

**O consórcio Ageing@Coimbra fomenta o cruzamento de diversas áreas do saber, fertilizando inovação e empreendedorismo, respondendo aos desafios de saúde e bem-estar de uma população envelhecida, criando oportunidades de negócio e emprego qualificado para a população jovem.**



## Alma Serena

*Alma serena, a consciência pura,  
assim eu quero a vida que me resta.  
Saudade não é dor nem amargura,  
dilui-se ao longe a derradeira festa.*

*Não me tentam as rotas da aventura,  
agora sei que a minha estrada é esta:  
difícil de subir, áspera e dura,  
mas branca a urze, de oiro puro a giesta.*

*Assim meu canto fácil de entender,  
como chuva a cair, planta a nascer,  
como raiz na terra, água corrente.*

*Tão fácil o difícil verso obscuro!  
Eu não canto, porém, atrás dum muro,  
eu canto ao sol e para toda a gente.*

*Fernanda de Castro,  
in "Ronda das Horas Lentas"*



Lisboa, 16 de Junho de 2015

Mais informações:  
[www.ageingcoimbra.pt](http://www.ageingcoimbra.pt)

Apoio:



## Parceria Europeia de Inovação para o Envelhecimento Ativo e Saudável e Ageing@Coimbra, Região Europeia de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável

*Recomendações para promoção da saúde, bem-estar e do envelhecimento ativo na população portuguesa*



Estas recomendações visam potenciar condições para estimular políticas, criar, implementar e replicar boas-práticas promotoras do envelhecimento ativo e saudável.

As áreas prioritárias de atividade do consórcio Ageing@Coimbra inspiram-se largamente nos grupos de ação da Parceria de Inovação para o Envelhecimento Ativo e Saudável e geram as seguintes recomendações:



### 1 Promoção da adesão à terapêutica, prevenindo a polimedicação desadequada

1.1. Criação de equipas multidisciplinares no acompanhamento do idoso com multimorbilidade ou défice cognitivo.

1.2. Estimulação ao apoio farmacêutico para a monitorização da adesão aos tratamentos médicos.

1.3. Monitorização da saúde do idoso fragilizado ou polimedicado.



### 2 Prevenção da fragilidade física

2.1. Promoção da atividade física ao longo da vida, incluindo programas especiais para a idade avançada.

2.2. Promoção de dietas e estilos de vida saudáveis (incluindo a promoção dos valores da dieta mediterrânica).

2.3. Promoção de programas de monitorização e reabilitação do idoso com fragilidade física.



### 3 Prevenção da fragilidade cognitiva

(incluindo demências e disfunções psiquiátricas)

3.1. Promoção da cultura, da vida social ativa e de atividades intergeracionais.

3.2. Promoção de rastreios cognitivos e de biomarcadores para deteção precoce de doenças neurodegenerativas.

3.3. Implementação de políticas de apoio a pacientes com demência e seus cuidadores.



### 4 Prevenção da fragilidade imunitária

(incluindo vacinação)

4.1. Promoção de medidas de monitorização de saúde em idosos com sistema imunitário fragilizado.

4.2. Promoção de medidas que visem atrasar o declínio imunitário relacionado com a idade.

4.3. Promoção de políticas de prevenção de doença para o envelhecimento saudável, incluindo programas de vacinação ao longo da vida.



### 5 Promoção de soluções integradas de saúde e assistência social

5.1. Promoção de maior integração entre sistema de acompanhamento social e cuidados de saúde no idoso.

5.2. Estimulação de políticas conducentes a harmonização e interoperabilidade dos registos de saúde no espaço europeu.

5.3. Estimulação da incorporação de novas soluções tecnológicas para acompanhamento do idoso e monitorização de saúde à distância.



### 6 Promoção de políticas conducentes à criação de espaços e serviços amigos do idoso

6.1. Promoção da atividade económica e social do idoso reformado.

6.2. Promoção de acessibilidades e serviços que contribuam para a vida socialmente integrada do cidadão idoso.

6.3. Promoção de serviços e espaços para cuidados continuados do cidadão frágil, especialmente do cidadão com demência.



### 7 Promoção da investigação e do conhecimento sobre o envelhecimento

7.1. Estimulação à investigação científica, fundamental e de translação, sobre o envelhecimento.

7.2. Promoção de atividades de educação e de literacia sobre o envelhecimento.

7.3. Promoção do envolvimento do cidadão idoso em atividades de produção cultural, serviços, cocriação e desenvolvimento tecnológico.