



## **ENVELHECIMENTO ACTIVO E QUALIDADE DE VIDA**



### **O IMPACTO DO VOLUNTARIADO NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

**VIDA ASSOCIATIVA**

**VOLUNTARIADO**

Falar de envelhecimento activo é falar de qualidade de vida, de direitos e de cidadania. Envelhecer bem não significa evitar totalmente as limitações próprias da idade, mas sim criar condições para viver esta etapa com a saúde possível, participação, segurança e sentido de pertença. Uma sociedade verdadeiramente desenvolvida é aquela que reconhece o valor das pessoas em todas as idades e promove um envelhecimento mais humano, mais activo e mais digno. Assim, investir no envelhecimento activo é investir não apenas nos mais velhos, mas também no futuro de todos. Todos



## ENVELHECIMENTO ACTIVO E QUALIDADE DE VIDA

O envelhecimento activo é hoje um dos grandes desafios e, ao mesmo tempo, uma das grandes oportunidades das sociedades contemporâneas. Com o aumento da esperança de vida e a melhoria geral das condições de saúde, viver mais anos tornou-se uma realidade para muitas pessoas. No entanto, viver mais tempo não basta: é essencial garantir que esses anos sejam vividos com bem-estar, autonomia, dignidade e participação social. É precisamente neste contexto que o conceito de envelhecimento activo ganha particular relevância.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento activo pode ser entendido como o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Isto significa que envelhecer activamente não é apenas manter o corpo em movimento, mas também preservar capacidades cognitivas, fortalecer relações sociais, continuar a aprender, participar na comunidade e sentir que se tem um papel útil e reconhecido na sociedade.

A qualidade de vida na velhice depende de vários factores. Entre eles, destacam-se a saúde física e mental, a estabilidade económica, a habitação condigna, o acesso aos cuidados de saúde, a existência de redes de apoio familiar e social e a possibilidade de tomar decisões sobre a própria vida. Uma pessoa idosa com autonomia, segurança e relações significativas tende a sentir-se mais satisfeita, confiante e integrada. Pelo contrário, o isolamento, a dependência, a pobreza e a exclusão social comprometem seriamente o bem-estar nesta fase da vida.

Um dos pilares do envelhecimento activo é a adopção de estilos de vida saudáveis. A prática regular de uma actividade ajustada à idade e à condição de cada um contribui para a manutenção da mobilidade, do equilíbrio, da força muscular e da capacidade cardiovascular. Caminhar, nadar, fazer ginástica sénior ou simplesmente manter rotinas activas no dia a dia previne quedas, reduz o risco de doença e melhora a auto-estima. Além disso, uma alimentação equilibrada, o sono adequado e a vigilância regular da saúde são elementos fundamentais para preservar a funcionalidade e a independência.

A saúde mental é igualmente indispensável. Envelhecer com qualidade de vida implica manter o interesse pelo mundo, cultivar projectos, estimular a memória e o raciocínio e encontrar sentido nas actividades cotidianas. Ler, escrever, fazer palavras cruzadas, aprender novas competências, participar de oficinas culturais ou usar tecnologias digitais são formas de exercitar o cérebro e reforçar a autoconfiança. Além disso, é importante reconhecer e prevenir situações de tristeza persistente, ansiedade ou depressão, que muitas vezes são silenciosas e podem afectar profundamente a pessoa idosa.

Outro aspecto essencial é a participação social. O envelhecimento activo valoriza a presença das pessoas mais velhas na família, na vizinhança, nas associações, nas actividades de voluntariado e na vida cívica. Muitas pessoas idosas continuam a desempenhar funções importantes no apoio aos filhos, aos netos e à comunidade. Quando lhes são dadas oportunidades de participação, sentem-se mais úteis, respeitadas e ligadas aos outros. Esta ligação social é uma protecção poderosa contra a solidão e o isolamento, dois problemas cada vez mais frequentes nas sociedades envelhecidas.

Importa também sublinhar que o envelhecimento activo não depende apenas da vontade individual. A sociedade e as políticas públicas têm um papel decisivo na criação de condições



favoráveis ao envelhecimento com dignidade. Cidades acessíveis, transportes adequados, espaços públicos seguros, serviços de saúde de proximidade, respostas sociais eficazes, programas comunitários podem fazer uma diferença significativa. Em Portugal, onde o envelhecimento demográfico é uma realidade crescente, torna-se indispensável investir em estratégias integradas que promovam a autonomia e a inclusão das pessoas idosas.

Em conclusão, falar de envelhecimento activo é falar de qualidade de vida, de direitos e de cidadania. Envelhecer bem não significa evitar totalmente as limitações próprias da idade, mas sim criar condições para viver esta etapa com a saúde possível, participação, segurança e sentido de pertença. Uma sociedade verdadeiramente desenvolvida é aquela que reconhece o valor das pessoas em todas as idades e promove um envelhecimento mais humano, mais activo e mais digno. Assim, investir no envelhecimento activo é investir não apenas nos mais velhos, mas também no futuro de todos. Todos.

## VIDA ASSOCIATIVA

Em maio, participámos em várias acções de informação e formação dirigidas a pessoas com 65 ou mais anos sobre a prevenção de acidentes domésticos e a preservação da autonomia.

Estas acções realizaram-se a convite da Unidade de Cuidados Comunitários Lumiar + e da Polícia Municipal de Lisboa.

As sessões contaram também com a participação de agentes da Polícia de Segurança Pública e da Polícia Municipal, que alertaram para questões de segurança e foram realizadas na Freguesia do Lumiar (Lagar de São Vicente) e na Freguesia de Avenidas Novas (Serviços Sociais da Administração Pública).



Acção realizada no Lagar de São Vicente (Telheiras)



Acção realizada nos Serviços Sociais da Administração Pública

## REUNIÕES DOS GRUPOS COMUNITÁRIOS

Durante o mês de Maio integramos as seguintes reuniões e actividades:

- Grupo de Prevenção e Segurança da Alta de Lisboa;
- Grupo Comunitário da Alta de Lisboa;
- Reunião do Grupo de Envelhecimento do Lumiar;
- Grupo de Segurança e Acessibilidades do Lumiar;
- Projecto de Saúde e Segurança do Lumiar;
- Grupo de Segurança Ameixoeira/Galinheiras.



- **Desfile da Primavera** - Em parceria com a Junta de Freguesia de Santa Clara, estivemos presentes com os nossos parceiros da APPSHO – Associação Portuguesa Promotora de Higiene e Saúde Oral, para realizar rastreios de estomatologia e higiene oral, tendo sido realizados 19 rastreios.



- **Dia Internacional da Família.**- A convite da Unidade de Cuidados Continuados Lumiar+, colaborámos nas comemorações deste dia, tendo as crianças interagido com a nutricionista num jogo sobre alimentação saudável e brincado com jogos de bolas de sabão.
- **Na Escola de Segunda Oportunidade da Freguesia de Santa Clara** realizou-se um *pedipapper*



- **O Grupo de Segurança e Acessibilidades do Lumiar** realizou uma catividade para sensibilizar os serviços públicos de transportes, nomeadamente a Carris e o



Metropolitano, para as dificuldades sentidas pelas pessoas com mobilidade reduzida portadoras de cadeiras de rodas. Concluiu-se que os serviços prestados

pelo Metropolitano de Lisboa não são *amigáveis*. Verificaram-se dificuldades nas entradas; alguns elevadores não funcionam e as escadas são intransponíveis com as cadeiras de rodas, ficando os utentes retidos nas plataformas ou dirigindo-se a outras estações.



## A NOSSA ASSOCIAÇÃO EM OUTRAS INSTITUIÇÕES

No Dia Internacional do Enfermeiro (12 de Maio), o vice-presidente da direção participou, a convite da Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha, em atividades de caráter pedagógico, científico e cultural destinadas a valorizar a profissão e reforçar a formação em Enfermagem. A data foi também assinalada para a distribuição de uma edição especial do jornal **Chama**, um projeto histórico de expressão e reflexão académica ligado à instituição. Durante a ocasião, o vice-presidente apresentou um texto de reflexão sobre o tema do valor pedagógico do voluntariado, ligando o passado e o futuro da formação em saúde, intitulado **Olhar para o passado, projectando o futuro: o valor pedagógico do voluntariado**.

[https://www.esscvp.eu/wp-content/uploads/2026/05/ESS\\_Jornal\\_Chama\\_2026.pdf](https://www.esscvp.eu/wp-content/uploads/2026/05/ESS_Jornal_Chama_2026.pdf)  
(págs. 7 e 8)

Neste dia, assistimos ao filme **“DAMAS”**, que retrata a história de um grupo de mulheres da alta sociedade portuguesa que, durante a Primeira Guerra Mundial, partiram para França, como voluntárias da Cruz Vermelha Portuguesa, a fim de prestar cuidados aos soldados portugueses. Conhecidas como “damas enfermeiras”, tiveram ainda a missão de construir, de raiz, um hospital de campanha em Ambleteuse.





## CONSIGNAÇÃO DO IRS 2025

**Um pequeno gesto para si, um grande passo para quem precisa.**

No Modelo 3, no quadro 11 (Consignação do IRS), e nas entidades beneficiárias, escolha o campo 1101 (Instituições Particulares de Solidariedade Social...) e inscreva o nosso **NIF 516 210 742**, não esquecendo de marcar o quadradinho do IRS ou do IVA, conforme seja o seu caso.



## APADRINHAMENTO

Apadrinhe uma criança na Guiné-Bissau. Dê hoje a oportunidade que transforma o amanhã. Inscrições abertas. Saiba mais em <https://social-generation.org/programa-apadrinhamento/>





## QUOTIZAÇÃO



Informamos os nossos estimados sócios de que as quotas podem agora ser pagas também através de MB Way, utilizando o n.º **+351 928 485 500**.

**As quotas relativas ao 1.º Semestre e ao 2.º Trimestre já se encontram a pagamento.**

## CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS



Com esta campanha **pretendemos angariar cerca de 20 novos sócios**.

**Cada sócio contribuirá com apenas 1,25€ por semana, mas o impacto será enorme.**

O vosso apoio permite-nos chegar a mais pessoas vulneráveis e garantir sustentabilidade a longo prazo.

**Convidamos-vos a fazer parte desta mudança.**

## VOLUNTARIADO

Queremos contar consigo para fazer a diferença!  
Seja voluntário e ajude a transformar vidas, gerando um impacto positivo na comunidade.

O seu tempo, talento e dedicação podem trazer esperança a quem mais precisa. Cada gesto, por mais pequeno que pareça, faz toda a diferença.

Junte-se a nós e faça parte de uma equipa que acredita no poder da solidariedade e na força do colectivo.

Juntos, podemos construir um futuro mais justo e inclusivo para todos.

**O momento de agir é agora — precisamos de si! Venha fazer parte da mudança**

**[Inscreva-se aqui](#)**

