

Ageing@Coimbra

Valorização do Envelhecimento Ativo e Saudável

O envelhecimento das populações na Europa, e em particular em Portugal, é hoje entendido com um problema social e económico da maior importância. O envelhecimento rápido das populações é potenciado pelo aumento simultâneo da esperança de vida e pelo declínio da natalidade. Esta pressão demográfica tem levado ao rápido aumento do número de cidadãos idosos, que duplicou em poucos anos, e cresce, na União Europeia, a um ritmo superior a 2 milhões de indivíduos com mais de 60 anos por cada ano civil. Esta circunstância cria um conjunto de novos desafios no domínio da inserção do idoso na sociedade, na qualidade e esperança de vida activa, na sustentabilidade dos sistemas de saúde e segurança social, bem como no mercado de trabalho.

Neste enquadramento, compreende-se que o envelhecimento possa ser entendido como uma ameaça ao equilíbrio da sociedade, mas também pode ser entendido como uma oportunidade. Com o envelhecimento das suas populações, a Europa demonstra uma preocupação crescente em políticas e acções que valorizem o papel do idoso na sociedade. O idoso tem um enorme recurso de conhecimento acumulado que deve ser colocado ao serviço da sociedade, envolvendo estes cidadãos em actividades económicas, culturais e na transmissão de conhecimento entre gerações. O idoso é de facto o pilar da ligação inter-geracional e desempenha um papel insubstituível na identidade cultural de um povo!



A atividade científica mais recente no domínio das neurociências suporta a ideia de que a estimulação intelectual e a atividade física poderão contribuir determinantemente para a plasticidade cerebral e para a geração e novos neurónios nos circuitos que processam a memória. Por outro lado, um corpo fisicamente activo, bem alimentado e bem cultivado reforça as defesas imunitárias, aumentando a longevidade e a independência funcional. Esta ação do exercício físico e da cultura sobre o corpo e a mente cria um substrato científico que torna urgente a implementação de novas políticas de acção social que valorizem a actividade física e cultural na população idosa, apelando à constituição de equipas interdisciplinares no eixo de intervenção psicológica/cognitiva, cultural, de manutenção física e tratamento/monitorização da saúde.

Esta revolução cultural sobre o modo como olhamos para o idoso e de como o idoso se vê inserido na sociedade cria valor cultural e novas oportunidades no domínio do desenvolvimento de novos produtos e serviços inovadores. Esta nova visão do envelhecimento cria um nicho para o aparecimento de novos produtos e serviços na área da geriatria e independência funcional, monitorização remota de parâmetros de saúde, prevenção de quedas e plataformas de apoio cognitivo, prevenção de doenças e tratamentos no domínio da saúde, bem como o desenvolvimento de novos biomateriais, inovação em robótica, acessibilidade e urbanismo, entre muitos outros. Está aberto terreno fértil para a valorização da idade, enquanto condição geradora de elevado estatuto, ao invés de um fardo social, e para o desenvolvimento de um tecido empresarial inovador no domínio do envelhecimento ativo e saudável.



Coimbra e Região Centro de Portugal, uma Região Europeia de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável

A Cidade de Coimbra, em particular no seu centro histórico, tem assistido ao envelhecimento da sua população com a consequente degradação de infraestruturas e do ambiente social. Este fenómeno não é exclusivo dos centros urbanos. No meio rural, especialmente no interior, o envelhecimento das populações, a par de movimentos de migração e emigração, tem levado à degradação das aldeias e ao abandono das terras.

Noutra vertente, há em muitos países europeus, especialmente no norte da Europa, uma percepção muito positiva sobre a qualidade ambiental do nosso país. O clima moderado de Portugal e o modo afável como recebemos quem nos visita contribui para a ideia de muitos estrangeiros em como Portugal é um país interessante para viver quando se chega à idade da reforma. Abrem-se novas oportunidades para criação e reabilitação e espaços urbanos amigos do idoso, fixando quem cá vive, atraindo quem nos procura.

A Região Centro de Portugal, centralizada em Coimbra enquanto principal polo português de inovação e de saúde, possui características sociais e ambientais que lhe conferem um valor único, no contexto nacional, para a promoção do envelhecimento activo e saudável. Esta região oferece um clima temperado, o acesso a espaços verdes de grande dimensão e qualidade ambiental, grande diversidade de ofertas no domínio do termalismo, roteiros de natureza, montanhas, praias, cultura, e excelência dos serviços de saúde. Este microclima



socio-ambiental pode, e deve, ser colocado ao serviço das suas populações, do turismo de saúde e do turismo do idoso.

A Universidade de Coimbra não adormeceu no alto do seu estatuto de Universidade mais antiga de Portugal. É uma Universidade moderna, inovadora e aberta ao Mundo. A Universidade de Coimbra, em colaboração ativa com outras escolas da região, possui, no domínio do envelhecimento, uma riqueza interdisciplinar e uma qualidade reconhecida em diversos domínios de investigação, desenvolvimento de serviços, inovação e transferência de tecnologia. No âmbito do envelhecimento ativo e saudável, o desenvolvimento de projectos interdisciplinares integrados na área da saúde, das neurociências, da psicologia, da sociologia, das ciências do desporto, da engenharia de materiais, tecnologias de informação e comunicação, entre outras, constitui um reservatório de competências geradoras de inovação e serviços. A par da Universidade, a Cidade encontra-se virada para os seus cidadãos e vocacionada para inovar, criar novas ofertas no domínio da assistência social ao idoso e do diálogo inter-gerações, novas ofertas culturais, ofertas no domínio da mobilidade e acessibilidade, entre outras. Coimbra, uma cidade de cultura, uma cidade inteligente. A implementação de programas de ação no domínio da transferência de novas tecnologias para apoio ao idoso, criadas no tecido empresarial associado à incubadora de empresas do Instituto Pedro Nunes, poderá constituir um alicerce diferenciador da Cidade enquanto Cidade Inteligente (Smart City). A Região Centro oferece um polo de saúde, em Coimbra, com concentração de recursos, competência profissional e qualidade de serviços, única em Portugal e muito rara no Mundo. Este núcleo, altamente diferenciado, alicerçado no eixo Hospital (CHUC)/Universidade/Cidade funciona em



articulação com uma rede regional de saúde e instituições de solidariedade social gerida pela Administração Regional de Saúde (ARS) do Centro. Esta malha de prestadores de cuidados de saúde e de ação social penetra a sociedade em proximidade com as populações, em estreita articulação com as autarquias e aberta ao conhecimento e à inovação.

Pelo exposto, constata-se o enorme potencial de Coimbra e da Região Centro de Portugal no domínio de intervenção social, cuidados de saúde, inovação tecnológica e políticas de urbanismo amigas do idoso. Identificam-se inúmeros programas no terreno que levam assistência e inovação às populações idosas. Os recursos são muitos e muito ricos. Urge implementar novas abordagens interdisciplinares e reforçar a excelência nos serviços prestados ao idoso. Na região Centro, e em Coimbra em particular, o todo é muito mais marcante e robusto do que a soma das partes. Daremos um salto qualitativo se trabalharmos em prol de projectos comuns. Temos todas as condições para transformar a nossa região numa Região Europeia de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável.

Parceria Europeia para a Inovação no Envelhecimento Ativo e Saudável

Em meados de 2012, a Comissão Europeia, através da Parceria Europeia para a Inovação no Envelhecimento Ativo e Saudável, lançou convite público à manifestação de interesses conducente à admissão e novos parceiros. Neste contexto, a Universidade de Coimbra, através da Faculdade de Medicina e da Divisão de Inovação e Transferências do Saber (DITS), apresentou compromissos de implementação de programas de intervenção no domínio do envelhecimento. Este



programa serviu de substrato para a apresentação da candidatura da Região de Coimbra (e de modo mais abrangente da Região Centro de Portugal) a Região Europeia de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável (projeto Ageing@Coimbra).

Enquanto Região Europeia de Referência, o projeto Ageing@Coimbra deverá identificar, implementar e replicar projetos e programas de boas-práticas inovadoras no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável. As boas-práticas identificadas em regiões de referência poderão ser replicadas noutras regiões da Europa, abrindo espaço para a inovação social e para o reforço da competitividade da indústria europeia de inovação no domínio da geriatria e do apoio ao idoso.

O reconhecimento do estatuto de Região Europeia de Referência para o Envelhecimento Ativo e Saudável estará umbilicalmente ligado a projectos de efectiva intervenção social com impacto demonstrado no terreno. Por outro lado, este reconhecimento contribuirá para o prestígio das instituições envolvidas, abrindo novas oportunidades para o financiamento e competitividade de mercado bem como para o estabelecimento de novas alianças alicerçadas nas redes de parceiros europeus. O impacto sócio-económico deste projecto não é facilmente quantificável mas é potencialmente muito relevante.

A Parceria Europeia para a Inovação no Envelhecimento Ativo e Saudável criou um conjunto de documentos de compromisso com a finalidade de vincular os seus parceiros em ações concretas cujo objectivo geral é, até ao ano 2020, aumentar em cerca de 2 anos a esperança de vida ativa dos cidadãos. Este objectivo geral será complementado com ações que incidirão sobre os seguintes pilares:

*Melhoria da condição de saúde e da qualidade de vida dos cidadãos europeus, focando no idoso;

*Implementação de programas que permitam a sustentabilidade dos sistemas de saúde e ação social e

*Aumento da competitividade das indústrias europeias, criando oportunidades de negócio e expansão para novos mercados.

As ações a implementar foram distribuídas por grupos de trabalho que procurarão atingir os seguintes objetivos:

Grupo de ação A1 – “Prescrição e adesão à terapêutica”

Objetivo geral:

Melhorar a qualidade de vida e saúde de pessoas idosas com doenças crónicas, recorrendo a uma estratégia holística, incluindo o auto-tratamento, tratamento personalizado, adequação dos tratamentos, aumento da adesão a tratamentos eficientes e seguros.

Objetivos específicos:

- 1- Aumentar a adesão aos planos de tratamento, incluindo medicação e hábitos saudáveis;
- 2- Envolver os pacientes e cuidadores na gestão de saúde e na independência funcional;
- 3- Melhorar os sistemas de saúde para promover a adesão à terapêutica;

- 4- Contribuir para melhorar a investigação e metodologias de intervenção no envelhecimento e adesão e
- 5- Promover a comunicação entre diferentes parceiros/actores envolvidos no tratamento curativo ou de manutenção de modo a melhorar a adesão ao tratamento

Grupo de ação A2 – “Gestão personalizada da saúde, iniciativa para a prevenção de quedas”

Objetivo geral:

Produzir até 2015 programas operacionais baseados na evidência focados na prevenção, deteção e minimização do risco e do impacto de quedas.

Objetivos específicos:

- 1 Melhorar a informação e alertar a sociedade em geral para que as quedas não são uma consequência inevitável do envelhecimento e que se devem promover acções para prevenir as quedas e as suas consequências (acções destinadas prioritariamente a idosos, suas famílias e redes sociais, profissionais de saúde e de acção social, cuidadores, decisores, e outros);
- 2 Melhorar o apoio à população idosa de modo a promover a vida ativa durante o envelhecimento (físico, mental e social) e melhorar e manter as suas capacidades de autogestão;
- 3 Promover uma abordagem sistemática de modo a identificar indivíduos com alto risco de sofrer quedas e lesões devidas a

quedas que poderão beneficiar de uma intervenção personalizada;

- 4 Promover uma abordagem sistemática e coordenada para implementar estratégias baseadas na evidência para a prevenção e optimização na abordagem às quedas, e fracturas daí resultantes, de modo a reduzir o impacto nefasto na condição física, psicológica e funcional;
- 5 Contribuir para a gestão dos sistemas de saúde e de ação social de modo a melhorar a sustentabilidade, reduzindo custos com recursos humanos, custos dos sistemas e custos sociais associados com as quedas e as consequências das quedas e
- 6 Escalar e disseminar actividades a nível nacional e regional, partilhando as melhores práticas na prestação de serviços, políticas de intervenção pública e de gestão de negócios, focando em práticas inovadoras e criadoras de competências, tendo em atenção lacunas e barreiras previamente identificadas.

Grupo de ação A3 – “Prevenção e diagnóstico precoce da fragilidade e do declínio funcional, físico e cognitivo, na pessoa idosa”

Objetivo geral:

Desenvolver e implementar intervenções multimodais sustentáveis para a prevenção e gestão do declínio funcional/cognitivo e da fragilidade.

Objetivos específicos:

- 1 Gestão do declínio funcional e da fragilidade através de ações focadas na cultura do corpo (fitness), estado de nutrição, função cognitiva, condições e doenças crónicas e no bem-estar social e psicológico da pessoa idosa;
- 2 Aumentar a participação e independência das pessoas idosas e dos seus cuidadores, envolvendo-os e motivando-os para actividades conducentes a um estilo de vida saudável;
- 3 Promover a deteção precoce de estadios iniciais de pré-fragilidade em pessoas idosas e pacientes de elevado risco de fragilidade;
- 4 Criação de canais integrados de tratamento na gestão da fragilidade. Desenvolver uma abordagem integrada e sistemática na implementação de estratégias para prevenir a fragilidade secundária ou terciária e reduzir, por este modo, a deterioração física, funcional e cognitiva;
- 5 Contribuir para a investigação e desenvolvimento de metodologias focadas na fragilidade e no envelhecimento saudável e ativo, contribuindo assim para a geração de conhecimento sobre os mecanismos do envelhecimento e a progressão da fragilidade;
- 6 Contribuir para a gestão e sustentabilidade dos sistemas de apoio social e de saúde, reduzindo gastos com pessoal e custos com gestão de sistemas de apoio ao idoso e
- 7 Promover a cooperação, incluindo colaboração internacional interdisciplinar, entre grupos de investigação universitários e

empresas dedicadas ao envelhecimento, de modo a fomentar a investigação de translação.

Grupo de ação B3 – “Replicação e acompanhamento tutorial de boas-práticas em ações integradas de tratamento nas doenças crónicas, incluindo a monitorização remota a nível regional”

Objetivo geral:

Reduzir o número de visitas desnecessárias/evitáveis ao hospital por parte de pessoas idosas que sofrem de doenças crónicas. Recorrer à implementação efetiva de programas integrados de assistência ao idoso e de modelos de gestão de doenças crónicas, de modo a contribuir para aumentar a eficiência dos sistemas de saúde.

Objetivos específicos:

- 1 Modelos de organização – expansão a nível regional de programas integrados de ação social e de cuidados de saúde: a) assegurar o apoio a políticas de cuidados integrados; b) potenciar a integração entre sistemas de cuidados de saúde e de ação social; c) implementação de novos modelos de cuidado integrado;
- 2 Optimização na gestão – promoção de políticas públicas e gestão de recursos a nível regional, nos sectores políticos, de saúde, económicos e sociais, de modo a otimizar a resposta dos sistemas e a qualidade da assistência;
- 3 Desenvolvimento de recursos, educação e treino – as regiões são incentivadas a: a) identificar necessidades e conceber planos

- para desenvolvimento de competências; b) otimizar competências (relacionadas com cuidados integrados) na gestão e liderança, serviços clínicos integrados, na gestão de cuidadores e profissionais de saúde; c) potenciar uma cultura de partilha de responsabilidades e de trabalho de equipa; d) fornecer treino, informação e transferência de tecnologia para os pacientes/utilizadores; e) melhorar a literacia de cuidadores formais e informais;
- 4 Estratificação do risco - implementação otimizada e integrada na prestação de cuidados: a) identificar as necessidades dos pacientes/utilizadores no que respeita ao cuidado integrado; b) suportar os parceiros na implementação de metodologias de estratificação do risco;
 - 5 Implementação de programas de prestação de cuidados: a) criar sinergias entre as atividades existentes e novas atividades financiadas (União Europeia, regionais e locais) no desenvolvimento de instrumentos para implementar programas integrados de intervenção nas doenças crónicas; b) desenvolver a base para a prestação de cuidados baseada na evidência, criando guiões e acelerando processos conducentes à sua implementação nas regiões e instituições prestadoras de cuidados;
 - 6 Envolvimento dos pacientes/utilizadores recorrendo a literacia em saúde e promoção de hábitos saudáveis: a) suportar os pacientes/utilizadores na participação ativa e na procura de programas mais eficientes e integrados focados nos cuidados em doenças crónicas;

- 7 Registo eletrónico dos cuidados, tecnologias de informação e comunicação (ICT), teleserviços: a) destacar o potencial de ICT e dos teleserviços na eficiência da prestação de cuidados integrados mais eficientes e menos dispendiosos; b) melhorar a eficiência das tecnologias ICT utilizadas nos cuidados de ação social e de saúde, bem como na partilha de dados e na identificação de soluções conducentes à melhoria da interoperabilidade entre os sistemas de registo e de partilha de dados;
- 8 Gestão económica, financiamento, criação de valor e aquisição de bens e serviços: a) alinhar a gestão económica e o financiamento disponível de modo a facilitar a mudança para prestação de cuidados integrados; b) identificar estratégias para aquisição de bens e serviços de modo a suportar a adoção de cuidados integrados por mais regiões e
- 9 Comunicação e disseminação: a) cuidados integrados à escala europeia; envolvimento efetivo de parceiros de todos os estados membros; b) disseminação de atividades através das regiões e de organizações prestadoras de cuidados de modo a (b1) encorajar o recrutamento e manutenção de membros na parceria, e (b2) encorajar as regiões e organizações europeias a escalar e adotar programas para cuidados em doenças crónicas ou programas de cuidado integrado.

Grupo de ação C2 – “Desenvolvimento de soluções interoperáveis para a vida independente, incluindo diretrizes para modelos de negócio”

Objetivo geral:

Desenvolvimento de soluções interoperáveis para a vida independente, incluindo diretrizes para modelos de negócio.

Objetivos específicos:

- 1 Implementação: a) envolver os utilizadores através do apoio a pessoas nas suas residências e nas comunidades locais, promovendo a vida ativa e independente. Este objetivo será abordado através de: a1) aumentar a cooperação das partes interessadas, reforçando a co-criação baseada na implementação de laboratórios vivos/centros de inovação; a2) promover a cultura e a literacia facilitando a busca de novos serviços e produtos destinados à vida independente; a3) criar confiança no uso da tecnologia. b) apoiar o desenvolvimento de soluções interoperáveis para a vida independente, recorrendo a:
b1) partilha de experiências no desenvolvimento de soluções inovadoras no espaço europeu, recorrendo a modelos focados no consumidor e a modelos interoperáveis; b2) assegurar a implementação de redes e plataformas focadas na pesquisa e partilha do conhecimento;
- 2 Evidência socioeconómica: identificar retorno financeiro do investimento realizado em plataformas interoperativas, soluções e aplicações para a vida independente; emergindo da implementação validada de pelo menos 10 fornecedores principais, 100 SME's com impacto em 10.000 utilizadores e
- 3 Interoperabilidade: a) promover plataformas standardizadas de referência para soluções interoperáveis no domínio da vida ativa

e independente. Demonstrar em 2015 um ecossistema ICT que as use em locais piloto envolvendo 5000 utilizadores em pelo menos 5 países; b) monitorizar a disponibilidade de padrões globais de referência e validar a implementação de plataformas interoperáveis, soluções e aplicações para a vida independente; c) gerar e disponibilizar evidência para o retorno de investimento realizado nestas soluções e aplicações, baseando a análise em experiências que envolvam pelo menos 10 fornecedores principais, 100 SME's e 10.000 utilizadores.

Grupo de ação D4 – “Inovação em edifícios, cidades e ambientes amigos do idoso”

Objetivos gerais:

1- Contribuir para aumentar em 2 anos a esperança de vida ativa dos cidadãos na União Europeia, acelerando a promoção, adoção e implementação de estruturas de apoio ao ambiente físico e social que contribuam para o envelhecimento ativo e saudável e

2- Incentivar a participação de cidadãos idosos, público em geral e investidores/parceiros privados, bem como a colaboração intersectorial e a exploração da inovação amiga do idoso, para aumentar a receptividade a novas soluções ICT.

Objetivos específicos:

- 1 Criar sinergias entre os parceiros de modo a desenvolver a implementação paralela de estratégias conducentes à criação de ambientes amigos do idoso. As iniciativas no âmbito deste

objetivo serão desenvolvidas em parcerias com grupos de idosos e daqui resultarão um conjunto de boas-práticas e modelos avaliados e partilhados;

- 2 Montar e implementar uma campanha de lançamento de um pacto europeu para a alteração demográfica, visando parcerias políticas e técnicas de modo a juntar autoridades regionais e locais, parceiros privados e outros interessados. O objetivo último visa identificar novas soluções inovadoras baseadas na evidência para potenciar a criação de um repositório europeu de suporte ao envelhecimento ativo e saudável e ao desenvolvimento de ambientes amigos do idoso;
- 3 Aproximar programas e centros de investigação regionais visando o desenvolvimento de programas de investigação focados nos elos de ligação entre o contexto espacial, adequação de custos e saúde das populações e o envolvimento e bem-estar do idoso. Estes programas deverão resultar em evidências e boas-práticas baseadas na evidência que serão desenvolvidas e partilhadas e
- 4 Associar parceiros de modo a que se desenvolvam atividades de colaboração que permitam aumentar a eficácia de soluções inovadoras, produtos, aplicações e serviços baseadas em ICT, visando a promoção de ambientes amigos do idoso. As soluções ICT inovadoras contribuirão para desenvolver diretrizes baseadas na evidência, boas-práticas e soluções padronizadas que serão partilhadas pela rede europeia de colaboradores.