

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES DE 2017







### Agradecimentos

A Presidente da direção da APP agradece reconhecidamente:

À Fundação D. Pedro IV, na pessoa do seu Presidente, Senhor Engenheiro Canto Moniz, pela cedência das instalações e apoio logístico para a Sede da APP, desde 2012, e pela colaboração na mudança de instalações ocorrida em 2017 e cedência de novo espaço para a Sede da APP, na Mansão de Marvila.

À Senhora Diretora da Mansão de Marvila, Dra. Adélia Marinho, pelo acolhimento tão caloroso e apoio que nos disponibilizou, e a todos quantos na Sede da Fundação D. Pedro IV e na Mansão de Marvila colaboraram na instalação da nova Sede da APP e colaboram diariamente connosco.

À Fundação Montepio e à Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, entidades que apoiam a APP desde a 1ª. edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, que em 2017, realizou a sua 6ª. Edição.

Aos Institutos de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa de Lisboa e do Porto, à Universidade Lusíada, à Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia (SPGG) e à Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia (SEGG), à Direção - Geral da Saúde, ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada – ISPA, ao Instituto Politécnico de Castelo Branco, ao Instituto CRIAP, e a tantas outras entidades que nos convidam para participar nas suas realizações e ações de formação, por todo o país, e nos envolvem nas suas atividades pedagógicas e congressos, a nível nacional e internacional.

A todos os órgãos de comunicação social que nos envolvem na emissão de pareceres, opiniões, artigos e programas sobre assuntos ligados ao envelhecimento, às pessoas idosas, e em geral à Gerontologia e Psicogerontologia.

A todos quantos têm vindo a colaborar na APP e com a APP, nomeadamente com propostas inovadoras, na elaboração dos Planos de Ação e Orçamentos, Relatórios de Atividades e Contas e respetivos pareceres, na elaboração de projetos e candidaturas, na concretização do Prémio Envelhecimento Ativo, nas reuniões de Direção e Assembleias Gerais, na colaboração com as entidades de tutela no cumprimento das normas e leis em vigor e nos diferentes contributos que permitem assegurar o funcionamento da APP tais como o envio e receção de mensagens eletrónicas e correspondência, organização de reuniões e manutenção da atividade do site e Redes sociais informáticas”.

A todos os Associados, voluntários, participativos, que, cada vez em maior número, se juntam a nós para a promoção de um Envelhecimento Ativo, Participativo e Saudável, sem estereótipos negativos face à idade, para uma cada vez maior Solidariedade entre as Gerações e uma Sociedade inclusiva para todas as idades.

Ao Dr. Pedro Cardoso, nos incentivos à formação, continuidade e inovação da APP, e à Senhora Dra. Joana Carmona o contributo voluntário para o postal de Boas Festas APP de 2017. À Senhora Dra. Andreia Milheiro Cortes a oferta de uma estante para a nova Sede da APP. À Assessora Senhora D. Conceição Fernandes, que está com a APP desde Outubro de 2017, por nos ajudar em tudo, desde o primeiro momento, trazendo a sua iniciativa, a sua experiência, a sua disponibilidade e a sua alegria por estar a colaborar nesta Associação.

Muito obrigada.

**Maria João Quintela, Lisboa, APP, 2 de Março de 2018**

## Introdução

A Associação Portuguesa de Psicogerontologia -APP, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos e de âmbito nacional, dedica-se, desde 2000, às questões biopsicológicas e sociais inerentes ao envelhecimento e às pessoas idosas, informação e formação nas áreas do Envelhecimento humano, visa a promoção da 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.

A Direção da APP tem-se empenhado na defesa da dignidade das pessoas idosas e tem vindo a fazer um esforço cada vez maior, num contexto de contenção de despesas, recursos humanos e financeiros limitados, e tratando-se de uma entidade sem fins lucrativos, exerce as suas ações com o carácter totalmente voluntário e feito no cumprimento dos seus estatutos.

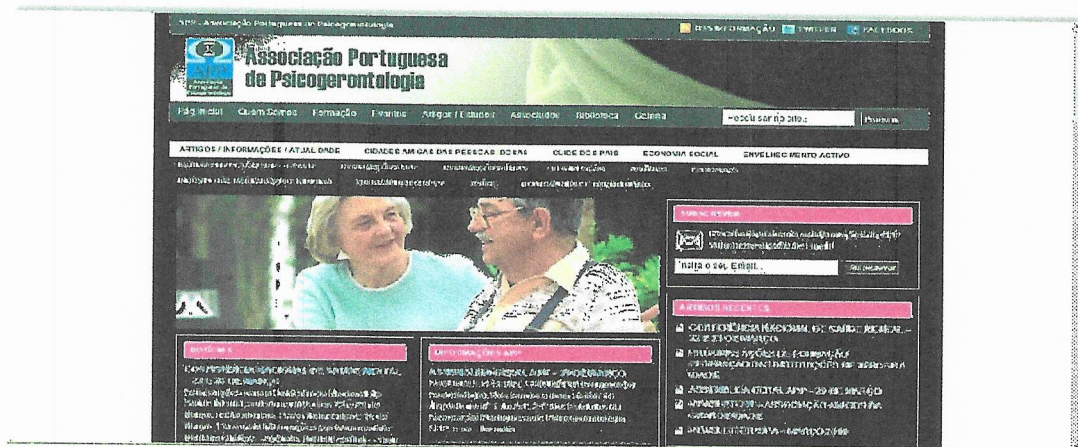
Tendo em atenção a diversidade de carências de atuação/informação/formação, a atual Direção, sem negligenciar intervenções pontuais noutros sectores, entendeu definir três áreas como prioritárias em 2017:

- A **Informação** cada vez mais frequente e procurando chegar a cada vez mais pessoas de forma rigorosa e em linguagem acessível, utilizando os meios ao alcance da APP, nomeadamente e-mail, site e Facebook.
- A **Visibilidade** da APP através da representação, participação e parceria na realização/organização periódica de conferências, palestras, para chamar a atenção quer da sociedade, quer das entidades oficiais e comunicação social, sobre a necessidade de formação e preparação dos cuidadores formais e informais e da população em geral, para uma resposta adequada e eficaz.
- A **Representatividade** da APP, angariando novos associados como um instrumento para ajudar a dar respostas cada vez mais inovadoras no âmbito das problemáticas ligadas ao envelhecimento e na promoção do envelhecimento ativo, promovendo o combate à dependência das pessoas idosas e promovendo a sua dignificação, respeito, saúde, autonomia, participação e segurança, num quadro de Solidariedade intergeracional.





**1. Divulgar as iniciativas da APP, informar sobre eventos e promover a discussão sobre temas relacionados com o envelhecimento:**



Actividade do Site: [www.app.com.pt](http://www.app.com.pt) e da Newsletter

1.1. O nosso site, tem mantido a sua estrutura, sendo enriquecido de conteúdos.

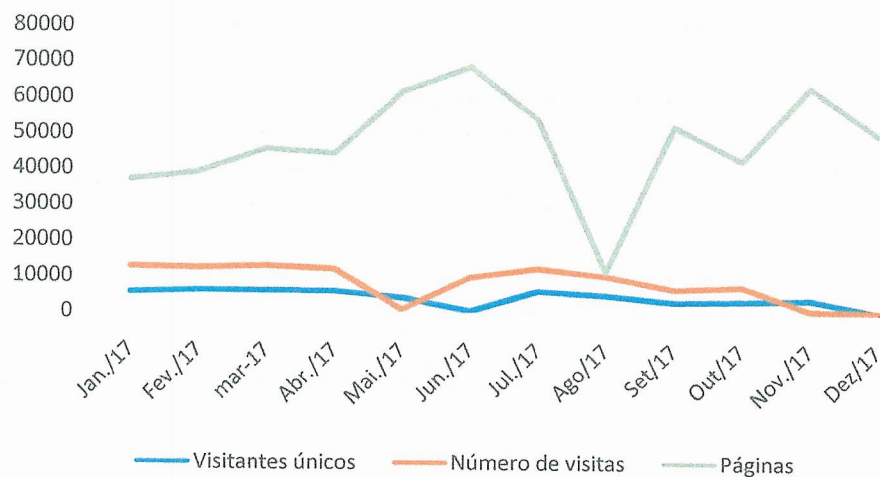
**Tráfego do Site da APP em 2017**  
Período considerado: de 1 de Janeiro a 31 de Dezembro de 2017

Mês	Visitantes únicos	Número de visitas	Páginas	hits	Bytes
Jan./17	5508	12792	37037	13286	1350
Fev./17	6139	12499	39109	122841	871
Mar/17	6173	13139	45896	132835	1015
Abr./17	6081	12374	44629	111462	1210
Mai./17	4226	996	62092	131744	1326
Jun./17	435	10032	68817	144209	1383
Jul./17	6073	12472	54213	11237	817
Ago/17	5019	10471	11598	156851	604
Set/17	3129	6754	52495	100391	633
Out/17	3384	7482	42769	94267	824
Nov./17	3926	826	63617	134318	1221
Dez/17	258	596	50387	8183	476
Total 2017 (somadas de todos os meses)	50351	100433	572659	1161624	11730
Média		2.16 Visitas/visitante	5.54 Páginas/visita	11.92 Hits/visita	KB/visita
Tráfego não visualizado			1009803	1226851	7715

\* Tráfego "não visualizado" é tráfego gerado por robots, worms ou respostas a códigos de status HTTP especiais.  
Fonte: [app.com.pt/cpanel](http://app.com.pt/cpanel)



### Evolução do Site APP 2017

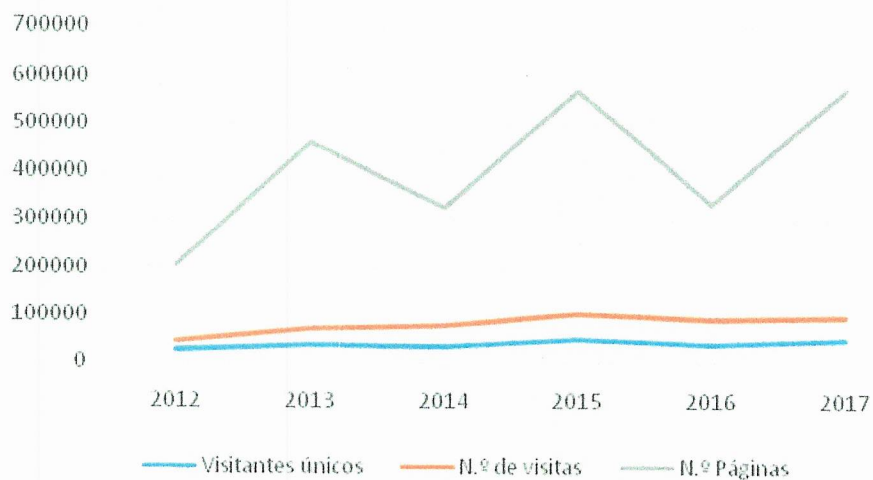


Fonte: [app.com.pt/cpanel](http://app.com.pt/cpanel)

	Visitantes únicos	Número de visitas	Páginas
Jan./17	5508	12792	37037
Fev./17	6139	12499	39109
mar-17	6173	13139	45896
Abr./17	6081	12374	44629
Mai./17	4226	996	62092
Jun./17	435	10032	68817
Jul./17	6073	12472	54213
Ago/17	5019	10471	11598
Set/17	3129	6754	52495
Out/17	3384	7482	42769
Nov./17	3926	826	63617
Dez/17	258	596	50387
Total	50351	100433	572659



EVOLUÇÃO DO SITE APP, 2012-2017



EVOLUÇÃO DO SITE APP, 2012-2017

Anos	Visitantes únicos	N.º de visitas	N.º Páginas
<b>2012</b>	<b>26224</b>	<b>43652</b>	<b>206304</b>
<b>2013</b>	<b>35718</b>	<b>71034</b>	<b>461090</b>
<b>2014</b>	<b>34488</b>	<b>78735</b>	<b>327256</b>
<b>2015</b>	<b>50490</b>	<b>105201</b>	<b>568728</b>
<b>2016</b>	<b>39513</b>	<b>94603</b>	<b>335978</b>
<b>2017</b>	<b>50351</b>	<b>100433</b>	<b>572659</b>



Esta evolução reflete uma subida em 2017, tendo em conta as múltiplas intervenções da APP noutras atividades.

**2. Atividade da nossa página do Facebook ([www.facebook.com](http://www.facebook.com) – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA)**



Construída com conteúdos de informação/formação, seguida por 69048 utilizadores e assinalava 69360 gostos em 31.12.2017, uma média de 41285 gostos por dia. Registaram-se 130 iterações de utilizadores, num total anual de alcance 47450.





Quer no **Site**, quer no **Facebook**, foram divulgadas, durante 2017, **Informação e Divulgação** sobre: envelhecimento ativo, saúde e bem-estar, prevenção de acidentes, prevenção de doenças, segurança, alimentação e nutrição, atividade física, demências, prevenção na fase da reforma, proteção social e direitos, legislação, cuidados de qualidade e boas práticas em instituições de saúde e sociais, economia social, voluntariado, eventos como Congressos e Seminários, Pós-Graduações e outros Cursos, artigos, estudos, estatísticas, notícias; parcerias APP, atividades da APP como o Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro, os Grupos de Ação-GAAPP, Assembleias e Planos de Ação e Relatórios de atividade e Contas, da Associação.

Foram igualmente disponibilizadas ações e informações de outras Organizações, entre as quais: Associação Portuguesa de Apoio à Vítima - APAV, Alzheimer Portugal, UDIPSS, CNIS, FITI, União das Mutualidades Portuguesas, Direcção-geral da Saúde e outros Serviços de Saúde e da Segurança Social, Associação Amigos da Grande Idade, ISPA, ISCTE, Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica, Faculdade de Medicina de Lisboa, Instituto CRIAP, Fundação Montepio - Sector Social, Montepio Seguro Voluntariados Soluções Sector Social, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação EDP - INCOGNUS "Inclusão, Cognição e Saúde" GRACE, RUTIS, Caritas Portuguesa, Pastoral da Saúde, Confederação Portuguesa do Voluntariado, Rede Social de Lisboa, EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza Portugal, MODERP, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Fenacerci, Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia, Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia, Cruz Vermelha Portuguesa, Revista Reviver, Revista Diabetes, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Confederação Nacional para a Deficiência Mental, Observatório Português dos Sistemas de Saúde, Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária, e muitas outras Instituições e Organizações Não Governamentais, Autarquias, Câmaras Municipais como a Câmara Municipal de Lisboa, do Porto, Amarante, Peniche, Palmela, Mação, Azambuja e Almada, Misericórdia de Vila Velha de Ródão e Instituições Internacionais como a OMS - Organização Mundial de Saúde e OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico.

### 3. Promover as competências técnicas, para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas:

3.1. Divulgação dos Folhetos da APP e da Prevenção Rodoviária com as Pessoas Idosas.

3.2. Divulgação da Brochura do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro 2017 no 38º Congresso Português de Geriatria e Gerontologia, da SPGG e no 3º Congresso Nacional de Psicogerontologia, da Universidade Lusíada.





#### 4. Difundir conhecimentos atualizados em Psicogerontologia

4.1. Instituto do CRIAP - Dupla Certificação em Psicogerontologia (1ª Edição, Porto) – 14/01/2017 - Dra. Maria João Quintela, como docente.

4.2. Curso de Pós-Graduação em Comportamentos Aditivos e Dependências do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica (de Novembro 2017 a Junho 2018).



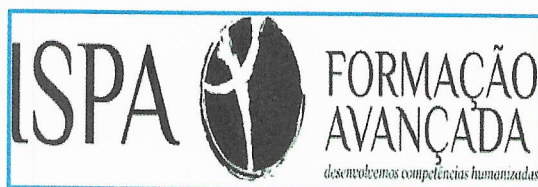
4.3. Curso de Pós-graduação em Psicogerontologia do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica em parceria com a APP (realizado de Outubro de 2016 a Junho de 2017): Dra. Maria João Quintela e Dr. Wolfgang, como docentes.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA



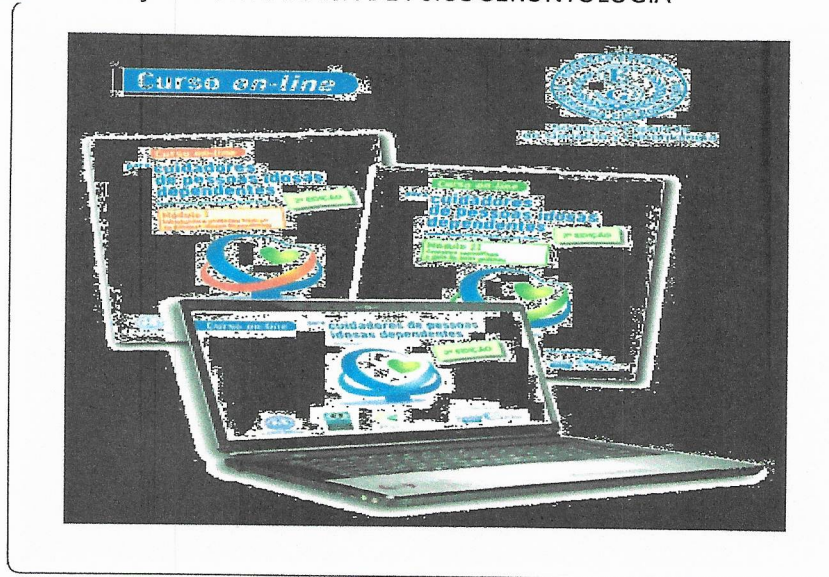
4.4. Curso de Pós-graduação em Psicogerontologia do ISPA-Formação Avançada – 7ª edição (realizado de Outubro de 2016 a Junho de 2017): Dra. Maria João, como docente.



4.5. Curso gratuito on-line para Cuidadores de Pessoas Idosas Dependentes, da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia – SPGG e da Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia – SEGG (realizado de 17 de Outubro de 2016 a 17 de Abril de 2017): Curso on-line para Cuidadores de Pessoas Idosas Dependentes – 2ª Edição, teve a colaboração técnica e de tradução: Dra. Maria João Quintela.







#### 5. Debates e divulgação de matérias referentes à Psicogerontologia e Gerontologia, nos media:

**5.1. SIC Notícias:** Dra. Maria João Quintela, Presidente da Direção da APP, participou no programa "Opinião Pública", sobre os maus tratos a idosos.

**5.2. Diário de Notícias – Sociedade** - Dra. Maria João Quintela, Presidente da Direção da APP, deu uma entrevista "Quem presta cuidados tem sobrecargas enormes".

**5.3. Programa "Queridas Manhãs"** – Dra. Vanda Lourenço, Secretária Geral da APP, comentou uma situação de desemprego de longa duração, sensibilizando para a importância de combater a estereótipos e preconceitos em relação à idade.

#### 6. Difundir conceitos positivos e de referência no âmbito da Psicogerontologia e valorizar a longevidade ativa:

**6.1.6ª. Edição do Prémio Envelhecimento Ativo** Dra. Maria Raquel Ribeiro, em Novembro de 2017, realizado no Palácio do Alegrete, equipamento da SCML.



**6.2.** Em 2017, a 6ª. Edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro realizou-se no dia 24 de Novembro de 2017.

Foram homenageadas as seguintes personalidades:

**Provedor Arlindo de Azevedo Maia** – Categoria | Intervenção Social

**Professor Doutor António Marcos Galopim de Carvalho** - Categoria | Ciência e Investigação

**Professor Doutor António Coimbra de Matos** - Categoria | Ética e Saúde

**Engenheiro Fernando Magalhães Crespo** - Categoria | Família e Comunidade

**Senhor José Belo Subtil** - Categoria | Família e Comunidade

**6.3.** Mais de 100 pessoas marcaram presença na 6.ª Edição da Entrega do Prémio.

**6.4. Mesado Prémio:** Dra. Maria Raquel Ribeiro; Dr. Tomás Correia, Presidente da Fundação Montepio; Dr. Sérgio Sintra da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, em representação do Sr. Provedor e Dra. Maria João Quintela, Presidente da Direção da APP;

**6.5. Apoios:** Este Prémio assenta num Protocolo com a Fundação Montepio e a Santa Casada Misericórdia de Lisboa que têm permitido a sua realização pelo apoio em recursos financeiros, organização e disponibilidade de sala.

## **7. Identificar, desenvolver e difundir as boas práticas no setor social e da saúde/Atividades dos Grupos de Ação APP:**

**7.1.** GAAPP (Grupo de Ação APP) Políticas Sociais para as Pessoas Idosas - Coordenação Técnica Operacional: Dra. Vanda Lourenço – Publicação de 4 informações no site.

**7.2.** GAAPP (Grupo de Ação APP) Prevenção de Acidentes Rodoviários com as Pessoas Idosas: Distribuição do Folheto sobre a Prevenção Rodoviária com as Pessoas Idosas.

**7.3.** GAAPP (Grupo de Ação APP) Envelhecimento Ativo – Coordenação Técnica operacional: Dra. Maria João Quintela: Publicação de 288 informações no site.





## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

**7.4.GAAPP (Grupo de Ação APP) Formação:** Realização da 7ª Edição da Pós-Graduação em Psicogerontologia, em parceria com o Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica ([www.ics.lisboa.ucp.pt](http://www.ics.lisboa.ucp.pt)). Publicação de 41 informações no site.

**7.5.GAAPP (Grupo de Ação APP) Geriatria - Coordenação Técnica Operacional:** Dra. Heidi Gruner: Publicação de 37 informações no site.

### **8. Apoio a projetos de investigação e de âmbito local na área do envelhecimento – articulação com instituições parceiras:**

**8.1.** Colaboração no Estudo de Investigação de Diagnóstico das Situações da Saúde nas IPSS, realizado pela CNIS com a Universidade de Évora.

**8.2.** A Associação Portuguesa de Psicogerontologia – APP, através da sua Presidente, Dra. Maria João Quintela elaborou um parecer de questionário a aplicar à população da Freguesia dos Olivais, no âmbito da implementação de um plano gerontológico.

Trata-se do primeiro plano a ser implementado na cidade de Lisboa ao nível das Freguesias. O questionário foi validado superiormente pela Junta de Freguesia de Santa Maria dos Olivais (Lisboa).

### **9. Presenças em congressos e eventos:**

**9.1.** Seminário: “Intergeracionalidade Cruzando Caminhos, Criando Afetos!”, em representação da APP - Dra. Maria João Quintela na qualidade de Moderadora do Painel II – “Intergeracionalidade - Entendimentos ou Conflitos”.

**9.2.** 30º Aniversário da ULTI - Universidade de Lisboa para a Terceira Idade, em representação da APP - Dra. Maria João Quintela e na qualidade de membro da Comissão de Honra.

**9.3.** I Jornadas de Psicogeriatria: Terceira Idade – Perspectiva Psicossocial, em representação da APP - Dra. Maria João Quintela e na qualidade de oradora no Painel “Comunicação e Debate - O Papel do Idoso na Família.

**9.4.** I Encontro Sobre o Envelhecimento Ativo, em representação da APP - Dra. Maria João Quintela e na qualidade de oradora na Mesa Redonda “Serão as Cidades Espaços Amigáveis para as Pessoas Idosas?”.

**9.5.** Encontro “Nós Cuidadores”, em representação da APP - Dra. Maria João Quintela.

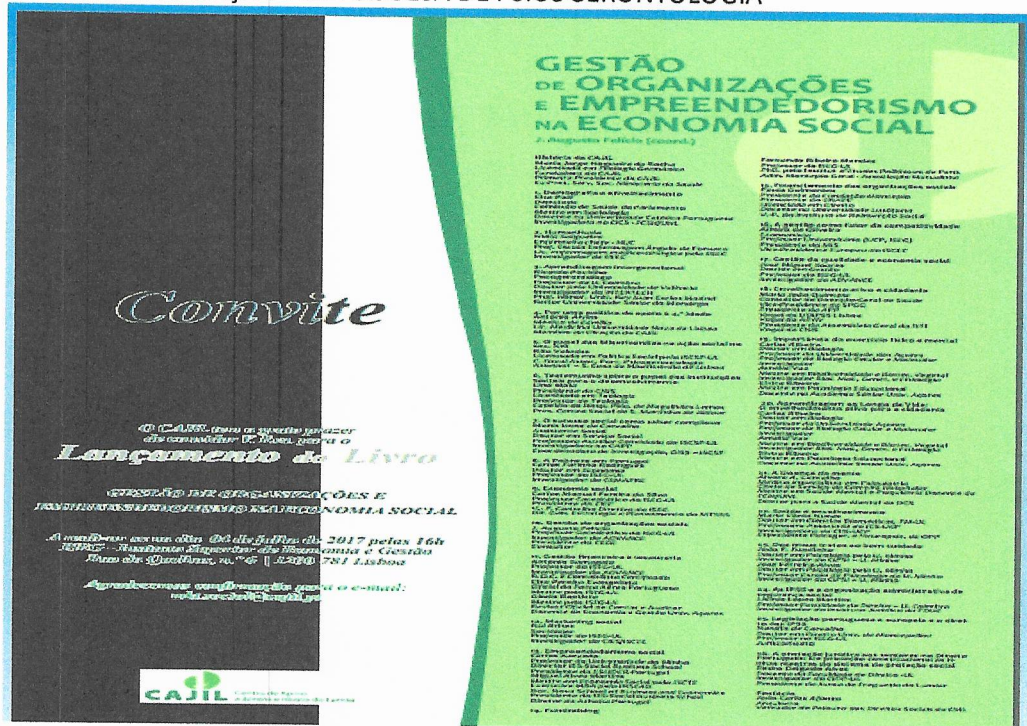
**9.6.** 38º Congresso Português de Geriatria e Gerontologia - em representação da APP – Dra. Maria João Quintela.

**9.7.** Conferência Cruz Vermelha - Academia Sénior Lisboa, em representação da APP – Dra. Maria João Quintela e na qualidade de Oradora.

**9.8.** Seminário do Mestrado em Gerontologia Social, organizado pela Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, em representação da APP - Dra. Maria João Quintela e na qualidade de oradora.

### **10. Grupos de trabalho em que a APP participou:**

**10.1.** Livro “Gestão de Organizações e Empreendedorismo na Economia Social” editado pelo CAJIL, artigo 18 “Envelhecimento ativo e cidadania” - Maria João Quintela (CNIS)



**CONCLUSÃO:**

**Objetivo específico:**

- **1.Desenvolver as atividades da APP a nível local em parceria e articulação interinstitucional, promovendo a diversificação das ações no País:**

1.1.Articulação com a Fundação Montepio e a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa: 7ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.

1.2. Articulação com Universidades:

- Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa: Pós-Graduação em Psicogerontologia.
- ISPA-Instituto Universitário: Pós-Graduação em Psicogerontologia.
- Universidade Lusíada: 3º Congresso Nacional de Psicogerontologia.

1.3.Articulação com o Instituto do CRIAP: realização do Curso de Dupla Certificação em Psicogerontologia.

1.4.Articulação com a Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia e a Sociedade Espanhola de Geriatria e Gerontologia:

- 38º Congresso Português de Geriatria e Gerontologia.
- Curso Online gratuito para “Cuidadores de Personas Mayores Dependientes”.

1.5.Articulação com a Rede Social de Lisboa e Câmara Municipal de Lisboa.

1.6.Articulação com a CNIS -Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade:

- A Presidente da Direção da APP, Dra. Maria João Quintela, integra desde 2015 a Direção da CNIS como vogal, tendo assumido responsabilidades no âmbito da Saúde, Envelhecimento e Voluntariado.

1.7.Articulação com a UDIPSS-Lisboa:

- A APP é associada desde 2012 e a Dra. Maria João Quintela é Vogal de Direção desde 2013.





## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

### 1.8. Articulação com a FITI - Federação das Instituições de Terceira Idade:

- A APP é federada desde 2013 e a Dra. Maria João Quintela é Presidente da Mesa da Assembleia Geral desde 2013.
- A Presidente da Direção da APP, Dra. Maria João Quintela, está desde 2016 como Presidente da Mesa da Assembleia Geral da FITI.
- Participação em Reuniões de Direção, Assembleias Gerais e outras ações.

- **2. Sede da APP:**

**2.1.** Mudança da Sede para a Mansão de Marvila com o importante apoio da Fundação D. Pedro IV, nomeadamente no que se reporta à cedência de espaço incluindo instalações sanitárias, electricidade e apoio informático, para o normal funcionamento da APP.

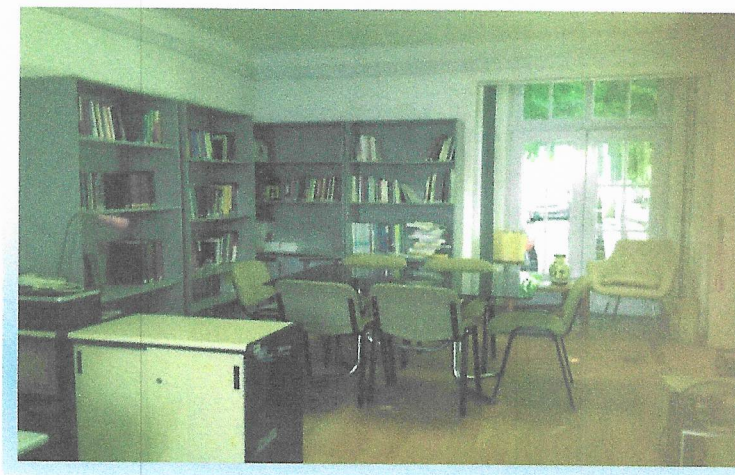
**2.2.** Este espaço é constituído por uma sala *open space*, que está dividida por dois armários de duas portas como se vê na foto abaixo, que permite ter uma pequena sala de reuniões e trabalho.

**2.3.** Cedência de 1 secretária, 1 mesa de reuniões, 6 cadeiras forradas a tecido acastanhado, 2 armários de 2 portas cada, 2 cadeiras forradas a azul, um armário alto de duas portas e dois blocos de gavetas e uma mesa de centro em pinho, pela Fundação D. Pedro IV.

**2.3.** Doação de uma estante de cor castanha para as instalações da APP, pela Dra. Andreia Cortes.

**2.4.** Doação de 2 cadeiras de napa branca, um armário de rodas, dois candeeiros de mesa e um de pé, 8 estantes de cor cinza, 1 jarrão de flores, um chapeleiro, 1 cesto de papeis e livros, pela Presidente da APP, Dra. Maria João Quintela.

**2.5.** Doação de uma secretária cinza, monitor de computador e teclado pela Federação de Instituições de Terceira Idade.



- **3. Captação de recursos/parcerias:**

**3.1.** Utilização de salas para Reuniões e Assembleias Gerais, no Centro Social Paroquial do Campo Grande e na Fundação D. Pedro IV.



## ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

### • 4. Divulgação:

- 4.1. Site APP.
- 4.2. Prémio Envelhecimento Ativo Dra. Maria Raquel Ribeiro.
- 4.3. Logotipo presente em diversas conferências, palestras e seminários.
- 4.4. Folheto APP
- 4.5. Órgãos de comunicação social.
- 4.6. Folheto Prevenção Rodoviária.
- 4.7. Edição e distribuição da Brochura 6ª Edição do Prémio Envelhecimento Ativo Dr.ª Maria Raquel Ribeiro e Reedição e distribuição da Brochura do Prémio (2012-2016).

### Relatório de Atividades da APP do ano de 2017

Aprovado em Reunião de Direção de 8 de Março de 2018.

Levado à apreciação da Assembleia Geral de 13 de Março de 2018.

A Direção:

Presidente: Dra. Maria João Quintela

Vice-Presidente: Dr. Wolfgang Gruner

Secretária-Geral: Dra. Vanda Lourenço

1ª Vogal de Direção: Dra. Maria José Carrilho