



# APP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O  
QUADRIÉNIO 2015–2018

SEDE:

Mansão de Marvila (Fundação D.  
Pedro IV)

Rua Direita de Marvila – n.º. 9  
1950–071 – Lisboa

Site: [www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)

E-mail:

[appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com)

**T. 910330504**

## Direção

Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela  
Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner  
Secretária-Geral: Dr<sup>a</sup>. Vanda Lourenço  
1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho  
2<sup>o</sup>. Vogal: Dr. Sandro Jorge

Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner

## Assembleia Geral

Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto  
1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino  
2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes

## Conselho Fiscal

Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães  
1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques  
2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs  
Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto

## Assessora

: Conceição Fernandes



*Prémio Envelhecimento Ativo  
Dra. Maria Raquel Ribeiro 2017*





# ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA – APP

## OBJETIVO PRIORITÁRIO

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia–APP, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos e de âmbito nacional, dedica-se, desde 2000, às questões biopsicossociais inerentes ao envelhecimento e às pessoas idosas.

A APP visa promover a dignificação, respeito, saúde, autonomia, participação e segurança das pessoas idosas, num quadro de envelhecimento ativo e de solidariedade intergeracional, e de uma sociedade mais inclusiva para todas as idades, promove novas mentalidades e combate estereótipos negativos relativamente à idade e ao envelhecimento.

*IPSS com Estatutos aprovados e publicados no D. R. III série, n.º280/2000, de 5 de Dezembro.*

- *Sócia n.º 11-06-0480 da União Distrital Lisboa das IPSS – UDIPSS Lisboa.*
- *Federada n.º 328-04/2013 da Federação das Instituições de Terceira Idade – FITI.*
- *Membro da International Psychogeriatric Association (IPA).*



# Folheto APP

## Associe-se e colabore com a APP

- ✓ Apoio técnico a projectos individuais e/ou colectivos que pretendam desenvolver
- ✓ Informação atualizada através da newsletter
- ✓ Participação em grupos de trabalho da APP-GAAPP
- ✓ Ações de formação
- ✓ Participação nas cerimónias do Prémio
- ✓ Colaboração com a APP em Reuniões e Assembleias
- ✓ Dê o seu contributo solidário e voluntário à APP participando nos seus projetos para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e promoção do envelhecimento ativo

*Prémio Envelhecimento Ativo  
Dra. Maria Raquel Ribeiro 2017*

SANTA  
CASA

Fundação  
Montepio



- IPSS com Estatutos aprovados e publicados no D. R. III série, n.º280/2000, de 5 de Dezembro.
- NIPC: 504984985
- Sócia n.º 11-06-0480 da União Distrital Lisboa das IPSS - UDIPSS Lisboa.
- Federada n.º 328-04/2013 da Federação das Instituições de Terceira Idade - FITI.
- Membro da International Psychogeriatric Association (IPA).

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
PSICOGERONTOLOGIA - APP

## Como tornar-se associado/a

Aceda ao site da APP e no link [www.app.com.pt/associados](http://www.app.com.pt/associados) pode preencher a ficha de inscrição e submeter, para enviar para a APP.



Visite o nosso site:

[www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)

## Inscruva-se na Newsletter da APP

SEDE:

Mansão de Marvila (Fundação D. Pedro IV)

Rua Direita de Marvila - n.º. 9

1950-071 - Lisboa

E-mail: [appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com)

Telem: 919610411

ENVELHECIMENTO ATIVO:  
Uma oportunidade solidária,  
saudável e participativa em  
todas as idades.

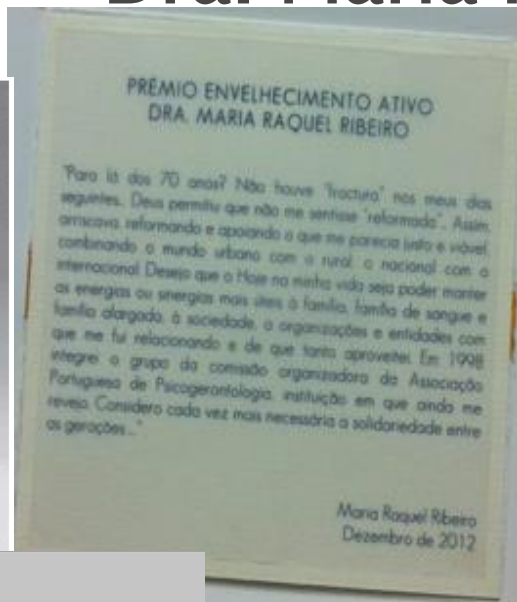


ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
PSICOGERONTOLOGIA - APP





# Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro



“Para lá dos 70 anos? Não houve “fractura” nos meus dias seguintes... Deus permitiu que não me sentisse “reformada”... Assim, arriscava, reformando e apoiando o que me parecia justo e viável, combinando o mundo urbano com o rural, o nacional com o internacional. Desejo que o Hoje na minha vida seja poder manter as energias ou sinergias mais úteis à família, família de sangue e família alargada, à sociedade, a organizações e entidades com que me fui relacionando e de que tanto aproveitei. Em 1998 integrei o grupo da comissão organizadora da Associação Portuguesa de Psicogerontologia, instituição em que ainda me revejo. Considero cada vez mais necessária a solidariedade entre as gerações ...”

Maria Raquel Ribeiro  
1 de outubro de 2012



## Convite

Prémio Envelhecimento Ativo  
Dra. Maria Raquel Ribeiro 2017



A APP - Associação Portuguesa de Psicogerontologia tem a honra de convidar V.ª Ex.ª para a cerimónia de entrega do PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DR. MARIA RAQUEL RIBEIRO,

cujas 6ª Edição se realizará no dia 24 de Novembro pelas 14h30, Quinta Alegre,

Campo das Amoreiras nº94 -1750-025, em Lisboa.

O Prémio instituído pela APP, e que tem o apoio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e da Fundação Montepio, tem por objetivo reconhecer a vida ativa e participação social de pessoas com 80 ou mais anos de idade, que desenvolvam atividade profissional ou cívica relevante, em diversas categorias interventivas, e continuem a influenciar de modo construtivo a sociedade portuguesa.

Gostaríamos de poder contar com a presença de V.ª Ex.ª para homenagear os galardoados desta 6ª edição.



# PRÊMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

1ª Edição - 20 de dezembro de 2012

- Dra. Maria Helena Cadete Bernardo** - Categoria | “Intervenção Social”  
**Eunice Munoz** - Categoria | “Arte e Espetáculo”  
**Professora Doutora Maria Odette Santos Ferreira** - Categoria | “Ciência e Investigação”  
**Professor Doutor Walter Osswald** - Categoria | “Política e Cidadania”  
**Eng. Tomaz Rebelo do Espírito Santo** - Categoria | “Família e Comunidade”  
**Sebastião Mateus Arenque** - Categoria | “Família e Comunidade”



2ª Edição - 8 de outubro de 2013

- Dra. Berta Silveira Botelho** - Categoria | “Intervenção Social”  
**Ruy de Carvalho** - Categoria | “Arte e Espetáculo”  
**Professor Doutor Daniel Serrão** – Categoria | “Ciência e Investigação”  
**Professor Doutor Adriano Moreira** – Categoria | “Política e Cidadania”  
**Dr. João Abreu** - Categoria | “Ética e Saúde”  
**D. Teresa Fradique** - Categoria | “Família e Comunidade”





# PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

3ª Edição – 1 de Outubro de 2014

**Dra. Maria Filomena Moura Guedes** - Categoria | Intervenção Social

**Carmen Dolores** - Categoria | Arte e Espetáculo

**Dra. Maria Manuela Silva** - Categoria | Ciência e Investigação

**Comendador Rui Nabeiro** - Categoria | Política e Cidadania

**Professor Doutor Fernando de Pádua** - Categoria | Ética e Saúde

**Dra. Manuela Azevedo** - Categoria | Família e Comunidade



4ª Edição – 1 de Outubro de 2015

**Dra. Cesaltina Camilo** - Categoria | Intervenção Social

**Dra. Glória de Matos** – Categoria | Arte e Espetáculo

**Professor Doutor Levi Guerra** - Categoria | Ciência e Investigação

**Dr. Pedro de Vasconcelos** - Categoria | Política e Cidadania

**Enf. Maria Luiza Gomes Pedro** - Categoria | Ética e Saúde

**Dr. Vicente Borges de Sousa** - Categoria | Família e Comunidade



# PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO DRA. MARIA RAQUEL RIBEIRO

5ª Edição – 11 de Outubro de 2016

**Manuel Jerónimo** - Categoria | Intervenção Social

**José Garcês** – Categoria | Arte e Espetáculo

**Dra. Margarida Abreu** - Categoria | Ciência e Investigação

**Professor Doutor Mário Ruivo** - Categoria | Ciência e Investigação

**Professor Doutor José Pinto da Costa** - Categoria | Ciência e Investigação

**Professor Doutor Eduardo Lourenço** - Categoria | Política e Cidadania

**Dr. João Moura** - Categoria | Política e Cidadania

**Dr. António Arnaut** - Categoria | Ética e Saúde

**Professora Doutora Graça Andrada** - Categoria | Ética e Saúde

**Monsenhor Vítor Feytor Pinto** - Categoria | Ética e Saúde

**Professor Doutor António Gentil Martins** - Categoria | Família e Comunidade

**Dra. Maria de Lurdes Bettencourt** - Categoria | Família e Comunidade







# Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro

Brochura Comemorativa das 5 Edições – 2012/2016

## » PRÉMIO ENVELHECIMENTO ATIVO

» Dra. Maria Raquel Ribeiro «

# PREMIADOS » 2012 / 2016



**SANTA CASA**  
Mais vida de Lisboa. Por boas causas.

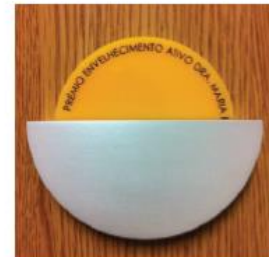
 **Fundação  
Montepio**





# *Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro*

## *Premiados 2017*



# GRUPO DE AÇÃO APP

## GAAPP ENVELHECIMENTO ATIVO

“Envelhecimento Ativo” (OMS) – processo de otimização de todas as oportunidades para a Saúde, Participação e Segurança, para a melhoria da qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem, num contexto de solidariedade e complementaridade entre as gerações, de apoio à família e de promoção de ambientes capacitadores da autonomia e independência”.



### CUIDE DOS PAIS – Revista PREVENIR

Participação mensal da APP, desde 2012, com textos de aconselhamento sobre saúde e envelhecimento – Revista PREVENIR

Participação da APP no livro, “SENTIMENTOS DE UMA VIDA”, do Centro Social Paroquial de Arroios, com o texto *“Para que os mais jovens de hoje tenham o direito de ser mais velhos amanhã”*. 2012

### CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



DRA. MARIA JOÃO QUINTELA  
Presidente da Associação  
Portuguesa de Psicogerontologia

### Nutrição na terceira idade

COM A IDADE PODEM SURTIR ALTERAÇÕES DO OLFATO E DO PALADAR E INTOLERÂNCIAS A CERTOS ALIMENTOS.

- Privilegie uma alimentação rica em água, leite magro, fruta, vegetais crus ou cozidos, frutos secos, leguminosas, cereais, pão integral ou de mistura, tofu, ovos, iogurte ou queijo e azeite
- Limite a ingestão de gordura, açúcares e fritos. Prefira cozidos e grelhados.
- Prefira o peixe à carne.
- Utilize ervas aromáticas ou sumo de limão para temperar e reduza o consumo de sal.
- Com a idade podem surgir intolerâncias a certos alimentos, por exemplo, à lactose, que se manifestam através de dores de estômago, flatulência ou diarreia. Consulte o seu médico.
- A falta de apetite deve ser investigada.
- Faça alguma actividade física pelo menos durante dez minutos, várias vezes ao dia, todos os dias, e adeque as quantidades que come à atividade diária.
- Conserve bem os alimentos e leia os rótulos. Se congelar, identifique o alimento e a data de congelação numa etiqueta.

Alguns medicamentos podem exigir que se evite certos alimentos. Aconselhe-se com o seu médico

PREVENIR dezembro 2013

### Idadismo

Prioridade na Construção Social da Idade



POSFÁCIO  
Maria Joana MADEIRA  
EPILOGO  
Joel Borges BASTALHA

PREFÁCIO  
Salvador TRINDADE  
PRÉLOGO  
Vitorino Serraninho MARQUES



Participação da APP no livro, “SERVIÇO SOCIAL NO ENVELHECIMENTO”, da Prof. Maria Irene Carvalho, com um *“Prefácio”*. 2013

Participação da APP no livro, “IDADISMO”, da Prof. Cláudia Moura, com o texto *“Envelhecimento Activo: Saúde, Participação e Segurança”*. 2014





# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP ENVELHECIMENTO ATIVO

Participação da APP em Congressos:

**37º Congresso Português de GERIATRIA E GERONTOLOGIA**

**«Combater a discriminação pela idade: Uma responsabilidade ao longo da vida»**

10 anos 2006-2016

Associação Portuguesa de Psicogerontologia

www.spgg.com.pt

Associação Portuguesa de Geriatria e Gerontologia

Associação Portuguesa de Medicina Geriátrica e Gerontologia

**PROGRAMA CIENTÍFICO**

**Conferência “Envelhecer no Séc. XXI”**

**CONFERÊNCIA ENVELHECER NO SÉC. XXI**  
OS NOVOS DESAFIOS PARA AS INSTITUIÇÕES

**26 DE JUNHO DE 2015**  
Vila Nova de Paiva | Auditório Municipal Carlos Paredes

ORGANIZAÇÃO:  
**Prof.ª Doutora Tânia Gaspar**  
Directora do Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Universidade Lusíada de Lisboa  
**Prof.ª Doutora Marina Antunes**  
Directora do Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Universidade Lusíada de Lisboa  
**Prof. Doutor Duarte Viar**  
Coordenador do Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social  
Universidade Lusíada  
**Dr.ª Maria João Quinta**  
Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
**Dr. Fábio Botelho Guedes**  
Presidente do Núcleo de Estudantes de Psicologia  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Universidade Lusíada de Lisboa

CLISSIS  
FCT  
GAPPS

**3.º Congresso Nacional de Psicogerontologia: Temas candentes**

**24 Fevereiro 2016**  
09H00 - 18H00 | Auditório 1 - ULL

**ORGANIZAÇÃO:**  
**Prof.ª Doutora Tânia Gaspar**  
Directora do Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Universidade Lusíada de Lisboa  
**Prof.ª Doutora Marina Antunes**  
Directora do Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Universidade Lusíada de Lisboa  
**Prof. Doutor Duarte Viar**  
Coordenador do Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social  
Universidade Lusíada  
**Dr.ª Maria João Quinta**  
Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
**Dr. Fábio Botelho Guedes**  
Presidente do Núcleo de Estudantes de Psicologia  
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Universidade Lusíada de Lisboa

CLISSIS  
FCT  
GAPPS

**Seminário “Gerontologia Social”**

**21 MARÇO**

**SEMINÁRIO GERONTOLOGIA SOCIAL**

Associação Portuguesa de Geriatria e Gerontologia

www.ulufona.pt

CPES  
CSBA  
UNIVERSIDADE LISBOA

**37º Congresso Português de Geriatria e Gerontologia**

**Tertúlia “Envelhecimento e Saúde Mental”**

**14 de Dezembro 16h30 às 18h00**  
Escola Superior da Cruz Vermelha (Av. de Castro, próximo das bombas de REPSOL)  
Entrada Gratuita

**Dinamizador: Dr. Wolfgang Gruner\***  
“Especialista em Medicina Interna Vice-presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia”

Apoios: ESS, ARPA

Inscrições e informações: [aria.residencias@gmail.com](mailto:aria.residencias@gmail.com) 912550697

**Tertúlia “Envelhecimento e Saúde Mental”**

**III Congresso Nacional de Psicogerontologia**

**I Seminário Envelhece Ativamente**

**I Seminário Envelhece Ativamente**  
5 de Maio de 2016

Sala Multiútils - Centro Comunitário do Douro

9H00 Sessão de abertura

9H30 Conferência: Envelhecimento em Portugal, uma abordagem centrada no envelhecido

10H00 Mesa 1 - O envelhecido: causas e consequências da degeneração cerebral

10H30 Mesa 2 - Envelhece em movimento

10H30 Mesa 3 - ParticipARTE: saúde mental e estimulação cognitiva

10H30 Mesa 4 - Intervenção na comunidade

10H30 Mesa 5 - A vida nunca sobe ou desce um degrau

10H30 Mesa 6 - O envelhecido e a família

10H30 Mesa 7 - O envelhecido e a sociedade

10H30 Mesa 8 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 9 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 10 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 11 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 12 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 13 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 14 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 15 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 16 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 17 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 18 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 19 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 20 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 21 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 22 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 23 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 24 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 25 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 26 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 27 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 28 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 29 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 30 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 31 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 32 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 33 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 34 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 35 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 36 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 37 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 38 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 39 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 40 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 41 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 42 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 43 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 44 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 45 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 46 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 47 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 48 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 49 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 50 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 51 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 52 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 53 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 54 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 55 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 56 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 57 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 58 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 59 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 60 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 61 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 62 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 63 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 64 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 65 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 66 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 67 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 68 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 69 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 70 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 71 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 72 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 73 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 74 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 75 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 76 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 77 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 78 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 79 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 80 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 81 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 82 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 83 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 84 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 85 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 86 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 87 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 88 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 89 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 90 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 91 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 92 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 93 - O envelhecido e a tecnologia

10H30 Mesa 94 - O envelhecido e a educação

10H30 Mesa 95 - O envelhecido e a saúde

10H30 Mesa 96 - O envelhecido e a economia

10H30 Mesa 97 - O envelhecido e a política

10H30 Mesa 98 - O envelhecido e a justiça

10H30 Mesa 99 - O envelhecido e a cultura

10H30 Mesa 100 - O envelhecido e a tecnologia



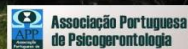
# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP POLÍTICAS SOCIAIS



## Grupo de Ação APP Políticas Sociais para as Pessoas Idosas



**QUEM SOMOS?  
A NOSSA MISSÃO  
RAZÕES DE SER  
VALORES E PRINCÍPIOS  
ESTRATÉGIAS**



### QUEM SOMOS?

Um grupo de reflexão orientado para a ação, capaz de contribuir para a realização de ações concretas no futuro. Este grupo, formado e presidido pela Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia (APP), Dra. Maria João Quintela, tem como objetivos:

- 1. Identificar (diagnóstico) e analisar criticamente as medidas/políticas públicas (tendências) relativas ao envelhecimento, como indicador de desenvolvimento inspirador de uma política integrada e de mainstreaming;
  - 2. Analisar concretamente os contributos em matéria de política de proteção social e saúde.
- O grupo subdivide-se em três áreas científicas, saúde e operacional e cada uma tem um coordenador. Para além dos coordenadores, este grupo é constituído por especialistas, técnicas e senior advisors. Especificamente estas três categorias de elementos poderão ser entendido que se este contributo poderá resultar, no futuro, numa maior articulação entre a Política (no sentido de ação), a Comunidade (Instituições) e a Academia (trabalho científico).

### VALORES E PRINCÍPIOS

- 1. Sendo o envelhecimento um fenómeno que diz respeito a todo o ciclo de vida e abrangendo uma diversidade de problemáticas, este deve ter um maior sítio nas políticas e medidas sociais;
- 2. Deve promover-se de forma contínua uma política de qualidade ao nível das respostas sociais, assente em princípios que assegurem os conteúdos específicos de setor público e privado, bem como incentivar que sejam criadas oportunidades de participação das pessoas idosas;
- 3. A procura de soluções inovadoras para os problemas sentidos pelas pessoas idosas deve basear-se em conhecimentos científicos e em exemplos de boas práticas, numa perspetiva de avaliação ao longo do tempo, com a construção de que não há modelos únicos e verdadeiros absolutos, e que os determinantes que influenciam o envelhecimento são múltiplos, nomeadamente individuais, sociais, ambientais, biológicos, psicológicos e tecnológicos;
- 4. Embora ao Estado incumba promover uma política de terceira idade (CRP, artº 67, nº 2 alínea b) no âmbito da família, na prática esta política traduz-se na proteção social à pessoa idosa, através de ação social e das regimes da Segurança Social, pelo que é conveniente fortalecer o compromisso de parcerias com autoridades e instituições locais;
- 5. O Estado e cada indivíduo como cidadão ativo, por parte dos vários ministérios, e da sociedade civil através de instituições (IPSS, Misericórdias, Unões e Confederações, Autarquias, Mutualidades, empresas, instituições e organizações de intervenção popular) devem promover a melhoria das condições de vida e bem estar de pessoas idosas e a solidariedade intergeracional;
- 6. A reflexão sobre a política para as pessoas idosas no âmbito da política social, dirigida a este segmento de população, faz sentido partindo de uma análise, desde 1974, às várias decisões político-sociais, considerando num determinado contexto histórico, que se foram tomando ao longo do tempo nestas matérias;
- 7. Para se refletir sobre uma determinada política social não basta avaliar o passado, é importante conhecer o seu contexto social, organizacional, as normas legais, as práticas e o impacto das várias opções políticas nos vários níveis das pessoas idosas, das suas famílias e mais diretos prestadores de cuidados ou apoio;
- 8. No desenvolvimento das políticas e medidas, e no reconhecimento dos direitos das pessoas idosas e da ética da cidadania, é importante reconhecer o papel dos seguintes planos e iniciativas:
  - Plano Internacional sobre o Envelhecimento (Viena em 1982, primeiro documento guia das políticas de envelhecimento, 2 de Abril de 2002);
  - Acto Internacional (1999) dedicado às pessoas idosas – uma sociedade para todas as idades;
  - Ano Europeu das Idosas e da Solidariedade entre Gerações em 1993 e 2012;
  - Princípios das Nações Unidas a Favor das Pessoas de Idade;
  - Convenção dos Direitos do Idoso e da Dependência do Ser Humano relativa às aplicações da biologia e da medicina (designado também por Convenção Europeia de Bioética, único documento jurídico sobre Direitos Humanos);
  - Diplomas nacionais criados no âmbito das respostas sociais.

## Grupo de Ação APP Políticas Sociais para as Pessoas Idosas

### Especialistas

- Cecília Marques (Instituto Superior de Ciências Educativas)
- Cristina Gomes (Universidade de Aveiro)
- Fátima Lopes (TVI)
- Ivone Ferreira (Associação Vencer o Tempo)
- João Carvalho (Santa Casa)
- Margarida França (Sociedade Portuguesa para a Qualidade na Saúde)
- Maria de Luídas Quaracma (Câmara Municipal de Lisboa)
- Maria João Almeida (Instituto de Segurança Social, IP)
- Maria Helena Jardim (Universidade da Madeira)
- Maria Irene Carvalho (ISCTE)
- Maria João Moreira (Escola de Educação de Castelo Branco)
- Maria Joaquina Madeira (Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações)
- Maria José Domingos (EAPN)
- Maria Luís Pinto (Universidade de Aveiro)
- Maria Teresa Medeiros (Universidade dos Açores)
- Mónica Teixeira (Centro de Apoio Social de Vila Nova de Monsarros)
- Nelson Ribeiro (Universidade Católica)
- Paula Guimarães (Montepio)
- Paula Cruz (EAPN)
- Rita Valadas (Santa Casa de Misericórdia de Lisboa)
- Rui Leão Martins (Bastardo da Ordem dos Economistas)
- Stella António (Instituto de Ciências Sociais e Políticas)
- Teresa Rodrigues (Universidade Nova)

### Parceiros

- Associação Portuguesa de Psicogerontologia
- Associação Portuguesa de Gerontologia
- Associação Portuguesa de Geriatria
- Associação Portuguesa de Neurologia
- Associação Portuguesa de Psiquiatria
- Associação Portuguesa de Sociologia
- Associação Portuguesa de Teologia
- Associação Portuguesa de Filosofia
- Associação Portuguesa de História
- Associação Portuguesa de Geografia
- Associação Portuguesa de Arte e Arquitectura
- Associação Portuguesa de Música
- Associação Portuguesa de Dança
- Associação Portuguesa de Teatro
- Associação Portuguesa de Cinema
- Associação Portuguesa de Rádio e Televisão
- Associação Portuguesa de Jogos
- Associação Portuguesa de Desporto
- Associação Portuguesa de Turismo
- Associação Portuguesa de Transportes
- Associação Portuguesa de Energia
- Associação Portuguesa de Ambiente
- Associação Portuguesa de Saúde
- Associação Portuguesa de Segurança
- Associação Portuguesa de Defesa
- Associação Portuguesa de Justiça
- Associação Portuguesa de Economia
- Associação Portuguesa de Finanças
- Associação Portuguesa de Estatística
- Associação Portuguesa de Matemática
- Associação Portuguesa de Física
- Associação Portuguesa de Química
- Associação Portuguesa de Biologia
- Associação Portuguesa de Medicina
- Associação Portuguesa de Farmácia
- Associação Portuguesa de Veterinária
- Associação Portuguesa de Engenharia
- Associação Portuguesa de Arquitetura
- Associação Portuguesa de Urbanismo
- Associação Portuguesa de Planeamento
- Associação Portuguesa de Gestão
- Associação Portuguesa de Marketing
- Associação Portuguesa de Comunicação
- Associação Portuguesa de Publicidade
- Associação Portuguesa de Relações Públicas
- Associação Portuguesa de Direito
- Associação Portuguesa de Ciências Sociais e Políticas
- Associação Portuguesa de Ciências da Saúde
- Associação Portuguesa de Ciências da Educação
- Associação Portuguesa de Ciências da Comunicação
- Associação Portuguesa de Ciências da Arte e da Cultura
- Associação Portuguesa de Ciências da Humanidade
- Associação Portuguesa de Ciências da Terra e do Ambiente
- Associação Portuguesa de Ciências da Engenharia
- Associação Portuguesa de Ciências da Tecnologia
- Associação Portuguesa de Ciências da Informática
- Associação Portuguesa de Ciências da Matemática
- Associação Portuguesa de Ciências da Física
- Associação Portuguesa de Ciências da Química
- Associação Portuguesa de Ciências da Biologia
- Associação Portuguesa de Ciências da Medicina
- Associação Portuguesa de Ciências da Farmácia
- Associação Portuguesa de Ciências da Veterinária
- Associação Portuguesa de Ciências da Engenharia
- Associação Portuguesa de Ciências da Arquitetura
- Associação Portuguesa de Ciências da Urbanismo
- Associação Portuguesa de Ciências da Planeamento
- Associação Portuguesa de Ciências da Gestão
- Associação Portuguesa de Ciências da Marketing
- Associação Portuguesa de Ciências da Comunicação
- Associação Portuguesa de Ciências da Publicidade
- Associação Portuguesa de Ciências da Relações Públicas
- Associação Portuguesa de Ciências da Direito
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências Sociais e Políticas
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Saúde
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Educação
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Comunicação
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Arte e da Cultura
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Humanidade
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Terra e do Ambiente
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Engenharia
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Tecnologia
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Informática
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Matemática
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Física
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Química
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Biologia
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Medicina
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Farmácia
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Veterinária
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Engenharia
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Arquitetura
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Urbanismo
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Planeamento
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Gestão
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Marketing
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Comunicação
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Publicidade
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Relações Públicas
- Associação Portuguesa de Ciências da Ciências da Direito

"O GAAPP Políticas Sociais para as Pessoas Idosas é um grupo ativo e aberto a cada vez mais elementos interventores e colaborações, que pretendemos ir construindo com abertura, abrangência e receptividade a todos os contribuintes que queiram dar à APP".

Maria João Quintela

- 9. As instituições que acolhem pessoas idosas devem ter como uma das suas prioridades incentivar cada pessoa na criação do seu sentido de vida e sua autonomia nas decisões sobre todos os seus momentos, bem como incentivar as relações com a família, grupos e comunidade, quando estas contribuem para o seu bem-estar, saúde, participação, segurança, independência, respeito, proteção e dignidade.
- 10. Envelhecer não pode desligar-se das suas várias dimensões: subjetividade, diversidade e heterogeneidade, reconhecendo-se a importância da não discriminação das pessoas idosas.
- 11. Defendendo-se sempre uma visão holística do envelhecimento, torna-se cada vez mais relevante discutir a necessidade de articulação entre as várias políticas (deamente transversais e integradas) e medidas dirigidas às pessoas idosas.
- 12. Sendo o Envelhecimento ativo um processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas, pode ser perspetivado como uma política social, que permita o desenvolvimento e envelhecimento participado de todos.
- 13. A intervenção gerontológica deve assentar na pluridisciplinaridade, ser preventiva e sistémica, assumindo a articulação entre parceiros, sob a forma de percerias e protocolos, um papel decisivo na resolução dos problemas.
- 14. A garantia de formação contínua e adequada aos profissionais que trabalham com idosos é um passo decisivo na promoção de um serviço de qualidade e contributo para a reflexão crítica e construtiva sobre os modelos organizativos das instituições.
- 15. A política social dirigida às pessoas idosas deve ter como finalidade promover o bem estar e a redução da pobreza e da exclusão social.
- 16. Independentemente da influência dos interesses económicos, profissionais e científicos de determinados grupos sobre o poder político, nos serviços prestados deve prevalecer sempre a promoção de interesse das pessoas idosas e não os interesses de profissionais e instituições.

### PLANO OPERACIONAL

- 1. Partindo de uma análise à evolução das medidas sociais direcionadas para pessoas idosas desde 1974 até à presente data, pretende-se refletir de forma aprofundada, através de:
  - Revisão da literatura e análise de documentos (estudos, teses) e legislação, nos ministérios ou universidades e institutos dedicados à investigação na área gerontológica;
  - Análise de alguns modelos de boas práticas, de maneira a perceber quais os fatores responsáveis pelo sucesso da intervenção;
  - Cooperar e interagir com grupos de trabalho criados para abordar as questões relativas ao envelhecimento, ou similares;
  - Fomentar e sedimentar a viabilidade de adaptação de estratégias e abordagens eficientes realizadas nos outros países.
- 2. Valorizar as experiências de pessoas e instituições, para enriquecer a reflexão sobre as temáticas do envelhecimento;
- 3. Dar voz a pessoas tidas como referência na compreensão de um determinado tema na área do envelhecimento, pelo seu envolvimento prático, conhecimento e saber;
  - Fomentar e sedimentar com as mais diversas entidades, por meio de encontros realizados pela APP ou pela participação em eventos.
- 3. Produtos:
  - A Associação Portuguesa de Psicogerontologia tem um local onde o Grupo coloca informação relativa às matérias discutidas no âmbito das reuniões;
  - Reflexão sobre outras problemáticas e áreas de intervenção que cheguem ao conhecimento do grupo e que tem enquadramento nos objetivos e atuação deste grupo de trabalho;
  - Formação e incentivo à formação na área das Políticas Sociais para as Pessoas Idosas;
  - Elaboração de um relatório final. Este relatório incluirá uma análise sobre os temas, referidos na missão, e um conjunto de recomendações finais.



### Presidentes

Maria João Quintela  
(Associação Portuguesa de Psicogerontologia - APP)

### Responsáveis Operacionais

Maria Amália Botelho (APP)

### Coordenadoras Científicas

Constança Paul  
(Universidade do Porto)

### Coordenadoras Operacionais

Alexandre Castro Caldes  
(Universidade Católica)

### Coordenadora Técnica Operacional

Vanda Lourenço

### Responsáveis

Carle Ribeiro  
(Universidade Lusófona)

### Colaboradores

Ana Bento (Santa Casa Misericórdia Lisboa)

Cátia Marques (Fundação Aga Khan)

Bruna de Gouveia (Universidade da Madeira)

Cristina Barbosa (Câmara de Santa Maria da Feira)

Dora Gomes (Câmara da Anadia)

Vitor Santos (Centro de Saúde da Covinha)

Waldéria Oliveira (Vicentinas)

Rogério Rodrigues (Resp. Design Gráfico)

### Colaboradores

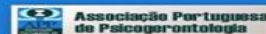
Daniel Serrão (Universidade Católica)

Maria Raquel Ribeiro (APP)

Marieta Pinto (Associação Famílias Numerosas)

Vitor Freytor Pinto (Paróquia Campo Grande)

Walter Casavid (Universidade Católica)





# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP PREVENÇÃO RODOVIÁRIA

## Sabia que:

... nos acidentes rodoviários ocorridos no ano de 2011:

- ✓ 15% dos condutores envolvidos em acidentes tinham 60 ou mais anos.
- ✓ 29% dos condutores vítimas mortais tinham 60 ou mais anos.
- ✓ 35% dos mortos tinham 60 ou mais anos, enquanto 15% tinham 24 ou menos anos.

## Patrocínios / apoios:



**CONDUZA COM SEGURANÇA**  
"Precaução na condução = Garantia na segurança"



**A mobilidade promove autonomia, bem-estar e felicidade**

**"O condutor de hoje pode ser o peão de amanhã, respeite-se!!!"**

APP  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICGERONTOLOGIA  
Travessa do Toral, N.º 1 - 1150-347 Lisboa  
Telef.: 218 802 034  
app psicogerontologia@gmail.com  
www.app.com.pt  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
NIPC: 504 984 985



## OBJETIVO

Produzir conhecimento sobre o risco nas deslocações dos idosos (peão e condutor) e definir medidas de ação que contribuam para minimizar ou evitar o risco.

## PREMISSA

Um envelhecimento ativo deve ser efetuado com segurança e promove um envelhecer mais saudável e feliz (OMS, 2005).

## VALORES

Qualidade de vida  
Solidariedade  
Saber



# GRUPO DE AÇÃO APP GAAPP FORMAÇÃO

Informar os cidadãos e promover formação nas áreas da gerontologia e geriatria.

## PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOGERONTOLOGIA

Coordenação:

- Prof. Doutor Alexandre Castro Caldas, Neurologia, ICS-Católica
- Prof<sup>a</sup>. Doutora Maria Vânia Silva Nunes, Neurociências, ICS-Católica
- Mestre Gabriela Álvares Pereira, Psicologia Clínica, Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e membro Fundador da APP



CATOLICA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
LISBOA-PORTO-VISEU

APP  
Associação Portuguesa de Psicogerontologia

Pós-Graduação em  
**PSICOGERONTOLOGIA**

outubro 2016 a junho 2017

Comissão Coordenadora

Prof. Doutor Alexandre Castro Caldas, Neurologia, ICS-Católica  
Prof. Doutora Maria Vânia Silva Nunes, Neurociências, ICS-Católica  
Mestre Gabriela Álvares Pereira, Psicologia Clínica, Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e Membro Fundador da APP

Temas

Princípios Fundamentais e Contextualização da Psicogerontologia; Doenças Metabólicas, Cardiovasculares, Osteoarticulares; Demências e Outras Patologias do Sistema Nervoso; Saúde Mental e Psicopatologia; Direito e Violência sobre os Idosos; Ética e Espiritualidade; Cuidados Paliativos; Organização de Serviços e Trabalho em Equipa; Cuidados Continuados Integrados; Respostas Sociais e Acessibilidades; Autonomia, Independência e Funcionalidade; Neuropsicologia do Envelhecimento; Psicologia do Envelhecimento e Abordagem Psicoeducativa com os Familiares; Investigação em Neurociências e Psicogerontologia

Candidaturas em [www.ics.lisboa.ucp.pt](http://www.ics.lisboa.ucp.pt)

Universidade Católica Portuguesa | Campus de Lisboa | Palma de Cima, 1649-023 | 21 721 41 47 | [saude@ics.lisboa.ucp.pt](mailto:saude@ics.lisboa.ucp.pt)





# Colaboração com outras Instituições

A APP desenvolve a sua ação em estreita relação com outras instituições e organismos de carácter psicossocial que interessem de forma direta ou indireta às pessoas idosas.



CATOLICA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
LISBOA · PORTO · VISEU



INSTITUTO CRIAP



Fundação D. Pedro IV  
Instituição Particular de Solidariedade Social



SANTA  
CASA  
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.



ISPA  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO





# Vale a pena ser Associado da APP

Aceda ao site [www.app.com.pt/associados](http://www.app.com.pt/associados), preencha a ficha de inscrição e submeta, para enviar para a APP.

## Colabore connosco:

- ▶ Partilhe connosco as suas ideias inovadoras e o seu saber.
- ▶ Participe em Grupos de Trabalho da APP-GAAPP.
- ▶ Participe em ações de Formação.
- ▶ Colabore em Reuniões e Assembleias da APP.
- ▶ Usufrua de apoio técnico a projetos individuais e/ou coletivos que pretenda desenvolver.
- ▶ Receba informação atualizada através da Newsletter APP.
- ▶ Participe nas cerimónias do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.
- ▶ Usufrua da ação da APP como “opinion maker” baseado no conhecimento científico e na imagem da APP como Instituição de referência.
- ▶ Dê o seu contributo solidário e voluntário à APP participando nos seus projetos para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e promoção do envelhecimento ativo.





# APP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

Nova SEDE:

Mansão de Marvila (Fundação D. Pedro IV)

Rua Direita de Marvila – nº. 9

1950-071 – Lisboa

Site: [www.app.com.pt](http://www.app.com.pt)

E-mail: [appsicogerontologia1@gmail.com](mailto:appsicogerontologia1@gmail.com)

T. 910330504

