



Alfândega da Fé é um concelho do interior Norte de Portugal cuja principal atividade económica é a agricultura, onde se destacam a cultura da Cereja, Amêndoa, Azeitona e hortofrutícolas na Vilariga

Análise Demográfica do Concelho de Alfândega da Fé (INE 2011)

População total: 5104

Dos 0 aos 14 anos: 496

Dos 15 aos 24 anos : 497

Dos 25 aos 64 anos: 2450

População com + 65 anos: 1661



O índice de envelhecimento do concelho é de 334,9%.

POLÍTICAS DE ENVELHECIMENTO ACTIVO

- Atentos à realidade demográfica do Concelho, apostamos em políticas de promoção do *envelhecimento ativo*.
- Em Setembro de 2011 Alfândega da Fé foi a primeira vila portuguesa a subscrever a Declaração de Dublin – “Alfândega da Fé: Comunidade Amiga dos Idosos”.
- Em Abril de 2012 fomos designados como novo membro da Rede Global da OMS das Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas.

- Como membro da rede de comunidades amigas dos idosos:
- Assumimos assim, o compromisso de **criar um ambiente urbano que promova um envelhecimento saudável e ativo.**
- Pretendemos **aprender com as boas práticas** doutras comunidades, estimulando as interligações globais de ajuda mútua.



World Health Organization



WHO Global Network of Age-friendly Cities

This is to certify that the city of

Alfandega da Fe, Portugal

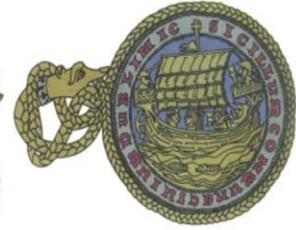
has been accepted as a member of the World Health Organization's Global Network of Age-friendly Cities®

This certificate is valid until

April 1, 2014

Dr John Beard – Director
Department of Ageing and Life Course
World Health Organization, Geneva, Switzerland

Membership N° 83



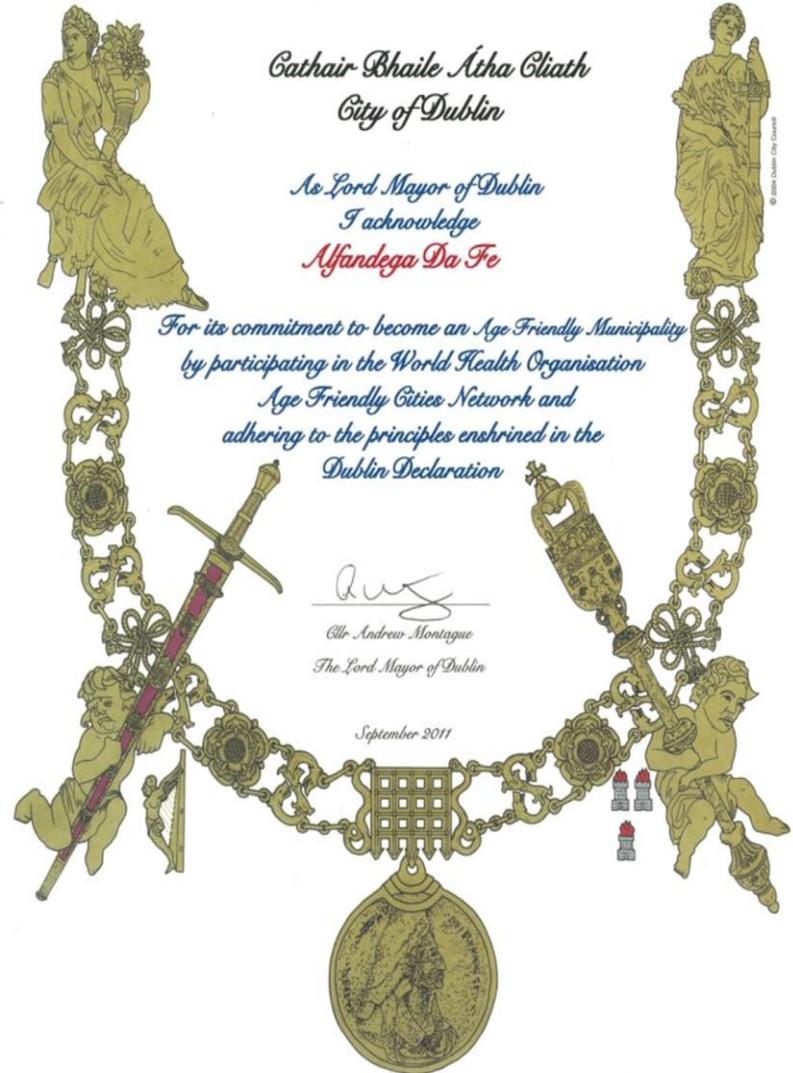
*Cathair Bhaile Átha Cliath
City of Dublin*

*As Lord Mayor of Dublin
I acknowledge
Alfandega Da Fe*

*For its commitment to become an Age Friendly Municipality
by participating in the World Health Organisation
Age Friendly Cities Network and
adhering to the principles enshrined in the
Dublin Declaration*

*Mr Andrew Montague
The Lord Mayor of Dublin*

September 2011



© Dublin City Council

COMPROMISSOS ASSUMIDOS

- 1) Aumentar a consciência dos direitos dos seniores valorizando a sua **participação** cultural económica e social;
- 2) Assegurar a participação das pessoas idosas nas decisões da comunidade de uma forma estruturada promovendo a inovação e a mudança;
- 3) Tornar os lugares públicos **acessíveis** e adaptados aos idosos;
- 4) Apoiar a melhoria das condições de habitação dos/as idosos/as de forma a promover a **autonomia e qualidade de vida** dos/as mesmos/as;

COMPROMISSOS ASSUMIDOS

- 5) Dar atenção à rede de transportes públicos tornando-a acessível às pessoas idosas e respondendo às necessidades,
- 6) Promover a participação das pessoas idosas na vida cultural e social da comunidade incluindo **atividades intergeracionais**;
- 7) Promover oportunidades de **trabalho voluntário** das pessoas idosas reconhecendo o seu contributo positivo para a comunidade e promovendo a sua autonomia;
- 8) Promover serviços de saúde e sociais de qualidade e adaptados às necessidades dos idosos.



Envolver e ouvir os/as idosos/as é um compromisso e uma prioridade

Cidades Amigas dos Idosos

Durante o ano de 2011 foram aplicados 314 inquéritos por questionários à população com mais de 55 anos no sentido de identificar os aspetos positivos e negativos no referente às seguintes áreas:

- ✓ Transportes;**
- ✓ Habitação;**
- ✓ Participação Social;**
- ✓ Respeito e Inclusão Social;**
- ✓ Participação Cívica e Emprego;**
- ✓ Comunicação e Informação;**
- ✓ Serviços Comunitários e de Saúde;**
- ✓ Espaços público e edifícios;**

Aspetos Positivos

Avaliação da Habitação - Avaliação satisfatória

- A maioria dos/as nossos/as idosos/as têm habitação própria em condições razoáveis.
- A Câmara tem um programa de apoio para pequenas melhorias na habitação das famílias carenciadas incluindo idosos/as, até 3 mil euros

Aspetos Negativos

Avaliação dos Transportes - Avaliações das mais baixas em todos os indicadores.

➤ O problema de transportes é um problema grave em todo o interior e têm de ser encontradas soluções que evitem o isolamento dos idosos. Os transportes públicos são escassos e existem algumas aldeias que não têm transportes públicos tendo muitas vezes os idosos de usar os táxis que são caros tendo em conta os rendimentos dos pensionistas.

AVALIAÇÃO DOS IDOSOS A VIVER SOZINHOS

Foram posteriormente aplicados 231 inquéritos por questionário aos idosos a viver sozinhos por serem os mais vulneráveis: Estes inquéritos foram realizados em 2012/ 2013. Este grupo etário foi reestudado em 2016.

Teve como objetivo conhecer a realidade das pessoas idosas que vivem sozinhos e delinear respostas aos problemas detectados.

RESULTADOS DO ESTUDO

(Idosos a viver sozinhos: 231)

Localidades	Nº Idosos	% de idosos a viver sozinhos (em relação ao total de idosos)
Agrobom	9	8,3%
Alfândega da Fé	72	3,5%
Cerejais	3	1,5%
Eucísia	8	6,3%
Ferradosa	8	5,0%
Gebelim	6	3,2%
Gouveia	5	4,1%
Parada	11	8,9%
Pombal	4	3,3%
Saldonha	4	4,3%

RESULTADOS DO ESTUDO

Localidades	Nº Idosos	% idosos a viver sozinhos (em relação ao total de idosos)
Sambade	20	4,2%
Sendim da Ribeira	9	9,8%
Sendim da Serra	8	8,8%
Soeima	10	7,0%
Valpereiro	4	6,3%
Vales	4	5,1%
Valverde	12	11,2%
Vilarchão	13	5,0%
Vilarelhos	13	4,7%
Vilares da Vilarica	8	3,7%

Áreas

Diagnóstico

Dados
Sócio/Demográficos

76% dos idosos são do sexo feminino; a média de idades é de 77 anos ; 55% não completou o ensino Primário e 14% não frequentou a escola,

Avaliação Socio Familiar
do Idoso

93% referiram como os seus familiares mais próximos os filhos, mas em 83% dos casos não vivem na mesma freguesia; 91% referiram recorrer aos vizinhos se necessitarem de ajuda urgente

Situação Habitacional

Na localização da casa 98% estão dentro da povoação e 2% fora da povoação (isolado), 96% vive em casas própria e as condições de habitabilidade são razoáveis

Áreas

Diagnóstico

Avaliação da sua
Autonomia na Vida Diária

77% tem dificuldades de utilizar o telefone/telemóvel, e 45% refere dificuldades na toma da medicação, 93% refere dificuldade em utilizar transportes públicos.

Escala de Depressão

Segundo esta escala de medição 88% dos idosos têm sintomas de tristeza ou depressão

Escala de Demência

33% dos idosos mostraram deficiência cognitiva ligeira e 56% deficiência cognitiva moderada

Indicadores de risco
Geriátrico

Verificamos que em média os idosos tomam mais de 5 comprimidos por dia; 98% revela ter sofrido quedas e ter deixado de fazer algumas tarefas com medo de cair; 62% refere problemas de visão e 81% refere problemas de audição

Algumas medidas para responder aos problemas detectados

Intervenção Psicológica nas várias freguesias do concelho, reavaliando os quadros de Depressão e Demência, através da aplicação da escala de depressão geriátrica e do *Mini Mental State*.

Tendo em conta os resultados dos questionários consideramos fundamental o apoio emocional de suporte a eventos de vida negativos (isto é, perdas de familiares significativos, situação económica desfavorável, condições médicas associadas, perda de autonomia, perda de competências cognitivas, isolamento e falta de suporte social).

Assim, numa lógica de proximidade, o Município proporciona um **serviço comunitário**, no sentido de promover e assegurar a qualidade de vida desta população através do/a:

- apoio psicológico individual;
- promoção da interação social
- manutenção das funções cognitivas, tendo em conta as condições de saúde dos idosos;

REESTUDO DOS IDOSOS A VIVER SOZINHOS

Está neste momento terminada a atualização do reestudo dos “Idosos a Viver Sozinhos” desenvolvido durante o ano 2016/2017.

Nas conclusões verifica - se uma melhoria estatisticamente significativa da autonomia dos idosos a viver sozinhos e uma diminuição do número médio de medicamentos utilizados por este grupo de idosos, embora sem significado estatístico.

Ainda com o objectivo de **combater o isolamento e a solidão** destes idosos iniciamos o projeto piloto intitulado de **“Cuidar à distância”**.

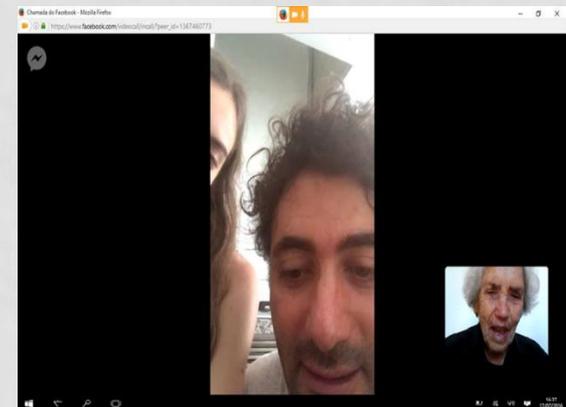
Caraterização do Projeto:

- O “Cuidar à distância” inclui o apoio de uma pessoa ao/à idoso/a, para que possa comunicar via Skype com familiares e amigos, podendo ser fora do horário de trabalho e em qualquer dia da semana.



Objetivos:

- Combater o isolamento;
- Promover o Envelhecimento ativo e saudável;
- Promover a participação familiares nas decisões relativas à vida do idoso;
- Promover relações de proximidade com família e amigos mesmo quando estes estão noutra país;
- Combater a depressão e a demência;
- Melhorar as capacidades emocionais do idoso.



População Alvo:

- Escolheu –se a população alvo através dos resultados que os idosos apresentaram aquando da aplicação da Escala de Depressão Geriátrica e do Mini-mental state.
- Foi escolhida a freguesia de Sambade para dar inicio ao projeto, pois lá residem o maior número de idosos que apresentam sinais de depressão.
- Neste momento estão incluídos no **projeto piloto, 10 idosos.**

Resultados:

- Foram realizados inquéritos de satisfação aos 10 idosos na experiência-piloto. Após o primeiro contato de videochamada estabelecido, foram questionados sobre as expectativas do mesmo: 100% dos inquiridos consideraram o contato “Excelente”.
- À questão “As ligações à Internet foram de fácil acesso?” Foi obtida uma avaliação de satisfação de “Bom”, que poderá estar associada às dificuldades de ligação em alguns locais. Foi também questionado se “As instalações onde decorreram os contatos foram as mais indicadas?” e aqui obteve-se uma satisfação de 90%.



Resultados:

- Questionou-se também se “A frequência e horário dos contactos foram oportunos?” a resposta de 100% dos inquiridos foi “excelente”, pois todos os contactos foram realizados de acordo com a sua disponibilidade e dos seus familiares. Em cada contacto procurou agendar-se logo um próximo contacto.
- No final, foi ainda solicitado aos participantes que avaliassem de 1 a 4 o grau de satisfação da atividade, obtendo a pontuação máxima por parte de todos os/as idoso/as.
- **Será realizada uma avaliação quantitativa e qualitativa do projeto, através da aplicação das escalas aplicadas inicialmente, para perceber se teve impacto no combate ao isolamento e à depressão e de uma entrevista aberta ao idoso acerca dos benefícios do projeto.**

Com o mesmo objectivo iniciou –se o projecto piloto da **Teleassistência**, em parceria com a fundação PT.

Caraterização do projeto:

- A Teleassistência é um serviço telefónico fornecido pela PT, que além de realizar as comunicações normais, contempla um serviço de emergência, de momento gratuito para os seus beneficiários, sendo que a autarquia suporta 50% da despesa e a PT os outros 50%, durante o primeiro ano.
- Em caso de emergência o idoso pressiona a tecla SOS do telefone ou a tecla vermelha do pendente durante 3 segundos, o telefone inicia a chamada para o serviço de teleassistência, acionando este posteriormente a assistência mais adequada à situação do idoso.



População Alvo:

- Seleccionaram –se os idosos tendo em conta os resultados do estudo dos “idosos a viver sozinhos”, realizando posteriormente o levantamento de necessidades de cada idoso.
- Para o idoso ser incluído no projeto piloto deve preencher pelo menos três dos seguintes critérios:
 - Isolamento;
 - Risco Social;
 - Dificuldades na realização das AVD’s;
 - Dificuldades na realização das AIVD’s;
 - Baixa condição económica e habitacional.

População Alvo:

- Neste momento o projeto piloto já iniciou e conta com 10 beneficiários.

Objetivos:

- Combater o Isolamento;
- Promover o sentimento de segurança;
- Promover suporte familiar;
- Melhorar o apoio social;
- Combater a incapacidade.

Resultados:

Este projeto será avaliado através da aplicação de um questionário de avaliação da satisfação com o serviço de teleassistência, que será aplicado depois da utilização de pelo menos 6 meses pelo beneficiário.



A Câmara Municipal de Alfândega da Fé trabalha preferencialmente em parceria com IPSS's e ONG's

A Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé (LACSAF) é um dos principais parceiros nas políticas de envelhecimento activo

Uma das finalidades da LACSAF é prestar apoio social e comunitário às famílias e pessoas mais vulneráveis (incluindo idosos, crianças e jovens).



A Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé desenvolve as seguintes atividades para a População Idosa em parceria com a autarquia e juntas de freguesia:

- **Unidade Móvel de Saúde;**
- **Grupo Jovens de Outrora;**
- **Universidade Sénior de Alfândega da Fé;**
- **Voluntariado de Proximidade.**



Unidade Móvel de Saúde – Saúde de Proximidade

A Unidade Móvel de Saúde desloca-se no Concelho de Alfândega da Fé com os objetivos de:

- Promover uma **Saúde de Proximidade melhorando a acessibilidade aos cuidados;**
- Melhorar a qualidade de vida dos idosos promovendo a autonomia e a qualidade de vida;
- Prestar a assistência nas áreas da **Enfermagem, Fisioterapia, Dietética/Nutrição;**
- Combater o isolamento.

Especialmente vocacionada para a **prevenção**, a **vigilância** e **prestação de cuidados de Saúde** à população, nomeadamente mais idosa e com dificuldades de acesso ao Centro de Saúde.



Grupo Informal “Jovens de Outrora”

Trata-se de um grupo de seniores que se auto organizaram para realizar atividades, nas várias freguesias do Concelho. Fazem propostas de atividades e são apoiados na sua implementação pelos técnicos da LACSAF.

Assim, a população sénior do concelho de Alfândega da Fé têm voz ativa nas ações/atividades desenvolvidas.



**Direção (informal) dos Jovens de
Outrora**

Atividades dos Jovens de Outrora

- **Convívios Pé de Dança** – são pequenos bailes com partilha de lanche que percorrem as aldeias do concelho de Alfândega da Fé, quebrando a rotina e o isolamento.
- Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=iX4lnP2PDcU>





Parada



Alfândega da Fé



Valepereiro



Nas Freguesias



Pombal



Ferradosa

Convívios

➤ **Viagens** – a destinos escolhidos pelos idosos com transporte do município.

➤ **Aulas de Novas Tecnologias** – ensino de informática na ótica do utilizador, incentivo a utilização das novas tecnologias (como *facebook*, *skype*, *messenger*) para contatar os familiares que se encontram distantes.

➤ **Atividade Física** – incentivo à prática desportiva para combater o sedentarismo e promover um envelhecimento ativo.





Universidade Sénior de Alfândega da Fé

Número de Alunos Inscritos: 149 Sêniore

Disciplinas Lecionadas no ano letivo
2016/17:

- Música
- Estimulação Cognitiva
- TIC
- História de Portugal
- História no local
- Trabalhos Manuais
- Arraiolos
- Malhas
- Bordados
- Bainhas Abertas
- Inglês
- Jornalismo
- Motricidade Humana
- Psicomotricidade
- Workshops variados



**Direção da Universidade Sénior
de Alfândega da Fé**



PSICOMOTRICIDADE



JORNALISMO



ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Aulas da Universidade Sénior



HISTÓRIA NO LOCAL



TIC



MUSICA

Aulas da Universidade Sénior



MALHAS



TRABALHOS MANUAIS



BAINHAS ABERTAS

Aulas da Universidade Sénior

Voluntariado de Proximidade

Objetivos do Projeto:

- Criar um banco de voluntariado para fazer face à solidão e isolamento dos idosos do Concelho de Alfândega da Fé.

Organização Promotora:

- Liga de Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé em parceria com a Câmara Municipal de Alfândega da Fé.
- Atualmente temos 39 pessoas inscritas, abrangendo 18 aldeias. Encontram-se já no terreno 22 voluntários a prestar apoio a 23 idosos que residem sozinhos no Concelho.
- Os 20 voluntários no terreno prestam apoio a idosos nas freguesias de Alfândega da Fé, Sendim da Serra, Valverde, Agrobom, Saldonha, Vilarelhos, Gebelim, Pombal, Vales, Sambade, Gouveia e na anexa Cabreira.

➤ Todos os voluntários que se encontram no terreno tiveram formação em Voluntariado.



➤ Os Voluntários visitam os idosos semanalmente ou com mais frequência, criando um laço de amizade e confiança.

➤ Os Voluntários prestam apoio em pequenas tarefas do quotidiano como:

- marcação de consultas e acompanhamento;
- pagamento de contas mensais;
- pequenas tarefas domésticas, etc.

➤ Os Voluntários são, nos dias das visitas, o ombro amigo e confidente dos nossos idosos, tornando esse dia diferente de todos os outros.

Conselho Municipal Sénior

A 21 de Maio de 2013 tomaram posse os elementos nomeados para integrar o Conselho Municipal Sénior de Alfândega da Fé que pretende dar a todos os cidadãos com mais de 60 anos a possibilidade de participarem na tomada de decisões e nas políticas públicas do Concelho de Alfândega da Fé.

O conselho aprovou o regulamento do Orçamento Participativo Sénior em funcionamento desde 2013, com um valor anual atribuído pelo município de 10 mil euros.

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO SÉNIOR

Objetivos:

_Contribuir para uma maior aproximação das políticas públicas às necessidades dos seniores;

➤Potenciar o exercício de uma cidadania participativa, reforçando a credibilidade das instituições e a qualidade da própria democracia;

➤Incentivar a interação entre eleitos, técnicos municipais e os seniores na procura de soluções para melhorar a qualidade de vida no concelho.

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO SÉNIOR

1º ano



**Interior da Escola
Primária do Castelo**





Em jeito de conclusão ...

Alfândega da Fé pretende ser uma “Comunidade Amiga dos Idosos”, promovendo 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.

Uma “comunidade” amiga das pessoas idosas adapta as suas estruturas e serviços de modo a que estes incluam e sejam acessíveis às pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades.

