

Prémio de Boas Práticas

ENVELHECIMENTO ATIVO
E SAUDÁVEL NA REGIÃO CENTRO

NORMAS | Edição 2026





Normas

Apresentação e Avaliação de Candidaturas

EDIÇÃO 2026

Preâmbulo

De acordo com o Livro Verde sobre o Envelhecimento¹, que propõe um debate público sobre o envelhecimento na União Europeia, “o envelhecimento saudável e ativo prende-se com a promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida e abrange os nossos padrões de consumo e alimentação, bem como os nossos níveis de exercício físico e atividade social (...) [É] uma responsabilidade e uma escolha pessoal, mas depende profundamente do ambiente em que as pessoas vivem, trabalham e convivem”(pág. 4).

A abordagem a uma sociedade em envelhecimento deve, assim, passar pelo envelhecimento saudável e ativo e pela aprendizagem ao longo da vida, uma vez que saúde e educação se reforçam mutuamente e de forma positiva.

A aposta em medidas proativas de carácter multidimensional destinadas à população mais velha (literacia, aprendizagem e utilização de tecnologias digitais, animação e estimulação cognitiva, atividade física, cuidados sociais e de saúde física e mental, alimentação e nutrição, atividades intergeracionais, empreendedorismo e participação no mercado de trabalho, mobilidade e transportes acessíveis, habitação adaptada e novas soluções de habitação colaborativa, autonomia e vida independente, prevenção e combate ao isolamento, entre outras) pode ajudar na prevenção e deteção precoce de doenças, bem como na reabilitação e recuperação, promovendo territórios amigos da longevidade, isto é, de vidas mais longas e com mais qualidade.

Num contexto demográfico particularmente desafiante, com a população da região a envelhecer rapidamente e a necessitar de cuidados e de acesso a serviços de interesse geral, com dificuldades em rejuvenescer a população residente e com necessidade de atrair e reter pessoas no território, é fundamental reorganizar estratégias e desenvolver ações individuais e conjuntas, envolvendo diferentes setores, de forma a garantir o aumento das oportunidades para a saúde, para a participação, para a aprendizagem e para a segurança.

Com esta iniciativa pretende-se, assim, reconhecer, destacar e divulgar práticas inovadoras que promovam de estilos de vida saudáveis e de aprendizagem contínua entre a população mais velha, contribuindo para territórios mais coesos e inclusivos, capazes de inovar e de partilhar esse conhecimento, num contexto marcadamente adverso. Simultaneamente, importa também consciencializar a sociedade para a forma como pensa, sente e age em relação ao envelhecimento (“idadismo”).

¹ COM(2021)50 final

ARTIGO 1.º

Finalidade do Prémio

O Prémio de **Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro** é uma iniciativa da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro) em colaboração com o consórcio Ageing@Coimbra e o consórcio AgeInfuture - Envelhecimento Ativo e Saudável do Interior da Região Centro.

Com este Prémio, a CCDR Centro, no contexto dos seus objetivos de desenvolvimento regional e valorização do território, visa potenciar a divulgação e o reconhecimento dos projetos e iniciativas que promovam o envelhecimento ativo e saudável existentes na Região Centro.

ARTIGO 2.º

Objetivos

A atribuição do Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Região Centro tem como principal objetivo identificar, reconhecer e divulgar projetos e iniciativas que visam promover estilos de vida saudáveis entre a população mais velha, e otimizar a qualidade de vida dos mais velhos, procurando:

1. *Distinguir projetos e iniciativas de boas práticas em curso ou recentes, no âmbito da qualidade de vida e do envelhecimento, que atinjam ou demonstrem ter potencial para gerar impacto no território da Região Centro, no país ou mesmo externamente;*
2. *Realçar publicamente os intervenientes e as entidades que promovam estas iniciativas, nos setores público, privado e social, no sentido de os incentivar a desenvolver novos projetos e parcerias, valorizar o seu trabalho e estimular o aparecimento de novas formas de promoção do envelhecimento ativo e saudável;*
3. *Disseminar o conhecimento obtido com as candidaturas apresentadas, com vista à divulgação dos seus conteúdos, estratégias e objetivos para que a adesão por parte dos cidadãos e das entidades locais a estas práticas e projetos se alargue na região ou a outros territórios cujas características sejam similares;*
4. *Contribuir para a identificação dos territórios mais amigos da longevidade, consolidando uma proposta metodológica que se declina em duas vertentes: a intensidade de iniciativas de envelhecimento ativo e saudável, a partir das candidaturas submetidas a este Prémio; e a análise de um conjunto multidimensional de indicadores de impacto para medir o desempenho dos municípios na promoção da longevidade.*

ARTIGO 3.º

Candidaturas

1. Podem ser candidatas à presente iniciativa as boas práticas em curso ou que tenham terminado recentemente, promovidas por qualquer entidade dos setores público, privado ou social, desde que estas tenham impacto no território da Região Centro;
2. As candidaturas já submetidas em edições anteriores que tenham sido alavancadas, alargando a abrangência da prática e/ou superando largamente as metas e resultados esperados, poderão atualizar a respetiva informação, assinalando a opção “Atualização de candidatura já existente e respetiva submissão à edição 2026” no formulário, tendo de fundamentar esta atualização em campo próprio do respetivo formulário.

ARTIGO 4.º

Requisitos de Admissão

A admissão ao Prémio está sujeita às seguintes formalidades:

1. Preenchimento e submissão do formulário de candidatura disponibilizado no microsite do Envelhecimento ao Centro da CCDR Centro (<http://envelhecimentoaoCentro.ccdrc.pt>);
2. As entidades candidatas ao presente Prémio asseguram a veracidade de todas as declarações efetuadas no formulário submetido;
3. A configuração territorial da Região Centro, composta por 100 municípios, é a definida no regulamento (EU) nº 868/2014 da Comissão, de 8 de agosto de 2014 (Anexo I).

ARTIGO 5.º

Categorias do Prémio

1. As categorias específicas definidas no presente Prémio são:

- **Conhecimento+:** boas práticas que valorizem a investigação e as tecnologias no envelhecimento ativo e saudável. Nesta categoria serão incluídas e analisadas candidaturas que pretendam criar serviços e produtos inovadores e estimular a economia baseada nas novas tecnologias (‘economia prateada ou grisalha’), bem como criar novas empresas e postos de trabalho altamente qualificados;
- **Saúde+:** boas práticas que contribuam para melhorar a saúde física e mental e a qualidade de vida da população mais velha. Nesta categoria serão valorizadas as novas visões de envelhecimento ativo e saudável e aquelas que promovam a excelência e inovação nos cuidados de saúde e cuidados continuados integrados;

- **Vida+:** boas práticas que promovam a aprendizagem contínua através de ações de educação formal (que conduzem a qualificações reconhecidas e certificados formais) e não formal (iniciativas educativas organizadas e intencionais como ações de formação, oficinas, seminários, etc.), bem como boas práticas que promovam a autonomia e facilitem a atividade diária e a participação na vida social, cultural, laboral e cívica do cidadão mais velho (através de atividades de animação e estimulação, exercício físico e desporto, cuidados sociais, solidariedade entre gerações, apoio aos cuidadores, empreendedorismo, mobilidade, transportes e espaços acessíveis, habitação adaptada e novos modelos de habitação, autonomia e vida independente, prevenção e combate ao isolamento, etc.).

- **Rede+:** boas práticas inspiradas em outras iniciativas registadas no Catálogo de Boas Práticas, que fomentem a partilha, cooperação e inspiração entre iniciativas existentes, promovidas por diferentes entidades promotoras. Esta categoria valorizará ações que originem redes colaborativas, parcerias entre entidades, transferência de conhecimento e a adaptação ou replicação de iniciativas inspiradoras, contribuindo para o fortalecimento de sinergias e boas práticas.

2. O júri reserva-se o direito de alterar a categoria se considerar adequado, comunicando esta alteração ao promotor da candidatura.

ARTIGO 6.º

Apresentação de Candidaturas

1. A apresentação de candidaturas deverá realizar-se através do preenchimento e submissão do formulário disponível aqui: <http://envelhecimentoaoacentro.ccdrc.pt/Formulario.aspx>
2. O prazo de submissão de candidaturas decorrerá de 01 a 30 de setembro de 2026 e será divulgado no portal da CCDR Centro, no site dedicado ao Envelhecimento ao Centro e nos canais de comunicação digitais;
3. Não há limite ao número de iniciativas a candidatar por entidade;
4. Cada candidatura deverá ser submetida apenas numa única categoria;
5. Quaisquer esclarecimentos poderão ser solicitados através do correio eletrónico envelhecimento@ccdrc.pt

ARTIGO 7.º

CrITÉrios de Exclusão

A organização da iniciativa reserva-se o direito de excluir as candidaturas que se enquadrem num dos seguintes pontos:

1. Que incumpram o prazo de submissão definido neste regulamento;
2. Em que a candidatura não tenha sido submetida através do formulário online;
3. Em que o formulário submetido não esteja completo;
4. Que não tenham a qualidade mínima aceitável;
5. Que não tenham incidência no território da Região Centro (definida no ponto 3, do artigo 4.º);
6. Que se refiram diretamente a projetos ou candidaturas já submetidas em edições anteriores deste Prémio e que o júri entenda que não apresentam evolução significativa face ao submetido anteriormente.

ARTIGO 8.º

CrITÉrios de Avaliação

1. A avaliação das iniciativas consideradas elegíveis na categoria *Conhecimento+* será efetuada de acordo com os seguintes critérios (pontuados de 1 a 5) e ponderações:

- i) Qualidade (ponderação 30%);
- ii) Inovação (ponderação 30%);
- iii) Prova de conceito disponível (ponderação 20%);
- iv) Possibilidade de transferência para o mercado (ponderação 20%).

2. A avaliação das iniciativas consideradas elegíveis nas categorias *Saúde+* e *Vida+* será efetuada pelos membros do júri de acordo com os seguintes critérios (pontuados de 1 a 5) e ponderações:

- i) Qualidade e Inovação (ponderação 30%);
- ii) Impacto na organização, nos sistemas locais de saúde e de cuidados sociais, na comunidade envolvente (valorizando-se criação de parcerias) e no destinatário final (incluindo familiares e cuidadores) (ponderação 30%);
- iii) Nível de maturidade (ponderação 10%);
- iv) Replicação para outros territórios e potencial de transferibilidade (ponderação 30%).

3. A avaliação das candidaturas consideradas elegíveis na categoria *Rede+* será efetuada pelos membros do júri de acordo com os seguintes critérios (pontuados de 1 a 5) e ponderações:

i) Qualidade (ponderação 30%);

ii) Criação ou consolidação de redes colaborativas e parcerias entre diferentes entidades, promovendo sinergias duradouras e sustentáveis (ponderação 30%);

iii) Partilha de conhecimento entre diferentes entidades, incluindo a adaptação e/ou replicação de iniciativas já existentes, registadas no Catálogo de Boas Práticas, promovendo a disseminação de boas práticas (ponderação 20%);

iv) Avaliação do impacto gerado pela replicação da iniciativa e no benefício para os envolvidos, no território de abrangência (ponderação 20%).

4. Do conjunto das boas práticas submetidas em cada categoria, o júri selecionará as mais pontuadas, podendo solicitar uma audição aos respetivos promotores, para identificação das boas práticas finalistas.

5. Entre estas boas práticas finalistas, será identificada a vencedora de cada categoria, sendo atribuídas menções honrosas às restantes.

6. Em função da qualidade e quantidade das candidaturas finalistas, o júri poderá atribuir um número de prémios vencedores e menções honrosas diferente do estabelecido no número anterior.

ARTIGO 9.º

Júri

1. A constituição do júri será da responsabilidade da CCDD Centro, sendo constituído, no máximo, por dez elementos.

2. Serão salvaguardadas as situações de potencial conflito de interesses dos membros do júri com as candidaturas oponentes ao Prémio, assegurando-se a isenção dos mesmos.

ARTIGO 10.º

Resultados e Prémios

1. Os resultados da iniciativa serão disponibilizados nos canais de comunicação digitais da CCDD Centro.

2. Para além do reconhecimento público dos finalistas, será ainda atribuído, em cada categoria, um prémio e um galardão às iniciativas vencedoras. Na categoria *Vida+* poderão ser atribuídos dois prémios: um referente a iniciativas cujo teor incida na aprendizagem ao longo da vida (educação formal e não formal), subcategoria *Vida+* Aprendizagem, e outro referente a iniciativas cujo foco principal é a

participação do cidadão mais velho, subcategoria *Vida+ Participação*.

3. O prémio a atribuir às boas práticas vencedoras será definido em cada edição pela CCDR Centro e poderá consistir numa visita a outra(s) iniciativa(s) inspiradoras na área do envelhecimento ativo e saudável, numa participação em congresso/evento relevante nacional ou internacional, ou outro a definir.

4. A cada uma das menções honrosas será atribuído um galardão.

ARTIGO 11.º

Calendarização

1. A submissão das candidaturas decorrerá de 01 a 30 de setembro de 2026.

2. A avaliação e seleção das melhores práticas, a realizar pelo júri, decorrerá durante os meses seguintes.

3. A comunicação dos finalistas em cada categoria decorrerá em novembro de 2026.

4. Os vencedores de cada categoria serão apresentados em evento a divulgar oportunamente.

ARTIGO 12.º

Divulgação da Informação

1. As candidaturas submetidas poderão ser divulgadas pela CCDR Centro em portais, redes sociais e comunicação social.

2. O júri da presente iniciativa deliberará, para todas as boas práticas de envelhecimento ativo e saudável submetidas, sobre a qualidade destas a fim de poderem ser incluídas no Catálogo de Boas Práticas, que pode ser consultado em: http://envelhecimentoaoocentro.ccdrc.pt/Default_Catalogo.aspx

3. Para além da candidatura submetida, a CCDR Centro poderá convidar os promotores a apresentar outras informações e materiais de suporte para a divulgação da candidatura, designadamente a elaboração de posters e edição de suplementos.

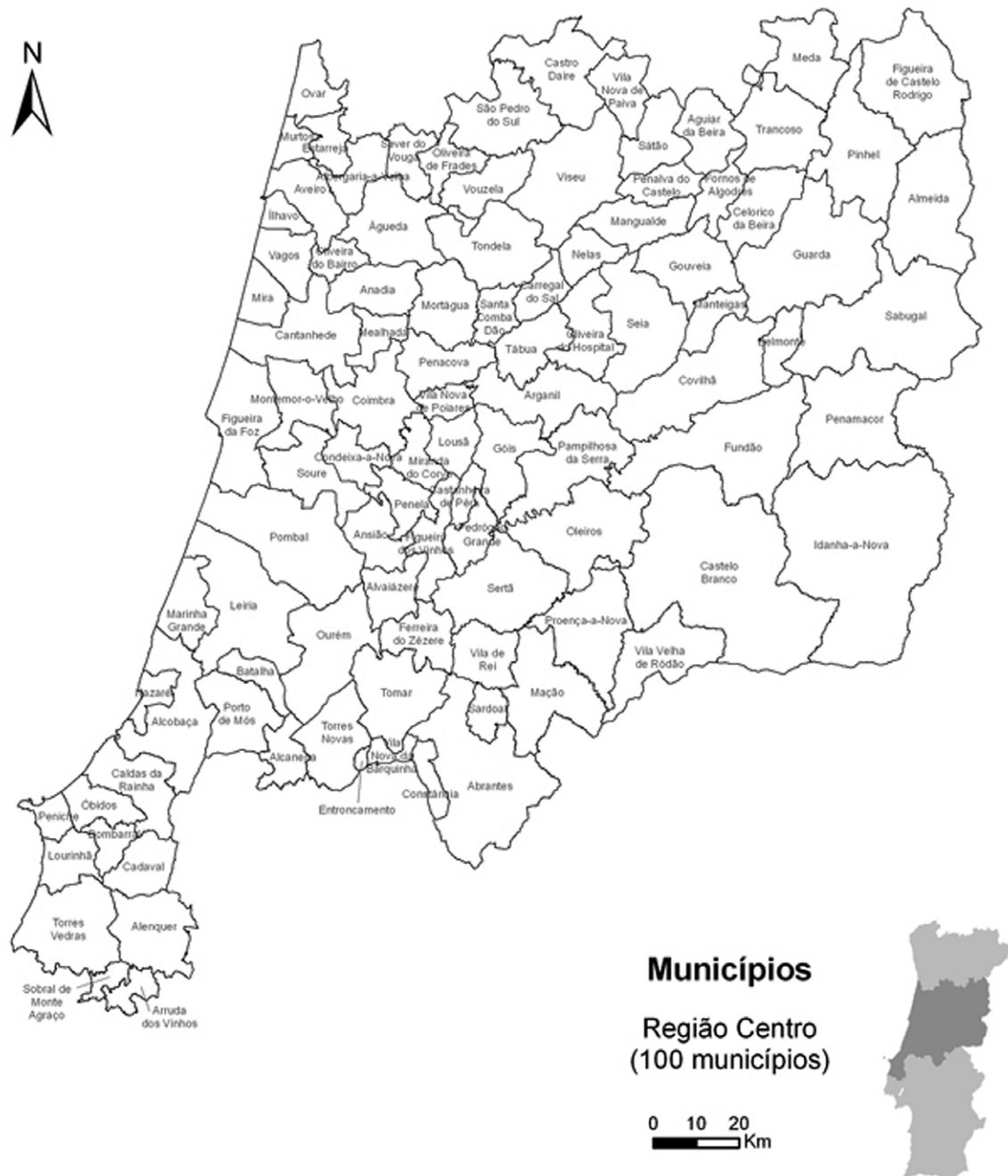
ARTIGO 13.º

Disposições Finais

1. As decisões do júri são soberanas e não existe possibilidade de recurso.

2. A CCDR Centro reserva-se o direito de realizar eventuais alterações às presentes Normas, por motivos devidamente justificados.

ANEXO



WWW.CCDRC.PT



Iniciativa de:



Em parceria com os Consórcios:



Ageing@
Coimbra



AgeInfuture
INSTITUTO DE INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO EM ENVELHECIMENTO
CENTRO DE SAÚDE, DESENVOLVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

Cofinanciado por:

