Palmela MAIOR – Estratégia Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e a Relação entre Gerações 2021-2025

(Documento síntese) | janeiro 2021

Índice

1.	**Palmela MAIOR** | O QUE É?	2
2.	**Palmela MAIOR** | PERTINÊNCIA E CAMINHO	2
3.	**Palmela MAIOR** | MISSÃO, VISÃO E VALORES	4
4.	**Palmela MAIOR** | PRIORIDADES	5
5.	**Palmela MAIOR** | EIXOS DE INTERVENÇÃO/ OBJETIVOS/ MEDIDAS	5
6.	**Palmela MAIOR** | TRANSFORMAÇÕES?	10

VERSÃO DE TRABALHO

Palmela MAIOR | O QUE É

É um instrumento aberto, enquadrador das políticas locais promotoras do Envelhecimento Ativo, Saudável e da Relação entre Gerações, que identifica um conjunto de prioridades (9) e eixos de ação (4) para o horizonte temporal 2021–2025. Assenta na valorização das metodologias colaborativas, numa visão integrada e comprometida com o envelhecimento como vetor de transformação e de inclusão social.
Pretende facilitar o direito a «**Envelhecer com qualidade**» e convergir para o desenvolvimento harmonioso do concelho, consolidando ***Palmela, Município de todas as Idades.***

Palmela MAIOR |PERTINÊNCIA E CAMINHO

A atualidade e a pertinência da temática do Envelhecimento e da Intergeracionalidade na agenda local é razão mais do que suficiente para a apresentação desta estratégia. Hoje mais do que nunca, é determinante a qualificação e a inovação das formas de pensar e agir no envelhecimento, otimizando recursos e repostas do território, que aumentem a capacidade funcional dos adultos de mais idade, os seus níveis de participação, os padrões de saúde, segurança, acessibilidade e felicidade, favoreçam a educação ao longo da vida, o diálogo entre gerações e reafirmem os valores do respeito, dignidade e autonomia.

Num concelho em que **19,2% (12.305 residente) da sua população tem 65 e mais anos** (2017) **Palmela MAIOR** traduz a preocupação pela **promoção de respostas mais integradas, diversificadas e sustentadas, numa lógica de proximidade com as Pessoas e as especificidades urbano/rurais do território**, capaz de gerar mudanças necessárias e enfrentar desafios para «**Envelhecer com qualidade**».

Sublinha

- **a longevidade como uma das maiores conquistas da humanidade**
- **os múltiplos e novos desafios colocados pela tendência inevitável do envelhecimento nas sociedades**
- **o envelhecimento como um processo contínuo, natural ao percurso de vida de cada um**
- **a realidade plural e muito diferenciada dentro do envelhecimento**
- **as pessoas mais velhas como participantes ativas numa sociedade para todas as idades, protagonistas e beneficiárias do desenvolvimento**
- **a mais valia mútua do diálogo, da solidariedade e da cooperação intergeracional**

A presente estratégia tem como referência o quadro de competências das autarquias locais e o assinalável percurso do Município, na promoção do Envelhecimento bem-sucedido. São cerca de mais de 20 anos, numa estreita articulação e ímpar envolvimento da rede de parceiros locais, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), autarquias, escolas, associações culturais, juvenis, desportivas, empresas, comércio local e outras**.**

Parte do Diagnóstico Social e do Plano de Desenvolvimento Social concelhios da **Rede Social Palmela** e de outros documentos exploratórios de diagnóstico com a população de mais idade e parceiros e considera a operação **PRIA – Percursos em Rede para a Inclusão Ativa**.

Está alinhada com a **Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável** contribuindo para assegurar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) em particular:

e com **Palmela Cidade Educadora** e o **Projeto Educativo Local (PEL)** que incorpora os princípios da «**Carta de Cidades Educadoras**» preconizando o TERRITÓRIO como um amplo espaço Educador e coloca as PESSOAS no centro da ação.

«A Educação como um património que se transforma, por excelência, em capital social, ditando a forma como nos relacionamos com nós próprios, com os outros e com o mundo, mas também determinando os potenciais lugares de inclusão e exclusão, económica, politica, social, cultural e simbólica", transcende o muro da escola e efetiva uma ação transformadora para todos». («Carta de Cidades Educadoras» - PEL)

Palmela
CIDADE EDUCADORA

Educa para a CIDADANIA
Princípio 20
Investe na COESÂO SOCIAL
Princípio 16
Valoriza a RELAÇÃO INTERGERACIONAL
Princípio 3
Facilita a FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO
Princípio 19
Facilita a PARTILHA
Preâmbulo
Investe na QUALIDADE DE VIDA
Princípio 6

Carta de Cidades Educadoras

VERSÃO DE TRABALHO

MISSÃO:

Consolidar o compromisso do território de Palmela, com a promoção do Envelhecimento Ativo, Saudável e da Relação entre Gerações, num caminho partilhado e integrado para «Envelhecer com qualidade».

VISÃO:

Ser um **Município de todas as Idades**, sem lugar a estereótipos e atitudes idadístas, reforçando a ação integrada e colaborativa com os adultos de mais idade e famílias promotora dos direitos de cidadania, de bem estar e felicidade.

VALORES/PRINCÍPIOS:

Respeito |Dignidade |Autonomia |Participação |Informação |Educação/Criatividade ao longo da vida |Solidariedade e Cooperação entre Gerações |Cuidado |Igualdade de Género |Felicidade |Sustentabilidade |Colaboração |Parcerias |Compromisso

TRABALHO

Palmela MAIOR | PRIORIDADES

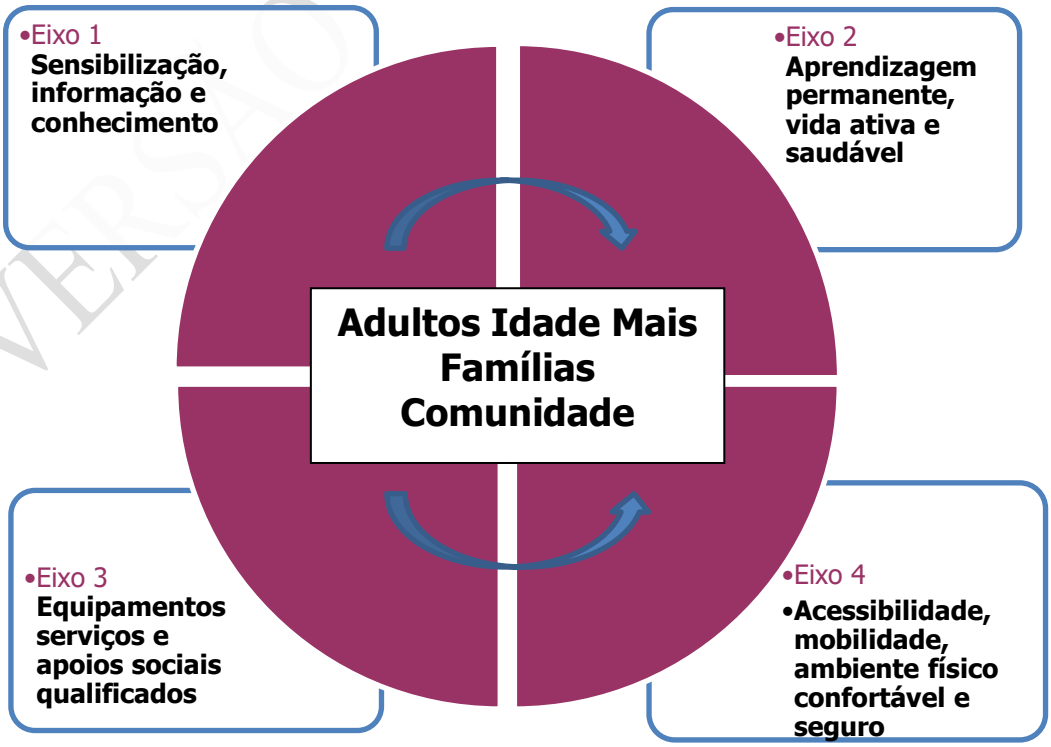
A partir dos problemas que persistem, dos novos desafios e das oportunidades criadas no Município, identificam-se um conjunto de 9 prioridades (P) até 2025:

P1. Reforçar as imagens positivas do envelhecimento, valorizar os papéis sociais dos homens e das mulheres de mais idade e combater o idadismo.
P2. Qualificar as dinâmicas interventivas promotoras da vida ativa, saudável e da participação cívica.
P3. Potenciar oportunidades de diálogo, solidariedade e aprendizagens intergeracionais.
P4. Investir na capacitação para o envelhecimento dos diferentes *stakeholders*.
P.5. Fortalecer as dinâmicas de parceria, envolver e estabelecer o compromisso dos diferentes atores locais com o envelhecimento.
P.6. Facilitar a educação ao longo da vida e promover a literacia digital e em saúde.
P7. Promover a cidadania consciente das gerações mais velhas relativamente à educação ambiental/ desenvolvimento sustentável
P8. Incentivar a criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da autonomia, inovação e participação dos adultos de mais idade.
P9. Sensibilizar /capacitar para o envelhecimento na comunidade/em casa - «*ageing in place*».

VERSÃO DE TRABALHO

Palmela MAIOR | EIXOS DE INTERVENÇÃO /OBJETIVOS GERAIS /MEDIDAS

A concretização das prioridades identificadas implicará a realização de diferentes medidas organizadas em 4 eixos principais de intervenção, complementares entre si:



Eixo 1

Sensibilização, informação e conhecimento

Diz respeito às condições que favorecem **a sensibilização** e a **promoção de imagens sociais mais positivas do envelhecimento** e sublinham a **mais-valia intergeracional**, reconfigurando valores e representações sociais da velhice e do envelhecimento.

Remete para a **disseminação regular e ampliação das oportunidades de facilitação da informação, de forma acessível e apelativa junto da população de mais idade e famílias**. Incentiva à divulgação de boas práticas locais que reforcem estrategicamente a valorização da participação, o capital de experiências, as memórias e os sonhos dos adultos de mais idade, o diálogo, os afetos e as aprendizagens mútuas.

Aponta para um **maior investimento no conhecimento da realidade sociodemográfica do território na atualidade** através da aproximação regular à Academia, potenciando ainda, oportunidades conjunturais sustentadas pelo trabalho colaborativo. Conhecer melhor as perceções, as expetativas, os interesses e as necessidades da idade maior (com e sem apoios formais) e das famílias para intervenções mais ajustadas eficientes e eficazes; Conhecer e divulgar os principais recursos para e desenvolvidos pelos adultos de mais idade e iniciativas intergeracionais - boas práticas de Envelhecimento Ativo, Saudável e de «ageing in place».

Objetivos Gerais

O1.1. Reforçar as imagens positivas do Envelhecimento e da Intergeracionalidade.

O1.2. Aumentar e inovar os meios de disponibilização de informação sobre boas práticas de Envelhecimento Ativo, Saudável e dinâmicas intergeracionais.

O1.3. Aprofundar o conhecimento das realidades do Envelhecimento no território de Palmela.

O1.4. Combater todas as formas de idadismo através da valorização dos adultos de mais idade e do incremento de dinâmicas intergeracionais.

Medidas - Alguns Exemplos

- Realização de campanhas de sensibilização/ educação, mostras, exposições e outras manifestações artísticas, entre outros, com enfoque no Envelhecimento Ativo, Saudável e na Intergeracionalidade, de forma descentralizada no território e em articulação com os stakeholders (Escolas, Associações juvenis, culturais, desportivas IPSS, empresas, comercio local, outros).
- Criação/potenciação de meios informativos e outros facilitadores da disseminação de boas práticas de Envelhecimento Ativo, Saudável e da Intergeracionalidade. Ex. Edições, Boletim Municipal; Por Dentro; FacebooK Museu; Newsletter PEL; Criação de FacebooK /Instagram PEL – com espaço para a idade MAIOR; outros.
- Realização de Diagnóstico Social integrado, colaborativo potenciando as oportunidades Rede Social e PRIA, desenhado com os cidadãos, entidades e especialistas.
- Criação do Observatório IDADE +.

Eixo 2

Aprendizagem permanente, vida ativa e saudável

Refere as **condições promotoras da (re)qualificação de respostas para a população de mais idade** em função dos diferentes perfis, partindo dos recursos existentes numa visão multidimensional que incorpora a educação, animação, entretenimento/lazer, cultura, saúde, exercício, intervenção social, espaço público, acessibilidades, habitação e outras. Esta sublinha que o desenho e ou, reinvenção destas respostas deverá acontecer com o envolvimento das/os destinatárias/os, **favorecer a escuta ativa, a análise crítica e o debate.**

Perspetiva a **participação, a aprendizagem ao longo da vida e entre gerações** como elementos decisivos do processo de envelhecimento e de uma **cidadania consciente e informada.**.
Realça assim, a importância do **reconhecimento e da valorização contínua do capital de conhecimentos e vivências da idade mais e das oportunidades de capacitação para novas competências enquanto estimulo à ação e interacção, geradoras de autonomia e bem-estar**. A **inclusão digital,** fator diferenciador para a inclusão social, mantem a sua prioridade, potenciando um leque de respostas mais diversificado, ajustadas aos novos interesses, motivações e desafios entre eles, da população muito idosa, aquela que por norma, evidencia maiores dificuldades neste domínio.

Também o Município de Palmela tem um papel crucial na prevenção da doença e na promoção da saúde e do bem-estar das diferentes gerações. A ***cultura do cuidado, do início ao final da vida*** é um dos maiores desafios dos territórios. Daí se destacar a urgência da **atenção a novos temas como, a Saúde Mental e os Cuidadores Informais**. Muito do sucesso de quaisquer medidas que visem a melhoria da qualidade do processo de envelhecimento, particularmente dos mais idosos e vulneráveis, dependerá de cuidadores informais.

Objetivos Gerais

O.2.1. Desenvolver competências e reforçar oportunidades de cidadania ativa dos homens e das mulheres de idade maior na comunidade.
O.2.2. Potenciar o diálogo e as iniciativas intergeracionais.
O.2.3. Garantir o acesso à educação ao longo de todas as fases da vida.
O.2.4. Reforçar a literacia digital promovendo a inclusão social dos mais velhos.
O.2.5. Reforçar a literacia em saúde e aumentando a consciência da problemática da saúde mental.
O.2.6. Favorecer a adoção de estilos de vida saudáveis incentivando a prática de atividade física e à adoção de uma alimentação adequada.

Medidas - Alguns Exemplos

- Reajuste do projeto CLIQUE SEM IDADE: - com novas oportunidades de inclusão digital, em resposta aos diferentes perfis do envelhecimento, incrementando a articulação com interlocutores relevantes (Academia; Escola; Associações Juvenis, Culturais; Saúde; Segurança Social; IPSS e outros) e mantendo a perspetiva intergeracional;
  - com a facilitação da utilização de tablets/ novas tecnologias intuitivas no domicílio das pessoas de mais idade, com maior dependência física e em situação de isolamento/solidão.
- Acompanhamento da dinamização da resposta Universidade Sénior de Palmela, como projeto educativo e de intervenção sociocultural descentralizado e focado na valorização das comunidades onde os adultos idade mais vivem.
- Redesenho de iniciativas e projetos municipais na área da saúde facilitadores da adoção de estilos de vida saudáveis da população de mais idade e famílias (designadamente dos meios rurais) com enfoque para temáticas relevantes e atuais entre elas, a saúde mental, os cuidadores e outras, considerando as oportunidades do território.

Eixo 3

Equipamentos, serviços e apoios sociais qualificados

Continuar a mobilizar os recursos e os meios essenciais para que o território disponha de uma rede de equipamentos e de serviços assim como, de apoios sociais adaptados às necessidades individuais e das famílias. Tal requer o investimento na **melhoria e adaptação da rede de equipamentos sociais existente, garantindo a sua cobertura por todo o território, com serviços qualificados e inovadores que contribuam, de forma significativa,** para a melhoria da qualidade de vida dos adultos mais velhos, de acordo com o seu nível de autonomia, as suas expectativas e interesses.

A emergência de uma nova geração de pessoas mais velhas, a heterogeneidade do envelhecimento, bem como as características do território, impõem **novas soluções, a negociar com as parcerias, tal como com as respetivas tutelas, numa vertente inclusiva, atenta às situações de isolamento ou baixos rendimentos**. Quer uma vida autónoma, quer uma vida apoiada com uma maior necessidade de prestação de cuidados deve encontrar uma resposta adequada para a sua condição e perfil individual.

Objetivos Gerais

O3.1. Diagnosticar as necessidades locais, do ponto de vista da abrangência, qualidade e adaptabilidade da rede de equipamento sociais e seus serviços face aos novos perfis emergentes dos adultos de mais idade, dos muito idosos e dos centenários.
O3.2. Contribuir para a qualificação das respostas sociais existentes, tanto do ponto de vista do seu edificado, como da qualificação das competências técnicas dos diferentes grupos profissionais com intervenção junto das pessoas de mais idade.
O3.3. Promover e apelar para a emergência de respostas/serviços/ medidas adaptadas às necessidades da nova geração das pessoas de mais idade, em articulação com os seus destinatários e outros *stakeholders* e que contribuam para o «*ageing in place*».
O3.4. Conhecer a realidade dos cuidadores informais no Município, valorizar o seu papel e promover respostas de informação/ apoio.
O3.5 Esbater as assimetrias no território entre as zonas mais rurais e zonas mais urbanas, ao nível da saúde (física e mental).

Medidas - Alguns Exemplos

- Continuação do investimento no apoio técnico, logístico e financeiro às IPSS na área do Envelhecimento, alavancado:
  - possibilidades de capacitação das equipas, de acordo com as necessidades;
  - novas soluções, mais integradas e inclusivas a partir das respostas de Serviço de Apoio Domiciliário existentes no território.
- Sensibilização/implementação de respostas inclusivas na área das demências e da saúde mental dos adultos de mais idade.
- Potenciação de espaços de reflexão/ debate/ consciencialização coletiva para a emergência de novos paradigmas de envelhecimento – «*ageing in place*»

Eixo 4

Acessibilidade, mobilidade, ambiente físico confortável e seguro

Um território inclusivo é aquele que compreende o espaço urbano sem barreiras, seguro, contínuo e confortável para todas/os. A efetiva apropriação e implementação da acessibilidade, nos seus diferentes domínios, implica espaços públicos contínuos e sem barreiras, piso confortável, edificado acessível, transportes coletivos e respetivos abrigos e sinalética acessíveis O Município, pelas suas áreas de competência, tem um papel determinante a desempenhar enquanto agente de mudança, através de medidas preventivas e corretivas, no estabelecimento e consolidação de parcerias, na formação e sensibilização dos profissionais e população em geral.

Procura-se sobretudo na ação municipal, **a aplicação do conceito de acessibilidade, compreendido na sua multidisciplinaridade e transversalidade**, para a qual é exigido como condição uma **consciencialização da sua pertinência e do seu impacto na melhoria de um ambiente físico, seguro e confortável**.

Objetivos Gerais

O4.1. Garantir uma intervenção municipal acessível, no que se reporta aos seus domínios de competência e intervenção, designadamente ao nível do edificado, da comunicação, transporte e espaço público.

O4.2. Participar em fóruns institucionais/formais com intervenção nas áreas da acessibilidade e mobilidade, como Conselhos Locais e outros, visando um trabalho cooperante, articulado e eficaz e simultaneamente reivindicativo.

O.4.3. Apelar junto das diferentes Tutelas para a criação de programas ou medidas de apoio que contribuam para a autonomização e permanência das pessoas de mais idade no seu meio e na sua comunidade.

Medidas - Alguns Exemplos

- Sensibilização para a necessidade de potenciar o espaço público mais acessível e amigo da idade mais, numa lógica articulada e transversal pensada com as Pessoas idade mais.
- Criação de uma resposta de transportes públicos "a pedido", transpondo e adaptando boas práticas neste domínio que já existem noutros pontos do país.
- Criação de um projeto de voluntariado municipal que possa intervir junto de situações de isolamento/solidão de pessoas mais velhas que vivam sozinhas e em maior risco de exclusão social, em zonas rurais e urbanas.

A estes 4 eixos são critérios transversais:

- •o respeito, a dignidade e a individualidade
  •o direito à participação
- •a igualdade de género
  •a não discriminação em razão da idade
- •o diálogo intergeracional
  •as práticas colaborativas e o trabalho em rede

Por sua vez, todos eles, concorrem para a materialização dos eixos estratégicos do **Projeto Educativo Local (PEL) Palmela:**

Eixo 1 – Educação integral e oportunidades de aprendizagem ao longo da vida
Eixo 2 – Igualdade, diversidade humana e prosperidade
Eixo 3 – Paz, sustentabilidade e cidadania global
Eixo 4 – Participação, solidariedade e dignidade
Eixo 5 - Produção partilhada de conhecimento e gestão eficiente e eficaz dos recursos

- Aumento da visão colaborativa e do compromisso do território com as oportunidades e os desafios do envelhecimento e da relação intergeracional.
- Aumento das imagens positivas do envelhecimento e diminuição de estereótipos e atitudes idadistas.
- Investimento contínuo no conhecimento da realidade das pessoas de mais idade, perfil de necessidades, capacidades, aspirações e perspetivas de futuro numa visão descentralizada.
- Aumento das oportunidades de participação e de emponderamento dos adultos de mais idade (realização dos seus sonhos/projetos, partilha de talentos e competências).
- Aumento das oportunidades de garantia da autonomia das pessoas de mais idade e de prevenção de situações de dependência.
- Mais inovação/ empoderamento/ qualificação de respostas diversificadas, integradas, sustentadas e intergeracionais.
- Um novo impulso ao direito a envelhecer em casa.

VERSÃO DE TRA

consolidar Palmela, Município de todas as Idades

num **Município Educador,**

Território de Convivência