

# CARTA SOCIAL DO IDOSO

## CONCELHO DE OLIVEIRA DO BAIRRO

Município de Oliveira do Bairro  
Unidade para o Conhecimento e Coesão Social  
Abril de 2018

**iredesocial**  
Oliveira do Bairro



**Oliveira do Bairro** câmara municipal



# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>1. Introdução</b> .....                                 | 4  |
| <b>2. Enquadramento</b> .....                              | 6  |
| 2.1. O Conceito .....                                      | 6  |
| 2.2. Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo ..... | 8  |
| 3. Diagnóstico .....                                       | 11 |
| <b>3.1. O Território – situação geográfica</b> .....       | 11 |
| <b>3.2. A População</b> .....                              | 13 |
| 3.2.1. A População Residente .....                         | 13 |
| 3.2.2. Evolução Demográfica .....                          | 14 |
| 3.2.3. Densidade Populacional .....                        | 16 |
| 3.2.4. População por freguesia .....                       | 17 |
| 3.2.5. Estrutura Etária da População .....                 | 21 |
| 3.2.6. Estrutura Etária por Freguesia .....                | 22 |
| 3.2.7. Indicadores Demográficos .....                      | 25 |
| 3.2.8. Análise comparativa com o Baixo Vouga .....         | 27 |
| <b>3.3. Famílias</b> .....                                 | 28 |
| 3.3.1. Transformações familiares significativas .....      | 29 |
| 3.3.2. Famílias Unipessoais .....                          | 29 |
| 3.4. Conclusões .....                                      | 31 |
| <b>4. Recursos</b> .....                                   | 32 |
| <b>4.1. Recursos do Município</b> .....                    | 33 |
| 4.1.1. Cartão Sénior .....                                 | 33 |
| 4.1.2. Chá Dançante .....                                  | 33 |
| 4.1.3. Banco Local de Voluntariado .....                   | 33 |
| 4.1.4. 65 em Festa .....                                   | 34 |
| 4.1.5. Baile de Máscaras Sénior .....                      | 34 |
| 4.1.6. Idoliadas – A Arte da Maior Idade .....             | 34 |
| 4.1.7. Encontros com Saúde .....                           | 35 |
| 4.1.8. Leitura Sénior .....                                | 35 |
| 4.1.9. Semana da Poesia “Ainda me Lembro” .....            | 36 |
| 4.1.10. Radiolândia .....                                  | 36 |
| 4.1.11. Cinema no Museu .....                              | 36 |
| 4.1.12. Outubro – mês da Música .....                      | 36 |
| 4.1.13. Conversas com História .....                       | 37 |
| 4.1.14. Hidrogerontes .....                                | 37 |
| 4.1.15. Ativa Idade .....                                  | 37 |
| <b>4.2. Recursos dos Parceiros</b> .....                   | 38 |
| 4.2.1. Universidade Sénior .....                           | 38 |
| 4.2.2. Centro Saude .....                                  | 39 |
| 4.2.3. Sol Poente .....                                    | 39 |
| 4.2.4. Fazer a Diferença .....                             | 40 |
| 4.2.5. Programa Conversar a Diabetes .....                 | 41 |
| 4.2.6. Caminhar para o Equilíbrio .....                    | 42 |
| 4.2.7. Mapas de Conversação .....                          | 42 |
| 4.2.8. Coração Saudável .....                              | 43 |
| 4.2.9. Equipa de Cuidados Continuados Integrados .....     | 44 |
| 4.2.10. À Conversa com a Saúde .....                       | 45 |
| 4.2.11. Não Fique Parado .....                             | 45 |
| 4.2.12. Reabilitar .....                                   | 46 |
| 4.2.13. Idosos em Segurança .....                          | 48 |
| 4.2.14. Instituto da Segurança Social .....                | 49 |
| <b>4.3. Respostas Sociais para os Idosos</b> .....         | 50 |
| 4.3.1. Serviço de Apoio Domiciliário .....                 | 50 |
| 4.3.2. Centro de Convívio .....                            | 50 |



|  |    |
|--|----|
| 4.3.3. Centro de Dia .....                                   | 51 |
| 4.3.4. Estrutura Residencial para Idosos .....               | 51 |
| 4.4.5. Unidade de Cuidados Continuados .....                 | 52 |
| 5. Resultados do Grupo Temático “Envelhecimento Ativo” ..... | 53 |
| 6. Plano de Ação “Idade Maior” 2018 .....                    | 57 |
| 7. Plano de Ação “Idade Maior” 2019 .....                    | 60 |
| Bibliografia   |    |
| Anexo: Cronograma de Trabalho                                |    |

## Idade Maior

### Pelouro da Idade Maior: afirmação política de trabalhar a área do envelhecimento

#### 1. Introdução

O envelhecimento demográfico e o aumento da longevidade da população, lançam o desafio às sociedades atuais da sua capacidade de adaptação e do impacto das políticas sociais e da política local a estes fenómenos.

Interessa cuidar e providenciar que se envelheça de forma positiva e de forma saudável em que a qualidade de vida e a dignidade serão os desígnios maiores. Mais do que envelhecimento ativo, pretende-se um envelhecimento POSITIVO, em que todas as dimensões que abrangem a vida do ser humano se encontrem incluídas. Deverá ainda, pensar-se o envelhecimento e a longevidade não como uma problemática, mas como uma oportunidade: vivemos mais! Assim, interessa também, combater os estereótipos e preconceitos relativamente à idade e à desigualdade a que esta por vezes está sujeita.

Envelhecer não é, nem tem de ser mau.

Esta problemática social foi já, no âmbito do Conselho Local de Ação Social de Oliveira do Bairro (CLAS) identificada como uma prioridade de intervenção e encontram-se, atualmente, reunidas as condições, também por motivações políticas de intervir de uma forma mais estruturada e com mais dinâmica nesta área. É com esta intenção que surge o presente documento “Carta Social do Idoso” com orientador do trabalho do Pelouro da Idade Maior – Pelouro político local de intervenção com este grupo da população.

A Constituição da República Portuguesa (CRP) salvaguarda o reconhecimento da dignidade da pessoa humana, no que se refere especificamente à pessoa idosa, o artigo 72.º da CRP, sob a epígrafe “terceira idade”, determina que “as pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário, que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social”, como o direito à realização pessoal e a uma participação ativa na vida da comunidade.

O Pelouro da Idade Maior insere-se no âmbito da Lei nº75/2013, de 12 de Setembro em que são definidas as atribuições e competências que, sem prejuízo da relação com outras áreas de intervenção municipal, dizem respeito à promoção e salvaguarda dos interesses próprios das respetivas populações. Neste sentido, salientam-se algumas das competências referentes ao apoio a atividades de interesse municipal conforme estabelece o artigo 33º nas alíneas seguintes:

- o) Deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à execução de obras ou à realização de eventos de interesse para o município, bem como à informação e defesa dos direitos dos cidadãos;
- r) Colaborar no apoio a programas e projetos de interesse municipal, em parceria com entidades da administração central;

- u) Apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção das doenças;
- v) Participar na prestação de serviços e prestar apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade, em parceria com as entidades competentes da administração central e com instituições particulares de solidariedade social, nas condições constantes de regulamento municipal;

Ainda na perspetiva das competências do município e de acordo com o Artigo 7.º do Regulamento da Organização dos Serviços Municipais, compete à **Unidade flexível de 3.º Grau para Conhecimento e Coesão Social**, entre outras:

- a) Colaborar na implementação de projetos de promoção do conhecimento e de coesão social, das coletividades do concelho que desenvolvem atividades neste âmbito;
- k) Propor e executar medidas de política social, nomeadamente de apoio à infância, juventude e terceira idade, no âmbito das atribuições do município com integração nos programas nacionais de intervenção social;
- l) Propor, elaborar e executar programas de coesão social, sempre que possível, em articulação com os outros serviços existentes na comunidade, tendo em vista uma maior conjugação de esforços e maximização de resultados;
- q) Promover a atribuição de apoio a estratos sociais desfavorecidos;

#### **O Pelouro da Idade Maior tem como objetivos:**

- articulação da política de apoio às pessoas idosas, a nível municipal;
- dinamização de ações com vista à promoção da qualidade de vida da população idosa, designadamente através da participação ativa na vida da comunidade;
- prevenir e ou responder a situações suscetíveis de afetar a segurança, saúde ou bem-estar dos idosos;
- informar, sensibilizar a responsabilidade das famílias e da comunidade sobre o direito das pessoas idosas;
- combater a exclusão social da pessoa idosa;
- desconstruir a imagem negativa e o preconceito associado ao processo de envelhecimento;

A sua missão será a integração social dos séniores, a valorização da sua participação na comunidade e conseqüentemente na criação e ou qualificação de respostas que correspondam às necessidades reais deste grupo, promovendo a sua qualidade de vida.

## 2. Enquadramento

O envelhecimento ativo e saudável é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio (World Health Organization, OMS 2015).

Em matéria de envelhecimento ativo e saudável, Portugal está comprometido com a Estratégia e Plano de Ação Global para o Envelhecimento Saudável da Organização Mundial de Saúde (OMS) e com os valores e objetivos fundamentais da União Europeia, sendo o grande objetivo e ponto de referência para a intervenção, aumentar a capacidade funcional das pessoas idosas. É assim, que em Julho de 2017 surge a proposta para a **“Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025”** de um Grupo Interministerial e da Direção Geral da Saúde (Despacho 12427/2016).

Segundo as Nações Unidas (2002) o potencial das pessoas idosas deve ser visto como uma base sólida para o desenvolvimento futuro, uma vez que possibilita que a sociedade beneficie das suas capacidades, experiências e sabedoria.

### 2.1. O conceito

O processo de envelhecimento e as mudanças a ele associadas constituem um dos temas de maior interesse na atualidade.

Sobre o envelhecimento têm-se procurado respostas a questões acerca das mudanças que ocorrem, causas e consequências, e domínios passíveis de intervenção para retardar ou travar esse processo.

Mas afinal o que é o envelhecimento?

O envelhecimento é um processo natural, que deve ser sempre entendido como tal e que se vai decompondo em diversas etapas, ao longo da vida, que se vão sucedendo e que, naturalmente, encerram em si mesmas novos e estimulantes desafios. Envelhece-se desde que se nasce.

Embora complexo, trata-se de um fenómeno que apresenta algumas características:

- É normal, gradual e universal. Ou seja, implica um conjunto de transformações que ocorre em todos os seres humanos com a passagem do tempo, independentemente da sua vontade.
- É irreversível. Apesar de todos os esforços e avanços da ciência nada (até agora) impede ou reverte o processo de envelhecimento.
- É único, individual e heterogéneo, uma vez que depende da interação de fatores internos (como o património genético) externos (como o estilo de vida, educação, ambiente e condições sociais).

São estas interações que explicam a diversidade e heterogeneidade do envelhecimento humano.

Atualmente distinguem-se três vertentes do envelhecimento: a biológica, a psicológica e a social.

O envelhecimento biológico, ou senescência, designa as transformações que ocorrem nos sistemas orgânicos e funcionais reduzindo a sua capacidade biológica de auto-regulação e, conseqüentemente, diminuindo a probabilidade de sobrevivência. A diminuição da densidade óssea, a flacidez da pele, a perda de cabelo e o surgimento de cabelos brancos, o decréscimo da massa muscular ou a diminuição da acuidade visual ou auditiva são algumas das modificações normais do processo de envelhecimento.

O envelhecimento psicológico refere-se à evolução dos processos cognitivos (como a inteligência, memória, aprendizagem, criatividade) e ao desenvolvimento de competências comportamentais e emocionais que permitam à pessoa ajustar-se às modificações que ocorrem com a idade. As alterações cognitivas situam-se entre o declínio ligeiro e o moderado (como por exemplo, ao nível da velocidade percetiva, da memória de trabalho ou da atenção complexa), havendo áreas em que o desempenho se mantém ou melhora (por exemplo, o fundo de conhecimentos ou o vocabulário). O ajustamento saudável às mudanças internas e externas impostas pelo envelhecimento depende do desenvolvimento, ao longo da vida, de um conjunto de competências associadas à maturidade (por exemplo, aceitação de si e dos outros, abertura a novas experiências, compaixão, a harmonia interior, resistência à frustração, encontrar um sentido para a vida).

O envelhecimento social encontra-se marcado pela cultura e história de cada sociedade e refere-se ao desempenho de papéis sociais ajustados às expectativas da sociedade em que a pessoa se insere. Caracteriza-se pela mudança de papéis, implicando a perda de alguns (por exemplo, o de profissional) e o ganho de outros (nomeadamente, o de avós).

Envelhecer significa por isso entender cada uma das etapas, preparar convenientemente as etapas seguintes, satisfazer as necessidades que cada uma vai trazendo e aceitar as mudanças associadas às mesmas, seja ao nível físico, seja ao nível psíquico.

A principal característica do envelhecimento é, então, a variabilidade inter e intra-individual, pois existem padrões de envelhecimento distintos tanto entre pessoas com a mesma idade cronológica, como nas diversas funções de uma mesma pessoa (fisiológicas, psicológicas, sociais).

Esta multidimensionalidade exige que o trabalho neste âmbito seja em diversas áreas, quer ao nível da saúde, do estilo de vida saudável, das condições de habitação, da vida independente, da ocupação positiva, o voluntariado, a solidariedade intergeracional, a participação dos próprios, a aprendizagem ao longo da vida, das instituições e apoios à família, o apoio aos cuidadores, entre outros.

Segundo, ainda, os conceitos da Organização Mundial de Saúde, as três componentes fundamentais na **qualidade de vida nas pessoas idosas** são o bem-estar financeiro, a saúde e o suporte e integração sociais.

O conceito de envelhecimento saudável refere-se ao processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (física e mentais) com o meio.

“Envelhecer de forma positiva significa envelhecer de forma saudável, ativa, com capacidade de escolha e de aprendizagem, com sentido de utilidade, onde a construção de projetos de vida continua a ser possível e onde a sociedade cria condições necessárias para a promoção do bem-estar psicossocial da pessoa. Na realidade importa cada vez mais destacar o que tem de positivo envelhecer, já que todos fazem esse percurso e querem que seja um percurso com qualidade de vida e dignidade”. In, Artigo “1 de Outubro – Dia Internacional da Pessoa Idosa”, Revista de Economia Social FOCUS SOCIAL Dez de 2017, EAPN Portugal

## **2.2 Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025**

*Considerando que o envelhecimento se inicia antes do nascimento e se prolonga por toda a vida e que os determinantes para o envelhecimento ativo exercem a sua influência durante todo o ciclo de vida, as respostas da sociedade para o envelhecimento da população devem passar pelas várias fases do ciclo de vida, nas diversas esferas sociais (World Health Organization, 2012)*

**Assim, a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (ENEAS) tem como**

### **VISÃO**

Ter uma sociedade onde o processo de envelhecimento ao longo do ciclo de vida venha a conferir elevados níveis de saúde, bem-estar, qualidade de vida e realização pessoal à população idosa e na qual todos vivenciem um envelhecimento ativo digno e saudável.

### **MISSÃO**

Promover a saúde e o bem-estar, a participação, a não discriminação, a inclusão, a segurança e a investigação no sentido de aumentar a capacidade funcional, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.

### **VALORES E PRINCÍPIOS**

A ENEAS assume os valores e princípios das Nações Unidas para as pessoas idosas com destaque para a independência, participação, assistência, autorrealização e dignidade.

A promoção dos direitos humanos, equidade, igualdade e não discriminação (nomeadamente baseada na idade), igualdade de género, solidariedade intergeracional preconizados pela OMS. Assumindo ainda os valores e princípios do Plano Nacional de Saúde<sup>34,38</sup>, com destaque para a capacitação do cidadão, a decisão apoiada na evidência científica, e o envolvimento e participação, e da Lei de Bases do Sistema de Segurança Social salientando-se a universalidade no acesso, a solidariedade, a diferenciação positiva, a subsidiariedade, a inserção social, o primado da responsabilidade pública, a complementaridade, a eficácia e a informação como garante de Justiça Social e de sustentabilidade das ações a implementar pela Estratégia através de cooperação interministerial e intersectorial.

Os objetivos da ENEAS assentam na promoção da saúde e bem-estar das pessoas idosas, bem como no reconhecimento do facto de que os benefícios e a importância do envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida exigem a implementação de políticas intersectoriais e de uma abordagem holística na construção de uma “sociedade para todas as idades” (World Health Organization, 2002).

#### **OBJETIVOS GERAIS:**

- a) Sensibilizar para a importância do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações e promover a mudança de atitudes em relação ao envelhecimento e às pessoas idosas;
- b) Promover a cooperação e a intersectorialidade na concretização da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável;
- c) Contribuir para o desenvolvimento de políticas que melhorem a qualidade de vida das pessoas idosas.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- a) Promover iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas, e melhorar o acesso aos serviços de saúde e de cuidado, e respetiva qualidade;
- b) Incentivar o desenvolvimento de iniciativas para a promoção da autonomia das pessoas idosas;
- c) Promover a educação e formação ao longo do ciclo de vida focando a promoção da literacia em saúde.
- d) Incentivar a criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e participação das pessoas idosas;
- e) Apoiar o desenvolvimento de iniciativas e práticas que visem a promoção do bem-estar e segurança das pessoas idosas;
- f) Promover iniciativas e práticas para a redução do risco de acidentes na pessoa idosa;
- g) Fomentar investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável;

#### **EIXOS ESTRATÉGICOS**

A ENEAS consolida-se num conjunto de Linhas Orientadoras da Ação e Medidas estruturadas a partir de 4 Eixos Estratégicos, focadas na implementação de intervenções nos sistemas de saúde, social e outros, assentes na abordagem intersectorial e multidisciplinar, tendo sempre em consideração os valores e princípios que devem nortear a ação.

**A. SAÚDE** – Promoção de iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência, adiar o aparecimento e controlar o agravamento e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas e potenciar a sua autonomia.

**B. PARTICIPAÇÃO** – Promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida incluindo estratégias de promoção da literacia em saúde e incentivo à criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e da participação das pessoas idosas na sociedade e nos processos de decisão que afetam a sua vida.

**C. SEGURANÇA** – Apoio a iniciativas e práticas que visem minimizar riscos e promover o bem-estar e a segurança das pessoas idosas.

**D. MEDIÇÃO, MONITORIZAÇÃO E INVESTIGAÇÃO** – Promoção da investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável, potenciando o levantamento de necessidades, o desenvolvimento, monitorização e avaliação de intervenções e a disseminação de boas práticas e da inovação.

Propõe-se às entidades envolvidas nesta matéria um conhecimento mais detalhado desta Estratégia, designadamente das diversas medidas propostas em cada um dos eixos, onde se encontram indicadas, para cada, as ações consideradas prioritárias, bem como as entidades responsáveis pela sua implementação, indicadores de realização e cronologia.

As Metas de Saúde constantes do **Plano Nacional de Saúde – Revisão e Extensão a 2020** (Ministério da Saúde, 2015) perspetivam mudanças significativas relativas ao processo de envelhecimento, durante o ciclo de vida, até 2025, destacando-se:

- Reduzir a mortalidade prematura (<70 anos) para um valor inferior a 20%;
- Aumentar a esperança de vida saudável aos 65 anos de idade em 30%;
- Reduzir a prevalência do consumo do tabaco na população com 15 ou mais anos e eliminar a exposição a fumo ambiental;
- Controlar a incidência e a prevalência de excesso de peso e obesidade na população infantil e escolar.

Também a **Resolução da Assembleia da República n.º88/2018 de 4 de Abril**, recomenda ao Governo medidas para a promoção do envelhecimento com direitos:

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5do artigo 166.º da Constituição, recomendar ao Governo que:

1 — Crie equipas multidisciplinares com vista ao acompanhamento e intervenção social de proximidade junto da população idosa em situação de pobreza, exclusão e isolamento.

2 — Organize e calendarize, em articulação com as associações e organizações de reformados, pensionistas e idosos, medidas que permitam alcançar para este grupo social os seguintes objetivos:

- a) Promoção de atividades que os mantenham intelectual e funcionalmente ativos;
- b) Combate ao isolamento e à solidão, tanto nas zonas urbanas como nas mais desertificadas, de acordo com a realidade económica e social de cada região;
- c) Criação de uma rede pública de equipamentos e serviços de apoio à terceira idade (apoio domiciliário, centros de dia e de noite e residências para idosos);
- d) Valorização e participação ativa em movimentos associativos;
- e) Reforço da resposta pública ao nível:
  - i) Da promoção da saúde e prevenção da doença com aposta nos cuidados de saúde primários;
  - ii) Dos cuidados domiciliários, aumentando as unidades de cuidados existentes na comunidade e nos centros de saúde;
  - iii) Dos cuidados de medicina física e de reabilitação, dos cuidados continuados integrados e dos cuidados paliativos;
- f) Reforço dos profissionais das unidades de recursos assistenciais partilhados (URAP), em número e qualidade, para responder às necessidades operacionais das unidades de saúde familiar (USF), unidades de cuidados de saúde personalizados (UCSP), unidades de cuidados na comunidade (UCC) e unidades de saúde pública (USP);
- g) Promoção da articulação entre as diferentes unidades funcionais dos cuidados de saúde primários e as instituições que acolhem pessoas idosas (estruturas residenciais para idosos, centros de dia), de forma a adequar a prestação de cuidados de saúde a estes utentes.

Pretende-se a nível municipal que o Conselho Local de Ação Social e o Grupo Temático “Envelhecimento Positivo” trabalhem estes eixos estratégicos, metas e ações de forma integrada, podendo poder o local responder às orientações nacionais, europeias e mundiais.

### 3. Diagnóstico

#### 3.1 O Território - situação geográfica

O concelho de Oliveira do Bairro localiza-se na Região Centro de Portugal e faz parte integrante da Sub-região do Baixo Vouga. Desta Sub-região fazem parte integrante, onze concelhos: Águeda, Albergaria-a-Velha, Anadia, Aveiro, Estarreja, Murtoza, Oliveira do Bairro, Ovar, Sever do Vouga e Vagos e que integram a Comunidade Intermunicipal de Aveiro (CIRA).

Com uma **superfície territorial de 87,3 km<sup>2</sup>**, Oliveira do Bairro representa cerca de 4,8% da superfície do território da Sub-região Baixo Vouga e cerca de 0,3% da área do território da Região Centro (Censos 2011).

Fazendo igualmente parte integrante do distrito de Aveiro, o território concelhio apresenta-se limitado, a Norte, pelo município de Aveiro, a Nordeste, pelo concelho de Águeda, a Sueste, pelo concelho de Anadia, a Sul, pelo concelho de Cantanhede e, a Oeste, pelo concelho de Vagos.

Oliveira do Bairro abrange uma área territorial de **87,3 km<sup>2</sup>**, a qual se distribuía até 2012, por seis freguesias: Oliveira do Bairro, Oiã, Palhaça, Troviscal, Bustos e Mamarrosa.

**Em 2012 com a reorganização administrativa do território das freguesias, passaram a ser quatro as freguesias: Oliveira do Bairro, Oiã, Palhaça e a União de Freguesias de Bustos, Troviscal e Mamarrosa.**

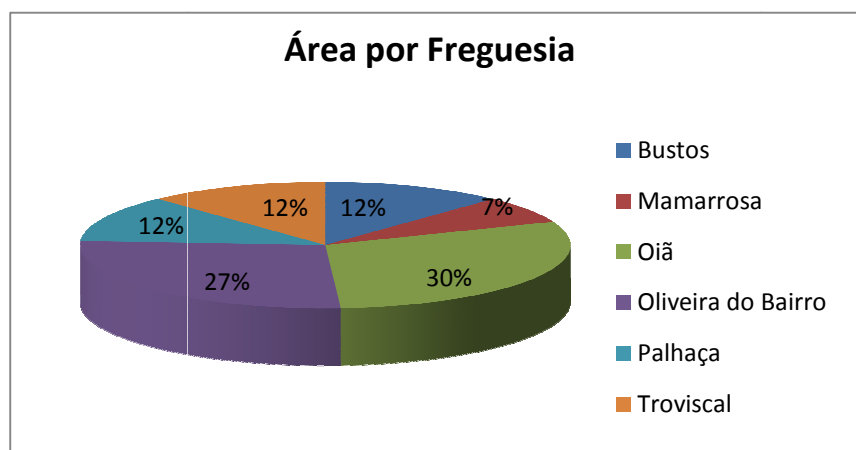
Contudo, os últimos dados estatísticos disponíveis e trabalhados são referentes às seis freguesias, sendo essa a distribuição espacial, como unidades territoriais de análise, utilizada em todo este documento.

No período anterior à reorganização administrativa territorial, a maior freguesia era Oiã com 2670 hect., representando 30% da área total do concelho, e a menor Mamarrosa com 654 hect., que representava 7% da área do concelho.

Quadro N.º 1 - Área das Freguesias do Município de Oliveira do Bairro

| Freguesia       | Hectares | %  |
|-----------------|----------|----|
| Bustos          | 1012     | 12 |
| Mamarrosa       | 654      | 7  |
| Oiã             | 2670     | 30 |
| Oliv. do Bairro | 2328     | 27 |
| Palhaça         | 1015     | 12 |
| Troviscal       | 1045     | 12 |

Gráfico N.º 1- Área das Freguesias, anterior a 2012

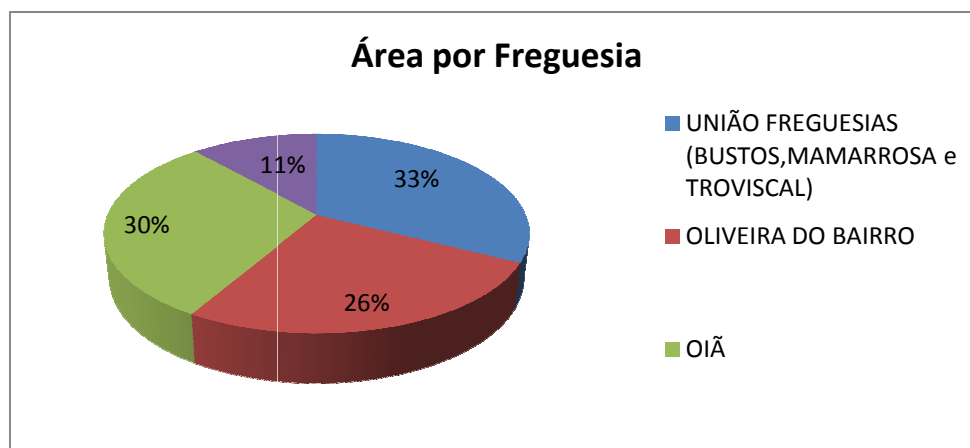


Com a Reorganização administrativa das Freguesias, apresenta-se a seguinte configuração relativamente às áreas atuais.

Quadro N.º 2 - Área das Freguesias do Município de Oliveira do Bairro, após 2012

| FREGUESIA           | HECTARES | %  |
|---------------------|----------|----|
| UNIÃO DE FREGUESIAS | 2842     | 33 |
| OIÃ                 | 2632     | 30 |
| OLIVEIRA DO BAIRRO  | 2255     | 26 |
| PALHAÇA             | 1003     | 11 |

Gráfico n.º2: Área das Freguesias após 2012



Verifica-se que com a reorganização administrativa territorial a União de Freguesias passa a ser a maior freguesia em área territorial, ocupando 33% do Município, com 2.842 hect, seguindo-se Oiã, Oliveira do Bairro e por último Palhaça.

## 3.2. A População

### 3.2.1. População residente

A análise da evolução da população residente permite verificar os níveis de atratividade de um determinado território, sendo para isso necessário proceder à análise não só da variação intercensitária da população, mas também da estrutura etária e proveniência desta mesma população.

Em Oliveira do Bairro em 2011, existiam **23.028 habitantes**, dos quais 10.915 do sexo masculino e 12 113 do sexo feminino. Assim constata-se a existência de um efetivo de residentes do sexo feminino ligeiramente superior, com 53% do total de residentes, sendo que os residentes do sexo masculino representavam 47% do total de residentes do concelho.

Estima-se que em Dezembro de 2015 a população total do concelho fosse de 23.661 habitantes.

Quadro Nº 3- População Residente

|      | População Total | Homens | %  | Mulheres | %  |
|------|-----------------|--------|----|----------|----|
| 2001 | 21 164          | 10 121 | 48 | 11 043   | 52 |
| 2011 | 23 028          | 10 915 | 47 | 12 113   | 53 |
| 2015 | 23 661          | 11 184 | 48 | 12 477   | 52 |

Fonte: INE, Censos 2001, 2011, Retrato dos Municípios 2016 (WWW.ine.pt)

De acordo com os dados estatísticos referentes aos Censos (1981, 1991, 2001 e 2011), a população do concelho registou um **aumento significativo** ao longo dos últimos 30 anos, verificando-se um crescimento de cerca dos 32%, variação que é manifestamente superior aos valores observados para a Sub-região do Baixo Vouga (cerca de 17%) e para o território nacional (7,6%), e que deixa transparecer a capacidade de atração populacional que o concelho, e sobretudo as freguesias de Oiã e Oliveira do Bairro, têm vindo a manifestar recentemente.

**O aumento populacional do concelho de Oliveira do Bairro de 2001 para 2011 em 8,8% é um dos mais elevados da Região do Baixo Vouga**, só ultrapassado pelo concelho da Murtosa, e muito superior à média do Baixo Vouga e de Portugal, correspondendo à sua capacidade atrativa.

Quadro Nº 4 - Taxa de Variação da População (1981-2011)

| Unidade Territorial | Taxa de Variação da Pop. res. (%) 81-91 | Taxa de Variação da Pop. res. (%) 91-01 | Taxa de Variação da Pop. res. (%) 01-11 | Taxa de Variação da Pop. res. (%) 81-11 |
|---------------------|---|---|---|---|
| Concelho            | 7,23                                    | 13,4                                    | 8,8                                     | 32,3                                    |
| Baixo Vouga         | 4,67                                    | 10,1                                    | 1,3                                     | 16,7                                    |
| Continente          | 0,42                                    | 5,3                                     | 1,8                                     | 7,6                                     |

Fonte: INE, Censos 1981, 1991, 2001 e 2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

Quadro Nº 5 - Taxas de crescimento, Projeções 2012, 2015

|      | Taxa de crescimento efetivo % | Taxa de crescimento natural % | Taxa de crescimento migratório % |
|------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 2012 | 0,67                          | - 0,19                        | 0,86                             |
| 2015 | 0,8                           | - 0,2                         | --                               |

Fonte: INE, Projeções 2012, 2015 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

Interessa referir que este crescimento é resultado, essencialmente, da **taxa de crescimento migratória** e não do saldo natural que se encontra negativo; à semelhança do contexto nacional. Estes fatores estão intimamente ligados à estrutura da população e aos indicadores demográficos analisados seguidamente. Esta situação mantém-se em 2015 em que a taxa de crescimento efetivo foi de 0,8% e a de crescimento natural de -0,2%.

### 3.2.2. Evolução demográfica

Uma leitura mais atenta da informação constante no quadro e figura seguintes permite concluir que a evolução da população residente no concelho de Oliveira do Bairro não foi constante ao longo do último século, tendo registado uma diminuição significativa, na ordem dos 10%, durante a década de 60. No entanto, esta tendência inverteu-se a partir da década de 70, atingindo valores nunca antes registados, com o concelho a apresentar, em 2011, uma população residente de 23 028 habitantes.

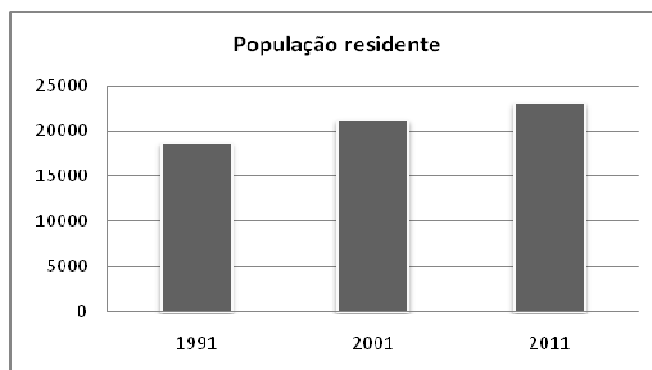
O crescimento observado ao longo do último período intercensitário, com um registo de 8.8% foi mais acentuado que o observado ao nível da Sub-Região do Baixo Vouga e bastante superior ao do Continente, o que constitui um indicador inequívoco da dinâmica demográfica do concelho.

Quadro Nº 6 - População residente e variação inter censitária

| Área Geográfica    | População Residente |        |         |         |         |          | Variação % |       |       |       |       |       |
|--------------------|---------------------|--------|---------|---------|---------|----------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                    | 1960                | 1970   | 1981    | 1991    | 2001    | 2011     | 60-70      | 70-81 | 81-91 | 91-01 | 01-11 | 60-01 |
| Águeda             | 35274               | 30510  | 43510   | 44045   | 49041   | 47729    | -13,5      | 42,6  | 1,2   | 11,3  | -2,7  | 35,3  |
| Albergaria-a-Velha | 18446               | 18050  | 21420   | 21995   | 24638   | 25252    | -2,1       | 18,7  | 2,7   | 12,0  | 2,5   | 36,9  |
| Anadia             | 29039               | 25060  | 29970   | 28899   | 31545   | 29150    | -13,7      | 19,6  | -3,6  | 9,2   | -7,6  | 0,4   |
| Aveiro             | 43055               | 49005  | 60680   | 66444   | 73335   | 78450    | 13,8       | 23,8  | 9,5   | 10,4  | 7,0   | 82,2  |
| Estarreja          | 25213               | 29335  | 26410   | 26742   | 28182   | 26997    | 16,3       | -10,0 | 1,3   | 5,4   | -4,2  | 7,1   |
| Ílhavo             | 25108               | 23350  | 31580   | 33235   | 37209   | 38598    | -7,0       | 35,2  | 5,2   | 12,0  | 3,7   | 53,7  |
| Mealhada           | 17478               | 15885  | 19370   | 18272   | 20751   | 20428    | -9,1       | 21,9  | -5,7  | 13,6  | -1,6  | 16,9  |
| Murtosa            | 12328               | 9190   | 9840    | 9579    | 9458    | 10585    | -25,5      | 7,1   | -2,7  | -1,3  | 11,9  | -14,1 |
| Oliveira do Bairro | 16699               | 14975  | 17560   | 18660   | 21164   | 23028    | -10,3      | 17,3  | 6,3   | 13,4  | 8,8   | 37,9  |
| Ovar               | 35320               | 39965  | 45650   | 49659   | 55198   | 55398    | 13,2       | 14,2  | 8,8   | 11,2  | 0,4   | 56,8  |
| Sever do Vouga     | 14077               | 12945  | 13840   | 13826   | 13186   | 12356    | -8,0       | 6,9   | -0,1  | -4,6  | -6,3  | -12,2 |
| Vagos              | 20172               | 18440  | 18620   | 19068   | 22017   | 22851    | -8,6       | 1,0   | 2,4   | 15,5  | 3,8   | 13,3  |
| AMRia              | 259076              | 258940 | 302450  | 316510  | 346300  | 353709   | -0,1       | 16,8  | 4,6   | 9,4   | 2,1   | 36,5  |
| Baixo Vouga        | 292209              | 286710 | 338450  | 347130  | 385724  | 390822   | -1,9       | 18,0  | 2,6   | 11,1  | 1,3   | 33,7  |
| Centro             | s/d                 | s/d    | s/d     | 2258768 | 2348397 | 2327755  | s/d        | s/d   | s/d   | 4,0   | -0,9  | s/d   |
| Continente         | s/d                 | s/d    | 9336760 | 9375926 | 9869343 | 10047621 | s/d        | s/d   | 0,4   | 5,3   | 1,8   | s/d   |

Fonte: INE, Censos 1960 – 2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

Gráfico Nº 3 - População residente no concelho de Oliveira do Bairro (1991-2011)



Fonte: INE, Censos 1991, 2001 e 2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

### 3.2.3. Densidade populacional

De acordo com a informação constante do quadro seguinte, o município apresentava, em 2011, uma população de **23.028 habitantes**, o que correspondia a 5,9% da população residente, nesse mesmo ano, na Sub-Região do Baixo Vouga.

Se por um lado o município assumia apenas a sétima posição em termos de dimensão no indicador população residente relativamente ao conjunto de municípios que integram a Sub-região, por outro assumia a quarta posição ao nível do **indicador densidade populacional, 264 hab./km<sup>2</sup>, valor este que era significativamente superior ao registado ao nível da Sub-região.**

A atração de Oliveira do Bairro pode ser explicada, como anteriormente referido, em função da sua localização geográfica e de outras condicionantes que torna o município capaz de atrair população.

Quadro Nº 7 – População, Superfície (Km<sup>2</sup>) e Densidade Populacional, Baixo Vouga

| Unidade Geográfica        | População     |              | Superfície      |              | Densidade Populacional<br>(hab. / km <sup>2</sup> ) |
|---------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|---|
|                           | Habitantes    | %            | km <sup>2</sup> | %            |   |
| Águeda                    | 47729         | 12,2         | 335,2           | 18,6         | 142   |
| Albergaria-a-Velha        | 25252         | 6,5          | 158,8           | 8,8          | 159   |
| Anadia                    | 29150         | 7,5          | 216,9           | 12,0         | 134   |
| Aveiro                    | 78450         | 20,1         | 197,6           | 11,0         | 397   |
| Estarreja                 | 26997         | 6,9          | 108,2           | 6,0          | 250   |
| Ílhavo                    | 38598         | 9,9          | 73,5            | 4,1          | 525   |
| Mealhada                  | 20428         | 5,2          | 110,3           | 6,1          | 185   |
| Murtosa                   | 10585         | 2,7          | 73,1            | 4,1          | 145   |
| <b>Oliveira do Bairro</b> | <b>23028</b>  | <b>5,9</b>   | <b>87,3</b>     | <b>4,8</b>   | <b>264</b>  |
| Ovar                      | 55398         | 14,2         | 147,8           | 8,2          | 375   |
| Sever do Vouga            | 12356         | 3,2          | 129,9           | 7,2          | 95  |
| Vagos                     | 22851         | 5,8          | 164,9           | 9,1          | 139   |
| <b>Baixo Vouga</b>        | <b>390822</b> | <b>100,0</b> | <b>1803,5</b>   | <b>100,0</b> | <b>217</b>  |

Fonte: INE, 2011 – (www.ine.pt)

O concelho de Oliveira do Bairro apresentava em 2011 uma densidade populacional de 264 hab/km<sup>2</sup>, registo claramente superior ao que então se observava para a Sub-Região do Baixo Vouga (217 hab/km<sup>2</sup>) e que duplicava o valor registado ao nível do território continental, que no ano considerado apresentava uma densidade populacional da ordem dos 113 hab/km<sup>2</sup>.

Comparativamente com os dados referentes ao Recenseamento anterior (2001), pode-se constatar que o concelho de Oliveira do Bairro registou um **acréscimo da sua densidade populacional em 22 hab/km<sup>2</sup>**, situação que se justifica essencialmente pelo aumento da população residente nas freguesias de Oiã e Palhaça, como podemos verificar nos dados apresentados no ponto seguinte.

Sendo Oliveira do Bairro um concelho que se pode considerar pequeno, comparativamente com outros concelhos da Sub-Região do Baixo Vouga, pode-se concluir que o concelho se apresenta com uma densidade populacional muito acima da média registada para esta sub-região (217 hab/Km<sup>2</sup>), sendo apenas acompanhado pelos concelhos de Aveiro, Ílhavo, Estarreja e Ovar.

Este facto poderá ser consubstanciado pelo crescimento demográfico registado e pelo peso das migrações que estão associadas a indivíduos que são fora do concelho mas que, devido à localização privilegiada em termos de acessibilidade e à forte dinâmica industrial que tem vindo a ocorrer num passado recente, têm vindo a escolher enquanto local de residência algumas freguesias do concelho, com particular observância para as freguesias de Oiã e Oliveira do Bairro.

Quadro Nº8 – Indicadores demográficos / territoriais (1981-2011)

| Unidade Territorial | Área (km <sup>2</sup> ) | Pop. res. 1981 | N.º/ km <sup>2</sup> 1981 | Pop. res. 1991 | N.º/ km <sup>2</sup> 1991 | Pop. res. 2001 | N.º/ km <sup>2</sup> 2001 | Pop. res. 2011 | N.º/ km <sup>2</sup> 2011 |
|---------------------|-------------------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------------------|
| Concelho            | 87,3                    | 17 402         | 199                       | 18 660         | 214                       | 21 164         | 242                       | 23 028         | 264                       |
| Baixo Vouga         | 1803,5                  | 334 789        | 186                       | 350 424        | 194                       | 385 724        | 213                       | 390 822        | 217                       |
| Continente          | 89074,7                 | 9 336 760      | 105                       | 9 375 926      | 105                       | 9 869 343      | 111                       | 10 047 621     | 113                       |

Fonte: INE, Censos 1981,1991, 2001 e 2011 (www.ine.pt)

Concluindo, poderá constatar-se que uma análise centrada em torno dos dados estatísticos mais recentes permite inferir que esta tendência evolutiva do quantitativo populacional tem vindo a manter-se, observando o concelho, em 2011, uma população residente de 23 028 habitantes, traduzindo-se este efetivo numa densidade populacional ao nível do concelho de 264 hab/Km<sup>2</sup>, registo que é superior aos 242 hab/Km<sup>2</sup> ocorridos à data dos Censos de 2001 e que traduz ao longo deste período (10 anos) um crescimento de 8,8%

Esta tendência mantém-se, sendo que, segundo as projeções demográficas do INE, estima-se que em Dezembro de 2015 a densidade populacional do município seja de 271 (hab/ Km<sup>2</sup>)

### 3.2.4. População por freguesias

Em 2011, a freguesia com mais população era a freguesia de Oiã, com 7.722 habitantes, seguindo-se Oliveira do Bairro com 6.250 habitantes e a menor a freguesia da Mamarrosa, com 1.406 habitante.



No novo quadro administrativo das freguesias, a União de Freguesias de Bustos, Troviscal e Mamarrosa conta com 6.429 habitantes. Assim em termos populacionais apresenta-se seguintes distribuição: Oiã 7.711 habts, União de Freguesias, 6.429 habts, Oliveira do Bairro 6.250 habts e Palhaça com 2.672 habts.

A par do crescimento populacional do concelho, todas as freguesias, com exceção da freguesia da Mamarrosa, cresceram em termos populacionais. No período censitário de 2001 para 2011, destaca-se o crescimento da freguesia da Palhaça em 12,7%.

Oiã e Oliveira do Bairro manifestam a contínua capacidade de crescimento ao longo do tempo, com valores bastante positivos (15% e 9,1% respetivamente), contudo inferior ao período de 1991-2001.

Quadro Nº9 – População residente nas freguesias e no concelho de Oliveira do Bairro (1900-2011)

| Freguesia          | População Residente (habitantes) |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|--------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                    | 1900                             | 1911         | 1920         | 1930         | 1940         | 1950         | 1960         | 1970         | 1981         | 1991         | 2001         | 2011         |
| Bustos             | -                                | -            | 1764         | 2161         | 2260         | 2249         | 2217         | 1920         | 2069         | 2232         | 2576         | 2652         |
| Mamarrosa          | 2103                             | 2630         | 1130         | 1265         | 1488         | 1632         | 1532         | 1275         | 1483         | 1546         | 1452         | 1406         |
| Oiã                | 2946                             | 3611         | 3507         | 4142         | 4343         | 4847         | 4795         | 5305         | 5464         | 5714         | 6712         | 7722         |
| Oliveira do Bairro | 2072                             | 2506         | 2314         | 3089         | 3370         | 3787         | 3720         | 3085         | 4409         | 4589         | 5731         | 6250         |
| Palhaça            | 1157                             | 1407         | 1474         | 1692         | 2064         | 2200         | 2031         | 1675         | 1919         | 2221         | 2330         | 2627         |
| Troviscal          | 1262                             | 1444         | 1617         | 2013         | 2219         | 2527         | 2404         | 1715         | 2173         | 2358         | 2363         | 2371         |
| <b>Concelho</b>    | <b>9540</b>                      | <b>11598</b> | <b>11806</b> | <b>14362</b> | <b>15744</b> | <b>17242</b> | <b>16699</b> | <b>14975</b> | <b>17517</b> | <b>18660</b> | <b>21164</b> | <b>23028</b> |

Fonte: INE, Censos 1900-2011 (www.ine.pt)

Quadro Nº 10 - Variação da população residente nas freguesias e no concelho de Oliveira do Bairro (1900-2011)

| Freguesia          | Variação da população residente (%) |            |             |            |            |             |              |             |            |             |            |  |
|--------------------|-------------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|--|
|                    | 1900-1911                           | 1911-1920  | 1920-1930   | 1930-1940  | 1940-1950  | 1950-1960   | 1960-1970    | 1970-1981   | 1981-1991  | 1991-2001   | 2001-2011  |  |
| Bustos             |                                     |            | 22,5        | 4,6        | -0,5       | -1,4        | -13,4        | 7,8         | 7,9        | 15,4        | 3,0        |  |
| Mamarrosa          | 25,1                                | -57,0      | 11,9        | 17,6       | 9,7        | -6,1        | -16,8        | 16,3        | 4,2        | -6,1        | -3,2       |  |
| Oiã                | 22,6                                | -2,9       | 18,1        | 4,9        | 11,6       | -1,1        | 10,6         | 3,0         | 4,6        | 17,5        | 15,0       |  |
| Oliveira do Bairro | 20,9                                | -7,7       | 33,5        | 9,1        | 12,4       | -1,8        | -17,1        | 42,9        | 4,1        | 24,9        | 9,1        |  |
| Palhaça            | 21,6                                | 4,8        | 14,8        | 22,0       | 6,6        | -7,7        | -17,5        | 14,6        | 15,7       | 4,9         | 12,7       |  |
| Troviscal          | 14,4                                | 12,0       | 24,5        | 10,2       | 13,9       | -4,9        | -28,7        | 26,7        | 8,5        | 0,2         | 0,3        |  |
| <b>Concelho</b>    | <b>21,6</b>                         | <b>1,8</b> | <b>21,7</b> | <b>9,6</b> | <b>9,5</b> | <b>-3,1</b> | <b>-10,3</b> | <b>17,0</b> | <b>6,5</b> | <b>13,4</b> | <b>8,8</b> |  |

Analisando o fenómeno da variação populacional ao longo do tempo, verificamos uma diminuição da população residente nas freguesias do concelho, que se observou de uma forma mais acentuada ao longo da década de 60, que poderá estar associada a um forte fenómeno de migração da população do concelho para alguns países europeus e para os Estados Unidos da América e Venezuela, fenómeno este que se observou com maior intensidade ao longo deste período. A única exceção a esta dinâmica demográfica negativa verificou-se na freguesia de Oiã, que ao longo deste período inter censitário viria a registar uma variação populacional positiva, de 10,6%.

Ao longo das décadas de 70 e 80, todas as freguesias, e conseqüentemente o concelho, viriam a apresentar uma variação positiva da população residente, sendo o início desse período coincidente com o retorno de um significativo contingente de indivíduos provenientes das ex-colónias.

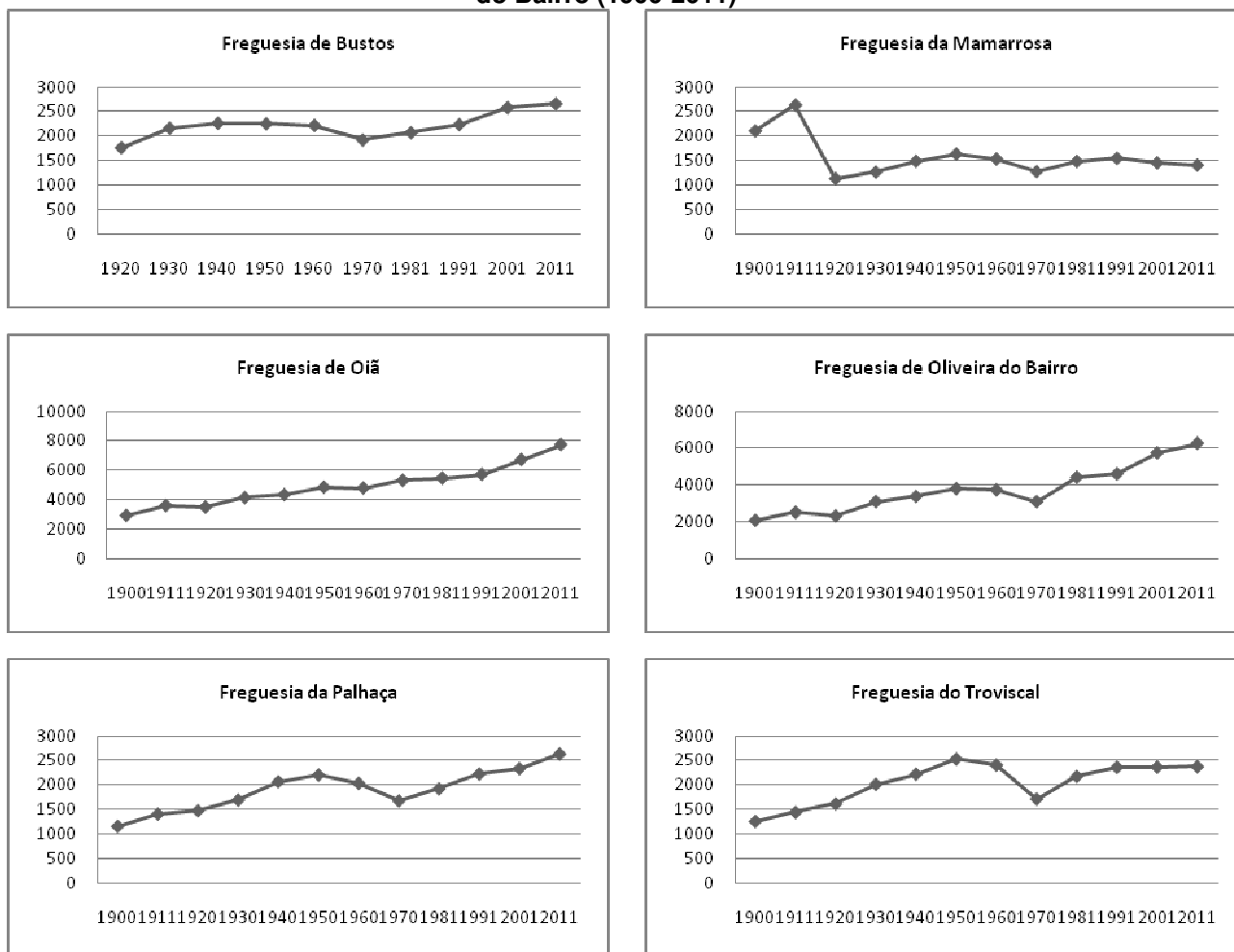
Durante a década de 70, a freguesia que apresentou o maior crescimento populacional foi a freguesia sede de concelho, Oliveira do Bairro, que registou então uma variação positiva da ordem dos 43 pontos percentuais. Na década subsequente este valor observou um maior equilíbrio, já que esta freguesia viria apenas a registar uma taxa de crescimento populacional de apenas 4%.

A tendência de crescimento viria a observar continuidade ao longo da década de 80 em todas as freguesias do concelho, sendo de destacar o crescimento então verificado na freguesia da Palhaça, que ao longo deste período viria a observar uma variação positiva da sua população residente, com um registo de crescimento da ordem dos 15,7%.

Através da leitura da informação constante dos gráficos anteriores e seguinte, pode constatar-se que a exceção a esta dinâmica de crescimento populacional foi a freguesia da Mamarrosa, que apresentou uma variação negativa de -6,1% e de -3,2% no último período inter censitário

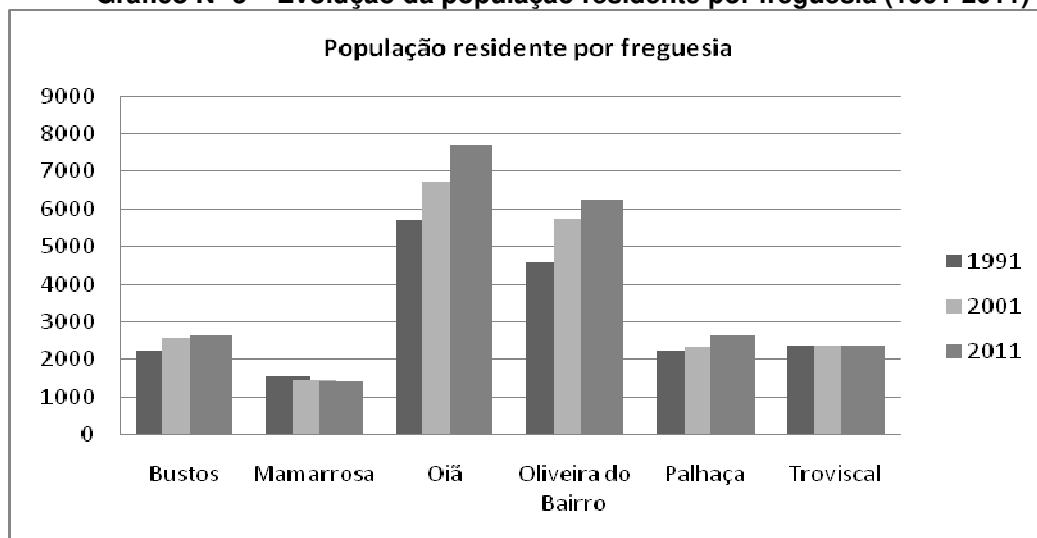


### Gráficos Nº4 – Evolução da população residente nas freguesias do concelho de Oliveira do Bairro (1900-2011)



Fonte: INE, Censos 1900-2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

### Gráfico Nº 5 – Evolução da população residente por freguesia (1991-2011)



Fonte: INE, Censos 1991, 2001 e 2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

### 3.2.5. Estrutura etária da população

A análise da estrutura etária da população residente no concelho de Oliveira do Bairro permite concluir que o grupo etário com maior expressão corresponde ao grupo etário dos 25 aos 64 anos, em idade ativa, representando, em 2011, 53,5% do total de residentes no concelho.

Por oposição, o grupo etário de menor expressão corresponde ao grupo etário que integra os escalões de população mais jovem, dos 15 aos 24 anos, representando apenas 10% da população residente.

Atendendo ainda à composição da população por grandes grupos etários, constata-se que a população com idades até aos 14 anos representava, em 2011, 16% da população do concelho, sendo que a população representativa do grupo etário com mais de 65 anos observava um registo superior, e que incluía 20,5% do total de residentes no concelho, o que é revelador de uma **população envelhecida**.

O duplo envelhecimento é uma tendência demográfica consolidada, marcada por uma diminuição da proporção da faixa etária dos 0 aos 14 anos e por um incremento da faixa etária dos indivíduos com 65 ou mais anos.

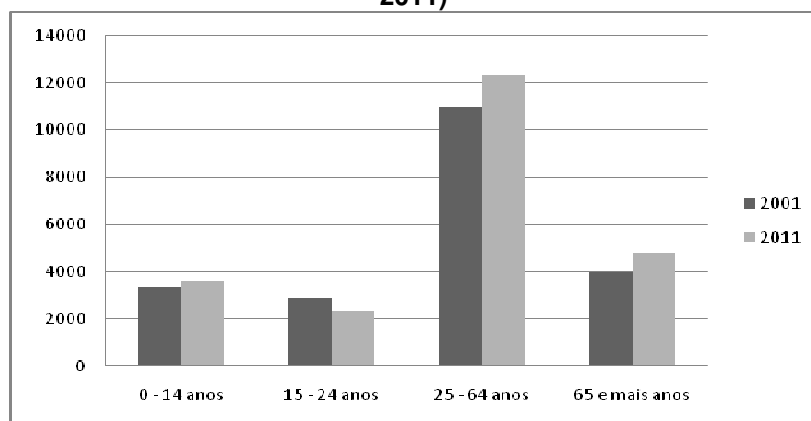
Este facto torna-se ainda mais evidente quando, comparativamente com 2001, o diferencial existente entre a população do grupo etário dos 0-14 anos e o grupo etário formado pelos indivíduos com mais de 65 anos observou um incremento de 19,63%.

#### Quadro Nº 11 - População Residente por Sexo e Grupos Etário 1991, 2001, 2011 e Taxa de Variação

|              | 1991   |       | 2001   |     | 2011   |       | Varição (2001-2011) |
|--------------|--------|-------|--------|-----|--------|-------|---------------------|
|              | HM     | %     | HM     | %   | HM     | %     | %                   |
| 0 – 14 anos  | 3478   | 18,6  | 3352   | 16% | 3 627  | 16%   | 8,20                |
| 15 – 24 anos | 2909   | 15,6% | 2855   | 13% | 2 336  | 10%   | -18,18              |
| 25 – 64 anos | 9285   | 49,8% | 10998  | 52% | 12 329 | 53,5% | 12,10               |
| + de 65 anos | 2988   | 16%   | 3959   | 19% | 4 736  | 20,5% | 19,63               |
| Total        | 18 660 | 100   | 21 164 | 100 | 23 028 | 100   | 8.81                |

Fonte: INE, Censos 1991, 2001 e 2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

#### Gráfico Nº 6 – Distribuição da população residente por grandes grupos etários (2001 e 2011)



Fonte: INE, Censos 2001 e 2011 ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

Analisando os dados disponíveis da **dinâmica populacional em 2015**, em que se estima que a população total seja de **23.661**, estima-se que 3.419 (14,5%) tenham idades inferiores a 15 anos, 15.382 (65%) idades entre 15 e os 64 anos e 4.860 (20,5%) mais de 65 anos. Assim, verifica-se que o número de efetivos na população mais jovem diminuiu, tendo aumentado na população em idade ativa. O número de efetivos maiores de 65 também aumentou, mas não significativamente, em comparação mantém o mesmo peso dos 20,5% sobre a população total.

### 3.2.6. Estrutura Etária da População por freguesia

A análise dos elementos estatísticos da estrutura etária por freguesia permite concluir que as freguesias que apresentam uma **população mais envelhecida são as freguesias de Mamarrosa e Troviscal**, cuja população idosa corresponde a 28% em cada uma delas, do total da população residente nestas freguesias.

Por oposição, as **freguesias** que apresentam uma população residente **mais jovem** correspondem de resto às freguesias com maior número de residentes ao nível do território concelhio, nomeadamente as freguesias **de Oliveira do Bairro e Oiã**, cuja população com idade inferior a 14 anos corresponde, a 16% e 17%, respetivamente, do total da população residente.

Conforme se pode constatar através da leitura dos elementos estatísticos constantes do quadro anterior, o fenómeno de **envelhecimento da população** do concelho de Oliveira do Bairro é um dado adquirido, não apenas pela ocorrência de um aumento gradual que se observa ao nível dos dois grandes grupos etários dos 25 aos 64 anos e mais de 65 anos, mas também pelo facto dos grupos etários associados a uma população mais jovem (0-14 anos e 15-24 anos) terem observado uma diminuição da sua população ao longo do período inter censitário 2001-2011.

**Quadro Nº 12 – Estrutura etária da população por freguesia (2001-2011)**

| Grupos etários | Concelho |       | Bustos |      | Mamarrosa |      | Oiã  |      | Oliveira do Bairro |      | Palhaça |      | Troviscal |      |
|----------------|----------|-------|--------|------|-----------|------|------|------|--------------------|------|---------|------|-----------|------|
|                | 2001     | 2011  | 2001   | 2011 | 2001      | 2011 | 2001 | 2011 | 2001               | 2011 | 2001    | 2011 | 2001      | 2011 |
| 0 - 14 anos    | 3352     | 3627  | 381    | 375  | 190       | 204  | 1134 | 1347 | 982                | 975  | 379     | 406  | 286       | 320  |
| 15 - 24 anos   | 2855     | 2336  | 321    | 272  | 163       | 116  | 919  | 768  | 841                | 685  | 320     | 281  | 291       | 214  |
| 25 - 64 anos   | 10998    | 12329 | 1314   | 1365 | 724       | 695  | 3526 | 4222 | 3022               | 3504 | 1214    | 1366 | 1198      | 1177 |
| 65 e + anos    | 3959     | 4736  | 560    | 640  | 375       | 391  | 1133 | 1385 | 886                | 1086 | 417     | 574  | 588       | 660  |

Fonte: INE, Censos 2001 e 2011 (www.ine.pt)

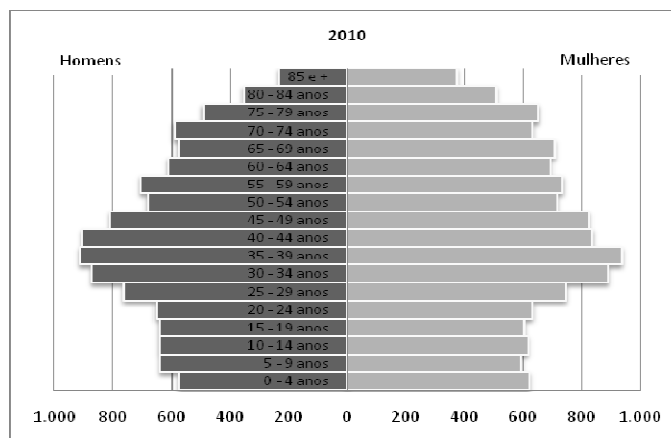
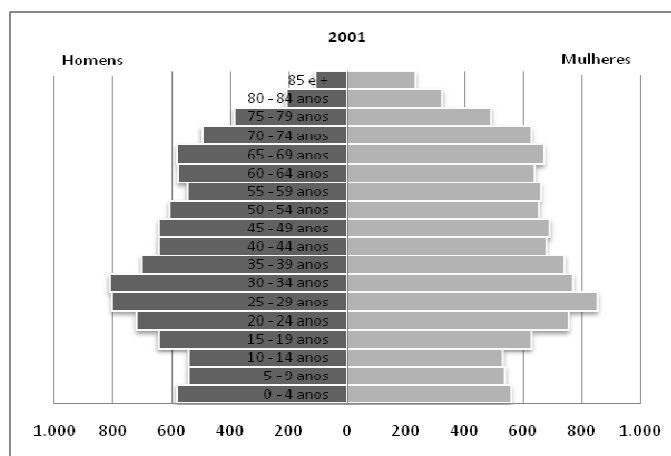
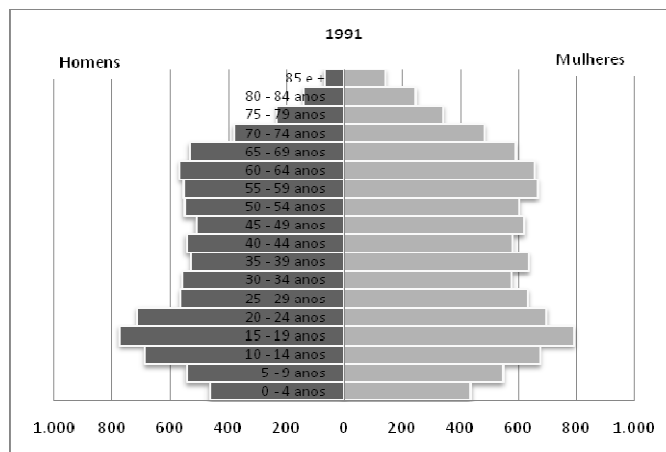
Legenda :

|            |           |         |
|------------|-----------|---------|
| Decréscimo | Acréscimo | Estável |
|------------|-----------|---------|



Como se pode inferir através da análise das pirâmides etárias representativas da distribuição da população residente em 1991, 2001 e 2010, no concelho de Oliveira do Bairro, por classes etárias, verifica-se que o concelho apresenta uma **estrutura etária com tendência para um estreitamento da base e para o alargamento do topo da sua pirâmide etária**, situação que traduz de forma inequívoca a uma população associada a um **fenómeno de envelhecimento**, situação que é de resto confirmada, quer pela variação negativa que se observou entre 2001 e 2010 ao nível do grupo etário que faz parte integrante da base (15-24 anos) da pirâmide etária concelhia, bem como pelo aumento do grupo etário dos 65 e + anos.

### Pirâmides Etárias do concelho de Oliveira do Bairro (1991, 2001 e 2010)



Fonte: INE, Censos 1991, 2001 e 2010 (estimativas e projeções) ([www.ine.pt](http://www.ine.pt))

A informação constante do quadro que seguidamente se apresenta permite concluir que todos os concelhos integrantes da Sub-região Baixo Vouga e CIRA - Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro têm vindo a observar uma diminuição da sua população residente no grupo etário dos 0 aos 14 anos, facto que tem acompanhado a tendência que tem vindo a manifestar-se, quer ao nível da Região Centro, quer ao nível do território nacional. **Exceção feita ao concelho de Oliveira do Bairro que no último período intercensitário observou um aumento relativo de 8% neste grupo etário, fator revelador do crescimento demográfico concelhio.** Verificando-se uma forte diminuição no grupo etário seguinte (15-24 anos), em 18 pontos percentuais.

Numa perspetiva global, ao nível do agrupamento de treze concelhos do Baixo Vouga, observa-se uma taxa de crescimento positiva em relação ao grupo etário dos 65 e mais anos, facto que evidencia o envelhecimento populacional, que havia sido referido anteriormente.

**Quadro Nº 13 – Variação da população por grupos etários no Baixo Vouga (2001-2011)**

| Área Geográfica           | Variação da População 2001-2011 |              |             |             |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|                           | 0-14                            | 15-24        | 25-64       | 65 ou mais  |
| Águeda                    | -14,7                           | -28,5        | 0,5         | 23,2        |
| Albergaria-a-Velha        | -6,5                            | -26,0        | 7,6         | 22,2        |
| Anadia                    | -18,7                           | -32,5        | -5,8        | 13,7        |
| Aveiro                    | -3,9                            | -19,2        | 12,3        | 25,4        |
| Estarreja                 | -15,5                           | -25,8        | -0,7        | 15,0        |
| Ílhavo                    | -7,8                            | -19,9        | 7,1         | 30,3        |
| Mealhada                  | -10,1                           | -28,4        | 2,1         | 15,4        |
| Murtosa                   | -0,9                            | -13,8        | 18,5        | 25,7        |
| <b>Oliveira do Bairro</b> | <b>8,2</b>                      | <b>-18,2</b> | <b>12,1</b> | <b>19,6</b> |
| Ovar                      | -14,2                           | -22,1        | 4,7         | 28,8        |
| Sever do Vouga            | -20,5                           | -31,3        | -2,7        | 15,2        |
| Vagos                     | -11,6                           | -17,2        | 7,4         | 28,8        |
| Mira                      | -18,8                           | -30,3        | -3,4        | 29,7        |
| <b>Baixo Vouga</b>        | <b>-9,9</b>                     | <b>-23,5</b> | <b>5,3</b>  | <b>22,5</b> |
| <b>Centro</b>             | <b>-9,4</b>                     | <b>-25,7</b> | <b>2,5</b>  | <b>14,2</b> |

Fonte: INE, Censos 2001 e 2011 (www.ine.pt)

### 3.2.7. Indicadores demográficos

Conhecidos os quantitativos referentes às variáveis demográficas importa ainda conhecer os indicadores demográficos que traçam o perfil do concelho: a Taxa de Natalidade, Taxa de Mortalidade, Índice de Envelhecimento e restantes indicadores apresentados na figura seguinte permitem conhecer melhor a dinâmica demográfica que se observa ao nível do território de Oliveira do Bairro.

A consulta dos Indicadores Demográficos do Instituto Nacional de Estatística permitiu a obtenção dos valores registados para estes indicadores entre 2000 e 2012 (Censos, Estimativas e Projeções).

**Quadro Nº 14 – Indicadores demográficos para o concelho de Oliveira do Bairro (2000-2013)**

| Anos | Taxa de Crescimento Efetivo (%) | Taxa de Crescimento Natural (%) | Taxa de Natalidade (‰) | Taxa de Mortalidade (‰) | Taxa de Fecundidade Geral (‰) |
|------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 2000 | 1,82                            | 0                               | 11,6                   | 11                      | 48,4                          |
| 2001 | 1,79                            | -0                              | 10,7                   | 11                      | 44,3                          |
| 2002 | 1,88                            | -0,1                            | 10,5                   | 11                      | 43,7                          |
| 2003 | 1,97                            | 0,1                             | 10,9                   | 9,5                     | 45,7                          |
| 2004 | 1,59                            | 0                               | 10,6                   | 11                      | 44,8                          |
| 2005 | 1,36                            | 0                               | 9,8                    | 9,8                     | 41,6                          |
| 2006 | 1,24                            | 0                               | 10                     | 9,7                     | 42,6                          |
| 2007 | 1,2                             | 0,1                             | 10,3                   | 9,9                     | 44,6                          |
| 2008 | 1,11                            | 0,1                             | 10,7                   | 9,4                     | 46,6                          |
| 2009 | 1                               | -0                              | 9,1                    | 9,3                     | 39,5                          |
| 2010 | 0,89                            | 0                               | 9,9                    | 9,8                     | 43,5                          |
| 2011 | 0,74                            | - 0,12                          | 9,2                    | 10,4                    | 37,9                          |
| 2012 | 0,67                            | - 0,19                          | 8,9                    | 10,9                    | 36,9                          |
| 203  | 0,37                            | -0,47                           | 6,3                    | 10,9                    | 25,9                          |

Fonte: INE, Censos, Estimativas e Projeções

De acordo com os Indicadores Demográficos do INE, as taxas de natalidade e de mortalidade do concelho de Oliveira do Bairro têm manifestado uma variação inconstante entre 2000 e 2012, como se pode depreender através da leitura dos elementos constantes da quadro e figura que se apresentam, tendo sido em 2009 que a taxa de mortalidade, registou o seu valor mais baixo, com um registo de 9,3‰ e um aumento de 0,5‰ no ano seguinte.

Foi no ano de 2000 que a taxa de natalidade apresentou o seu valor mais elevado ao longo do período em análise, no entanto é no ano de 2003 que regista uma taxa de 10,9‰ tendo superado a taxa de mortalidade, o que se viria a traduzir na ocorrência de uma taxa de crescimento natural positiva no concelho de Oliveira do Bairro, nesse mesmo ano.

Interessa ainda analisar o comportamento destes indicadores nos últimos anos. Oliveira do Bairro possui um crescimento efetivo positivo, verificando-se uma taxa de crescimento natural negativa, cada vez mais acentuada em função da diminuição das taxas de natalidade e de fecundidade.

Segundo as projeções demográficas referentes ao ano de **2015**, verificou-se um aumento da **taxa de natalidade**, situando-se o valor de referência da mesma, em **8,8%**.

**Quadro Nº 15 – Indicadores demográficos para o concelho de Oliveira do Bairro (2000-2013)**

| Anos | Índice de envelhecimento | Índice de dependência de idosos | Índice de longevidade |
|------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------|
|      | N.º                      |                                 |                       |
| 2000 | 123                      | 29,5                            | 41,5                  |
| 2001 | 125                      | 30                              | 42,5                  |
| 2002 | 126                      | 30,2                            | 43,1                  |
| 2003 | 127                      | 31                              | 44,5                  |
| 2004 | 129                      | 31,6                            | 45,1                  |
| 2005 | 130                      | 31,8                            | 46,3                  |
| 2006 | 132                      | 32,2                            | 46,9                  |
| 2007 | 132                      | 32,2                            | 48,2                  |
| 2008 | 133                      | 32,6                            | 49,3                  |
| 2009 | 136                      | 33,1                            | 50,4                  |
| 2010 | 139                      | 33,7                            | 51                    |
| 2011 | 130                      | 31                              | 51                    |
| 2012 | 131                      | 31                              | 51                    |
| 2013 | 134,3                    | 31,3                            | 51,2                  |

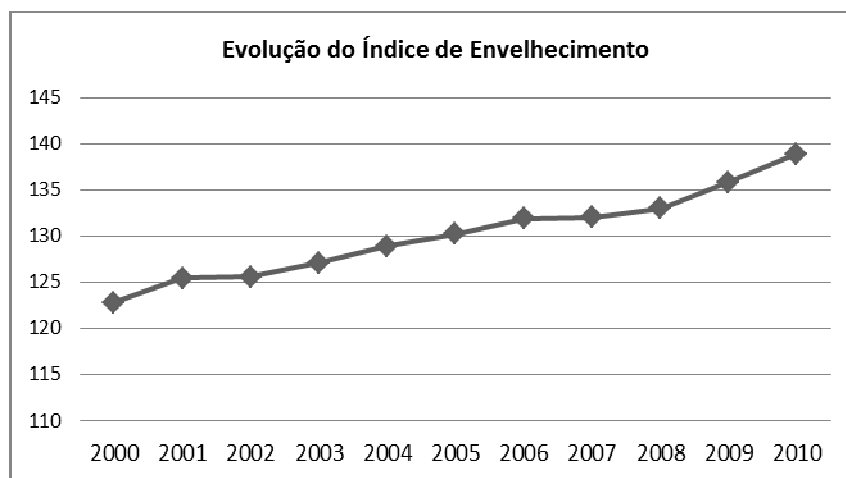
Fonte: INE, Estimativas e Projeções

No que se encontra diretamente relacionado com o Índice de Envelhecimento, pode verificar-se que o território concelhio apresenta um valor elevado e que tem vindo a aumentar ao longo do período em análise, tendência que se repete para o índice de dependência de idosos à exceção dos últimos anos, e para o índice de longevidade.

O **Índice de Envelhecimento** no município tem vindo sempre a aumentar, sendo que, estima-se que em **2015**, segundo o INE, se situe em **142,1%**

O **índice de envelhecimento** tem vindo a apresentar um crescimento gradual e sempre superior ao que se regista na Sub-Região do Baixo Vouga e no Continente, conforme se pode constatar através da leitura da figura que seguidamente se apresenta.

**Gráfico Nº 1 - Evolução do índice de envelhecimento (1991-2010)**



Fonte: INE, Estimativas e Projeções

### 3.2.8. Análise Comparativa com o Baixo Vouga

O concelho de Oliveira do Bairro observou ao longo do último período intercensitário (2001-2011) uma variação positiva da população em cerca de 8,8%, registando para o mesmo período mais 7,5 pontos percentuais do que a média dos concelhos que constituem a Sub-região em que o concelho se integrava.

No período considerado, os concelhos de Águeda, Anadia, Estarreja, Mealhada e Sever do Vouga contrariam a tendência de crescimento demográfico verificada para a Sub-Região do Baixo Vouga. A Sub-Região do Baixo Vouga apresentou uma variação de 1,3%, registando assim uma média superior à então observada na Região Centro, com uma variação de crescimento demográfico negativa (-0,9%), opondo-se aos 4% do período censitário anterior (1991-2001), e uma média inferior ao Continente (com 1,8%).

**Quadro Nº 16 – Indicadores demográficos de contextualização para a Sub-Região do Baixo Vouga**

| Unidade Geográfica        | População Residente | Variação Populacional | Índice de Envelhecimento | Índice de Envelhecimento | Variação Índice Envelhecimento | Índice de Envelhecimento |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|                           | 2011                | 2001-2011             | 2001                     | 2011                     | 2001-2011                      | 2015                     |
|                           | N.º                 | %                     | Nº                       | Nº                       | %                              | Nº                       |
| Águeda                    | 47729               | -2,7                  | 97,3                     | 141,3                    | 45,2                           | 166,5                    |
| Albergaria-a-Velha        | 25252               | 2,5                   | 89,5                     | 117,8                    | 31,6                           | 141,2                    |
| Anadia                    | 29150               | -7,6                  | 131,8                    | 184,9                    | 40,3                           | 218,6                    |
| Aveiro                    | 78450               | 7,0                   | 88,9                     | 117,0                    | 31,6                           | 130,9                    |
| Estarreja                 | 26997               | -4,2                  | 100,5                    | 137,9                    | 37,2                           | 153,0                    |
| Ílhavo                    | 38598               | 3,7                   | 76                       | 108,4                    | 42,6                           | 125,7                    |
| Mealhada                  | 20428               | -1,6                  | 119,1                    | 154,3                    | 29,6                           | 174,1                    |
| Murtosa                   | 10585               | 11,9                  | 114,8                    | 146,3                    | 27,4                           | 136,4                    |
| <b>Oliveira do Bairro</b> | <b>23028</b>        | <b>8,8</b>            | <b>118,1</b>             | <b>131,5</b>             | <b>11,3</b>                    | <b>142,1</b>             |
| Ovar                      | 55398               | 0,4                   | 68,3                     | 103,1                    | 51,0                           | 129,0                    |
| Sever do Vouga            | 12356               | -6,3                  | 121                      | 176,3                    | 45,7                           | 212,8                    |
| Vagos                     | 22851               | 3,8                   | 90,3                     | 132,5                    | 46,7                           | 148,6                    |
| <b>Baixo Vouga</b>        | <b>390822</b>       | <b>1,3</b>            | <b>94,2</b>              | <b>129,0</b>             | <b>36,9</b>                    | <b>146,6</b>             |

Fonte: INE, Censos 2001, 2011 (www.ine.pt), Pordata 2015

No que se encontra diretamente relacionado com o **Índice de Envelhecimento**, em 2011, Oliveira do Bairro apresenta um dos registos mais baixos, quando comparado com os restantes concelhos, no entanto este registo é **superior à média da Sub-Região do Baixo Vouga**. No concelho a relação entre o número de idosos e o número de jovens é de cerca de 132, valor superior a 100, o que significa que no concelho residem mais pessoas com idade superior a 65 anos do que jovens com idade inferior a 15 anos de idade.

À semelhança da tendência do país e dos anos anteriores, verifica-se que no ano de **2015** este índice subiu em todos os territórios do Baixo Vouga, sendo que em **Oliveira do Bairro** se situa nos **142,1** um aumento que não foi tão significativo como noutros territórios e que se situa atualmente abaixo da região. Este fenómeno é fruto do rejuvenescimento da população que se assistiu no município.

### 3.3. Famílias

A evolução do número de famílias residentes no concelho de Oliveira do Bairro tem vindo a registar uma **variação positiva** desde 1981, sendo de destacar a dinâmica de crescimento observada nas freguesias de Oliveira do Bairro, Oiã e Palhaça, as quais apresentam registos de crescimento superiores a 20%, valor que é ligeiramente superior ao valor médio que se observou para o território concelhio ao longo do período em análise (01-11).

O estudo das famílias só é possível ser elaborado com a informação dos momentos censitários.

**Quadro Nº 17 – Evolução do número de famílias residentes nas freguesias e no concelho (1981-2011)**

| Freguesia          | Número de Famílias |              |              |              | Variação (%) |             |             |             |
|--------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|                    | 1981               | 1991         | 2001         | 2011         | 81-91        | 91-01       | 01-11       | 81-11       |
| Bustos             | 670                | 776          | 991          | 974          | 15,8         | 27,7        | -1,7        | 45,4        |
| Mamarrosa          | 445                | 571          | 512          | 512          | 28,3         | -10,3       | 0,0         | 15,1        |
| Oiã                | 1 549              | 1 705        | 2 252        | 2 790        | 10,1         | 32,1        | 23,9        | 80,1        |
| Oliveira do Bairro | 1 288              | 1 418        | 1 896        | 2 348        | 10,1         | 33,7        | 23,8        | 82,3        |
| Palhaça            | 587                | 699          | 774          | 946          | 19,1         | 10,7        | 22,2        | 61,2        |
| Troviscal          | 686                | 809          | 835          | 871          | 17,9         | 3,2         | 4,3         | 27,0        |
| <b>Concelho</b>    | <b>5 225</b>       | <b>5 978</b> | <b>7 260</b> | <b>8 441</b> | <b>14,4</b>  | <b>21,4</b> | <b>16,3</b> | <b>61,6</b> |

Fonte: INE, Censos, 1981, 1991, 2001 e 2011 (www.ine.pt)

O crescimento registado ao longo destes três períodos intercensitários, decorreu essencialmente das dinâmicas de crescimento e de fixação da população que se observou ao longo da década de 90, sendo a única exceção a esta dinâmica de crescimento a que foi então observada na freguesia da Mamarrosa, que apresentou ao longo deste período intercensitário um decréscimo do número de famílias residentes (-10,3%) e a freguesia de Bustos, no último período intercensitário, 01-11 (-1,7%).

**Quadro Nº 18 – Evolução da dimensão média da família nas freguesias e no concelho de Oliveira do Bairro (1981-2011)**

| Freguesia          | Dimensão média da família (hab./fam.) |             |             |             | Variação (%) |             |             |              |
|--------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|                    | 1981                                  | 1991        | 2001        | 2011        | 81-91        | 91-01       | 01-11       | 81-11        |
| Bustos             | 3,09                                  | 2,88        | 2,60        | <b>2,72</b> | -6,9         | -9,6        | 4,7         | -11,8        |
| Mamarrosa          | 3,33                                  | 2,71        | 2,84        | <b>2,75</b> | -18,8        | 4,7         | -3,2        | -17,6        |
| Oiã                | 3,53                                  | 3,35        | 2,98        | <b>2,77</b> | -5,0         | -11,1       | -7,1        | -21,5        |
| Oliveira do Bairro | 3,42                                  | 3,24        | 3,02        | <b>2,66</b> | -5,5         | -6,6        | -11,9       | -22,2        |
| Palhaça            | 3,27                                  | 3,18        | 3,01        | <b>2,78</b> | -2,8         | -5,3        | -7,8        | -15,1        |
| Troviscal          | 3,17                                  | 2,91        | 2,83        | <b>2,72</b> | -8,0         | -2,9        | -3,8        | -14,1        |
| <b>Concelho</b>    | <b>3,35</b>                           | <b>3,12</b> | <b>2,92</b> | <b>2,73</b> | <b>-6,9</b>  | <b>-6,6</b> | <b>-6,4</b> | <b>-18,6</b> |

Fonte: INE, Censos, 1981, 1991, 2001 e 2011 (www.ine.pt)

Carece no entanto de referência o facto de que, apesar da dinâmica de crescimento observada em termos do número de famílias, o concelho tem igualmente vindo a observar desde 1981 uma **diminuição da dimensão média destas mesmas famílias**, o que de resto se pode inferir através da leitura dos elementos estatísticos constantes do quadro. A dimensão média das famílias em Oliveira do Bairro em 2011 era de 2,7 indivíduos.

Em 2011, as únicas freguesias que apresentavam agregados familiares residentes com uma dimensão média superior à dimensão média da família observada ao nível das restantes freguesias e do próprio território concelhio correspondiam às freguesias da Palhaça, Mamarrosa e Oiã.

### 3.3.1. Transformações familiares significativas

Interessa para a análise social, analisar especificamente outros fenómenos relativamente às famílias, sendo que, do conhecimento dos técnicos que intervêm na área social, existem dois tipos de família em maior situação de vulnerabilidade social: os indivíduos isolados, sem retaguarda familiar, ou famílias unipessoais e as famílias monoparentais.

### 3.3.2. Famílias Unipessoais

Segundo o **Retrato Territorial de Portugal, 2011**, uma das principais tendências que se tem vindo a observar no plano das transformações familiares corresponde, como já analisado anteriormente, à diminuição média da família que reflete em simultâneo, o aumento das famílias unipessoais e o decréscimo das famílias numerosas.

#### Quadro Nº 19 - Proporção de famílias clássicas unipessoais em Oliveira do Bairro

| Proporção de famílias clássicas unipessoais |      |
|---|------|
| 2001  | 2011 |
| 14,2%                                       | 18%  |

De acordo com o referido documento, entre 2001 e 2011 a proporção de famílias unipessoais, isto é, famílias compostas só de um individuo, aumentou em todas as regiões do país, facto também observado em Oliveira do Bairro. No concelho em 2001 14,2% das famílias eram famílias unipessoais, proporção esta que aumentou em 2011 para 18%.

#### Quadro Nº 20 - Proporção de famílias clássicas unipessoais

| Anos | Oliveira do Bairro | Baixo Vouga | Região Centro |
|------|--------------------|-------------|---------------|
| 2001 | 14,2%              |             | 17,9%         |
| 2011 | 18%                | 18,7%       | 21,6%         |

O aumento das famílias unipessoais estão intimamente ligadas a dois outros fenómenos demográficos, os idosos isolados (envelhecimento demográfico) e a autonomização dos jovens.

O **isolamento dos idosos**, fenómeno mais recente das dinâmicas familiares, segundo diferentes autores, encontra-se relacionado com a nuclearização da família e com a resistência desta em alargar o espaço doméstico a outros familiares.

Sabemos que a **proporção de famílias clássicas unipessoais de pessoas com mais de 65 anos**, em Oliveira do Bairro, era em 2001 de 7,97%, tendo aumentado, em 2011 para 9,37%. Fator ligado ao elevado envelhecimento registado no concelho.

Verifica-se que esta problemática está mais presente, também nas freguesias mais envelhecidas, como a Mamarrosa e o Troviscal.

#### Quadro Nº 21 - Proporção de famílias clássicas unipessoais de pessoas com mais de 65 anos, por freguesia

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Bustos             | 10,79 |
| Mamarrosa          | 13,89 |
| Oiã                | 7,64  |
| Oliveira do Bairro | 8,44  |
| Palhaça            | 10,28 |
| Troviscal          | 12,17 |

Para além desta tendência, observa-se simultaneamente a **diminuição das famílias numerosas** (famílias com cinco pessoas ou mais), tendo sido a variação da proporção de famílias clássicas com cinco ou mais pessoas, em Oliveira do Bairro, nos períodos de 2001 para 2011, de – 3,80% famílias.

Sendo no global a proporção deste tipo de família, no conjunto das famílias de 7,71%, inferior às famílias unipessoais.

A **autonomização dos jovens** também contribui para o incremento do número de famílias unipessoais, mas com menor expressão, tendo aumentado no período de 2001-2011. A variação de pessoas entre os 18-34 anos que constituíram famílias unipessoais foi no Município de 3,62.

No entanto, esta dinâmica de autonomização sofre à data um retrocesso, observando-se o regresso dos filhos a casa dos pais e o reagrupamento familiar, por razões económicas.

### 3.4. Conclusões

- População envelhecida, com um substancial aumento da população no grande grupo etário 65+ anos (estrutura etária da população envelhecida);
- O índice de envelhecimento tem tido um crescimento gradual e sempre superior ao observado na Sub-região do Baixo Vouga e no Continente (à exceção do previsto em 2015);
- O grupo etário da população com menor expressão corresponde aos escalões mais jovens da população (da 15 aos 24 anos);
- As freguesias mais envelhecidas são Mamarrosa e Troviscal, evidenciando menor capacidade de renovação das gerações;
- Taxa de crescimento natural negativa, em que a taxa de natalidade e fecundidade têm vindo a diminuir;
- Verifica-se uma diminuição média da dimensão do agregado familiar;
- Existe crescimento do número de famílias unipessoais, nomeadamente de indivíduos com mais de 65 anos e de famílias monoparentais, mais sujeitas a fatores de vulnerabilidade social.

## 4. Recursos

Interessa também em termos de diagnóstico elencar os recursos do território, que intervêm nesta área, e assim perceber, de que forma trabalhar mais articulado e integrado. Com o diagnóstico dos recursos conseguimos também conhecer quais as lacunas e áreas em falta no território e onde intervir.

### 4.1. Do Município

#### Unidade para o Conhecimento e Coesão Social

##### 4.1.1. Cartão +65

**Cartão Sénior** - cartão de descontos em serviços municipais e empresas/ serviços privados, que teve o seu início em 2009 e tem por objetivo contribuir para a promoção da qualidade de vida, integração e participação de toda a população sénior maior de 65 anos residente no concelho;

Atualmente conta com 297 beneficiários e 18 Entidades aderentes.

Com o objetivo de contribuir para a promoção da qualidade de vida, integração e participação da população sénior do concelho, o Município atribui aos seus utilizadores os seguintes benefícios:

- Desconto de 15% na mensalidade das modalidades da piscina municipal e zona desportiva;
- Desconto de 10% na aquisição da entrada para o regime livre da piscina municipal;
- Desconto de 10% nas atividades e eventos promovidos pela Câmara Municipal;
- Desconto de 50% no QA nos espetáculos assinalados;
- Desconto de 10% na aquisição de livros da livraria municipal.

Encontra-se, ainda, prevista a **adesão de outras entidades públicas e privadas** que pretendam colaborar com esta iniciativa e, assim, conceder benefícios aos titulares.

A adesão a esta iniciativa, prevê a celebração de um protocolo de colaboração com o Município, na sequência do qual o estabelecimento comercial/empresa:

- receberá um dístico de adesão ao Cartão +65,
- passará a constar do Guia de Utilização do Cartão +65, emitido pela Câmara Municipal e disponibilizado a todos os munícipes com + 65 anos que frequentem as atividades promovidas pela Câmara Municipal ,
- passará a constar da listagem de entidade aderentes ao Cartão - informação disponibilizada no sítio da internet da Câmara Municipal, sendo todos os beneficiários do Cartão +65 sempre informados da adesão de cada estabelecimento comercial/empresa e dos benefícios por elas concedidos.

#### 4.1.2. Chá Dançante

A **Atividade Chá-dançante** – Matiné Sénior realiza-se desde 2011 em colaboração com outras entidades concelhias. Esta iniciativa destina-se à população com mais de 65 anos do concelho, com o objetivo de permitir o convívio e a interação da população sénior das diversas freguesias e ainda a participação ativa da população. Oferta de chá e bolinhos secos. A Atividade realiza-se no último domingo de cada mês e este ano conta com a parceria das seguintes associações: Associação Orfeão Sol do Troviscal, ACUREP Pedreira, Orfeão de Bustos, Acordy Verdy Vila Verde, União Desportiva Cultural e Recreativa do Silveiro, ATÓMICOS do Repolão, ADREP Palhaça, Rancho Folclórico “As Vindimadeiras da Mamarrosa”.

Nas duas sessões realizadas este ano, janeiro, fevereiro e março estiveram presentes 100 “dançarinos” em cada uma destas.

#### 4.1.3. Banco Local de Voluntariado

O Voluntariado é uma atividade inerente ao serviço de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afetem a sociedade em geral (Dec.- Lei n.º 398/99). Como prática o voluntariado tem por base uma cultura de *cidadania ativa e solidária* e é um contributo inestimável para o desenvolvimento social.

**Promovido pela Câmara Municipal de Oliveira do Bairro, o Banco Local de Voluntariado de Oliveira do Bairro** é um Local de encontro entre pessoas – VOLUNTÁRIOS- que expressam a sua disponibilidade e vontade para serem voluntárias e ORGANIZAÇÕES concelhias que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua atividade.

##### **São Intervenientes:**

A Câmara Municipal de Oliveira do Bairro – entidade instaladora e gestora do Banco Local de Voluntariado, tem a responsabilidade de criar condições para a promoção e divulgação do voluntariado no concelho;

Os Voluntários – pessoas, que de forma livre, desinteressada e responsável se comprometem, de acordo com as suas aptidões, a realizar ações de voluntariado no âmbito de uma instituição organizadora;

As Instituições Organizadoras – pessoas coletivas de natureza pública ou privada que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar o exercício da sua atividade em domínios cívicos. Estas entidades através do Banco Local de Voluntariado podem divulgar os seus programas e identificar possíveis interessados na adesão às suas ações.

##### **O BLV de Oliveira do Bairro tem como objetivos gerais:**

- Promover a participação cívica na resolução dos problemas locais através do voluntariado em geral;
- Promover o encontro entre a oferta e a procura de voluntariado;
- Divulgar projetos e oportunidades de voluntariado;

#### **4.1.4. Comemorações do Dia do Idoso: 65 em Festa**

O Dia Internacional do Idoso, celebrado no dia 1 de outubro, foi instituído em 1991 pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa.

Com o objetivo de assinalar esta data e também com o objetivo agregar os munícipes num único espaço de convívio de forma a estreitar laços e a minimizar os efeitos do isolamento social, o município tem vindo a organizar a atividade “65 em Festa”, com um dia de visita cultural e almoço convívio. Esta atividade conta com a parceria das Juntas de Freguesia do município. Nos últimos anos, tem envolvido 1.000 a 1.200 idosos.

#### **4.1.5. Baile de Máscaras Sénior**

Em 2018, já com a perspetiva de maior dinamização de atividades para este grupo da população, realizou-se o primeiro baile de máscaras sénior, integrado nos festejos do Carnaval 2018, com as IPSS's do concelho. Esta iniciativa contou com a participação de 230 séniores.

#### **4.1.6. Participação nas “Idolíadas – A Arte na Maior Idade”**

Oliveira do Bairro irá participar com uma equipa na IV Edição das Idolíadas - A Arte na Maior Idade, no dia 26 de Maio na Casa da Cultura de Ílhavo. Serão seis os Municípios que se encontram a concurso, nomeadamente: Ílhavo, Ovar, Mira, Vagos, Águeda e Oliveira do Bairro.

Os objetivos da atividade passam pela promoção junto dos séniores do desenvolvimento da inteligência espacial, o aumento da concentração e raciocínio lógico, a aquisição e troca de conhecimentos, a reativação da memória e o crescimento afetivo.

Criação de performances no âmbito do teatro, música, dança, artes plásticas e fotografia/vídeo com a dinamização sessões com recurso a técnicas diversas tais como estimulação (cognitiva, multissensorial e ocupacional) e de reminiscência e terapia pelas artes (arteterapia, musicoterapia, dançaterapia e dramaterapia).

As provas a concurso serão de Cultura Geral, Música, Arte Plástica, Vídeo e Teatro.

## **Divisão de História e Património Cultural, Desporto e Lazer**

### **Biblioteca Municipal e Polos de Leitura**

#### **4.1.7 Encontros com Saúde**

O projeto “**Encontros com Saúde**” realizado em parceria com a Clínica de Reabilitação Móvel – REAB, tem como objetivo geral educar a comunidade para a saúde, relembrando a importância da literatura nesta função.

##### **Objetivos**

- Explicar quadros clínicos de risco na saúde física, mental e alimentar.
- Explicar estratégias simples, aplicáveis no dia-a-dia para melhorar a saúde em geral.
- Promover a discussão da saúde pública.
- Promover a importância da literatura como ferramenta de promoção da saúde.

**Destinatários** | Público em geral.

**Datas** | 13 de janeiro; 27 de janeiro; 10 de fevereiro; 24 de fevereiro; 3 de março; 07 de abril; 21 de abril; 05 de maio; 19 de maio; 09 de junho; 23 de junho; 07 de julho; 27 de julho.

**Horário** | 15h00 às 16h30

#### **4.1.8 Leitura Sénior**

O “*Leitura Sénior*” é um projeto da Rede Concelhia de Leitura de Oliveira do Bairro, destinado ao público sénior e coordenado pelos serviços da Biblioteca Municipal de Oliveira do Bairro. Este projeto pretende, essencialmente, promover o livro e os espaços de leitura junto da população sénior, através de atividades criadas especificamente para este segmento da população. Deste modo, ambiciona contribuir para o aumento da qualidade de vida e bem-estar dos seniores, e demonstrar que os espaços da Rede Concelhia de Leitura devem ser vistos como espaços de partilha e de convívio para todas as idades.

##### **Objetivos**

- Apostar no aumento da qualidade de vida e do bem-estar da população sénior;
- Promover momentos de convívio e de partilha;
- Aumentar os conhecimentos populares, artísticos e culturais;
- Reforçar os hábitos de leitura dos idosos.

**Destinatários** | População sénior dos centros de dia e lares do concelho de Oliveira do Bairro.

**Datas** | 10 de janeiro; 24 de janeiro; 07 de fevereiro; 21 de fevereiro; 07 de março; 21 de março; 04 de abril; 18 de abril; 09 de maio; 23 de maio; 06 de junho; 20 de junho; 11 de julho; 25 de julho; 12 de setembro; 26 de setembro; 10 de outubro; 24 de outubro; 07 de novembro; 21 de novembro; 05 de dezembro; 19 de dezembro.

**Horário** | 10h30 às 11h30

#### **4.1.9 Semana da Poesia - Atividade "Ainda me lembro..."**

No âmbito do programa da Semana da Poesia – **Campanha “Ao Sabor da Poesia”** é desenvolvida a atividade **“Ainda me Lembro...”** A poesia serve de mote para criar momentos de convívio, e de encontro entre gerações.

A Universidade Sénior de Oliveira do Bairro e os idosos do Centro Social de Oiã, deslocam-se durante a semana da poesia a padarias e pastelarias do concelho onde vão declamar poesia protagonizando momentos de interação e de proximidade com a comunidade local.

##### **Objetivos**

- Celebrar a poesia e os poetas.
- Contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior;
- Promover momentos de convívio e de partilha;

**Destinatários** | Público em geral.

**Datas** | 19 a 23 de março.

**Horário** | 10h00 e 14h30

#### **Rede de Museus de Oliveira do Bairro**

##### **4.1.10. Radiolândia**

Sessão de conversas, posteriormente disponibilizadas em formato Podcast, sobre temáticas da atualidade e cultura, com convidados diversos, desde figuras públicas da rádio, escolas, instituições, usando para o efeito o estúdio existente no Museu do Rádio

Programação Cultural no segundo semestre de 2018

##### **4.1.11. “Cinema no Museu”**

Ciclo de sessões de cinema, destinado à população sénior, com a rodagem de filmes portugueses sobre a temática da música. Trata-se de uma iniciativa pensada para permitir a vinda e descoberta do museu ao público sénior e com isso continuar a reforçar os laços de proximidade com a comunidade.

Radiolândia – Museu do Rádio | Museu de Etnomúsica da Bairrada para a População Sénior |  
Serviço Educativo  
Março

##### **4.1.12 “Outubro mês da Música”**

Programa cultural de celebração do Dia Mundial da Música, que se comemora no dia 1 de outubro, alargado a todo o mês.

Programação Cultural do Museu de Etnomúsica da Bairrada.  
Todo o mês de Outubro

#### **4.1.13. Conversas com História”**

Programa de conversas com a população sénior, abordando vários temas sobre o espólio e património à guarda da Rede de Museus, com o intuito de promover a interação com a comunidade ao mesmo tempo que se aprofunda o conhecimento informal sobre a história e sobre o passado

Radiolândia – Museu do Rádio | Museu de Etnomúsica da Bairrada para a População Sénior | Serviço Educativo.

Segundo semestre de 2018

#### **Parque Desportivo Municipal**

O Parque Desportivo Municipal, para além dos programas desportivos (AquaRelax, Aquativa, Hidroginástica, Hidroterapia, Natação Terapêutica e Centro Municipal de Marcha e Corrida) que desenvolve diariamente e que os mesmos englobam utentes de todas as idades, nomeadamente seniores, tem alguns programas direcionados especificamente para a supra citada população a saber:

#### **4.1.14. Hidrogerontes**

Trata-se de uma aula de Hidroginástica/ aquativa, devidamente adaptada à população alvo, direcionada aos seniores que frequentam as instituições do Concelho. Nesta atividade pretende-se aproveitar as propriedades da água para realizar trabalho motor que por vezes para as idades que estamos a trabalhar já se torna difícil trabalhar com o efeito da força da gravidade. Pretende-se principalmente contribuir para o aumento da qualidade de vida dos participantes deste programa.

**4.1.15. Ativa Idade** - Trata-se de uma aula de motricidade adaptada à população seniores. As aulas são ministradas na instituição que frequentam. Pretende-se contribuir para o aumento da mobilidade na população geronte, aumentando a qualidade de vida dos participantes.

## 4.2. Dos Parceiros

### 4.2.1. A Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB)

A Universidade Sénior de Oliveira do Bairro (UNISOB) tem na sua génese a convicção que cria atividades que valorizam os seniores e os seus saberes, conhecimentos e experiências, de forma a encararem proativamente a situação da reforma e o processo de envelhecimento como mais uma etapa da vida e não como o seu último patamar.

Criada como uma aposta no **Crescer de Novo**, passa pela promoção das relações intergeracionais e pela concretização de iniciativas que afirmem o papel dos seniores na sociedade e valorizem os seus saberes e competências, que nela concretiza a oportunidade efetiva de participar na educação para a cidadania, para a saúde, para a valorização humana e para a formação ao longo da vida.

A UNISOB proporciona a toda a comunidade educativa a possibilidade de se sentirem cada vez mais úteis, ativos, saudáveis, criativos, informados e valorizados. Com o slogan “ **Envelhece sem ficar velho** “, fomenta políticas de envelhecimento ativo e com resultados inquestionáveis quanto ao bem- estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida.

**No ano letivo 2017-2018 conta com 130 alunos inscritos, 40 turmas e 38 disciplinas** diversificadas por áreas: **Artes** – arte floral, artes decorativas, bordados e macramé, culinária, tapeçaria e tricot, música (cavaquinho e viola), tuna da universidade sénior de oliveira do bairro, teatro. **Social:** Cidadania, Gerontologia Social, Sociologia da Família, História das Religiões; Otimismo e Felicidade, **Saúde:** Saúde e Bem Estar, Body Balance e Psicologia, **Línguas:** Francês, Inglês e Espanhol, **Tecnologias:** Informática nível 3 níveis, Tecnologias móveis: tablet, smartphone, **Clubes:** de Fotografia, leitura e lúdico-pedagógicos

Realizam-se viagens de estudo, palestras, workshops, ciclos de conferências, jogos tradicionais nas escolas de Oliveira do Bairro e Oiã, projeto conta-me um conto nas bibliotecas escolares das escolas primárias, almoços convívio, comemoração de datas festivas como magusto, carnaval, natal, entre demais atividades.

#### 4.2.2. Centro de Saúde de Oliveira do Bairro

##### “Unidade de Cuidados na Comunidade – Cubo Mágico da Saúde”

**Centro de Saúde** - Os idosos inscritos no Centro de Saúde com mais de 65 anos, correspondem a 23% da população (3.256 idosos inscritos). A nível do Baixo Vouga, somos o quarto concelho com maior percentagem de idosos.

Total:**5.233**

**Quadro 10:** População inscrita no CSOB, em 2014 (PA UCC)

| GRUPO ETÁRIO | TOTAL        | PONDERADA    |
|--------------|--------------|--------------|
| 0-6          | 1277         | 1915,5       |
| 7-18         | 2804         | 4206         |
| 19-64        | 13458        | 13458        |
| 65-74        | 2504         | 5458         |
| ≥75          | 2729         | 6822,5       |
| <b>Total</b> | <b>22772</b> | <b>31860</b> |

Fonte Institucional: ARS Centro, 2014.

Fonte Material: Sistema de Informação das Unidades de Saúde (SINUS), 2015.

#### 4.2.3. SOL POENTE

As alterações demográficas do último século, que se traduziram na modificação e por vezes na inversão das pirâmides etárias, refletindo o envelhecimento da população, vieram colocar aos governos, famílias e à sociedade, em geral, desafios para os quais não estavam preparados.

A tendência para o crescimento da população idosa é um dos traços mais salientes do envelhecimento demográfico mundial. Com base nos resultados obtidos nos censos 2011 no município de Oliveira do Bairro 20,6 % da sua população são pessoas com mais de 65 anos (N= 4736).

De entre os vários Programas Nacionais de Saúde que fazem parte do Plano Nacional de Saúde 2012-2016, da Direção Geral da Saúde, o Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas apresenta-se como base deste programa operacional.

Cuidar da pessoa idosa implica uma polivalência de intervenções e conhecimentos para os quais o profissional de saúde terá de estar preparado.

Sendo o envelhecimento humano definido por um “processo de mudança progressivo da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos que, iniciando-se mesmo antes do nascimento, se desenvolve ao longo da vida.” (DGS, 2004). Assim, o envelhecimento deve ser encarado como uma parte natural do ciclo da vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o maior tempo possível, o que implica

por parte do idoso uma constante adaptação e um ajustamento às fragilidades que mais frequentemente acompanham a idade avançada. No entanto, o conceito de envelhecimento ativo, preconizado pela OMS, depende de uma variedade de influências que envolvem os indivíduos, as famílias e as próprias nações.

O programa de intervenção Sol Poente consiste num programa de educação para a saúde dirigido às pessoas com 65 e mais anos, e constitui-se também como uma base generalista que suportará vários projetos de intervenção específicos, com vista a dar respostas mais concretas em diversas áreas: prevenção de acidentes e quedas, prevenção da depressão, promoção da autoestima e da autoimagem, prevenção do isolamento e envolvimento intergeracional, capacitação dos cuidadores informais de idosos dependentes, na prevenção da demência através da estimulação cognitiva, entre outras.

Com este programa esperamos poder responder a algumas das muitas necessidades dos idosos, contribuindo para dar vida aos anos de vida, mas com qualidade de vida.

População Alvo: Pessoas com 65 ou mais anos institucionalizadas nas IPSS's ou a residir na comunidade do concelho de Oliveira do Bairro.

Objetivo Geral: Promover a saúde e a qualidade de vida dos idosos residentes no concelho de Oliveira do Bairro.

Objetivos Específicos

- Implementar a grupos de idosos o programa estruturado de educação para a saúde;
- Manter ou melhorar a qualidade de vida dos idosos que frequentaram o programa.

Realização das sessões de educação para a saúde

Avaliação de ganhos em saúde

#### **4.2.4. Fazer a Diferença**

A disfunção cognitiva é cada vez mais reconhecida como um importante problema de Saúde Pública, associado a um risco aumentado para desenvolver demência.

Para aumentar a proteção contra a demência (atrasando o seu início) e prevenir a dependência dos idosos e incapacidade de auto cuidado, reduzindo os custos, a institucionalização e encargos dos cuidadores torna-se de vital importância a manutenção da saúde cognitiva.

A UCC procura dar respostas a esta população com a implementação do projeto: Fazer a Diferença, da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e o projeto: Pés Livres de forma a promover o Envelhecimento Ativo e a manutenção de uma imagem positiva das pessoas idosas, como agentes necessários de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável.

A estimulação cognitiva é uma intervenção que oferece várias atividades agradáveis garantindo estimulação geral para a concentração, pensamento e memória geralmente num ambiente social.

O Programa de Estimulação Cognitiva “Fazer a Diferença” é um programa com base em: Making a Difference: An Evidence-Based Group Programme to offer Cognitive Stimulation Therapy (CST) to people with dementia (Aguirre et al., 2012; Spector, Thorgrimsen, Woods, & Orrell, 2006 citado em Apóstolo, 2014, p. 161).

O programa principal é constituído por 14 sessões. Cada sessão do programa tem uma duração entre 45 a 60 minutos e realiza-se duas vezes por semana, durante 7 semanas. Cada grupo deverá ter um mínimo de 4 e um máximo de 8 pessoas.

As sessões têm como princípios orientadores a estimulação de novos pensamentos, ideias e associações; uso da orientação; potencializar a opinião em prol dos factos; uso de reminiscência através do fornecimento de instrumentos/ferramentas para ajudar a recordar. É importante a criação de um fio condutor contínuo e coerente entre todas as sessões, assim como, “um ambiente onde as pessoas se divirtam, aprendam e onde reforcem as suas capacidades e relações entre os membros do grupo, mantendo assim, as suas capacidades sociais e cognitivas na sua capacidade máxima” (Aguirre et al., 2010; Spector et al., 2006 citado em Apóstolo, 2014, p.161).

População Alvo: Pessoas com 65 ou mais anos institucionalizadas nas IPSS’s ou a residir na comunidade do concelho de Oliveira do Bairro.

Objetivo Geral: Retardar os efeitos do comprometimento cognitivo em idosos.

Objetivos Específicos

- Estimulação geral para a concentração, pensamento e memória;
- Prevenção da dependência e incapacidade de auto cuidado.

Realização das atividades de estimulação cognitiva

#### **4.2.5. Programa Conversar a Diabetes**

O Programa Nacional para a Diabetes, refere que “a incidência da diabetes tem vindo a aumentar (...), para o que têm concorrido, nestas últimas décadas, fatores genéticos, ambientais e comportamentais, entre os quais uma alimentação hipercalórica e o sedentarismo (...)” (2012, p.2).

É considerado um dos programas de saúde prioritários pela Direção Geral de Saúde (DGS), pelo ACeS Baixo Vouga, que de acordo com o seu Perfil de Saúde (2015) tem a diabetes não insulino dependente (não insulino tratado) nas principais causas de doença em 2012, e é prioritário também no concelho de OB no qual existem 1810 utentes inscritos com este diagnóstico ativo de ICPC-2, em 2014.

Segundo as orientações sugeridas pelo ACeS Baixo Vouga no seu Perfil de Saúde 2015, deve-se aumentar a literacia em saúde da população, investindo em projetos que promovam a saúde e contribuam para mais ganhos em saúde, a UCC, atuará em complementaridade com as ESF, dando continuidade ao projeto Caminhar Para o Equilíbrio (CPoE) e implementando os Mapas de Conversação, também do laboratório Lilly®.

#### 4.2.6. Caminhar Para o Equilíbrio

O CPoE é um Programa dirigido a pessoas com diabetes tipo 2, que confere ao utente um papel interventivo, em que o poder de decisão lhe é transferido, através da educação e da motivação para o combate à doença, tornando-se no principal responsável pela sua saúde.

Aplicado no Centro de Saúde de OB desde 2009, abrangeu já 272 diabéticos.

Foi reestruturado em 2015 passando de 8 para 5 sessões, podendo manter a equipa multidisciplinar ou apenas o elemento de enfermagem. Estas sessões são constituídas por atividades que através da educação e motivação do utente, estabelecem a ligação entre as três componentes do tratamento da diabetes: a alimentação, o exercício físico e a medicação.

População Alvo: Diabéticos tipo 2 inscritos no Centro de Saúde de OB (N=1606, 2014).

Objetivo Geral: Ensinar e motivar o utente diabético a adotar estilos de vida saudáveis para um melhor controlo da diabetes e, assim, prevenir o aparecimento de complicações futuras.

##### Objetivos Específicos

- Implementar a 6 grupos de diabéticos o programa estruturado de Educação para a Saúde dirigido a utentes com diabetes tipo 2, inscritos no Centro de Saúde OB, dirigido a pelo menos 60 utentes, até final de 2018.
- Conseguir que pelo menos 80% dos utentes diabéticos que responderam ao questionário de satisfação tenham o grau: satisfeitos ou muito satisfeitos, até final de 2018.

#### 4.2.7. Mapas de Conversação

Esta é uma ferramenta educacional desenvolvida pelo laboratório Lilly® e que se baseia numa abordagem baseada na profunda convicção de que mudanças pessoais sustentáveis exigem a discussão de temas focados em factos e um compromisso verbal.

São formados grupos de 3 a 10 utentes que são envolvidos num debate aberto e com significado sobre a sua doença, enquanto exploram o Mapa (cenário ou metáfora colorida de 1,0m x 1,5m) que se encontra colocado em cima de uma mesa, de uma forma interativa, divertida envolvente e plena de aprendizagem.

Cada Mapa de Conversação tem como objetivo instruir os participantes sobre alguns dos conceitos específicos relacionados com a diabetes. As sessões permitem-lhes colocar questões sobre o que mais gostariam de esclarecer sobre a doença e permitem ainda que cada um aprenda com o conhecimento e a experiência do outro que se encontra na mesma situação. A aprendizagem pelos pares é uma forma importante para os adultos, ajudando-os a interiorizar informação relacionada com a sua saúde e chegar a novas conclusões, melhores decisões e um compromisso de mudança positiva de vida.

Para que possam planear esta mudança nos seus comportamentos e decisões é-lhes fornecido um Plano de Ação que poderá funcionar como ponto de partida ou pós recaídas.

Existem 7 Mapas: Viver com a Diabetes; Como Funciona a diabetes; Alimentação Saudável e Atividade Física; Iniciar o tratamento com Insulina; Compreender os inúmeros fatores

presentes no tratamento da diabetes; A Diabetes e os Cuidados com os Pés e Viver numa Família com Diabetes Tipo 1.

População Alvo: Diabéticos inscritos no Centro de Saúde de OB (N=1810, 2014) /familiares/cuidadores/amigos

Objetivo Geral: Ensinar e motivar o utente diabético a adotar estilos de vida saudáveis para um melhor controlo da diabetes e, assim, prevenir o aparecimento de complicações futuras.

#### Objetivos Específicos

- Implementar a 6 grupos de diabéticos/familiares/cuidadores/amigos, 3 dos Mapas, dirigido a pelo menos 36 utentes até final de 2018.
- Implementar o Mapa: A Diabetes e os Cuidados com os Pés a 6 grupos de diabéticos que frequentam o CPoE, dirigido a pelo menos 36 utentes até final de 2018.
- Conseguir que pelo menos 80% dos utentes diabéticos que responderam ao inquérito de satisfação, tenham ficado satisfeitos ou muito satisfeitos.

#### 4.2.8. Coração Saudável

Este projeto tem por base o Programa Nacional para as Doenças Cérebro - Cardiovasculares, que se encontra entre os Programas Nacionais de Saúde Prioritários.

Estas são a primeira causa de morte nos países desenvolvidos. Portugal é um dos países da Europa que apresenta uma maior taxa de mortalidade provocada por Acidente Vascular Cerebral, sendo a Hipertensão Arterial (HTA) um dos fatores de risco mais relevantes.

No Perfil de Saúde do ACeS Baixo Vouga (2015) pode-se constatar que no concelho de OB a taxa de mortalidade em 2012 por doenças do aparelho circulatório (3,3) é superior à taxa de mortalidade por tumores malignos (1,8), tal como a nível nacional e regional.

Segundo a mesma fonte, em 2012, a HTA sem complicações e a HTA com complicações encontram-se em 2º e 4º lugar respetivamente, nos utentes inscritos com diagnóstico ativo de ICPC2, no concelho de OB, somando 5310 utentes com HTA. Já em 2014 o número de hipertensos inscritos sem complicações subiu para 4141 e hipertensos com complicações para 1523, atingindo 24,87% da população inscrita.

Para dar resposta a este problema de Saúde Pública, a UCC em parceria com a Universidade de Aveiro, o Instituto de Educação e Cidadania (IEC) e a CMOB, iniciou em 2014 este projeto, ao qual pretende dar continuidade de forma a aumentar a literacia em saúde dos utentes, promovendo medidas genéricas de prevenção, com ênfase na adoção de estilos de vida saudáveis, evitando os denominados comportamentos de risco, como o tabagismo, e incorporando componentes, como o exercício físico e o combate ao sedentarismo ou o equilíbrio da dieta e combate à obesidade. A correção dos denominados fatores de risco modificáveis, como a HTA, a dislipidemia ou a diabetes é outro dos objetivos deste projeto, no qual o utente tem um papel interventivo, tornando-se no principal responsável pela sua saúde.

População Alvo: Utentes hipertensos inscritos no Centro de Saúde de OB (N=5664, 2014)

Objetivo Geral: Ensinar e motivar o utente com HTA a adotar estilos de vida saudáveis para um melhor controlo da HTA e assim, prevenir o aparecimento de complicações futuras.

#### Objetivos Específicos

- Implementar a 3 grupos de hipertensos o programa estruturado de Educação para a Saúde, dirigido a utentes com HTA inscritos no CSOB, abrangendo pelo menos 30 utentes, até final de 2018.
- Conseguir que pelo menos 80% dos utentes hipertensos que responderam ao questionário de satisfação tenham o grau: satisfeitos ou muito satisfeitos, até final de 2018.

#### **4.2.9. Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI)**

A melhoria da prestação de cuidados de saúde, nas últimas décadas, tem tido um efeito cumulativo da diminuição da mortalidade e da natalidade traduzindo-se no aumento da esperança média de vida dos portugueses.

Apesar de tal sucesso, continuam a verificar-se carências ao nível dos cuidados de longa duração, que decorrem do aumento do número de pessoas com doenças crónicas e/ou incapacitantes. Estas alterações levam a novas necessidades sociais e no âmbito da saúde, o que requer uma resposta diversificada de modo a satisfazer a grande procura por parte das pessoas idosas e/ou em situação de dependência funcional.

Tais respostas devem ser ajustadas aos diferentes grupos de pessoas em situação de dependência e aos vários momentos e circunstâncias da evolução da doença e da situação social. Simultaneamente, devem ser facilitadoras da autonomia, da participação dos destinatários, do reforço das capacidades e das competências das famílias para lidar com essas situações.

Neste sentido, a Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI), pretende estimular as capacidades das pessoas idosas e/ou em situação de dependência, assim como a participação ativa da promoção da sua própria saúde, autonomia e funcionalidade nos contextos de vida. Consequentemente, os cuidados prestados pela nossa equipa assentam nos seguintes princípios:

a família como suporte; a humanidade; o respeito; a continuidade, proximidade e qualidade de cuidados; a interdisciplinaridade profissional; a integridade, identidade e privacidade da pessoa.

População Alvo: População residente no concelho de Oliveira do Bairro e inscrita nas Unidades Funcionais de Oliveira do Bairro, com a atribuição de 10 vagas.

A RNCCI estabeleceu como critérios de inclusão para a ECCI, os seguintes critérios:

Deterioração nas atividades de vida diária;

Incapacidade de gestão do regime terapêutico;

Necessidade de continuidade de cuidados iniciados em contexto hospitalar ou unidades de internamento da RNCCI;

Doença grave, em fase avançada ou terminal;

Doença crónica;

Familiares e/ou cuidadores informais.

Como critérios de exclusão:

Doente em fase aguda da patologia;

Necessidade exclusiva de apoio social;

Necessidade de estudo diagnóstico;

Inexistência de um cuidador informal;

Utentes que se encontrem institucionalizados.

#### Objetivo Geral

Aumentar a acessibilidade de cuidados de saúde no domicílio e o grau de autonomia da pessoa em situação de dependência e sua família.

#### Objetivos Específicos

Assegurar que 96% dos utentes tenham visita domiciliária de enfermagem nas primeiras 24 horas;

Conseguir que 60% dos utentes obtenham ganhos em independência nos autocuidados;

Assegurar que 100% dos utentes, admitidos na ECCI, tenham avaliado o risco de úlcera de pressão;

Conseguir que 65% dos cuidadores/familiares adquiram conhecimentos na prestação de cuidados à pessoa dependente.

#### **4.2.10. À Conversa com a Saúde**

O Jornal da Bairrada foi fundado há 59 anos. É um órgão de comunicação de cariz regional, com uma tiragem anual de 35200 exemplares e com periodicidade semanal.

Tem sido disponibilizado um espaço neste jornal para a saúde, para o qual a UCC tem contribuído com alguns artigos focados em temas que possam aumentar a literacia em saúde da população, assim como para divulgar alguns eventos promovidos por esta unidade.

População Alvo: Leitores do Jornal da Bairrada

Objetivo Geral: Aumentar a literacia em saúde da população para que possam melhorar o seu estado de saúde.

Objetivos Específicos: Participar com pelo menos 12 artigos até final de 2018

#### **4.2.11. Não Fique Parado**

Estima-se que em Portugal mais de 60% dos adultos não efetuam os níveis de atividade física benéficos para a saúde. Está cientificamente provado que o exercício físico, regular e controlada, tem efeitos benéficos na saúde geral, reduzindo o risco de morte prematura. Reduz também a probabilidade de contrair doenças crónicas como a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Mais, melhora o desenvolvimento e preservação da capacidade funcional dos nossos ossos, músculos e articulações, a qualidade do sono, favorece a prevenção da osteoporose e o controlo do peso. Ao nível psicológico, diminui os estados de

depressão e ansiedade, promovendo a sensação de bem-estar e controlo (equilíbrio), além de aumentar a resistência ao stress, fomentar a imagem corporal e elevar a autoestima.

Pela prática de exercício físico, uma pessoa com hábitos sedentários pode melhorar o seu estado de saúde e, logo, elevar a sua qualidade de vida. E nunca é tarde para iniciar uma vida ativa. Independentemente da idade, do baixo nível de aptidão física, ou mesmo de quanto tempo se esteve votado à total inatividade, várias pesquisas têm mostrado que iniciar uma atividade física, de forma regular e moderada, traz sempre benefícios para a saúde.

De uma forma geral, atividade física pode ser definida como qualquer movimento do corpo humano que resulte em gasto de energia.

A atividade física não tem necessariamente de ser praticada com uma intensidade elevada para ter efeitos benéficos. Nos últimos anos têm surgido orientações que procuram demonstrar o que se deve atingir para melhorar ou manter uma saúde digna dessa designação. Destas sobressaem as elaboradas nos EUA, por ser o país que mais tem investido no estudo deste tema e onde estão sediadas as instituições mais conceituadas, como o American College of Sport Medicine – ACSM. Este tem atualizado, quase anualmente, as suas recomendações, que atualmente apontam para uma prática preferencialmente diária ou de pelo menos 3 a 5 vezes por semana.

O exercício deve ser visto como parte integrante do nosso dia-a-dia, mas deve ajustar-se às características e limitações de cada um. Acima de tudo, deverá ser uma atividade que nos dê prazer pois, ser for visto apenas como uma obrigação, está condenada ao fracasso.

É neste contexto que se enquadra o projeto Não Fique Parado. Este projeto visa principalmente alterar hábitos de vida menos corretos; pretende estimular a prática de exercício físico, promover uma alimentação saudável e criar espaços de interação social.

População Alvo: População residente no concelho ou inscrita na Unidades Funcionais de Oliveira do Bairro.

Objetivo Geral: Motivar a população a adotar estilos de vida saudáveis.

Objetivos Específicos

Formalizar parcerias;

Conseguir que 60% dos utentes abrangidos pelo projeto adiram ao mesmo;

Conseguir que 90% dos utentes que responderam ao questionário de satisfação, tenham o grau de satisfação de: satisfeitos ou muito satisfeitos.

#### **4.2.12. ReHabilitar**

A reabilitação comunitária, tem como objetivos atender as pessoas com incapacidades o mais próximo do seu domicílio, em que a família e a comunidade participem de modo integrado na evolução do seu estado clínico, onde os conhecimentos existentes nos centros de reabilitação

sejam repassados, em maior ou menor grau, àqueles mais próximos das pessoas com incapacidades, oferecendo níveis distintos de atendimento a diferentes incapacidades.

Nos dias de hoje, a reabilitação na comunidade não se deve restringir só ao indivíduo, mas sim atingir todos os pequenos grupos a que este pertence, desenvolvendo-se uma rede de apoio, como a família, os vizinhos, os amigos, os colegas de trabalho e outros. Podemos compreender a importância da reabilitação tornando-a de fácil acesso à comunidade, envolvendo-a num processo de garantia de saúde e qualidade de vida para a população abrangida.

Os objetivos e metas da reabilitação na comunidade têm muito em comum com a reabilitação noutras unidades. O campo de ação da enfermagem de reabilitação vai desde a prevenção primária até níveis agudos e subagudos, passando pelos processos de transição das pessoas ao longo da vida, sendo mesmo, o alicerce da intervenção terciária na comunidade.

Assim, pretende-se com este projeto implementar cuidados de reabilitação a utentes portadores de limitação funcional, com o objetivo de ajudar o utente a conseguir manter o máximo possível de independência e um desempenho seguro nas atividades de autocuidado adquirindo novas habilidades.

A cada utente é estabelecido um programa de cuidados específicos e personalizados, que passa fundamentalmente pela reabilitação motora mas também, em algumas situações, pode incluir atividades de reabilitação sociocognitivas, educação para a saúde e prevenção postural entre outras.

Os cuidados de enfermagem de reabilitação resultam de uma observação e avaliação integral da pessoa (aplicação de escalas de avaliação), passando depois ao planeamento e execução dos cuidados especializados. Através do programa de reabilitação instituído é possível ajudar o utente a atingir uma qualidade de vida aceitável, com dignidade, autoestima e independência, uma vez que o enfermeiro de reabilitação o ajuda a reavaliar as suas capacidades funcionais, bem como a recuperar a consciência do seu valor.

A intervenção na área de reabilitação à pessoa dependente será contemplada, nas diferentes vertentes assistencial, educacional, curativa e na eliminação das barreiras arquitetónicas.

População Alvo: Uteses portadores de limitação funcional (sequelas de AVC, DPOC, doenças osteoarticulares, utentes submetidos a PTA ou PTJ, entre outros).

Objetivo Geral: Promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida da pessoa;

#### Objetivos Específicos

- Aumentar o grau de independência relativamente à 1ª avaliação em 25% dos utentes referenciados;
- Desenvolver habilidades do prestador de cuidados informal em cerca de 60%, na prestação de cuidados à pessoa dependente ou com limitação funcional;
- Promover a acessibilidade aos cuidados de enfermagem de reabilitação.

#### **4.2.13. Idosos em Segurança – Guarda Nacional Republicana (GNR)**

**O Programa Apoio 65 – Idoso em Segurança**, é uma iniciativa do Ministério da Administração Interna que visa apoio à camada da população mais desfavorecidas/vulneráveis, como é o caso

dos idosos, principalmente os que vivem mais afastados ou isolados dos centros populacionais mais ativos, assume uma especial relevância, e enquadrável no apoio social que à Guarda é cometida, dentro desta nova filosofia do servir socialmente.

Garantir as condições de segurança e a tranquilidade das pessoas idosas.

Promover o conhecimento do trabalho da GNR junto desta população.

Ajudar a prevenir e a evitar situações de risco.

No intuito de aumentar o grau de confiança e conhecimento, direccionou-se o patrulhamento, conseguindo-se assim um conhecimento mútuo muito melhor e mais aprofundado. Levantamento exaustivo dos idosos a viverem isoladamente, foram referenciadas pequenas comunidades e elaboradas listas de instituições públicas e privadas diretamente ligadas ao apoio que a estes devem ser conferidas

Através de:

Reforço de policiamento dos locais públicos mais frequentados por idosos.

Criação de uma rede de contactos diretos e imediatos entre os idosos a GNR, em caso de necessidade.

Instalação de telefones nas residências das pessoas que vivem mais isoladas e tem menores defesas.

Colaboração com outras entidades que prestam apoio à 3ª idade.

Em Oliveira do Bairro em Março de 2018, encontravam-se em acompanhamento 37 idosos em situação de isolamento social.

#### **4.2.14. Instituto da Segurança Social**

**Prestações da Segurança Social:** Pensões; Complementos; Suplementos; Benefícios adicionais de saúde.

**Complemento Solidário para Idosos:** Os idosos que beneficiam desta prestação têm direito a apoios, para reduzir as suas despesas de saúde, no âmbito de dois programas específicos:

**Benefícios adicionais de saúde** Permite-lhe o reembolso das despesas de saúde na compra de:

- Medicamentos (parcela do preço não comparticipada pelo Estado) – Participação financeira em 50%;
- Aquisição de óculos e lentes – Participação financeira em 75% da despesa, até ao limite de 100,00€ por cada período de dois anos;
- Aquisição e reparação de próteses dentárias removíveis – Participação financeira em 75% da despesa, até ao limite de 250,00€ por cada período de três anos.



**Programa nacional de promoção da saúde oral** Permite-lhe aceder de forma gratuita às consultas de dentista/estomatologista, através de um cheque-dentista que lhe é passado pelo Médico de Família.

Têm ainda direito ao **Apoio Social Extraordinário ao consumidor de Energia:**

-Tarifa Social de Electricidade;

- Tarifa Social de Gás natural

**Segurança Social directa** que disponibiliza Informações; Formulários; Documentos; Publicações (“Guia Protecção Social – Pessoas Idosas”) e Guiões Práticos (“Apoio Sociais – pessoas idosas”; “Benefícios adicionais de saúde”); Simulador de pensões, entre outros;

**Núcleo de Resposta Sociais** do Centro Distrital de Aveiro que presta apoio técnico às IPSS concelhias e suas respostas sociais.

### 4.3. Respostas Sociais para os Idosos - Instituições Particulares de Solidariedade Social

Os dados recolhidos dizem respeito ao mês de Março de 2018

#### 4.3.1. Resposta Social: Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

**Conceito:** resposta social, desenvolvida a partir de um equipamento, que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou atividades da vida diária. (Fonte [www.cartasocial.pt/conceitos.php](http://www.cartasocial.pt/conceitos.php))

#### Serviço de Apoio Domiciliário

| IPSS                         | Capacidade | Acordo<br>Cooperação | Nº Utentes | Nº<br>Utentes<br>Extra<br>Acordo | Lista<br>Espera | Vagas    |
|------------------------------|------------|----------------------|------------|----------------------------------|-----------------|----------|
| ABC de Bustos                | 35         | 35                   | 35         | -                                | 14              | -        |
| Centro Ambiente p/ Todos     | 40         | 40                   | 40         | -                                | 10              | -        |
| Centro S.P. S. Pedro Palhaça | 30         | 30                   | 28         | -                                | 0               | 2        |
| Centro Social de Oiã         | 30         | 16                   | 15         | 0                                | 0               | 1        |
| Santa Casa da Misericórdia   | 20         | 20                   | 19         | -                                | -               | 1        |
| SOLSIL                       | 30         | 15                   | 17         | 2                                | -               | -        |
| <b>Total (6 SAD)</b>         | <b>185</b> | <b>156</b>           | <b>154</b> | <b>2</b>                         | <b>24</b>       | <b>4</b> |

No município existem **6 serviços de apoio domiciliário**. Estes cobrem um total de 154 indivíduos, existindo 24 idosos em lista de espera.

De salientar que A AMPER possui capacidade de 30 clientes em SAD – Serviço de Apoio Domiciliário, contudo ainda não possui acordo de cooperação para o efeito. Desta forma, na freguesia de Oiã, existe a capacidade instalada (infra estruturas) para este serviço.

Também o Recanto da Natureza ofereceu este serviço no passado e deixou-o de prestar por falta de clientes.

#### 4.3.2. Resposta Social: Centro de Convívio

**Conceito:** resposta social, desenvolvida em equipamento, de apoio a atividades sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas de uma comunidade. (Fonte [www.cartasocial.pt/conceitos.php](http://www.cartasocial.pt/conceitos.php))

#### Centro de Convívio

| IPSS   | Capacidade | Acordo de<br>Cooperação | Nº Utentes | Nº Utentes<br>Extra acordo | Lista de<br>Espera | Vagas |
|--------|------------|-------------------------|------------|----------------------------|--------------------|-------|
| SOLSIL | 25         | 18                      | 13         | 0                          | 0                  | 7     |

Existe um Centro de Convívio para pessoas idosas na SOLSIL, com capacidade para 25 utentes e com frequência de 13 idosos. Neste equipamento existem 7 vagas disponíveis.

#### 4.3.3. Resposta Social: Centro de Dia

**Conceito:** resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sócio-familiar. (Fonte [www.cartasocial.pt/conceitos.php](http://www.cartasocial.pt/conceitos.php))

##### Centro de Dia

| IPSS                            | Capacidade | Acordo<br>Cooperação | Nº Utentes | Nº<br>Utentes<br>Extra<br>acordo | Lista de<br>Espera | Vagas     |
|---------------------------------|------------|----------------------|------------|----------------------------------|--------------------|-----------|
| ABC de Bustos                   | 20         | 20                   | 20         | -                                | 2                  | -         |
| AMPER                           | 20         | 10                   | 7          | -                                | -                  | 13        |
| Centro Ambiente p/ Todos        | 30         | 30                   | 20         | -                                | -                  | -         |
| Centro Social de Oiã            | 15         | 8                    | 10         | 2                                | -                  | 5         |
| Centro S.P.S. Pedro Palhaça     | 30         | 30                   | 29         | -                                | -                  | 1         |
| Santa Casa da Misericórdia      | 30         | 26                   | 25         | -                                | -                  | 5         |
| SOLSIL                          | 30         | 15                   | 15         | -                                | -                  | -         |
| <b>Total (7 Centros de Dia)</b> | <b>175</b> | <b>139</b>           | <b>126</b> | <b>2</b>                         | <b>2</b>           | <b>24</b> |

No concelho estão instalados **7 Centros de Dia** em funcionamento, com capacidade para **175 utentes**, com a frequência total de **126 idosos**. Esta resposta social regista 24 vagas a preencher.

#### 4.3.4. Resposta Social: ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Lar de Idosos)

**Conceito:** resposta social, desenvolvida em equipamento, destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia. (Fonte [www.cartasocial.pt/conceitos.php](http://www.cartasocial.pt/conceitos.php))

##### ERPI

| IPSS                             | Capacidade | Acordo<br>Cooperação | Nº Utentes | Nº<br>Utentes<br>Extra<br>acordo | Lista de<br>Espera | Vagas    |
|----------------------------------|------------|----------------------|------------|----------------------------------|--------------------|----------|
| Centro Social de Oiã             | 30         | 24                   | 30         | 6                                | 27                 | -        |
| Recanto da Natureza              | 40         | 32                   | 32         | 4                                | 15                 | 4        |
| Santa Casa da Misericórdia       | 60         | 60                   | 60         | -                                | 20                 | -        |
| SOLSIL                           | 22         | 22                   | 22         | -                                | 84                 | -        |
| SOBUTOS                          | 40         | 40                   | 40         | 0                                | 48                 | -        |
| Centro S.P.S. Pedro Palhaça      | 21         | 21                   | 21         | -                                | 50                 | -        |
| AMPER                            | 30         | 24                   | 30         | 2                                | 19                 | -        |
| <b>Total (7 Lares de Idosos)</b> | <b>243</b> | <b>223</b>           | <b>235</b> | <b>12</b>                        | <b>263</b>         | <b>4</b> |

Existem no concelho **7 Lares de Idosos**, com a capacidade para 243 idosos e frequência total de 235. A resposta ERPI foi a que mais cresceu no município, como novos equipamentos, como o Lar da responsabilidade do Centro Social S Pedro da Palhaça e da AMPER.

Prevê-se ainda, para este ano, um novo Lar da responsabilidade do Centro Ambiente para Todos, no Troviscal com capacidade para mais 27 camas.

Atualmente existem 4 vagas para preencher no Recanto da Natureza, que são vagas não comparticipadas pela segurança social e das quais, o valor a pagar, os idosos não conseguem suportar.

**Esta é a resposta social, que evidencia uma procura e necessidades, mais expressiva, com 263 pessoas inscritas nas instituições.** Será importante referir que a lista de espera poderá não traduzir a real necessidade e sim ser meramente indicativa, isto devido á sua não atualização permanente, também, que em algumas situações, à múltipla inscrição de um interessado, ou mesmo porque serão pessoas inscritas com o objetivo de reservar um lugar para o seu futuro.

As IPSS's entrevistadas apresentaram na sua generalidade, a necessidade da existência de duas a três **camas para necessidades temporárias e urgentes, designadamente para apoio a cuidadores informais.**

Existe ainda no município um Lar Particular Lucrativo na freguesia da Mamarrosa.

#### **4.3.5. Unidade de Cuidados de Longa Duração**

A Unidade de Cuidados Continuados de Longa Duração destina-se a pessoas com doenças ou processos crónicos, com diferentes níveis de dependência e graus de complexidade, que não reúnam condições para serem cuidadas em casa ou na instituição ou estabelecimento onde residem. Presta apoio social e cuidados de saúde de manutenção que previnam e retardem o agravamento da situação de dependência, favorecendo o conforto e a qualidade de vida

A Santa Casa da Misericórdia do Concelho de Oliveira do Bairro em 2008, tendo consciência das necessidades do concelho e da região apresentou candidatura ao Programa Modelar para construção de uma Unidade de Cuidados Continuados de longa duração para **28 camas**, que foi aprovada e executado, sendo que se encontra a funcionar desde setembro de 2013.

A construção e funcionamento deste equipamento para a Misericórdia foi um regresso às origens. A Santa Casa foi, desde a década de quarenta do século passado até mil novecentos e setenta e quatro, detentora do Hospital da Misericórdia de Oliveira do Bairro, tendo sido responsável pelos cuidados de saúde à população de Oliveira do Bairro.

## 5. Resultados do Grupo de Trabalho Temático “ Envelhecimento Ativo”, no âmbito da Rede Social reunido a 2014

No âmbito da realização do último diagnóstico social de Oliveira do Bairro, realizaram-se duas sessões do Grupo de Trabalho “Envelhecimento Ativo”. Pela pertinência das questões apresentadas e refletidas pelos parceiros neste âmbito, apresentamos neste documento as conclusões do mesmo sobre esta área temática.

### 5.1. Potencialidades e Recursos

- **Respostas sociais de apoio ao idoso:** 10 IPSS's trabalham na área dos idosos. Existem 6 Serviços de Apoio Domiciliário, 1 Centro de Convívio, 7 Centros de Dia e 6 Lares de Idosos;
- **Respostas do Município da área dos idosos:** 65 em Festa, Cartão +65, Chá Dançante, e o TOB (Mini Autocarro dos Transportes de Oliveira do Bairro) que serve em grande parte esta população, contribuindo para o acesso a serviços e o não isolamento;
- **Centro de Saúde** - Consultas de: Clínica Geral; Diabetes; Hipertensão; Consulta de adultos; Nutrição; Tabagismo; Alcoologia; Higiene Oral; Serviço Social. Projetos: “ Não Fique parado” – Sedentarismo; “Caminhar para o Equilíbrio” – Diabetes; “Percurso de Autonomia”- Saúde mental, “Sol Poente” – envelhecimento, “Minorsal” (sopa.com; pão.com), Equipa de Cuidados Continuados Integrados (ECCI-10 camas);
- Meio com características rurais, com existência de solidariedade de redes de vizinhança;
- Parcerias: Rede Social, Câmara Municipal, Juntas de Freguesia, IPSS, Banco Alimentar Contra a Fome;
- **Santa Casa da Misericórdia – Centro de Terceira Idade** - psicologia, equipa de animação constituída por duas animadoras, Recursos didáticos (jogos pedagógicos...), estrutura do Plano de Ação da 3ª. Idade (ateliers) e do Plano de Ação Geral da Instituição. Protocolos diversos com entidades: Vida Mais, IPSS's, Universidade de Aveiro, Universidade Sénior de OLB, Agrupamentos de Escolas/Estágios, Trabalho a favor da Comunidade, Voluntariado, Protocolo com Câmara Municipal (piscina e toca' mexer, Convívio intergeracional com o CIJ, Protocolo com Museu de Aveiro em trabalho com doentes de Alzheimer;
- **Universidade Sénior, UNISOB** - conhecimentos/ riqueza humana professores/ voluntários/ projeto: 22 Disciplinas, Clube de fotografia, Clube lúdico- pedagógico, Clube de leitura, Projeto “Conta-me um conto” – Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro, Projeto “Jogos Tradicionais”, Programa Sol Poente, TUNA (TUNISOB). Curso para cuidadores informais, baile Autoestima 1 x por mês com lanche e dança, todas as 3ªs feiras decorrem diferentes atividades (visitas, passeios, visualização de filmes, workshops, palestras, apresentação de livros, encontros de universidades seniores, churrascadas, comemoração de aniversários, participação no Viva as Associações; rastreios auditivos, visuais e outros. Comemoração de datas como por exemplo: o magusto, o natal, páscoa.

**Constrangimentos e Necessidades identificadas pelos parceiros que trabalham com esta população:**

### **5.1.2. Problemáticas associadas ao envelhecimento**

- Isolamento de alguns idosos;
- Reformas baixas, insuficiência e baixos rendimentos;
- Custos com medicação;
- Emigração das famílias, ausência de suporte familiar;
- Baixa escolaridade que impede o acesso a informação e serviços;
- Limitações do TOB a nível de trajetos, horários, limitações geográficas de dificulta o acesso a serviços;
- Baixa natalidade;
- Crise económica e financeira;
- Demora da resposta em algumas consultas de especialidade: Ex. Psiquiatria e Psicologia;
- Falta de resposta de atividades ocupacionais e de respostas intermédias;
- Articulação entre serviços de saúde e serviços sociais;
- Aumento de Medicação;
- Isolamento do idoso;
- Dependência económica da família do idoso;
- Falta de recursos ou condições para cuidar do seu idoso;
- Aumento da fragilidade o que aumenta a violência financeira e negligência no tratar;
- Aumento das doenças crónicas e demências;
- Maior número de dependências nas atividades da vida diária;
- Grau de dependência dos idosos a nível funcional e mental, integrados nas respostas sociais;
- Necessidade de recursos físicos adaptados ao grau das suas necessidades;
- Pouco envolvimento das famílias;
- Falta da criação de um Provedor do Idoso;
- Baixos rendimentos das famílias e dos idosos;
- Desemprego;
- Maior dependência, devido ao aumento da longevidade;
- Idosos com mais idade;
- Sentimento de insegurança, devido à maior criminalidade/ assaltos a idosos.

### 5.1.3. Prioridades de Intervenção identificadas pelos parceiros que trabalham com esta população:

- Necessidade de incentivos à natalidade;
- A necessidade de alterar as representações sociais relativamente ao idoso, o envelhecimento e o seu papel na sociedade;
- Criar condições para manter uma maior autonomia;
- Necessidade da realização de um diagnóstico de situação dos idosos no domicílio;
- Necessidade de um diagnóstico do número de idosos dependentes e com demências;
- Formação e apoio aos cuidadores informais;
- Alargar a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário;
- Criação de vagas residências/ dormida para idosos em fins-de-semana e período de férias (descanso do cuidador);
- Danças de salão e outras atividades de ocupação e convívio;
- Ação de sensibilização para as questões de violência no idoso;
- Atuar sobre a violência financeira;
- Palestras em torno das questões dos séniores como novos atores sociais, agilizadores da sua própria inclusão;
- Ampliar leque formativo da Universidade Sénior;
- Envelhecimento ativo e saudável, incrementar a reabilitação;
- Intervenção/ cuidados aos idosos com baixos recursos sem apoio;
- Intervenção com idosos isolados, sem suporte familiar;
- Apoio financeiro aos idosos na aquisição de medicamentos;
- Necessidade de respostas especializadas;
- Desenvolvimento de programas de voluntariado: voluntariado sénior (em grupo de pares) e ou voluntariado de apoio a séniores;
- Intervenção na doença mental / demências nos idosos, como a terapia pela arte;
- Necessidade de uma entidade que zele pelos direitos da pessoa idosa, como a figura de um Provedor ou uma Comissão de Proteção;
- Promover programas de educação intergeracional;
- Necessidade de uma ou duas camas para férias e/ou fim-de-semana, de curta duração, para descanso do cuidador;
- Necessidade de atuar preventivamente nas doenças cardiovasculares;

### 5.1.4. Indicadores associados ao envelhecimento e pobreza (nacional)

\*Documento da Rede Europeia Anti Pobreza

- Aumento significativo da taxa de risco de pobreza das pessoas idosas para 22,4%;
- Os idosos com 75 e mais anos, que vivem sós, apresentam uma taxa de pobreza acima dos 33% em 2010;
- O valor de referência do Complemento Solidário para Idosos foi alvo de uma diminuição e o número de beneficiários tem vindo a reduzir drasticamente, questionando-se se é uma medida que consegue tirar os idosos da pobreza;



- A Deco altera para o facto das pessoas com mais de 60 anos serem, em grande parte dos casos, fiadoras dos filhos em situação de dificuldade económica e terem sido chamadas a pagar os créditos dos seus familiares;
- Segundo a APAV os casos de violência sobre as pessoas idosas estão a aumentar, registando-se no ano de 2012, 809 queixas de pessoas idosas vítimas de crime (9% do conjunto de vítimas registadas pela APAV);
- Os Médicos do Mundo, em 2013, alertavam para o aumento da vulnerabilidade da população idosa no período de crise que se reflete na maior dificuldade em suportar necessidades básicas de alimentação e saúde;

#### **5.1.6. Linha do Cidadão Apoio ao Idoso**

No âmbito das suas funções, o Provedor de Justiça criou uma linha telefónica gratuita de apoio aos cidadãos idosos, contactável através do número **800 20 35 31**. Serve para informar e divulgar, junto dos cidadãos que atingiram a maturidade das suas vidas, o conjunto de direitos e de benefícios, em áreas tão importantes como a saúde, segurança social, habitação, equipamentos e serviços ou tempos livres, entre outros.

A Linha do Cidadão Idoso não é uma linha de emergência ou de conversação, mas de informação, encaminhamento e/ou acompanhamento da atuação dos serviços públicos envolvidos.



## 6. Plano de Ação “Idade Maior” 2018 – Município de Oliveira do Bairro

| Ação  | Objetivo   | Parceria/ Recursos  | Cronograma   |
|---|--|---|--|
| <b>Elaboração da Carta Social do Idoso</b>        | Diagnóstico demográfico e dos recursos concelhios na área da Terceira Idade.<br>Elaboração do Plano de Ação 2018/2019.   | CMOLB<br>Rede Social/ CLAS<br>IPSS's  | Janeiro a Abril de 2018                              |
| <b>Implementação do Pelouro da “ Idade Maior”</b> | Articulação da política de apoio às pessoas idosas, a nível municipal;<br>Dinamização de ações com vista à promoção da qualidade de vida da população idosa, designadamente através da participação ativa da vida na comunidade;<br>Prevenir e ou responder a situações suscetíveis de afetar a segurança, saúde ou bem-estar dos idosos;<br>Informar, sensibilizar a responsabilização das famílias e da comunidade sobre o direito das pessoas idosas;<br>Combater a exclusão social na pessoa idosa;<br>Desconstruir a imagem negativa e o preconceito associado ao processo de envelhecimento; | CMOLB<br>Rede Social/ CLAS<br>IPSS's  | Abril/2018   |
| <b>Chá Dançante “Matinés Sénior”</b>              | Promoção do convívio e a interação da população sénior das diversas freguesias e ainda a participação ativa da população   | CMOLB<br>Associações Culturais e Recreativas  | Último domingo de cada mês                           |
| <b>Baile de Máscaras Sénior</b>                   | Promoção do envelhecimento ativo.<br>Comemoração do carnaval com um convívio para todos os maiores de 55 anos  | CMOLB<br>Juntas de Freguesia<br>UNISOB<br>IPSS's, UCC<br>Comunidade   | 9 de Fevereiro                                       |
| <b>Idolíadas “ A Arte da Maior Idade”</b>         | Promoção junto dos seniores do desenvolvimento da inteligência espacial, o aumento da concentração e raciocínio lógico, a aquisição e troca de conhecimentos, a reativação da memória e o crescimento afetivo.<br>Criação de performances no âmbito do teatro, música, dança, artes plásticas e fotografia/vídeo com a dinamização sessões com recurso a técnicas diversas tais como estimulação (cognitiva, multissensorial e ocupacional) e de reminiscência e terapia pelas artes (arteterapia, musicoterapia, dançaterapia e dramaterapia).  | CMOLB<br>Santa Casa da Misericórdia, Centro Social de Oiã, SOLSIL, CSS.Palhaça, ABC de Bustos<br>Universidade Sénior<br>CM Ílhavo | 26 de Maio   |
| <b>Encontros com saúde</b>                        | Educar a comunidade para a saúde, relembrando a importância da literatura nesta função.  | CMOLB<br>Biblioteca<br>Clínica de Reabilitação Móvel – REAB   | De 13 de janeiro - a 27 de Julho (2 sábados por mês) |



| <b>Ação</b>                                   | <b>Objetivo</b>  | <b>Parceria/ Recursos</b>   | <b>Cronograma</b>                                 |
|---|--|---|---|
| <b>Leitura Sénior</b>                         | Promover o livro e os espaços de leitura junto da população sénior, através de atividades criadas especificamente para este segmento da população. Deste modo, ambiciona contribuir para o aumento da qualidade de vida e bem-estar dos seniores, e demonstrar que os espaços da Rede Concelhia de Leitura devem ser vistos como espaços de partilha e de convívio para todas as idades. | CMOLB<br>Biblioteca Municipal<br>e Polos de leitura                                       | Duas Quartas-feiras por mês de Janeiro a Dezembro |
| <b>Semana da Poesia<br/>"Ainda me lembro"</b> | Celebrar a poesia e os poetas.<br>Contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior;<br>Promover momentos de convívio e de partilha;   | CMOLB<br>Biblioteca Municipal<br>UNISOB<br>Centro Social de Oiã<br>Comércio Local         | 19 a 23 de Março                                  |
| <b>Radiolândia</b>                            | Sessão de conversas, posteriormente disponibilizadas em formato Podcast, sobre temáticas da atualidade e cultura, com convidados diversos, desde figuras públicas da rádio, escolas, instituições, usando para o efeito o estúdio existente no Museu do Rádio  | CMOLB<br>Radiolândia Museu do Rádio e Museu de Etnomúsica da Bairrada<br>UNISOB<br>IPSS's | Programação do segundo semestre                   |
| <b>Cinema no Museu</b>                        | Ciclo de sessões de cinema, destinado à população sénior, com a rotação de filmes portugueses sobre a temática da música. Trata-se de uma iniciativa pensada para permitir a vinda e descoberta do Museu ao público sénior e com isso continuar a reforçar os laços de proximidade com a comunidade.   | CMOLB<br>Museu de Etnomúsica da Bairrada  | Março   |
| <b>Outubro - Mês da Música</b>                | Programa cultural de celebração do Dia Mundial da Música, que se comemora no dia 1 de outubro, alargado a todo o mês.  | CMOLB<br>Museu de Etnomúsica da Bairrada  | Outubro   |
| <b>Conversas com História</b>                 | Programa de conversas com a população sénior, abordando vários temas sobre o espólio e património à guarda da Rede de Museus, com o intuito de promover a interação com a comunidade ao mesmo tempo que se aprofunda o conhecimento informal sobre a história e sobre o passado  | CMOLB<br>Radiolândia Museu do Rádio e Museu de Etnomúsica da Bairrada                     | Programação do segundo semestre                   |
| <b>Ativa Idade</b>                            | Aula de motricidade adaptada à população séniores. As aulas são ministradas na instituição que frequentam. Pretende-se contribuir para o aumento da mobilidade na população geronte, aumentando a qualidade de vida dos participantes.   | CMOLB<br>Desporto<br>IPSS   | Anual   |
| <b>Hidrogerontes</b>                          | Aula de ginástica aquática adaptada à população idosa. Pretende-se aproveitar as propriedades da água para realizar trabalho motor.  | CMOLB<br>Desporto   | Anual   |



| <b>Ação</b>   | <b>Objetivo</b>   | <b>Parceria/ Recursos</b>  | <b>Cronograma</b>    |
|---|---|--|----------------------|
| <b>Sessões Grupo Trabalho “Envelhecimento Positivo”</b>                             | Reflexão partilhada com as entidades do Conselho Local de Ação Social que trabalham com idosos, sobre as potencialidades, fraquezas e definição de prioridades de intervenção nesta matéria.  | CMOLB<br>Rede Social - CLAS  | Junho<br>Setembro    |
| <b>Diagnóstico Saúde e Social “Easy Care”</b>                                       | Estudo de investigação “Conhecer para Melhor Intervir: necessidades e prioridades de saúde e sociais das pessoas maiores de 65 anos.  | CMOLB<br>Estágio de Gerontologia da UA<br>Juntas de Freguesia e Unidade de Cuidados à Comunidade | Abril a Junho        |
| <b>Formação / Sensibilização para Cuidadores Informais</b>                          | Sensibilizar os cuidadores informais para a aquisição de competências básicas do cuidado ao idoso.  | CMOLB<br>Estágio de Gerontologia da UA   | Junho                |
| <b>Revisão dos Apoios do “Cartão + 65”</b>  | Divulgação do cartão a fim de captar novos beneficiários e novas entidades. Elaboração de um Guia Prático   | CMOLB  | Setembro a Dezembro  |
| <b>Ação de Sensibilização e Informação sobre o Alzheimer e “Passeio da Memória”</b> | Consciencializar para a problemática das demências em Portugal: prevalência, sinais de alerta e redução do risco;<br>Promoção do exercício físico através da caminhada.   | CMOLB<br>Alzheimer Portugal  | 8 Setembro           |
| <b>“65 em Festa”</b>  | Comemoração do Dia Internacional do Idoso, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar a população mais idosa;<br>Promoção do encontro e convívio dos séniores do município de forma a estreitar laços e a minimizar os efeitos do isolamento social | CMOLB<br>Juntas de Freguesia   | Outubro              |
| <b>Sessões “Focus – Group” com séniores</b>   | Reflexão partilhada pelos próprios - séniores, institucionalizados e da comunidade, sobre as problemáticas que os afetam.<br>Definição conjunta de potenciais intervenções.   | Rede Social<br>Comunidade<br>IPSS’s<br>UCC   | Novembro<br>Dezembro |

## 7. Plano de Ação “ Idade Maior” 2019 – Município de Oliveira do Bairro

Para além das ações de carácter anual e que serão de manter no ano de 2019, propomo-nos a realizar ainda um conjunto de ações mais estruturadas e já identificadas.

| <b>Ação</b>   | <b>Objetivo</b>  | <b>Parceria/ Recursos</b>                                | <b>Cronograma (previsional)</b> |
|---|--|--|---------------------------------|
| <b>Elaboração do Plano Municipal Gerontológico</b>                      | Elaborar um plano que englobe as intervenções de todas as entidades que trabalham com pessoas maiores de 65 anos. Integrar e articular intervenções. Identificar e priorizar necessidades de intervenção, projetos, iniciativas e respostas sociais.   | CMOLB<br>CLAS<br>Centro Saude<br>IPSS<br>UNISOB          | Janeiro a Setembro              |
| <b>Ação de Formação “Violência no Idoso”</b>                            | Dotar os formandos (técnicos e pessoas da comunidade) para a identificação de sinais e sintomas de violência contra pessoas de idade, bem como os tipos de violência exercidos e estratégias e técnicas de intervenção orientadas para esta problemática.  | CMOLB<br>APAV (ou outra)                                 | Junho                           |
| <b>Projeto Conforto Habitacional para idosos / Oficina ao Domicilio</b> | Desenvolver um projeto que promova pequenas reparações, adaptações à mobilidade das habitações dos indivíduos com dependência ou maiores de 65.  | CMOLB<br>IPB   | Junho a Dezembro                |
| <b>Programa de Intervenção Psico Educativa a Cuidadores Informais</b>   | Dotar os cuidadores de competências que permitam a melhoria do processo de cuidar; contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos cuidadores informais; dotar de maior qualidade e competência a atividade dos cuidadores como realização pessoal.  | CMOLB<br>C Saude - UCC                                   | Março a Dezembro                |
| <b>Seminário sobre a temática do Envelhecimento</b>                     | Ações de sensibilização/ formação em diferentes temáticas sobre o envelhecimento a definir pelo Grupo Temático “Envelhecimento Positivo Combater estereótipos e preconceitos como o Idadismo – discriminação em função da idade, assente em representações sociais que associam o envelhecimento à incapacidade e dependência. | CMOLB<br>CLAS - Grupo Temático “Envelhecimento Positivo” | Outubro                         |
| <b>Criação de um Parque Geriátrico</b>                                  | Criação de espaços de lazer adaptados à população idosa.<br>Promoção da atividade física ao ar livre.  | CMOLB  | Dezembro                        |

## Bibliografia

Artigo “1 de Outubro – Dia Internacional da Pessoa Idosa”, Revista de Economia Social FOCUS SOCIAL Dez de 2017, EAPN Portugal

Ata da Reunião Temática do Conselho Local de Ação Social “Envelhecimento”, Março de 2014

Carta Social da População Sénior do Concelho de Odemira, Comissão Municipal do Idoso, Município de Odemira;

Diagnóstico Social de Oliveira do Bairro, capítulo Território e População, 2014, Rede Social de Oliveira do Bairro

Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025, Grupo Interministerial e da Direção Geral da Saúde (Despacho 12427/2016).

INE (2011) – Recenseamento Geral da População, Projeções Demográficas

PORDATA, Números dos Municípios e Regiões de Portugal

Revisão do Plano Diretor Municipal de Oliveira do Bairro, Estudos setoriais de caracterização, sócio demografia, 2013

Regulamento da Organização dos Serviços Municipais, Despacho n.º 1803/2013

Resolução da Assembleia da República n.º88/2018 de 4 de Abril