

Projeto Participação Ativa

Projetos Inovadores_Participação Ativa | PAIIA



Promoção da longevidade, vida autónoma e participação ativa das
Pessoas Idosas.

Município de Paços de Ferreira | PAIIA | Norte 2030

22 de junho de 2026 · Encontro Regional PIPSE e PAIIA

TÂMEGA e SOUSA
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL

Enquadramento da operação

A candidatura no âmbito do PAIIA / Norte 2030



24

meses de execução
01/04/2025–31/03/2027

6

atividades integradas
de inclusão social

1500

pessoas de grupos vulneráveis
abrangidas pelas operações

85%

taxa de cofinanciamento
FSE

Operação: Projetos Inovadores_Participação Ativa •

Beneficiário coordenador: Município de Paços de Ferreira • Organismo intermédio: CIM do Tâmega e Sousa

TÂMEGA e SOUSA
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL

O projeto surgiu do diagnóstico social de Paços de Ferreira, da Assembleia Municipal Sénior e do trabalho desenvolvido com as IPSS e parceiros locais, que identificaram desafios como a solidão, a perda de autonomia, as dificuldades de mobilidade e a baixa literacia em saúde.

Em resposta, foi concebida uma intervenção multidisciplinar e de proximidade, focada na promoção da saúde, da autonomia, da participação social e da qualidade de vida da população sénior.

PARTICIPAÇÃO ATIVA

RESPOSTAS DE PROXIMIDADE PARA UMA VIDA COM QUALIDADE

O projeto nasceu da necessidade de apoiar pessoas em situação de maior vulnerabilidade, promovendo autonomia, saúde e participação social.

2. O QUE ESTE PROJETO VEIO FAZER DE DIFERENTE FACE ÀS RESPOSTAS JÁ EXISTENTES?

O projeto diferencia-se por oferecer uma resposta integrada, preventiva, multidisciplinar e de proximidade.

Mais do que prestar apoio, capacita as pessoas idosas e os seus cuidadores para viverem com autonomia, segurança, dignidade e qualidade de vida.

A sua inovação resulta da articulação entre diferentes áreas: literacia em saúde, apoio domiciliário, mobilidade, estimulação cognitiva e sensorial, capacitação digital, bem-estar psicológico, realidade virtual na fisioterapia, sala Snoezelen, atividades culturais e de música, apoio aos cuidadores, cuidados de imagem pessoal e digitalização dos cuidados através de uma plataforma de saúde.

“Esta abordagem integrada permite que as pessoas permaneçam mais tempo nas suas casas e comunidades, com maior autonomia, participação e qualidade de vida.”

A NOSSA RESPOSTA: UMA ABORDAGEM INTEGRADA E INOVADORA

 APOIO DOMICILIÁRIO Apoio personalizado no conforto do lar.	 LITERACIA EM SAÚDE Esclarecimento, informação e gestão de saúde.	 MOBILIDADE Apoio nas deslocações e acesso a serviços e atividades.	 ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E SENSORIAL Atividades que promovem memória, atenção e sentidos.	 CAPACITAÇÃO DIGITAL Combate à exclusão digital e promoção da autonomia.
 BEM-ESTAR PSICOLÓGICO Apoio emocional e promoção da saúde mental.	 REALIDADE VIRTUAL NA FISIOTERAPIA Terapias inovadoras e motivadoras para melhor recuperação.	 SALA SNOEZELEN Ambiente multi-sensorial para relaxamento e bem-estar.	 ATIVIDADES CULTURAIS E DE MÚSICA Promoção da cultura, criatividade e ligação à comunidade.	 APOIO AOS CUIDADORES Formação, informação e apoio contínuo.
 CUIDADOS DE IMAGEM PESSOAL Promoção da autoestima, higiene e bem-estar.	 CUIDADOS DIGITALIZADOS Plataforma de saúde para acompanhamento integrado e contínuo.			

Participação Ativa é cuidar, ouvir, apoiar e caminhar ao lado de cada pessoa.

JUNTOS, CONSTRUÍMOS UMA COMUNIDADE MAIS HUMANA E SOLIDÁRIA.

Promoção da longevidade, vida autónoma e participação ativa das pessoas idosas



+ Envelhecer: longevidade com saúde e bem-estar

O projeto diferencia-se por oferecer uma resposta integrada, preventiva, multidisciplinar e de proximidade. Mais do que prestar apoio, capacita as pessoas idosas e os seus cuidadores para viverem com autonomia, segurança, dignidade e qualidade de vida.

A sua inovação resulta da articulação entre diferentes áreas: literacia em saúde, apoio domiciliário, mobilidade, estimulação cognitiva e sensorial, capacitação digital, bem-estar psicológico, realidade virtual na fisioterapia, sala sensorial (*Snoezelen*), atividades culturais e de música, apoio aos cuidadores, cuidados de imagem pessoal e digitalização dos cuidados através de uma plataforma de saúde.

PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE E BEM-ESTAR DAS PESSOAS IDOSAS

Que problemas estiveram na origem?

Diagnóstico de necessidade: envelhecimento, fragilidade e isolamento



- Crescente fragilidade social da população idosa;
- Isolamento social e solidão, sobretudo nos grupos mais vulneráveis;
- Baixa literacia digital e dificuldades no acesso à informação e serviços;
- Saúde mental: ansiedade, depressão, solidão e bem-estar psicológico;
- Necessidade de apoio especializado em diferentes áreas a pessoas com demência e cuidadores;
- Promoção da autonomia, autocuidado e permanência em casa;

A resposta tem de ser integrada

**Literacia + Saúde
+digitalização de
cuidados + Domicílio +
Cuidadores**

para envelhecer com autonomia,
dignidade e participação

O Projeto Participação Ativa

Uma operação com seis atividades complementares



1 Arte com Vida

300 pessoas idosas

Música

2 +Envelhecer: Longevidade com Saúde e Bem-Estar

300 pessoas idosas

Literacia em Saúde

3 Saúde 4.0

200 pessoas idosas

Realidade Virtual; Fisioterapia

4 Sentidos com Vida

400 pessoas idosas

Sala Sensorial

5 Paços para Cuidar

200 pessoas idosas

Digitalização dos cuidados

6 Ageing in Place | Viver com Dignidade

100 pessoas idosas

Envelhecer em Casa

Inclusão social ativa, envelhecimento saudável, autonomia, inovação e comunidade.

Quem são as pessoas apoiadas?

Pessoas idosas com história, identidade, rotinas e necessidades diversas



Pessoas com história, identidade e direito a decidir.

Fragilidade social

situações de maior vulnerabilidade e menor apoio

Baixa autonomia

dificuldades no autocuidado, mobilidade e vida diária

Solidão

isolamento e redução da participação comunitária

Baixa literacia

dificuldades digitais e de compreensão em saúde

Demências

necessidade de suporte especializado a pessoas e cuidadores

Domicílio

desejo de permanecer em casa com segurança e qualidade

Objetivo transversal: capacitar, incluir, acompanhar e preservar dignidade.

Longevidade com Saúde e Bem-Estar+Envelhecer



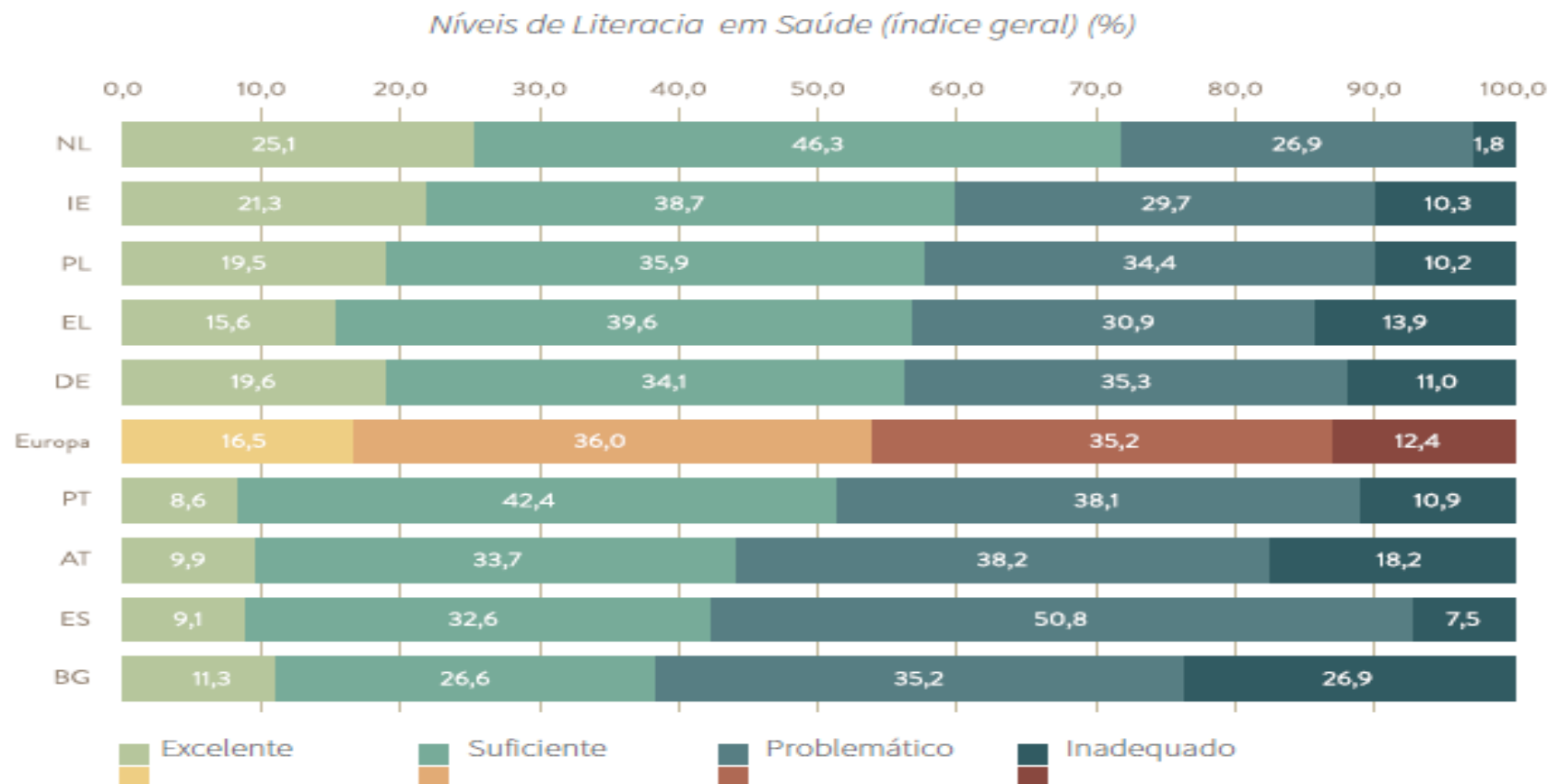
iHEALTH FOR
WELL-BEING



A Literacia em Saúde é a capacidade de compreender e aplicar informações sobre saúde, envolvendo conhecimento, motivação e as competências necessárias para que as pessoas possam aceder, compreender, avaliar e aplicar informações relacionadas à saúde.

Défice de literacia em saúde reflete-se em internamentos excessivos, recurso aos serviços de urgência e baixa adesão a comportamentos de saúde, diminuindo a qualidade de vida e aumento da doença crónica.

Tabela 1: Níveis de Literacia em Saúde (índice geral), em Portugal e nos países participantes no Questionário Europeu de Literacia em Saúde (HLS-EU)



Fonte: ILS-PT, 2014, CIES-IUL/ Fundação Calouste Gulbenkian e HLS-EU Consortium (2012).

DGS, 2019

Objetivo Geral

Promover a literacia em saúde e bem-estar psicológico na pessoa idosa no Concelho de Paços de Ferreira



Definir indicadores que permitam desenvolver estratégias para melhorar a literacia em saúde da população idosa, conduzindo a melhores estilos de vida e bem-estar

ETAPAS

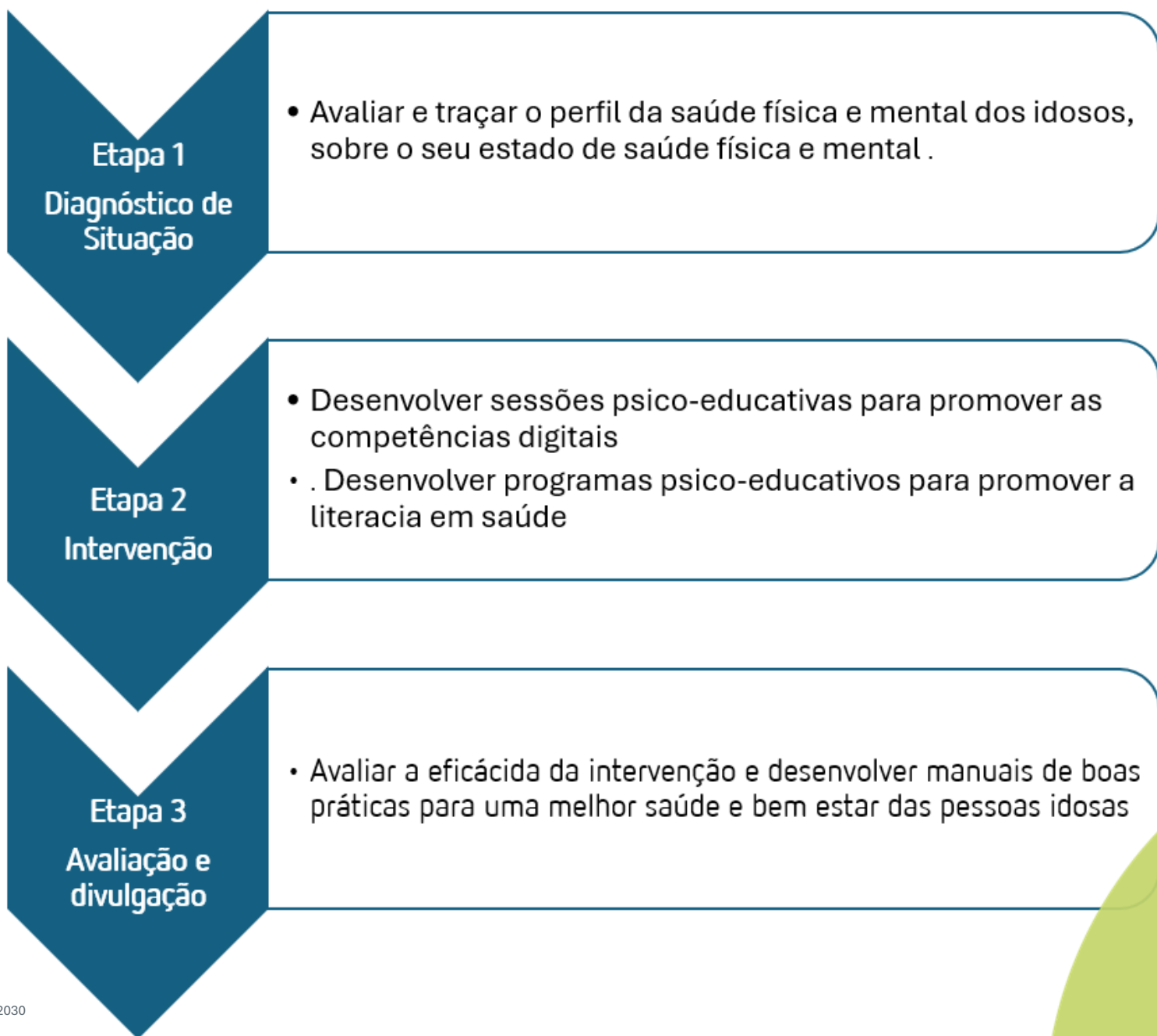


Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da amostra (N=129)

Variável Intervalar	Min	Max	Média	DP
Idade	60	91	74,28	7,6
	N(%)			
Género				
Feminino	103 (80,5 %)			
Masculino	25 (19,5 %)			
Estado civil				
Casados/união de facto	54 (41,9%)			
Solteiro(a)	8 (6,2%)			
Divorciados	8 (6,2%)			
Viúvo/a	59 (45,7%)			
Escolaridade				
Analfabeto	10 (7,8%)			
Ensino Básico	91 (70,5 %)			
Ensino Básico (até ao 9º ano ou equivalente)	13 (10,1 %)			
Ensino secundário	9 (7,0 %)			
Ensino Profissional	3 (2,3 %)			
Ensino Superior	3 (2,3%)			
Vive: Rural 77 (59,7%) Urbana 52 (40,3%)				

RESULTADOS
PRELIMINARES

Longevidade com Saúde e Bem-Estar+Envelhecer



Uma resposta de diagnóstico, intervenção psicoeducativa e produção de boas práticas.

1 Diagnóstico

perfil de saúde física e mental, funcionamento psicossocial, ansiedade, depressão, solidão e bem-estar

2 Intervenção

sessões psicoeducativas para literacia em saúde e competências digitais

3 Avaliação

eficácia da intervenção e manuais de boas práticas

Parceria com o centro de investigação CESPU

RESULTADOS PRELIMINARES

QELS Níveis de Literacia

		N	%
<u>Valid</u>	Nível de LS adequado	36	31.9
	Nível de LS problemático	25	22.1
	Nível de LS inadequado	52	46.0
	Total	113	100.0

Com base no total da escala (QUELS) foi possível analisar os níveis de literacia em saúde. Verificou-se que quase metade da amostra (46%) revelou níveis de literacia em saúde inadequados e 22,1% apresentou níveis problemáticos.

RESULTADOS PRELIMINARES

		ES - UCLA			
		N		%	N
<u>Valid</u>	Sem sentimentos de solidão	80		62.0	
	Com sentimentos intensos de solidão	49		38.0	
	Total	129		100.0	

Segundo a Escala de Solidão UCLA, 38% desta amostra demonstrou presença de sentimentos intensos de solidão.

Arte com Vida

Cultura como veículo de inclusão, criatividade e participação comunitária



Democratizar o acesso à cultura e transformar a música em participação ativa.

- Oficinas artísticas semanais
- Aprendizagem e prática do cavaquinho
- Valorização da tradição musical portuguesa
- Eventos culturais e partilha pública dos progressos
- Interação intergeracional, criatividade e descoberta de talentos

300

pessoas idosas

Indicadores: participação, eventos realizados e satisfação dos participantes.

Saúde 4.0

Realidade virtual imersiva e inteligência artificial ao serviço da saúde funcional



IA + RV

**saúde mental e
funcional**

200 pessoas idosas

Terapias físico-cognitivas virtuais imersivas supervisionadas

Programa de exercícios adaptado à capacidade funcional e cognitiva

Estimulação multissensorial e acompanhamento personalizado

Implementação em respostas sociais do território e adaptação ao ambiente domiciliário

Avaliação , diagnóstico, intervenção psicoeducativa e produção de boas práticas.

Sentidos com Vida

Snoezelen, estimulação multissensorial e apoio a demências

Intervenção terapêutica orientada para cognição, relaxamento, humor e bem-estar.

Sessões Snoezelen em ambientes sensoriais controlados

Estimulação tátil, visual, auditiva e olfativa

Redução da ansiedade, stress e agitação

Atividades terapêuticas adaptadas: arte, movimento, relaxamento, tertúlias

Impacto também nos cuidadores familiares

400

participantes

Profissionais especializados em
Terapia Ocupacional e
Psicomotricidade.



Paços para Cuidar

Transformação digital nos cuidados sociais e de saúde



Plataforma digital simples e intuitiva para pessoas idosas e profissionais

Videochamadas, mensagens, fotos e vídeos para combater isolamento

Monitorização de parâmetros de saúde e sinais de alerta

Intervenções personalizadas com base nas necessidades biopsicossociais

Funcionalidades: “vizinho ajuda vizinho”, viJornal da Aldeia e gamificação
Vizinho cuidador

Cuidar é antecipar

não apenas reagir

200 pessoas idosas

Ageing in Place “Viver com Dignidade”

Permanência segura em casa com o Serviço “Viver com Dignidade”

**Equipa Multidisciplinar : Enfermeiro ,Fisioterapia, Terapeuta
Ocupacional , gerontologo , Educador social , Psicologia**

diferenciado, para além das necessidades básicas.

Acompanhamento regular por equipa multidisciplinar

Promoção da autonomia, autocuidado, higiene, alimentação e mobilidade

Avaliação e adaptação do espaço doméstico para segurança e acessibilidade

Capacitação cognitiva e motora para manter independência funcional

“Viver com Dignidade”: conforto, imagem pessoal, autoestima e bem-estar

100

pessoas idosas

**Objetivo: combater a
institucionalização
precoce.**

O que o torna diferente?

Projetos são realizados por equipas multidisciplinares (vários profissionais de áreas distintas avaliam e a intervenção é de acordo com as suas competências para a saúde e longevidade em pessoas idosas):

- de forma a desenvolver competências instrumentais (como exemplo o projeto do digital e instrumento musical)
- capacitação em literacia em saúde (que vai permitir mais conhecimentos em saúde e permitir aos idosos serem capazes de avaliar, compreender a sua saúde e tomar decisões mais acertadas sobre a sua saúde)
- melhorar a sua saúde e mobilidade (projeto da RV da fisioterapia)
- Ageing in Place “Viver com Dignidade” (cuidar de proximidade)
- TODOS estes projetos vão em conjunto promover a longevidade com autonomia e qualidade

O que torna diferente?

Uma resposta que cruza cultura, saúde, tecnologia, cuidado equipa multidisciplinar
domicílio

Do apoio pontual para uma lógica de capacitação e inclusão ativa.

Cultura

participação, criatividade e identidade

Saúde mental

diagnóstico, literacia e bem-estar

Digitalização dos cuidados

IA, realidade virtual e plataforma digital

Demências

Snoezelen, cognição e relaxamento

Pessoas Idosas e cuidadores

suporte e acompanhamento integrado e multidisciplinar

Domicílio

autonomia, segurança e cuidados multiplidisciplin角度res

Profissionais e parceiros envolvidos

Uma rede multidisciplinar e territorial

Município de Paços de Ferreira: gestão, monitorização e acompanhamento

Professor de música: oficinas artísticas e eventos culturais

Ciências Sociais e Humanas: diagnóstico, sessões psicoeducativas e boas práticas

Fisioterapia, Psicologia e Educação Social: programa Saúde 4.0

Terapia Ocupacional e Psicomotricidade: sessões Snoezelen

Programador/Técnico de tecnologia: plataforma digital Paços para Cuidar

Equipa multidisciplinar: psicólogos, animadores, terapeutas, gerontologistas, cabeleireiro e estética

Parceiros

IPSS do concelho
CESPU
Rede Social
Famílias e cuidadores
Comunidade local

Que mudança se espera produzir?

Formação, capacitação para autonomia, participação activa e qualidade de vida

Mais autonomia

manter rotinas e decisões no quotidiano

Menos solidão

mais contacto, cultura e comunidade

Mais saúde

literacia, prevenção e autocuidado

Mais funcionalidade

mobilidade, cognição e estimulação

Mais inclusão digital

comunicação, digitalização de cuidados e
capacitação e apoio remoto

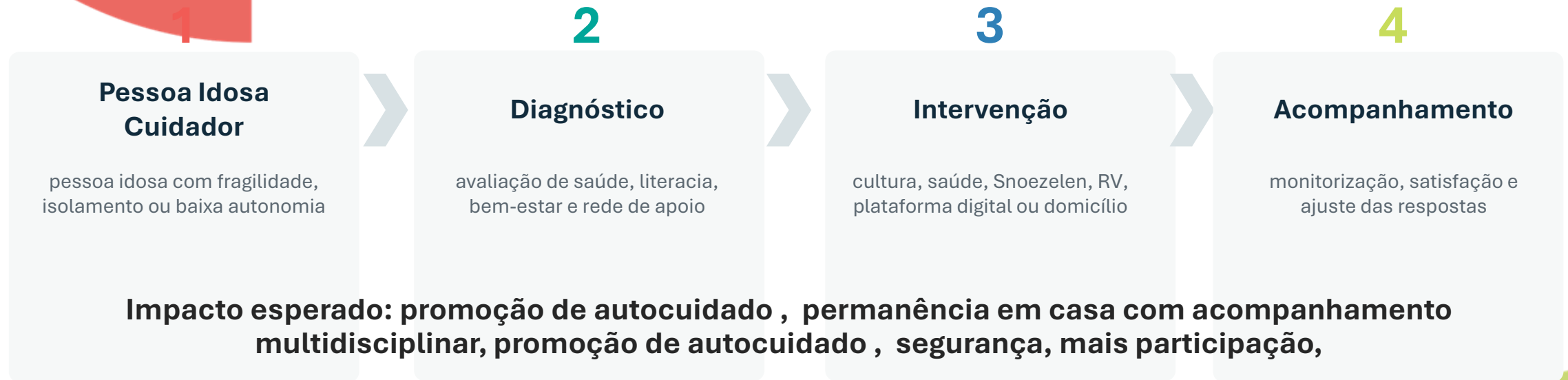
Mais dignidade

autoimagem, conforto e bem-estar

A Pessoa Idosa não é apenas destinatária: é participante activa da sua trajetória de envelhecimento.

Uma trajetória de impacto

Como as atividades se podem cruzar na vida de uma pessoa





A NOSSA RESPOSTA: UMA ABORDAGEM INTEGRADA E DE PROXIMIDADE



Intervenção no domicílio
Apoio personalizado onde a pessoa se sente mais segura.



Equipa multidisciplinar
Profissionais de várias áreas a trabalhar em conjunto.



Promoção da autonomia
Capacitar para fazer mais e melhor, com confiança.



Participação e inclusão
Ligação à comunidade, atividades e redes de apoio.



Mais qualidade de vida
Cuidados de saúde, bem-estar físico.

O QUE QUEREMOS ALCANÇAR

- ✓ Melhorar a qualidade de vida
- ✓ Promover a saúde e o bem-estar
- ✓ Reduzir o isolamento e a solidão
- ✓ Aumentar a autonomia
- ✓ Fortalecer os vínculos familiares e comunitários
- ✓ Construir comunidades mais solidárias e inclusivas



Participação Ativa é cuidar, ouvir, apoiar e caminhar ao lado de cada pessoa.

JUNTOS, CONSTRUÍMOS UMA COMUNIDADE MAIS HUMANA E SOLIDÁRIA.

Como se avalia ?

Gestão, monitorização contínua e indicadores de realização e resultado



Medir impacto

**literacia
bem-estar
isolamento
autonomia
qualidade de vida**

Monitorização contínua das atividades e adaptação às necessidades dos participantes

Reuniões periódicas com entidades parceiras para articulação e boas práticas

Questionários de satisfação e avaliação de experiências dos utilizadores

Relatório de diagnóstico, sessões psicoeducativas e manuais de boas práticas

Indicadores por atividade: participantes, eventos, sessões, visitas, serviços prestados, videochamadas e monitorizações

Meta contratualizada: 6 iniciativas apoiadas e 1500 pessoas de grupos vulneráveis abrangidas

Principais desafios da implementação

Aprendizagens para uma resposta sustentável

Identificar precocemente pessoas em maior fragilidade social e relacional

Ultrapassar resistências iniciais e criar confiança com a equipa técnica

Adaptar tecnologia às competências digitais e funcionais dos participantes

Garantir respostas personalizadas num território com necessidades diversas

Articular IPSS, parceiros científicos, área da saúde, proximidade com famílias, cuidadores e comunidade

Medir mudanças reais: não só atividades realizadas, mas qualidade de vida produzida com a sua implementação

Desafio

**transformar respostas
em relações de
proximidade**

O PAIIA:

É uma estratégia integrada para que as pessoas idosas possam viver com mais saúde, autonomia, dignidade, participação e ligação à comunidade.

Município de Paços de Ferreira · Projetos Inovadores_Participação Ativa

TÂMEGA e SOUSA
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL

Projeto Participação Ativa

Projetos Inovadores_Participação Ativa | PAIIA



Promoção da longevidade, vida autónoma e participação ativa das pessoas idosas

Município de Paços de Ferreira | PAIIA | Norte 2030

22 de junho de 2026 · Encontro Regional PIPSE e PAIIA