



## Programa Sempre Acompanhados da Fundação "la Caixa" ajuda a combater solidão de 590 pessoas idosas em Portugal

O programa Sempre Acompanhados promovido pela Fundação "la Caixa", com o apoio do BPI, aborda a solidão das pessoas idosas através da prevenção e de uma intervenção personalizada, em colaboração com entidades sociais e com as administrações públicas. Segundo o último estudo realizado, após a sua participação no programa, mais de 80% dos participantes sentem um aumento da confiança em si próprios, compreendem melhor as suas emoções e estabelecem uma ligação mais próxima com amigos e familiares.

Em 2025, este programa pioneiro já apoiou 590 pessoas idosas em Portugal: 228 em Lisboa, através do Centro Paroquial do Campo Grande (nas freguesias de Alvalade e Olivais), e 362 no Porto, em parceria com a Santa Casa da Misericórdia (Bonfim, Massarelos e Lordelo, 212 pessoas) e a Cruz Vermelha (Centro Histórico e Paranhos, 150 pessoas). A iniciativa reforça a sua missão de empoderar pessoas em situação de solidão, colocando-as no centro do seu processo de envelhecimento e acompanhando-as na construção de uma vida plena, com bem-estar e sentido.

Lisboa | 1 de outubro de 2025

Em Portugal, **590 pessoas idosas em situação de solidão** foram acompanhadas de forma personalizada pelo programa Sempre Acompanhados da Fundação "la Caixa" em 2025. No total, em **Espanha e Portugal**, o número ultrapassa as 3.300 pessoas, o que representa um aumento de 32% face ao mesmo período do ano passado. Tudo isto é possível graças ao trabalho com entidades sociais locais, através de uma metodologia inovadora e em constante evolução junto da comunidade e das administrações.

Em Portugal, o programa é desenvolvido nos distritos de **Lisboa e Porto**, em colaboração com as entidades locais. Em Lisboa, o programa atua no **Centro Paroquial do Campo Grande**, nos bairros de Alvalade e Olivais, acompanhando **228 pessoas idosas**. No Porto, o programa é implementado através de duas entidades parceiras: a **Santa Casa da**



**Misericórdia**, nas freguesias do Bonfim, Massarelos e Lordelo (**212 pessoas**), e a **Cruz Vermelha**, nas freguesias do Centro Histórico e Paranhos (**150 pessoas**), totalizando **362 pessoas apoiadas**. Logo, o programa **Sempre Acompanhados já atendeu 590 pessoas idosas em situação de solidão em Portugal em 2025**.

A missão do programa é **empoderar as pessoas idosas em situação de solidão**, colocando-as no centro do seu processo de envelhecimento e acompanhando-as na busca de uma vida plena, promovendo relações de bem-estar e apoio. Do mesmo modo, o programa aposta no envolvimento da comunidade e da cidadania para construir alianças e redes de apoio, sensibilizando a sociedade e minimizando a solidão. O objetivo é sensibilizar a sociedade e minimizar as situações de solidão das pessoas idosas.

Com mais de 10 anos de existência, o programa consolidou-se como um projeto pioneiro tanto no combate à solidão como no modelo de intervenção. Segundo o último estudo, nos primeiros seis meses de participação, os beneficiários reduzem significativamente sentimentos de solidão social, emocional ou existencial. Mais de 80% sentem aumento de confiança, maior capacidade para enfrentar a solidão e desenvolvimento pessoal; cerca de 85% compreendem melhor as suas emoções e reforçam relações com amigos e familiares; e 95% dos participantes, que inicialmente estavam em situação emocional difícil, percebem melhorias significativas no seu estado. Destaca-se que a solidão diminui especialmente entre pessoas mais vulneráveis, como cuidadores, pessoas em transição para a reforma, ou que sofreram perdas ou enfrentam situações de pobreza.

*"A experiência do programa Sempre Acompanhados ensinou-nos que a escuta é uma habilidade imprescindível para a transformação social. Saber que há alguém em quem podemos confiar melhora o estado de espírito das pessoas, especialmente daquelas que se encontram em situação de solidão. Por isso, na Fundação "la Caixa" continuamos a apostar em acompanhá-las para contribuir para o seu bem-estar",* destaca o subdiretor-geral da Fundação "la Caixa", **Marc Simón**.

### **Um "espaço de escuta" para dar visibilidade à solidão**

No âmbito do **Dia Internacional das Pessoas Idosas**, a Fundação "la Caixa" e as entidades locais promoveram várias ações de sensibilização. Entre elas, a criação de um **"espaço de escuta"**, onde pessoas que participaram no programa Sempre Acompanhados partilharam as suas experiências de solidão com o público e dialogaram com os profissionais do programa.

Em Portugal, as comemorações do Dia Internacional das Pessoas Idosas incluem duas iniciativas no **Porto**, já no **dia 1 de outubro**: uma **aula de Yoga para idosos**, às **14h30**, na **Casa da Prelada** (UF Lordelo do Ouro e Massarelos), e um programa comunitário entre as **11h00 e as 15h00**, na **Fábrica Santo Thyrsó**, com música, oficinas interativas e momentos de convívio. Já em **Lisboa**, no **dia 8 de outubro**, o **Centro Paroquial do Campo Grande** promove, em parceria com o projeto *Pedalar Sem Idade*, a iniciativa **"Slow Dating"**, que decorrerá das **10h00 às 12h30**.

### **"A chamada da solidão": uma experiência para parar e escutar**

Ainda no âmbito da celebração do **Dia Internacional das Pessoas Idosas**, a Fundação "la Caixa" lançou a experiência **"A chamada da solidão"**, desenvolvida em colaboração com quatro pessoas idosas acompanhadas pelo programa. A iniciativa convida a sociedade a



escutar, refletir e agir, através de uma chamada telefónica simbólica que sensibiliza para o impacto da solidão e promove uma maior empatia e proximidade.

Estas ações de sensibilização destacam a importância das relações sociais e tornam visível a solidão como um desafio coletivo: pode afetar qualquer pessoa, mas todos podem contribuir para melhorar a vida daqueles que a sentem. Ao longo do ano, o programa promove ainda outras iniciativas, como ações de verão dirigidas a pessoas idosas que ficam sozinhas durante as férias.

*"A solidão assemelha-se muito à dor de estar doente. Vai-nos desgastando. Sentimos que não servimos para nada, que fazemos cada vez menos coisas... Como se desaparecêssemos para os outros e para nós próprios", explica Josep na chamada.*

*"Saber que há alguém que nos escuta, que se preocupa, que pergunta 'Como estás?' de coração... salvou-me de não me afundar. Essa foi a mão que me manteve à tona nos momentos em que não via saída para a minha vida", conta Javier.*

*"O programa Sempre Acompanhados ajudou-me a perceber que me tinha tornado pequena e me tinha esquecido de quem era. Agora aprendi a gostar de mim novamente. A dar-me prioridade, a cuidar de mim como sempre tinha cuidado dos outros", relata Blanca.*

*"Recuperei a sensação de não estar isolada nem fechada. De voltar a existir", acrescenta Maria Teresa.*

### **Fomentar relações sociais para uma vida plena e significativa**

O aumento da esperança de vida, novas formas de convivência familiar e uma organização diferente do tempo apresentam desafios complexos, entre eles a solidão. O **Programa de Pessoas Idosas da Fundação "la Caixa"**, com mais de 100 anos de história, visa responder a estes desafios, promovendo relações sociais que contribuem para maior bem-estar, saúde, esperança de vida e qualidade de vida, reduzindo também riscos de doença e demência.

Está cientificamente comprovado que enfrentar a solidão e melhorar as relações sociais traz benefícios poderosos: o aumento da adaptação psicológica perante situações de perda, doença ou stresse crónico; a melhoria da saúde, do estado emocional e da esperança de vida; o aumento da qualidade de vida e a redução do risco de doença e demência. Do mesmo modo, o programa constatou que fomentar as relações sociais facilita uma vida plena, com sentido e significado.

### **Presença nacional e internacional do programa**

Atualmente, o programa **Sempre Acompanhados** está implementado em **13 territórios em Espanha** (Jerez, Múrcia, Pamplona, Granada, Málaga, Palma de Maiorca, Sabadell, Terrassa, Tortosa, Girona, Tàrraga, Santa Coloma de Gramenet e Lérida) e em **Lisboa e Porto**. O seu desenvolvimento é possível graças a mais de 200 profissionais e 260 voluntários, com mais de 540 atividades complementares em 2025, envolvendo cerca de 12.000 pessoas.



Fundación "la Caixa"

### **Formação especializada para profissionais**

A Fundação "la Caixa" lançou ainda o curso de [pós-graduação em Atenção a Pessoas em Situação de Solidão, em parceria com a Universidade de Vic \(UVic-UCC\)](#),

dirigido a profissionais da área social e da saúde, com o objetivo de promover uma intervenção e abordagem integral da solidão. Trata-se do primeiro programa académico em língua espanhola com estas características, que aborda a solidão numa perspetiva global e multidisciplinar.

O curso aprofunda: *"A dimensão emocional, com enfoque interno na pessoa; relações sociais e sentimento de pertença à comunidade; solidão existencial; e uma abordagem da solidão em contextos específicos, como prisões ou lares"*, explica [Elena Fernández Gamarra](#), licenciada em Psicologia, mestre em Gerontologia Clínica e coordenadora académica do curso de pós-graduação.

### **Fundação "la Caixa": 50 milhões de euros para 2025**

A Fundação "la Caixa" iniciou em 2018 a sua implantação em Portugal, consequência da entrada do BPI no grupo CaixaBank. Em 2025, destina 50 milhões de euros a projetos sociais, de investigação, educativos e de divulgação cultural e científica.

#### **Área de Comunicação da Fundação "la Caixa":**

---

##### **SOFIA FARINHA**

[sofia.farinha@tinkle.pt](mailto:sofia.farinha@tinkle.pt)

(+351) 911 737 761

##### **CLARA FERRÉ MERCER**

[clara.ferre@fundaciolacaixa.org](mailto:clara.ferre@fundaciolacaixa.org)

(+34) 696 50 70 02

##### **SALA DE IMPRENSA**

<https://fundacaolacaixa.pt/pt/atualidade>

##### **MEDIAHUB**

<https://mediahub.fundacionlacaixa.org/>