investimento

- Aquisição de equipamento informático (1000Eur) e equipamento administrativo (500Eur)

- Despesas de constituição e registo da marca (500Eur)

Os recursos humanos afetos ao projeto colaboram em regime de voluntariado.

Tabela 6.1 – Plano de investimento.

Investimento ativo fixo	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Equipamento Informático	1.000					
Equipamento Administrativo	500					
Outros activos intangíveis (constituição + registo marca)	500					
Investimento em Fundo de Maneio	140	-58	16	3	3	3
Total Investimento	2.140	-58	16	3	3	3

6.1.2 Financiamento

A principal componente de financiamento assenta num subsídio a obter junto de entidades públicas a seleccionar. Está previsto haver a contribuição de 300Eur por parte dos sócios fundadores do projeto. Os subsídios de 2000Eur, provenientes de um parceiro.

Tabela 6.2 – Plano de financiamento.

Fontes de Financiamento	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Meios Libertos	213	471	600	572	556	521
Capital	300					
Outros instrumentos de capital						
Empréstimos de Sócios						
Financiamento bancário e outras Inst. Crédito						
Subsídios	2.000					
TOTAL	2.513	471	600	572	556	521

6.2 Projeção de rendimentos e gastos

6.2.1 Rendimentos

Produtos: Eventos e merchandising

Os Eventos e Merchandising são produtos de elevado impacto a preços diminutos. Traduzem-se numa maior eficácia na divulgação do projeto na captação de clientes.

Tabela 6.3 – Apuramento de valores, merchandising e eventos.

APURAMENTO DE VALORES	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Merchandising *	600	720	779	802	826	851
Quantidades vendidas	50	60	63	63	63	63
Taxa de crescimento das unidades vendidas	5%	20,00%	5,00%			
Preço Unitário	12,00	12,00	12,36	12,73	13,11	13,51
Eventos *	1.200	1.483	1.680	1.731	1.783	1.836
Quantidades vendidas	300	360	396	396	396	396
Taxa de crescimento das unidades vendidas		20,00%	10,00%			
Preço Unitário	4,00	4,12	4,24	4,37	4,50	4,64
TOTAL	1.800	2.203	2.459	2.533	2.609	2.687

Serviços: Quotas dos associados e Quotas dos agentes locais parceiros)

Tabela 6.4 – Apuramentos de valores, quotas dos associados e agentes locais.

APURAMENTO DE VALORES	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Quotas dos associados*	960	1.152	1.246	1.283	1.322	1.361
Quantidades vendidas	80	96	101	101	101	101
Taxa de crescimento das unidades vendidas		20,00%	5,00%			
Preço Unitário	12,00	12,00	12,36	12,73	13,11	13,51
Quotas dos agentes locais (publicidade)*	480	593	672	692	713	735
Quantidades vendidas	20	24	26	26	26	26
Taxa de crescimento das unidades vendidas		20,00%	10,00%			
Preço Unitário	24,00	24,72	25,46	26,23	27,01	27,82
TOTAL	1.440	1.745	1.918	1.976	2.035	2.096

6.2.2 Gastos

De referir que as instalações são cedidas a título gratuito, pelo que os gastos operacionais correntes se resumem a gastos de eletricidade, combustíveis e comunicações.

Tabela 6.5 – Gastos operacionais.

	Valor Mensal	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Electricidade	25,00	300,00	309,00	318,27	327,82	337,65	347,78
Combustíveis	20,00	240,00	247,20	254,62	262,25	270,12	278,23
Comunicação	50,00	600,00	618,00	636,54	655,64	675,31	695,56
Limpeza, higiene e conforto	50,00	600,00	618,00	636,54	655,64	675,31	695,56
TOTAL FSE		1.740,00	1.792,20	1.845,97	1.901,34	1.958,39	2.017,14

7 Avaliação do projeto

7.1 Avaliação económico-financeira

O VAL (valor atual líquido) corresponde ao valor calculado pelo somatório das receitas, custos de exploração e investimento atualizados, ou descontados, para o momento de arranque do projeto

Quando VAL é positivo, estamos perante um projeto economicamente viável, uma vez que o VAL superior a 0 permite cobrir o investimento inicial, bem como a remuneração mínima exigida pelo investidor, e ainda gerar um excedente financeiro

TIR - É a taxa de atualização que torna nulo o VAL. Representa a taxa máxima de rentabilidade do projeto. Não é mais do que a taxa de atualização (que, no final do período de vida do projeto, iguala o VAL a zero.

O critério de decisão inerente à TIR consiste na implementação do projeto sempre que a TIR respetiva seja superior à taxa de juro de referência, sendo esta, em geral, o custo de oportunidade do capital investido, i.e. o rendimento perdido na alternativa mais rentável ao investimento aplicado no projeto. Neste caso o $VAL > 0$, pelo que o projeto consegue gerar uma taxa de rentabilidade superior ao custo de oportunidade do capital, pelo que estamos perante um projeto economicamente viável.

Por ultimo, o Pay Back period (PB) define-se como o período de tempo necessário para que os cash flows acumulados igualem o desembolso relativo ao investimento. Aceita-se o projeto quando o PRI é inferior ao período de vida útil do projeto.

Com base nos valores obtidos nos 3 indicadores acima referidos, o projeto afigura-se viável.

Tabela 7.1 – Perspetiva do projeto, valor anual líquido.

Na perspectiva do Projeto	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Free Cash Flow to Firm	-1.927	529	584	569	553	518	7.932
WACC	11,60%	11,65%	11,70%	11,75%	11,80%	11,85%	11,85%
Factor de actualização	1	1,116	1,247	1,394	1,558	1,743	1,949
Fluxos actualizados	-1.927	473	468	409	355	297	4.069
	-1.927	-1.454	-985	-577	-222	75	4.144
Valor Actual Líquido (VAL)	4.144						
Taxa Interna de Rentabilidade	44,26%						
Pay Back period	5 Anos						

7.2 Avaliação social

A construção de ferramentas para orientar a avaliação de impacto de negócios sociais revela-se essencial devido à necessidade de ter um instrumento objetivo que auxilie o trabalho de investidores e empreendedores sociais no acompanhamento da performance dos negócios e ao interesse em ter parâmetros comuns que permitem comparar o desempenho de diferentes projetos que visam atingir os mesmos fins.

O campo das métricas de impacto de negócios sociais já produziu um expressivo conjunto de ferramentas. A compilação realizada por Olsen e Galimi, (2008) identifica 20 diferentes instrumentos utilizados para a medição do impacto de negócios sociais. Perante esta diversidade de ofertas, as referências predominantes entre investidores de impacto e empreendedores são restritas, com amplo destaque para a taxonomia IRIS e as ferramentas GIIRS e SROI.

O SROI (Social Return on Investment) é um mecanismo amplamente utilizado e divulgado que possibilita a medição do impacto social de um negócio, recorrendo ao uso de proxys para a conversão de resultados das atividades em dados financeiros. O índice SROI é um rácio entre o valor atual líquido dos benefícios gerados pelo projeto e o valor atual líquido do investimento necessário para o implementar.

De acordo com a rede SROI, orienta-se pelos seguintes princípios:

- a) Envolvimento dos *stakeholders*. Entender a mudança produzida pela organização a partir de diálogos com *stakeholders*.
- b) Entender as mudanças. Conhecer e articular os valores, objetivos e *stakeholders* da organização para a definição do que deve ser considerado no SROI.
- c) Valorar o que importa. Uso de *proxies* financeiras para os indicadores gerarem valores nos mesmos termos que os usados pelo mercado.
- d) Incluir apenas o que é material. Ter clara conceção e articulação sobre como as atividades geram mudanças e avaliar essa dinâmica por meio das evidências recolhidas.
- e) Não sobrepor. Fazer comparações de performance e impacto usando *standards* externos apropriados.
- f) Ser transparente. Demonstrar as bases que tornam as informações produzidas precisas e honestas. Tal demonstração deve ser reportada e discutida com *stakeholders*.
- g) Verificar os resultados. Garantir a verificação independente.

Ainda de acordo com a mesma fonte, o processo de aplicação do SROI compreende quatro etapas principais:

1. Elaboração de um mapa de análise

Nesta fase são definidos detalhadamente os parâmetros de análise, identificadas as partes interessadas (*stakeholders*), definidos o seu envolvimento e definidos os resultados ou mudanças geradas relevantes. Os parâmetros são estabelecidos num plano geral da análise que contempla o âmbito, os recursos necessários (equipa, capital e tempo) e o cronograma.

2. Maximização dos resultados

Nesta etapa é atribuído valor financeiro aos resultados da intervenção, a partir dos indicadores identificados. Na análise SROI todas as mudanças geradas têm de ser valoradas em euros, mesmo aquelas que não têm valor de mercado atribuído, como é o caso do tempo de lazer, a autoestima ou a qualidade do ar, por exemplo.

3. Cálculo do impacto

Nesta terceira etapa calcula-se o valor dos benefícios gerados. Soma-se o valor monetário atribuído aos resultados da intervenção e descontam-se fatores de compensação, tais como a proporção do resultado que teria acontecido independentemente da intervenção do projeto, a proporção do resultado atribuível a terceiros e as consequências negativas inesperadas.

Transita-se então para o cálculo do valor do impacto, ou seja, da mudança gerada pela intervenção, pelo que é determinado o Valor Atual Líquido (VAL) social.

4. Cálculo do SROI

O SROI é o rácio entre o valor atual líquido dos benefícios e o valor atual líquido do investimento. Ou seja, compara o valor gerado com o valor do investimento. Um rácio de 2:1 indica que cada euro investido gera dois euros de valor social.

Depois de efetuar o cálculo é importante validar os resultados introduzindo variações para compreender até que ponto o modelo de análise resiste.

No projeto simulámos a identificação de 2 investidores com interesse e preocupação pelo segmento alvo: o município onde o projeto é implementado e um investidor social local de relevo. No anexo VII encontra-se o mapa de impacto do SROI resultante, adaptado do SROI network em que se obteve um valor de 3,24, o que significa que cada euro investido gera 3,24 euros de valor social.

PARTE III

CONCLUSÕES FINAIS

8 As especificidades dos projetos de intervenção vencedores

Tomando as palavras que Lemos (2013) faz no relato do plenário d Conselho económico e social (CES): “não forem tomadas medidas adequadas, sobre a evolução demográfica em Portugal, esse fenómeno irá acarretar um vasto conjunto de consequências nos planos financeiro, económico e social no nosso país”¹⁷. O CES recomenda que se deve promover a descentralização dos prestadores através de instituições locais, sempre que possível com a participação das autarquias, num contexto de proximidade, respeitando as suas ligações, conhecimentos e adaptabilidade, potenciando os escassos recursos disponibilizados com vista a atingirem-se os objetivos de forma eficaz e eficiente.

O principal fator de sucesso do projeto PombalAge, prende-se inequivocamente, com o seu carácter inovador e com o facto de incitar à interação.

A responsabilidade conjunta pela promoção do bem-estar da sociedade deve ser potenciada através da articulação entre a economia social e os setores público e privado.

A promoção do trabalho em rede traz inúmeras vantagens, destacando-se:

- A melhoria dos índices de funcionalidade, transparência e visibilidade;
- O aumento da partilha de informações;
- A divulgação de boas práticas;
- O estabelecimento de parcerias.

Figura 8.1 – Níveis organizacionais da economia social.



Fonte: In Zoom (2013), Portal da Economia social, Ed. Zoom.org.pt, (adaptado) consultado em 14 fev.2015
http://www.zoom.org.pt/images/portal_economia_social_2013.pdf

¹⁷ Parecer de iniciativa sobre as consequências económicas, sociais e organizacionais decorrentes do envelhecimento da população. Conselho económico e social. Lemos, M. (2013).

A promoção das atividades desenvolvidas pelas organizações da economia social vai se potenciar três níveis de ação, que por sua vez se interligam:

Nível organizacional, permite a implementação de boas práticas e de soluções inovadoras.

Nível Inter organizacional, permite uma intercooperação das varias organizações e aumenta a visão global dos possíveis parceiros na sua respetiva área de ação.

Nível social, permite a divulgação das atividades e práticas das organizações da economia social, bem como os seus valores e princípios.

Para ir de encontro as necessidades e o bem-estar de todos, há que encontrar uma forma aberta e descentralizada de trabalho. É necessário articular as pessoas, as instituições, as políticas sociais e seus intervenientes. As Redes são estruturas sociais capazes de reunir pessoas e organizações, de forma identitária, democrática, participativa e mobilizadora, em torno de valores e objetivos comuns. Apesar de vivermos numa aldeia global, verificamos a necessidade de salvaguardar a identidade de cada município.

O modelo PombalAge procura sistematizar os pilares que determinam o envelhecimento ativo, (referenciados no ponto 1.1 do cap. I) e reaplicar esta metodologia em qualquer outro município envolvendo as iniciativas locais, que melhor se ajustam a sua comunidade. Num futuro próximo a criação das várias redes locais poderá originar uma mega rede, que por sua vez se poderá articular em prol do objetivo comum.

O projeto PombalAge contribuiu para o projeto-piloto da APpeas – Associação Portuguesa de promoção do envelhecimento ativo e saudável. PombalAge é um modelo de estrutura organizacional local, da APpeas. A replicabilidade do PombalAge permite desenvolver o conceito de núcleos de ação, como grupos autónomos com objetivos de dinamizar, atividades bio-psico-socioculturais de cada Município. A APpeas tem na sua base de constituição disseminar as Age municipais, como organizações autónomas de seniores para seniores no espaço português, com o objetivo de potenciar os recursos disponíveis e maximizar os efeitos e os resultados, das políticas e estratégias da união Europeia, relativas à ciência, ao conhecimento e às melhores tecnologias disponíveis, direcionadas para os seniores, no planeamento da vida e do envelhecimento, potenciando a saúde e a atividade.

O nosso interesse nos negócios sociais reside na constatação do facto de que há uma minoria de projetos sociais que têm condições para obter a sustentabilidade via geração de receita própria numa lógica de mercado (isto é, colocando produtos e/ou serviços em mercados concorrenciais, em que vendem não por caridade mas porque os clientes neles reconhecem, de facto, utilidade, e qualidade), e segundo modelos em que a própria geração de receita está intimamente ligada ao impacto social que se pretende atingir.

9 Limitações encontradas e pistas para o desenvolvimento de outros projetos

Considerou-se que o maior problema no desenvolvimento do projeto, prendeu-se inicialmente com a dificuldade de angariação de parceiros e a prossecução de um negócio social com a viabilidade exigível de capacitar o projeto PombalAge.

Houve e haverá um trabalho de desmitificação para não associar os negócios sociais a associações caritativas. No contexto económico atual, e dadas as transformações sociais que se avizinham, a migração de um modelo mecenático para um modelo de verdadeiro investimento social parece-nos da maior importância. Os negócios sociais são um fenómeno emergente em todo o mundo, ainda que nem sempre sejam definidos de modo claro e unívoco, e por isso inteiramente compreendidos.

A introdução das TICs- Tecnologias da Informação e Comunicação, apresenta-se ainda como obstáculo associado. Se por um lado as tecnologias ainda não estão ao dispor de todos há também pessoas que nem sempre aceitem tudo o que é tecnologicamente possível. Contudo estas considerações deverão ser ultrapassadas, já que a proposta da União Europeia no programa conjunto «Assistência à Autonomia no Domicílio» executado por vários Estados-Membros, é: “Aumentar a disponibilidade de produtos e serviços baseados nas tecnologias da informação e das comunicações ao serviço de um envelhecimento ativo e saudável, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e das pessoas que deles cuidam e contribuir para reforçar a sustentabilidade dos sistemas de saúde”¹⁸

Não podemos deixar de referir as “Recomendações para a longevidade - Portugal 2014”¹⁹ da Direção da Associação Amigos da Grande Idade – Inovação e Desenvolvimento, onde escrevem “Sublinhamos a necessidade urgente da constituição de uma plataforma que inclua todas as Instituições e Entidades que trabalham na área do envelhecimento para partilharem as suas experiências e modelos, de forma a enriquecermos o nosso conhecimento para desenvolvermos intervenção adequada no terreno”.

Todas as questões sobre importância das leis de privacidade e de proteção de dados, remetem-nos sobre a pertinência de desenvolvimento de legislação, normas ou *guidelines*, emergentes nestas “novas ferramentas” de trabalho.

¹⁸ Proposta de DECISÃO DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO relativa à participação da União no programa de investigação e desenvolvimento «Envelhecimento ativo, vida autónoma e assistida» executado conjuntamente por vários Estados-Membros. Bruxelas 2013. Consultado em 9 mar.2015, disponível em: <http://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2013/PT/1-2013-500-PT-F1-1.Pdf>

¹⁹ Consultado em 18 mar.2015, disponível em:

http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/recom_long_v_dep_2015.pdf

O projeto PombalAge, propõe uma nova postura de apoio ao envelhecimento ativo: não sob a ótica da filantropia e da caridade, mas sim do investimento que gera um novo tipo de lucro, o lucro social. Acreditamos que este é um modelo com um forte potencial de crescimento ao nível do financiamento social no mercado português. As características deste projeto empreendedor e de inovação social passam precisamente pela possibilidade de réplica e disseminação das ideias que lhe estão subjacentes. E assim seja criada uma política pública inovadora no âmbito do empreendedorismo e da intergeracionalidade.

10 Discussão e conclusões

Por simplicidade, e com a consciência de que é importante lançar uma discussão alargada, entendemos adotar o texto constante do Livro Verde para a Sociedade da Informação, datado de 1997, p. 9 -12, e que é a seguinte:

“*Sociedade da Informação*” refere-se a um modo de desenvolvimento social e económico em que a aquisição, armazenamento, processamento, valorização, transmissão, distribuição e disseminação de informação conducente à criação de conhecimento e à satisfação das necessidades dos cidadãos e das empresas, desempenham um papel central na atividade económica, na criação de riqueza, na definição da qualidade de vida dos cidadãos e das suas práticas culturais.

Concluimos a promover uma cidadania ativa alicerçada numa cultura que valorize a participação cívica, a responsabilidade social, uma cultura de prevenção e segurança, de promoção da saúde e de uma vida saudável enquanto fatores de desenvolvimento pessoal e coletivo, potenciadores da inclusão e coesão social.

Bibliografia

AGE Platform Europa. (2007). Healthy Ageing: A Challenge for Europe”. Stockholm: Swedish National Institute of Public Health. Consultado em 1 jan. 2015. Disponível em http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2003/action1/docs/2003_1_26_frep_en.pdf

Bárrios, M. J. e Fernandes, A. A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista portuguesa de saúde pública*. 32(2),188– 196. Consultado em 02 jan. 15. Disponível em http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?f=10&pident_articulo=90370888&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=323&ty=124&accion=L&origen=elsevierpt%20&web=www.elsevier.pt&lan=pt&fichero=323v32n02a90370888pdf001.pdf

Beneditti, T. et al. (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista Saúde Pública*;42(2):302-7. Consultado em 23 nov. 14. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102008000200016&script=sci_arttext

Cabral, M. V. (2011). O paradoxo do envelhecimento. *Revista e-metropolis*; 07 (2),68. Consultado em 22 out. 14. Disponível em: http://www.emetropolis.net/download/edicoes/emetropolis_n07.pdf

Cabral, M. V. (2014). O paradoxo do envelhecimento. *revista XXI ter opinião*, 03, 86. Consultado em 22 out. 14. Disponível em: <http://www.ffms.pt/xxi-ter-opiniao/artigo/670/o-paradoxo-do-envelhecimento>

Cabral, M.V. (2011). Seniores de Lisboa: Capital Social e Qualidade de Vida. Relatório final. Lisboa. Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa.

Cabral, M.V., Silva, P. A., Jerónimo, P. & Marques T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Canavarro M. C. e Serra, A.V. (2010). *Qualidade de Vida e Saúde: uma abordagem na perspectiva da OMS*. 229-250. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkia

CCCE (2006). Livro Verde – Uma nova solidariedade entre gerações face às mutações demográficas” in DGEEP e MTSS (Orgs.). *Confrontar a transformação demográfica: uma nova solidariedade entre gerações*. 103-129. Lisboa: MTSS/DGEEP.

CMP (2011). *Diagnóstico Social do Concelho de Pombal – 2011*. Camara Municipal de Pombal.

Coelho, C. (2012). *Inovação no Modelo de Negócio: O Caso do Setor Grossista Alimentar em Portugal*. (Dissertação de Mestrado não editado. Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto, Porto. Disponível em: http://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/1128/1/DM_CristinaCoelho_2012.pdf

Comissão Europeia - Comunicado de imprensa (29 fev. 2012). *Parcerias de Inovação: novas propostas sobre matérias-primas, agricultura e envelhecimento saudável para aumentar a competitividade da Europa*. Consultado em 01 dez. 2014. Disponível em http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-196_pt.htm

Delgado, A., Wall, K. (2011), Famílias nos censos 2011: diversidade e mudança. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística e Imprensa de Ciências Sociais.

DGS (2014) Portugal IDADE MAIOR em números – 2014: A Saúde da População Portuguesa com 65 ou mais anos de idade – Panorama e Tendência da População Sénior em Portugal. Consultado em 04 nov. 14. Disponível em: <http://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-idade-maior-em-numeros-2014.aspx>

Fernandes, A. (2001). Velhice, solidariedades familiares e política social: itinerário de pesquisa em torno do aumento da esperança de vida. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 36, 39-52. Consultado em 16 nov. 2014. Disponível em http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S0873-65292001000200003&script=sci_abstract

Guimarães, P. E Nobre, F. (coord.) (2013). Guia para a Promoção do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações no Contexto Empresarial. Ed. GRACE. - Consultado em 1 dez. 14. Disponível em: http://www.app.com.pt/wpcontent/uploads/2015/01/Grace_Guia_Promocao_Envelhecimento_Ativo_com-cap_a_9594.pdf

Henrard, J.-C. (1997). Les processus de vieillissement et l'âge de la vieillesse. Actualité et dossier en santé ,21. Consultado em 21 out. 2014. Disponível em <http://hcsp.ensp.fr/adsp/AdSP-21/D2tx041.htm>

Hespanha, P. (1997). Novas perspectivas sobre os direitos sociais. *Intervenção Social*, nº 15, pp.121-129.

INE (2014) - Sociedade da Informação e do Conhecimento Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias – 2014. Consultado em 21 out. 2014. Disponível em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=211422735&DESTAQUESmodo=2

Kalache, A. e Kickbusch, I. (1997). A global strategy for healthy ageing. *World Health*. (4), 4-5. Consultado em 1 jan. 2015. Disponível em <http://www.poline.org/node/270394>

Kalache, A. e Plouffe L., (2009). Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.

Lemos, M. (2013). Parecer de iniciativa sobre as consequências económicas, sociais e organizacionais decorrentes do envelhecimento da população. Conselho económico e social.

Lima, A. e Machado, M. (2008) Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. Consultado em 22 out. 2014. Disponível em <http://www.scielosp.org/pdf/icse/v12n27/a10v1227.pdf>

Lima, M.P. (2012). Intervenção em grupo com adultos de idade avançada (Provas para atribuição do título académico de Agregado em Psicologia, na especialidade em Psicologia do Desenvolvimento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Coimbra.

Lindon, D. et al (2010). Mercator XXI – Teoria e Prática do Marketing. 13ª ed. Alfragide: D. Quixote.

Marmot M. (2006). Health in an unequal world. The Harveian Oration. Londres, Royal College of Physicians of London.

Marques, S. (2011) Discriminação da Terceira Idade. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Marques, S.; Batista, M.; Silva, P. A. (2012). A promoção do envelhecimento ativo em Portugal. Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Número temático: Envelhecimento demográfico, 53-73.

Mauriti, R. (2004) Padrões de vida na velhice. *Análise Social*, 171, 339-363.

Morgan, L. e Kunkel S.R. (2007). *Aging, Society and the Life Course*. New York. Springer Publishing Company

MSI. (1997). Livro verde para a sociedade da informação em Portugal. Lisboa: Missão para a Sociedade da Informação. Ministério da Ciência e da Tecnologia. Consultado em 02 jan. 2015. Disponível em: <http://www.posc.mctes.pt/documentos/pdf/LivroVerde.pdf>

Myers, J.E (2003). A wellness- oriented, strengths-based approach for family counselors. *The family journal*, 11, 153-161.

OMS (2002). World Health Organization. *Active ageing: A policy framework*. Geneva: WHO. Consultado em 02 jan. 2015. Disponível em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

Olsen, S. e Galimidi, B. (2008), *Catalog of Approaches to Impact Measurement: Assessing Social Impact in Private Ventures*. The Rockefeller Foundation. Consultado em 19 mar. 2015. Disponível em: http://svtgroup.net/wp-content/uploads/2011/09/SROI_approaches.pdf

Osterwalder, A. e Pigneur, Y. (2010). *Criar Modelos de Negócio*. 2ª ed. Alfragide: D. Quixote.

Pereira, C., e Neves, R (2011). Os idosos na aquisição de competências TIC. *Educação, Formação & Tecnologias*, 4 (2), 15-24. Consultado em 21 out. 2014. Disponível em: <http://eft.educom.pt>

Porter, M., (1986). *Estratégia Competitiva: Técnicas para Análise de Indústrias e da Concorrência*. 2ª ed., 13-31. Rio de Janeiro. Campus.

Rauchbach, R. (2001). *Atividade Física para Terceira Idade: envelhecimento ativo, uma proposta para vida*. 2ª. Brasil: Londrina Miodiograf.

REDTESS (org). (2012) - Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. *Contributos Bibliográficos*. Lisboa: Centro Editorial Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

Ribeiro, L et al 2012. *Positividade – intervenção com pessoas idosas* - Porto: PositivAgenda.

Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos

Roxo, F. (2001). *Análise estrutural de sectores: O modelo das cinco forças de Michael Porter*. Consultado em 12 fev. 15. Disponível em <http://www.iapmei.pt/iapmei-art-03.php?id=316>

SeniorWatch (2008). *Assessment of the Senior Market for ICT Progress and Developments*, final report. Consultado em 23 set. 2014. Disponível em: http://ec.europa.eu/information_society/newsroom/cf/itemdetail.cfm?item_id=4286

Shephard, R.J. (2003). *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: editora Phorte.

Silva, S. M. (2009). *Envelhecimento Activo Trajectórias de Vida e Ocupações na Reforma* (Dissertação de Mestrado não editada). Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Coimbra.

Simões, S. (2006). *A nova velhice: Um Novo Público a Educar*. Porto: Ambar

SPI - Sociedade Portuguesa de Inovação, (2009). *Plano de Comunicação e Divulgação Agenda 21 Local da Comunidade Intermunicipal do Pinhal Interior Norte*. CIMPIN

Thormaehlen, K., (2012) 10 fatos sobre o envelhecimento e o curso de vida. Consultado em 14 jan. 2015. Disponível em http://www.who.int/features/factfiles/ageing/ageing_facts/en/index.html

Vilar, M., Simões, M. R., Sousa, L. B., Firmino, H., Paredes, T., & Lima, M. P. (2010). *Avaliação da qualidade de vida em adultos idosos: Notas em torno do processo de adaptação e validação do WHOQOL-OLD para a população portuguesa*. In M. C. Canavarro, & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 229-250). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Wheelen, T., Hunger, D.(2008). *Strategic management and business policy: Concepts and cases*. 11^a ed., 104-162. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

ANEXOS

Anexo I: Políticas públicas em prol do envelhecimento

Ano	Promotor / Responsável / Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
1982	Organização das Nações Unidas	Realização da I Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento	Envelhecimento
1990	Observatório Europeu do Envelhecimento e dos Idosos (Criação)	Atuação em quatro áreas-chave: a questão da idade e do emprego; os rendimentos e os padrões de vida; os cuidados de saúde e sociais e a integração social.	Observatório
1991	Assembleia das Nações Unidas.	Publicação dos princípios gerais básicos da política social dirigida aos idosos. Destacam-se três fundamentais: Promover a realização pessoal, Promover a preparação para a reforma; Desenvolver o papel ativo dos idosos na sociedade.	Reforma
1993	Ano Europeu dos Idosos e da Solidariedade entre as Gerações.	O objetivo geral focou-se na discriminação etária contra os trabalhadores idosos na UE.	Discriminação etária
1995	Resolução sobre o Emprego de Trabalhadores Idosos, durante a presidência francesa do Conselho Europeu.	Princípios-chave: a necessidade de adaptação da formação profissional, das condições de trabalho às necessidades dos trabalhadores idosos e a necessidade de se tomarem medidas para evitar a exclusão destes trabalhadores no mercado de trabalho para que todos disponham de recursos financeiros suficientes.	Trabalhadores seniores

Ano	Promotor / Responsável/ Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
1998	Relatório de investigação do "Combate às Barreiras Etárias no Emprego" e o "Dossier Europeu de Boas Práticas na luta contra as barreiras etárias", publicado pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho.	Resultam destes documentos: - A adaptação das entidades empregadoras a mudanças horizontais e não verticais no final de carreira; - O incentivo à atuação dos trabalhadores mais velhos como mentores ou consultores dos mais jovens; - O envolvimento dos trabalhadores mais velhos nas discussões acerca das barreiras etárias no mercado de trabalho; - A eliminação de barreiras etárias no recrutamento.	Emprego sénior
1999	Ano Internacional dos Idosos	A necessidade de integrar, na gestão dos recursos humanos das empresas e nas políticas sociais dos Governos, a promoção da aprendizagem ao longo da vida, assim como a criação de novas oportunidades que contrariem a saída antecipada do mercado de trabalho pelos trabalhadores mais velhos.	Novas oportunidades
2000	Estratégia de Lisboa "compromisso 2010".	Promoção do envelhecimento ativo: - Atribuir os incentivos adequados, do ponto de vista legal e financeiro, para os trabalhadores trabalharem mais tempo e para os empregadores contratarem e manterem os trabalhadores mais velhos; - Aumentar a participação na aprendizagem ao longo da vida para pessoas de todas as idades; - Melhorar as condições de trabalho e a qualidade do emprego sénior.	Coesão social

Ano	Promotor / Responsável / Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
2001	O relatório do Conselho Europeu de Estocolmo	Meta para os Estados-Membros da União Europeia: crescimento em 50% da taxa de empregabilidade no grupo etário dos 55 aos 64 anos, a concretizar até 2010.	Taxa de empregabilidade sénior
2002	O relatório do Conselho Europeu de Barcelona	Aumento médio de 5 anos de idade para a entrada dos trabalhadores na reforma, a concretizar até 2010, pelos Estados-Membros.	Reforma 65
2003	Rede Europeia para a Segurança entre os idosos <i>European Network for Safety among Elderly - EUNESE.</i> http://ec.europa.eu/chateau/projects/database.html?primo=2003316	Construção de uma rede europeia que garantiu a harmonização das atividades essenciais relativas ao controle de lesões e a promoção da segurança entre os idosos.	Saúde geriátrica
2003	Estudo "Trabalhadores Mais Velhos. Políticas Públicas e Práticas Empresariais", publicado pela Direção Geral de Emprego e das Relações de Trabalho do Governo Português	Levantamento e inquérito a 6000 empresas nacionais sobre políticas, práticas, atitudes e representações das empresas sobre os trabalhadores mais velhos	Trabalhadores mais velhos
2004	Rede de idosos sobre Envelhecimento e Saúde <i>Elderly Network on Ageing and Health - EPIC</i> http://ec.europa.eu/chateau/projects/database.html?primo=2004126	- Base de dados padronizados, que inclui informações básicas (dados sociodemográficos, hábitos alimentares, estilo de vida, características somatométrica e doenças). Faz o acompanhamento de dados que causam mortalidade específica dos europeus idosos. - Elabora relatórios de saúde pública sobre o estado de saúde dos europeus com 60 anos ou mais.	Rede de idosos




Ano	Promotor / Responsável / Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
2005	Livro verde "Uma nova solidariedade entre gerações face às mutações demográficas"	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsionar o crescimento demográfico, nomeadamente com medidas de apoio à natalidade e a um recurso controlado da imigração, - Proporcionar o equilíbrio entre as gerações, através da divisão de benefícios entre as várias faixas etárias, - Alterar as formas de transição entre os períodos de atividade e inatividade, para jovens e velhos. 	Mutações demográficas
2005	<p>Rede Europeia de Ação sobre o Envelhecimento e Atividade Física</p> <p>European Network for Action on Ageing and Physical Activity - EUNAAPA.</p> <p>http://ec.europa.eu/chafea/projects/database.html?prino=2005306</p>	O projeto tem como objetivo geral melhorar a saúde, bem-estar e independência dos idosos em toda a Europa pela promoção da atividade física baseada em evidências.	Atividade física
2006	"O futuro Demográfico da Europa. Do desafio à oportunidade", comunicação da Comissão Europeia.	<p>Impacto do envelhecimento populacional sobre o mercado de trabalho, sobre a produtividade, sobre o crescimento económico e sobre as finanças públicas.</p> <p>Reformulação das políticas de segurança social de forma a incentivar o prolongamento da entrada na reforma</p>	Qualificados e a reformulação das políticas
2007	<p>Envelhecimento ativo: soluções locais e regionais.</p> <p>Active ageing: local and regional solutions</p> <p>http://www.europarl.europa.eu</p>	Estudo do Comité das Regiões para apoiar os esforços enviados pelas autoridades locais e regionais para fazer face aos desafios demográficos.	Autoridades locais




Ano	Promotor / Responsável / Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
2008	"O Segundo Programa de Ação Comunitária no domínio da Saúde 2008-2013" http://ec.europa.eu/health/programme/policy/2008-2013/index_en.htm	Destina a complementar, apoiar e valorizar as políticas dos Estados-Membros e contribuir para aumentar a solidariedade e a prosperidade na UE, mediante a proteção, promoção da saúde e melhoria da saúde pública.	Promoção da saúde
2008	Política de desenvolvimento de capacidades para a Promoção da Saúde através da atividade física entre os idosos sedentários http://ec.europa.eu/chateau/projects/database.html?prino=20081219	Pretende reforçar as capacidades para a promoção da saúde através da atividade física entre os idosos sedentários em 15 países. <i>Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People - PASEO).</i>	Atividade física Idosos sedentários
2008	A boa saúde em idade mais avançada <i>Good health in to older age - VINTAGE</i> http://ec.europa.eu/chateau/projects/database.html?prino=20081203	É criado o projeto para produção de relatórios sobre as boas práticas das organizações de profissionais envolvidos com a saúde e o bem-estar dos idosos em todos os níveis.	Saúde Sénior
2009	Plano de Atividades da Rede Europeia Anti Pobreza / Portugal - REAPN file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/REAPN_Envelhecimento%20Activo.pdf opostas_doc%20final%20(1).pdf	Relatório final de operacionalização do Grupo de Trabalho do Envelhecimento Ativo.	Envelhecimento Ativo
2010	"Alzheimer Cooperative Valuation in Europe" - ALCOVE http://ec.europa.eu/chateau/projects/database.html?prino=20102201	Visa contribuir para programas de saúde pública na Europa, mais especificamente na investigação da doença de Alzheimer e na prevenção de demência, nos diferentes países europeus.	Alzheimer




Ano	Promotor / Responsável / Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
2011	Plano estratégico de implementação para a inovação europeia em parceria com envelhecimento ativo e saudável. http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-196_pt.htm	Estas medidas tem como objetivo melhorar a vida dos cidadãos idosos, ajudá-los a contribuir para a sociedade à medida que envelhecem e reduzir a pressão sobre os sistemas de saúde e de prestação de cuidados, contribuindo para o crescimento sustentável. A parceria visa estabelecer um mercado para as ideias inovadoras; abordar questões ligadas à regulamentação.	Crescimento sustentável.
2012	Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações (AEEASG) Ano Europeu, através da Decisão n.º 940/2011/EU. http://www.igfse.pt/uploader/docs/2012/Programa%20A%3%A7a.oAnoEuropeu2012.pdf	“Promover o envelhecimento ativo significa criar melhores oportunidades para que as mulheres e os homens mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a pobreza, sobretudo das mulheres, e a exclusão social, encorajar o voluntariado e a participação ativa na vida familiar e na sociedade, e incentivar o envelhecimento com dignidade.” e “incentivar e apoiar os esforços dos Estados.- Membros, das autoridades regionais e locais dos parceiros sociais.	AEEASG
2013	Regimes de pensão com pilares múltiplos. http://www.europarl.europa.eu/news/pt/news-room/content/20130520/IPR08588/html/Pens%C3%B5es-p%C3%BAblicas-devem-garantir-um-padr%C3%A3o-de-vida-digno-aos-idosos-diz-PE	A crise económica e o envelhecimento das populações vieram expor a vulnerabilidade dos diversos regimes de pensões na UE. Os eurodeputados recomendam aos Estados-Membros que introduzam regimes de pensões com pilares múltiplos e que salvaguardem as pensões públicas para garantir um padrão de vida digno aos idosos.	Pensão




Ano	Promotor / Responsável / Organização	Objetivo / missão / evento	Palavras-chaves
2014	Relatório da avaliação global do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações. http://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2014/PT/1-2014-562-PT-FI-1.Pdf	O AEEASG contribuiu para estabelecer o envelhecimento ativo firmemente na agenda europeia e em várias agendas políticas nacionais, numa perspetiva multilateral que atravessa vários setores.	Processos de envelhecimento
2014	O Horizonte 2020 – Programa-Quadro Comunitário de Investigação & Inovação, decorre entre 2014 e 2020 https://infoeuropa.eu/ocid.pt	O Horizonte 2020 reflete as prioridades da estratégia Europa 2020. Destaque do programa os “desafios societais” sendo aqui incluídas as áreas de Saúde, Alterações Demográficas e Bem-estar cidadãos europeus. (com cerca de 39% do orçamento total)	Estratégias de intervenção




Anexo II: Projetos nacionais na promoção do envelhecimento ativo



Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>Instituto do Envelhecimento</p>  <p>www.i envelhecimento.ul.pt</p>	<p>Unidade de investigação criada em 2009, em resultado de uma parceria entre a Fundação Calouste Gulbenkian e o Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, que conta ainda com o apoio da Fundação Francisco Manuel dos Santos.</p>	<p>O Instituto do Envelhecimento tem como missão aprofundar o conhecimento científico na área do envelhecimento e promover formação avançada neste domínio.</p>	<p>Investigação</p>
<p>Ageing@Coimbra</p>  <p>http://www.ageingcoimbra.pt/</p>	<p>Uma das 32 regiões de referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável reconhecidas pela Comissão Europeia, a única em Portugal.</p>	<p>Implementa e replica projetos e programas de boas-práticas inovadoras no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável.</p>	<p>Investigação</p>
<p>A Associação Portuguesa de Psicogerontologia - APP</p>  <p>http://www.app.com.pt</p>	<p>Instituição dedicada às questões biopsicológicas e sociais inerentes ao envelhecimento e às pessoas idosas, sem fins lucrativos e de âmbito nacional.</p>	<p>Dedicar-se à promoção do envelhecimento ativo, a nível nacional.</p>	<p>Organiza e promove formações. Divulga legislação relacionada com os seniores</p>




Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>A Associação Amigos da Grande Idade – Inovação e Desenvolvimento (AAG-ID)</p>  <p>www.associacaoamigosdagrandeidade.com</p>	<p>A Associação Amigos da Grande Idade é uma entidade sem fins lucrativos. Desenvolve atividades em quatro pilares fundamentais: a Formação (32ª Edição da Pós Graduação em Gestão de Equipamentos), a Investigação, o desenvolvimento e a divulgação (edição de uma revista).</p>	<p>Influenciar e contribuir para a mudança da imagem da sociedade em relação às pessoas com mais de 65 anos de idade.</p>	<p>Referenciar Instituições seguras para os Idosos</p>
<p>O Projeto CUIDAR MELHOR</p>  <p>http://www.cuidarmelhor.org/</p>	<p>O Projeto CUIDAR MELHOR visa contribuir para a inclusão e promoção dos direitos das pessoas com demência e formação dos seus cuidadores. Atua na região de Cascais, Oeiras e Sintra</p>	<p>Sensibilizar a população para as questões relacionadas com a demência; Ensinar como lidar com a demência.</p>	<p>Específico da área da demência</p>
<p>PORMaior</p>  <p>https://www.pormaior.com</p>	<p>É uma associação sem fins lucrativos, criada por um grupo de técnicos que desempenha funções junto da população sénior, em várias Instituições da região de Leiria. Desde 10 de Abril de 2014.</p>	<p>Rede cooperativa de profissionais e cuidadores informais. Desenvolve ações socioeducativas / recreativas para e com seniores e a sociedade civil. Garantir as boas práticas de acompanhamento e intervenção junto da comunidade sénior, em particular a institucionalizada.</p>	<p>Ações socioeducativas recreativas</p>

Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>Portugal Sénior</p>  <p>http://www.portugalsenior.org</p>	<p>Associação Sénior/Portugal Sénior, é uma plataforma eletrónica interativa, dinâmica e funcional, no âmbito do apoio a uma atividade de reconhecido interesse social, para apoiar o sénior português.</p>	<p>Permitir o acesso a um conjunto de informações e conselhos para os seniores portugueses. É também componente do Portal Portugal Sénior, a possibilidade de relacionamento com outras pessoas, para convívio e troca de experiências.</p>	<p>Informações sobre serviços públicos e privados</p>
<p>ENVELHECIMENTO+ACTIVO</p>  <p>http://www.envelhecimentoactivo.eu/pt-pt</p>	<p>Aprovado pela Comissão Europeia em 25 de Outubro de 2007, o Programa de Cooperação Transfronteiriça Espanha-Portugal 2007-2013 promove o desenvolvimento das zonas fronteiriças entre Espanha e Portugal. O projeto é financiado pelo FEDER.</p>	<p>Promover a planificação e utilização conjunta de equipamentos, programas e serviços sociais inovadores, a nível transfronteiriço, para a deteção precoce de futuras necessidades de dependência e a promoção do envelhecimento ativo e saudável.</p>	<p>Partilha de iniciativas locais transfronteiriças.</p>
<p>IdadeMaior</p>  <p>http://www.idademaior.pt</p>	<p>Portal que oferece informação especializada que vai ao encontro das preocupações e interesses das pessoas com mais de 50 anos. Desde de 17 de Novembro de 2008.</p>	<p>Informar e animar o target 50+.</p>	<p>Informação Notícias.</p>

Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>Programa de Apoio Psicológico ao Idoso</p>  <p>http://apoiopsicologicoid.wix.com/papi</p>	<p>Programa que nasceu em Setembro de 2014, prestador de serviços de saúde e cuidados humanizados, com ofertas diferenciadas inovadoras e modernas.</p>	<p>Dar resposta às necessidades multidimensionais das pessoas idosas, com eficácia e resultados práticos visíveis. Promoção do equilíbrio bio-psico-social da população idosa.</p>	<p>Apoio Psicológico ao Idoso</p>
<p>Lado a Lado</p>  <p>http://www.ladoalado.org/</p>	<p>Projeto solidário do Centro Paroquial Cristo Rei de Algés para toda a Família, que iniciou em Maio de 2008.</p>	<p>Prestar apoio integrado no domicílio do utente, nas diferentes necessidades de uma Família.</p>	<p>Apoio domiciliário integrado</p>
<p>Associação Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Ativo</p>  <p>http://projectotio.net</p>	<p>A Associação foi fundada pelos profissionais envolvidos nos Projetos Sociais desenvolvidos pela empresa Byweb. Membro do Conselho de Administração da AGE – Plataforma Europeia das Pessoas Idosas</p>	<p>A Associação VIDA tem como missão o desenvolvimento de Projetos em Parceria quer a nível Nacional ou Europeu, em áreas de grande inovação social, como é caso da aproximação dos idosos às Novas Tecnologias, Intergeracionalidade, Empreendedorismo Sénior.</p>	<p>Incubadora de projetos.</p>

Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>net@vó</p>  <p>http://www.viver.org/netavo/oque.html</p>	<p>É um projeto educacional transdisciplinar, centrado na aprendizagem intergeracional, com recurso a meios audiovisuais e novas tecnologias. Desde do ano 2000. Atualmente o "Net@vó" é gerido pela Associação VIDA.</p>	<p>Projeto original e criativo no âmbito da educação para a cidadania e do conhecimento de um património oral em vias de extinção, através da educação intergeracional."</p>	<p>Aprendizagem intergeracional, com recurso as TIC</p>
<p>Linha Nacional de Emergência Social (LNES)</p> 	<p>O número 144 - Linha Nacional de Emergência Social (LNES) - é um serviço telefónico público, gratuito, 24h por dia, 365 dias por ano. Dirige se a todos os cidadãos, que se encontrem em território nacional, numa situação de desproteção e vulnerabilidade, e que necessitem de apoio social.</p>	<p>Garantir resposta imediata a situações que necessitem de atuação emergente e urgente no âmbito da proteção social.</p>	<p>Linha Nacional de Emergência Social</p>
<p>Linha do Cidadão Idoso</p>  <p>http://www.provedor-fus.pt/?idc=55</p>	<p>Linha telefónica gratuita de apoio aos cidadãos idosos, contactável através do número 800 20 35 31. Criado em 1999, no Ano Internacional das Pessoas Idosas.</p>	<p>Não é uma linha de emergência ou de conversação, mas de informação, encaminhamento e/ou acompanhamento da atuação dos serviços públicos envolvidos (saúde, a segurança social, instituições sociais).</p>	<p>Linha telefónica de apoio Serviço público</p>

Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>“Saúde e Termalismo Sénior”</p>  <p>http://www.inatel.pt/content.aspx?menuid=519</p>	<p>O Programa Termalismo Sénior é dirigido à população com 60 ou mais anos de idade e permite-lhe usufruir de condições privilegiadas para a realização de tratamentos termais. Consiste num programa de férias e lazer, focado na “saúde e bem-estar” que oferece condições e ambientes para tratamentos Termais no território nacional.</p>	<p>Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior através da realização de tratamentos termais, como estímulo à interação social e enquanto fator de combate à solidão e exclusão;</p>	<p>Bem-estar e turismo</p>
<p>“Turismo Sénior”</p>  <p>http://www.inatel.pt/content.aspx?menuid=957</p>	<p>Destinado à população com 55 ou mais anos de idade. Organizado desde 1995, promove programas semanais de férias que pretende combater a solidão e exclusão social da população sénior.</p>	<p>Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população com 60 ou mais anos de idade Estimular a interação social, enquanto fator de combate à solidão e exclusão</p>	<p>Turismo Sénior</p>

Nome e Contatos	Descrição	Objetivos	Avaliação / Apreciação
<p>Programa Conforto Habitacional para Pessoas Idosas - (PCHI)</p>  <p>http://www4.segsocial.pt/programa-conforto-habitacional-para-pessoas-idosas-pchi</p>	<p>Pessoas idosas com mais de 65 anos que usufruem do Serviço de Apoio Domiciliário ou frequentem um Centro de Dia ou cuja prestação destes serviços esteja dependente da qualificação habitacional.</p>	<p>O PCHI tem como objetivo intervir na qualificação habitacional através do melhoramento das condições básicas de habitabilidade e mobilidade das pessoas idosas que usufruem dos Serviços de Apoio Domiciliário ou frequentem a resposta Centro de Dia ou cuja prestação destes serviços esteja dependente da qualificação habitacional.</p>	<p>Qualificação habitacional</p>
<p>As Universidades Seniores (UTIs)</p>  <p>http://www.rutis.org</p>	<p>As Universidades Seniores, Universidades da Terceira Idade ou Academia Seniores, independente da denominação são sempre um espaço privilegiado de inserção e participação social das pessoas com mais de 50 anos.</p>	<p>São "a resposta socioeducativa, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos".</p>	<p>Educação / formação</p>
<p>IPL 60+</p>  <p>http://60mais.ipleiria.pt/</p>	<p>O Programa IPL60+ do Instituto Politécnico de Leiria é um programa de Formação ao Longo da Vida tem como missão ajudar a mudar o paradigma do envelhecimento ao dinamizar e promover atividades formativas, educativas e socioculturais que envolvam os indivíduos no seu percurso de aprendizagem e desenvolvimento ao longo da vida.</p>	<p>Alargar os domínios do saber; Desenvolver atividades socioculturais, Comprometer os adultos com uma atitude pró-ativa de promoção do seu bem-estar geral; Contribuir para a mudança de atitudes e ideais face ao processo de envelhecimento, à reforma e ao papel dos seniores na sociedade contemporânea, visando a qualidade de vida de todos.</p>	<p>Educação / formação</p>

Anexo III: Questionário a população sénior.

Lista de verificação, para a área do Envelhecimento Ativo e Saudável.

Hoje em dia, envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e a independência por períodos tão longos quanto possível, constitui um desafio à responsabilidade individual e coletiva. A necessidade de responder a estes desafios, em complementaridade com outras ações/intervenções desenvolvidas ou a desenvolver por demais entidades para a área do Envelhecimento Ativo e Saudável, levou a que se equacionasse um projeto de intervenção, e que se organiza em torno dos seguintes objetivos: promover a qualidade de vida dos séniores e os seus direitos de cidadania; criar respostas adequadas às suas novas necessidades e fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência.

A presente lista de verificação, foi elaborada a partir da lista original produzida pela OMS, é uma ferramenta de auto avaliação em 8 áreas: Espaços Exteriores e Edifícios; Transportes; Habitação; Participação Social; Respeito e Inclusão social; Participação Cívica e Emprego; Comunicação e informação e Serviços Comunitários e Saúde.

1 - Caracterização individual / socio – demográfica:

Data de Nasc.: _____ Género: Masculino: ___ Feminino: ___

Residente (freguesia) _____

Estado civil: Casado(a): ___ Divorciado(a): ___ Solteiro(a): ___ Viúvo(a): ___

Profissão (atual ou a última exercida): _____

Habilitações Literárias:

Básico ___ Secundário: ___ Universitário: ___ Sem Habilitações: ___

2 - Espaços Exteriores e Edifícios:

Dos seguintes equipamentos e serviços, assinale o que frequenta/utiliza com regularidade.

Espaços Públicos (Jardins, Praças,...)	Sim	Não	Serviços prestados por grupo de voluntários.	Sim	Não
Edifícios Públicos (Correios, Piscinas Municipais,...)	Sim	Não	Atividades/eventos organizados pelo município	Sim	Não
Ciclovias	Sim	Não	Serviços de saúde e apoio social	Sim	Não
Transportes públicos	Sim	Não	Serviço de apoio domiciliário	Sim	Não

3 - Transportes:

Por favor expresse a sua opinião sobre os transportes disponíveis na sua localidade.

Tem transporte próprio: Sim: Não:			
Utiliza serviços de Táxis: Sim: Não:			
Utiliza os transportes Públicos: Não: Sim: Quais:			
Autocarros:	Pombus:	Comboios:	Outros:

4 - Habitação:

Por favor expresse a sua opinião sobre as habitações da sua localidade.

Habita em:	Casa própria		Casa alugada	
	Zona rural		Zona urbana	

Na sua opinião:	Sim	Não
O acesso a sua casa é fácil?		
Está próxima dos serviços (farmácia, correios, banco, supermercado)?		
Tem Vizinhos		
Habita Sozinho(a)		
Habita com quantas pessoas: eu e mais _____ (nº de pessoas)		

5 - Participação Social:

Por favor expresse a sua opinião sobre as atividades e eventos que existem na sua localidade.

No Concelho de Pombal	Sim	Não	Não sabe
Existe uma oferta variada de eventos e atividades?			
A informação dos eventos e atividades é suficiente?			
Existe atividade(s) que gosta ?			
Os eventos e atividades têm preço acessível/adequado?			

Onde costuma encontrar essa informação?					
Placard de rua	Jornais locais	Rádio local	Tv local	Redes Sociais	Outros, qual:

Os seus gostos/interesses são: (Pode escolher mais do que uma opção)

Leitura	Artes plásticas	Lavores	Jardinagem	Ver Tv
Informática	Aulas de música	Colecionismo	Culinária	Ouvir Radio
Desporto, qual?	Outra atividade, qual?			

Pratica a atividade de que gosta				Sim	Não
Porquê?					
Não existe	É cara	Não tem companhia	É longe	Outros, qual:	

	Sim	Não	Qual?
Participa em alguma associação / coletividade?			
Tem grupo de amigo(a)s que tem em comum alguma atividade (caminhadas, aulas de decoração, ginástica, outras atividades)?			

6 - Respeito e Inclusão social:

Por favor expresse a sua opinião sobre os meios de envolvimento/ inclusão das pessoas idosas da sua localidade.

	Sim	Não	Não sabe
Os locais e as atividades para a comunidade são feitos para atrair todas as gerações?			
As escolas ensinam/abordam temas sobre envelhecimento?			
A comunidade dá valor as pessoas mais velhas?			

7 - Participação Cívica e Emprego:

Por favor expresse a sua opinião sobre os serviços de voluntariado entre outros da sua localidade.

	Sim	Não	Não sabe
É encorajado a participação das pessoas mais velhas em diferentes organizações?			
Existem oportunidades para que as pessoas mais velhas possam trabalhar?			
Existe formação para as pessoas mais velhas?			
Valoriza-se o voluntariado feito por pessoas mais velhas?			

8 - Comunicação e informação:

Por favor expresse a sua opinião sobre os meios de comunicação da sua localidade.

	Sim	Não
Tem acesso aos meios de comunicação (televisão, rádio, telefone, ...)		
Costuma ler jornais?		
Ouvir rádio?		
Ver televisão?		

	Sim	Não	Não sabe
A informação de interesse para as pessoas mais velhas é divulgada de forma regular?			
Existem locais públicos onde é fácil o acesso a computadores e a internet?			
Nos locais públicos com computadores e internet o acesso é gratuito?			
Usa o computador e internet para comunicar com a família/ amigos?			
Usa o computador e internet para pesquisas, compras, lazer?			

9 - Serviços Comunitários e Saúde.

No Seu Concelho estão disponíveis serviços de saúde/apoio comunitário adequados:

	Não	Sim	Qual/Quais
Para promover a saúde?			
Para tratar doença?			
Para promover a reabilitação?			
Tem algum seguro de saúde?			

	Sim	Não	Porquê
É fácil aceder aos diferentes tipos de serviços de saúde/apoio comunitário?			
As informações sobre os serviços de saúde/sociais estão disponíveis de forma clara?			

Habitualmente usa/ frequenta mais os serviços	Públicos	Privados	Os dois

10 - Gostaria de encontrar um lugar onde todos os cuidados dirigidos a pessoas mais velhas, estivessem todos concentrados e de fácil acesso (saúde, educativos, socais, etc...)?

Sim ___ Não___ Sua sugestão:

11 - Acerca do envelhecimento ativo e saudável gostaríamos que deixasse as suas sugestões, ideias, críticas:

Obrigada pela disponibilidade.

Anexo IV: Questionários para os agentes locais

Exmo(a) Senhor(a)

Encontro-me a realizar uma investigação, no âmbito de um mestrado de intervenção para envelhecimento ativo aprovado pelo Instituto Politécnico de Leiria, na área do **envelhecimento ativo e saudável**.

Hoje em dia, envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e a independência por períodos tão longos quanto possível, constitui um desafio à responsabilidade individual e coletiva. A necessidade de responder a estes desafios, em complementaridade com outras ações/intervenções desenvolvidas ou a desenvolver por demais entidades para a área do Envelhecimento Ativo e Saudável, levou a que se equacionasse um projeto de intervenção, alicerçado nas tecnologias da informação e da comunicação (TIC) e que se organiza em torno dos seguintes objetivos: promover a qualidade de vida dos seniores e os seus direitos de cidadania; criar respostas adequadas às suas novas necessidades e fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência, com todas as externalidades positivas daí decorrentes para as comunidades em que estão inseridos e para a sociedade e uma forma geral.

Nesse sentido, agradeço, desde já, a sua disponibilidade e a entrega do questionário em anexo. O objetivo é criar uma plataforma digital e interativa onde esteja disponível informação para a promoção do envelhecimento ativo no concelho de Pombal. Uma “montra” dinâmica e em permanente atualização.

Com os melhores cumprimentos,

Natalia da Silva Martins.

Caso tenha alguma dúvida, não hesite em contactar-me para o seguinte endereço de email: natalia3100@gmail.com ou para o telemóvel nº 967065534.

QUESTIONÁRIO AOS AGENTES LOCAIS

O presente questionário insere-se numa investigação, no âmbito de um mestrado de intervenção para envelhecimento ativo aprovado pelo Instituto Politécnico de Leiria, na área do **envelhecimento ativo e saudável**. Este visa promover a qualidade de vida dos seniores e os seus direitos de cidadania, criar respostas adequadas às suas novas necessidades e fomentar a participação ativa das pessoas na promoção da sua saúde, autonomia e independência.

O seu preenchimento tem a duração de aproximadamente 5 minutos.

Caso tenha alguma dúvida, não hesite em contactar Natália Martins, para o seguinte endereço de email: natalia3100@gmail.com ou para o telemóvel nº 967065534.

1. Caracterização da Entidade

Designação / Nome: _____

Área:

Comércio: _____

Hotelaria: _____

Educação: _____

Desporto /Lazer: _____

Serviços: _____ Qual/Quais: _____

Outro: _____ Qual/Quais: _____

Função / Cargo (da pessoa que respondeu ao questionário):

Contactos:

email: _____

telemóvel: _____

2. Atividades desenvolvidas

1 - A sua entidade/empresa tem integrado/desenvolvido atividades que se enquadrem na área da promoção do “Envelhecimento Ativo e Saudável”?

Sim _____

Não _____

2 - Indique atividades/ produtos da sua entidade/empresa que se possam destinar ao público sénior (exemplo: produtos, infraestrutura, equipamento, iniciativa/projeto):

- _____
- _____
- _____
- _____

3 – Estaria disponível para possível protocolo que promovesse o “Envelhecimento Ativo e Saudável” em Pombal?

(no possível protocolo quem define regras/regalias é o próprio proprietário, nada é imposto ou exigido).

Sim _____

Não _____

Se respondeu Sim, quais as suas propostas, que tipo de descontos ou valores da(s) sua(s) proposta(s)? _____

4 - Estaria disponível para apresentar de forma regular as suas “sugestões seniores”, numa plataforma interativa na internet? (de forma quase automática, de fácil execução e sem custos).

Sim _____

Não _____

5 – Caso pretenda fazer alguma observação, disponha deste espaço:

Obrigada pelo interesse e disponibilidade.

Anexo V – Plataforma

PombalAge | APpeas x

www.appeas.org/pombal.age/

PombalAge

PROPOSTAS BIO-PSI-SOCIOCULTURAIS POPULAÇÃO SENIOR | QUEM SOMOS | PARCEIROS | CONTACTOS

O SER HUMANO GANHOU MAIS 20 ANOS DE VIDA NAS ÚLTIMAS DÉCADAS. VAMOS APROVEITÁ-LOS DA MELHOR FORMA POSSÍVEL.

SERVIÇOS MAIS PROCURADOS

- Saúde ▶
- Alimentação ▶
- Segurança ▶
- Tecnologia ▶
- Serviço público ▶
- Saber ▶
- Turismo ▶
- Cultura ▶
- Transportes ▶
- Associações ▶

NEWSLETTER
FACEBOOK
TWITTER

PombalAge | APpeas x

www.appeas.org/pombal.age/index1.html

PombalAge

PROPOSTAS BIO-PSI-SOCIOCULTURAIS POPULAÇÃO SENIOR | QUEM SOMOS | PARCEIROS | CONTACTOS

QUEM SOMOS

Grupo de profissionais que lhe proporcionam locais seguros e de confiança na Internet para encontrar propostas bio-psico-socioculturais disponíveis para a população de Pombal com mais de 55 anos.

Garantimos um local de pesquisa rápida para quem procura produtos/serviços que promovam o envelhecimento ativo.

SERVIÇOS MAIS PROCURADOS

- Saúde ▶
- Alimentação ▶
- Segurança ▶
- Tecnologia ▶
- Serviço público ▶
- Saber ▶
- Turismo ▶
- Cultura ▶
- Transportes ▶
- Associações ▶

NEWSLETTER
FACEBOOK
TWITTER

Anexo VI – Modelo Canvas

