******

***Checklist Comunidades Pró-Envelhecimento***

A presente *Checklist*, composta por três partes, tem por objectivo ser, simultaneamente, uma lista de verificação e um instrumento orientador das boas práticas e da promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido nas Comunidades.

Há itens sobre todos os cidadãos adultos e itens específicos sobre os cidadãos sénior.

A **Parte I** apresenta 71 perguntas, de resposta obrigatória, face às quais a Comunidade candidata deve indicar o nível que melhor traduza a sua auto-avaliação, utilizando para tal a seguinte escala:

3 – Sim

2 – Parcialmente

1 – Em Progresso

0 – Não

A **Parte II** é constituída por 10 perguntas que visam objectivar, descrever e fundamentar algumas das respostas avaliadas positivamente na primeira parte. Consideram-se respostas positivas, aquelas que correspondem aos níveis 3, 2 ou 1 da escala supramencionada. Salienta-se que a resposta a cada pergunta se encontra condicionada por um número limite de caracteres.

A **Parte III** destina-se apenas a fornecer informação complementar para o Júri, não sendo, por isso, objecto de pontuação.

## PARTE I

Relativamente às 71 perguntas, de resposta obrigatória, que encontra abaixo, deve indicar o nível que melhor traduza a sua auto-avaliação, utilizando para tal a seguinte escala:

0 – Não

1 – Em Progresso

2 – Parcialmente

3 – Sim

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **0** | **1** | **2** | **3** |
|  | **Segurança, Habitação e Mobilidade** | | | | |
| 1 | Existem planos estratégicos e/ou programas de prevenção da criminalidade, violência e do abuso (físico, sexual, psicológico ou financeiro). |  |  |  |  |
| **2** | A autarquia promove a capacitação das organizações para a intervenção com vítimas (especificamente cidadãos seniores) de fraude financeira, de violência ou de abuso (físico, sexual ou psicológico). |  |  |  |  |
| **3** | Os edifícios públicos são acessíveis, possuindo características como elevadores, rampas, sinalização adequada, corrimãos nas escadas, pavimento antiderrapante e zonas de descanso. |  |  |  |  |
| **4** | Os bancos e as casas de banho públicas nos espaços públicos exteriores adequam-se às necessidades da comunidade, sendo seguras e de fácil acesso. |  |  |  |  |
| **5** | As vias pedonais adequam-se às necessidades da comunidade, são amigas dos peões, suficientemente largas, sem obstáculos e com uma superfície lisa, que permita a circulação em segurança de cidadãos com dificuldades de mobilidade (por exemplo, cidadãos que usam cadeira de rodas). |  |  |  |  |
| **6** | As rodovias possuem passadeiras para peões colocadas em intervalos regulares, adequando-se às necessidades da comunidade. |  |  |  |  |
| **7** | Os semáforos das passadeiras para peões adequam-se às necessidades da comunidade, dando tempo suficiente para que cidadãos com dificuldades de mobilidade ou outras dificuldades funcionais possam atravessá-las, dispondo de sinais visuais e sonoros. |  |  |  |  |
| **8** | Existem e são cumpridas leis que limitam os níveis de poluição e de ruído em espaços públicos. |  |  |  |  |
| **9** | Os planos de emergência consideram as necessidades e capacidades funcionais de todos os cidadãos. |  |  |  |  |
| **10** | A habitação social é percepcionada como estando bem cuidada e adaptada às necessidades de todos os cidadãos. |  |  |  |  |
| **11** | Existe habitação específica (ERPIS, Residências Sénior) para adultos seniores, apropriada e economicamente acessível, adequando-se àquelas que são as necessidades da comunidade. |  |  |  |  |
| **12** | Existindo habitação específica para adultos seniores, esta fica perto de serviços e zonas residenciais, permitindo aos cidadãos continuarem integrados na comunidade. |  |  |  |  |
| **13** | Existe prestação de serviços ao domicílio, acessível e adequada às necessidades da comunidade, que permite aos cidadãos permanecer na sua própria casa, caso seja essa a sua opção. |  |  |  |  |
| **14** | Existem apoios – materiais e financeiros – para realizar modificações nas habitações no sentido de dar resposta às necessidades dos cidadãos ao longo do ciclo de vida (por exemplo, remoção de obstáculos à mobilidade física, como degraus, ou introdução de chão antiderrapante). |  |  |  |  |
| **15** | Existem planos estratégicos e/ou programas de incentivo à actividade física regular, nomeadamente para cidadãos seniores. |  |  |  |  |
| **16** | Existem apoios, em número adequado para responder às necessidades da comunidade, para o acesso a produtos de apoio para pessoas com deficiência ou incapacidade que facilitem a mobilidade, nomeadamente dos cidadãos seniores (por exemplo, bengalas, andadores ou cadeiras de rodas). |  |  |  |  |
| **17** | As infra-estruturas e edifícios públicos têm acessos e espaço adequado a cidadãos com dificuldade de mobilidade (por exemplo, entradas no rés-do-chão, rampas, portas automáticas), respondendo adequadamente às necessidades da comunidade. |  |  |  |  |
| **18** | O estacionamento automóvel está ordenado de modo a responder adequadamente às necessidades da comunidade, privilegiando os lugares para os cidadãos com dificuldades de mobilidade, incluindo cidadãos seniores. |  |  |  |  |
| **19** | Existem planos estratégicos de investimento na qualidade dos transportes públicos (por exemplo, aumentar a oferta, alargar as redes e a conectividade modal). |  |  |  |  |
| **20** | Existem planos estratégicos para reduzir o preço dos transportes públicos com impactos estruturantes nas opções de mobilidade. |  |  |  |  |
| **21** | Existem planos estratégicos para dar resposta a necessidades de reforço local da mobilidade (por exemplo, criação de “carreiras do bairro”). |  |  |  |  |
| **22** | As paragens e estações de transportes públicos são de fácil acesso, com uma localização conveniente, oferecem protecção contra as condições atmosféricas, são limpas e seguras. |  |  |  |  |
| **23** | A informação sobre as opções de transporte público disponíveis é perceptível para todos os cidadãos (com qualquer nível de capacidade) e de fácil acesso (nomeadamente no que diz respeito aos horários e percursos). |  |  |  |  |
| ***Bem-Estar e Saúde*** | | | | | |
| **24** | Os serviços de Saúde, os serviços sociais e as actividades de lazer estão distribuídos, têm uma localização conveniente e são facilmente acessíveis através de meios de transporte. |  |  |  |  |
| **25** | Existe informação clara e acessível a todos os cidadãos sobre os serviços de Saúde, os serviços sociais e as actividades de lazer disponíveis. |  |  |  |  |
| **26** | Existem planos estratégicos e/ou programas de promoção da literacia sobre o envelhecimento, a saúde e o bem-estar. |  |  |  |  |
| **27** | Existem programas de prevenção e promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis especificamente dirigidos aos adultos seniores. |  |  |  |  |
| **28** | Existem programas de educação sobre a prevenção das quedas, especificamente dirigidos a cidadãos seniores, recorrendo a diferentes meios de comunicação. |  |  |  |  |
| **29** | Existe pelo menos um rastreio da Saúde Física, Psicológica e bem-estar dos cidadãos seniores, por ano. |  |  |  |  |
| **30** | Existem programas de formação para cuidadores informais. |  |  |  |  |
| **31** | Existem planos estratégicos e/ou programas de promoção do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. |  |  |  |  |
| **32** | Existem Psicólogos, num rácio adequado, nos serviços de saúde e nos serviços sociais. |  |  |  |  |
| **33** | Existe um Provedor dos cidadãos seniores e/ou uma Comissão que garante o respeito pelos direitos destes cidadãos. |  |  |  |  |
| ***Relações Sociais e Inclusão*** | | | | | |
| **34** | Existem espaços públicos cujo objectivo principal passa por criar oportunidades de interacção e relacionamento interpessoal entre os cidadãos. |  |  |  |  |
| **35** | São regularmente realizadas actividades que promovem as sinergias e a interacção intergeracional, tendo como objectivo o apreço e enriquecimento mútuos. |  |  |  |  |
| **36** | Existem associações compostas sobretudo por cidadãos seniores e que usam as suas capacidades para servir a comunidade. |  |  |  |  |
| **37** | Existem planos estratégicos e/ou programas de combate ao isolamento e à exclusão social. |  |  |  |  |
| **38** | Existem planos estratégicos e/ou programas cujo objectivo é responder às necessidades específicas dos cidadãos seniores LGBTI, sem-abrigo e migrantes. |  |  |  |  |
| **39** | O valor e o contributo dos cidadãos, nomeadamente dos cidadãos seniores, é reconhecido formal e informalmente, por exemplo, através da atribuição de um prémio. |  |  |  |  |
| **40** | Todos os cidadãos, independentemente da sua idade, participam no processo de tomada de decisões que lhes digam respeito, por exemplo, na construção de planos estratégicos ou programas em prol da comunidade. |  |  |  |  |
| **41** | Os meios de comunicação incluem cidadãos de todas as idades nas imagens que apresentam ao público, representando-os de modo positivo e não estereotipado. |  |  |  |  |
| **42** | Os materiais informativos produzidos para o público têm em conta a diversidade da capacidade funcional dos cidadãos, procurando ser legíveis e úteis para todos. |  |  |  |  |
| **43** | Existe um acesso público abrangente a computadores ou à internet, de modo gratuito ou a custo reduzido, em locais públicos. |  |  |  |  |
| **44** | O impacto dos edifícios públicos, dos transportes e das instituições de saúde e lazer nas relações sociais, está considerado nas políticas e práticas da comunidade. |  |  |  |  |
| **45** | Os serviços públicos e comerciais são diversificados, oferecendo serviços e produtos adaptados aos interesses e necessidades de todos os cidadãos. |  |  |  |  |
| **46** | Os organismos públicos oferecem formação aos colaboradores com contacto directo com o público sobre as características, necessidades e valor dos cidadãos seniores, de modo a melhorar a forma como os cidadãos seniores são atendidos nos serviços públicos. |  |  |  |  |
| ***Cultura e Educação ao Longo da Vida*** | | | | | |
| **47** | Existe um conjunto diversificado de actividades culturais e de lazer, respondendo aos interesses e capacidades diversificadas dos cidadãos de todas as idades. |  |  |  |  |
| **48** | Existe informação, programas e actividades culturais e de lazer com interesse para os cidadãos seniores, conforme as motivações identificadas previamente. |  |  |  |  |
| **49** | As actividades e eventos culturais e de lazer são realizados em locais e horários convenientes, facilmente acessíveis através de meios de transporte públicos. |  |  |  |  |
| **50** | As actividades e eventos culturais e de lazer têm um custo moderado/baixo ou gratuito. |  |  |  |  |
| **51** | Existe um sistema de distribuição regular de informação fiável através de diversos meios escritos e não escritos que abrange todos os cidadãos, independentemente das suas capacidades e idade (sendo dada preferência à comunicação mais acessível aos cidadãos seniores, por exemplo, através de reuniões sociais, centros comunitários, radiodifusão ou pessoas responsáveis). |  |  |  |  |
| **52** | É encorajada a participação de todos os cidadãos, de todas as idades, nas actividades culturais e de lazer disponíveis (por exemplo, através da disponibilização de lugares reservados, apoio a cidadãos com dificuldades de mobilidade, aparelhos para cidadãos com dificuldades de audição ou transporte). com um cuidador ou acompanhante |  |  |  |  |
| **53** | Existem programas e/ou recursos educacionais que ajudam os cidadãos a compreender e a planear o seu envelhecimento, do ponto de vista financeiro, habitacional, educacional, laboral e de saúde. |  |  |  |  |
| **54** | Existem programas de promoção da literacia, nomeadamente da literacia em saúde e da literacia financeira, especificamente dirigidos aos cidadãos seniores. |  |  |  |  |
| **55** | Existem oportunidades de formação, em diferentes áreas e respondendo a diferentes interesses, acessíveis a todos os cidadãos. |  |  |  |  |
| **56** | Existem oportunidades de formação, especificamente dirigidas aos cidadãos seniores, na área das novas tecnologias e da literacia digital. |  |  |  |  |
| **57** | Existem oportunidades de aprendizagem intergeracional, nomeadamente em torno da produção artística e cultural. |  |  |  |  |
| **58** | Existe uma Universidade Sénior ou estruturas formais que promovam a aprendizagem ao longo da vida. |  |  |  |  |
| **59** | Existem campanhas públicas que desafiam o conhecimento e a compreensão do processo de envelhecimento de toda a população. |  |  |  |  |
| ***Participação Activa e Emprego*** | | | | | |
| **60** | Todos os cidadãos, independentemente da sua idade, têm representatividade e participam nas estruturas políticas da sua comunidade. |  |  |  |  |
| **61** | Os órgãos autárquicos incluem cidadãos seniores. |  |  |  |  |
| **62** | As políticas públicas, planos estratégicos e programas dirigidos à população sénior incluem os contributos de cidadãos seniores. |  |  |  |  |
| **63** | Quer as organizações públicas quer as organizações privadas oferecem oportunidades adequadas e significativas de envolvimento e participação de todos os cidadãos, incluindo os cidadãos seniores. |  |  |  |  |
| **64** | Existem pontos de informação organizada aos quais todos os cidadãos podem recorrer para conhecer oportunidades de emprego ou voluntariado. |  |  |  |  |
| **65** | Existem programas de voluntariado com múltiplas opções em função dos interesses, capacidades e idade dos voluntários. |  |  |  |  |
| **66** | A autarquia oferece apoio financeiro às organizações para que estas possam recrutar, formar e manter voluntários, incluindo voluntários seniores. |  |  |  |  |
| **67** | A autarquia promove ou suporta gabinetes de apoio e aconselhamento de carreira, abertos a todos os cidadãos, que auxiliam na tomada de decisões informadas ao longo da vida. |  |  |  |  |
| **68** | A autarquia promove programas de apoio e informação a empregadores sobre o recrutamento, formação, protecção e manutenção de colaboradores seniores. |  |  |  |  |
| **69** | Existem incentivos à implementação de oportunidades de trabalho para cidadãos seniores, com opções flexíveis (como por exemplo, trabalho parcial ou horário flexível). |  |  |  |  |
| **70** | As autarquias promovem e incentivam o estabelecimento de parcerias entre organizações que trabalham com crianças e jovens e organizações que trabalham com adultos seniores. |  |  |  |  |
| **71** | Existem programas de mentoria através dos quais cidadãos mais velhos apoiam cidadãos mais novos, dentro ou fora do contexto laboral. |  |  |  |  |

**PARTE II**

Considera-se resposta positiva a utilização dos níveis 3, 2 e 1 nas respostas à Parte I da presente *Checklist*.

1. Em caso de resposta positiva à pergunta 2 da Parte I, descreva, de forma sucinta, um programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*

1. Em caso de resposta positiva à pergunta 14 da Parte I, explicite os apoios que existem, indicando o processo através do qual são acedidos e os resultados obtidos ou esperados desses apoios *(nº máximo de caracteres: 2000).*

1. Em caso de resposta positiva à pergunta 15 da Parte I, descreva, de forma sucinta, o plano estratégico ou um programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*
2. Em caso de resposta positiva à pergunta 26 da Parte I, descreva, de forma sucinta, o plano estratégico ou um programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*
3. Em caso de resposta positiva à pergunta 27 da Parte I, descreva, de forma sucinta, um programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*
4. Em caso de resposta positiva à pergunta 30 da Parte I, descreva, de forma sucinta, um programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*
5. Em caso de resposta positiva à pergunta 35 da Parte I, descreva, de forma sucinta, as actividades realizadas/previstas referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*
6. Em caso de resposta positiva à pergunta 53 da Parte I, descreva, de forma sucinta, um recurso ou programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*
7. Em caso de resposta positiva à pergunta 62 da Parte I, explicite de que modo o contributo dos cidadãos seniores é recolhido e considerado *(nº máximo de caracteres: 2000).*
8. Em caso de resposta positiva à pergunta 68 da Parte I, descreva, de forma sucinta, o plano estratégico ou programa realizado/previsto referindo, entre outros aspectos, os seus objectivos, público-alvo e outros intervenientes, recursos, formas de avaliação e os resultados obtidos ou esperados *(nº máximo de caracteres: 2000).*

**PARTE III**

As perguntas que se seguem não serão objecto de pontuação, destinando-se apenas a fornecer informação complementar para o Júri.

1. Refira as fontes de informação a que recorreu para responder à *Checklist* *(nº máximo de caracteres: 1000).*

1. Apresente comentários, sugestões e dificuldades reveladas no preenchimento da *Checklist* *(nº máximo de caracteres: 1000).*

1. Explicite as necessidades de formação da autarquia no domínio das boas práticas na promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido (nº máximo de caracteres: 1000).
2. Preencha os seguintes dados de identificação da Comunidade:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nome** |  |
| **Endereço da Câmara Municipal/Junta de Freguesia** |  |
| **Email** |  |
| **Nº Telefone** |  |
| **Nome da pessoa de contacto** |  |
| **Número de Habitantes** |  |
| **Número de Psicólogos** |  |

Sugestão de Citação:

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2019). Campanha OPP – Comunidades Pró-Envelhecimento . Lisboa