



Integra & Ajuda na Cidade Amiga

RESUMO DO PROJECTO

O projecto “Integra & Ajuda na Cidade Amiga” desenvolvido pela Liga Portuguesa de Profilaxia Social, desde Novembro de 2008, consiste na promoção do Porto como uma cidade amiga dos idosos, seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e visa um melhor desempenho de todas as pessoas idosas dentro da cidade.

Pretende-se tornar a cidade um lugar mais acolhedor para as pessoas idosas e, simultaneamente contribuir para o envelhecimento activo melhorando a sua qualidade de vida, e ainda otimizar as suas oportunidades de participação social independentemente da sua situação socioeconómica.

Este projecto tem implementado na Cidade do Porto a metodologia desenvolvida e proposta pela OMS para as cidades amigas das Pessoas Idosas.

Esta metodologia passa por ouvir as pessoas idosas sobre a sua realidade quotidiana e de cidadãos da sua cidade, nomeadamente pela aplicação da Lista de Controlo da Cidade Amiga (LCCA) adaptada da check-list (ainda que adaptada para a nossa população) apresentada no Guia das Cidades Amigas (www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf) e a posterior divulgação e discussão dos resultados junto das pessoas idosas e decisores.





OBJECTIVOS GERAIS

- Promover o bem-estar e saúde da população idosa contribuindo para o seu envelhecimento activo e autonomia face à esperança média de vida.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar e consciencializar todos os agentes locais para a valorização das capacidades da população idosa, bem como a adaptação das estruturas e serviços;
- Aumentar e diversificar a actividade física, adaptada aos idosos, através da dinamização e uso de espaços existentes;
- Prevenir incapacidades pelo fomento e adopção de estilos de vida saudáveis;
- Aumentar o envolvimento social e encontrar ocupações para o idoso como forma de combater a solidão;
- Alterar estereótipos em relação à velhice e ao envelhecimento;
- Formar agentes de promoção da saúde, no contexto das cidades amigas.

ACÇÕES DESENVOLVIDAS/DESENVOLVER

As propostas da LPPS para a promoção do projecto passaram por várias fases:

1.º Divulgação do projecto junto da Cidade - Idosos, demais cidadãos e instituições públicas e privadas. Esta fase incluiu contactos pessoais, elaboração de materiais, publicidade e protocolos de colaboração.





2.º Diagnóstico de necessidades

Extensível ao maior número possível de idosos. Pretendeu-se ouvi-los sobre a realidade da cidade, nomeadamente no que concerne aos i) transportes, ii) habitação, iii) participação social, iv) comunicação e informação, v) apoio comunitário e serviços de saúde, entre outros, de acordo com recomendações da OMS. A divulgação da *check-list* da O.M.S. e o cruzamento com uma Grelha de Qualidade de Vida (DGS, 1995), constituíram a prioridade desta tarefa de diagnóstico.

3.º Construção de Parcerias

Sendo este um projecto da cidade para a cidade a mobilização de recursos seria essencial. Ao abrigo do projecto foram constituídas várias parcerias sendo que as instituições – alvo foram os Centros de Dia, os Centros de Convívio e as Universidades Seniores, quer para a realização do diagnóstico pela aplicação da LCCA, quer para as classes de exercício físico. A escolha destas instituições deu-se porque estas congregam grande parte da prestação e/ou o desenvolvimento de actividades dirigidas a pessoas idosas da comunidade, constituindo um ponto de partida e um pólo dinamizador para a conservação dos idosos no seu meio sócio-familiar.

No final de 2010 foi estabelecido um protocolo com a Câmara Municipal do Porto – Fundação Porto Social, para a adesão do Porto à rede das cidades amigas da OMS.

4.º Promover a convergência da cidade (municípios e instituições) em torno do conceito "mais cidade, mais idade, melhor cidade"

Os outcomes que procuramos obter passam pela implementação na cidade do conceito de "cidade amiga", envolvendo um número significativo das instituições da cidade no projecto e criando junto dos cidadãos uma "marca" Cidade amiga que persista. A recolha ampla da avaliação das pessoas idosas sobre a sua cidade e a divulgação dos resultados da *check-list* são ainda produtos centrais neste projecto, contribuindo para uma avaliação consistente da cidade.

A criação de uma página de Internet relativa ao projecto tem procurado constituir-se também no veículo de promoção deste conceito. A sua elaboração visou a construção de





uma ponte de contacto com outros projectos na área da gerontologia, com dirigentes de outras instituições e, não menos importante, com o público em geral. Tendo-se, durante este ano, percebido que esta ferramenta teria de ser mais acessível à população idosa, temos ocupado a nossa atenção na construção de conteúdos, nomeadamente vídeos para divulgar. A renovação da interface do site e a introdução destes materiais estão em execução.

5.º Realização um Congresso Internacional com apresentação e promoção do Movimento da Cidade Amiga do idoso, onde foram apresentados os resultados obtidos e lançadas as fases seguintes do projecto.

6.º Aplicação de programas de actividade física e avaliação / reabilitação cognitiva de âmbito domiciliário ("home programs") que permitam às pessoas idosas manterem-se em autonomia e saudáveis durante mais tempo.

A implementação de "home programs" adaptados para as capacidades físicas e cognitivas, permitirão ganhos na diminuição de riscos, nomeadamente de quedas, e melhorias na funcionalidade da pessoa idosa.

RESULTADOS ESPERADOS

- Elevar a participação activa da população idosa na promoção da cidade amiga;
- Melhorar as acessibilidades e acesso aos serviços de saúde, bem como outros recursos da comunidade;
- Aumentar a sensibilização dos agentes para boas práticas com os idosos;
- Aumentar os espaços recreativos e de convívio para idosos;
- Aumentar a actividade física no público-alvo;
- Reduzir o risco de quedas e acidentes junto da população idosa;
- Aumentar o número de municípios e instituições envolvidos no movimento da cidade amiga do idoso.

