



DIAGNÓSTICO SOCIAL

NO MUNICÍPIO DO SEIXAL,
AS PESSOAS IDOSAS IMPORTAM

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Diagnóstico Social: “No Município do Seixal, As Pessoas Idosas Importam”

REALIZAÇÃO

Divisão de Desenvolvimento Social e Cidadania - Equipa do Radar Social do Seixal

ACOMPANHAMENTO

Núcleo Executivo da Rede Social

Agrupamento de Escolas Nun'Alvares

Associação Unitária de Reformados e Pensionistas de Miratejo

Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Arrentela

Instituto da Segurança Social, Instituto Público - Centro Distrital de Setúbal

Santa Casa da Misericórdia do Seixal

Unidade Local de Saúde Almada Seixal

PARTICIPAÇÃO

Associação de Reformados e Idosos da Freguesia de Amora

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Arrentela

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Fernão Ferro

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal de Frades

Associação de Reformados Pensionistas e Idosos do Fogueteiro

Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos da Torre da Marinha

Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Amora

Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Corroios

Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Miratejo

Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Paio Pires

Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos do Seixal

Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Fernão Ferro



ÍNDICE

ÍNDICE DE QUADROS E GRÁFICOS	4
ÍNDICE DE SIGLAS	5
1. NOTA INTRODUTÓRIA	6
1.1. Objetivos do Diagnóstico Social	6
1.2. Metodologia: Abordagem Quantitativa e Auscultação Institucional	6
2. DINÂMICAS DEMOGRÁFICAS E SOCIO-TERRITORIAS	7
2.1. Evolução da Estrutura Etária: O Duplo Envelhecimento e a Longevidade	7
2.2. A Feminização do Envelhecimento: Disparidades de Género	8
2.3. A Geografia do Envelhecimento no Seixal	9
2.4. Os Níveis de Escolaridade e Qualificação	14
2.5. O Isolamento e a Vulnerabilidade Relacional: Análise dos Agregados	16
3. RESPOSTAS E EQUIPAMENTOS SOCIAIS	18
3.1. Caracterização da Rede Instalada	18
3.2. Análise da Oferta por Tipologia de Resposta	20
3.3. Taxas de Cobertura e Capacidade de Resposta	24
4. PROTEÇÃO SOCIAL	25
4.1. Rendimentos e Pensões: Análise Evolutiva das Pensões de Velhice	25
4.2. Pobreza e Precariedade: O Complemento Solidário para Idosos (CSI)	27
4.3. Análise Evolutiva do Valor Médio das Pensões	29
5. O OLHAR DOS PROFISSIONAIS: DESAFIOS (RESULTADOS INQUÉRITO)	31
5.1. Bloco 1: Os Principais Desafios – Pessoa Idosa Área Profissional Famílias	32
5.2. Bloco 2: O Diagnóstico do Stress	37
5.3. Bloco 3: 6 Dimensões em Análise: Resultados	40
5.4. Síntese de Prioridades, Forças e Fragilidades Identificadas	43
6. PROJECTOS DE ENVELHECIMENTO ACTIVO E PARTICIPAÇÃO	46
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
8. RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro N.º 1 - População Residente no Concelho do Seixal, em 2011, 2021 e 2024

Quadro N.º 2 - População Com 65 ou Mais Anos, Concelho do Seixal, 2011, 2021 e 2024

Quadro N.º 3 - Evolução da Estrutura Etária da População Idosa por Freguesias, 2011, 2021 e 2024

Quadro N.º 4 - Índice de Envelhecimento, 2011, 2021 e 2024 por Freguesias e Sexo

Quadro N.º 5 - Distribuição dos Níveis de Escolaridade, ≥ 65 anos, em 2021, por Freguesias

Quadro N.º 6 - Famílias Unipessoais com Pessoas ≥ 65 anos, em 2021, por Freguesias e Sexo

Quadro N.º 7 - Instituições Particulares de Solidariedade Social com Acordos de Cooperação

Quadro N.º 8 - Respostas Sociais da Rede Solidária e Privada em 2025

Quadro N.º 9 - N.º de Respostas Sociais da Rede Solidária, com Acordos de Cooperação por Tipologia e Freguesias, em 2019 e 2025

Quadro N.º 10 - N.º de Vagas nas Respostas Sociais por Tipologia e Freguesias em 2019 e 2025

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N.º 1 - População Residente no Concelho do Seixal, em 2011, 2021 e 2024

Gráfico N.º 2 - Índice de Envelhecimento em Portugal, Área Metropolitana de Lisboa e Seixal

Gráfico N.º 3 - Distribuição dos Níveis de Escolaridade ≥ 65 anos, em 2021, por Freguesias e Sexo

Gráfico N.º 4 - N.º de Vagas das Respostas Sociais da Rede Solidária, por Tipologia, 2019 e 2025

Gráfico N.º 5 - Evolução da Taxa de Cobertura das Respostas Sociais por Tipologia

Gráfico N.º 6 - Evolução do Número de Pensionistas por Velhice e diferença entre Sexo

Gráfico N.º 7 - População com Pensão de Velhice por Município do Distrito de Setúbal (%)

Gráfico N.º 8 - Evolução do Número de Pensionistas com Complemento Solidário para Idosos e diferença entre Sexo

Gráfico N.º 9 - População com Complemento Solidário para Idosos (%) do Distrito de Setúbal

Gráfico N.º 10 - Valor Médio Anual da Pensão por Velhice e Complemento Solidário para Idosos

ÍNDICE DE SIGLAS

- ARIFA** - Associação de Reformados e Idosos da Freguesia de Amora
- ARPIA** - Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Arrentela
- ARPIF** - Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Fogueteiro
- ARPIFF** - Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Fernão Ferro
- ARPIPF** - Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal de Frades
- AURPIA** - Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Amora
- AURPIC** - Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Corroios
- AURPIM** - Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Miratejo
- AURPIPP** - Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Paio Pires
- AURPIS** - Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos de Seixal
- AURPITM** - Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos da Torre da Marinha
- CMS** - Câmara Municipal do Seixal
- CPBESFF** - Centro Paroquial de Bem-Estar Social de Fernão Ferro
- CSI** - Complemento Solidário para o Idoso
- DDSC** - Divisão de Desenvolvimento Social e Cidadania
- ERPI** - Estrutura Residencial para Idosos
- INE** - Instituto Nacional de Estatística
- IPSS** - Instituição Particular de Solidariedade Social
- ISS, IP** - Instituto da Segurança Social, Instituto Público
- SAD** - Serviço de Apoio Domiciliário
- UFSAAPP** - União de Freguesias de Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires
-



NOTA INTRODUTÓRIA

O presente capítulo, dedicado às Pessoas Idosas do Município do Seixal constitui uma ferramenta estratégica de conhecimento e planeamento social, orientada para a compreensão das dinâmicas demográficas, sociais, económicas e territoriais que caracterizam a realidade atual do envelhecimento. Numa lógica de aprofundamento técnico, este diagnóstico visa não só descrever tendências e desafios, como também apoiar a conceção de respostas sociais mais adequadas, sustentadas e equitativas.

O estudo assenta numa abordagem multidimensional e metodologicamente integrada, combinando análise estatística e leitura qualitativa, permitindo identificar transformações na estrutura etária, no perfil sociodemográfico, nas condições de vida e nos contextos de vulnerabilidade da população com 65 ou mais anos. Paralelamente, foram mobilizadas perspectivas de atores institucionais e sociais do território — através da realização de inquéritos a profissionais da Rede Solidária para Pessoas Idosas do Seixal.

A realidade demográfica do Seixal evidencia um processo de envelhecimento transversal a todas as freguesias, com destaque para Amora e Corroios, onde se concentra a maioria da população envelhecida. Observa-se, igualmente, uma intensificação das desigualdades associadas ao envelhecimento, nomeadamente ao nível da escolaridade, do género, do isolamento social e do acesso a respostas de proximidade.

Este diagnóstico analisa os indicadores de envelhecimento, os rendimentos e prestações sociais, a rede de equipamentos e serviços, bem como os padrões de autonomia, participação e exclusão. Simultaneamente, são identificadas boas práticas e programas em curso, com enfoque no envelhecimento ativo e na valorização das Pessoas Idosas enquanto cidadãs com direitos, saberes e contributos.

O Município do Seixal tem vindo a afirmar um compromisso com o envelhecimento digno, ativo e participado, reconhecendo o papel central que as Pessoas Idosas desempenham na coesão social, na memória coletiva e no desenvolvimento local.

Com este instrumento de diagnóstico pretende-se contribuir para o reforço das políticas públicas municipais, baseadas em evidência e ajustadas à diversidade da População Idosa.

Que este estudo possa orientar decisões, mobilizar recursos e fortalecer a Rede Social do Seixal na construção de um Município mais justo, inclusivo e preparado para os desafios do envelhecimento.



DINÂMICAS DEMOGRÁFICAS

O Município do Seixal atravessa uma profunda transformação demográfica. Embora a população residente tenha crescido 10,5% entre 2011 e 2024, este aumento é assimétrico e impulsionado por um intenso envelhecimento estrutural. O motor quase exclusivo deste crescimento é a população sénior (65+ anos). Este **grupo aumentou 63%** e foi responsável por **86% de todo o crescimento populacional líquido do concelho**. Enquanto a população idosa disparou, a população em idade ativa (15-65 anos), motor da economia, cresceu de forma lenta (+2%) e a população jovem (0-14 anos) permaneceu estagnada (+1%). A consequência desta assimetria é uma inversão demográfica completa. Em 2011, o Seixal tinha um equilíbrio geracional (98 idosos por 100 jovens). Em 2024, tornou-se um município mais envelhecido, com 152 idosos por cada 100 jovens. Esta transformação coloca uma pressão sem precedentes na sustentabilidade dos serviços públicos, da rede de cuidados sociais e da economia local.

Aumento da População Envelhecida Face aos Outros Grupos Etários

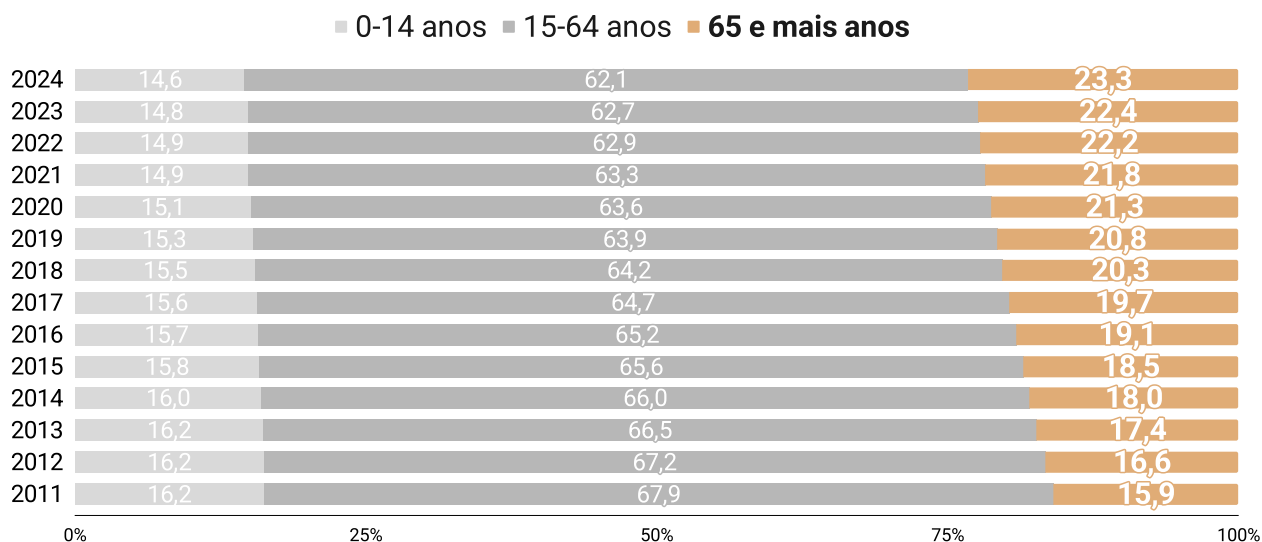
Quadro N.º 1 – População Residente no Concelho do Seixal, em 2011, 2021 e 2024

Grupo Etário	2011	2021	2024 ¹	Variação (2011-2024)
0 - 14 anos	25 937	24 494	26 162	↑ +225 (+1%)
15 - 64 anos	108 636	106 176	111 011	↑ +2 375 (+2%)
65+ anos	24 433	35 837	39 710	↑ +15 277 (+63%)
TOTAL	159 006	166 507	176 883	↑ +17 877 (+11%)

Fonte: Censos 2011 e 2021, Estimativas Anuais da População Residente do Seixal 2024¹

O Peso do Grupo Etário das Pessoas Idosas é Cada Vez Maior

Gráfico N.º 1 – População Residente no Concelho do Seixal, em 2011, 2021 e 2024¹

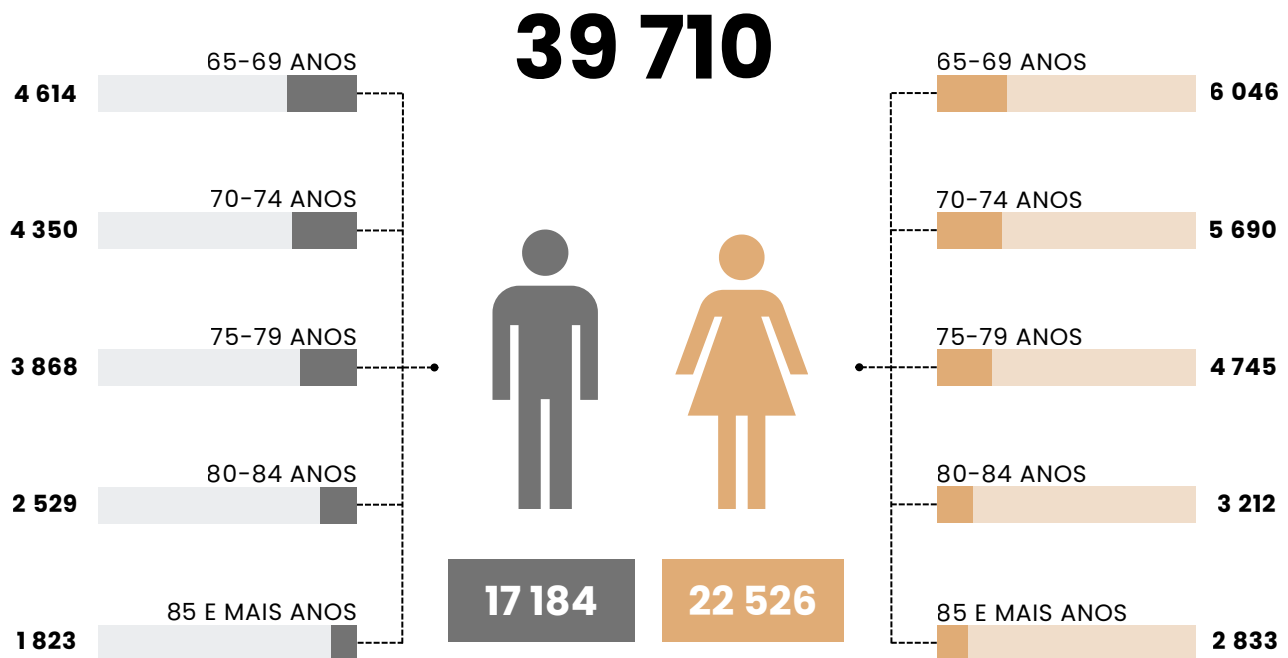


Fonte: Censos 2011 e 2021, Estimativas Anuais da População Residente do Seixal 2024

¹ Os dados referentes a 2011 e 2021 correspondem a momentos censitários (Censos), enquanto os valores de 2024 constituem estimativas populacionais.



Seixal em 2024: O Duplo Envelhecimento e a Longevidade Feminina



Fonte: Censos 2021, Estimativas Anuais da População Residente do Seixal 2024

A estrutura demográfica sénior do Município do Seixal, composta por 39 710 residentes, revela uma heterogeneidade que exige análises diferenciadas entre o potencial de participação e a vulnerabilidade assistencial.

A base desta pirâmide é sustentada por um expressivo contingente de 20 700 "jovens idosos" (65-74 anos), representando 52% da população sénior local. Este grupo encontra-se maioritariamente na "idade da autonomia" (Cabral, 2013), onde a manutenção do capital social e a promoção do envelhecimento ativo, são fundamentais para adiar a entrada em ciclos de dependência funcional e isolamento social (Paúl e Ribeiro, 2012).

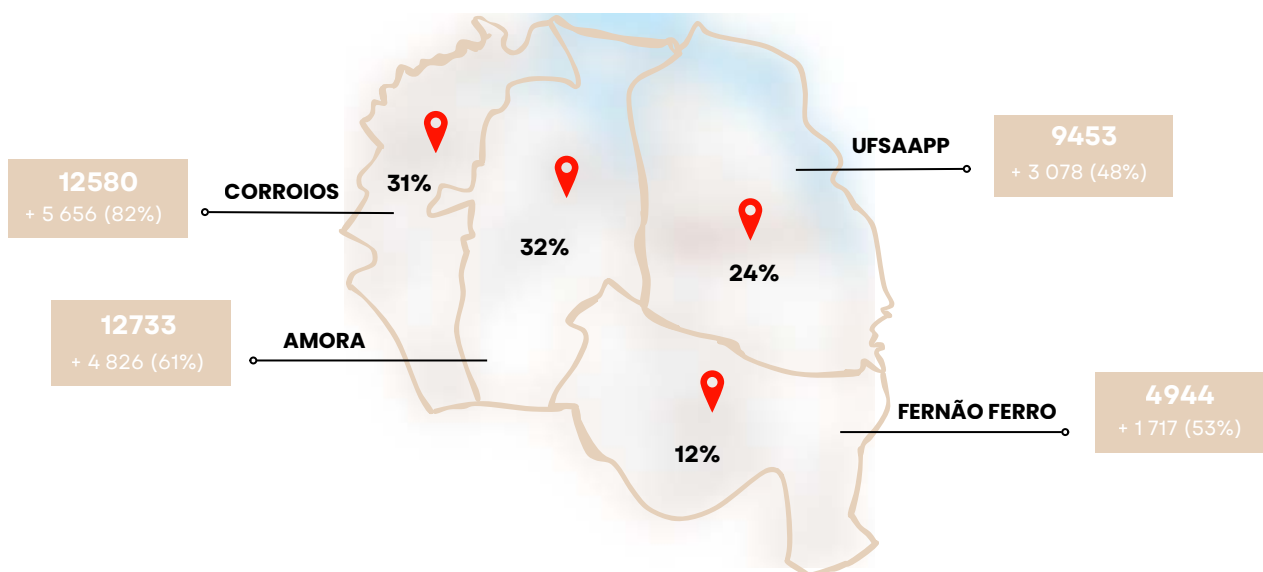
No entanto, a análise estatística de género e longevidade expõe o fenómeno da "feminização do envelhecimento" (Rosa, 2012), com o concelho a registar 22 526 mulheres face a 17 184 homens. Esta disparidade agudiza-se drasticamente com o avançar da idade: no topo da pirâmide (85+ anos), onde residem 4 656 pessoas, a presença feminina (2 833) supera a masculina (1 823) em mais de mil pessoas. Este cenário caracteriza o "envelhecimento do envelhecimento" (Fernandes, 2018), ou "quarta idade", onde se concentram os maiores riscos de fragilidade biopsicossocial²

Atendendo ao apresentado, o Seixal enfrenta o desafio de gerir uma população de 10 397 pessoas acima dos 80 anos, marcada pela dependência e pela viuvez feminina, sem descurar o potencial de intervenção comunitária dos cerca de 20 mil cidadãos em fase de transição pós-laboral.

² Abordagem integrada que considera a saúde e o comportamento humano como o resultado da interação entre três fatores: biológicos (genética/fisiologia), psicológicos (emoções/pensamentos) e sociais (contexto familiar/económico).



Distribuição Territorial da População Idosa no Seixal, 2024



As Freguesias de Amora e Corroios Registaram o Maior Crescimento

Quadro N.º 2 – População Com 65 ou Mais Anos, Concelho do Seixal, 2011, 2021 e 2024

Território	2011	2021	2024	Var. (2011-2024)	TOTAL
Amora	7 907	11 506	12 733	↑ +4 826 (+61%)	32%
Corroios	6 924	11 182	12 580	↑ +5 656 (+82%)	32%
Fernão Ferro	3 227	4 501	4 944	↑ +1 717 (+53%)	12%
UfSAAPP ³	6 375	8 648	9 453	↑ +3 078 (+48%)	24%
TOTAL	24 433	35 837	39 710	↑ +15 277 (+63%)	100%

Fonte: Censos 2011 e 2021, Estimativas Anuais da População Residente do Seixal 2024

Amora: Crescimento, com o Maior Número Absoluto de Pessoas Idosas

Na freguesia de Amora, a população com 65 ou mais anos aumentou de 7 907 pessoas em 2011 para 11 506 em 2021, atingindo 12 733 em 2024. Este crescimento absoluto de +4.826 pessoas representa uma variação de +61,%. Amora mantém-se como a freguesia com o maior volume de população idosa do concelho, concentrando 32% do total municipal.

³ Os dados da UfSAAPP mantêm-se agregados, pois os Censos 2021 são anteriores à recente desagregação desta união de freguesias, o que impede a separação retrospectiva dos valores.



Corroios: A Freguesia com o Maior Crescimento Relativo

Em Corroios, observou-se o maior crescimento relativo no período analisado: +82%, passando de 6 924 pessoas idosas em 2011 para 11 182 em 2021, e 12 580 em 2024. Este valor corresponde a 32% da população idosa do concelho, reforçando a importância demográfica desta freguesia no contexto do envelhecimento local.

Fernão Ferro: Crescimento Demográfico numa Freguesia em Expansão

Na freguesia de Fernão Ferro, o número de pessoas com 65 ou mais anos aumentou de 3 227 em 2011 para 4 501 em 2021, e 4 944 em 2024. Este crescimento de +53%, embora inferior em termos absolutos face às restantes freguesias, traduz uma evolução demográfica consistente, representando atualmente 12% da população idosa do concelho.

UFSAAPP: Crescimento Demográfico mais Moderado

Entre 2011 e 2024, o número de pessoas idosas passou de 6 375 para 9 453, o que representa um aumento absoluto de +3 078 pessoas e uma variação relativa de +48%. Esta evolução confirma uma tendência contínua de envelhecimento demográfico, ainda que com um ritmo mais moderado face a outras freguesias do concelho.

Amora e Corroios Registaram o Maior Crescimento Populacional

Quadro N.º 3 – Evolução da Estrutura Etária da População Idosa por Freguesias, 2011, 2021 e 2024

Freguesia	Ano	65–74	≥ 75	TOTAL
Amora	2011	10,19%	6,07%	16,25%
	2021	9,92%	8,24%	18,92%
	2024	9,84%	8,89%	↑ 18,73%
Corroios	2011	8,73%	5,80%	14,53%
	2021	10,50%	7,63%	18,13%
	2024	11,03%	7,83%	↑ 19,21%
Fernão Ferro	2011	11,09%	7,83%	18,92%
	2021	10,34%	10,00%	20,34%
	2024	10,12%	10,65%	↑ 20,77%
UFSAAPP	2011	8,29%	5,91%	14,19%
	2021	9,02%	7,14%	16,16%
	2024	9,24%	7,51%	↑ 16,75%



A evolução da estrutura etária da população idosa no Município do Seixal, entre 2011 e 2024, evidencia um duplo fenómeno: não só aumentou a proporção de pessoas com 65 ou mais anos em todas as freguesias, como também se verificou um acentuado envelhecimento interno do grupo sénior, com crescimento expressivo do subgrupo com 75 anos ou mais.

A análise comparativa por freguesia permite identificar dinâmicas comuns, mas também especificidades territoriais que devem informar estratégias diferenciadas. Em termos globais, todas as freguesias registaram um aumento na proporção de população com 65 ou mais anos no período total (2011-2024), com valores que oscilaram entre 14,19% na UFSAAPP (em 2011) e 20,77% em Fernão Ferro (em 2024) – esta última consolidando a sua posição como a freguesia com a estrutura etária mais envelhecida do concelho.

Amora: Envelhecimento interno da população idosa

Entre 2011 e 2024, a proporção de idosos aumentou de 16,25% para 18,73%. O grupo 65–74 anos recuou (de 10,19% para 9,84%), enquanto o grupo dos 75+ cresceu de forma expressiva, de 6,07% para 8,89%, revelando um forte envelhecimento dentro do próprio grupo sénior.

Corroios: Entrada de novos idosos e crescimento expressivo

Corroios registou o maior aumento proporcional de população idosa no concelho: de 14,53% (2011) para 19,21% (2024). O crescimento foi visível nos dois subgrupos: o grupo 65–74 passou de 8,73% para 11,03% e o grupo 75+ de 5,80% para 7,83%, indicando tanto a entrada de novos idosos como um envelhecimento progressivo.

Fernão Ferro: Estrutura demográfica mais envelhecida do concelho

Com 20,77% de população idosa em 2024 (a mais elevada do Seixal), Fernão Ferro consolida a sua posição. A freguesia viu o grupo dos 75+ anos crescer de 7,83% (2011) para 10,65% (2024), enquanto o grupo 65–74 recuou no mesmo período (de 11,09% para 10,12%), sinalizando um envelhecimento interno muito avançado.

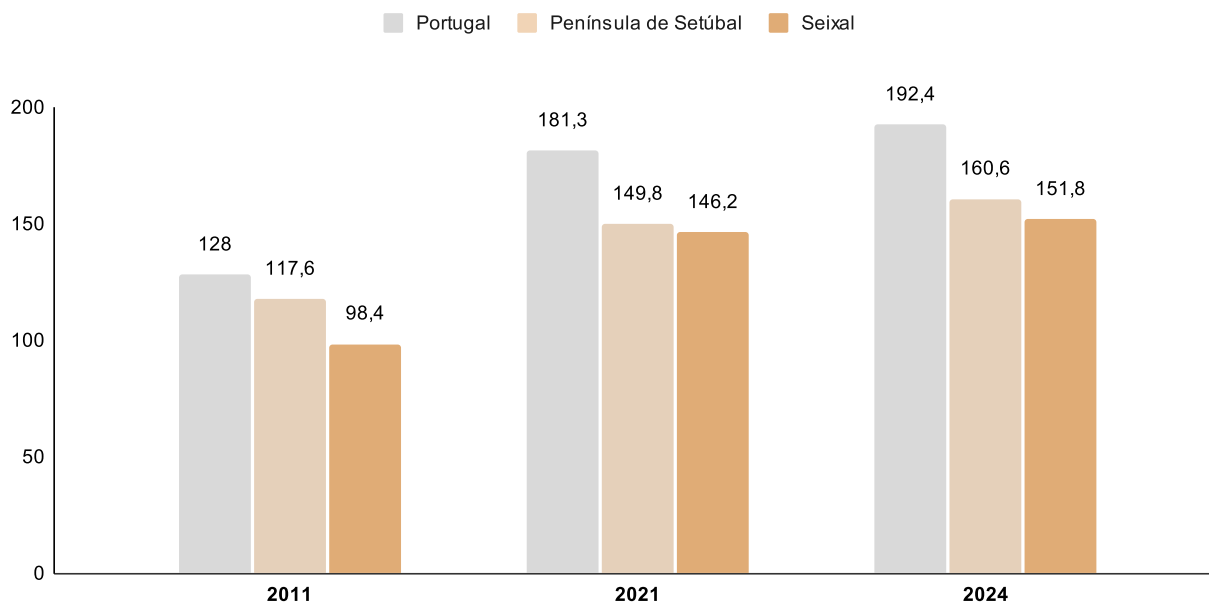
UFSAAPP: Crescimento moderado com menor peso relativo

A percentagem de idosos subiu de 14,19% (2011) para 16,75% (2024). O grupo 65–74 aumentou (de 8,29% para 9,24%) e os 75+ também cresceram (de 5,91% para 7,51%), refletindo uma tendência de envelhecimento contínuo, embora menos intensa do que noutras freguesias.



Aumento do Índice de Envelhecimento a Nível Nacional, Regional e Local

Gráfico N.º 2 – Índice de Envelhecimento⁴ em Portugal, Área Metropolitana de Lisboa e Seixal



Fonte: Censos 2011, 2021 e Estimativas Anuais da População Residente do Seixal e Indicadores Demográficos 2024

A nível nacional, Portugal apresenta um crescimento muito expressivo do índice de envelhecimento, aumentando 64,4 pontos entre 2011 (128,0) e 2024 (192,4), o que representa um aumento percentual de 50,3%.

Na Península de Setúbal, observa-se igualmente um aumento significativo (de 117,6 para 160,6), mas o seu ritmo de crescimento percentual (36,6%) foi inferior ao do país (50,3%). A Península de Setúbal funciona como uma “zona tampão” ao envelhecimento (mantendo um índice consideravelmente inferior ao nacional), e a sua diferença absoluta face ao índice de Portugal até aumentou neste período.

No município do Seixal, o fenómeno de envelhecimento revela-se o mais acelerado em termos relativos. Partindo do índice mais baixo em 2011 (98,4), o Seixal registou o maior crescimento percentual (54,3%) entre os três territórios analisados, atingindo 151,8 em 2024.

Em 2024, no Seixal, por Cada 100 Jovens, Existiam 152 Pessoas Idosas

Em 2080, Estima-se, que por Cada 100 Jovens, Poderão Existir Mais de 200



⁴ Número de pessoas com 65 anos ou mais por cada 100 com menos de 15 anos.



Disparidades Territoriais de Envelhecimento Populacional no Concelho

Quadro N.º 4 – Índice de Envelhecimento, 2011, 2021 e 2024, por Freguesias e Sexo

Freguesia	Sexo Masculino			Sexo Feminino		
	2011	2021	2024	2011	2021	2024
Amora	92	139	153	121	195	217
Corroios	79	129	144	102	178	201
Fernão Ferro	109	123	127	122	139	144
UFAAPP	90	111	117	115	142	150
TOTAL	93	126	136	115	167	183

Fonte: Censos 2011, 2021 e Estimativas Anuais da População Residente do Seixal e Indicadores Demográficos 2024

O concelho do Seixal regista um envelhecimento demográfico muito expressivo. A análise da evolução entre 2011, 2021 e a projeção para 2024, revela que os índices de envelhecimento crescem de forma acentuada, refletindo dinâmicas sociais que acompanham, e em muitos casos superam, as tendências nacionais e regionais. Este fenómeno traduz-se no aumento da proporção de pessoas idosas face às crianças e jovens, pressionando as respostas sociais, de saúde e de apoio domiciliário. Ainda que esta seja uma realidade nacional, o concelho evidencia uma acentuada disparidade interna entre as freguesias, com ritmos e perfis de envelhecimento diferenciados.

Amora: Supera a Média Nacional e Regional

Na freguesia de Amora, o envelhecimento cresceu de forma muito acentuada. Projeta-se que, entre 2011 e 2024, o índice de envelhecimento masculino aumente +66,3% (de 92 para 153) e o feminino +79,3% (de 121 para 217). Estes valores, evidenciam uma transformação demográfica rápida e profunda. O envelhecimento acelerado da população amorense impõe desafios significativos ao nível das respostas sociais, da rede de cuidados e da estruturação de serviços de proximidade.

Corroios: Registou o Maior Aumento de Envelhecimento

Corroios apresenta a evolução mais expressiva de todo o município. A projeção para 2024 indica que o índice de envelhecimento masculino poderá crescer +82,3% (de 79 para 144) e o feminino +97,1% (de 102 para 201), face a 2011. Este é o maior aumento percentual do Seixal, refletindo uma profunda alteração na estrutura etária da freguesia, com o índice feminino projetado a duplicar no período. A pressão sobre os serviços sociais, de saúde e de apoio a idosos tenderá a aumentar significativamente, exigindo planeamento e intervenção adequados.



Fernão Ferro: Manteve o Perfil Demográfico Mais Equilibrado

Fernão Ferro destaca-se como a freguesia com crescimento mais moderado dos índices de envelhecimento. Partindo dos dados de 2011 e tendo em conta a projeção de 2024, assinala-se uma subida de +16,5% no indicador masculino (de 109 para 127) e +18,0% no feminino (de 122 para 144). Este comportamento sugere um perfil demográfico mais jovem e equilibrado, possivelmente explicado pela atratividade habitacional para famílias em idade ativa e pelos fluxos de fixação de população mais jovem nos últimos anos.

UFSAAPP: Registou Envelhecimento Moderado, Mas Crescente

Na União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires (UFSAAPP), o envelhecimento segue uma trajetória de crescimento, ainda que mais contida. Projeta-se que o índice masculino passe de 90 para 117 (+30,0%) e o feminino de 115 para 150 (+30,4%) entre 2011 e 2024. Apesar do aumento, a UFSAAPP mantém um índice de envelhecimento (juntamente com Fernão Ferro) significativamente inferior ao de Amora e Corroios, refletindo uma estrutura etária relativamente mais jovem.

O envelhecimento no Seixal acompanha a tendência nacional, mas com dinâmicas próprias. Amora e Corroios destacam-se como territórios onde o envelhecimento cresce de forma mais acelerada, projetando-se índices femininos acima de 200 (mais de 200 idosas por cada 100 jovens) em 2024. Em contraste, Fernão Ferro e UFSAAPP mantêm um perfil demográfico relativamente mais jovem e equilibrado. A evolução dos indicadores confirma a necessidade de reforçar respostas sociais, de saúde e comunitárias ajustadas a uma população crescentemente envelhecida.

Corroios Destaca-se Pelo Maior N.º de Pessoas Com Qualificações Superiores

Quadro N.º 5 - Distribuição dos Níveis de Escolaridade ≥ 65 anos, em 2021, por Freguesias

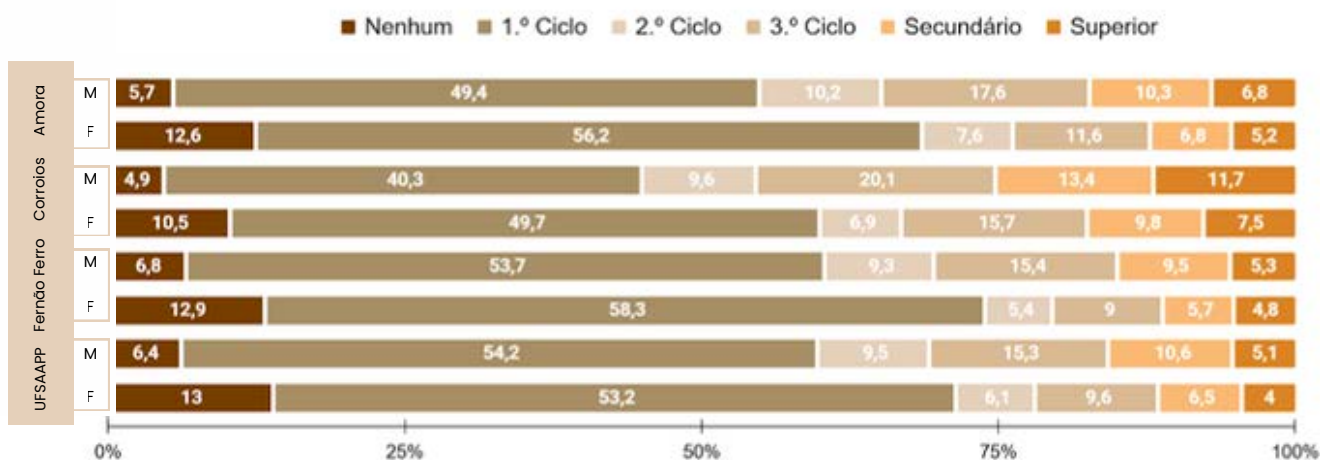
Freguesia	Total	Sem	%	Básico	%	Sec.	%	Superior	%
Amora	11 506	1 104	10%	8 766	76%	959	8%	677	6%
Corroios	11 182	902	8%	7 963	71%	1 272	11%	1 045	9%
Fernão Ferro	4 501	465	10%	3 473	77%	349	8%	214	5%
UFSAAPP	8 648	923	11%	6 572	76%	726	8%	427	5%
TOTAL	35 837	3 394	9%	26 774	75%	3 306	9%	2 363	7%

Fonte: Censos 2021



Assimetrias no Acesso à Educação: O Sexo Masculino Estudava Até Mais Tarde

Gráfico N.º 3 – Distribuição dos Níveis de Escolaridade ≥ 65 anos, em 2021, por Freguesias e Sexo ⁵



Fonte: Censos 2021

A análise da escolaridade deste grupo etário evidenciava limitações estruturais significativas no acesso à educação. Apenas 6,6% concluiu o ensino superior, enquanto 9,5% não completou qualquer ciclo escolar. A grande maioria — 74,7% — possuía, no máximo, o 1.º, 2.º ou 3.º ciclo do ensino básico, sendo que apenas 9,2% concluiu o ensino secundário. Estes dados refletem os constrangimentos históricos vividos pelas gerações nascidas antes da década de 60.

Amora: Baixos Níveis de Escolaridade, Menos Vulnerabilidade Extrema

Na freguesia da Amora, os idosos representavam 23,3% da população, correspondendo a 11 506 residentes. Verifica-se um padrão semelhante ao concelho, com 76,2% a possuir apenas escolaridade básica e 9,6% com ausência total de instrução formal. Apenas 8,3% dos idosos concluiu o ensino secundário e 5,9% o ensino superior. Este perfil demonstra limitações persistentes na qualificação deste grupo, embora sem grandes desvios face à média municipal.

Corroios: Idosos Com Melhor Perfil Educativo do Concelho

Com 11 182 idosos (22% da população), Corroios apresenta o perfil educacional mais qualificado do concelho entre a população com 65 ou mais anos. Apenas 8,1% não completou qualquer nível escolar — o valor mais baixo do Seixal — e 71,2% concluiu apenas o ensino básico. Em contrapartida, 11,4% dos idosos terminou o ensino secundário e 9,4% possui formação superior, traduzindo um capital escolar superior à média concelhia e indicando maior mobilidade educacional.

⁵ A fonte oficial mais recente e detalhada disponível para esta análise sociodemográfica é os Censos 2021, e continuará a ser, até à realização do próximo recenseamento, previsto para 2031.



Fernão Ferro: Com Mais Analfabetismo e Baixas Qualificações

Fernão Ferro, registou o maior índice de analfabetismo funcional entre as Pessoas Idosas (10,3%) e o valor mais elevado com apenas escolaridade básica (77,2%). Apenas 7,8% completou o ensino secundário e 4,8% atingiu o ensino superior. O perfil revela fragilidades educacionais significativas e acentuadas limitações de percurso escolar.

UFSAAPP: Défice Educativo Estrutural nas Pessoas Idosas

Na União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, 19% da população tem 65 anos ou mais, num total de 8648 pessoas — a menor proporção de idosos no concelho. Ainda assim, apresenta o segundo maior valor de analfabetismo funcional (10,7%) e 76% com escolaridade limitada ao ensino básico. Apenas 8,4% concluiu o ensino secundário e 4,9% o ensino superior. Este padrão sugere uma herança estrutural de défice educativo, comum a zonas urbanas marcadas por processos de industrialização tardia.

Desigualdade de Género na Velhice: Mais Mulheres, Mais Sozinhas

Quadro N.º 6 – Famílias Unipessoais com Pessoas ≥ 65 anos, em 2021, por Freguesias e Sexo ⁶

Freguesia	Masculino ≥ 65 anos	Feminino ≥ 65 anos	Duas pessoas ≥ 65
Amora	639	1 785	3 728
Corroios	573	1 661	3 656
Fernão Ferro	247	417	1 399
UFSAAPP	544	1 447	2 800
TOTAL	2003	5310	11583

Fonte: Censos 2021

A análise dos agregados unipessoais de pessoas com 65 ou mais anos revela uma realidade marcada por profundas assimetrias de género em todo o concelho do Seixal. Em 2021, das 35837 Pessoas Idosas, 2003 do Sexo Masculino (5,6%) e 5310 do Sexo Feminino (14,8%) viviam sozinhas.

Quase uma em cada cinco pessoas idosas (19%) habitava num agregado unipessoal.

73% DAS PESSOAS IDOSAS QUE VIVEM SOZINHAS, SÃO MULHERES



⁶ A fonte oficial mais recente e detalhada disponível para esta análise sociodemográfica é os Censos 2021, e continuará a ser, até à realização do próximo recenseamento, previsto para 2031.



Amora: Elevado número de idosas a viver sozinhas

Na freguesia da Amora, viviam sozinhas 639 Pessoas do Sexo Masculino com 65 ou mais anos (5,6% da população idosa local) e 1 785 Pessoas do Sexo Feminino (15,5%). A disparidade de género é significativa, com cerca de três vezes mais idosas nesta situação.

Corroios: Estrutura semelhante à de Amora, com sobreposição de padrões

Em Corroios, a estrutura repete-se com ligeiras variações: 573 do Sexo Masculino (5,1%) e 1 661 do Sexo Feminino encontravam-se na mesma condição (14,9%), reforçando a sobre-representação feminina entre os idosos a viver sozinhos.

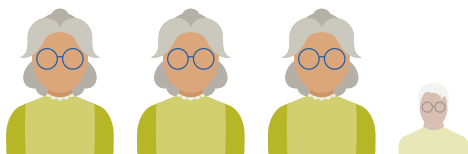
Fernão Ferro: Menor expressão relativa de idosas a viver sozinhas

Em Fernão Ferro, ainda que o número absoluto seja inferior, verifica-se uma proporção distinta. Havia 247 Pessoas do Sexo Masculino em situação unipessoal (5,5%) e 417 do Feminino (9,3%). Embora o rácio entre Feminino e Masculino se mantenha elevado, o peso relativo das idosas a viver sozinhas é, aqui, inferior ao das restantes freguesias, o que poderá estar associado a um perfil demográfico mais recente ou a uma estrutura familiar diferenciada.

UFSAAPP: A maior incidência de idosos em domicílios unipessoais

Na União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires (UFSAAPP), a tendência é ainda mais acentuada: 544 Pessoas do Sexo Masculino (6,3%), e 1 447 do Feminino encontravam-se na mesma condição, o que corresponde a 16,7% da população idosa local — o valor mais elevado de todo o concelho. A relação entre Feminino e Masculino é de quase 3 para 1, o que reforça a urgência de estratégias de intervenção social territorializada.

O retrato concelhio evidencia, portanto, que o fenómeno de viver sozinho na velhice é, em grande medida, um fenómeno feminino. Esta configuração revela não apenas um desafio demográfico, mas sobretudo social. Ela sinaliza a necessidade de aferir as redes de suporte e de implementar políticas públicas ajustadas aos potenciais riscos de isolamento social (que podem, ou não, estar associados a viver sozinho), particularmente entre mulheres idosas.



Rácio de 3 para 1

Pessoas Idosas do Sexo Feminino
Predominam entre as Isoladas

“ *Há muitas mulheres isoladas, vivem sozinhas e sem qualquer apoio familiar* ”

Dirigente Associativo, Rede Solidária



RESPOSTAS E EQUIPAMENTOS SOCIAIS

Neste subcapítulo, consideraram-se as Respostas Sociais dirigidas a Pessoas Idosas referidas no relatório de 2025 da Carta Social da Segurança Social – Rede de Serviços e Equipamentos: **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)**,⁷ o **Centro de Dia**,⁸ o **Serviço de Apoio Domiciliário para Idosos (SAD)**⁹ e **Centro de Convívio**.¹⁰

Os dados apresentados no quadro seguinte referem-se às Respostas Sociais Clássicas com Acordos de Cooperação com a Segurança Social para o Concelho do Seixal, cujas respostas abrangem especificamente o segmento populacional das Pessoas Idosas.

Assimetrias na Cobertura: Centro de Dia e SAD Dominam o N.º de Vagas

Quadro N.º 7 – Instituições Particulares de Solidariedade Social com Acordos de Cooperação

FREGUESIA	IPSS's	RESPOSTAS SOCIAIS			
		Centro Convívio	Centro de Dia	ERPI	SAD
Amora	ARIFA	51	40	72	70
	AURPIA	—	60	—	50
UFSAAPP	ARPIA	—	80	—	47
	ARPIF	—	150	—	25
	AURPIPP	—	100	—	100
	AURPITM	64	40	—	—
	AURPIS	—	40	58	80
	ARPIPF	—	60	—	40
Fernão Ferro	ARPIFF	—	60	—	40
	CPBESFF	—	—	—	30
Corroios	AURPIC	—	100	—	100
	AURPIM	—	80	—	45
TOTAL		115	810	130	627
		1682			

Fonte: Carta Social, 2025

⁷ **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas** - Alojamento coletivo e assistência permanente em regime residencial.

⁸ **Centro de Dia** - Apoio Social e cuidados diurnos com regresso à habitação própria.

⁹ **Serviço de Apoio Domiciliário** - Cuidados e serviços básicos prestados no domicílio do utente.

¹⁰ **Centro de Convívio** - Atividades sociais e de lazer diurnas para prevenir o isolamento.



No ano 2025, um **total de 12 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)** tinham a cargo a gestão de **26 respostas sociais destinadas a Pessoas Idosas**, ao abrigo de acordos de cooperação com a Segurança Social, abrangendo um total de 1682 utentes.

A resposta com **maior abrangência é o Centro de Dia**. O **SAD surge como a segunda resposta mais representativa**, essencial para a manutenção das Pessoas Idosas no domicílio com apoio técnico e social. As **ERPI continuam com presença muito reduzida, com apenas duas freguesias com esta resposta ativa** (Amora e UFSAAPP). A oferta de Centros de Convívio é residual, ainda que relevante para o combate ao isolamento social.

A análise territorial revela grandes assimetrias entre freguesias, sendo Fernão Ferro e Corroios particularmente afetadas pela escassez em respostas institucionais (ERPI e Centros de Convívio).

A Rede Solidária Aposta na Diversidade de Respostas, a Privada Concentra-se nas ERPIS, Onde Domina em Número de Vagas

Quadro N.º 8 – Respostas Sociais da Rede Solidária e Privada em 2025

Resposta Social	Rede Solidária		Rede Privada		TOTAL	
	N.º	Capacidade	N.º	Capacidade	N.º	Capacidade
Serviço Apoio Domiciliário	11	627	0	0	11	627
Centro de Convívio	2	115	0	0	2	115
Centro de Dia	11	810	0	0	11	810
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	2	130	14	330	16	460
TOTAL	26	1682	14	330	40	2012

Fonte: Carta Social, 2025

“

Precisamos de criar mais Respostas para chegar a mais pessoas

Direção Técnica, Rede Solidária

”

“

As listas de espera são cada vez maiores

Direção Técnica, Rede Solidária

”



Podemos verificar o predomínio da rede solidária em todas as respostas, à exceção da ERPI, onde a rede privada mais investe, tanto em número de equipamentos como em vagas disponibilizadas. Na rede solidária, essa resposta assume 28% da capacidade total, com a presença de 2 instituições, a AURPIS e ARIFA, contrastando com a rede privada que garante 71,7% da capacidade total, com 14 ERPI's, ainda que de menor dimensão.

As respostas SAD, Centro de Dia e Centro de Convívio são inteiramente asseguradas pela rede solidária, o que reflete a importância do papel social das IPSS e autarquias.

Entre 2019 e 2025, Verificaram-se Ligeiras Variações nas Respostas Sociais Dirigidas à População Idosa

Quadro N.º 9 – N.º de Respostas Sociais da Rede de Solidária com Acordos de Cooperação por Tipologia e Freguesias, em 2019 e 2025

Resposta Social	Ano	UFSAAPP	Amora	Corroios	Fernão Ferro	TOTAL RESPOSTA
ERPI	2019	1	1	0	0	2
	2025	1	1	0	0	= 2
Centro de Dia	2019	5	3	2	1	11
	2025	5	3	2	1	= 11
SAD	2019	5	3	2	2	12
	2025	4	3	2	2	↓ 11
Centro Convívio	2019	2	1	0	0	3
	2025	1	1	0	0	↓ 2
TOTAL FREGUESIA	2019	13	8	4	3	28
	2025	11	8	4	3	↓ 26

Fonte: Carta Social, 2025



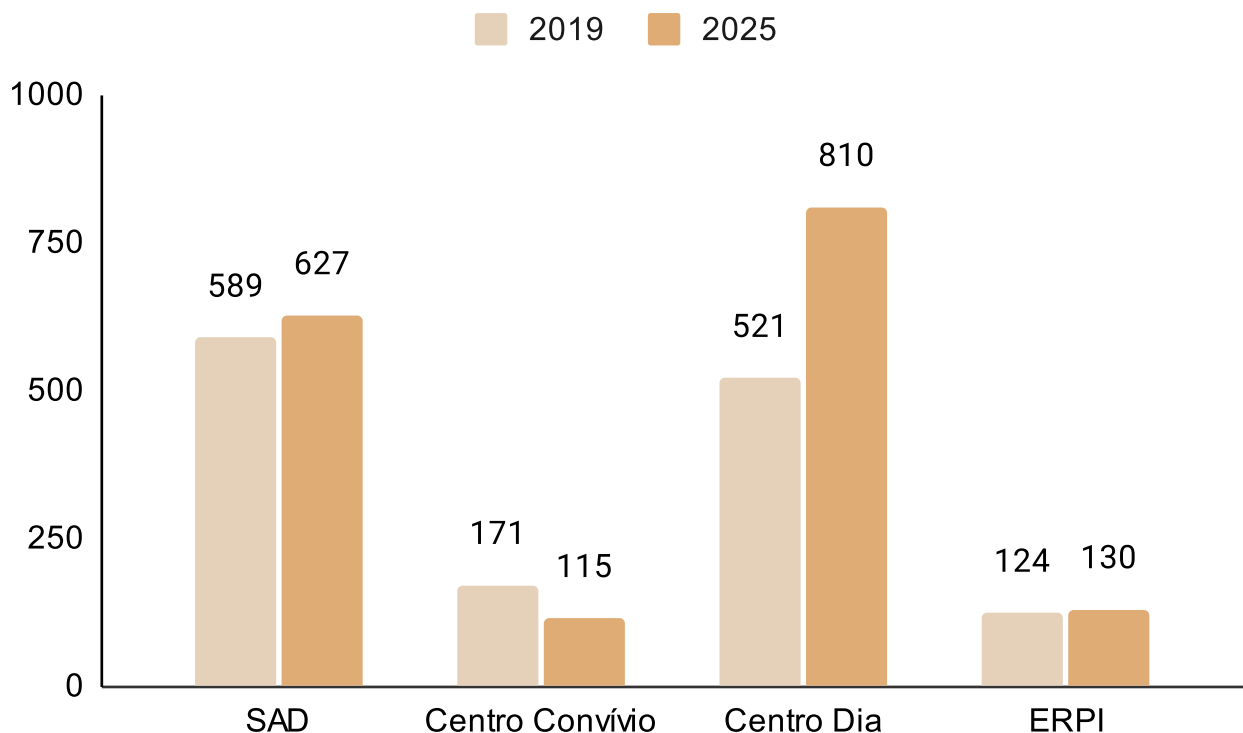
A tabela anterior demonstra a evolução do número de Respostas Sociais com Acordo de Cooperação com a Segurança Social distribuídas por tipologia e por freguesia entre os anos 2019 e 2025. Como é possível observar as respostas ERPI e Centro de Dia mantiveram-se estáveis ao longo desse período, com 2 respostas de ERPI e 11 respostas de Centro de Dia no total.

Verificou-se a redução de uma resposta de SAD na UFSAAPP, mais concretamente na Associação Unitária, Reformados, Pensionistas e Idosos do Seixal, que passou de 5 em 2019 para 4 em 2025, contabilizando o total de 11 respostas no Concelho. A Instituição, durante o mesmo período, perdeu igualmente uma resposta de Centro de Convívio, passando de 2 para 1, contabilizando o total de 2 respostas no Concelho.

De forma geral, constata-se que as freguesias de Amora, Corroios e Fernão Ferro mantiveram o número total de Respostas Sociais dirigidas à população idosa ao longo do período, observando-se alterações apenas na UFSAAPP, que passou de 13 respostas em 2019 para 11 em 2025.

Aumento de Vagas em Quase Todas as Respostas, com Destaque para o Centro de Dia, à Exceção do Centro de Convívio

Gráfico N.º 4 – N.º de Vagas das Respostas Sociais da Rede Solidária, por Tipologia, 2019 e 2025



Fonte: Indicadores de Ação Social e Proteção Social - Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal e Carta Social, 2025



Entre 2019 e 2025, registou-se um crescimento global no número de vagas disponibilizadas nas diversas respostas sociais dirigidas à população idosa. Este aumento demonstra uma tendência de reforço e investimento na área dos cuidados sociais, em resposta ao envelhecimento demográfico e à crescente procura por serviços de apoio adequados às necessidades desta faixa etária.

Destaca-se, em particular, a resposta Centro de Dia, que conheceu um expressivo reforço ao longo deste período, tornando-se, atualmente, a tipologia com maior representatividade em termos de vagas disponíveis. Em contrapartida, a resposta Centro de Convívio, registou uma diminuição.

As respostas de ERPI e SAD mantiveram-se relativamente estáveis, com variações pouco expressivas.

Aumento das Vagas em Centros de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, Diminuição em Centros de Convívio

Quadro N.º 10 – Nº de Vagas nas Respostas Sociais por Tipologia e Freguesias em 2019 e 2025

Resposta Social	Ano	UFSAAPP	Amora	Corroios	Fernão Ferro	TOTAL
ERPI	2019	52	72	0	0	124
	2025	58	72	0	0	↑ 130
Centro de Dia	2019	235	111	120	55	521
	2025	320	250	180	60	↑ 810
SAD	2019	298	145	101	45	589
	2025	267	145	145	70	↑ 627
Centro Convívio	2019	120	51	0	0	171
	2025	64	51	0	0	↓ 115
TOTAL FREGUESIA	2019	705	379	221	100	1405
	2025	709	518	325	130	↑ 1682

Fonte: Indicadores de Ação Social e Proteção Social - Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal e Carta Social, 2025



A análise da distribuição do número de vagas nas respostas sociais para pessoas idosas, nos períodos de 2019 e 2025, revela uma concentração significativa na UFSAAPP, que mantém o maior número de vagas no total da rede solidária. Seguem-se as freguesias de Amora, Corroios e, por último, Fernão Ferro.

De forma mais detalhada na UFSAAPP verificou-se um reforço das vagas nas respostas referentes à ERPI de 52 para 58 vagas e Centro de Dia, de 235 para 320 vagas. Em contrapartida, o SAD e, em especial, o Centro de Convívio, registaram reduções significativas, respetivamente de 298 para 267 e 120 para 64, provavelmente associadas à diminuição do número de respostas ativas, como referido anteriormente.

Em Amora houve um reforço relevante na resposta de Centro de Dia, de 111 para 250, mantendo estabilidade nas restantes tipologias de resposta social.

Em Corroios observa-se um reforço das respostas não institucionais, nomeadamente, do Centro de Dia, de 120 para 180 e do SAD, de 101 para 145, contudo, permanece sem qualquer oferta de ERPI ou Centro de Convívio, o que representa uma lacuna significativa na resposta presencial.

Por último, em Fernão Ferro, o SAD foi a resposta mais reforçada no período analisado, de 45 para 70 vagas. No entanto, a oferta global continua muito limitada, destacando-se a ausência de respostas presenciais como ERPI e Centros de Convívio, o que traduz uma clara insuficiência da rede de equipamentos para idosos na freguesia.

Não obstante, importa salientar a criação de novas vagas associadas à implementação de novas respostas sociais, designadamente a ERPI da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Fernão Ferro, com 63 vagas, bem como o reforço do SAD com 40 vagas. Acresce ainda a Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos do Casal do Marco, que passa a disponibilizar uma ERPI com 63 vagas, um Centro de Dia com 32 vagas e um SAD com 60 vagas, contribuindo de forma significativa para o alargamento e diversificação da rede de respostas sociais dirigidas à população idosa do território.

“

Somos, em muitos casos, o única interação humana daquele dia

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária”

“

Vemos mais casos de demência, e cada vez mais complexos

Direção Técnica, Rede Solidária”

“

Viver até mais tarde exige mais rede, mais tempo e mais recursos

Direção Técnica, Rede Solidária”

“

Em criança tomava conta da minha avó, adoro este trabalho

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária”

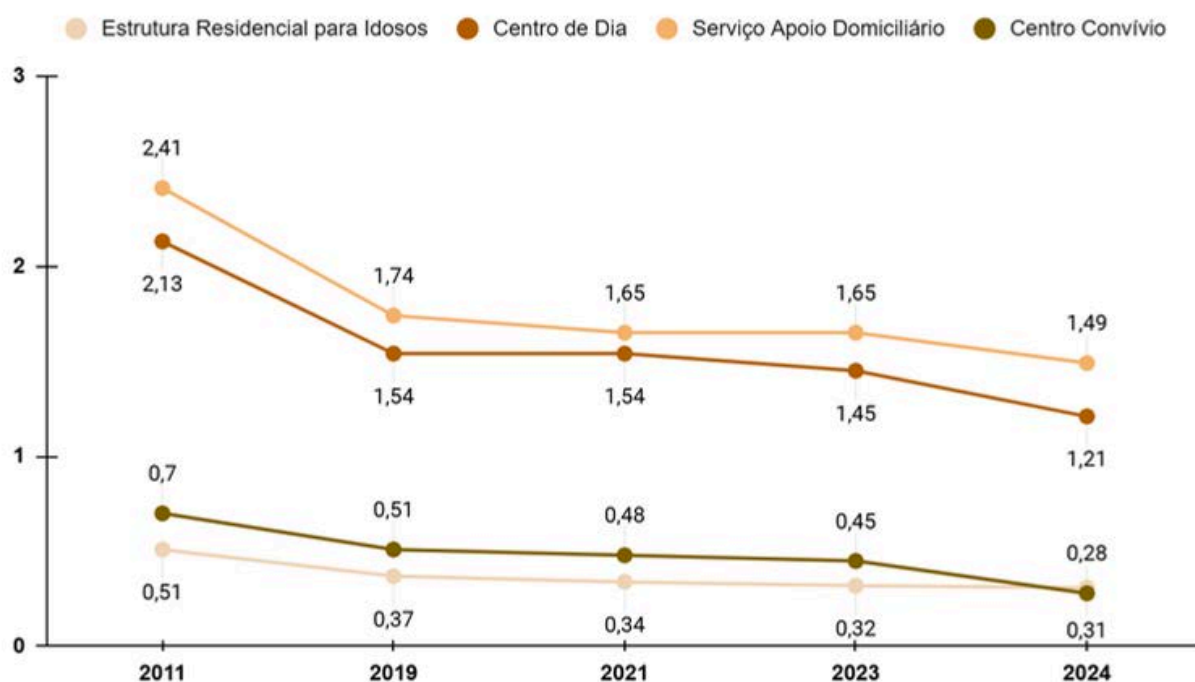


No gráfico seguinte apresenta-se uma análise da taxa de cobertura das principais respostas sociais dirigidas à população idosa no concelho do Seixal, com dados referentes aos anos de 2011, 2019, 2021, 2023 e 2024, permitindo ter uma percepção da evolução ao longo dos anos.

Esta avaliação pretende refletir sobre a capacidade destas respostas em face do crescimento demográfico da população idosa.

Taxa de Cobertura: Declínio de 2011 a 2019 e Estabilização até 2024

Gráfico N.º 5 – Evolução da Taxa de Cobertura das Respostas sociais por Tipologia



Fonte: Censos 2011, 2021 e Estimativas da População Residente em 2024, Carta Social, 2025

É possível verificar que todas as respostas sociais registaram uma redução na taxa de cobertura entre 2011 e 2024. A tendência é particularmente preocupante, considerando o envelhecimento progressivo da população portuguesa e o conseqüente aumento da procura por serviços de apoio e cuidados.

Dentro do mesmo período, apesar de se terem verificado aumentos pontuais no número de vagas em alguns equipamentos, a cobertura global tem diminuído. Esta descida está diretamente relacionada com o acelerado crescimento da população idosa, que no mesmo intervalo aumentou de forma significativa em todas as freguesias do concelho.

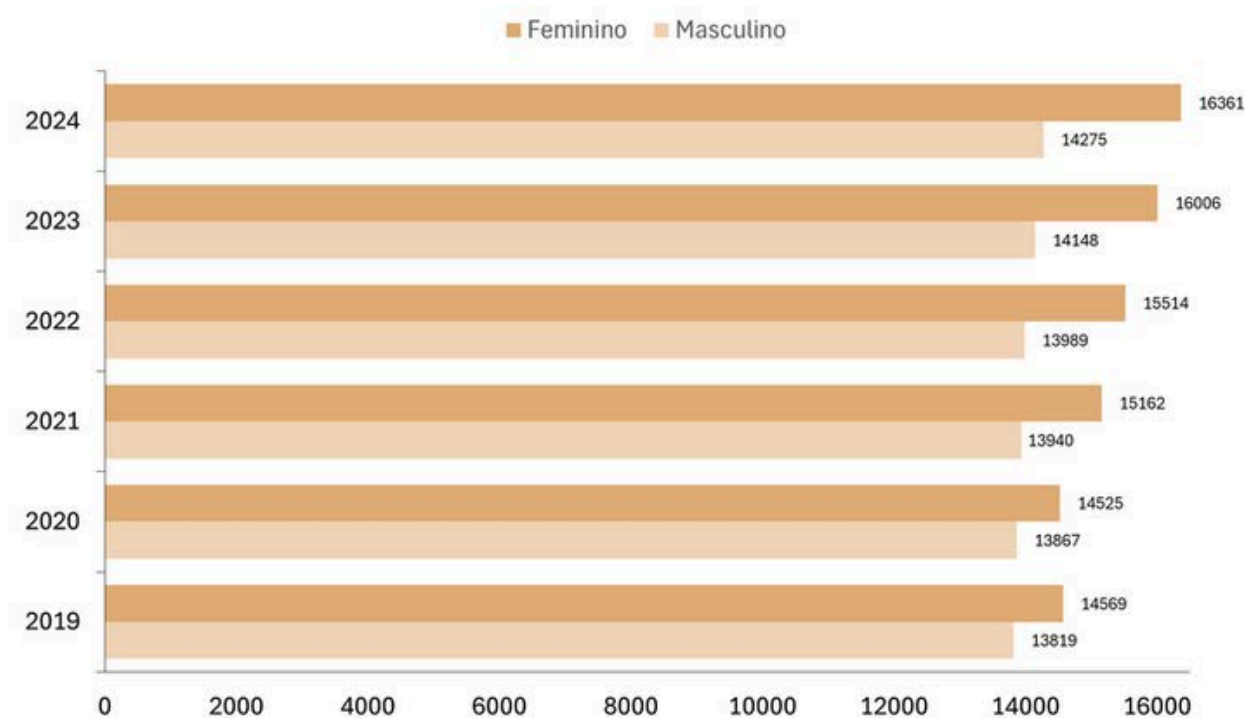
Estes dados evidenciam um subdimensionamento da resposta social disponível face às necessidades reais, apontando para a urgência de reorganizar, reforçar e diversificar a rede de cuidados continuados e de proximidade, de forma a garantir o bem-estar, a dignidade e a qualidade de vida da população idosa.



PROTEÇÃO SOCIAL

Aumento de pensionistas e com maior prevalência no sexo feminino

Gráfico N.º 6 – Evolução do número de pensionistas por velhice e diferença entre sexo.¹⁰



Fonte: Indicadores de Ação Social e Proteção Social - Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal, 2024

De acordo com os “Indicadores de Proteção Social da Plataforma Supraconcelhia da Península de Setúbal” é possível constatar um crescimento contínuo entre 2019 e 2024 do número de pensionistas por velhice¹⁰ no concelho do Seixal.

Em 2019, registaram-se 28 388 pensionistas, número que aumentou de forma progressiva ao longo dos anos, atingindo 30 636 em 2024. Esta subida traduz um acréscimo total de mais de 2 200 pensionistas no período analisado, revelando uma expansão sustentada da população idosa residente.

Quando observada a distribuição por sexo, verifica-se que as pessoas do sexo feminino representam a maioria dos pensionistas. Em 2019, existiam 15 569 pensionistas do sexo feminino, valor que cresce de forma contínua até alcançar 17 361 em 2024. Trata-se de um crescimento expressivo que reflete maior esperança média de vida das mulheres e a sua predominância nas faixas etárias mais avançadas.

¹⁰ A pensão de velhice é um valor pago mensalmente, destinado a proteger os beneficiários do regime geral de Segurança Social, na situação de velhice, substituindo as remunerações de trabalho.

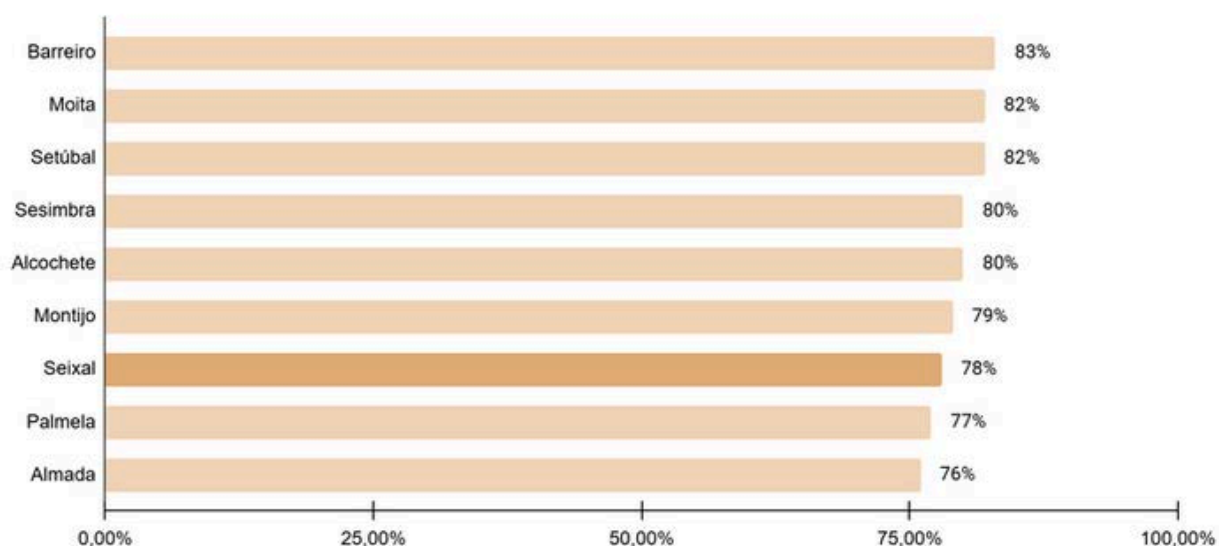


Já no caso do sexo masculino, o aumento é mais moderado: de 13 819 pensionistas em 2019 passa-se para 14 275 em 2024, mantendo-se uma evolução estável e sem variações significativas.

A diferença entre os dois sexos mantém-se ao longo de todo o período e tende a alargar-se gradualmente. Enquanto o número de homens pensionistas cresce apenas em 456 indivíduos entre 2019 e 2024, o número de mulheres pensionistas aumenta quase 1 800 no mesmo intervalo.

A Velhice Contributiva como Realidade Generalizada

Gráfico N.º 7- População com Pensão de Velhice por Município do Distrito de Setúbal (%)



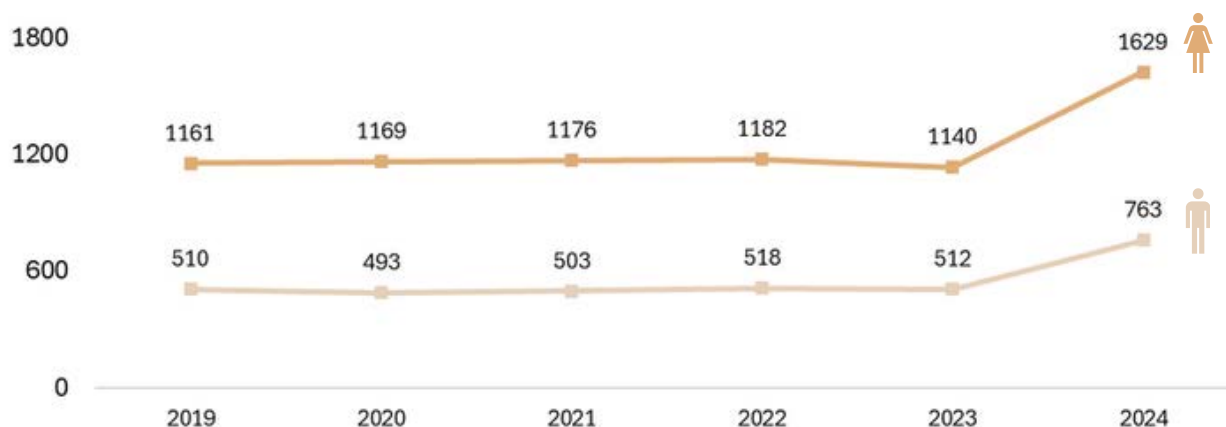
Fonte: Indicadores de Proteção Social da Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal, 2024

Os dados referentes à Península de Setúbal mostram que a percentagem de pensionistas por velhice varia entre os concelhos, situando o Seixal com 78%, a um nível inferior a concelhos como Barreiro (83%), Moita (82%) e Setúbal (82%), mas ainda acima de Almada (76%) e Palmela (77%).



Evolução constante entre 2019 e 2023, com um aumento expressivo em 2024

Gráfico N.º 8 – Evolução do número de pensionistas com Complemento Solidário para Idosos e diferença entre sexo



Fonte: Indicadores de Proteção Social da Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal, 2024

A análise da evolução do número de pensionistas beneficiários do Complemento Solidário para Idosos¹¹ no concelho do Seixal, entre 2019 e 2024, evidencia uma tendência de crescimento contínuo, particularmente acentuada no último ano disponível.

Entre 2019 e 2022, verifica-se um aumento gradual e relativamente estável no número de beneficiários, tanto do sexo masculino como do sexo feminino.

Em 2023, contudo, observa-se uma ligeira redução no total de beneficiários, mais visível no grupo feminino. Esta diminuição pode estar associada a vários fatores, nomeadamente o impacto das atualizações excecionais das pensões ocorridas nesse ano.

Apesar deste decréscimo conjuntural em 2023, o ano de 2024 regista um aumento muito expressivo (+ 45%), passando de 512 para 763 beneficiários do sexo masculino e de 1140 para 1.629 do sexo feminino, os valores mais elevados de todo o período analisado. Esta subida registada em 2024, é explicada pela alteração nos critérios de atribuição deste apoio, nomeadamente com a eliminação dos rendimentos dos filhos e na reavaliação do valor desta prestação.

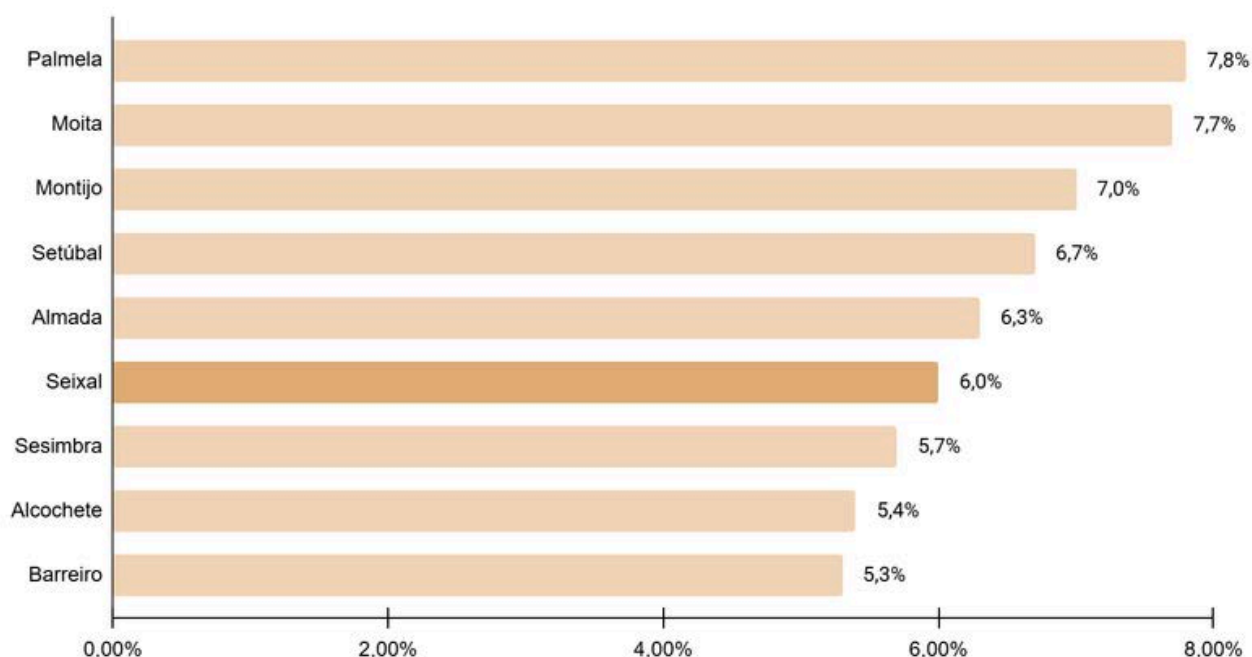
¹¹ É um apoio mensal em dinheiro a idosos e pensionistas de invalidez com baixos rendimentos, que não recebem Prestação Social para a Inclusão.



Em todos os anos, as mulheres representam a maioria dos beneficiários, o que está em linha com o maior peso feminino nas faixas etárias mais envelhecidas e com uma maior vulnerabilidade económica resultante de carreiras contributivas mais curtas ou descontínuas.

Incidência moderada do Complemento Solidário para idosos

Gráfico N.º 9 - População com Complemento Solidário para Idosos (%) do Distrito de Setúbal



Fonte: Indicadores de Proteção Social da Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal, 2024

A análise dos dados relativos à percentagem de beneficiários do Complemento Solidário para Idosos na Península de Setúbal revela uma distribuição desigual entre os concelhos, refletindo diferentes níveis de vulnerabilidade económica da população idosa. Os valores mais elevados registam-se em Palmela (7,8%) e na Moita (7,7%), indicando uma maior incidência deste apoio social em relação à população idosa, seguidos pelo Montijo (7,0%) e por Setúbal (6,7%), que também apresentam percentagens acima da média do conjunto dos concelhos analisados.

Numa posição intermédia surge Almada, com 6,3%, enquanto o concelho do Seixal regista 6,0% de beneficiários. Este valor coloca o Seixal no sexto lugar entre os nove concelhos da Península de Setúbal, evidenciando uma situação de incidência moderada do Complemento Solidário para Idosos. Embora apresente uma percentagem inferior à dos concelhos com maior expressão deste apoio, o Seixal mantém-se acima de Sesimbra (5,7%), Alcochete (5,4%) e Barreiro (5,3%), que constituem o grupo com os valores mais baixos.

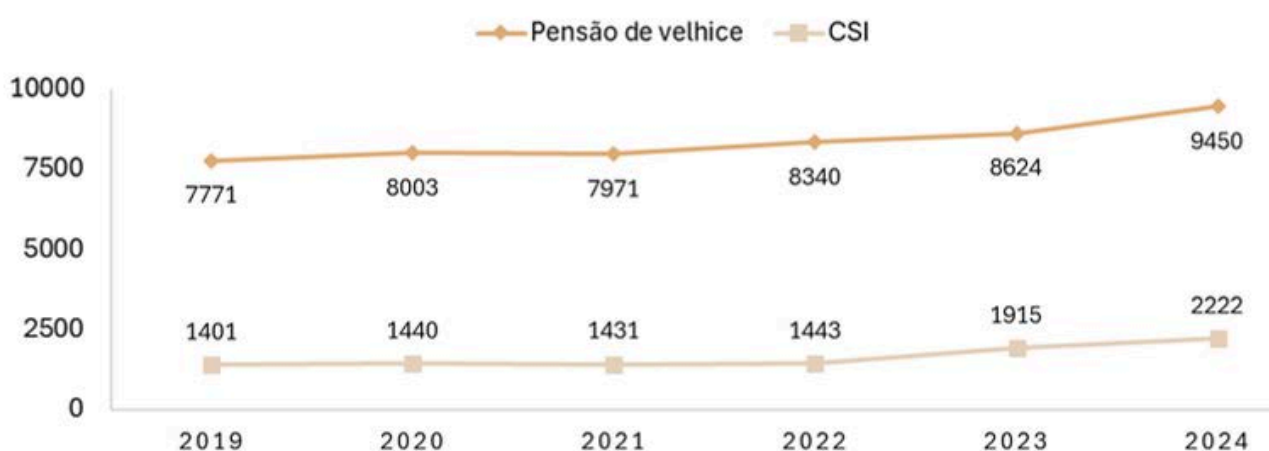
Apesar do acima descrito, em termos de valores absolutos o Seixal é o segundo concelho do distrito com maior número de beneficiários: Almada (2 844), Seixal (2 392) e Setúbal (2 023). Estes valores também refletem o número da população com mais de 65 anos, que no caso destes concelhos têm uma maior representação.



Deste modo, o concelho do Seixal destaca-se por ocupar uma posição intermédia-baixa no contexto regional, não figurando entre os territórios com maior dependência do Complemento Solidário para Idosos, mas também não se encontrando entre aqueles onde esta prestação social tem menor expressão. Esta posição sugere um equilíbrio relativo nas condições socioeconómicas da população idosa do Seixal, quando comparada com os restantes concelhos da Península de Setúbal.

Entre 2019 e 2024 verificou-se um aumento do valor médio anual da Pensão de Velhice e do Complemento Solidário para Idosos

Gráfico N.º 10 – Valor médio anual da Pensão por Velhice e Complemento Solidário para Idosos



Fonte: Indicadores de Proteção Social da Plataforma Supra Concelhia da Península de Setúbal, 2024

Os dados apresentados mostram uma tendência global de crescimento tanto no valor médio anual da Pensão de Velhice como no Complemento Solidário para Idosos (CSI) ao longo do período de 2019 a 2024, ainda que com algumas oscilações pontuais.

No caso da Pensão por Velhice, observa-se um aumento consistente ao longo dos anos. Em 2019, o valor médio anual situava-se nos 7771 euros, crescendo para 8003 euros em 2020. Em 2021 verifica-se uma ligeira quebra para 7971 euros, possivelmente associada a fatores conjunturais, mas a partir de 2022 a tendência de crescimento retoma de forma clara. Nesse ano o valor sobe para 8340 euros, aumentando novamente em 2023 para 8 624 euros e atingindo em 2024 o valor mais elevado 9450 euros.

Se compararmos a média anual a nível nacional, esta tem o valor mensal de 648,29€ (Segurança Social, 2024) sendo que no concelho este valor representa 787,50€. Estes valores evidenciam que a pensão de velhice é mais elevada em 139,21€.

“ Em Portugal, 502 000 Pessoas Idosas vivem em situação de pobreza ou exclusão

EAPN PORTUGAL, 2023

”



No conjunto do período analisado, o aumento é significativo, refletindo atualizações das pensões e eventuais melhorias nas carreiras contributivas dos novos pensionistas.

Relativamente ao Complemento Solidário para Idosos (CSI), a evolução também é maioritariamente positiva, embora menos linear.

Em 2019, o valor médio anual era de 1401 euros, subindo para 1440 euros em 2020. Em 2021 há uma ligeira redução para 1431 euros, seguida de uma subida expressiva em 2022 para 1443 euros. O crescimento torna-se mais acentuado nos dois anos seguintes: em 2023 o valor médio aumenta para 1915 euros e em 2024 atinge 2222 euros. Esta aceleração recente sugere um reforço mais significativo do apoio dirigido aos idosos com menos recursos.

Em síntese, a análise dos dados evidencia um reforço progressivo do rendimento dos idosos ao longo dos últimos anos, com especial destaque para o aumento mais pronunciado registado a partir de 2022, sobretudo no CSI.

O CSI serve como prestação extraordinária de combate à pobreza dos mais idosos. Apesar de não existirem dados sobre esta realidade a nível municipal, segundo o INE importa referir que em 2024 na Península de Setúbal, 15,7% da população encontrava-se em risco de pobreza. Se partirmos tendo como base as linhas de pobreza regional, a Península de Setúbal encontra-se 1,9 valor percentual acima da média nacional. Apesar de ter existido uma diminuição entre 2023 e 2024, a população idosa continua a ser a mais fragilizada representando 17,8%. Quando olhado para o agregado familiar, este valor passa a ser de 16,20% para agregados com 2 adultos onde pelo menos 1 tem +65, e de 33,7% quando se trata de 1 adulto com +65 anos.



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

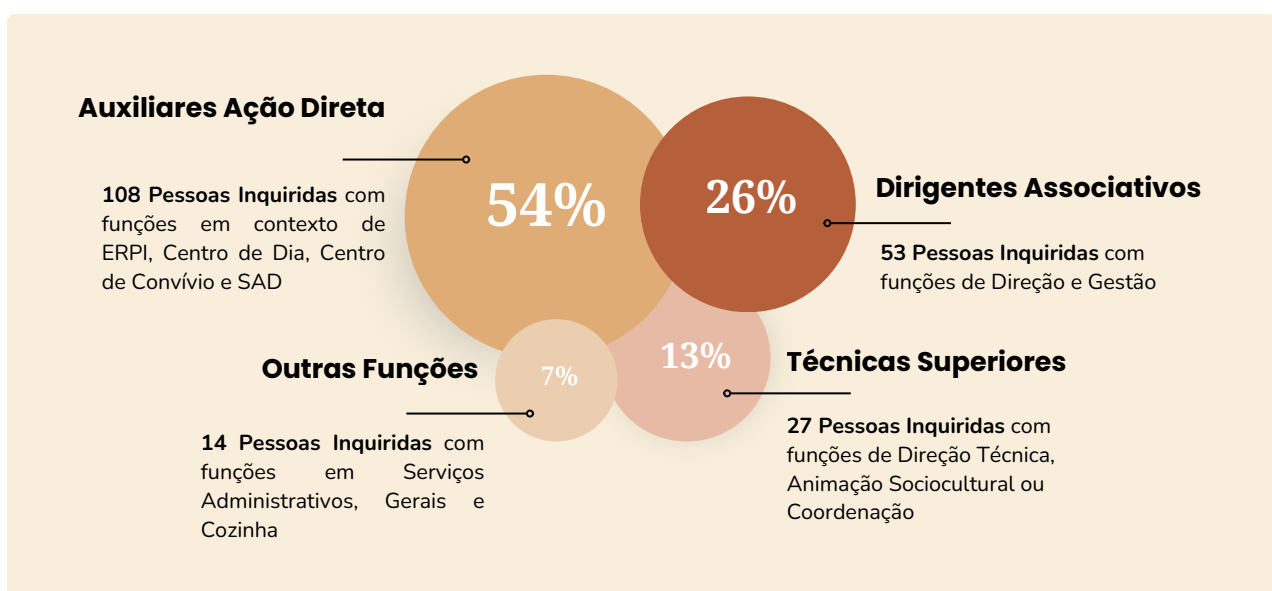
O questionário, intitulado '**Vozes da Experiência: Desafios e Perceções no Cuidado a Pessoas Idosas**', foi concebido com o objetivo de recolher contributos diretos de profissionais que desempenham funções no âmbito da gestão, acolhimento, cuidado e acompanhamento de pessoas idosas no Município do Seixal. A aplicação do instrumento privilegiou uma **abordagem de proximidade**, tendo sido realizada presencialmente nas sedes de cada uma das instituições parceiras da Rede Solidária.

A iniciativa abrangeu uma diversidade de funções e respostas sociais (Centro de Dia, ERPI, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Convívio), incluindo cuidadoras diretas, auxiliares, equipas técnicas, direções e serviços de apoio. Importa sublinhar que os resultados aqui apresentados **refletem as perceções e a experiência vivida** (self-reported experience) dos inquiridos. Mais do que uma auditoria externa a procedimentos, este levantamento mapeia as vivências concretas, os constrangimentos sentidos e os valores que orientam o quotidiano dos profissionais, integrando as dimensões funcionais, afetivas e relacionais do cuidar.

O estudo baseou-se na resposta de 202 profissionais, correspondendo a uma parte maioritária do universo total em exercício no concelho. Para efeitos de tratamento e análise de dados, optou-se por privilegiar 188 respostas referentes aos três grandes grupos profissionais — Direção, Equipas Técnicas e Ajudantes de Ação Direta — que compõem o núcleo operante e funcional das respostas sociais. Esta segmentação metodológica permite uma leitura focada na cadeia de valor do cuidado, abrangendo desde a decisão estratégica e a supervisão técnica até à intervenção direta e quotidiana junto dos utentes.

Esta elevada taxa de participação confere ao levantamento um grau significativo de robustez empírica e representatividade. Os contributos recolhidos constituem, assim, uma base sólida para o diagnóstico das dinâmicas reais do setor, permitindo identificar pontos críticos e definir orientações estratégicas fundamentadas na voz de quem cuida.

Retrato dos **202** Profissionais Abrangidos Pelo Estudo





QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "TRIÂNGULO DE PRESSÃO": OS DESAFIOS NO DIA-A-DIA

A análise aprofundada desta dimensão revela que a intervenção da Rede Solidária junto dos 1700 utentes transcende largamente a satisfação de necessidades básicas. Estamos perante um cenário onde a fragilidade biopsicossocial é a norma.

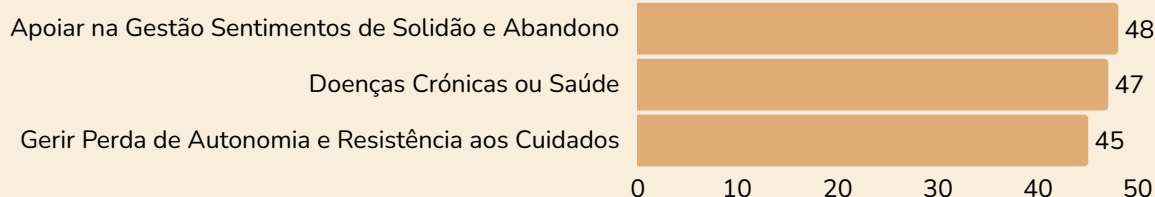
As percentagens apresentadas no gráfico seguinte correspondem às três variáveis mais frequentemente selecionadas pelos 188 profissionais inquiridos nesta dimensão, refletindo os desafios percebidos como mais prementes.

Pessoa Idosa

Área Pessoas Idosas

Famílias

OS 3 DESAFIOS MAIS IDENTIFICADOS (%)



A Epidemia Silenciosa: Solidão e Abandono - 48%

Este indicador evidencia que o isolamento social e a solidão emocional resultam da progressiva fragmentação das redes de vizinhança e dos sistemas de suporte familiar (Lopes, 2020). No plano da intervenção, esta erosão obriga as equipas técnicas à gestão do "vazio existencial" dos utentes, fenómeno que transcende a vulnerabilidade social para se constituir como um risco clínico crítico na aceleração do declínio cognitivo e de quadros depressivos.

O desafio estratégico da rede de serviços reside na promoção de "vínculos seguros" que mitiguem a desorganização familiar, evitando, contudo, a cristalização de uma dependência emocional sobre recursos técnicos que, por natureza, são finitos e rotativos.

O Perfil: Multimorbilidade e a Saúde - 47%

12

Este indicador de multimorbilidade posiciona a Rede Solidária como uma extensão informal do Sistema Nacional de Saúde (Almeida, 2019). O perfil de envelhecimento patológico e a complexidade na gestão da polimedicação e sinais vitais esbatem a fronteira entre o cuidado social e o clínico.

Esta realidade exige das equipas de ação direta um "olhar clínico" constante para gerir situações de elevada vulnerabilidade, como demências e cuidados paliativos, frequentemente sem o suporte de meios técnicos hospitalares.

¹² A multimorbilidade define-se como a coexistência de duas ou mais condições de saúde crónicas (físicas ou mentais) num mesmo indivíduo, sem que uma seja necessariamente considerada principal ou primária.



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "TRIÂNGULO DE PRESSÃO": OS DESAFIOS NO DIA-A-DIA

Pessoa Idosa

Área Pessoas Idosas

Famílias

A Luta pela Identidade: Perda de Autonomia e Resistência - 45%

Este indicador valida a perspetiva (Matos, 2013), que interpreta a resistência aos cuidados como um mecanismo de preservação da identidade contra a “morte social” e a infantilização institucional. Sociologicamente, a recusa da higiene ou da alimentação constitui o reduto último de autodeterminação do indivíduo perante a perda de papéis sociais.

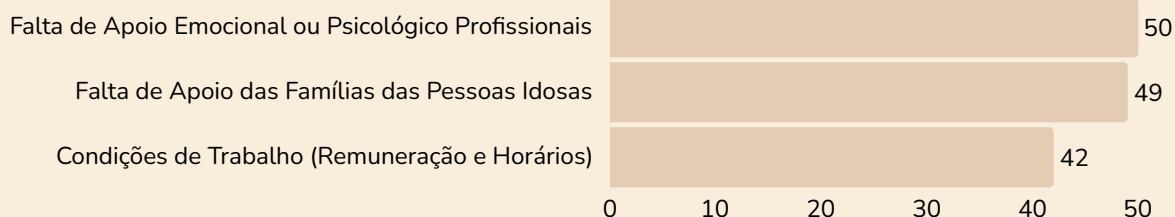
Para os profissionais, este cenário impõe uma negociação constante onde a autoridade técnica converge ou colide com a autonomia do utente. O desafio central não reside na execução da tarefa, mas na garantia do cuidado com preservação da dignidade, transformando rotinas logísticas em complexos processos de gestão relacional que consomem elevado capital emocional.

Pessoa Idosa

Área Pessoas Idosas

Famílias

OS 3 DESAFIOS MAIS IDENTIFICADOS (%)



“

Muitas vezes, nós somos os braços e as pernas que já não lhes obedecem.

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária

”

“

Gerir a dependência exige muita sensibilidade para não ferir o orgulho de uma vida inteira.

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária

”



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "TRIÂNGULO DE PRESSÃO": OS DESAFIOS NO DIA-A-DIA

Esta dimensão oferece um diagnóstico organizacional crítico. A Rede Solidária do Seixal apresenta dificuldades estruturais, operando entre a missão social de "cuidar" e a escassez de recursos para "cuidar de quem cuida". As percentagens apresentadas no gráfico seguinte correspondem às três variáveis mais frequentemente selecionadas pelos 188 profissionais inquiridos nesta dimensão, evidenciando as principais lacunas e pressões.

A Crise do Cuidador Formal: Falta de Apoio Psicológico - 50%

A percepção de ausência de suporte por 50% dos profissionais constitui um indicador crítico de risco para a sustentabilidade do setor. Ao operarem como "contentores emocionais" (Bion, 1962), as equipas absorvem a carga traumática e o luto dos utentes, resultando em dissonância emocional.

Esta exaustão não é apenas individual; compromete a qualidade assistencial ao precipitar a despersonalização e o distanciamento como mecanismos de defesa, fragmentando a dimensão humanista do cuidado e a eficácia organizacional.

A Instituição como: Família de Substituição - 49%

A percepção de falta de apoio das famílias indica uma disfunção sistémica na partilha de responsabilidades (Wall, 2014). A Rede Solidária foi desenhada para ser complementar à Família e ao Estado, mas está a ser empurrada para uma função substitutiva. As instituições sentem-se sobrecarregadas ao ter de assegurar, não só o cuidado contratualizado, mas também o acompanhamento a consultas, a compra de bens pessoais e o suporte afetivo integral.

Este "transbordo" de funções consome recursos humanos e financeiros que não estão previstos nos acordos de cooperação, gerando uma sensação de injustiça e exploração nas equipas técnicas e de cuidado.

O Fator Precariedade: Condições de Trabalho - 42%

Em Gerontologia, a confiança é o veículo primordial da intervenção. A literatura aponta que a descontinuidade nas equipas de prestação direta — comum em contextos de elevada pressão assistencial — priva a Pessoa Idosa das suas referências de segurança, podendo exacerbar estados de ansiedade e mecanismos de resistência (Bowlby, 1988).

Nestes termos, a vulnerabilidade das condições de trabalho configura-se como um fator de risco para a qualidade do cuidado: a instabilidade relacional dificulta a construção de alianças terapêuticas sólidas, tornando o cuidar mais suscetível a falhas na personalização e na continuidade da assistência (Paúl & Ribeiro, 2012).



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "TRIÂNGULO DE PRESSÃO": OS DESAFIOS NO DIA-A-DIA

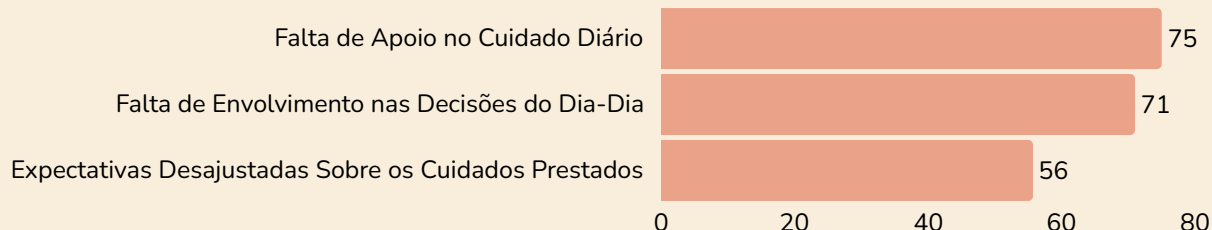
A terceira e última dimensão expõe a fratura entre o sistema formal (instituições) e o sistema informal (famílias). Os dados sugerem que a "família cuidadora tradicional" está em erosão acelerada, gerando um vácuo que a Rede tem dificuldade em preencher.

Pessoa Idosa

Área Pessoas Idosas

Famílias

OS 3 DESAFIOS MAIS IDENTIFICADOS (%)



A Rutura do Cuidado: Falta de Apoio Diário - 75%

Este indicador, o mais expressivo do diagnóstico, corrobora a tese de Fernandes (2018) sobre a erosão do modelo tradicional de apoio familiar em Portugal. A concordância de 75% evidencia que a fragilidade do suporte informal no cuidado básico — higiene, alimentação e vigilância — constitui uma carência estrutural no território.

Perante a incapacidade logística das redes de vizinhança e parentesco em assegurar a continuidade dos cuidados, a Rede Solidária assume-se como a infraestrutura crítica de suporte, sendo o último reduto para mitigar riscos de isolamento e garantir a dignidade humana da população idosa.

A Demissão da Gestão: Falta de Envolvimento nas Decisões - 71%

Para além da ausência de suporte físico, observa-se uma demissão da esfera decisória por parte das famílias, fenómeno que se traduz na "institucionalização da responsabilidade" (Guimarães, 2014). Ao delegarem nas equipas técnicas decisões do quotidiano que não possuem natureza clínica, as famílias contribuem para a burocratização da existência do idoso, onde a subjetividade das suas escolhas é substituída por rotinas institucionais (Goffman, 1961).

Esta indisponibilidade coloca os profissionais numa posição ética complexa, obrigando-os a assumir um paternalismo substitutivo que colide com o princípio da autodeterminação do utente (Figueiredo, 2007).



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "TRIÂNGULO DE PRESSÃO": OS DESAFIOS NO DIA-A-DIA

Pessoa Idosa

Área Pessoas Idosas

Famílias

O Choque de Realidade: Expectativas Desajustadas - 56%

O conflito latente entre famílias e instituições emerge, frequentemente, de uma assimetria entre as expectativas subjetivas e a natureza operacional das respostas sociais. Movidas pela ambivalência emocional — onde coexistem a culpa pela ausência e o luto antecipatório — as famílias tendem a projetar na instituição uma função de “reparação simbólica” ou “reabilitação total” (Paúl & Ribeiro, 2012).

A exigência por cuidados individualizados e vigilância absoluta colide com o modelo de financiamento público das IPSS, estruturado em Acordos de Cooperação que priorizam cuidados coletivos e de manutenção biológica (Ferreira, 2018).

Esta discrepância culmina num ambiente de atrito constante entre as partes: as equipas experimentam a desvalorização profissional perante a perceção de esforço não reconhecido, enquanto as famílias sentem uma rutura no “contrato de cuidado”. A mediação destas tensões, competência fulcral da Gestão Técnica, consome recursos temporais significativos, desviando o foco da intervenção direta para a gestão de crises relacionais.

“

Às vezes o cansaço mental é maior do que o físico, levamos os problemas connosco.

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária

”

“

É um trabalho de muita responsabilidade para o retorno financeiro que traz.

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária

”

“

No Questionário faltam as formações de técnicas de manuseamento seguro na prestação de cuidados

Serviços Administrativos, Rede Solidária

”

“

Esta área é física e mentalmente muito exigente

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária

”

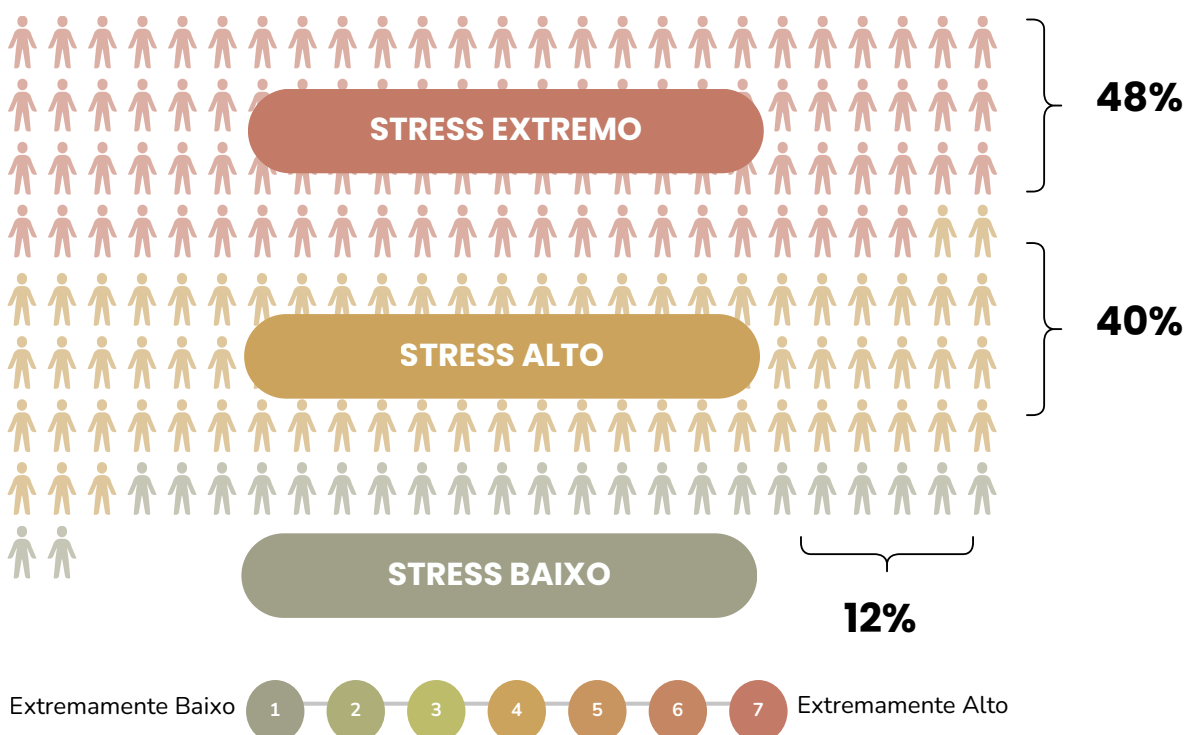


QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O DIAGNÓSTICO DO STRESS – A REALIDADE DA EXAUSTÃO

A análise dos níveis de stress apresentada neste bloco deve ser lida à luz das dinâmicas identificadas no Bloco n.º 1. O stress profissional surge aqui não como fenómeno individual, mas como o resultado acumulado da complexidade do cuidado, da fragilização do apoio familiar e da intensificação das exigências colocadas às equipas da Rede Solidária.

88% DOS PROFISSIONAIS REPORTARAM NÍVEIS DE STRESS ELEVADOS 



A Realidade da Exaustão: Sustentabilidade Humana e Organizacional

A análise dos níveis de stress na Rede Solidária revela uma situação estrutural de exaustão com impactos críticos na sustentabilidade humana. Os dados indicam que 88% dos profissionais reportam níveis elevados de stress, dos quais 48% situam-se num patamar de risco extremo, frequentemente associado ao diagnóstico de Síndrome de Burnout. Esta prevalência confirma a elevada exigência do trabalho emocional inerente às funções de cuidado, onde a gestão da subjetividade e do sofrimento alheio potencia a fadiga de compaixão (Queirós et al., 2013).

Estes indicadores não são meramente conjunturais; constituem a expressão direta do “Triângulo de Pressão” (conflito família-instituição-recursos), funcionando como um preditor estatístico de abandono profissional e degradação da qualidade assistencial (Machado, 2012).

Conclui-se que a continuidade das respostas sociais no Seixal depende da transição para um modelo que incorpore o princípio de “**cuidar de quem cuida**”. A proteção da saúde mental dos profissionais deixa de ser uma opção ética para se tornar uma condição técnica indispensável à eficácia do sistema (Paúl & Ribeiro, 2012).



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O DIAGNÓSTICO DO STRESS – A REALIDADE DA EXAUSTÃO

QUANTO MAIS PRÓXIMO DO CUIDADO, MAIOR O STRESS?

A seguinte estratificação confirma e agrava a conclusão anterior. A crise de sustentabilidade humana não é homogénea; ela é **mais severa e urgente nos profissionais que asseguram o cuidado direto**.

A intervenção "cuidar de quem cuida" ganha, assim, um alvo prioritário: **as Auxiliares de Ação Direta**, cujo bem-estar é a condição fundamental para a qualidade e continuidade dos serviços. Ignorar este facto é arriscar o colapso operacional precisamente no ponto de entrega do cuidado.

CATEGORIA PROFISSIONAL	STRESS	INTERPRETAÇÃO ANALÍTICA
 Auxiliares Ação Direta 	5.6	Este grupo representa o epicentro da crise. Com o nível de stress mais elevado, são a personificação da "zona vermelha" discutida anteriormente. A sua proximidade constante com as necessidades, por vezes complexas e exigentes, dos utentes coloca-os numa posição de vulnerabilidade máxima ao esgotamento físico e emocional.
 Técnicos/as Superiores 	5.0	Situados num patamar intermédio-alto, estes profissionais, que fazem a ponte entre a gestão e a ação direta, também operam sob elevada pressão. O seu nível de stress (5.0) coloca-os firmemente na zona de risco, onde a gestão de casos, burocracias e o apoio às equipas no terreno gera uma tensão constante.
 Dirigentes Associativos 	4.3	Embora apresentem o valor mais baixo, o seu nível de stress (4.3) está longe de ser confortável. Este dado sugere que a pressão sentida na base da pirâmide se propaga para o topo, ainda que de forma atenuada. A sua responsabilidade pela sustentabilidade da organização e pelo bem-estar das equipas e utentes traduz-se numa carga de stress significativa.



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL: AS SEIS DIMENSÕES DE ANÁLISE

O Bloco 3, apresenta a avaliação geral da realidade institucional feita pelos inquiridos. Através de uma escala de concordância em que 1 “Discordo Totalmente” e 4 “Concordo Totalmente”, os participantes avaliaram seis dimensões centrais que definem a organização.

Estas dimensões foram concebidas para medir todo o ecossistema de trabalho, desde os seus fundamentos físicos, estruturais e de recursos (o "hardware" organizacional) até aos aspetos culturais, relacionais e motivacionais (o "software" humano) que sustentam a prestação de cuidados.

DIMENSÕES	DESCRIÇÃO DA DIMENSÃO EM ANÁLISE
I Estruturas e Acessibilidades	Focada no "hardware" físico. Avaliou-se a adequação das instalações, recursos materiais e transporte para garantir segurança e qualidade, bem como a preparação para o futuro aumento da população idosa.
II Recursos Humanos e Capacitação	Centrada no "hardware" humano. Avaliou-se a necessidade percebida de formação, a eficácia do planeamento de Recursos Humanos (recrutamento) e a capacidade de inovar e integrar novas tecnologias nos serviços.
III Qualidade e Coordenação dos Cuidados	Focada na eficácia operacional. Avaliou-se se as condições e meios são adequados aos cuidados (médicos, enfermagem) e a qualidade da coordenação com entidades externas (serviços de saúde, autarquias).
IV Participação, Autonomia e Relacionamentos	Centrada na relação com o utente e a sua rede. Avaliou-se a participação ativa do idoso nas decisões sobre os seus cuidados, a promoção da sua autonomia e a eficácia da comunicação com os familiares.
V Inovação, Socialização e Bem-Estar	Focada no ambiente psicossocial e na modernização. Avaliou-se o sucesso das atividades na promoção da socialização e convívio intergeracional, bem como a capacidade de incorporar novas tecnologias de suporte.
VI Representações, Sentimentos e Motivações	Centrada no "software" humano e no estado motivacional. Avaliou-se a realização pessoal, o sentido de missão, a motivação interna, a intenção de permanecer na área e a perceção de reconhecimento social.



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "(DES)ENCONTRO DE PERSPECTIVAS"

A REALIDADE OPERACIONAL VISTA POR FUNÇÕES DISTINTAS

Dimensão (Escala 1-4)	Auxiliares	Técnicas/os Superiores	Dirigentes
I - Estruturas e Acessibilidades	2,75	2,85	3,15
II - Recursos Humanos e Capacitação	2,58	2,7	2,98
III - Qualidade e Coordenação Cuidados	2,7	2,9	3,2

Divergência de Perspectivas: Visão Estratégica vs. Operacional

Os dados mostram um padrão consistente: as avaliações tendem a diminuir à medida que nos aproximamos da prestação direta de cuidados.

Dirigentes (Avaliações mais altas): Têm uma visão focada no planeamento e na conformidade estrutural, avaliando a maioria das dimensões como "Boas" (acima ou próximo de 3).

Auxiliares e Técnicas/os (Avaliações mais moderadas): Têm uma visão focada na execução diária, sinalizando maiores dificuldades práticas (valores maioritariamente abaixo de 3).

Avaliação Multidimensional: Ecosistema Institucional

Dimensão I - Estruturas e Acessibilidades (O Espaço Físico) - Enquanto os Dirigentes (3,15) consideram as instalações mais adequadas à missão, as Auxiliares (2,75) identificaram maiores constrangimentos.

Dimensão II - Recursos Humanos e Capacitação (O Desafio Comum) - Esta é a área que reúne maior consenso quanto à necessidade de melhoria, apresentando as pontuações mais baixas transversalmente. O facto de os Dirigentes atribuírem a sua nota mais baixa a esta dimensão (2,98) sugere uma consciência global de que **o recrutamento e a formação são os pontos críticos da rede**. Para as Auxiliares (2,58), esta percepção é mais aguda, correlacionando-se com a sensação de sobrecarga e necessidade de mais ferramentas para lidar com a complexidade dos utentes.

Dimensão III - Qualidade e Coordenação (A Articulação) - Verifica-se aqui a maior discrepância: Dirigentes avaliam com 3,2, enquanto Auxiliares ficaram-se pelos 2,7.

A nível institucional, as parcerias e protocolos parecem estar bem estabelecidos. Contudo, na prática diária, as equipas operacionais sentem mais dificuldades na agilização concreta destas respostas.



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O "(DES)ENCONTRO DE PERSPECTIVAS"

A REALIDADE OPERACIONAL VISTA POR FUNÇÕES DISTINTAS

Dimensão (Escala 1-4)	Auxiliares	Técnicas/os Superiores	Dirigentes
IV - Participação e Autonomia	2,9	2,95	3,05
V - Inovação, Socialização e Bem-Estar	3,05	3,15	3,18
VI - Representações, Sentimentos e Motivações	3,38	3,3	3,29

Visão Geral: O "Paradoxo da Vocação"

Ao compararmos estas dimensões com as anteriores, verificamos uma mudança drástica no padrão de resposta. Se nas dimensões estruturais (Infraestruturas e Recursos Humanos) as Auxiliares apresentavam sistematicamente as avaliações mais baixas e críticas do estudo, nestas dimensões motivacionais observamos o oposto: os resultados situam-se **num patamar de avaliação positiva e elevada**.

O dado mais fascinante surge na Dimensão VI, onde se verifica uma inversão da hierarquia habitual: as Auxiliares, o grupo mais desgastado, são quem reporta **o nível mais alto de sentido de missão e realização pessoal (3,38)**. Isto sugere que a Rede Solidária do Seixal é movida por uma força de trabalho com um **preponderante sentido de dever e afetividade**.

Dinâmicas de Participação, Bem-Estar e Motivação das Equipas

Dimensão IV - Participação, Autonomia e Relacionamentos - Enquanto os Dirigentes (3,15) consideram as instalações mais adequadas à missão, as Auxiliares (2,75) identificaram maiores constrangimentos. Promover a verdadeira autonomia (capacitar o idoso a fazer) exige mais do que a assistência direta (cuidados à pessoa idosa). As equipas operacionais, que reportaram desafios nos Recursos Humanos na análise anterior, sentem maior dificuldade em implementar este modelo de empoderamento no dia-a-dia.

Dimensão V - Inovação, Socialização e Bem-Estar - Existe um consenso positivo transversal a todas as categorias, com valores consistentemente acima de 3. Auxiliares (3,05), Técnicos (3,15) e Dirigentes (3,18) estão alinhados na perceção de qualidade. As equipas consideram que o ambiente humano é acolhedor e que as dinâmicas de socialização são eficazes.

Dimensão VI: A Resiliência Ética e o Capital Afetivo - Esta dimensão constitui um dos elementos centrais do estudo, revelando um fenómeno de resiliência vocacional. Contrariando as avaliações críticas nas dimensões estruturais e laborais, observa-se aqui uma inversão da pirâmide hierárquica: são as **Auxiliares**, o grupo mais exposto à precariedade, que **lideram os índices de realização pessoal e sentido de missão (3,38)**.



QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

O Paradoxo da Motivação: Sentido de "Missão" vs. "Reconhecimento"

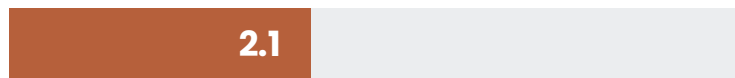
Percepção Interna

"O meu papel é uma missão"



Percepção Externa

"A sociedade valoriza-me"



O Risco da Invisibilidade: Os profissionais mantêm um elevado compromisso ético (missão) apesar da percepção aguda de desvalorização social.

A Resiliência: Entre a "Missão Heroica" e a Invisibilidade Social

A análise deste indicador, circunscrito às **Auxiliares de Ação Direta**, expõe a verdadeira "coluna vertebral" emocional da Rede Solidária do Seixal. Os dados revelam um cenário de resiliência silenciosa: são precisamente as profissionais que executam o trabalho mais duro e desgastante quem reporta o nível mais elevado de compromisso ético, classificando o seu papel como uma verdadeira "missão" com uma pontuação quase máxima de 3,7. Este valor é preponderante, considerando que este é o mesmo grupo que anteriormente reportou níveis de exaustão e stress na ordem dos 5,6 (em 7).

Contudo, a nobreza desta motivação interna colide com uma realidade externa brutal. As auxiliares sentem que a sociedade as desvaloriza, atribuindo ao reconhecimento externo uns escassos 2,1 valores. Este fosso de 1,6 pontos ilustra o paradoxo do "Cuidar": quanto mais próximo se está do corpo e da fragilidade da pessoa idosa (higiene, alimentação, conforto), maior é o sentido de dever, **mas menor é a autopercepção do prestígio social atribuído à função.**



Cuidar não é apenas um emprego, é uma verdadeira missão que nos faz ignorar o cansaço do corpo

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária



Para nós, isto é uma missão de vida, mas para a sociedade, somos muitas vezes invisíveis

Auxiliar Ação Direta, Rede Solidária





QUESTIONÁRIO PROFISSIONAIS REDE SOLIDÁRIA

Da Exaustão à Ação: A Agenda de Sustentabilidade Humana

O Grito Pragmático do Terreno

Após a fase de análise das respostas, o diagnóstico da Rede Solidária para Pessoas Idosas transita agora para a fase propositiva. As prioridades identificadas pelos 202 profissionais não incidem sobre a construção de novos edifícios ou a aquisição de equipamentos físicos. O pedido é inequivocamente investimento no capital humano. As três medidas prioritárias desenham uma estratégia de sobrevivência organizacional, atacando as causas raiz do stress e da sensação de impotência técnica e funcional identificadas anteriormente.

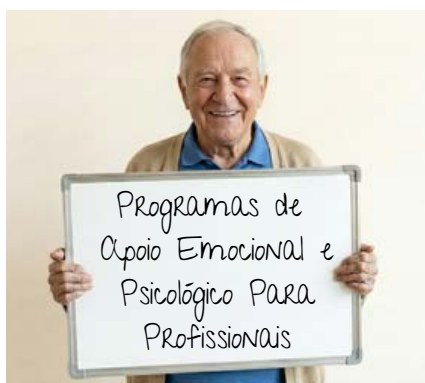
PRIORIDADES



Maior Número de
Profissionais, e
Redução da Carga
de Trabalho

INTERPRETAÇÃO ANALÍTICA

O reforço de equipas surge como a resposta inevitável ao diagnóstico de stress. Os profissionais alertam que os rácios atuais tornam insustentável a saúde mental dos cuidadores e a dignidade dos cuidados. É imperativo transitar de uma lógica de prestação de serviços funcional (higiene/alimentação) para um acompanhamento humanizado, o que só é possível libertando as equipas da pressão do cronómetro.



Programas de
Apoio Emocional e
Psicológico PARA
Profissionais

Assume-se o desgaste mental como um risco profissional que exige gestão preventiva e não apenas reativa. Reconhecendo a finitude da vocação face ao sofrimento diário, esta medida visa criar 'contentores emocionais' que atuem como rede de segurança antes da ocorrência do colapso psicológico.



Psicologia do
Envelhecimento e
Comunicação Com
Idosos com Demência

Este pedido evidencia a lucidez das equipas face à alteração do perfil do utente, agora marcado por demências e perturbações comportamentais. Os profissionais reconhecem que o cuidado puramente instrumental tornou-se insuficiente, reclamando uma capacitação técnica que substitua a intuição por ferramentas científicas capazes de gerir a nova complexidade relacional.



QUADRO SÍNTESE DO QUESTIONÁRIO

O Balanço entre a Capacidade Instalada e os Bloqueios Estruturais

O quadro seguinte apresenta uma síntese analítica das principais forças reconhecidas e fragilidades identificadas no âmbito da intervenção e dos serviços dirigidos às Pessoas Idosas. A leitura comparativa entre forças e fragilidades permite evidenciar não apenas áreas de desempenho consolidado, mas também domínios críticos que carecem de reforço, ajustamento ou reorientação estratégica. O enfoque nas diferentes dimensões possibilita uma compreensão multidimensional da realidade analisada, evitando abordagens fragmentadas ou exclusivamente setoriais.

Este quadro constitui, assim, um instrumento de apoio à reflexão técnica e à tomada de decisão, servindo de base para a definição de prioridades de intervenção, planeamento de melhorias e desenvolvimento de estratégias sustentadas de qualificação das respostas sociais dirigidas à população idosa.

DIMENSÕES	FORÇAS IDENTIFICADAS 	FRAGILIDADES IDENTIFICADAS 
I Qualidade e Coordenação dos Cuidados	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade global reconhecida - Colaboração com saúde/autarquias 	<ul style="list-style-type: none"> - Meios médicos insuficientes - Défice em cuidados de enfermagem
II Participação, Autonomia e Relacionamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades promovem autonomia e socialização 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação efetiva limitada - Comunicação com famílias frágil
III Inovação, Socialização e Bem-Estar	<ul style="list-style-type: none"> - Socialização consolidada - Convívio intergeracional positivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Inovação tecnológica pouco visível
IV Estruturas e Acessibilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Instalações seguras e confortáveis - Acessibilidades adequadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte adaptado insuficiente - Falta de preparação para envelhecimento
V Representações, Sentimentos e Motivações	<ul style="list-style-type: none"> - Alto sentido de missão - Motivação e realização elevadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecimento social insuficiente
VI Recursos Humanos e Capacitação	<ul style="list-style-type: none"> - Procura ativa de formação - Abertura à inovação 	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de Recursos Humanos insuficiente - Inovação pouco consolidada



PROJECTOS DE ENVELHECIMENTO ACTIVO

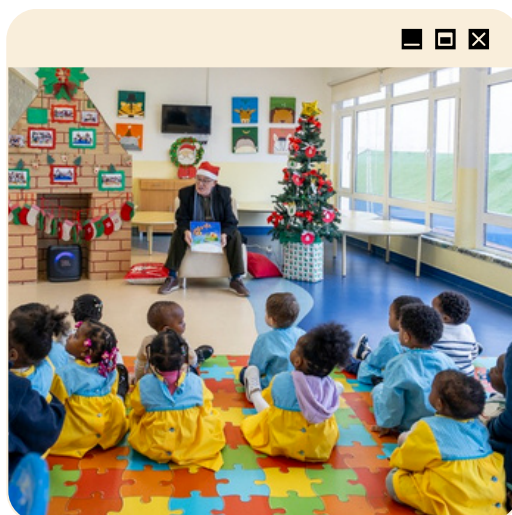
A estratégia de envelhecimento ativo do Município do Seixal articula projetos integrados que promovem a autonomia, a cidadania e a proteção dos cidadãos seniores. Através de eixos focados na literacia, cultura, saúde e segurança, o município assegura uma intervenção multidimensional que valoriza a pessoa idosa como um recurso vital para a comunidade.

Este ecossistema de respostas combate o isolamento social e garante o envelhecimento com dignidade, transformando o potencial ativo dos residentes em capital social e humano para o território.

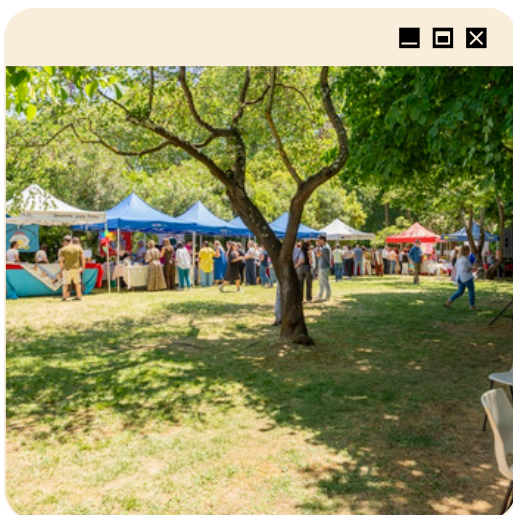
AVÓS CONTEM-ME UMA HISTÓRIA

O projeto Avós Contem-me Uma História integra participantes das Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos e as instituições de infância do Município do Seixal e pretende desenvolver e concretizar formas de ocupação criativa dos seniores, cujos interesses culturais não se comprometem com as tradicionais formas de apropriação do lazer. O projeto possibilita também a participação numa experiência intergrupual, a elevação do auto conceito e sensibiliza a comunidade para o papel dos seniores no desenvolvimento e organização social.

Estas experiências da oralidade têm como funcionalidade uma prática de educação popular, que seja praticada por todos os que queiram uma transformação social dentro da traça de saberes que a intergeracionalidade pode oferecer. Tem como objetivos criar momentos de interação e partilha de saberes entre os idosos e as crianças, estimular a memória, incentivar a vontade de viver, podendo se sentirem úteis na transmissão de experiências já vividas, estimular e orientar a veia artística de cada um e estimular a criatividade.



EMENTAS COM RECEITAS ANTIGAS



Ementas com Receitas Antigas é uma mostra gastronómica, realizada com as Associações de Reformados/as do Concelho do Seixal, subordinada a um tema específico, e pretende incentivar o envelhecimento ativo através da dinamização lúdica e, simultaneamente, divulgar o trabalho desenvolvido pelas instituições do movimento associativo de idosos/os. Esta iniciativa assume-se como um pilar fundamental na preservação do património imaterial e da memória histórica do território, promovendo a transmissão de saberes e sabores tradicionais. Além disso, ao conferir visibilidade ao dinamismo das associações, o projeto consolida a importância do movimento associativo



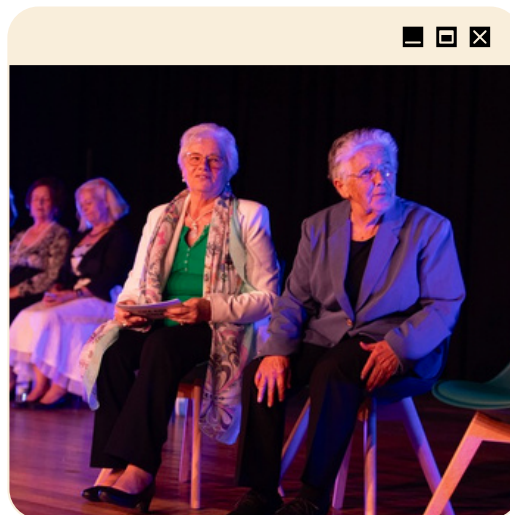
PROJECTOS DE ENVELHECIMENTO ACTIVO

PROJETO MUNICIPAL DE TEATRO SÉNIOR (DES)DRAMATIZAR

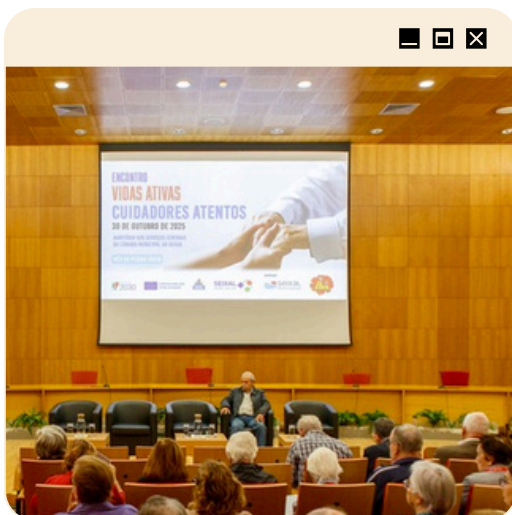
O Projeto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar desenvolve, desde 2001, formas de ocupação criativa dos seniores, possibilitando aos participantes uma experiência em grupo, sensibilizando a comunidade em geral para o papel dos seniores no desenvolvimento social. Nas atividades realizadas todos os participantes integram um projeto de teatro comum onde desempenham um papel específico e individual, em unidade com grupo, que resulta na peça final, o espetáculo.

O projeto visa ainda a vivência do teatro de dentro para fora pelas pessoas idosas, descobrindo como a procura e a construção dos personagens ajuda a desbloquear e a experimentar/exercitar sentimentos escondidos, ou

timidamente revelados e o consequente autoconhecimento. O teatro apresenta-se como um instrumento que desperta nas pessoas idosas o interesse pela vida e pelos seus mecanismos, que proporciona um relacionamento intenso entre os participantes, em interação ainda com outros grupos etários. Com alguma regularidade, o projeto promove encontros de teatro sénior, estabelecendo pontes e trocas entre as práticas e experiências de intervenção com pessoas idosas entre as várias áreas de saber, divulgar o Projeto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar e outros projetos, como formas de trabalhar com e para os idosos, evidenciar os benefícios da prática teatral no processo de envelhecimento das pessoas e promover a formação de técnicos habilitados a trabalhar com grupos seniores em atividades de teatro na comunidade.



COMEMORAÇÕES DO MÊS DAS PESSOAS IDOSAS



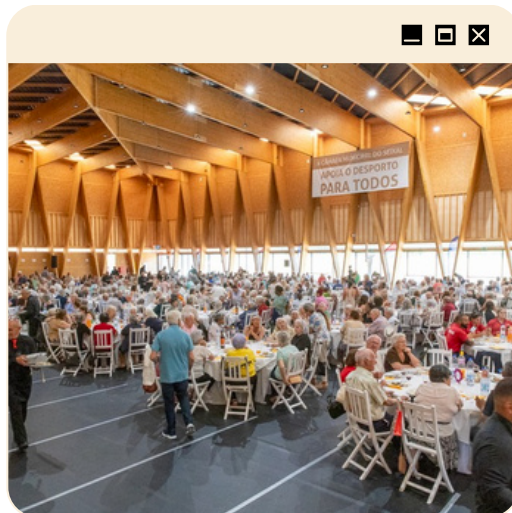
O Mês das Pessoas Idosas é celebrado em Outubro e consiste num conjunto de atividades e ações de divulgação a decorrerem por todo o concelho, do trabalho desenvolvido ao longo do ano com o movimento associativo das pessoas idosas, bem como na dinamização de espaços de reflexão, debate e de difusão do conhecimento na área das pessoas idosas e muita animação. Os principais objetivos são incentivar o envelhecimento ativo, dar visibilidade às pessoas idosas e às atividades por si desenvolvidas, promover atividades para a população idosa e promover o convívio intergeracional.



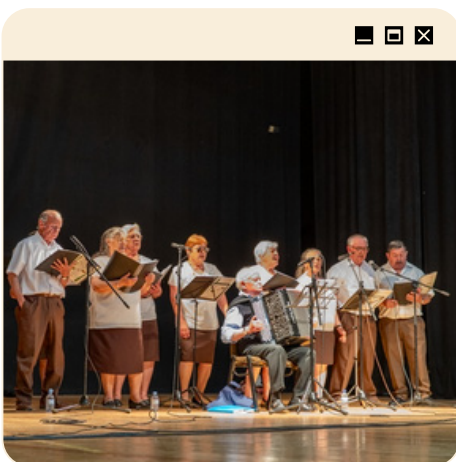
PROJECTOS DE ENVELHECIMENTO ACTIVO

DIA MUNICIPAL DAS PESSOAS IDOSAS

Celebrado a 10 de junho, este dia tem como principais objetivos promover o convívio e a participação social da população idosa, valorizar o seu papel ativo na comunidade local, incentivar a ocupação saudável dos tempos livres e dar visibilidade ao trabalho desenvolvido ao longo do ano pelas associações de reformados, pensionistas e idosos do concelho. A celebração envolve, habitualmente, momentos culturais, recreativos e de atividade física, sendo organizada pela União das Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho do Seixal, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e das juntas de freguesia.



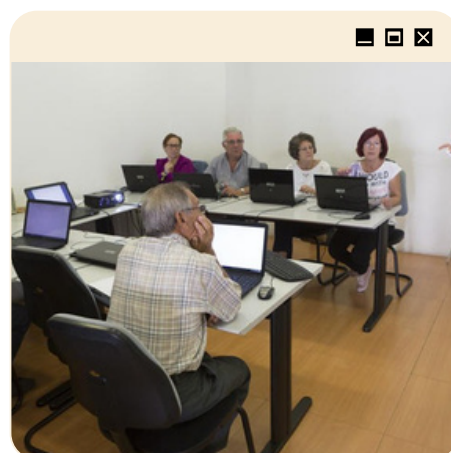
ENCONTRO DE GRUPOS CORAIS



O Festival de Grupos Corais visa promover um encontro entre os vários grupos corais existentes no movimento associativo de idosos e idosas, de forma a divulgar o trabalho desenvolvido ao longo do ano. Esta iniciativa promove o convívio entre os vários grupos corais das Associações de Reformados/as, Pensionistas e Idosos/as do Concelho do Seixal e a prática da animação cultural, através da criação e/ou interpretação de temas musicais.

PROGRAMA TECLAR – INFORMÁTICA PARA IDOSAS/OS

O Programa TECLAR – Informática para Idosas/os, desenvolvido anualmente em parceria com a R@to – Associação Juvenil para Divulgação Cultural e Científica, é uma atividade de informática para pessoas idosas com o objetivo de desconstruir preconceitos relativamente ao uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Pretende-se com as sessões que os/as participantes fiquem familiarizados/as com equipamentos e programas, adaptando-os às suas necessidades, adquirindo competências informáticas, de forma a combater a infoexclusão das pessoas idosas.

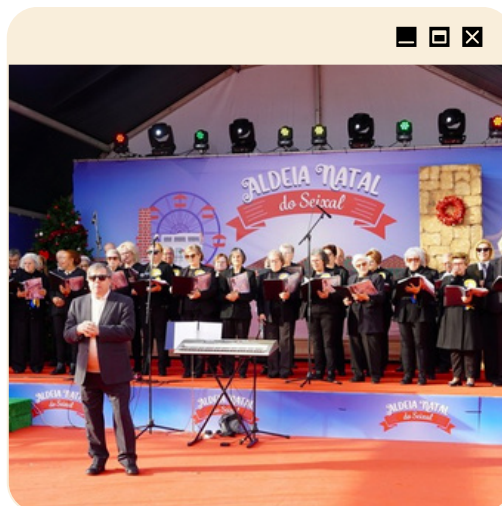




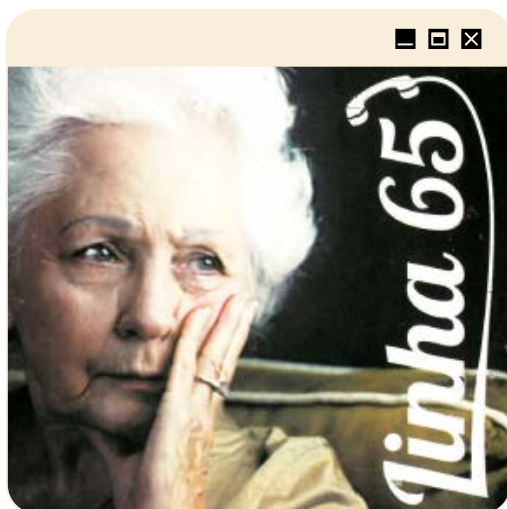
PROJECTOS DE ENVELHECIMENTO ACTIVO

UNIVERSIDADE SÉNIOR DO SEIXAL

A Unisseixal é um projeto da Casa do Educador do Concelho do Seixal, instituição de solidariedade social ligada à área da educação, que promove o bem-estar e a qualidade de vida da população do município, em particular da população sénior. Com o lema “Viver com qualidade”, a Unisseixal desenvolve atividades de aprendizagem, convívio e participação social, incentivando o diálogo intergeracional, a ocupação saudável dos tempos livres, a promoção da saúde física e mental, a cidadania ativa e a autonomia. O projeto destina-se a pessoas maiores de 18 anos, dando prioridade aos participantes com mais de 50 anos.



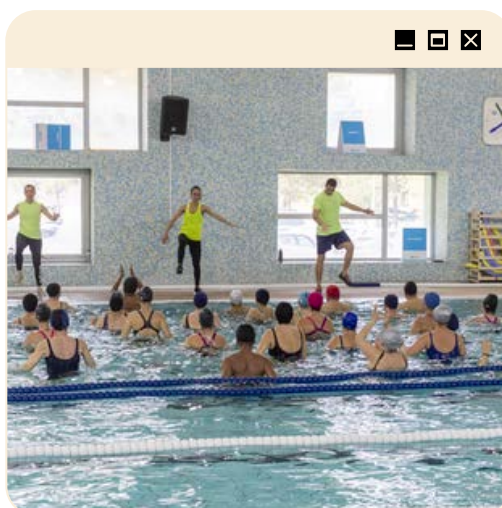
LINHA 65



A Linha 65 – Linha Concelhia de Apoio à Terceira Idade e a Pessoas Dependentes é um projeto da CRIAR-T - Associação de Solidariedade, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, Juntas de Freguesia do Concelho, Segurança Social, Polícia de Segurança Pública, Ministério Público e o Agrupamento de Centros de Saúde Almada e Seixal, que visa proporcionar uma via de denúncia rápida e efetiva de maus-tratos físicos e psicológicos contra pessoas idosas e dependentes e definir um programa de apoio às vítimas.

Projeto Desporto Sénior – Programa Continuar

Promover esforços, em conjunto com as instituições de idosos do concelho, com o objetivo de alterar hábitos de vida e levar a população sénior à prática regular da atividade física, na perspetiva de contribuir para melhorar a sua qualidade de vida, promover a sua integração social e elevar os seus níveis de saúde. O projeto tem como objetivo promover a adesão do maior número possível de idosos e reformados à prática das atividades físico-desportivas, procurando também esclarecê-los acerca dos benefícios que elas proporcionam, nomeadamente na prevenção de determinadas doenças, bem como contribuir para um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.





CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente diagnóstico evidencia que o envelhecimento demográfico no Município do Seixal constitui hoje uma realidade estrutural e consolidada, com impactos diretos na organização social, na provisão de serviços públicos e na coesão territorial.

Entre 2011 e 2024, o crescimento populacional do concelho foi impulsionado quase exclusivamente pelo aumento da população sénior, enquanto a população jovem se manteve praticamente estagnada e a população em idade ativa registou um crescimento reduzido. Esta evolução conduziu a uma clara inversão do equilíbrio geracional, colocando o Seixal entre os concelhos com maior índice de envelhecimento e intensificando a pressão sobre a rede de cuidados sociais, os serviços de saúde e a economia local.

A análise da estrutura etária demonstra que o envelhecimento no Seixal se caracteriza por um duplo fenómeno: por um lado, o aumento generalizado da população com 65 ou mais anos em todas as freguesias; por outro, um acentuado envelhecimento interno do próprio grupo sénior, com crescimento expressivo das pessoas com 75, 80 e mais anos. Embora a maioria da população idosa se concentre ainda no grupo dos 65 aos 74 anos — fase em que predominam níveis elevados de autonomia —, observa-se já uma dimensão significativa de população muito idosa, onde se concentram os maiores riscos de dependência funcional, fragilidade social e necessidade de cuidados continuados.

Este processo é fortemente marcado por desigualdades de género. A feminização do envelhecimento intensifica-se nas idades mais avançadas, refletindo trajetórias de vida mais longas, frequentemente associadas à viuvez, a rendimentos mais baixos e a situações de isolamento social. O fenómeno do “viver sozinho na velhice” assume particular relevância no concelho, sobretudo entre mulheres idosas, constituindo um fator de vulnerabilidade acrescida que exige respostas específicas, articuladas e territorialmente adequadas.

Paralelamente, o diagnóstico revela a existência de um contingente expressivo de pessoas recentemente reformadas, com potencial para uma participação ativa na vida comunitária, social e cultural do concelho. Este grupo representa um recurso social relevante, cuja mobilização se revela essencial para promover o envelhecimento ativo, prevenir situações de isolamento futuro e reforçar a coesão intergeracional. O desafio que se coloca ao Município passa, assim, por equilibrar a resposta às situações de maior dependência com estratégias preventivas e capacitadoras dirigidas aos “jovens idosos”.

No que respeita às respostas sociais, constata-se um esforço contínuo de reforço da oferta, assegurado maioritariamente pela rede solidária, em estreita articulação com o Município. Apesar do aumento do número de vagas em várias tipologias, a taxa de cobertura tem vindo a diminuir, refletindo o desfasamento entre o crescimento da procura e a capacidade instalada.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Persistem assimetrias territoriais na distribuição das respostas e limitações estruturais, particularmente nas respostas residenciais e nos equipamentos de proximidade. Este contexto traduz-se numa crescente pressão sobre as instituições, os profissionais e os cuidadores informais, evidenciando a necessidade de consolidação e qualificação da rede existente.

O diagnóstico evidencia igualmente a importância central das IPSS e das autarquias na garantia do apoio social à população idosa, bem como os desafios associados à sustentabilidade dos recursos humanos, à formação especializada e à articulação interinstitucional. A valorização do trabalho dos cuidadores, formais e informais, emerge como uma condição fundamental para assegurar a continuidade e a qualidade das respostas, num contexto de envelhecimento cada vez mais exigente.



RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS

O diagnóstico realizado evidencia que o envelhecimento no Município do Seixal exige uma resposta estratégica integrada, sustentada em evidência e ajustada às especificidades territoriais e sociais do concelho. A evolução demográfica observada, marcada pelo crescimento acelerado da população idosa — em particular dos grupos etários mais avançados —, impõe a necessidade de ultrapassar uma lógica predominantemente reativa e avançar para um modelo de planeamento antecipatório, capaz de responder simultaneamente às situações de maior dependência e de potenciar trajetórias de envelhecimento ativo e autónomo.

Neste sentido, torna-se prioritário reforçar e qualificar a rede de respostas sociais dirigidas à população idosa, assegurando a sua adequação ao crescimento da procura e às novas tipologias de necessidade identificadas. Apesar do aumento de vagas registado nos últimos anos, a diminuição das taxas de cobertura demonstra que a capacidade instalada permanece insuficiente, sobretudo nas respostas de proximidade e nas respostas residenciais.

Recomenda-se, assim, o reforço progressivo do Serviço de Apoio Domiciliário e dos Centros de Dia, enquanto respostas estruturantes para a permanência no domicílio, bem como a reavaliação da oferta de ERPI, tendo em conta as assimetrias territoriais existentes e o aumento da população com 80 e mais anos. Este reforço deverá ser acompanhado por uma maior articulação entre a rede solidária, o setor da saúde, Segurança Social e o Município, promovendo circuitos de encaminhamento mais eficazes e evitando situações de rutura no acompanhamento das pessoas idosas.

Paralelamente, o diagnóstico evidencia a centralidade dos recursos humanos no funcionamento da rede de apoio social, bem como os elevados níveis de desgaste físico e emocional associados ao trabalho de cuidado. Torna-se, por isso, fundamental investir na valorização, qualificação e retenção dos profissionais, através de ações contínuas de formação especializada, mecanismos de apoio psicossocial e reconhecimento institucional do seu papel. Do mesmo modo, o apoio aos cuidadores informais deve ser reforçado, reconhecendo-se o seu contributo essencial para a manutenção da autonomia das pessoas idosas e prevenindo situações de exaustão, abandono ou institucionalização precoce.

No domínio do envelhecimento ativo, os dados revelam a existência de um número significativo de pessoas recentemente reformadas, maioritariamente integradas no grupo etário dos 65 aos 74 anos, com níveis relevantes de autonomia e disponibilidade para a participação social. Recomenda-se, assim, o reforço e a diversificação de programas municipais orientados para a promoção da participação cívica, cultural e comunitária das pessoas idosas, valorizando o seu capital de experiência e conhecimento. Iniciativas de voluntariado sénior, projetos intergeracionais, ações de literacia digital e programas de educação ao longo da vida assumem um papel central na prevenção do isolamento social e na construção de trajetórias de envelhecimento mais saudáveis e inclusivas.



RECOMENDAÇÕES ESTRATÉGICAS

Atendendo à forte feminização do envelhecimento e à elevada prevalência de situações de isolamento entre mulheres idosas, recomenda-se uma abordagem sensível ao género na definição das políticas e respostas locais.

Tal implica a priorização de intervenções dirigidas a pessoas idosas que vivem sozinhas, a promoção de redes de vizinhança e proximidade e a articulação com políticas de habitação, mobilidade e saúde, de forma a reduzir fatores de risco associados à solidão, à pobreza e à dependência. A adequação do espaço público, dos transportes e dos serviços à mobilidade reduzida constitui igualmente uma dimensão fundamental para garantir a autonomia e a segurança das pessoas idosas no quotidiano.

Por fim, este diagnóstico reforça a importância de uma estratégia municipal sustentada em conhecimento atualizado e monitorização contínua. O envelhecimento da população é um fenómeno dinâmico, pelo que se recomenda a atualização regular dos dados demográficos e sociais, o aprofundamento de estudos temáticos — designadamente sobre dependência, cuidadores, saúde mental e condições de habitação — e a avaliação sistemática das respostas existentes.

O Município do Seixal deverá, assim, assumir o compromisso de continuar a produzir conhecimento sobre este segmento populacional, utilizando-o como base para a adaptação contínua das políticas públicas e para o reforço da intervenção em rede.

Estas recomendações estratégicas procuram traduzir, de forma fundamentada, os principais desafios e oportunidades identificados ao longo do diagnóstico, contribuindo para a construção de um modelo de envelhecimento mais justo, participativo e sustentável no Município do Seixal.



BIBLIOGRAFIA

- Almeida, M. C. (2019). *Dependência e Envelhecimento: Um desafio para o Séc. XXI*. Caminho.
- Bowlby, J. (1988). *Uma Base Segura: Aplicações Clínicas da Teoria do Apego*. Gradiva.
- Cabral, M. V. (2013). *O Envelhecimento Ativo em Portugal*. Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Câmara Municipal do Seixal. (2024). <https://www.cm-seixal.pt>
- Fernandes, A. A. (2018). *O Envelhecimento da População Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Ferreira, S. (2018). *O Estado e as IPSS: Uma relação de dependência e autonomia*. Coimbra Editora.
- Figueiredo, D. (2007). *Cuidados Familiares a Idosos Dependentes*. Climepsi Editores.
- Carta Social: Rede de Serviços e Equipamentos (2025). <http://www.cartasocial.pt>
- Goffman, E. (1961). *Manicómios, Prisões e Conventos*. Perspetiva.
- Guimarães, P. (2014). *O Serviço Social e a Ética do Cuidado*. Universidade Católica Editora.
- Instituto da Segurança Social, I.P. (2024). *Estatísticas e Indicadores de Proteção Social*.
- Instituto Nacional de Estatística. (2025). *Censos 2021: Resultados definitivos*. <https://www.ine.pt>
- Instituto Nacional de Estatística (2025). *Informação à Comunicação Social - Dia Internacional do Idoso*. Lisboa.
- Instituto Nacional de Estatística (2025). *Informação à Comunicação Social - Rendimento e Condições de Vida*. Lisboa.
- Lopes, A. (Coord.). (2020). *Solidão e Isolamento Social entre as Pessoas Idosas em Portugal*. Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa.
- Matos, A. D. (2013). *O Envelhecimento da População Portuguesa: Percursos e Ciclos de Vida*. Edições Afrontamento.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia: Aspetos Biopsicossociais do Envelhecimento e Saúde*. Lidel.
- Queirós, C., et al. (2013). *Burnout e Fadiga de Compaixão em Profissionais de Ajuda*. Revista Psicologia, Saúde & Doenças.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Wall, K. (Org.). (2014). *Famílias e Redes de Apoio Social*. Imprensa de Ciências Sociais.