VOLUME 6

RIAGE
REVISTA IBERO-AMERICANA DE GERONTOLOGIA

CAPACITAR E MOBILIZAR A COMUNIDADE PARA APOIAR OS CIDADÃOS MAIS VELHOS: UM PROGRAMA LOCAL PROMOTOR DO AGEING IN PLACE

Bárbara Cordeiro

Joana Portugal

Tiago Leitão

Informação do artigo
Recebido: 08/10/2024
Revisto: 15/11/2024
Aceite: 30/11/2024

RESUMO

Cada vez mais as pessoas querem envelhecer nos locais onde sempre viveram e com os quais se identificam – ageing in place – pelo que é necessário preparar as comunidades para esta realidade. O presente artigo apresenta os resultados obtidos em duas iniciativas complementares focadas num modelo de capacitação e envolvimento da comunidade local para a promoção do ageing in place e da qualidade de vida da população mais velha. Next Door tinha como objetivo cultivar ageing-friendly environments e aumentar o capital social das pessoas mais velhas nas suas comunidades. CorAção em ComunIdade deu continuidade ao piloto do Next Door e focou-se numa intervenção de proximidade que potenciasse o envelhecimento saudável e o envolvimento dos cidadãos para a criação de uma comunidade compassiva. Este modelo permitiu capacitar 61 profissionais para a importância do trabalho em rede e envolver 42 voluntários para a necessidade de fortalecer redes de contacto e criar círculos de entreajuda. Dinamizaram-se 7 ações de sensibilização que alcançaram 91 participantes. Ao longo de três anos e meio, reforçou-se a rede de stakeholders em Aveiro, desde autoridades locais, sociedade civil, ONG e organizações de voluntariado, voluntários, pessoas mais velhas e outros cidadãos, permitindo a criação de Grupos de Reflexão e Ação Locais e a ativação de círculos de entreajuda. Os resultados revelaram a importância do envolvimento comunitário e das redes de contactos entre pessoas mais velhas, voluntários, profissionais e serviços locais para a garantia do ageing in place bem sucedido.

Palavras-chave: ageing in place; envolvimento comunitário; círculos de entreajuda; capacitação; ações de sensibilização

INTRODUÇÃO

Dados do Departamento dos Assuntos Económicos e Sociais das Nações Unidas (2023) revelam que a população com mais de 65 anos tem vindo a aumentar em todo o mundo e as projeções apontam para um crescimento contínuo nas próximas três décadas. Em 1980 existiam cerca de 270 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, número que triplicou até 2021 (761milhões) e que se espera que atinga os 1.6 mil milhões em 2050 (United Nations, 2022). Esta tendência crescente também se verifica em Portugal. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a população portuguesa com 65 ou mais anos aumentou de 19,2% para 24,0% entre 2011 e 2022 (INE, 2023). A baixa taxa de natalidade e o aumento da esperança de vida contribuem ativamente para esta transformação demográfica, traduzindo-se em núcleos familiares mais pequenos (Azevedo, 2020; United Nations, 2023). Tradicionalmente, a coabitação ou convivência próxima entre pessoas de diferentes gerações da mesma família era uma forma natural de garantir os cuidados quando necessários (United Nations, 2023). No entanto, a diminuição das redes de suporte familiar resultou num aumento do número de adultos mais velhos a viver sozinhos e longe da família. Embora viver sozinho não signifique que a pessoa se sente só, é considerado um fator de risco para a solidão, tal como a rede social reduzida, os contactos pouco frequentes com amigos e família ou a perceção de relações de baixa qualidade (Rodrigues, 2018). Tal como é sugerido na literatura, a solidão tem severas consequências para a saúde física e mental das pessoas mais velhas, nomeadamente depressão, ansiedade, declínio cognitivo em pessoas diagnosticadas com demência, entre outras (Hopwood & Mann, 2018; Labit, 2015; Lubik & Kosatshy, 2019). Por esse motivo, a Organização Mundial de Saúde reconheceu o isolamento social e a solidão como prioridades de saúde pública, anunciando o lançamento da Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) (World Health Organization, 2020) e a criação de uma Comissão para a Conexão Social (World Health Organization, s.d.). Por outro lado, tem-se verificado um crescente interesse das pessoas mais velhas para permanecerem nas suas casas, incluindo em Portugal (Daré, 2010; Martin et al., 2012). Graças ao aumento da escolarização e qualificação das pessoas, aos avanços da tecnologia e à globalização do mundo, os perfis sociodemográficos, as necessidades, as preocupações e as vontades das pessoas com atualmente 65 ou mais anos são diferentes das do passado (Rosa, 2020), pelo que é preciso adequar as respostas e os serviços a esta nova realidade. Permitir que as pessoas continuem a viver nas suas casas, de forma segura e independente, deve ser uma preocupação presente em todas as agendas políticas. Além disso, garantir que as pessoas se sentem integradas e seguras nas suas comunidades contribui para o aumento da sua autonomia, participação e bem-estar (Pani-Harreman et al., 2021). Importa, por isso, investir em comunidades que favoreçam o ageing in place, ou seja o "envelhecimento em casa e na comunidade" (Fonseca, 2021), de forma a dar resposta efetiva e eficaz às necessidades atuais das populações, com especial foco nas pessoas mais velhas. Este artigo surge como resultado de uma intervenção comunitária, desenvolvida ao longo de 3 anos e meio, que tinha como objetivo capacitar e envolver a comunidade local para a promoção do ageing in place e da qualidade de vida da população mais velha. O principal objetivo do artigo é, não só apresentar a metodologia usada para promover o envolvimento da comunidade em Portugal, como também partilhar os principais resultados alcançados, deixando notas para uma implementação bem sucedida.

METODOLOGIA

O presente artigo apresenta os resultados obtidos em duas iniciativas complementares, implementadas no concelho de Aveiro entre setembro de 2020 e fevereiro de 2024. A amostra foi aleatória, uma vez que o programa tinha como destinatários diretos os adultos mais velhos residentes no concelho, bem como voluntários e profissionais afetos às respostas sociais com serviços para a população mais velha. Além disso, enquanto destinatários indiretos, este programa pretendia chegar à vizinhança, aos proprietários de comércios locais e aos decisões políticos das freguesias. Next Door foi uma iniciativa transnacional, financiada pelo programa Erasmus+ e implementada em 7 países1 com o objetivo de cultivar ageing-friendly environments e aumentar o capital social das pessoas mais velhas nas suas comunidades. A iniciativa CorAção em ComunIdade, financiada pelo Prémio BPI Fundação 'La Caixa' Seniores, deu continuidade ao piloto em Portugal e focou-se numa intervenção de proximidade que potenciasse o envelhecimento saudável e o envolvimento dos cidadãos, para a criação de uma comunidade compassiva, ativando uma parceria local com entidades prestadoras de cuidados. Este artigo, uma clara categorização de community case study, descreve uma experiência local sobre a prestação de serviços para satisfazer uma necessidade especifica. Os estudos baseados na comunidade assentam no princípio do envolvimento da comunidade e permitem documentar as primeiras experiências que poderão contribuir para o desenvolvimento programático futuro da prática baseada em evidências (Smith et al., 2016). A metodologia desta intervenção visa envolver comunidades e partes interessadas no cuidado e proteção à população mais velha, tendo como elementos fundamentais a coprodução e a abordagem integrada de vizinhança. Esta abordagem coloca as comunidades como coprodutoras, reunindo todas as partes interessadas em torno de questões comuns, e capacitando tanto os serviços quanto as comunidades a atuarem como agentes de mudança, privilegiando-se as redes de contacto já existentes (Next Door, 2023a). A diversidade e complementaridade de entidades com competências nas áreas quer da capacitação e envolvimento comunitário, quer de respostas e atividades sociais e ocupacionais para adultos mais velhos, potenciou o sucesso do programa. A metodologia adotada, ao longo destes 3 anos e meio de implementação do programa de capacitação e envolvimento da comunidade, contempla 5 passos fundamentais, apresentados na tabela 1.

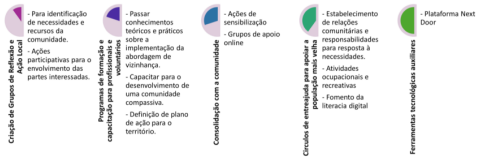

Tabela 1 Metodologia adotada para o modelo de capacitação e envolvimento da comunidade para apoiar a população mais velha (conceção dos autores).

Grupos de Reflexão e Ação Local (GRAL)

Grupos de Reflexão e Ação Local são grupos de indivíduossocialmente conectados e com ideias semelhantes sobre o que esperam desenvolver na sua comunidade. Podem incluir profissionais que trabalham diretamente com a população mais velha, representantes municipais, voluntários, estudantes, agentes chave que prestam serviços na comunidade e os próprios residentes na comunidade, cobrindo todas as idades e gerações. Este grupo de pessoas encontra-se com uma periodicidade definida por si, existindo um facilitador em cada sessão que poderá ser rotativo. Para cada sessão, é definida uma agenda e, no final, são realçados os pontos-chave e os próximos passos (Next Door, 2023a). O número e duração das sessões é variável, sendo feito um registo sumário das decisões e ações a tomar. Estas ações participativas têm como principal objetivo

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.315

identificar as necessidades prementes e os recursos existentes na comunidade, de forma a adequar a resposta à sua população alvo. Na abordagem que descrevemos neste artigo, foi realizado o registo de cada sessão e contabilizado o número de partes interessas envolvidas em cada uma. No final, foi ainda pedido aos envolvidos que preenchessem um questionário online de avaliação, de forma a averiguar a pertinência da iniciativa Next Door. Programa de Formação e Capacitação Os programas de formação e capacitação têm como objetivo incutir, aos envolvidos nos GRAL, conhecimentos sobre a abordagem integrada de vizinhança e capacitá-los para a criação de comunidades compassivas, tendo por base a realidade de cada território. No final, cada grupo desenvolve um plano de ação mobilizador da sua comunidade em resposta aos desafios identificados. Estes programas podem variar entre 18 e 32 horas, conforme disponibilidade e necessidades dos envolvidos, em formato b-learning. Blended learning é um sistema de formação que combina a metodologia presencial com virtual/à distância (Marsh et al., 2003), permitindo fornecer recursos e informações complementares aos GRAL. Todos os participantes responderam a questionário de aferição de conhecimentos em dois momentos: antes e logo após a formação. O objetivo foi averiguar a melhoria das competências dos envolvidos no que aos conteúdos da formação diz respeito. Além disso, também foi sempre realizada a avaliação final de satisfação junto dos participantes, de forma a compreender que aspetos podiam ainda ser melhorados e quais as abordagens que resultaram melhor. Assim sendo, todos os programas de formação seguiram o mesmo modelo de 5 etapas.

Consolidação com a Comunidade

De forma a garantir que o conhecimento se mantém ativo e que as partes interessadas estão envolvidas a longo prazo na execução do plano de ação estabelecido, são realizadas duas atividades principais: ações de sensibilização e grupos de apoio online. O objetivo das ações de sensibilização é promover o envolvimento na comunidade local, através da promoção de um ambiente inclusivo e solidário, de forma a aumentar o conhecimento das questões que afetam as pessoas mais velhas e chamar a atenção para os locais onde é necessária uma intervenção específica (Next Door, 2023b). Estas ações deverão ser realizadas junto de diferentes públicos-alvo: organizações que prestam apoio à população mais velha, decisores políticos, serviços públicos, proprietários de negócios locais e de proximidade, pessoas mais velhas, vizinhos e cidadãos em geral (Next Door, 2023a). Os grupos de apoio online, destinados a cuidadores formais, informais e voluntários que prestam apoio a pessoas mais velhas, são um espaço seguro para a escuta, a partilha de experiências e o esclarecimento de dúvidas entre todos os envolvidos. Assim, os apoios online visam o reforço das competências pessoais de cuidadores e voluntários para lidar com aspetos emocionais relacionados com o cuidado às pessoas mais velhas. O seu formato permite, não só chegar a mais pessoas de diferentes contextos, como também promover a inclusão social, dando a possibilidade de participar aos cuidadores que, por norma, não se conseguem deslocar a sessões de apoio implementadas por associações ou estruturas locais (Care4Dem, 2020). Através de uma abordagem de facilitação leve, o facilitador é um elemento-chave nestes grupos, uma vez que modera a interação entre os participantes, garantindo um espaço seguro para as partilhas. O facilitador deve ainda tirar notas do que é discutido para poder guiar a sessão seguinte em conformidade (Care4Dem, 2020). A duração e

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.315

frequência das sessões é variável, respondendo às necessidades de quem nelas participa. Círculos de Entreajuda Os círculos de entreajuda são redes de apoio estabelecidas nas comunidades locais entre profissionais e voluntários para prestar o suporte que as pessoas mais velhas necessitam (Brito, 2022). Aqui incluem-se visitas de acompanhamento que visam a promoção da participação da pessoa na comunidade, através, por exemplo, de ida às compras, ao café ou à farmácia; ateliês ocupacionais com atividades de estimulação e de psicomotricidade; workshops de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) para aumentar a literacia digital; atividades de rua onde se incluem passeios e visitas para promover as relações interpessoais entre a vizinhança. Para garantir a correta articulação e acompanhamento às pessoas mais velhas, é realizado um planeamento com escalamento das intervenções por profissional ou voluntário envolvidos. Além disso, é criado um cronograma de forma a integrar todas as ações e atividades necessárias para cada pessoa, já que esta é uma forma de também manter todos os intervenientes atualizados sobre as tarefas e intervenções a realizar. Plataforma Digital Foi criada uma plataforma digital do Next Door que tem como objetivo mapear as necessidades e recursos disponíveis nos territórios. Para tal, foram realizadas sessões de cocriação com profissionais e pessoas da comunidade para, em conjunto, se definir a estrutura e organização da plataforma (Next Door, 2023a). Esta plataforma permite ainda a criação de anúncios para eventos e a partilha de recursos por quem nela está registado, de forma que pessoas mais velhas e comunidade possam ter acesso fácil a esta informação. A plataforma pode ser acedida através de https://app.nextdoor-project.org/pt/.

RESULTADOS

Ao longo dos 3 anos e meio de implementação do programa de capacitação e mobilização da comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos, foi possível chegar a 354 pessoas mais velhas (Tabela 3), envolver ativamente 94 profissionais (Tabela 4) e mobilizar 179 diferentes partes interessadas e voluntários presentes na comunidade (Tabela 5).

Ateliês ocupacionais	Círculos de entreajuda	Ações sensibilização	Atividades de rua	Workshops de TIC	Atividades de cocriação
102	55	59	105	8	25

Tabela 3 Número de adultos mais velhos envolvidos em cada uma das atividades ao longo do programa.

Grupos de Ação Local	Programa de Formação	Grupos de Apoio Online
21	61	33

Tabela 4 Número de profissionais que prestam apoio à população mais velha diretamente envolvidos nas atividades ao longo do programa.

Grupos de Ação Local	Ações sensibilização	Grupos de Apoio Online	Voluntários envolvidos
15	91	17	42

Tabela 5 Número de partes interessadas mobilizadas para integrarem as diferentes atividades ao longo do programa.

Grupos de Reflexão e Ação Local

Os GRAL realizaram-se em três territórios diferentes: Aveiro, Ílhavo e Arouca. No total foi possível envolver 36 profissionais e voluntários ao longo de 15 reuniões (Tabela 6). 89% dos envolvidos eram do sexo feminino e 61% eram profissionais de respostas sociais maioritariamente de apoio à população mais velha.

	Nº sessões	Nº envolvidos
Aveiro	8	21
Ílhavo	4	9
Arouca	3	6
	15	36

Tabela 6 Número de reuniões realizadas com diferentes partes interessadas.

Relativamente ao questionário final, foram recolhidas 10 respostas (Tabela 7). Foi ainda questionado aos profissionais como é que o seu envolvimento no Next Door influenciou a sua compreensão das necessidades e desafios enfrentados pelos adultos mais velhos na sua comunidade. A resposta mais mencionada estava relacionada com a oportunidade de “unir algumas

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.315

pessoas da comunidade e juntos, conseguimos pensar em iniciativas para proporcionar um melhor envelhecimento dos nossos mais velhos", tendo sido também salientado o aumento da atenção dada à comunidade e a partilha de informação entre os diferentes agentes locais.

	Nem difícil nem fácil	Fácil	Muito fácil
Pensando em todos os recursos criados no projeto, qual é a facilidade de acesso e utilização desses recursos?	2	7	1
	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
Diga-nos se concorda que os recursos do Next Door contribuem significativamente para a promoção do capital social nos bairros e para a proteção dos idosos?	1	4	5
	Não sei	Levemente	Altamente provável
Pode dizer-nos qual é a probabilidade de vir a utilizar os recursos do Next Door no futuro?	1	2	7
	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
Recebeu informações e conhecimentos interessantes sobre a forma como pode apoiar a comunidade e promover uma melhor inclusão dos idosos?	2	0	8

Tabela 7 Resultados quantitativos ao questionário final aos GRAL (questionário concebido por entidade parceira).

Programa de Formação e Capacitação Foram implementados 5 programas de formação: 1) Em Aveiro, envolvendo 17 profissionais que trabalham de diferentes respostas sociais do concelho (Jan-Fev 2023); 2) Em Ílhavo, envolvendo 7 voluntários e 3 profissionais do município (Jan-Fev 2023); 3) Em Arouca, envolvendo 14 profissionais, tanto do município como das respostas sociais do concelho (Fev-Mar 2023); 4) Em Aveiro, envolvendo 21 voluntários da União de Freguesias de Requeixo, Nossa Senhora de Fátima e Nariz (Mai-Jun 2023); 5) Em Aveiro, envolvendo 27 cuidadoras formais pertencentes a três organizações sociais do concelho com resposta para apoiar a população mais velha (Set-Out 2023). Para averiguar se houve ganho de competências, os participantes classificaram, segundo uma escala de Likert entre 1 (nada capaz) e 4 (completamente capaz), um conjunto de questões relacionadas com o tema da formação. Já para a avaliação dos conhecimentos, os participantes responderam a um conjunto de perguntas por cada módulo de formação, procurando-se averiguar se houve aumento no número de respostas certas. Por uma questão de facilidade de análise dos dados, os dados dos três primeiros programas de formação foram analisados em conjunto (Gráfico 1 e Gráfico 2).

Ambos os questionários foram aplicados num modelo quási-experimental pré-teste pós-teste. Em termos de competências e conhecimentos adquiridos, os resultados demonstram que todos os programas de formação contribuíram positivamente para a sua melhoria.

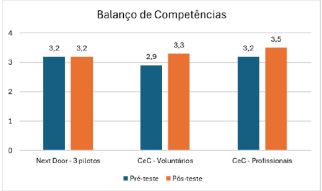

Gráfico 2 Comparação dos balanços de competências.

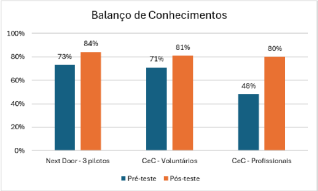

Gráfico 2 Comparação dos balanços de conhecimentos.

Em termos de avaliação final de satisfação, foram recolhidas 61 respostas. Apesar das escalas utilizadas terem sido diferentes, é possível verificar que a satisfação foi bastante positiva em todos os programas de formação (Tabela 8).

	Nº de respostas	Média global de satisfação
Next Door - 3 pilotos	36	4.8/5
CeC - Voluntários	11	3.6/4
CeC - Profissionais	14	3.6/4

Tabela 8 Resultados da avaliação de satisfação média nos 5 programas de formação.

Consolidação da comunidade No total, foram realizadas 7 ações de sensibilização junto de diferentes públicos-alvo, nomeadamente, pessoas mais velhas, profissionais, voluntários, proprietários de comércios locais e decisores políticos, envolvendo de cerca 150 pessoas. Os Grupos de Apoio Online, decorreram ao longo de 10 sessões entre janeiro e fevereiro de 2024 e reuniram 41 participantes, em que 80.5% eram cuidadores formais de pessoas mais velhas. Os temas abordados foram sinalizados pelo conjunto de parceiros e variaram entre aspetos instrumentais e apoio aos mais velhos (atividades vida diária, Estatuto do Maior Acompanhado, apoios sociais, etc.) e aspetos psicoemocionais como o autocuidado, a preparação para a morte ou a gestão de conflitos. A satisfação com estas

 ISSN: 2795-559 · DOI: 10.61415/riage.315

ações, numa escala de 1 a 5, variou entre 4.5 e 4.9, auferindo uma média de 4.8, e todos os participantes de todas as sessões referiram que viram as suas dúvidas e necessidades satisfeitas. Círculos de Entreajuda Relativamente aos ateliês, foram realizados 50 ocupacionais, 25 em grupo e 25 individuais, envolvendo um total de 102 adultos mais velhos. Os workshops de TIC tiveram o total de 20 horas e permitiram a aquisição de competências de literacia digital básica a 8 adultos mais velhos. Foram, ainda, identificados 15 círculos de entreajuda, envolvendo 15 voluntárias. Por fim, realizaram-se 8 atividades de rua, num total de 29 horas de convívios e atividades em grupos entre 105 adultos mais velhos. Discussão Cada vez mais pessoas ambicionam viver e envelhecer no ambiente a que sempre pertenceram. No entanto, nem sempre estes contextos estão prontos para responder às necessidades e desafios das pessoas à medida que envelhecem, pelo que as comunidades devem procurar alternativas eficazes que permitam a manutenção das pessoas nas suas casas pelo maior tempo possível, garantindo a sua segurança e bem estar (Canham et al., 2022). Uma das estratégias apontadas pela literatura são os apoios e serviços baseados na comunidade, uma vez que servem este propósito e contribuem para a redução da institucionalização (Siegler, et al., 2025). Este programa de capacitação e mobilização da comunidade para apoiar os cidadãos mais velhos tornou evidente a importância de se estabelecer boas redes de comunicação, colaboração e partilha entre os diferentes agentes e serviços comunitários, tal como referido por Rufino e Bonfim (2015). Assim, por um lado, evitasse a duplicação de respostas existentes, por outro promove-se o trabalho de equipa na resolução de situações comunitárias sensíveis, a fim de se trabalhar em prol do mesmo objetivo comum. Contudo, ficou evidente a dificuldade em manter os agentes locais, profissionais, voluntários e população em geral comprometidos na missão de manter as redes de comunicação e apoio ativas entre as diferentes organizações, pelo que se realça a importância de realizar as atividades de consolidação da comunidade ao longo do tempo; tal como referido por De Weger (2022), é necessário identificar e conhecer as experiências dos cidadãos com as ações na comunidade e os fatores que os motivam a manter-se envolvidos. Além disso, a aposta na formação e capacitação das diferentes partes interessadas também é uma peça chave para a construção de uma comunidade inclusiva e conectada. Pese embora os resultados apresentados não tenham sido analisados face à sua significância estatística, a primeira ativação da comunidade revela uma tendência positiva no ganho de competências. Outro aspeto a salientar para a promoção do envolvimento contínuo das diferentes partes interessadas, incluindo as próprias pessoas mais velhas, é a criação de um plano de ação concreto com a atribuição de tarefas e responsabilidades a cada pessoa/organização envolvida. A monitorização desse plano é fundamental para garantir o seu sucesso, tendo esta sido uma das limitações desta intervenção, uma vez que se trata de duas iniciativas diferentes a decorrer ao longo de três anos e meio. Outra limitação do nosso estudo foi a baixa mobilização dos envolvidos na utilização das plataformas digitais. Embora sejam um bom aliado para a agregação da comunidade, é necessário disseminá-las para que a comunidade as valorize enquanto recurso. A incorporação de oficinas ativas e interativas de apoio à sua utilização é uma componente programática fundamental para futuras replicações do modelo.

Em termos de investigações futuras, sugere-se investigar concretamente sobre a importância de ter ou não um plano estratégico municipal de

mobilização das redes comunitárias em prol da participação e autonomia das pessoas mais velhas.

CONCLUSÃO

Este artigo permite-nos concluir que o estabelecimento de redes comunitárias de apoio entre as diferentes organizações, profissionais e população é fundamental para garantir a resposta efetiva e adequada às necessidades identificadas pelas pessoas, de modo a se contribuir para a manutenção segura e de qualidade dos adultos mais velhos nos seus contextos. No entanto, esta é uma dinâmica difícil de conseguir, especialmente a médio-longo prazo, pelo que, além dos profissionais e organizações que já prestam apoio diário à população mais velha, também os decisores políticos devem estar ativamente implicados no processo de criação e manutenção dessas redes. Os voluntários e demais cidadãos têm também um papel fundamental no suporte e nutrição destas redes de apoio, uma vez que é uma responsabilidade social zelar pelo bem-estar das pessoas e contribuir para a construção de comunidade amigas da idade, de todas as idades.

Os autores declaram que não há conflito de interesses.

REFERÊNCIAS

Azevedo, A. B. (2020). Como vivem os portugueses – população e famílias, alojamentos e habitação. Fundação Francisco Manuel do Santos. Brito, P. (2022). Parceria para combater o isolamento de idosos. Voz das Misericórdias, 14-15. https://cdn.ump.pt/files/files/03_Abril%202022.pdf Canham, S. L., Weldrick, R., Sussman, T., Walsh, C. A., & Mahmood, A. (2022). Aging in the right place: A conceptual framework of indicators for older persons experiencing homelessness. Gerontologist, 62(9), 1251–1257. https://doi.org/10.1093/geront/gnac023 Care4Dem. (2020). Modelo de grupos de suporte online para cuidadores informais de pessoas com demência: Guia de implementação. Erasmus+. https://www.aproximar.pt/uploads/4/3/4/4/43445821/c4d_io2_implementation_guid e_pt_-_web.pdf Daré, A. C. L. (2010). Design inclusivo. O impacto do ambiente doméstico no utilizador idoso. Universidade Lusíada Editora. De Weger, E., Baan, C., Bos, C., Luijkx, K., Drewes, H. (2022). 'They need to ask me first'. Community engagement with low-income citizens. A realist qualitative case-study. Health Expectations, 25(2): COVID-19 and Co-Production Special Section,i-iv, 477-802. https://doi.org/10.1111/hex.13415 Fonseca, A. M. (2021). Ageing in place. Envelhecimento em casa e na comunidade. (Fundação Calouste Gulbenkian & Faculdade de Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa, Eds.). https://gulbenkian.pt/publications/ageing-inplace-estudo/ Hopwood, H., Mann, F., (2018). A novel cohousing project for older women and implications for loneliness. GM. https://www.gmjournal.co.uk/a-novel-cohousingproject-for-older-women-and-implications-for-loneliness-part-2 INE. (2023). População residente aumenta mais de 46 mil pessoas, Destaque. file:///C:/Users/B%C3%A1rbara%20Cordeiro/Downloads/15Estim.%20Popula%C3%A7%C3%A3o_2022.pdf Labit, A. (2015). Self-managed co-housing in the context of an ageing population in Europe. Urban Research and Practice, 8(1), 32– 45. https://doi.org/10.1080/17535069.2015.1011425 Lubik, A., & Kosatsky, T. (2019). Public health should promote co-operative housing and cohousing. Canadian Journal of Public Health, 110(2), 121– 126.

https://doi.org/10.17269/s41997-018-0163-1 Marsh, G. E., McFadden, A. C., & Price, B. J. (2003). Blended instruction: Adapting conventional instruction for large classes. Online journal of distance learning administration, 6(4). https://www.westga.edu/~distance/ojdla/winter64/marsh64.htm Martin, I., Santinha, G., Rito, S., & Almeida, R. (2012). Habitação para pessoas idosas: Problemas e desafios em contexto português. Sociologia, Revista Da Faculdade de Letras Da Universidade Do Porto, 177–203. Next Door. (2023a). Modelo de replicação da iniciativa Next Door: Fomentar a participação da comunidade no apoio aos cidadãos mais velhos. Eramus+. https://www.nextdoorproject.org/uploads/1/2/3/6/123661942/portuguese_next_door_model.pdf Next Door. (2023b). Guia das Atividades de Sensibilização: Mobilização da Comunidade para Apoiar os Cidadãos Mais Velhos. Erasmus+. https://www.nextdoor-project.org/uploads/1/2/3/6/123661942/next_door_io3_awareness_activities_guide_f inal_pt.pdf Pani-Harreman, K. E., Bours, G. J. J. W., Zander, I., Kempen, G. I. J. M., & Van Duren, J. M. A. (2021). Definitions, key themes and aspects of “ageing in place”: A scoping review. In Ageing and Society (Vol. 41, Issue 9, pp. 2026–2059). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/S0144686X20000094 Rodrigues, R. M. (2018). Solidão, um fator de risco. Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar. 34. doi: 10.32385/rpmgf.v34i5.12073 Rosa, M. J. V. (2020). Um tempo sem idades: Ensaio sobre envelhecimento da população. Tinta da China. Rufino, A. C., & de Sousa Bonfim, W. L. (2015). Diversas abordagens conceituais sobre o trabalho em rede. Barbaroi, (45), 119. http://dx.doi.org/10.17058/barbaroi.v0i0.4905 Siegler, E. L., Lama, S. D., Knight, M. G., Laureano, E., & Reid, M. C. (2015). CommunityBased Supports and Services for Older Adults: A Primer for Clinicians. Journal of geriatrics, 2015(1), 678625. doi: 10.1155/2015/678625 Smith, M. L., Levkoff, S. E., & Ory, M. G. (2016). Community case study article type: criteria for submission and peer review. Frontiers in Public Health, 4, 56. https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00056 United Nations. (2022). World Population Prospects 2022, Online Edition. Chapter one. New York: United Nations. United Nations. (2023). Leaving no one behind in an ageing world: World social report. Department of Economic and Social Affairs. eISBN 978-92-1-001968-2. https://desapublications.un.org/publications/world-social-report-2023-leaving-no-onebehind-ageing-world World Health Organization. (2020). Decade of Healthy Ageing: Plan of Action. https://www.who.int/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action World Health Organization. (s.d.). WHO Commission on Social Connection. https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection