

Balanço do primeiro ano do Programa em Portugal

Programa Sempre Acompanhados da Fundação "la Caixa" dá apoio em Lisboa e no Porto a mais de 300 seniores em situação de solidão

- O Programa Sempre Acompanhados combate a solidão nos seniores através da prevenção e da intervenção, com ênfase na comunidade, envolvendo voluntários e entidades sociais em parceria com a Administração Pública,
- Por ocasião da celebração do Dia Internacional das Pessoas Idosas (1 de outubro), o Programa Sempre Acompanhados dinamizará em Lisboa e no Porto um conjunto de atividades abertas ao público para destacar a importância das relações sociais e do combate a estereótipos sobre a velhice.

Lisboa, 29 de setembro de 2023. Num contexto marcado pelo aumento de casos de pessoas em situação de solidão, o programa Sempre Acompanhados da **Fundação "la Caixa"** prestou apoio a **cerca de 300 seniores em Portugal**, desde o início do ano. **Durante o primeiro ano de atuação em território português, o Programa**, com apoio das autarquias, apoiou 127 pessoas em Lisboa, através do **Centro Social Paroquial do Campo Grande, nas freguesias de Alvalade e Olivais**, e ainda a 147 pessoas no Porto, através da **Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação do Porto e da Santa Casa da Misericórdia do Porto**. Este trabalho personalizado é levado a cabo através de uma **metodologia inovadora** e em constante evolução, juntamente com a comunidade e a Administração Pública.

O aumento da esperança de vida, as novas formas de convivência e relações familiares e uma utilização diferente do tempo dão forma a uma realidade cada vez mais complexa que nos coloca perante novos desafios, entre eles a solidão, que se estima afetar cerca de **500 000 pessoas em Portugal**. Com mais de cem anos de história em Espanha, o programa Seniores da Fundação "la Caixa", no qual se insere o Programa Sempre Acompanhados, tem como objetivo enfrentar os **novos desafios impostos pela velhice**.

A missão do Programa Sempre Acompanhados é **capacitar os seniores** em situação de solidão, colocando-os no centro de todas as ações, como sujeitos ativos do seu processo de envelhecimento, e acompanhando-os na busca de uma vida plena através do fomento das **relações de bem-estar e apoio**. O Programa visa também obter o envolvimento dos cidadãos e um ambiente de comunidade para construir parcerias e trabalhar em rede. Tudo isto com o objetivo de sensibilizar os cidadãos e minimizar as situações de solidão nas pessoas mais velhas.

Está demonstrado cientificamente que enfrentar a solidão e melhorar as relações sociais traz **enormes benefícios**: o aumento da capacidade de adaptação psicológica às situações de perda, doença ou stress crónico (como a assistência); a melhoria da saúde, do estado emocional e da esperança de vida; o aumento da qualidade de vida; e a diminuição da probabilidade de adoecer e de sofrer de demência. O Programa contribui para **fomentar as relações sociais com objetivo de atingir uma vida plena, com sentido e significado**.

Por ocasião da celebração do Dia Internacional das Pessoas Idosas (1 de outubro), estão previstas diversas ações de sensibilização que salientam a importância das relações sociais e dão a conhecer a solidão como um desafio num duplo sentido: pode afetar-nos a todos, independentemente da idade, e, ao mesmo tempo, cada um de nós pode, com o seu pequeno contributo, melhorar a vida das pessoas, à sua volta, que sentem solidão. Estas atividades são uma amostra das várias ações levadas a cabo durante o ano que visam sensibilizar as pessoas, detetar situações de solidão e criar uma rede de apoio e de relações, contando sempre com o tecido associativo e as instituições locais. Este verão, por exemplo, foram promovidas ações inovadoras, bem recebidas, dirigidas a **seniores que ficavam sozinhos durante as férias**.

Atividades no Porto:

Bonfim – em colaboração com a Junta de Freguesia do Bonfim, a Santa Casa da Misericórdia do Porto irá participar na Semana do Idoso com um ponto de informação sobre o Programa Sempre Acompanhados.

Centro Histórico – Cruz Vermelha Portuguesa: irá dinamizar uma campanha nas suas redes sociais com os testemunhos de seniores que participaram no programa Sempre Acompanhados para abordar o significado da solidão.



Atividades em Lisboa:

Alvalade – o Centro Social Paroquial do Campo Grande irá celebrar o dia 1 de outubro com o evento «Vidas Felizes com Sentido». Durante este dia, o Centro irá acolher diversas atividades, como a leitura de poemas sobre vidas com sentido e um *sketch* sobre o idadismo, e irá contar com um ponto de informação sobre a importância da literacia digital, entre outras atividades.

Além de estar presente em Lisboa e no Porto, atualmente, o Programa **está em 13 territórios de Espanha: envolvendo 426 entidades sociais, 573 profissionais e 304 voluntários.**

Fundação "la Caixa": 50 milhões de euros para 2023

A Fundação "la Caixa" iniciou em 2018 a sua implantação em Portugal, consequência da entrada do BPI no Grupo CaixaBank. Em 2023, destina 50 milhões de euros a projetos sociais, de investigação, educativos e de divulgação cultural e científica.

Departamento de Meios de Comunicação Social da Fundação "la Caixa"

Marlita Carneiro: marlita.carneiro@adagietto.pt / +351 919 864 332

Marta Sánchez: marta.sanchez@fundaciolacaixa.org / +34 618 254 117