

ESTARREJA
MUNICÍPIO

PMEAS

Plano Municipal do Envelhecimento Ativo e Saudável de Estarreja

2025 – 2028

Plano Municipal do Envelhecimento Ativo e Saudável de Estarreja (2025 – 2028)

ENTIDADE PROMOTORA

Câmara Municipal de Estarreja

ENTIDADES PARCEIRAS

Rede Social de Estarreja

Outras entidades do concelho de Estarreja

Índice

1. ENQUADRAMENTO	4
2. METODOLOGIA	6
3. RETRATO MUNICIPAL	8
3.1. Enquadramento geográfico	8
3.2. Breve caracterização sociodemográfica.....	9
3.3. Síntese diagnóstica	14
4. PLANO DE AÇÕES	16
Pilar I: Saúde e Bem-Estar	18
Pilar II: Autonomia e Vida Independente	21
Pilar III: Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida	24
Pilar IV: Vida Laboral Saudável ao Longo da Vida	26
Pilar V: Rendimento e Economia do Envelhecimento	28
Pilar VI: Participação na Sociedade.....	29
5. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO.....	32
5.1. Modelo de controlo das ações do Plano.....	33
ACRÓNIMOS.....	35
ÍNDICE DE FIGURAS, GRÁFICOS E TABELAS	36
DOCUMENTAÇÃO DE SUPORTE	37

ENQUADRAMENTO



1. Enquadramento

A sociedade portuguesa enfrenta uma transformação demográfica significativa, marcada pelo gradual aumento da longevidade e por uma população progressivamente mais envelhecida, associada a uma redução da taxa de natalidade, com importantes repercussões sociais, económicas e culturais.

Reconhecendo os desafios e oportunidades desta realidade, a Câmara Municipal de Estarreja tem assumido a promoção de uma cidadania sénior ativa e empenhada, e a promoção dos direitos das pessoas idosas, como uma das prioridades fundamentais das suas políticas públicas.

A Constituição da República Portuguesa afirma, no quadro dos direitos e deveres económicos, sociais e culturais, os direitos das pessoas idosas, dispondo-se no seu artigo 72.º 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”. Ademais “a política de terceira idade engloba medidas de caráter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade”.

O Plano Municipal do Envelhecimento Ativo e Saudável de Estarreja (2025 – 2028) que aqui se apresenta, doravante designado de PMEAS de Estarreja, é um instrumento de planeamento e desenvolvimento estratégico que assume como objetivo primordial o desenvolvimento de programas, projetos e serviços que combatam o isolamento, promovam a proteção social e capacitem as pessoas idosas residentes no concelho de Estarreja para que estas possam ser protagonistas de vidas ativas e de um envelhecimento saudável.

O PMEAS de Estarreja tem por base o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável (2023 – 2026), aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, bem como os documentos estratégicos das entidades internacionais de referência, entre eles, a Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas, o Livro Verde do Envelhecimento Ativo e Saudável da Comissão Europeia e o Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas da Organização Mundial de Saúde.

Este Plano encontra-se, ainda, alinhado com o Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação de Estarreja (2022 – 2025), com os instrumentos de diagnóstico e planeamento estratégicos da Rede Social de Estarreja, nomeadamente o Diagnóstico Social do Concelho de Estarreja (2024) e o Plano de Desenvolvimento Social do Concelho de Estarreja (2024 – 2028), e com o Perfil e Plano Municipal de Saúde de Estarreja, que se encontram em fase de conclusão, e assenta no conjunto de participações e no compromisso de todas as entidades envolvidas.

METODOLOGIA

2

2. Metodologia

O PMEAS de Estarreja assenta em mais que uma vertente de análise e recolha de informação.

Metodologicamente, numa primeira análise os fundamentos foram os dados obtidos no Diagnóstico Social do Concelho de Estarreja (2024), no Plano de Desenvolvimento Social do Concelho de Estarreja (2024 – 2028), no Perfil e Plano Municipal de Saúde de Estarreja (que se encontram em fase de conclusão) e no Instituto Nacional de Estatísticas, e da realização de reuniões sectoriais internas e externas sempre coordenadas pela Divisão de Educação e Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Estarreja.

Numa segunda fase foram sistematizadas as principais ações em versão *draft* do Plano de Ações que serviu de base para os contributos finais da Divisão de Educação e Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Estarreja e do Grupo de Trabalho “Pessoas Idosas” da Rede Social de Estarreja, tendo por base a auscultação de projetos e ações pertinentes a enquadrar no Plano.

De todas as interações sobressaíram ações que facilmente se enquadram em projetos/atividades existentes e em desenvolvimento, melhorando os processos já em curso.

Esta metodologia teve por base a garantia do envolvimento de todos os intervenientes internos e externos, para o cumprimento dos principais objetivos e para tornar Estarreja uma cidade mais amiga das pessoas idosas, capaz de responder às necessidades mais amplas desta franja da população.

RETRATO MUNICIPAL

3

3. Retrato Municipal

3.1. Enquadramento geográfico

Estarreja é um concelho do distrito de Aveiro, que integra a região estatística Centro (NUT II), enquadrando-se, ainda, na sub-região estatística da Região de Aveiro (NUT III).

Localiza-se a sul do concelho de Ovar, a oeste de Oliveira de Azeméis, a noroeste de Albergaria-a-Velha e a este do concelho da Murtosa.

O município de Estarreja totaliza uma área de 108Km², sendo o quarto município da região de Aveiro com menor área, estando dividido em 5 freguesias/uniões de freguesias: Avanca, Beduído e Veiros, Canelas e Fermelã, Pardilhó e Salreu. A cidade sede de concelho localiza-se na freguesia de Beduído e Veiros.

Figura 1 – Concelhos da Região de Aveiro (NUT III)



Fonte: CIRA, 2025

3.2. Breve caracterização sociodemográfica

Em Estarreja estima-se que residiam em 2023 27.097 pessoas, 51,2% das quais mulheres (13.877) e 48,8% homens (13.220), sendo o quinto município com maior densidade populacional da Região de Aveiro (INE, 2024).

No que respeita ao grupo etário, a percentagem de população residente com 65 ou mais anos tem vindo a aumentar desde 2001, enquanto a percentagem da população com menos de 15 anos de idade tem vindo, tendencialmente, a diminuir.

Em 2023 estima-se que residiam no concelho 3.401 crianças e jovens (até aos 14 anos), 16.984 pessoas em idade ativa (entre os 15 e os 64 anos de idade) e 6.712 pessoas com 65 e mais anos de idade. Dentro do grupo etário de população residente com 65 ou mais anos de idade, o maior aumento ocorreu na população com 85 ou mais anos, cuja taxa de variação entre 2011 e 2023 foi de 67,4% (INE, 2024).

Da população residente em Estarreja com 65 ou mais anos, em 2023 estima-se que 3.815 pessoas eram do sexo feminino e 2.897 do sexo masculino (INE, 2024). Em 2021, este facto também se verificava em todas as freguesias do concelho, sendo mais significativa a diferença na freguesia de Salreu, em que as pessoas idosas do sexo feminino correspondiam a 59% do total da população com 65 ou mais anos de idade (INE, 2022).

Tabela 1 – População residente em Estarreja, com 65 ou mais anos de idade, por sexo, grupo etário e freguesia (2021) (N.º)

POPULAÇÃO TOTAL		TOTAL 65+		SEXO			
		N.º	%	M	%	F	%
Estarreja (concelho)	2 6213	6 394	24,4	2 751	43,0	3 643	57,0
Avanca	5 732	1 402	24,5	618	44,1	784	55,9
Pardilhó	4 232	953	22,5	400	42,0	553	58,0
Salreu	3 673	1 098	29,9	450	41,0	648	59,0
União das Freguesias de Beduído e Veiros	9 903	2 277	23,0	981	43,1	1 296	56,9
União das Freguesias de Canelas e Fermelã	2 673	664	24,8	302	45,5	362	54,5

Fonte: INE, 2022

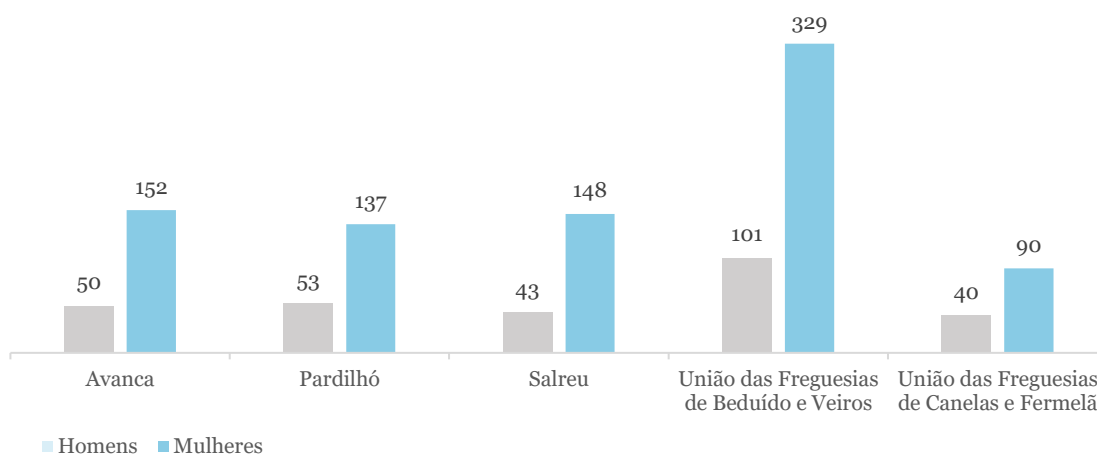
A esperança de vida à nascença tem vindo a aumentar, gradualmente, na última década. No triénio 2021-2023, na Região Centro, a esperança de vida aos 65 anos, para o total de população era de 20,15 anos e para as mulheres de 21,48 anos (INE, 2024).

Estima-se que em 2023 a taxa de crescimento natural do concelho se situava nos -0,41% e que por cada 1.000 habitantes tenham ocorrido aproximadamente 8 nascimentos (taxa bruta de natalidade: 8,2‰) e 12 óbitos (taxa de bruta de mortalidade: 12,3‰) (INE, 2024).

À semelhança do panorama nacional, em Estarreja o Índice de Dependência de Idosos e o Índice de Envelhecimento têm vindo a aumentar, sendo o quarto município da Região de Aveiro com valores mais elevados para ambos os Índices. No ano de 2023, por cada 100 pessoas entre os 15 e os 64 anos de idade, estima-se que existiam, aproximadamente, 40 residentes com idade igual ou superior a 65 anos e por cada 100 residentes com menos de 15 anos existam, aproximadamente, 197 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos (INE, 2024).

Em 2021, 17,9% dos agregados domésticos privados a residir no concelho eram agregados domésticos unipessoais de pessoas com 65 ou mais anos de idade, ou seja, nesse ano existiam 1.143 pessoas com 65 anos ou mais anos de idade a viver sozinhas. Face a 2011, houve um aumento de 175 pessoas nesta situação. A grande maioria das pessoas idosas que residiam sozinhas eram do sexo feminino (74,9%) e residiam na União das Freguesias de Beduído e Veiros (INE, 2022).

Gráfico 1 – População residente em Estarreja, com 65 ou mais idade, a residir sozinha, por sexo e freguesia (2021) (N.º)



Fonte: INE, 2022

De acordo com os dados fornecidos pela Guarda Nacional Republicana (GNR), a 31 de dezembro de 2024, no concelho de Estarreja encontravam-se a ser acompanhadas, no âmbito do Programa Apoio 65 – Idosos em Segurança, 67 pessoas idosas em situação de vulnerabilidade, das quais 41 viviam sozinhas, 4 viviam isoladas e 3 viviam sozinhas e isoladas.

Tabela 2 – Pessoas idosas que vivem em situação de vulnerabilidade, sozinhas e/ou isoladas, identificadas pela GNR (2024) (N.º)

	Total de pessoas idosas registadas			Vivem sozinhas			Vivem isoladas			Vivem sozinhas e isoladas		
	M	F	Total	M	F	Total	M	F	Total	M	F	Total
Estarreja (concelho)	28	39	67	12	29	41	1	3	4	1	2	3
Avanca	7	9	16	2	7	9	1	1	2	1	0	1
Pardilhó	3	8	11	1	6	7	0	0	0	0	0	0
Salreu	4	4	8	1	1	2	0	0	0	0	0	0
União das Freguesias de Beduído e Veiros	8	11	19	5	11	16	0	2	2	0	2	2
União das Freguesias de Canelas e Fermelã	6	7	13	3	4	7	0	0	0	0	0	0

Fonte: GNR, 2025

O concelho de Estarreja dispõe de vários recursos sociais dirigidos à população idosa, dos quais se destacam o Programa Sénior Viver+, a Universidade Sénior de Rotary em Estarreja e as respostas de apoio social para pessoas idosas.

O Programa Sénior Viver+ é uma iniciativa promovida, desde o ano 2018, pela Câmara Municipal de Estarreja, assente em quatro grandes áreas de intervenção – Saúde & Bem-estar, Cultura & Lazer, Artes & Saberes, e Solidariedade – e que tem como objetivo promover o envelhecimento ativo e saudável ao longo do ciclo de vida.

A Universidade Sénior de Rotary em Estarreja (USRE), inaugurada no ano 2011, proporciona e dinamiza regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio a cidadãos com 50 ou mais anos, e conta atualmente com 80 alunos/as inscritos/as, nas diversas disciplinas lecionadas (total de 14).

No que diz respeito às respostas sociais de apoio à terceira idade, o concelho de Estarreja conta com três tipos de respostas – Centro de Dia (CD), Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) – com capacidade de resposta para 714 pessoas: 160 em CD, 306 em ERPI e 280 em SAD. A resposta social com maior ocupação é a ERPI e com menor ocupação o CD e o SAD (GEP, 2025).

Tabela 3 – Respostas sociais para pessoas idosas em Estarreja (2025) (N.º)

Território	Respostas sociais para pessoas idosas								
	ERPI			SAD			Centro de Dia		
	Total	Rede solidária	Rede privada	Total	Rede Solidária	Rede privada	Total	Rede Solidária	Rede privada
Estarreja (concelho)	9	8	1	7	5	2	6	6	0
Avanca	0	2	0	1	1	0	1	1	0
Pardilhó	0	2	0	1	1	0	1	1	0
Salreu	0	2	0	1	1	0	1	1	0
União das Freguesias de Beduído e Veiros	0	1	1	4	2	2	1	2	0
União das Freguesias de Canelas e Fermelã	0	0	0	0	0	0	1	1	0

Fonte: GEP, 2025

Tabela 4 – Capacidade e ocupação das respostas sociais para pessoas idosas em Estarreja (2025) (N.º)

Território	Respostas sociais para pessoas idosas									
	ERPI				SAD				Centro de Dia	
	Rede solidária		Rede privada		Rede Solidária		Rede privada		Rede Solidária	
	Capac.	Ocup.	Capac.	Ocup.	Capac.	Ocup.	Capac.	Ocup.	Capac.	Ocup.
Estarreja (concelho)	285	284	21	21	220	194	60	45	160	125
Avanca	70	70	0	0	40	36	0	0	30	26

Pardilhó	78	78	0	0	25	21	0	0	20	19
Salreu	90	89	0	0	85	70	0	0	20	16
União das Freguesias de Beduído e Veiros	47	47	21	21	70	67	60	45	60	44
União das Freguesias de Canelas e Fermelã	0	0	0	0	0	0	0	0	30	20

Fonte: GEP, 2025

À data de 21 de março de 2025, encontram-se inscritas nos vários equipamentos sociais do concelho, a aguardar em lista de espera, 740 pessoas para a resposta social de ERPI, 22 para SAD e 7 para CD.

Tabela 5 - Lista de espera nas respostas sociais para pessoas idosas em Estarreja (2025) (N.º)

Território	Respostas sociais para pessoas idosas				
	ERPI		SAD		Centro de Dia
	Rede solidária	Rede privada	Rede Solidária	Rede privada	Rede Solidária
Estarreja (concelho)	740	25	22	0	7
Avanca	134	0	5	0	7
Pardilhó	180	0	0	0	0
Salreu	155	0	0	0	0
União das Freguesias de Beduído e Veiros	271	25	17	0	0
União das Freguesias de Canelas e Fermelã	0	0	0	0	0

Fonte: Equipamentos sociais do concelho de Estarreja, 2025

3.3. Síntese diagnóstica

Em sede de elaboração do Diagnóstico Social do Concelho de Estarreja (2024), foram identificados pelos *stakeholders* e população em geral, os seguintes problemas e necessidades de intervenção prioritária na área das pessoas idosas: insuficiência de rede de equipamentos e respostas ajustadas às necessidades da população idosa e isolamento social das pessoas idosas.

Tabela 6 – Síntese dos principais problemas e necessidades identificados pelos *stakeholders* e população em geral, na área das pessoas idosas (2024)

PROBLEMA	CAUSAS	RECOMENDAÇÕES	RECURSOS A MOBILIZAR
Dificuldade no acesso às respostas sociais de apoio às pessoas idosas	Envelhecimento da população	Reforço financeiro às instituições que prestam apoio às pessoas idosas	Município Instituições Juntas de Freguesia e Uniões das Freguesias Centro Distrital de Segurança Social, ISS, I.P. Entidades privadas
	Poucos equipamentos sociais	Aumento do número de vagas	
	Instituições com respostas sociais com vagas insuficientes e/ou esgotadas	Criação de outras respostas sociais, como por exemplo, centro de noite	
	Mensalidades dos serviços elevadas face aos rendimentos disponíveis	Desenvolvimento de projetos com equipas multidisciplinares de apoio às pessoas idosas que complementem serviços existentes	
Isolamento das pessoas idosas	Frac rede de suporte familiar/social	Implementação de políticas inovadoras, que respondam às necessidades de saúde e de suporte social da população envelhecida, por exemplo, Programa Nacional para as Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas.	
		Promoção de voluntariado no apoio às pessoas idosas	
	Sentimentos de insegurança, medo e incapacidade	Promoção de ações para participação cívica das pessoas idosas na vida em comunidade/sociedade	

Fonte: CME, 2024

PLANO DE AÇÕES

4

4. Plano de Ações

O PMEAS de Estarreja estabelece a estratégia para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, fixando os objetivos a curto, médio e longo prazo, bem como as metas a alcançar com definição dos recursos mobilizáveis e os responsáveis pela sua prossecução.

O Plano resulta de diferentes *inputs*, integrando contributos internos e externos das diversas entidades locais envolvidas e as ações estão apresentadas por pilares estratégicos de atuação, em linha com o Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável (2023 – 2026).

Tabela 7 – Pilares estratégicos do PMEAS de Estarreja

PILAR ESTRATÉGICO	DESCRIÇÃO
I – Saúde e Bem-Estar	Incide em projetos/ações dirigidas à promoção da saúde, à prevenção primária da doença e à atuação precoce na doença, visando promover a redução da mortalidade precoce e reduzir a carga de doença e a dependência. Neste Pilar são, ainda, destacados projetos/ações destinados a facilitar o acesso aos cuidados integrados e de longa duração, a capacitação dos cuidadores e a melhoria das condições de prestação de cuidados.
II - Autonomia e vida independente	Incide em projetos/ações que promovam a vida independente, a existência de ambientes acessíveis, seguros e amigos das pessoas idosas.
III - Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida	Incide em projetos/ações que promovam a educação e a formação ao longo da vida, com o intuito de promover a integração e participação plena de todas as pessoas.
IV - Vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida	Incide em projetos/ações que promovam a integração no mercado de trabalho, o empreendedorismo e a adaptação das carreiras profissionais e dos a existência de condições favoráveis nos locais de trabalho ao longo do ciclo de vida.
V - Rendimentos e economia do envelhecimento	Incide em projetos/ações que garantam rendimentos adequados ao longo da vida, com especial ênfase após a idade da reforma.
VI - Participação na sociedade	Incide em projetos/ações que promovam a integração e a participação ativa das pessoas idosas na comunidade onde se inserem.

Fonte: CME, 2025

Partindo das prioridades de intervenção identificadas no Diagnóstico Social do Concelho de Estarreja (2024) e dos 6 pilares essenciais de atuação identificados no Plano de Ação de Envelhecimento Ativo e Saudável (2023 – 2026), foram definidos os seguintes objetivos estratégicos:

Tabela 8 – Objetivos estratégicos do PMEAS de Estarreja

PILAR ESTRATÉGICO	OBJETIVOS ESTRATÉGICOS
I – Saúde e Bem-Estar	Garantir cuidados e serviços que promovam a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.
II - Autonomia e vida independente	Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigos das pessoas idosas, garantindo que aí possam viver em segurança.
III - Desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida	Aumentar e facilitar o acesso a novas aprendizagens.
IV - Vida laboral saudável ao longo do ciclo de vida	Promover a inclusão socioprofissional e a diversidade intergeracional no local de trabalho.
V - Rendimentos e economia do envelhecimento	Combater a pobreza na terceira idade.
VI - Participação na sociedade	Garantir a integração e a participação plena e igualitária das pessoas idosas.

Fonte: CME, 2025

De seguida, apresentam-se todas as medidas a desenvolver ao longo do período de vigência deste Plano, por pilar estratégico de atuação, que se devidamente implementadas, constituem uma oportunidade para tornar Estarreja um território mais inclusivo e amigo das pessoas idosas, capaz de garantir as melhores condições para todas as pessoas, sem deixar ninguém para trás.

Pilar I: Saúde e Bem-Estar

SAÚDE E BEM-ESTAR								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Garantir cuidados e serviços que promovam a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Reforçar os rastreios e a prestação de cuidados de saúde às pessoas idosas, tendo em vista a promoção de estilos de vida saudáveis e a minimização/controlo de fatores de risco para várias doenças.	Dinamização da Consulta de Geriatria descentralizada, em funcionamento no Edifício-Sede do Centro de Saúde de Estarreja.	- N.º de consultas. Até ao final do Plano, realizadas 1400 consultas.	X	X	X	X	- ULS RA	- CME
	Dinamização das consultas de saúde e a realização de rastreios junto da população idosa inscrita nas Unidades Funcionais do Centro de Saúde de Estarreja.	- Proporção de hipertensos com risco cardiovascular; - Proporção de diabéticos com consulta de enfermagem de vigilância de Diabetes Mellitus no último ano; - Proporção de utentes entre os 50 e os 74 anos com rastreio do cancro do colo-rectal. Até ao final do Plano, aumentar entre 2 a 4% a proporção de utentes com consultas de Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial e rastreios do cancro do colo-rectal.	X	X	X	X	- ULS RA	- CME - Farmácias e clínicas

SAÚDE E BEM-ESTAR								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Garantir cuidados e serviços que promovam a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Diminuir a morbilidade e mortalidade associada à doença pneumocócica em idade adulta, através da promoção da vacinação antipneumocócica.	Implementação do Programa de Vacinação Pneumocócica de Adultos no concelho de Estarreja.	- N.º de pessoas idosas abrangidas. Até ao final do Plano, a cobertura da vacinação sazonal em pessoas idosas ≥ 90%.	X	X	X	X	- CME	- ULS RA - Outras entidades
	Implementação de campanhas de consciencialização pública e de educação para a saúde dirigidas a grupos de risco e à população adulta em geral relativamente à doença e à vacinação antipneumocócica.	- N.º de campanhas realizadas; - N.º de ações de educação para a saúde realizadas. Até ao final do Plano, realizadas 10 campanhas/ações de educação para a saúde.	X	X	X	X	- CME - ULSRA	- IPSS´s e equiparadas - Outras entidades
Aumentar os níveis de literacia em saúde da população em pessoas com 55 e mais anos de idade.	Implementação/Dinamização de programas e projetos de educação/literacia para a saúde na comunidade (ex. “Espaço Saúde”, “Mais Saúde”, “Diabetes em Movimento”).	- N.º de programas/projetos implementados/dinamizados. Até ao final do Plano, implementar/dinamizar 5 projetos.	X	X	X	X	- ULS RA - CME - AHS	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades
	Criação e disseminação de campanhas de sensibilização e informação associadas à promoção da saúde e prevenção da doença.	- N.º de campanhas criadas/divulgadas. Até ao final do Plano criar e divulgar 6 campanhas.	X	X	X	X	- CME - ULS RA	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades
Incentivar a prática desportiva regular em pessoas com 55 e mais anos de idade residentes no concelho de Estarreja.	Dinamização de programas municipais desportivos promotores de atividade física (ex. “Walking Football”, “Zumba Gold”, “Ginástica Sénior”, “Aulas de Gerontomotricidade”).	- N.º de pessoas com idade ≥ 55 anos inscritas. Até ao final do Plano aumentar em 10% o número de pessoas com idade ≥ 55 anos inscritas nos programas municipais desportivos.	X	X	X	X	- CME	- IPSS`s ou equiparadas - Juntas de Freguesia

SAÚDE E BEM-ESTAR								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Garantir cuidados e serviços que promovam a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Capacitar os cuidadores formais e informais de pessoas idosas.	Criação e disponibilização de um Guia de Apoio ao Cuidador Informal.	- Criação do Guia; - N.º de ações de divulgação. Até ao final do Plano, realizadas 4 ações de divulgação.	X	X	X	X	- CME - GT Saúde Mental da Rede Social de Estarreja	- Rede Social de Estarreja
	Criação e implementação de um Programa Municipal de Apoio aos Cuidadores Informais.	- Programa Municipal criado. Programa Municipal criado até ao final do ano 2026.		X	X	X	- CME	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades
	Realização de ações de capacitação para cuidadores formais e informais.	- N.º de ações de capacitação. Até ao final do Plano realizar 16 ações de capacitação abrangendo o maior número possível de cuidadores formais e informais.	X	X	X	X	- CME - Rede Social de Estarreja	- Outras entidades
Reforçar, adaptar, requalificar e inovar as respostas sociais dirigidas às pessoas idosas, a fim de criar métodos mais eficientes de prestação dos serviços, obter uma maior cobertura territorial e melhorar as condições de trabalho dos profissionais nestas estruturas e a qualidade dos cuidados prestados aos utentes.	- Apresentação de candidaturas a programas de financiamento.	- N.º de vagas criadas/remodeladas. Até ao final do Plano aumentar entre 3 a 5% a taxa de cobertura e utilização das respostas sociais para pessoas idosas.	X	X	X	X	- IPSS`s ou equiparadas	- CME - Rede Social de Estarreja

Pilar II: Autonomia e Vida Independente

AUTONOMIA E VIDA INDEPENDENTE								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigos das pessoas idosas, garantindo que aí possam viver em segurança.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Melhorar e reforçar os processos de prevenção, sinalização, intervenção e acompanhamento de pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social e/ou em risco de pobreza e exclusão social.	Dinamização do Projeto Radar Social de Estarreja e do Projeto SOS Viver+.	- N.º de pessoas idosas sinalizadas. Até ao final do Plano realizar avaliação social preliminar a 100% das pessoas idosas sinalizadas.	X	X	X	X	- CME - GT Pessoas Idosas da Rede Social de Estarreja	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades
	Dinamização do Programa Apoio 65 – Idosos em Segurança.	- N.º de pessoas idosas acompanhadas; - N.º ações individuais e grupais realizadas. Até ao final do Plano, acompanhar 100% das pessoas idosas referenciadas e realizar o maior número possível de ações individuais e grupais.	X	X	X	X	- GNR	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades
	Dinamização de ações de capacitação para a prevenção e combate à violência contra as pessoas idosas.	- N.º de ações realizadas; - N.º de participantes. Até ao final do Plano realizar 4 ações, envolvendo o maior número possível de participantes.	X	X	X	X	- CME - GNR - GT Pessoas Idosas da Rede Social de Estarreja	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades
	Criação de uma Comissão Municipal de Proteção e Promoção dos Direitos dos Idosos.	- Criação da Comissão. Até ao final do ano 2027 criar a Comissão.			X	X	- CME - GT Pessoas Idosas	- Rede Social de Estarreja - Outras entidades

AUTONOMIA E VIDA INDEPENDENTE								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigos das pessoas idosas, garantindo que aí possam viver em segurança.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Melhorar as condições de independência, funcionalidade, autonomia e segurança das pessoas idosas.	Implementação de um modelo de gestão integrado da rede municipal de ajudas técnicas.	- Criação do modelo de gestão. Até ao final do ano 2026 criar e implementar um modelo de gestão integrado da rede municipal de ajudas técnicas.		X	X	X	- CME	- ULS RA - SCME - CPSSMA - Rotary Club de Estarreja
	Implementação de projetos que previnam acidentes domésticos e promovam ambientes domésticos seguros (ex. “Autonomia em Casa”).	- N.º de pessoas idosas abrangidas. Até ao final do Plano abranger no mínimo 40 pessoas idosas.	X	X	X	X	- CME - AHS	- ULS RA
	Realização de ações de sensibilização sobre medidas de autoproteção e prevenção (ex. incêndios, sismos, inundações).	- N.º de ações realizadas; - Grau de satisfação dos participantes. Até ao final do Plano realizar 4 ações, em que ≥ 80% dos participantes inquiridos mostrem níveis de satisfação muito elevados em relação às ações.	X	X	X	X	- Proteção Civil de Estarreja	- IPSS`s e equiparadas - Outras entidades
Promover a melhoria das condições de conforto, salubridade, segurança e acessibilidade das habitações, a indivíduos e agregados familiares em situação de vulnerabilidade económica.	Dinamização de programas que promovam o acesso a condições habitacionais condignas e a reabilitação/adaptação das habitações (ex. “Programa Casa Melhor”, “1.º Direito – Programa de Apoio ao Acesso à Habitação”, “Programa Habitação Freguesias”).	- N.º candidaturas aprovadas, de acordo com os critérios de elegibilidade, de agregados familiares que integram pessoas com idade ≥ 55 anos. Até ao final do Plano aprovadas no mínimo 80 candidaturas.	X	X	X	X	- CME - Juntas de Freguesia	- Rede Social de Estarreja

AUTONOMIA E VIDA INDEPENDENTE								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Desenvolver, melhorar e criar lugares e ambientes amigos das pessoas idosas, garantindo que aí possam viver em segurança.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Promover a melhoria das condições de conforto, salubridade, segurança e acessibilidade das habitações, a indivíduos e agregados familiares em situação de vulnerabilidade económica.	Divulgação de programas e apoios à eficiência energética (ex. “Botija de Gás Solidária”).	- N.º de ações de divulgação. Até ao final do Plano realizar 4 ações de divulgação.	X	X	X	X	- CME - Juntas de Freguesia	- Rede Social de Estarreja
Promover condições de acessibilidade e mobilidade que possibilitem o uso adequado dos equipamentos e espaços públicos por pessoas de todas as idades, em particular pelas pessoas mais velhas.	Dinamização de ações que promovam a remoção das barreiras à mobilidade e a existência de espaços públicos que favoreçam a vida independente.	- N.º de reuniões da Comissão Municipal de Trânsito; - N.º de visitas de campo. Até ao final do Plano realizar no mínimo 44 reuniões e visitas de campo.	X	X	X	X	- Comissão Municipal de Trânsito	
	Desenvolver uma solução de transporte acessível e adaptada para pessoas com mobilidade reduzida.	- Implementação da solução de transporte. Até ao final do Plano implementar 1 solução de transporte acessível e adaptada para pessoas com mobilidade reduzida.		X	X	X	- CME	- CIRA

Pilar III: Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida

DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Aumentar e facilitar o acesso a novas aprendizagens.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Aprofundar e diversificar a oferta de iniciativas de aprendizagem ao longo da vida, formal e não formal, dedicada à valorização das experiências adquiridas e ao desenvolvimento de competências, no concelho de Estarreja.	Dinamização de programas aquisição de competências (cursos de aprendizagem; cursos de formação e educação de adultos; cursos de especialização tecnológica; formações modelares certificadas; cursos de Português Língua de Acolhimento).	- N.º de pessoas certificadas com idade ≥ 55 anos. Até ao final do Plano abranger no mínimo 500 pessoas.	X	X	X	X	- Centro Qualifica de Estarreja - UA - SEMA - CFIEMO - Farmaconde - ICT - Mutualidade Santa Maria	- CME - Juntas de Freguesia - IPSS`s - IEFP - PISTA 5G - Outras entidades
	Dinamização dos processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências.	- N.º de pessoas com idade ≥ 55 anos, com reconhecimento de competência. Até ao final do Plano, abranger no mínimo 60 pessoas.	X	X	X	X	- Centro Qualifica de Estarreja - Mutualidade Santa Maria	- GIP - IEFP - Juntas de freguesia - PISTA 5G
	Dinamização de ações de capacitação digital.	- N.º de cursos realizados, - N.º de pessoas capacitadas com idade ≥ 55 anos. Até ao final do Plano realizar 4 cursos envolvendo no mínimo 100 pessoas com idade com idade ≥ a 55 anos.	X	X	X	X	- IPSS`s e equiparadas - Rotary Clube de Estarreja - PISTA 5G - Residencial Sénior Estrela Confiante	- CME - Entidades formadoras

DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Aumentar e facilitar o acesso a novas aprendizagens.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Aprofundar e diversificar a oferta de iniciativas de aprendizagem ao longo da vida, formal e não formal, dedicada à valorização das experiências adquiridas e ao desenvolvimento de competências, no concelho de Estarreja.	Dinamização da Universidade Sénior de Estarreja.	- N.º de disciplinas lecionadas; - N.º de pessoas inscritas. Até ao final do Plano aumentar o número de disciplinas lecionadas (> 14) e o número de pessoas inscritas em cada ano letivo (> 80 pessoas).	X	X	X	X	- USRE	- CME - RUTIS

Pilar IV: Vida Laboral Saudável ao Longo da Vida

VIDA LABORAL SAUDÁVEL AO LONGO DA VIDA								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Promover a inclusão socioprofissional e a diversidade intergeracional no local de trabalho.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Promover a integração socioprofissional no mercado de trabalho de pessoas em idade ativa com 55 e mais anos de idade e de pessoas com deficiência/incapacidade, e/ou a manutenção dos seus postos de trabalho.	Divulgação das medidas de apoio à contratação e à formação junto das entidades empregadoras.	- N.º de ações realizadas; - N.º de entidades empregadoras. Até ao final do Plano realizar 4 ações envolvendo no mínimo 40 entidades empregadoras.	X	X	X	X	- IEFP - GIP	- CME - Entidades empregadoras
	Divulgação das medidas de apoio à adaptação de postos de trabalho e eliminação de barreiras arquitetónicas junto de entidades empregadoras.	- N.º de ações realizadas; - N.º de entidades empregadoras. Até ao final do Plano realizar 4 ações envolvendo no mínimo 20 entidades empregadoras.	X	X	X	X	- IEFP - GIP	- CME - Entidades empregadoras
	Realização de ações de informação sobre direitos e deveres, as medidas ativas de emprego e formação, oportunidades de emprego e de formação, programas comunitários de apoio à mobilidade no emprego ou na formação.	- N.º de ações realizadas; - N.º de participantes com idade ≥ 55 anos. Até ao final do Plano realizar 160 ações envolvendo no mínimo 3200 participantes.	X	X	X	X	- IEFP - GIP - PISTA 5G	- CME - Entidades empregadoras
Facilitar a transição da vida ativa para a reforma.	Dinamização de ações de sensibilização para a importância de políticas internas de apoio à transição para a reforma, junto de entidades empregadoras.	- N.º de ações realizadas; - N.º de entidades empregadoras. Até ao final do Plano realizar 3 ações envolvendo no mínimo 30 entidades empregadoras.		X	X	X	- GIP	- CME - Entidades empregadoras

VIDA LABORAL SAUDÁVEL AO LONGO DA VIDA								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Promover a inclusão socioprofissional e a diversidade intergeracional no local de trabalho.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Combater o idadismo no local de trabalho e no acesso ao mercado de trabalho.	Criação e divulgação de campanha de sensibilização para combater a discriminação baseada na idade no local de trabalho e no acesso ao mercado de trabalho.	- Criação da campanha; - Nº de ações de divulgação. Criar campanha até meados de 2026. Até ao final do Plano realizar 3 ações de divulgação da campanha.		X	X	X	- EIVL	- CME - GIP - Entidades empregadoras

Pilar V: Rendimento e Economia do Envelhecimento

RENDIMENTO E ECONOMIA DO ENVELHECIMENTO								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Combater a pobreza na terceira idade.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Promover a aquisição de bens e serviços com descontos para a população residente no concelho de Estarreja com 55 e mais anos de idade, em especial de pessoas em situação de vulnerabilidade económica.	Reforçar a implementação do Programa Abem: Rede Solidária do Medicamento.	- N.º candidaturas aprovadas, de acordo com os critérios de elegibilidade, de pessoas com idade ≥ 55 anos. Até ao final do Plano aprovadas no mínimo 40 candidaturas.	X	X	X	X	- CME - Associação Dignidade	- Farmácias locais
	Reforçar a implementação do Cartão Sénior Municipal de Estarreja.	- N.º candidaturas aprovadas, de acordo com os critérios de elegibilidade. Até ao final do Plano aprovadas no mínimo 700 candidaturas.	X	X	X	X	- CME	- Comércio local - Outras entidades
Contribuir para a promoção do empreendedorismo sénior.	Divulgação das medidas de apoio ao empreendedorismo e à criação do próprio emprego.	- N.º de ações de divulgação realizadas. Até ao final do Plano realizar 4 ações de divulgação.	X	X	X	X	- GIP - PISTA 5G	- CME - IEFPP
	Desenvolvimento de ações que estimulem as capacidades empreendedoras e de inovação social de pessoas em idade ativa.	- N.º de ações realizadas; - N.º de participantes com idade ≥ 55 anos. Atá ao final do Plano realizar 4 ações envolvendo no mínimo 40 pessoas com idade ≥ 55 anos.	X	X	X	X	- GIP - PISTA 5G	- IEFPP - CME

Pilar VI: Participação na Sociedade

PARTICIPAÇÃO NA SOCIEDADE								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Garantir a integração e a participação plena e igualitária das pessoas idosas.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Promover a participação ativa e de cidadania, de forma a minimizar as situações de solidão, isolamento e estigmatização social e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.	Implementação de um programa de voluntariado intra e intergeracional vocacionado para o trabalho com populações envelhecidas.	- N.º de pessoas voluntárias integradas no programa; - % de pessoas voluntárias com idade ≥ 55 anos. Até ao final do ano 2026 criar o programa de voluntariado. Envolver no mínimo 70% de pessoas voluntárias com idade ≥ 55 anos no programa de voluntariado.		X	X	X	- CME - GT Pessoas Idosas da Rede Social de Estarreja	- OPV`s
	Desenvolvimento de atividades culturais, de lazer e/ou desportivas que promovam o convívio interinstitucional e intergeracional.	- N.º de atividades interinstitucionais; - N.º de atividades intergeracionais. Até ao final do Plano realizar no mínimo 50 atividades interinstitucionais e 20 atividades intergeracionais.	X	X	X	X	- CME - IPSS`s e equiparadas - GNR - PISTA 5G	- Rede Social de Estarreja
	Dinamização de projetos promotores da cultura, da história e da tradição local, por via da mobilização de pessoas idosas (ex. “Avivar memórias”, “Chá com Letras”, “Histórias guardadas: memórias da vida na melhor idade”).	- N.º de projetos dinamizados. Até ao final do Plano dinamizar 6 projetos.	X	X	X	X	- CME	- IPSS´s e equiparadas - Associações e coletividades locais

RENDIMENTO E ECONOMIA DO ENVELHECIMENTO								
OBJETIVO ESTRATÉGICO: Combater a pobreza na terceira idade.								
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	AÇÕES/ MEDIDAS	INDICADORES E RESULTADOS	CALENDARIZAÇÃO				EXECUTOR	PARCEIROS
			2025	2026	2027	2028		
Promover a participação ativa e de cidadania, de forma a minimizar as situações de solidão, isolamento e estigmatização social e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas.	Desenvolvimento de projetos criativos, de diferentes linguagens artísticas, com a participação de pessoas com 55 e mais anos de idade (ex. “Entre Agulhas”)	- N.º de projetos implementados. Até ao final do Plano implementar 4 projetos.	X	X	X	X	- CME	- IPSS´s - Associações e coletividades locais
	Desenvolvimento de programas de isenção e/ou descontos no acesso e fruição a serviços públicos (área desportiva, cultural, lúdica e recreativa).	- N.º de ingressos com isenção/descontos para pessoas com idade ≥ 60 anos. Até ao final do Plano aumentar em 10% o número de ingressos com aplicação de isenção/descontos para pessoas com idade ≥ 60 anos.	X	X	X	X	- CME	
	Atualização e divulgação de um guia informativo sobre os vários projetos/atividades desenvolvidos em cada ano letivo no concelho destinados à população sénior (Programa Sénior Viver+).	- N.º de guias atualizados. Até a final do Plano atualizar o guia 4 vezes (até ao final do mês de setembro de cada ano).	X	X	X	X	- CME	- Rede Social de Estarreja

MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

5

5. Monitorização e avaliação

O processo de monitorização e de avaliação do PMEAS de Estarreja são fundamentais, uma vez que permitem acompanhar o grau de cumprimento dos objetivos propostos, agir atempadamente perante eventuais desvios e reagir face à alteração dos pressupostos que sustentaram o seu desenho.

Este processo irá centrar-se numa metodologia participativa, que contará com todos os intervenientes internos e externos vinculados desde o início de construção do PMEAS de Estarreja: Câmara Municipal de Estarreja, *stakeholders* e público-alvo das ações.

A Divisão de Educação e Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Estarreja, será responsável pelo acompanhamento da execução das ações inscritas no presente documento. Esta estrutura, reunirá a informação relativa aos diversos indicadores constantes no Plano de Ação, de forma sistemática, ao longo de cada ano de implementação do Plano, e articulará com outros intervenientes no processo, para uma constante avaliação da prossecução dos trabalhos, possíveis reajustes e/ou correções e reestruturações em qualquer fase do seu desenvolvimento.

No contexto deste Plano, a avaliação será utilizada para medir os resultados das ações, apoiar na tomada de decisão, identificar condições de sucesso e aspetos críticos das intervenções. O resultado será o ajustamento do Plano e a otimização de recursos, num processo contínuo de melhoria.

Tabela 9 – Sistema de monitorização e avaliação do PMEAS de Estarreja

SISTEMA DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO DO PMEAS DE ESTARREJA		
Dimensões	O plano será avaliado e monitorizado: Câmara Municipal de Estarreja, <i>stakeholders</i> , público-alvo	
Tipologias	Quantitativos Medir os resultados Medir o impacto face aos objetivos iniciais	Qualitativos Inputs para interpretação Garantir argumento para dados quantitativos.
Critérios	Relevância/Adequabilidade e coerência: grau de adequação à realidade e ao contexto Eficácia: verificação do cumprimento dos objetivos definidos Impacto: produção de alterações no grupo específico ou sociedade face à situação inicial Sustentabilidade/Replicação: capacidade de manter o impacto nos anos seguintes	
Efeitos	Os principais efeitos situam-se ao nível: cumprimento dos objetivos e realização das ações; Medidas preventivas e corretivas (necessidade de alinhamento do plano com alteração aos objetivos e ações iniciais)	
Âmbito	Monitorização Acompanhamento integral da execução e garantia de decisões atempadamente	Avaliação Aferir o cumprimento de objetivos e das ações, medir o impacto e validar as estratégias de ação

Fonte: CME, 2025

5.1. Modelo de controlo das ações do Plano

Para cada uma das ações apresentadas no âmbito do PMEAS de Estarreja será elaborada uma ficha de avaliação e controlo, que responda a todos os itens apresentados e que se configure como base das evidências a garantir na sua execução/implementação.

Tabela 10 – Ficha de Avaliação e Controlo da Implementação das Ações

AVALIAÇÃO E CONTROLO DA IMPLEMENTAÇÃO DAS AÇÕES		
ENQUADRAMENTO DA MEDIDA		
Pilar Estratégico		
Objetivo Estratégico		
Objetivo Específico		
Medida		
Público-Alvo		
DIVULGAÇÃO		
Estratégias, meios de divulgação		
IMPLEMENTAÇÃO DA AÇÃO		
☐ NÃO	Motivo:	
☐ SIM	Data Início:	Data Fim:
Desvios ao Programado?	Justificação:	
Constrangimentos? Como ultrapassado?	Quais? Como?	
IMPACTO DA AÇÃO		
Indicadores Iniciais		
Resultados		

ENTIDADES ENVOLVIDAS	
Entidades previstas envolvidas? Quais?	
Outras entidades?	

GRAU DE SATISFAÇÃO COM A AÇÃO IMPLEMENTADA	
Instrumento utilizado	
Grau final de satisfação dos destinatários/as	

ANÁLISE/SÍNTESE	
Síntese dos resultados esperados e impacto da ação	

Fonte: CME, 2025

ACRÓNIMOS

AHS	Associação Humanitária de Salreu
CD	Centro de Dia
CFIEMO	Centro de Formação Intermunicipal de Estarreja, Murtosa e Ovar
CIRA	Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro
CME	Câmara Municipal de Estarreja
CPSSMA	Centro Paroquial e Social de Santa Marinha de Avanca
EIVL	Equipa para a Igualdade na Vida Local
ERPI	Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
GIP	Gabinete de Inserção Profissional
GNR	Guarda Nacional Republicana
GT	Grupo de Trabalho
ICT	Instituto Clínico Tecnológico
IEFP	Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
INE	Instituto Nacional de Estatísticas
NUT	Nomenclatura das Unidades Territoriais
ONU	Organização das Nações Unidas
OPV	Organização Promotora de Voluntariado
PISTA 5G	Projeto de Intervenção Social das Terras do Antuã – 5G
PMEAS	Plano Municipal do Envelhecimento Ativo e Saudável
RUTIS	Rede de Universidades Séniores
SAD	Serviço de Apoio Domiciliário
SCME	Santa Casa da Misericórdia de Estarreja
SEMA	SEMA – Associação Empresarial
UA	Universidade de Aveiro
ULS RA	Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro, E.P.E.
URSE	Universidade Sénior de Rotary em Estarreja

ÍNDICE DE FIGURAS, GRÁFICOS E TABELAS

Figura 1 – Concelhos da Região de Aveiro (NUT III)	8
--	---

Gráfico 1 – População residente em Estarreja, com 65 ou mais idade, a residir sozinha, por sexo e freguesia (2021) (N.º)	10
--	----

Tabela 1 – População residente em Estarreja, com 65 ou mais anos de idade, por sexo, grupo etário e freguesia (2021) (N.º)	9
--	---

Tabela 2 – Pessoas idosas que vivem em situação de vulnerabilidade, sozinhas e/ou isoladas, identificadas pela GNR (2024) (N.º)	11
---	----

Tabela 3 – Respostas sociais para pessoas idosas em Estarreja (2025) (N.º)	12
--	----

Tabela 4 – Capacidade e ocupação das respostas sociais para pessoas idosas em Estarreja (2025) (N.º)	12
--	----

Tabela 5 - Lista de espera nas respostas sociais para pessoas idosas em Estarreja (2025) (N.º) ...	13
--	----

Tabela 6 – Síntese dos principais problemas e necessidades identificados pelos stakeholders e população em geral, na área das pessoas idosas (2024)	14
---	----

Tabela 7 – Pilares estratégicos do PMEAS de Estarreja	16
---	----

Tabela 8 – Objetivos estratégicos do PMEAS de Estarreja	17
---	----

Tabela 9 – Sistema de monitorização e avaliação do PMEAS de Estarreja	32
---	----

Tabela 10 – Ficha de Avaliação e Controlo da Implementação das Ações	33
--	----

DOCUMENTAÇÃO DE SUPORTE

Câmara Municipal de Estarreja. (2022). *Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação de Estarreja*.

[https://www.cm-estarreja.pt/media/Documentos/Accção%20Social/plano%20municipal%20igualdade/PMIND%20oESTARREJA%20-%20PLANO%20DE%20AÇÕES%20\(versão%20final\).pdf](https://www.cm-estarreja.pt/media/Documentos/Accção%20Social/plano%20municipal%20igualdade/PMIND%20oESTARREJA%20-%20PLANO%20DE%20AÇÕES%20(versão%20final).pdf)

Câmara Municipal de Estarreja. (2024). *Diagnóstico Social do Concelho de Estarreja (2024)*.

Câmara Municipal de Estarreja. (2024). *Plano de Desenvolvimento Social do Concelho de Estarreja (2024 – 2028)*.

Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental. (2018). *Guia sobre o Desenvolvimento Sustentável*.

https://e4k4c4x9.delivery.rocketcdn.me/pt/wp-content/uploads/sites/9/2019/01/SDG_brochure_PT-web.pdf

Comissão Europeia. (2021). *Livro Verde do Envelhecimento Ativo e Saudável*.

<https://op.europa.eu/pt/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>

Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro. (2025). [Imagem_Concelhos da Região de Aveiro NUTS III].

<https://www.regiaodeaveiro.pt/>

Decreto de aprovação da Constituição, de 10 de Abril, da Presidência da República. (1976). Diário da República: Série I, n.º 86/1976.

<https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-aprovacao-constituicao/1976-34520775-49472575>

Gabinete de Estratégia e Planeamento (2025, 3 de março). *Carta Social*.

<https://www.cartasocial.pt/inicio>

Instituto Nacional de Estatística – *Censos 2021. XVI Recenseamento Geral da População. VI Recenseamento Geral da Habitação: Resultados definitivos*. Lisboa: INE, 2022. Disponível na [www: <url:https://www.ine.pt/xurl/pub/65586079>](http://www.ine.pt/xurl/pub/65586079). ISSN 0872-6493. ISBN 978-989-25-0619-7

Instituto Nacional de Estatística – *Estatísticas Demográficas: 2023*. Lisboa: INE, 2024. Disponível na [www: <url:https://www.ine.pt/xurl/pub/439488367>](http://www.ine.pt/xurl/pub/439488367). ISSN 0377-2284. ISBN 978-989-25-0688-3

Instituto Nacional de Estatística – *Tábuas de mortalidade NUTS II. Esperanças de Vida – NUTS III*. Lisboa: INE, 2024. Disponível na [www: <url:https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=687886601&att_display=n&att_download=y#:~:text=No%20tri%C3%A9nio%202021%2D2023%2C%20os,\(18%2C46%20anos\).>](http://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=687886601&att_display=n&att_download=y#:~:text=No%20tri%C3%A9nio%202021%2D2023%2C%20os,(18%2C46%20anos).>)

Organização Mundial da Saúde. (2007). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas da Organização Mundial de Saúde*.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867_por.pdf;sequence=3

Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, de 12 de janeiro, da Presidência do Conselho de Ministros. (2024). *Diário da República: Série I*, n.º 9/2024.
<https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>

março 2025



ESTARREJA
MUNICÍPIO