



PLANO MUNICIPAL ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL PAMPILHOSA DA SERRA

(PMEAS)

2026 – 2029



Título

Plano Municipal do Envelhecimento Ativo e Saudável
de Pampilhosa da Serra

Ano

2026-2029

Promotor

Município de Pampilhosa da Serra
Rua Rangel de Lima, 63
3320-229 Pampilhosa da Serra

Contactos:

tel: 235 590 320

e-mail: municipio@cm-pampilhosadaserra.pt
<https://www.cm-pampilhosadaserra.pt>

Redação

Unidade Operacional de Intervenção Social, Saúde, Cidadania e
Envelhecimento Ativo do Município de Pampilhosa da Serra

Aprovação em Sessão Plenária do CLAS

27 de janeiro 2026

Edição, Propriedade e Reprodução

Município de Pampilhosa da Serra

Conteúdo

1.Enquadramento e justificação.....	6
1.1 Referências estratégicos	6
2 . Metodologia	9
3.Contexto municipal	11
3.1. Breve enquadramento geográfico.....	11
3.2. Breve caracterização sociodemográfica	11
3.2.1. Distribuição da população.....	11
3.2.2. Estrutura etária.....	12
3.3. Envelhecimento demográfico	12
3.3.1. População com 70 ou mais anos (2021)	12
3.3.2. Índice de longevidade	13
3.3.3. Índice de envelhecimento e índice de dependência	14
3.4. Recursos sociais dirigidos à população idosa.....	15
3.4.1. Rede de respostas sociais.....	15
3.4. Recursos de saúde locais	17
3.4.1. Rede de cuidados de saúde no concelho	17
3.4.1.1. Unidade do centro de saúde de pampilhosa da serra (ucsps).....	17
3.4.1.2. Causas de óbito e problemas de saúde mais frequentes	18
3.4.1.3. Outros serviços de saúde no concelho	19
3.5. Síntese diagnóstica	20
4.Plano de ação.....	23
PILAR I: saúde e bem-estar.....	23
PILAR II – autonomia e vida independente.....	27
PILAR III – desenvolvimento e aprendizagem ao longo da vida	28
PILAR IV – vida laboral saudável ao longo da vida	29
PILAR V – rendimento e economia do envelhecimento	30
PILAR VI – participação na sociedade	30
5 . Monitorização e avaliação.....	34
5 . 1 . Avaliação e controlo das ações do plano	35
6 . Acrónimo	36
7 . Índice de figuras, graficos e tabelas	36
8 . Bibliografia.....	37

ENQUADRAMENTO



1.ENQUADRAMENTO E JUSTIFICAÇÃO

A sociedade portuguesa vive uma profunda transformação demográfica caracterizada pelo aumento da esperança de vida, pela diminuição da taxa de natalidade e pela progressiva alteração na estrutura etária da população. No caso de Pampilhosa da Serra, estes fenómenos assumem particular relevância, dada a baixa densidade populacional, o acentuado envelhecimento demográfico e a dispersão territorial, fatores que exigem políticas públicas específicas, integradas e ajustadas às realidades locais. Reconhecendo estes desafios, o Município de Pampilhosa da Serra tem vindo a afirmar o envelhecimento ativo e saudável como prioridade estratégica, procurando promover condições de vida dignas, combater o isolamento social e valorizar o papel das pessoas idosas como agentes ativos da comunidade.

A Constituição da República Portuguesa, no seu artigo 72.º, assegura às pessoas idosas o direito à segurança económica, à autonomia, ao convívio comunitário e à participação plena na sociedade, direcionando o Estado e demais entidades públicas a promover políticas que proporcionem realização pessoal e participação ativa.

O **Plano Municipal de Envelhecimento Ativo e Saudável de Pampilhosa da Serra (2026–2029)** surge como instrumento estratégico e operacional destinado a consolidar, qualificar e ampliar práticas, programas e políticas orientadas para o envelhecimento ativo, saudável, participativo e inclusivo no concelho.

1.1 REFERÊNCIAS ESTRATÉGICAS

O PMEAS de Pampilhosa da Serra alinha-se com os principais documentos nacionais e internacionais, nesta matéria, destacando-se:

-Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável (PAEAS 2023–2026)

Aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, apresenta uma abordagem holística baseada em seis pilares estratégicos, envolvendo várias áreas governativas. Foca-se na melhoria da qualidade de vida após os 65 anos, numa perspetiva preventiva e de promoção do bem-estar.

-Documentos Internacionais de Referência:

-Agenda 2030 da ONU, nomeadamente os ODS 1 (Erradicação da Pobreza), 3 (Saúde e Bem-Estar), 10 (Redução das Desigualdades) e 11 (Cidades Sustentáveis).

-Livro Verde do Envelhecimento Ativo e Saudável da Comissão Europeia.

-Guia Global das Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas da OMS, que define oito áreas estruturantes: apoio comunitário e serviços de saúde; espaços exteriores e edifícios; transportes; habitação; participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e emprego e comunicação e informação.

-Documentos Locais

-Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação 2023–2026.

-Diagnóstico Social 2024-2028.

-Plano de Desenvolvimento Social 2024-2028.

-Planos setoriais municipais de proteção civil, saúde, ação social e educação.

METODOLOGIA

2

2 . METODOLOGIA

O PMEAS de Pampilhosa da Serra assenta numa metodologia multi-etapas que combina análise documental, auscultação participada e articulação interinstitucional. Numa primeira fase, procedeu-se à análise detalhada dos principais documentos de referência do concelho: o Diagnóstico Social, o Plano de Desenvolvimento Social, dados estatísticos do Instituto Nacional de Estatística (INE) e contributos preliminares de instrumentos municipais como o Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação. Esta recolha de dados foi complementada por reuniões com os parceiros da rede social local.

Numa segunda fase, foi elaborada uma versão preliminar (draft) do Plano de Ações, posteriormente submetida à apreciação dos parceiros da Rede Social de Pampilhosa da Serra. Desta auscultação resultaram contributos fundamentais provenientes de projetos sociais e comunitários com forte atuação no território, tais como:

1. Conversas de Avós – Município de Pampilhosa da Serra: iniciativa que promove o convívio, a partilha de memórias e a participação social dos seniores do concelho.

2. CLDS-5G Pampilhosa da Serra – Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere: programa focado no combate ao isolamento, promoção de autonomia e dinamização comunitária de pessoas com 60 ou mais anos.

3. Radar Social – Município de Pampilhosa da Serra: mecanismo municipal de sinalização, acompanhamento e intervenção junto de pessoas idosas em vulnerabilidade.

4. Natura 60+ – Santa Casa da Misericórdia: projeto de promoção de saúde, bem-estar e envelhecimento ativo com enfoque em atividades ocupacionais, terapêuticas e ambientais.

A metodologia adotada garantiu o envolvimento ativo de todos os intervenientes, assegurando que o PMEAS reflete a realidade local, valoriza o trabalho já realizado e estimula a criação de respostas sustentáveis, articuladas e eficazes. Este processo colaborativo reforça o compromisso do município em construir um território cada vez mais inclusivo e amigo das pessoas idosas.

CONTEXTO MUNICIPAL

The page features a decorative background with several light pink, hand-drawn style stars at the top and a large, faint pink number '3' in the center. Overlaid on this is a large, bold, magenta-colored number '3'.

3.CONTEXTO MUNICIPAL

3.1. Breve Enquadramento Geográfico

O Município de Pampilhosa da Serra situa-se na Região Centro (NUT II) e na Região de Coimbra (NUT III), integrando o território do Pinhal Interior, e pertence à Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra (CIM Região de Coimbra – CIM RC). Com uma área de 396,5 km², é o maior concelho da Região de Coimbra, caracterizando-se pela sua extensa área florestal e baixa densidade populacional.

O concelho apresenta um relevo acidentado, marcado por serras e vales profundos, sendo atravessado por importantes cursos de água, como o rio Zêzere, rio Unhais e rio Ceira e várias ribeiras, que contribuem para a riqueza paisagística e ambiental do território.

O território encontra-se organizado em oito freguesias: Cabril, Dornelas do Zêzere, Fajão-Vidual, Janeiro de Baixo, Pampilhosa da Serra, Pessegueiro, Portela do Fojo-Machio e Unhais-o-Velho.

Enquanto município integrante da CIM Região de Coimbra, Pampilhosa da Serra participa em estratégias intermunicipais de desenvolvimento territorial, cooperação institucional e planeamento regional, com especial enfoque na coesão territorial, na sustentabilidade ambiental e na valorização dos recursos endógenos.

3.2. Breve caracterização sociodemográfica

3.2.1. Distribuição da População

De acordo com os dados apresentados no quadro nº 1, entre 2011 e 2021, o Concelho de Pampilhosa da Serra registou perdas populacionais em todas as freguesias, com a exceção da freguesia do Cabril, que aumentou 5,6%.

Quadro nº 1- Distribuição da População por freguesias no Concelho de Pampilhosa da Serra e variação, em 2011 e 2021.

Freguesia	2011	2021	Variação
Cabril	231	244	+5,63%
Dornelas do Zêzere	682	667	-2,20%
Fajão-Vidual	317	275	-13,25%
Janeiro de Baixo	669	533	-20,36%
Pampilhosa da Serra	1 389	1 303	-6,19%
Pessegueiro	228	187	-17,98%

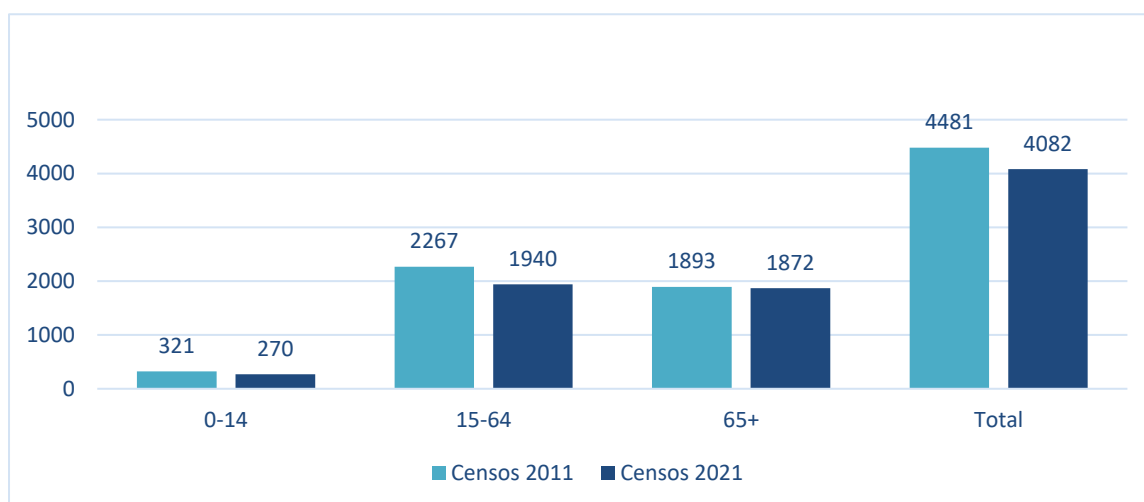
Portela do Fojo-Machio	507	452	-10,84%
Unhais-o-Velho	458	421	-8,08%

Fonte: INE, Dados Censitários (2011, 2021)

3.2.2. Estrutura Etária

Tendo em conta os dados apresentados abaixo (gráfico nº 1) entre 2011 e 2021 verificou-se uma redução populacional em todos os grandes grupos etários, sendo mais acentuada nos grupos 0-14 e 15-64 anos. O número de residentes com 65 ou mais anos manteve-se elevado, passando de 1.893 para 1.872 pessoas.

Gráfico n.º 1 – Distribuição da população residente em Pampilhosa da Serra, por grandes grupos etários, em 2021



Fonte: INE, Dados Censitários (2011, 2021)

3.3. Envelhecimento Demográfico

3.3.1. População com 70 ou mais anos (2021)

O envelhecimento demográfico refere-se ao aumento da proporção de pessoas idosas numa população, resultante da diminuição da taxa de natalidade, do aumento da esperança média de vida e dos movimentos migratórios (INE, 2009; WHO, 2015).

A análise da população com 70 ou mais anos (quadro n.º 2) revela que o Concelho de Pampilhosa da Serra apresenta uma percentagem significativamente superior de idosos (36,9%) quando comparado com as médias nacional e regional. A maior parte

desta população concentra-se no grupo etário dos 70–79 anos (18,8%), seguindo-se o grupo dos 80–89 anos (13,3%). Destaca-se ainda a percentagem de centenários, isto é, indivíduos com 100 ou mais anos (0,9%), a mais elevada entre as regiões comparadas.

Quadro n.º 2 - População com 70 ou + anos em Portugal, Região de Coimbra e Pampilhosa da Serra, em 2021

Unidade Administrativa	70 – 79 anos	80 – 89 anos	90 – 99 anos	100+ anos	TOTAL
Portugal	1.056.568	590.681	119.495	2. 801	10.344.802
%	10	5.7	1.2	0.2	17,1
Região de Coimbra	52 .196	31.472	6.790	161	436.929
%	11.9	7.2	1.5	0.36	20,96
Pampilhosa da Serra	771	541	160	4	4.082
%	18.8	13.3	3.9	0.9	36,9

Fonte: INE, Dados Censitários 2021

3.3.2. Índice de Longevidade

O Índice de Longevidade traduz a proporção da população mais idosa no conjunto da população idosa e é habitualmente definido como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos, permitindo avaliar o grau de envelhecimento dentro do próprio grupo dos idosos (INE, 2022).

No concelho de Pampilhosa da Serra verificou-se uma ligeira diminuição do Índice de Longevidade entre 2011 e 2021, passando de 60,6% para 58,4%. Apesar desta tendência decrescente, o valor do concelho mantém-se claramente superior ao registado quer na Região de Coimbra, quer em Portugal (Quadro n.º 3).

Quadro n.º 3 - Índice de Longevidade em Pampilhosa da Serra, Região de Coimbra e Portugal

Ano	Pampilhosa	Região de Coimbra	Portugal
2011	60,6%	50,3%	48,3%
2021	58,4%	51,2%	48,7%

Fonte: INE, Dados Censitários (2011, 2021)

3.3.3. Índice de Envelhecimento e Índice de Dependência

A análise do Índice de Envelhecimento evidencia uma situação de acentuado envelhecimento demográfico em Pampilhosa da Serra, muito superior à da Região de Coimbra. Em 2011, o concelho apresentava já 589,7 idosos por cada 100 jovens, valor que aumentou para 693,3 em 2021, revelando o agravamento contínuo da estrutura etária. Em contraste, a Região de Coimbra registou 171,4 em 2011 e 243,9 em 2021, embora também com tendência crescente.

Relativamente ao Índice de Dependência dos Idosos, Pampilhosa da Serra apresenta valores extremamente elevados, passando de 83,5% em 2011 para 96,5% em 2021, o que significa que existem quase 97 idosos por cada 100 pessoas em idade ativa. Este valor é substancialmente superior ao da Região de Coimbra, que passou de 34,5% para 45,5% no mesmo período.

O Índice de Dependência de Jovens mantém-se reduzido e em ligeira diminuição no concelho, passando de 14,6% em 2011 para 13,9% em 2021, refletindo a fraca presença de população jovem. Na Região de Coimbra, os valores também são baixos, mas superiores aos registados em Pampilhosa da Serra.

Consequentemente, o Índice de Dependência Total atinge em Pampilhosa da Serra valores muito elevados, aumentando de 97,7% em 2011 para 110,4% em 2021, o que indica que a população dependente já ultrapassa a população em idade ativa. Na Região de Coimbra, a dependência total é significativamente inferior, embora também tenha aumentado, passando de 59,9% para 64,2%.

Quadro Nº 4 – Índice de Envelhecimento e Índices de Dependência da População (2011 e 2021) – Região de Coimbra e Concelho de Pampilhosa da Serra

Ano	Território	Índice de Envelhecimento	Dep. Idosos	Dep. Jovens	Dep. Total
2011	Região Coimbra	171,4%	34,5%	19,0%	59,9%
	Pampilhosa da Serra	589,7%	83,5%	14,6%	97,7%
2021	Região Coimbra	243,9%	45,5%	18,7%	64,2%
	Pampilhosa da Serra	693,3%	96,5%	13,9%	110,4%

Fonte: INE, Dados Censitários (2011, 2021), DSPS- 2026-2029

3.4. Recursos Sociais Dirigidos à População Idosa

3.4.1. Rede de Respostas Sociais

O Concelho de Pampilhosa da Serra dispõe de uma rede de equipamentos e respostas sociais assegurada por três Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS): Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, Cáritas Diocesana de Coimbra e Santa Casa da Misericórdia de Pampilhosa da Serra.

Atualmente existem 20 respostas sociais destinadas à população adulta e idosa, distribuídas pelas várias freguesias do concelho, designadamente Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de Dia, Centro de Convívio e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), às quais acrescem respostas de carácter complementar, como a Cantina Social, a Unidade de Longa Duração e Manutenção e o Lar Residencial.

O concelho dispõe de 11 respostas de Serviço de Apoio Domiciliário. A capacidade total é de 300 utentes, sendo a taxa média de utilização, à data do estudo, de 62%. De acordo com o Diagnóstico Social de Pampilhosa da Serra (DMPS, 2024–2028), a maioria dos beneficiários do SAD tem idade igual ou superior a 80 anos, o que confirma que esta resposta é sobretudo procurada por idosos em situação de idade avançada. Verifica-se ainda uma elevada prevalência de dependência nas atividades básicas da vida diária, particularmente no banho, vestir, mobilidade e continência, refletindo perfis de grande vulnerabilidade funcional.

Estes dados reforçam a importância estratégica do SAD enquanto resposta essencial de proximidade num território marcado pelo envelhecimento e pela dispersão populacional. Os principais problemas de saúde identificados incidem sobre alterações de movimento, patologias dos órgãos e aparelhos internos e défices visuais, traduzindo a necessidade de uma articulação permanente entre o apoio social e os cuidados de saúde primários, bem como com a rede de cuidados continuados.

A resposta social de Centro de Dia e Centro de Convívio apresentava, à data do estudo, uma taxa de ocupação muito reduzida.

Os utentes são maioritariamente muito idosos, com predominância de pessoas com mais de 80 anos. Os níveis de dependência observados são baixos, sendo a maioria dos utentes independente nas atividades básicas da vida diária, o que reforça o potencial destas respostas como instrumentos de promoção do envelhecimento ativo, combate ao isolamento social e prevenção da institucionalização precoce. A fraca adesão poderá estar associada a fatores como dificuldades de mobilidade, insuficiência de transportes adaptados, dispersão territorial das freguesias, envelhecimento acentuado da população e preferência pelo apoio domiciliário.

Contudo, não existem dados quantitativos que permitam aferir com precisão o peso relativo de cada um destes fatores (DMPS,2024–2028).

O concelho dispõe atualmente de quatro Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, com capacidade total para 223 utentes, encontrando-se praticamente em plena ocupação, com uma taxa superior a 99%. Esta elevada taxa de ocupação evidencia uma forte pressão sobre a resposta residencial e uma procura constante por institucionalização, sobretudo em situações de dependência severa.

A maioria dos residentes tem idade igual ou superior a 85 anos, apresentando níveis muito elevados de dependência funcional. Uma parte significativa dos utentes é dependente no banho, vestir, mobilidade, utilização do W.C., alimentação e continência, revelando situações de grande fragilidade e necessidade de cuidados permanentes. Do ponto de vista clínico-funcional, destaca-se a elevada prevalência de alterações de movimento, problemas visuais, patologias dos órgãos internos, problemas mentais e défices auditivos, reforçando a necessidade de equipas técnicas especializadas, articulação estreita com a rede de cuidados continuados e reforço dos cuidados de saúde no contexto institucional (DMPS,2024–2028).

Quadro nº 5-Distribuição das Respostas Sociais Dirigidas à População Adulta e Idosa por Freguesia no Concelho de Pampilhosa da Serra (2024)

Freguesia	CD/Convívio	SAD	ERPI	Outros	Total
Cabril	0	1	0	0	1
Dornelas do Zêzere	1	1	2	0	4
Fajão-Vidual	0	1	0	0	1
Janeiro de Baixo	0	3	0	0	3
Pampilhosa da Serra	0	1	2	3*	6
Pessegueiro	0	1	0	0	1
Portela Fojo-Machio	0	2	0	0	2
Unhais-o-Velho	1	1	0	0	2
TOTAL	2	11	4	3	20

* Inclui Cantina Social, Unidade de Longa Duração e Manutenção e Lar Residencial
 Fonte: IPSS, Diagnóstico Municipal 2024–2028 de Pampilhosa da Serra.
 Nota metodológica: Os dados refletem exclusivamente as respostas formalmente comunicadas pelas IPSS à data do levantamento, podendo existir respostas informais, de natureza privada ou alterações posteriores não consideradas.

3.4. Recursos de Saúde Locais

3.4.1. Rede de Cuidados de Saúde no Concelho

3.4.1.1. Unidade do Centro de Saúde de Pampilhosa da Serra (UCSPS)

O Centro de Saúde de Pampilhosa da Serra encontra-se integrado na Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra desde 1 de janeiro de 2024, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 102/2023. A ULS estrutura-se em seis Comunidades de Saúde, enquadrando Pampilhosa da Serra na Comunidade de Saúde 6, que se caracteriza por apresentar o índice de envelhecimento mais elevado (693,6) e a menor densidade populacional (10,30 hab/km²) entre as unidades que a compõem.

A Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP) é composta por duas extensões funcionais, Dornelas do Zêzere e Unhais-o-Velho, que asseguram a proximidade e continuidade da prestação de cuidados. Paralelamente, o território dispõe de um Serviço de Atendimento Permanente (SAP) em funcionamento contínuo (24 horas por dia, sete dias por semana), justificado pela distância superior a 90 minutos ao Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), garantindo assim a acessibilidade a cuidados urgentes e emergentes.

O Centro de Saúde de Pampilhosa da Serra dispõe de um total de 22 profissionais de saúde, distribuídos por 3 médicos, 5 enfermeiros, 7 assistentes técnicos e 7 assistentes operacionais. Esta composição reflete a capacidade instalada para a prestação de cuidados primários, incluindo consultas médicas, acompanhamento de enfermagem, apoio técnico e operacional, essenciais para assegurar a continuidade, acessibilidade e qualidade dos serviços prestados à população local.

Segundos os dados abaixo, Quadro nº 6, em junho de 2024, estavam inscritos 3.420 utentes, dos quais 77,02% com médico de família e 22,78% sem médico de família, situação relevante num território envelhecido.

Quadro n.º 6 – População inscrita na UCSP Pampilhosa da Serra

Utentes inscritos	Com médico de família	Sem médico de família	Sem médico por opção
3.420	2.634 (77,02%)	779 (22,78%)	7 (0,20%)

Fonte: Descrição das inscrições nos CSP, Registo Nacional de Utentes 2024/06; (consultado em julho de 2024);DSPS-2024-2028

No que se refere à estrutura etária da população inscrita, conforme evidenciado no quadro n.º 7, observa-se uma marcada predominância dos grupos etários

mais avançados. A distribuição revela um peso significativo da população com 65 ou mais anos, refletindo um perfil demográfico fortemente envelhecido, com implicações diretas na procura e tipologia dos cuidados prestados, designadamente no âmbito das doenças crónicas e do acompanhamento continuado.

Quadro n.º 7– População inscrita por grupo etário e sexo

Grupo etário	Masc.	Fem.	Total
≤ 6 anos	46	50	96
07–64 anos	919	909	1.828
65–74 anos	297	297	594
≥ 75 anos	339	563	902
Total	1.601	1.819	3.420

Fonte: Descrição das inscrições nos CSP, Registo Nacional de Utentes 2024/06; (consultado em julho de 2024) ;DSPS-2024-2028

O Centro de Saúde de Pampilhosa da Serra dispõe ainda de um serviço de psiquiatria comunitária, com consulta a funcionar mensalmente.

Relativamente ao serviço de psicologia, este deixou de ser disponibilizado no âmbito do Centro de Saúde em 2022, passando a ser integralmente assegurado pelo Município, que procura garantir a continuidade do acompanhamento psicológico, especialmente em casos mais complexos. Contudo, permanece a necessidade de reforçar a capacidade desta resposta.

As referenciações para consultas de especialidade são efetuadas para o Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), de acordo com os procedimentos definidos pela ULS Coimbra.

3.4.1.2. Causas de Óbito e Problemas de Saúde Mais Frequentes

Segundo o Diagnóstico Situação ACES PIN 2023, Comunidades de Saúde ULS Coimbra, relatado no DSPS-2024-2028, as doenças do aparelho circulatório constituem a principal causa de óbito no concelho de Pampilhosa da Serra, correspondendo a 27,7% do total de óbitos registados em 2022, seguidas pelos tumores malignos com 19,8%. Outras causas relevantes incluem as doenças do aparelho respiratório (10,9%), doenças do aparelho digestivo (5,9%) e diabetes (5,0%). Não se registaram óbitos por lesões, envenenamentos ou suicídio neste período. A distribuição detalhada por causas encontra-se no quadro n.º 46.

Quadro n.º 8 – Óbitos por causas de morte (%) – 2022

Causa	%
Doenças do aparelho circulatório	27,7
Tumores malignos	19,8
Lesões e envenenamentos	0,0
Diabetes	5,0
Doenças do aparelho respiratório	10,9
Doenças do aparelho digestivo	5,9
Suicídio	0,0

Fonte: Diagnóstico Situação ACES PIN 2023, Comunidades de Saúde ULS Coimbra |
"Documento de trabalho" – versão 3, Coimbra, abril de 2024

No que se refere aos problemas de saúde mais frequentes entre os utentes do Centro de Saúde em 2023, destacam-se: alterações do metabolismo lipídico, hipertensão com complicações, excesso de peso e obesidade, perturbações ansiosas e depressivas, bem como doenças do aparelho músculo-esquelético.

Estes indicadores evidenciam a necessidade de implementar medidas de prevenção, promoção da literacia em saúde e reforço do acompanhamento clínico de doenças crónicas, com especial atenção à população idosa, que apresenta maior vulnerabilidade a estas condições.

3.4.1.3. Outros Serviços de Saúde no Concelho

O concelho de Pampilhosa da Serra dispõe, de uma rede complementar de serviços de saúde que contribui para a resposta às necessidades da população, reforçando a proximidade e a diversidade da oferta assistencial. Para além dos cuidados prestados pelo Centro de Saúde e pelas suas extensões, encontram-se instaladas no território duas farmácias, que asseguram o acesso a medicamentos e aconselhamento farmacêutico, dois laboratórios de análises clínicas, facilitando a realização de exames de diagnóstico, e duas clínicas dentárias, que garantem cuidados de saúde oral. A oferta inclui ainda um serviço de fisioterapia, essencial para a reabilitação física e funcional, bem como um centro ótico, que disponibiliza serviços na área da saúde visual. Esta rede de serviços complementa a resposta pública existente, contribuindo para uma maior acessibilidade a cuidados de saúde no concelho.

3.2. Síntese Diagnóstica

Em sede de elaboração do Diagnóstico Social do Concelho de Pampilhosa da Serra (2024), foram identificados os principais problemas e necessidades de intervenção prioritária na área das pessoas idosas, assim como recomendações estratégicas e recursos a mobilizar.

Quadro nº 9 – Principais problemas, recomendações e recursos a mobilizar na área das pessoas idosas (2024)

Problemas identificados	Recomendações	Recursos a mobilizar
Envelhecimento acentuado da população	Desenvolver políticas de envelhecimento ativo e promoção da autonomia	Equipamentos sociais existentes, técnicos especializados, parcerias com IPSS e profissionais de saúde
Elevada dependência funcional em idosos ≥80 anos	Reforçar serviços de apoio domiciliário, cuidados pessoais e assistência médica	Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), equipas multidisciplinares, recursos da saúde pública e privada
Baixa adesão a Centros de Dia e Centros de Convívio	Melhorar acessibilidade, transporte e divulgação; criar programas de incentivo à participação	Transporte adaptado, campanhas de sensibilização, voluntariado local, IPSS e Juntas de Freguesia de freguesia
Insuficiência de respostas residenciais face à procura	Avaliar expansão ou criação de novas ERPI e unidades de cuidados continuados	Santa Casa da Misericórdia, ASSDZ, CDC, financiamento público e privado, técnicos especializados
Necessidade de integração entre apoio social e cuidados de saúde	Desenvolver protocolos entre IPSS, centros de saúde e hospitais; monitorização contínua da saúde dos utentes	Administração Regional de Saúde, IPSS, recursos humanos especializados, sistemas de informação partilhados
Isolamento social e risco de institucionalização precoce	Promover programas de socialização, atividades culturais, lazer e voluntariado	Centros de Dia, Centros de Convívio, associações locais, técnicos de animação e voluntários

Fonte: Carta Social, IPSS, Município de Pampilhosa da Serra, 2024



PLANO DE AÇÃO

4

4. Plano de Ação

O Plano Municipal para a Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (PMPEAS) de Pampilhosa da Serra estabelece a estratégia para promover o envelhecimento ativo e saudável no concelho, fixando objetivos a curto, médio e longo prazo, bem como metas a alcançar, definição de recursos mobilizáveis e os responsáveis pela sua prossecução.

O Plano resulta de diferentes contributos, integrando inputs internos e externos das entidades locais envolvidas, incluindo IPSS, associações comunitárias, Juntas de Freguesia de freguesia e serviços de saúde, e apresenta as ações organizadas por pilares estratégicos de atuação, em linha com o Plano de Ação Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (2023–2026).

Quadro nº 10 – Pilares estratégicos do PMPEAS de Pampilhosa da Serra

Pilar Estratégico	Descrição
I-Saúde e Bem-Estar	Garantir cuidados e serviços que promovam a saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas.
II-Autonomia e Vida Independente	Desenvolver, melhorar e criar ambientes e equipamentos amigos das pessoas idosas, garantindo segurança e independência.
III-Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida	Aumentar e facilitar o acesso a novas aprendizagens, formação e atividades de desenvolvimento pessoal.
IV- Vida Laboral Saudável ao Longo do Ciclo de Vida	Promover a inclusão socioprofissional e a diversidade intergeracional no mercado de trabalho.
V-Rendimentos e Economia do Envelhecimento	Combater a pobreza na terceira idade e garantir o acesso a rendimentos dignos e sustentáveis.
VI-Participação na Sociedade	Garantir a integração plena das pessoas idosas, promovendo participação social, cultural e comunitária.

Fonte: Município de Pampilhosa da Serra, 2025

Partindo das prioridades de intervenção identificadas no Diagnóstico Social do Concelho de Pampilhosa da Serra (2024) e dos pilares essenciais de atuação do Plano Nacional de Envelhecimento Ativo e Saudável (2023–2026), foram definidos os seguintes objetivos estratégicos locais

Pilar I: Saúde e Bem-Estar

Objetivo Estratégico: Garantir cuidados e serviços que promovam a saúde e o bem-estar das pessoas idosas.

Objetivo específico	Ações/medidas	Indicadores/resultados	Calendarização	Executor	Parceiros
Reforçar rastreios e cuidados de saúde	Consulta de Geriatria; Consultas de saúde e rastreios (hipertensão, diabetes, rastreio de cancro colo-rectal)	Nº de consultas; proporção de hipertensos/diabéticos rastreados	2026-2029	UCSPPS	CMPS
Diminuir a morbilidade e mortalidade por doença pneumocócica	Programa de Vacinação Pneumocócica; Campanhas de consciencialização e educação para saúde	Nº de vacinados; Nº de campanhas; Nº de ações realizadas	2026-2029	UCSPPS	IPSS e outras entidades
Prevenir doenças e emergências	Rede DAE	Nº de DAEs; Nº de formandos	2026-2029	PND AE-INEM	CMPS Bombeiros, GNR, Juntas de Freguesia, IPSS, Outros
Promover a saúde mental	Consulta Psicologia Comunitária	Nº consultas Nº utentes	2026-2029	CMPS	Rede Social Local
	Consulta de Psicologia	Nº consultas Nº utentes	2026-2029	SCMPS	Rede Social Local
	Consulta Psiquiatria	Evolução clínica Nº consultas Nº utentes	2026-2029	UCSPPS	ULS Coimbra ARSCentro
	Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)	Nº de atendimentos psicológicos realizados	2026-2029	AEEPS	Município Rede Social Local

		Nº de sessões de orientação efetuadas Nº de pessoas acompanhadas Redução de situações de risco psicossocial sinalizadas			
Prevenir declínio cognitivo	Estimulação Cognitiva - Programa "Conversas de Avós"	Nº sessões; Satisfação participantes	2026-2029	CMPS	Rede Social Local
	Estimulação Cognitiva – Programa Natura 60+ (oficinas de memória, clube de leitura sénior, sessões indoor)	Nº de sessões; Nº participantes; Satisfação dos participantes; Evolução da função cognitiva	2026-2029	Projeto Natura 60+	SCMPS; Rede Social Local
	Aromaterapia terapêutica (sessões guiadas, sala de aromaterapia, kits domiciliários)	Manutenção/melhoria da função cognitiva dos participantes ao longo do período de implementação do projeto (3 anos); número de avaliações cognitivas realizadas, taxa de adesão e assiduidade às atividades.	2026-2029	Projeto Natura 60+	CMPS Juntas de Freguesia; IPSS; Associações locais
	Estimulação cognitiva combinada com aromaterapia e contacto com a natureza	Avaliações cognitivas iniciais e de seguimento; Percentagem de participantes com manutenção/melhoria cognitiva	2026-2029	Projeto Natura 60+	UCSPPS; CMPS

Reduzir o isolamento e a vulnerabilidade social	Caminhadas aromáticas, jardinagem terapêutica e jardins comunitários	Nº atividades; Taxa de adesão; Participação regular	2026-2029	Projeto Natura 60+	CMPS Juntas de Freguesia; IPSS;
Aumentar a literacia em saúde	Academia de Aromas – sessões educativas para idosos e cuidadores	Nº sessões educativas; Nº participantes; Grau de conhecimento adquirido	2026-2029	Projeto Natura 60+	UCSPPS; CMPS; Rede Social Local
	Programas de educação/literacia em saúde: Campanhas de sensibilização;	Nº de ações; Nº de participantes; Nº de turmas envolvidas	2026-2029	CMPS / UCSPPS	Rede Social Local, AEEPS, USF, ESEnfC
	Promoção de Estilos de Vida Saudável Semana da Alimentação Dia Mundial do Não Fumador Ações de promoção de hábitos saudáveis (PES)		2026-2029	AEEPS	CMPS UCSPPS PES Rede Social Local Outras Entidades
Promoção do Bem-Estar Mental	Projeto Academia Expressões & Emoções Programa POR TI – Promoção de Bem-Estar Mental nas Escolas	Nº de ações; Nº de participantes; Nº de turmas envolvidas	2026-2029	AEEPS	CMPS UCSPPS SCMPs PES Rede Social Local Outras Entidades
Reduzir fatores de	Avaliação cognitiva e emocional periódica integrada no acompanhamento	Nº avaliações realizadas; Evolução dos parâmetros cognitivos e emocionais	2026-2029	Projeto Natura 60+ / CMPS	Associação Solidariedade; Rede Social Local
	Rastreios de saúde (TA, glicemia, IMC,	Nº rastreios; Nº acompanhamentos;	2026-2029	Viver bem até 100 /	Associação Solidariedade,

risco	mobilidade, risco de quedas, pedologia, medicina dentária); Acompanhamento sistemático	Evolução parâmetros		CMPS	Juntas, Rede Social
	Promoção de Estilos de Vida Saudável Rastreios	Nº participantes; Nº sessões; Nº rastreios	2026-2029	CMPS / UCSPPS	Juntas de Freguesia, Associações, IPSS locais
Incentivar a prática desportiva	Hidroginástica/Hidro – séniorGinástica sénior Caminhadas Walking-football	Nº sessões; Nº participantes; Nº equipas; Nº inscritos	2026-2029	CMPS	Juntas de Freguesia, Associações, IPSS locais
Gestor do Cuidador	Proporcionar capacitação para o auto-cuidado e para os cuidadores informais	N.º de cuidadores informais apoiados; N.º de sessões de sensibilização	2026-2029	CLDS-5G	CMPS Juntas de Freguesia Pontos + Serviço Local da Segurança Social UCSP da Pampilhosa da Serra Equipa de Saúde Mental Comunitária (ULS Coimbra) Centro de Competências para o Envelhecimento Ativo
	Proporcionar atendimento individualizado aos cuidadores informais para apoio emocional/mediação com serviços públicos	Nº atendimentos realizados; Evolução do bem-estar dos cuidadores			
	Sensibilizar os cuidadores informais para aquisição de conhecimentos e competências que melhorem a prestação de cuidados	Nº de sessões de capacitação; Grau de satisfação dos participantes			
	Divulgar o Estatuto do Cuidador Informal e o Descanso do Cuidador	Nº cuidadores informados; Nº de materiais distribuídos			
	Dinamizar sessões de sensibilização para o cuidado nos domicílios	Dinamizar sessões de sensibilização para o cuidado nos domicílios			

Pilar II – Autonomia e Vida Independente

Objetivo Estratégico: Desenvolver, melhorar e criar ambientes amigos das pessoas idosas, garantindo segurança e autonomia.

Objetivo específico	Ações/medidas	Indicadores/resultados	Calendarização	Executor	Parceiros
Prevenir vulnerabilidades sociais	Projeto Radar Social; Programa Apoio 65; Capacitação para prevenção de violência	Nº pessoas sinalizadas; Nº acompanhadas; Nº ações realizadas	2026-2029	CMPS / GNR	Rede Social, Outras entidades
Melhorar independência e funcionalidade	Banco de Produtos de Apoio	Nº pessoas abrangidas; Nº ações realizadas	2026-2029	CMPS / Fundação Dr. José Fernando Nunes Barata	Rede Social, Outras entidades
	Ações de prevenção de acidentes domésticos	Nº de ações Nº beneficiários	2026-2029	Viver bem até 100	CMPS Juntas de Freguesia IPSS Outras entidades
	Sensibilização sobre autoproteção		2026-2029	CMPS /Proteção Civil	Juntas de Freguesia BVPS GNR Outras entidades
Melhorar o conforto, a salubridade e acessibilidade habitacional	Programas de apoio à habitação (1.º Direito); Divulgação de eficiência energética	Nº candidaturas aprovadas; Nº obras concluídas	2026-2029	CMPS/IRHU	Juntas, Rede Social
Promover a acessibilidade e a mobilidade	Remoção de barreiras nos espaços públicos	Nº ações	2026-2029	CMPS	Juntas de Freguesia Outras

Prevenir e combater a violência contra pessoas idosas	Ações de Sensibilização sobre Violência, Prevenção e Segurança	Nº de ações realizadas; Nº de participantes; Nº de situações sinalizadas	2026-2029	CMPS CLDS-5 G	Rede Social Local 6 em Rede APAV GNR; IPSS
Sensibilização sobre autoproteção	Ações de sensibilização sobre autoproteção	Nº de sessões realizadas; Nº de participantes; Nº de pessoas informadas sobre prevenção.	2026-2029	AEEPS	CMPS, Proteção Civil, Juntas de Freguesia, BVPS, GNR.

Pilar III – Desenvolvimento e Aprendizagem ao Longo da Vida

Objetivo Estratégico: Aumentar e facilitar o acesso a novas aprendizagens.

Objetivo específico	Ações/medidas	Indicadores/resultados	Calendarização	Executor	Parceiros
Diversificar aprendizagem formal e não formal	Cursos de aprendizagem; Formação de adultos; Especialização tecnológica; Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências	Nº pessoas certificadas; Nº reconhecimentos de competências	2026-2029	IEFP	CMPS Rede social
	Clube das Artes e Ofícios Clube de Artes Clube de Música Plano Nacional das Artes	Nº de cursos/atividades; Nº de participantes; Avaliação de satisfação; Certificados emitidos.	2026-2029	AEEPS	Rede social, IEFP, CMPS
Capacitação digital	Cursos de literacia digital	Nº cursos; Nº pessoas capacitadas	2026-2029	IEFP	CMPS Rede social

	Clube do Jornal (literacia mediática) Projetos TIC / pensamento computacional (Micro:bit, Bebras)		2026-2029		
--	--	--	-----------	--	--

Pilar IV – Vida Laboral Saudável ao Longo da Vida

Objetivo Estratégico: Promover inclusão socioprofissional e diversidade intergeracional.

Objetivo específico	Ações/medidas	Indicadores/resultados	Calendarização	Executor	Parceiros
Promover a integração e manutenção no trabalho	Divulgação medidas de apoio à contratação e formação; Adaptação de postos de trabalho; Informação sobre direitos, oportunidades e programas	Nº ações; Nº participantes; Nº entidades envolvidas	2026-2029	IEFP / GIP / CLDS 5G	CMPS, Entidades empregadoras, CLDS 5G
Promover o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e empreendedoras	Projetos de empreendedorismo social Projeto UBUNTU Imagine.Create.Succeed – O Futuro é Teu	Nº projetos realizados; Nº participantes; Nº empresas/empreendedores apoiados.	2026-2029	AEEPS	Associação EPIS Junior Achievement Portugal (JA Portugal) Município Outras entidades
Combater o idadismo	Campanhas/ações de sensibilização	Nº ações/campanhas	2026-2029	Município	AEEPS Rede Social
Promover o empreendedorismo sénior	Apoio aos empreendedores e empresas.	Nº de candidaturas submetidas ; Nº de empresas apoiadas e valor total do	2026-2029	Município	CIM-CR Juntas de Freguesia

		apoio concedido; Nº de sessões informativas realizadas e participantes abrangidos.			Associação Empresarial Outras entidades
	Divulgação medidas de apoio ao empreendedorismo; Ações de estímulo às capacidades empreendedoras e inovação social	Nº ações; Nº participantes	2026-2029	GIP CLDS-5G	IEFP

Pilar V – Rendimento e Economia do Envelhecimento

Objetivo Estratégico: Combater a pobreza na terceira idade.

Objetivo específico	Ações/medidas	Indicadores/resultados	Calendarização	Executor	Parceiros
Promover a aquisição de bens/serviços com descontos	Programa Abem: Rede Solidária do Medicamento;	Nº de pessoas beneficiadas por tipo de desconto (medicamentos, serviços).	2026-2029	CMPS	Associação Dignidade, Comércio local, Farmácias
	Cartão Sénior Municipal	Nº beneficiários	2026-2029	CMPS	Rede Social

Pilar VI – Participação na Sociedade

Objetivo Estratégico: Garantir integração e participação plena das pessoas idosas.

Objetivo específico	Ações/medidas	Indicadores/resultados	Calendarização	Executor	Parceiros
Valorização e divulgação das artes e ofícios do território, património ambiental	Projeto "Aqui há História!"	N.º de pessoas idosas N.º de episódios no <i>podcast</i> .	2026-2029	CLDS-5G	Rádio Sénior da Santa Casa da Misericórdia da

e outros, promovendo projetos de empreendedorismo sénior					Pampilhosa da Serra Juntas de Freguesia Coletividades Biblioteca Municipal Museu Municipal Grupos etnográficos locais
Desenvolvimento de atividades educativas, culturais, de lazer, desportivas, entre outras	Conversas de Avós + Próximas	N.º de pessoas idosas N.º de sessões de estimulação cognitiva N.º de sessões de movimento e exercício físico N.º de sessões de literacia digital N.º de sessões de literacia para a saúde N.º de videochamadas	2026-2029	CLDS-5G	Município Juntas de Freguesia Literacia para a Segurança dos Cuidados de Saúde de Enfermagem (ULS Coimbra))
Educação para a cidadania e consciencialização para o envelhecimento ativo e saudável	Eira da Brincadeira Sénior	N.º de pessoas idosas Taxa de satisfação dos/as participantes	2026-2029	CLDS-5G	Município Juntas de Freguesia Coletividades Agrupamento Escolas Escalada Pampilhosa da Serra
Intervir junto de idosos isolados	Gestor 60+; Diagnóstico e encaminhamento	Nº pessoas apoiadas; Nº encaminhamentos	2026-2029	Gestor 60+ (CLDS 5G)	Município, Juntas, GNR, IPSS, UCSP, Serviço Local

					da Segurança Social, Equipa de Saúde Mental
Promover envelhecimento ativo e a participação social	Conselhos de Vizinhos e Conselho Consultivo do Envelhecimento	Nº participantes; Nº grupos; Nº reuniões; Conselho constituído	2026-2029	CLDS 5G	Juntas, Rede Social, Coletividades
Reconhecer e integrar o trabalho desenvolvido pelas IPSS na promoção do envelhecimento ativo	Intervenções regulares das IPSS: Acompanhamento em Psicologia; Programas de Estimulação Cognitiva; Atividades de Animação Sociocultural; Passeios e visitas culturais; Ações intergeracionais Capacitação dos cuidadores formais e outros técnicos das instituições	N.º de atividades realizadas; N.º de pessoas idosas abrangidas; Taxa de participação; Grau de satisfação; Evolução do bem-estar psicossocial; nº de ações de capacitação realizadas	2026-2029	IPSS do concelho	Município; CLDS-5G; Juntas de Freguesia; Rede Social Local; AEEPS; Associações locais.

MONITORIZAÇÃO E
AVALIAÇÃO

5

5 . Monitorização e avaliação

O processo de monitorização e de avaliação do PMEAS de Pampilhosa da Serra são fundamentais, uma vez que permitem acompanhar o grau de cumprimento dos objetivos propostos, agir atempadamente perante eventuais desvios e reagir face à alteração dos pressupostos que sustentaram o seu desenho.

Este processo irá centrar-se numa metodologia participativa, que contará com todos os intervenientes internos e externos vinculados desde o início de construção do PMEAS de Pampilhosa da Serra: Município de Pampilhosa da Serra, *stakeholders* e público-alvo das ações.

Esta estrutura, reunirá a informação relativa aos diversos indicadores constantes no Plano de Ação, de forma sistemática, ao longo de cada ano de implementação do Plano, e articulará com outros intervenientes no processo, para uma constante avaliação da prossecução dos trabalhos, possíveis reajustes e/ou correções e reestruturações em qualquer fase do seu desenvolvimento.

No contexto deste Plano, a avaliação será utilizada para medir os resultados das ações, apoiar na tomada de decisão, identificar condições de sucesso e aspetos críticos das intervenções. O resultado será o ajustamento do Plano e a otimização de recursos, num processo contínuo de melhoria.

5 . 1 . Avaliação e controle das ações do Plano

Para cada uma das ações apresentadas no âmbito do PMEAS de Pampilhosa da Serra será elaborada uma ficha de avaliação e controle, que responda a todos os itens apresentados e que se configure como base das evidências a garantir na sua execução/implementação.

Quadro 10 – Ficha de Avaliação e Controle da Implementação das Ações

Item	Descrição / Preenchimento
Pilar Estratégico	
Objetivo Estratégico	
Objetivo Específico	
Medida	
Público-Alvo	
Divulgação	
Estratégias e meios de divulgação utilizados	
Implementação da ação	
Ação Implementada	☐ NÃO ☐ SIM
Motivo (se não implementada)	
Data de Início	
Data de Fim	
Desvios ao programado?	☐ NÃO ☐ SIM
Justificação	
Constrangimentos verificados	
Forma como foram ultrapassados	
Impacto da ação	
Indicadores iniciais	
Resultados alcançados	
Entidades envolvidas	
Entidades previstas envolvidas	
Outras entidades envolvidas	
Grau de satisfação com a ação implementada	
Instrumento utilizado para avaliação	
Grau final de satisfação dos destinatários/as	
Análise / síntese	
Síntese dos resultados esperados e impacto da ação	

6 . Acrónimos

CMPS: Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra

UCSPPS: Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados de Pampilhosa da Serra

IPSS: Instituições Particulares de Solidariedade Social

CLDS-5G: Contrato Local de Desenvolvimento Social – 5ª Geração

SAD: Serviço de Apoio Domiciliário

ERPI: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

ULS: Unidade Local de Saúde

INE: Instituto Nacional de Estatística

PAEAS: Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável

PMEAS: Plano Municipal de Envelhecimento Ativo e Saudável

7 . Índice de Figuras, Gráficos e Tabelas

Figuras

Figura 1 – Distribuição da população residente em Pampilhosa da Serra, por grandes grupos etários, em 2021

Gráficos

Gráfico 1 – Distribuição da população residente em Pampilhosa da Serra, por grandes grupos etários, em 2021

Tabelas

Quadro nº 1 – Distribuição da População por freguesias no Concelho de Pampilhosa da Serra (2011 e 2021)

Quadro nº 2 – População com 70 ou + anos em Portugal, Região de Coimbra e Pampilhosa da Serra (2021)

Quadro nº 3 – Índice de Longevidade em Pampilhosa da Serra, Região de Coimbra e Portugal

Quadro nº 4 – Índice de Envelhecimento e Índices de Dependência da População (2011 e 2021)

Quadro nº 5 – Distribuição das Respostas Sociais Dirigidas à População Adulta e Idosa por Freguesia no Concelho (2024)

Quadro nº 6 – População inscrita na UCSP Pampilhosa da Serra

Quadro nº 7 – População inscrita por grupo etário e sexo

Quadro nº 8 – Óbitos por causas de morte (%) – 2022

Quadro nº 9 – Principais problemas, recomendações e recursos a mobilizar na área das pessoas idosas (2024)

Quadro nº 10 – Ficha de Avaliação e Controlo da Implementação das Ações

8 . Bibliografia

Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra. (2022). Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação de Pampilhosa da Serra. Disponível em: [https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/media/Documentos/Ação%20Social/plano%20municipal%20igualdade/PMIND%20PAMPILHOSA%20DA%20SERRA%20-%20PLANO%20DE%20AÇÕES%20\(versão%20final\).pdf](https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/media/Documentos/Ação%20Social/plano%20municipal%20igualdade/PMIND%20PAMPILHOSA%20DA%20SERRA%20-%20PLANO%20DE%20AÇÕES%20(versão%20final).pdf)

Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra. (2024). Diagnóstico Social do Concelho de Pampilhosa da Serra (2024). Disponível em: https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/cmpampilhosadaserra/uploads/document/file/4014/diagnostico_social_2024_2028.pdf

Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra. (2024). Plano de Desenvolvimento Social do Concelho de Pampilhosa da Serra (2024 – 2028). Disponível em: https://www.cm-pampilhosadaserra.pt/cmpampilhosadaserra/uploads/document/file/4015/plano_de_desenvolvimento_social_2024_2028.pdf

Centro de Informação Regional das Nações Unidas para a Europa Ocidental. (2018).

Guia sobre o Desenvolvimento Sustentável. Disponível em:

https://e4k4c4x9.delivery.rocketcdn.me/pt/wpcontent/uploads/sites/9/2019/01/SDG_brochure_PT-web.pdf

Comissão Europeia. (2021). Livro Verde do Envelhecimento Ativo e Saudável. Disponível em: <https://op.europa.eu/pt/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>

Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra. (2025). Disponível em: <https://www.cim-regiaodecoimbra.pt/2025/>

Decreto de aprovação da Constituição da República Portuguesa, 10 de abril de 1976. Diário da República: Série I, n.º 86/1976. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-aprovacao-constituicao/1976-34520775-49472575>

Gabinete de Estratégia e Planeamento. (2025, 3 de março). Carta Social. Disponível em: <https://www.cartasocial.pt/inicio>

Instituto Nacional de Estatística – Censos 2021. XVI Recenseamento Geral da População. VI Recenseamento Geral da Habitação. Lisboa: INE, 2022. Disponível em: <https://www.ine.pt/xurl/pub/65586079>

Instituto Nacional de Estatística – Estatísticas Demográficas 2023. Lisboa: INE, 2024. Disponível em: <https://www.ine.pt/xurl/pub/439488367>

Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, de 12 de janeiro, da Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República: Série I, n.º 9/2024. Disponível em: <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>