



OBSERVATÓRIO DA  
**NATALIDADE E**  
**ENVELHECIMENTO**  
PORTUGAL - 1.ª EDIÇÃO

**APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS**

**Temática do Envelhecimento**

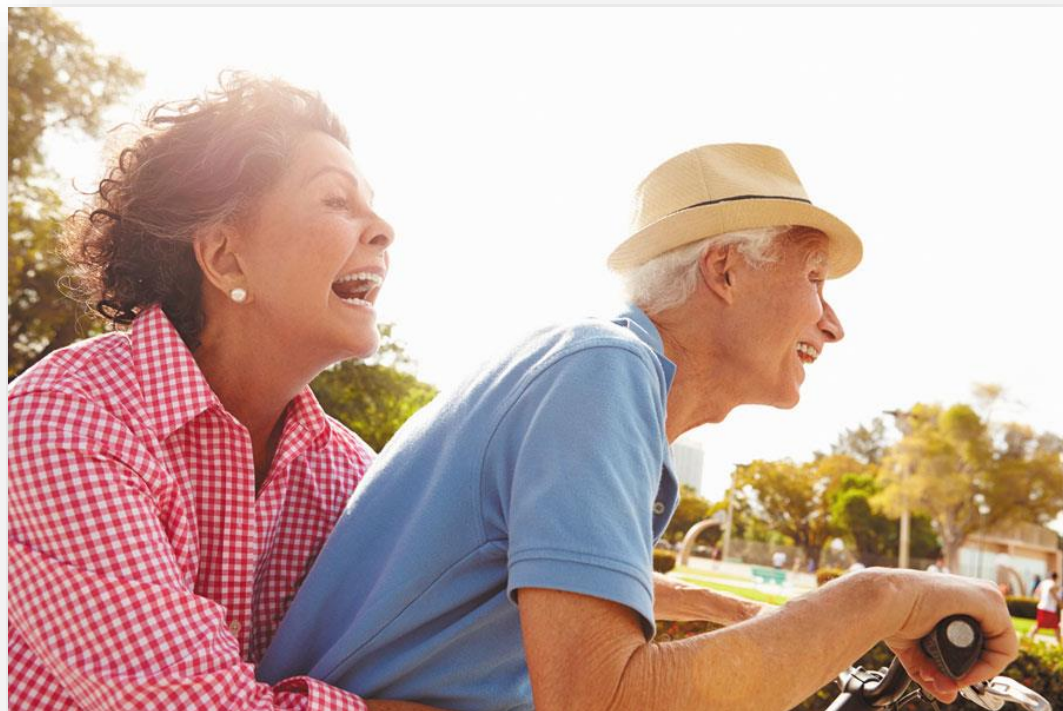
**Museu da Electricidade | 19 de junho de 2018**

**Telmo Francisco Vieira**



<b>1</b>	<b>Enquadramento</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>O Observatório da Natalidade e Envelhecimento em Portugal – 1.ª edição</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Metodologia</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Envelhecimento – Principais objectivos, trabalho campo e questionário</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>Principais resultados subjacentes ao questionário sobre o tema do Envelhecimento</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável</b>	<b>61</b>
<b>7</b>	<b>Base de dados e publicações – <i>on going</i>, envelhecimento</b>	<b>72</b>
<b>8</b>	<b>Portal do Observatório da Natalidade e do Envelhecimento em Portugal</b>	<b>76</b>
<b>9</b>	<b>Próximos desenvolvimentos</b>	<b>76</b>
<b>10</b>	<b>Agradecimentos</b>	<b>89</b>

# 1. Enquadramento



## 1. ENQUADRAMENTO

### Natalidade e envelhecimento populacional

O **aumento da esperança média de vida** combinado com um **baixo índice de fecundidade** levou ao surgimento de problemas estruturais, nomeadamente a **não renovação das gerações**, caminhando-se para um acentuado **envelhecimento da população**.

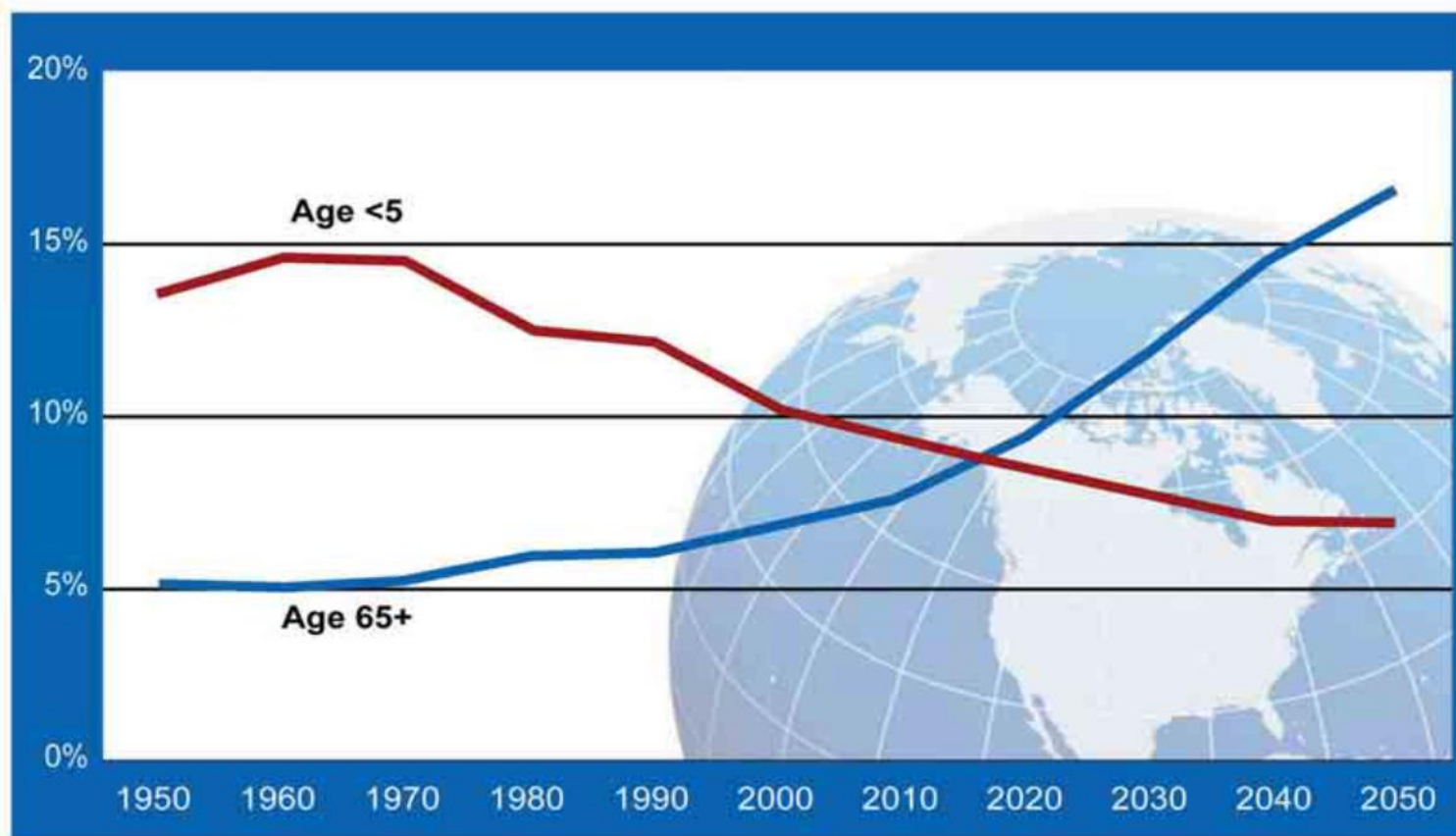
Algumas das **consequências da inversão da pirâmide etária**:

- Desequilíbrio da **Segurança Social**
- Aumento da **despesa em saúde**
- **Menor** disponibilidade de **cuidadores**
- **Necessidade de adaptação** das organizações a uma realidade de uma população muito mais envelhecida e com necessidades específicas, etc.



## 1. ENQUADRAMENTO

### Percentagem de crianças e idosos na População Mundial: 1950-2050



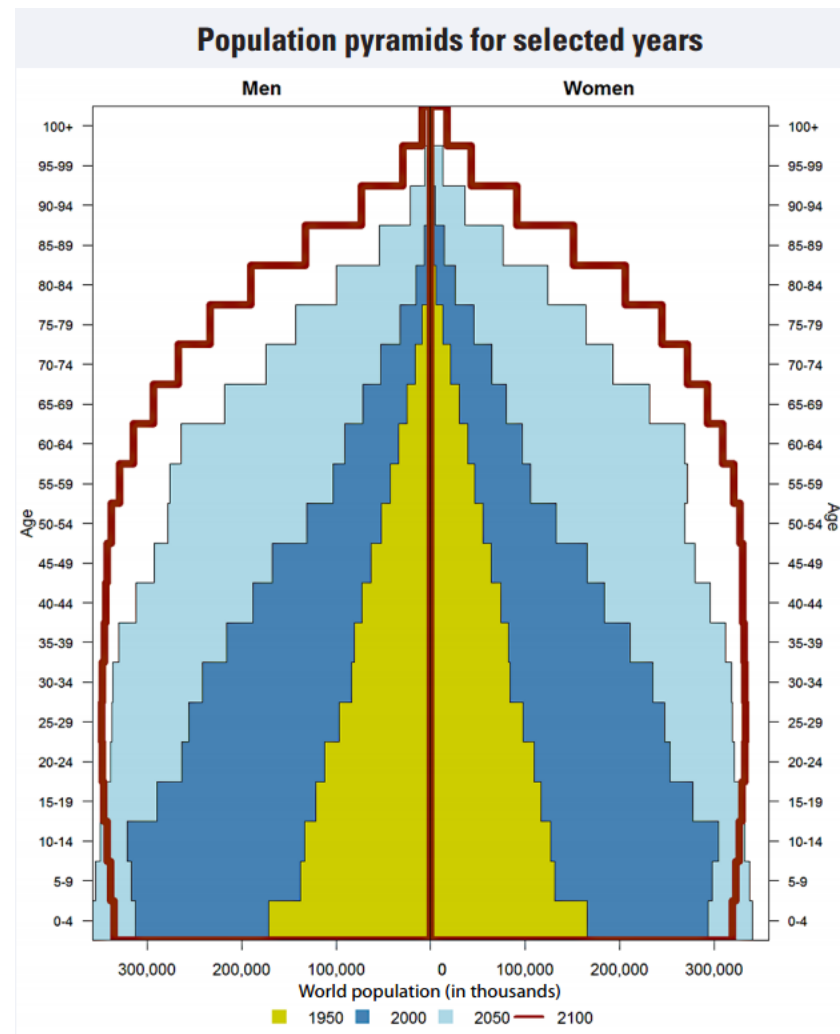
**Fonte:** United Nations. *World Population Prospects: The 2017 Revision*.  
 Available at: <http://esa.un.org/unpd/wpp>.

## 1. ENQUADRAMENTO

### Envelhecimento acentuado da população

O **crescimento da população mundial está a abrandar** em face das taxas de fertilidade em declínio e do acentuado envelhecimento.

A mudança demográfica é mais vincada em **países desenvolvidos**, mas **também afeta as economias emergentes**.



## 1. ENQUADRAMENTO

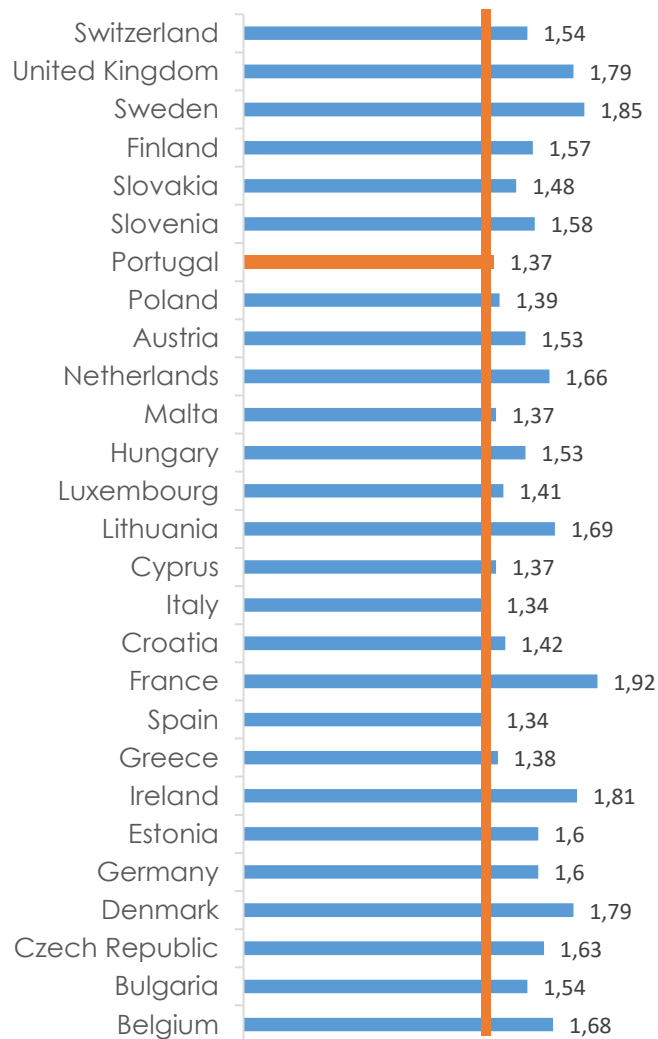
### Índice sintético de Fecundidade nos 28 países da União Europeia



**EU 28 = 1,60** (2016 est.)



**PT=1,37** (2017)



Fonte: INE, PORDATA.

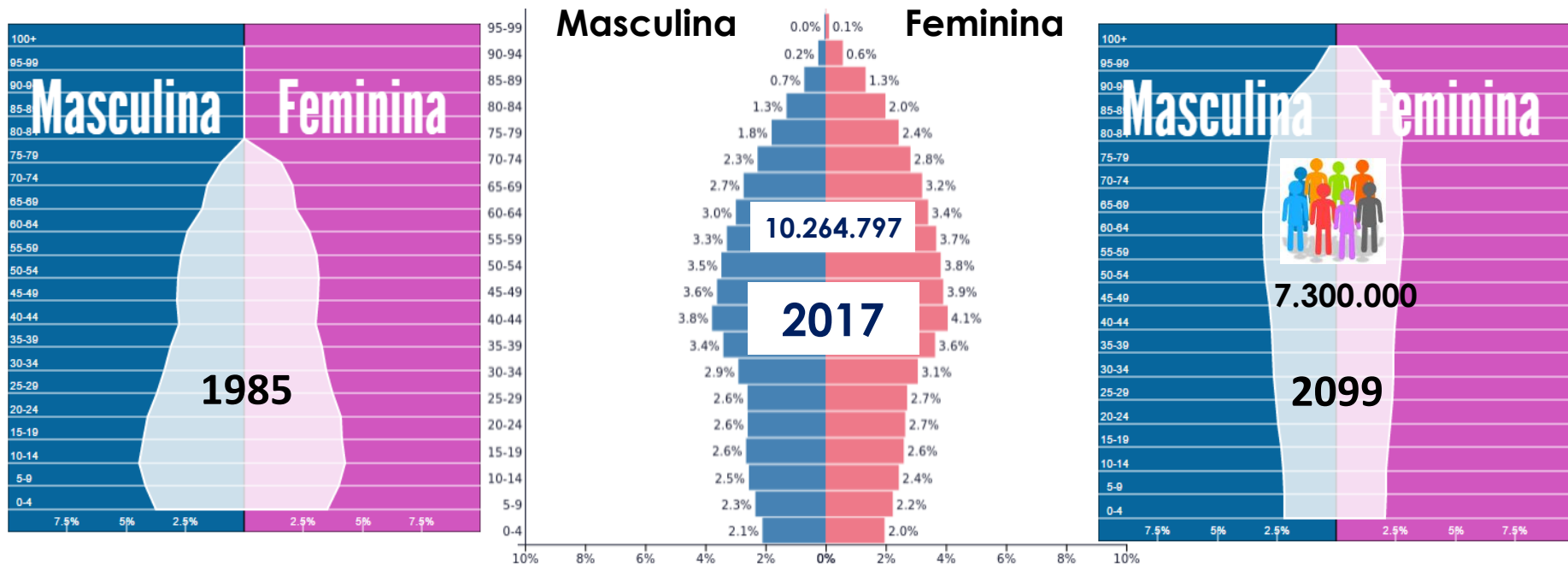
Última atualização em 15 de Junho de 2018

## 1. ENQUADRAMENTO

### Pirâmide etária de Portugal em 1985, 2017 e simulação 2099

Nos últimos 30 anos observou-se uma **inversão da pirâmide etária** em Portugal:

- Estreitamento da base
- Alargamento do topo da pirâmide

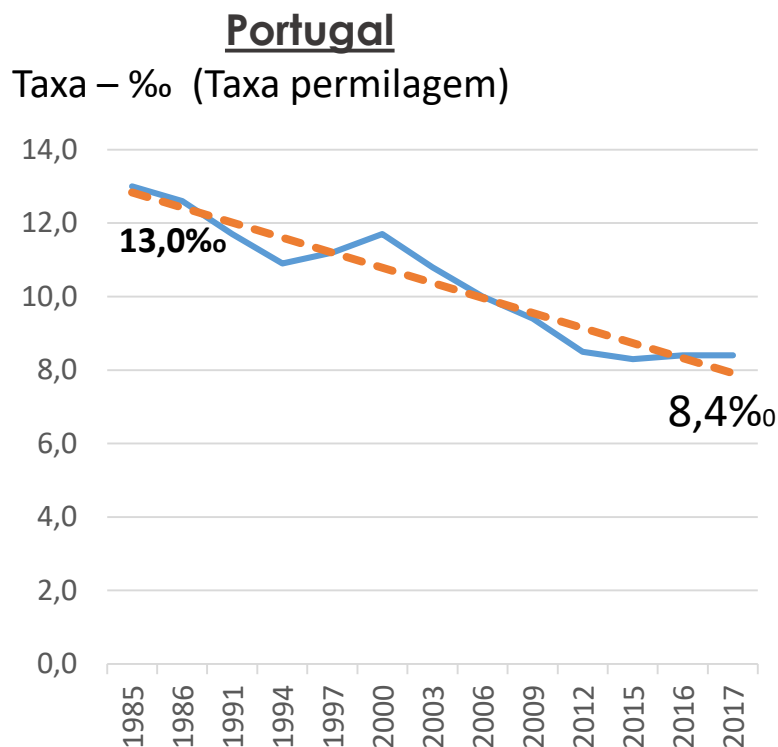


Fonte: <https://populationpyramid.net/pt/portugal/2017/>

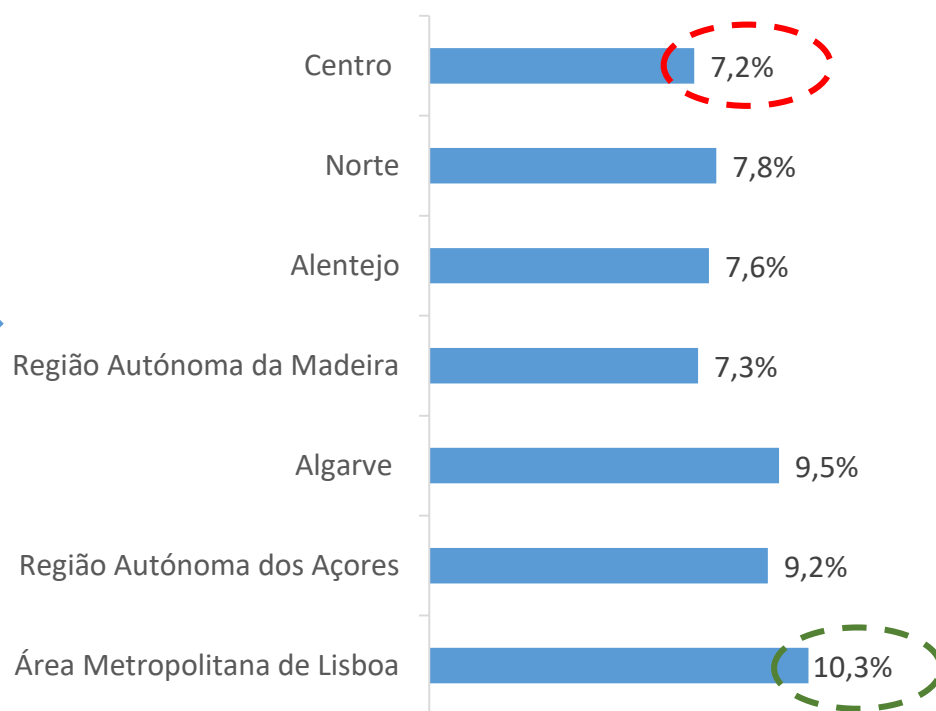


## 1. ENQUADRAMENTO

### Portugal - Taxa Bruta de Natalidade 2017 (8,4‰)



### Local de residência

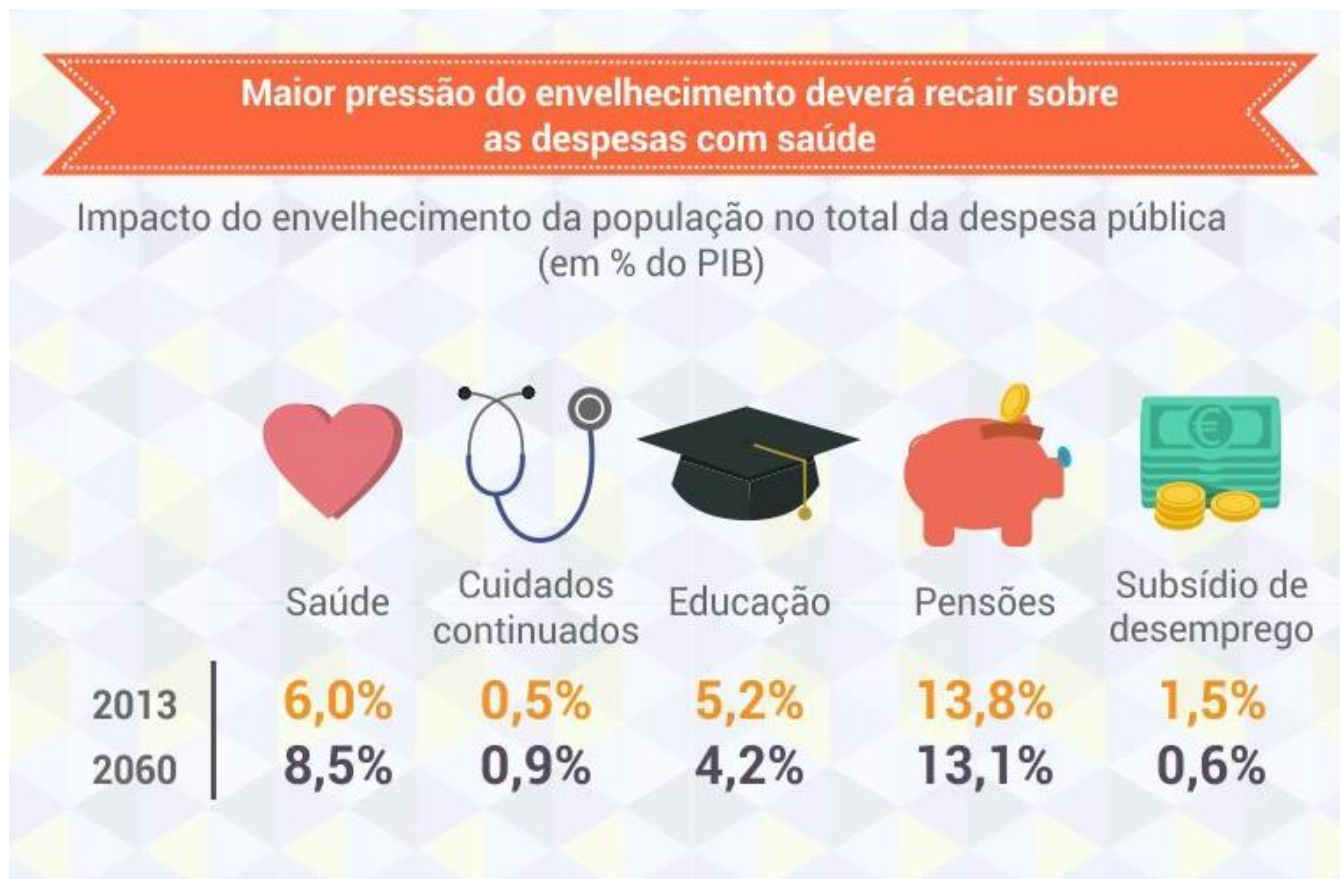
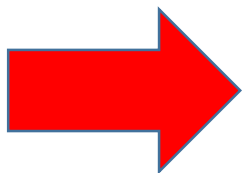


**Fonte:** INE e PORDATA. Disponível em <https://www.pordata.pt/Municipios/Taxa+bruta+de+natalidade-366>

**Taxa Bruta de Natalidade:** Número de nados vivos ocorrido durante um determinado período de tempo, normalmente um ano civil, referido à população média desse período (habitualmente expressa em número de nados vivos por 1.000 (10<sup>3</sup>) habitantes). **Última atualização dados: 15 de Junho de 2018**

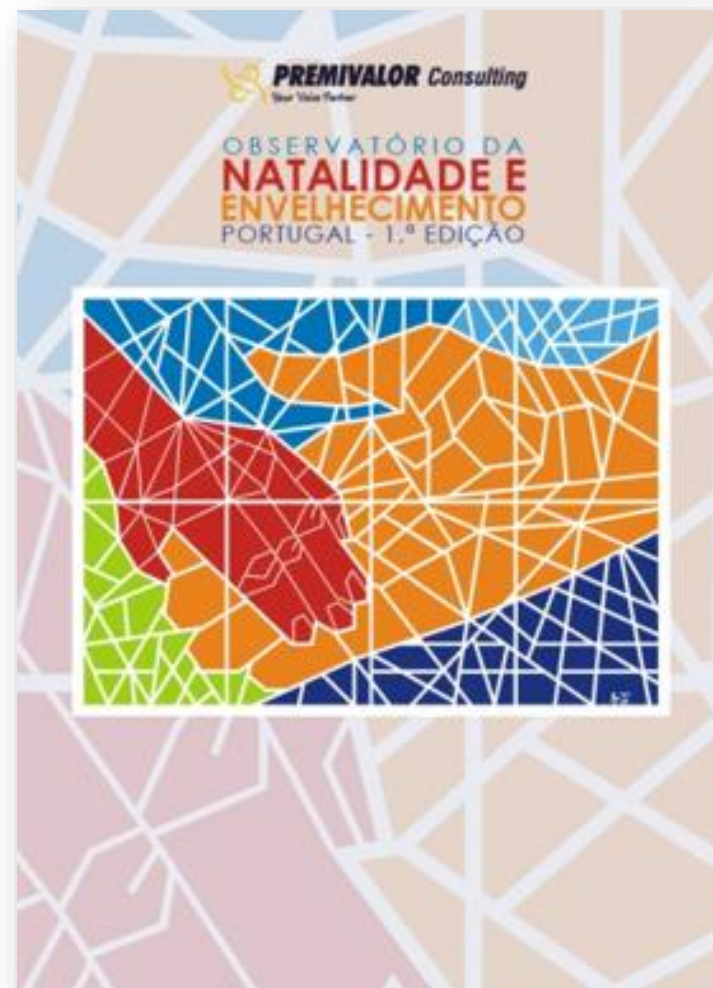
## 1. ENQUADRAMENTO

### Algumas consequências do envelhecimento populacional



Fonte: Observador

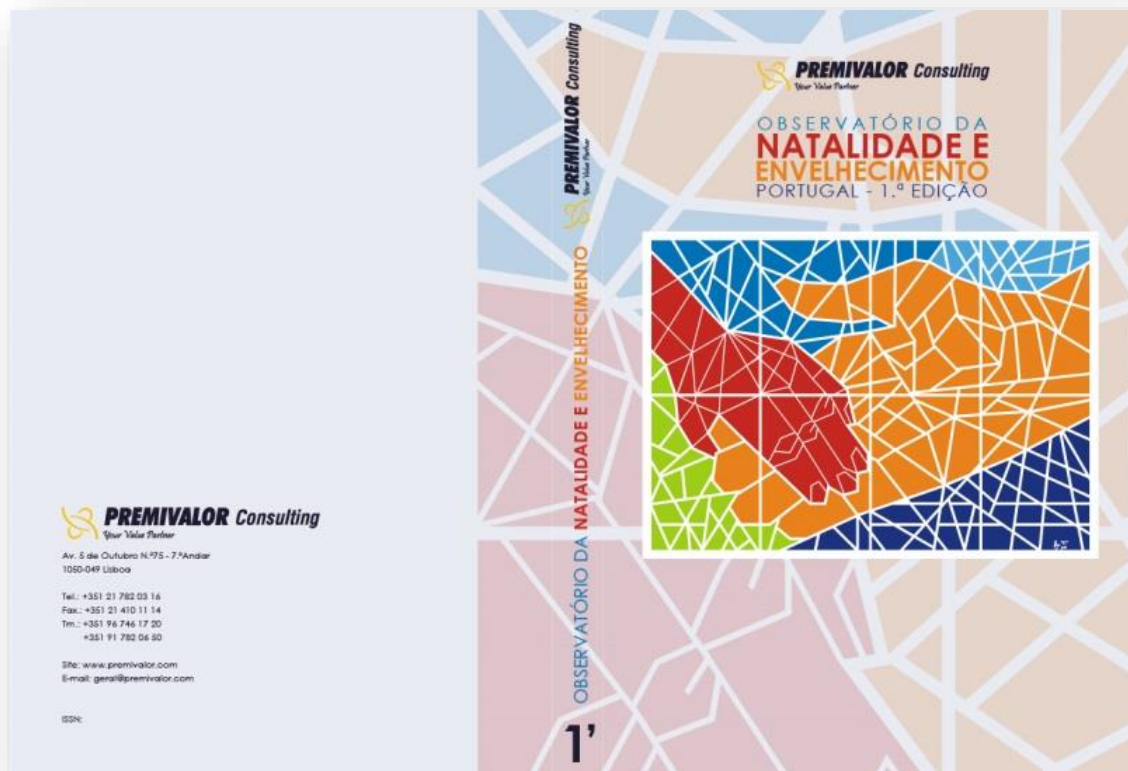
## 2. O Observatório da Natalidade e Envelhecimento em Portugal – 1.ª edição





## 2. O Observatório da Natalidade e Envelhecimento em Portugal – 1.ª edição

○ Observatório da Natalidade e do Envelhecimento em Portugal – 1.ª Edição é um estudo **cross sectional** na área do Envelhecimento e da Natalidade.



 **PREMIVALOR Consulting**  
Your Value Partner

Av. 5 de Outubro N.º75 - 7.º Andar  
1050-049 Lisboa

Tel.: +351 21 782 03 14  
Fax.: +351 21 410 11 14  
Tm.: +351 96 746 17 20  
+351 91 782 06 80

Site: [www.premivalor.com](http://www.premivalor.com)  
E-mail: [geral@premivalor.com](mailto:geral@premivalor.com)

ISBN:

## 2. O Observatório da Natalidade e Envelhecimento em Portugal – 1.ª edição

### Principais componentes do Observatório

#### **1. Publicação**

Será produzido um documento onde serão vertidos os resultados inerentes ao estudo relativamente a cada uma das temáticas em análise.

#### **2. Conferências de apresentação de resultados**

- 19 de Junho de 2018, Central Tejo – Lisboa
- Conferência a realizar no final do ano para entrega da publicação

#### **3. i) Portal**

<http://onep.premivalor.com/>

#### **ii) Plataforma Digital de âmbito internacional para a área do Envelhecimento e da Natalidade**

*Em desenvolvimento*

### 3. Metodologia



### 3. Metodologia

#### Amostragem - Processo de amostragem

Para efeitos do estudo relativo ao Observatório do Envelhecimento e da Natalidade em Portugal – 1.ª edição considerou-se um procedimento de amostragem por quotas (*quota sampling*)

#### Envelhecimento

- Indivíduos do sexo **masculino e feminino**
- Idade **igual ou superior a 35 anos**

#### Natalidade

- Indivíduos **sexo masculino** (18 – 59 anos)
- Indivíduos **sexo feminino** (18 – 49 anos)



### 3. Metodologia

#### Âmbito geográfico do estudo

O estudo foi **realizado em Portugal Continental**, e os respondentes entrevistados em **diferentes locais**, em **diferentes dias da semana** e em **diferentes horas do dia** com vista a se obter uma **maior representatividade dos mesmos**.

Para efeitos da definição geográfica foi considerada a **divisão de Portugal em NUTS**.

#### NUT I

- ❖ Portugal Continental
- ❖ Região Autónoma da Madeira
- ❖ Região Autónoma dos Açores

#### NUT II

- ❖ Norte
- ❖ Centro
- ❖ Área Metropolitana Lisboa
- ❖ Alentejo
- ❖ Algarve

#### NUT III

- ❖ 28 em Portugal Continental
- ❖ 1 na Região Autónoma da Madeira
- ❖ 1 na Região Autónoma dos Açores



### 3. Metodologia

#### Âmbito geográfico do estudo – Critérios e pressupostos inerentes à área geográfica do estudo

**NUT I**



Portugal Continental

**NUT II**



Foram abrangidas as 5 NUT II de Portugal Continental



**NUT III**

Envelhecimento  
 9 cidades

Natalidade  
 5 cidades

Para cada uma das cinco NUTS II de Portugal Continental, selecionou-se a **respetiva NUT III com maior densidade populacional** e a **NUT III com menor densidade populacional**

Para cada uma das cinco NUTS II de Portugal Continental, **selecionou-se o distrito com maior número de habitantes.**

### 3. Metodologia

#### Dimensão da amostra



O número de questionários aplicados em Portugal Continental foi determinado de forma a garantir para um intervalo de confiança a 95% um erro máximo de 3%



Dimensão da amostra para garantir parâmetros definidos

**ENVELHECIMENTO: 1068 questionários**

**NATALIDADE: 1068 questionários**

## 3. Metodologia

### Dimensão da amostra

O número efetivo de questionários realizado foi determinado tendo em conta os seguintes critérios:

**Arredondamento para o número inteiro imediatamente seguinte** sempre que numa dada quota resulta um número não inteiro de entrevistados

**Adição de mais um inquirido sempre que a unidade amostral seja igual a 1** em todas as localizações geográficas e para todos os intervalos etários definidos

Não obstante o referido anteriormente, dado o facto de alguns questionários tipicamente poderem ser considerados não válidos (ex. questionários incompletos) definiu-se que o trabalho de campo compreenderia a **realização até mais 1% para além do número de questionários pretendidos** no caso de Envelhecimento.

Após este cálculo, procedeu-se também ao **arredondamento para o número inteiro imediatamente a seguir.**

### 3. Metodologia

#### Número efetivo de questionários realizados – Envelhecimento

Tendo em conta os critérios referidos anteriormente, o número efectivo de questionários realizados **foi de 1309**.

Sexo	Grupo etário	Porto	Bragança	Aveiro	Castelo Branco	Lisboa	Setúbal	Beja	Santarém	Portimão	Total
Masculino	35 - 39 anos	12	3	6	4	29	8	3	5	5	75
	40 - 44 anos	11	3	5	4	25	7	3	4	4	66
	45 - 49 anos	12	3	5	4	25	7	3	4	4	67
	50 - 54 anos	12	3	5	4	23	7	3	4	4	65
	55 - 59 anos	12	3	5	4	23	7	3	4	4	65
	60 - 64 anos	12	3	4	4	23	7	3	4	4	64
	65 - 69 anos	10	3	4	4	20	6	3	4	3	57
	70 - 74 anos	9	3	3	3	18	5	3	4	3	51
	75 e mais	15	4	5	5	34	7	4	5	4	83
	<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>61</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>35</b>
Feminino	35 - 39 anos	13	3	6	4	30	9	3	5	5	78
	40 - 44 anos	12	3	6	4	27	8	3	5	4	72
	45 - 49 anos	14	3	6	4	27	7	3	5	4	73
	50 - 54 anos	14	3	6	4	27	8	3	5	4	74
	55 - 59 anos	15	3	5	4	28	7	3	4	4	73
	60 - 64 anos	15	3	5	4	29	7	3	4	4	74
	65 - 69 anos	13	3	4	4	27	6	3	4	3	67
	70 - 74 anos	12	3	4	4	26	6	3	4	3	65
	75 e mais	27	5	7	7	65	10	5	8	6	140
	<b>Total</b>		<b>135</b>	<b>29</b>	<b>49</b>	<b>39</b>	<b>286</b>	<b>68</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	<b>37</b>
<b>TOTAL</b>		<b>240</b>	<b>57</b>	<b>91</b>	<b>75</b>	<b>506</b>	<b>129</b>	<b>57</b>	<b>82</b>	<b>72</b>	<b>1309</b>

## 4. Envelhecimento

- Principais objetivos
- Trabalho de campo
- Questionário



## 4. Envelhecimento

### Principais objetivos

#### Envelhecimento

1. Compreender e caracterizar quais as **necessidades** e **expectativas** da população (idosa e não idosa) em Portugal face ao tema do envelhecimento
2. Identificar quais as **tendências** e **oportunidades** existentes tendo em vista o **envelhecimento ativo** em Portugal
3. Identificar que **medidas poderão ser tomadas** por parte de entidades públicas e privadas na persecução do fomento da qualidade de vida no envelhecimento, promovendo o **envelhecimento ativo**, a **dignidade**, a **autonomia** e a **independência económica** da população senior
4. Estudar as **variáveis relevantes** para a **qualidade de vida e bem-estar dos seniores**, nomeadamente ao nível das condições socioeconómicas, nas diferentes áreas geográficas do país

## 4. Envelhecimento

### Trabalho de campo

#### Aveiro



#### Beja



#### Bragança



## 4. Envelhecimento

### Trabalho de campo

#### Castelo Branco



#### Lisboa



#### Portimão





## 4. Envelhecimento

### Trabalho de campo

#### Porto



#### Santarém



#### Setúbal



## 4. Envelhecimento

### Alguns indicadores

- 20 entrevistadores
- 1602 horas\*
- Mais de 6 meses trabalho campo
- 9 cidades | 9 NUTS III
- 5 NUTS II

\*Não se encontram incluídas as horas inerentes à preparação e organização do trabalho de campo.




## 4. Envelhecimento

### Questionário subjacente ao Estudo do Envelhecimento

Nos slides seguintes apresenta-se apenas um breve resumo dos principais resultados tendo em conta os cruzamentos mais relevantes e tempo disponível.

Apenas para referência este questionário é composto por **12 páginas**, sendo o **tempo médio de resposta de 40 minutos**.



Entrevistador (nome) : \_\_\_\_\_ Nº       Data da entrevista :   -   -      Dia  Noite

Face ao processo de análise e tratamento de dados (leitura óptica), este questionário deve ser preenchido utilizando caneta ou esferográfica preta ou azul. Para assinalar a sua resposta, faça-o da seguinte forma :   Se eventualmente se enganar, faça-o da seguinte forma :

Observatório da Natalidade e do Envelhecimento em Portugal - 1.ª Edição - Questionário Envelhecimento

*Este questionário visa uma compreensão de âmbito macro sobre diversos indicadores quantitativos e qualitativos ligados à área do Envelhecimento. Pretende-se que o mesmo constitua também uma ferramenta para a identificação de oportunidades de melhoria e promoção do Envelhecimento ativo com qualidade de vida.*

#### 1. ENQUADRAMENTO GERAL

1.1. - Em Portugal devido à baixa natalidade e aumento da longevidade dos cidadãos, a população está a envelhecer. Qual o seu grau de preocupação com esta situação?

Nada Preocupado  Pouco Preocupado  Algo Preocupado  Muito Preocupado  NS/NR (Não sabe/Não responde)

#### 2. ENVELHECIMENTO ATIVO

2.1. - Preocupa-o envelhecer?

Sim  Não  NS/NR

2.2. - Considera importante manter uma vida ativa (ex. trabalho, exercício físico, cuidar dos netos) para além dos 65 anos?

Sim  Não  NS/NR

2.3. - É reformado? (anteriormente encontrava-se a trabalhar e passou à situação de aposentação)

Sim  Não (passe para a 2.4.)  NS/NR  Não aplicável (passe para a 2.3.2)

2.3.1. - Com que idade se reformou?

Menos de 50  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  Mais de 70

2.3.2. - Exerceu ou exerceu, após a reforma, alguma atividade remunerada?

Sim, exerce atualmente  Sim, exercei no passado  Não (passe para a 2.4.)  NS/NR

2.3.3. - A atividade que desenvolve é a:

Tempo parcial  Tempo inteiro  NS/NR

Passo para a 2.4.1

2.4. - Gostaria de continuar a trabalhar após a reforma?

Sim, a tempo inteiro  Sim, a tempo parcial  Não (passe para a pergunta 2.4.2)  NS/NR  Não aplicável

2.4.1. - Qual o principal motivo que o leva a querer trabalhar após a reforma? (selecione apenas 1 opção)

Continuar ativo  Combater o isolamento/solidão  Manter ligação com o local/área de trabalho

Razões económicas  Convívio com os colegas de trabalho  Outra. Qual? \_\_\_\_\_

Sentir-se útil à sociedade  Gosto pelo trabalho que desenvolve  NS/NR

2.4.2. - Até que idade gostaria de trabalhar? (Tendo em conta que a idade da reforma para a generalidade dos trabalhadores é aos 66 anos)

Até uma idade específica:    NS/NR

Enquanto as minhas capacidades físicas e intelectuais permitirem  Não aplicável

Até a idade legal da reforma

6152

Pag 1 / 12 V.S.F.F.

## 5. Principais resultados subjacentes ao questionário sobre o tema do Envelhecimento

*[Não Exaustivo]*



## 5. Principais Resultados

### 5 principais áreas de foco do Estudo do Envelhecimento

Envelhecimento Ativo

Bem estar e Lazer

Cuidados de Saúde

Tecnologia

Poupança na Reforma

## 5. Principais Resultados

### 5.1. Caracterização da amostra

**1.335**

Questionários realizados e considerados válidos

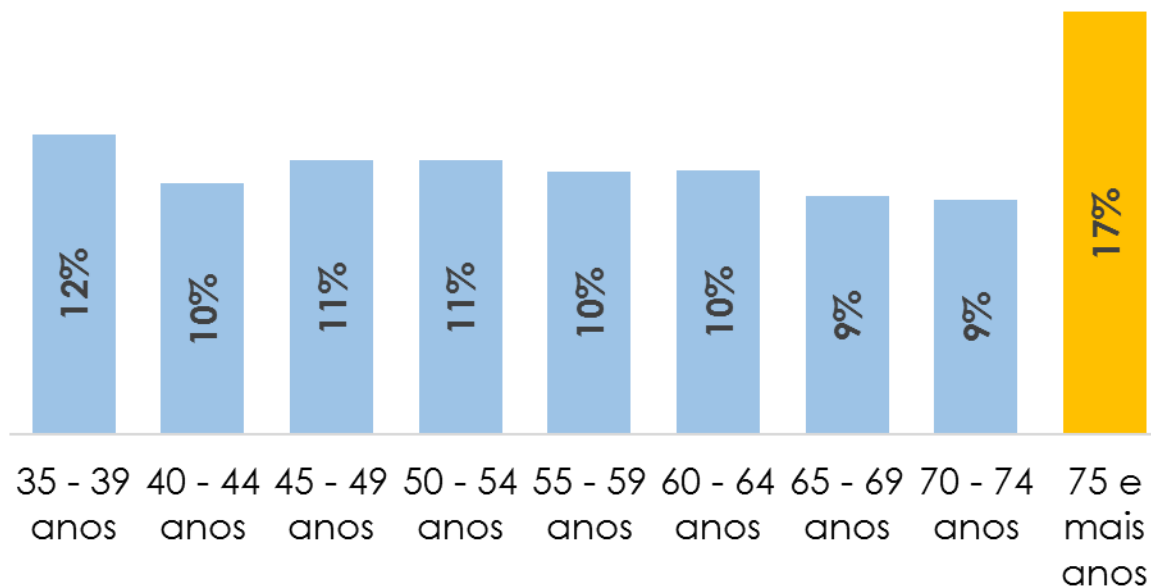


46%



54%

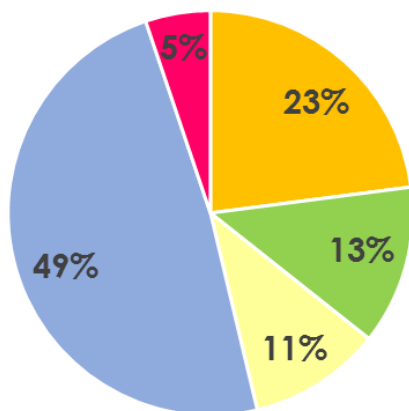
Idade dos respondentes – Distribuição por faixa etária



## 5. Principais Resultados

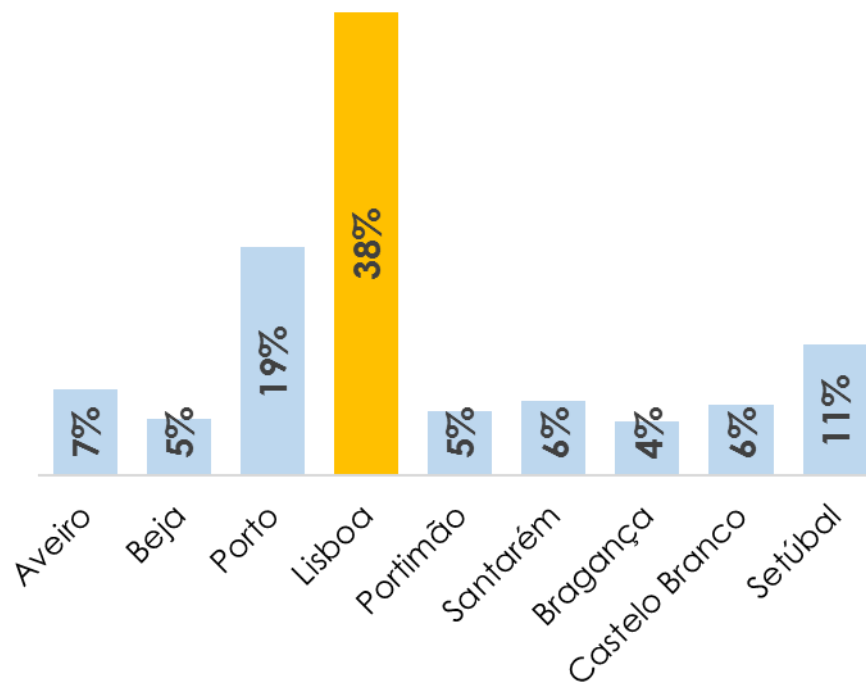
### 5.1. Caracterização da amostra

Distribuição percentual por NUT II onde foi realizado o questionário



■ Norte ■ Centro ■ Alentejo ■ Lisboa ■ Algarve

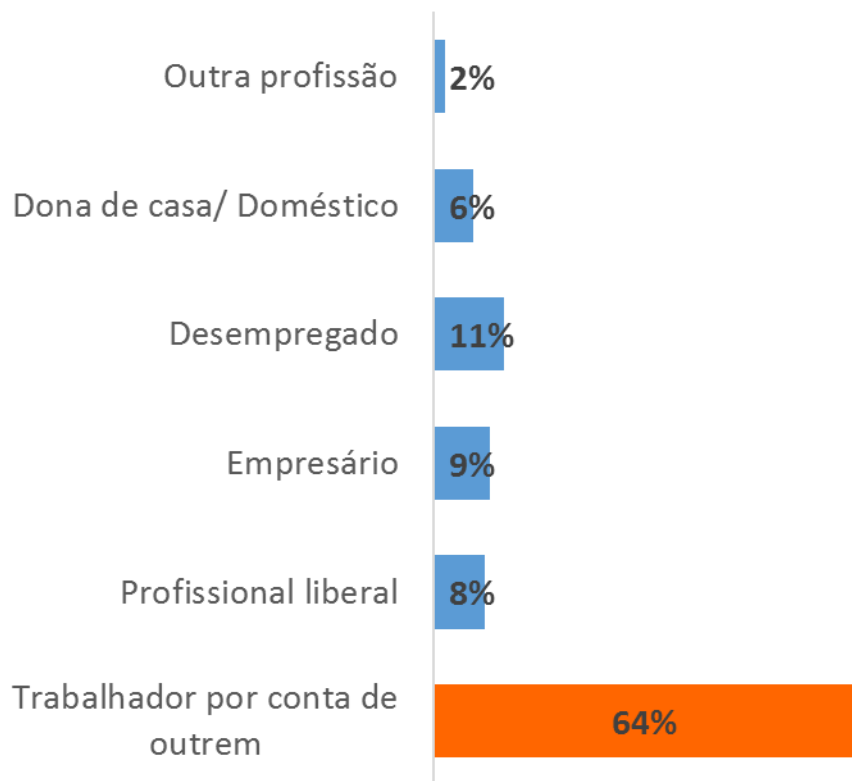
Distribuição percentual por cidades onde foi realizado o questionário



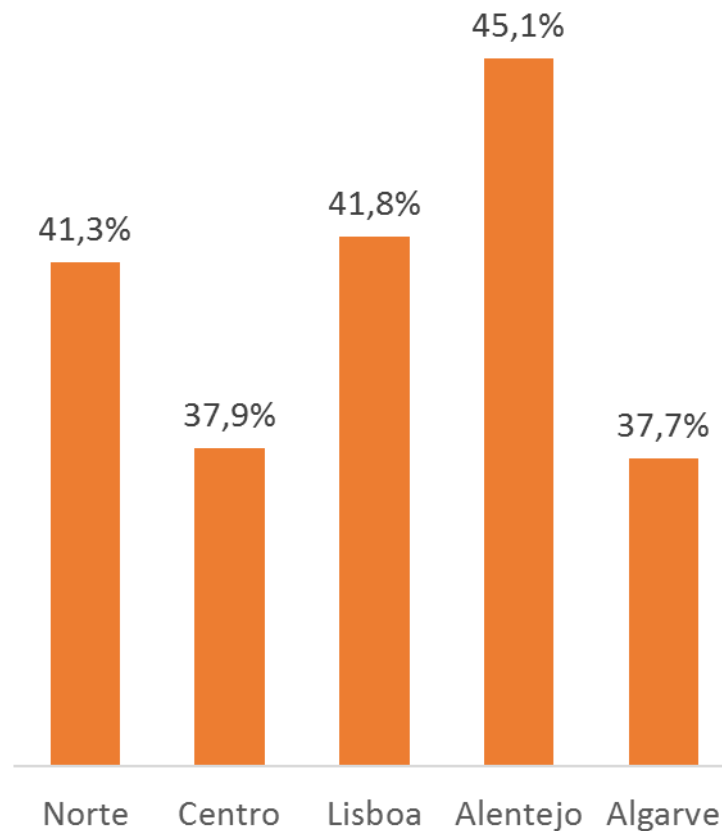
## 5. Principais Resultados

### 5.1. Caracterização da amostra

Profissão/ Atividade Profissional  
**Excluindo Reformados**



Percentagem Reformados

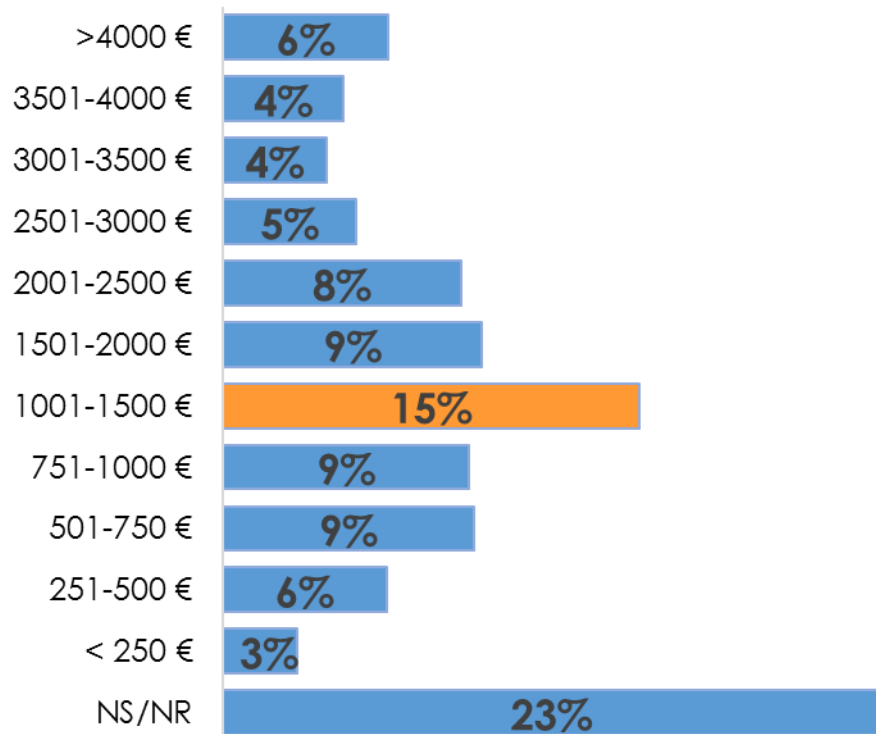




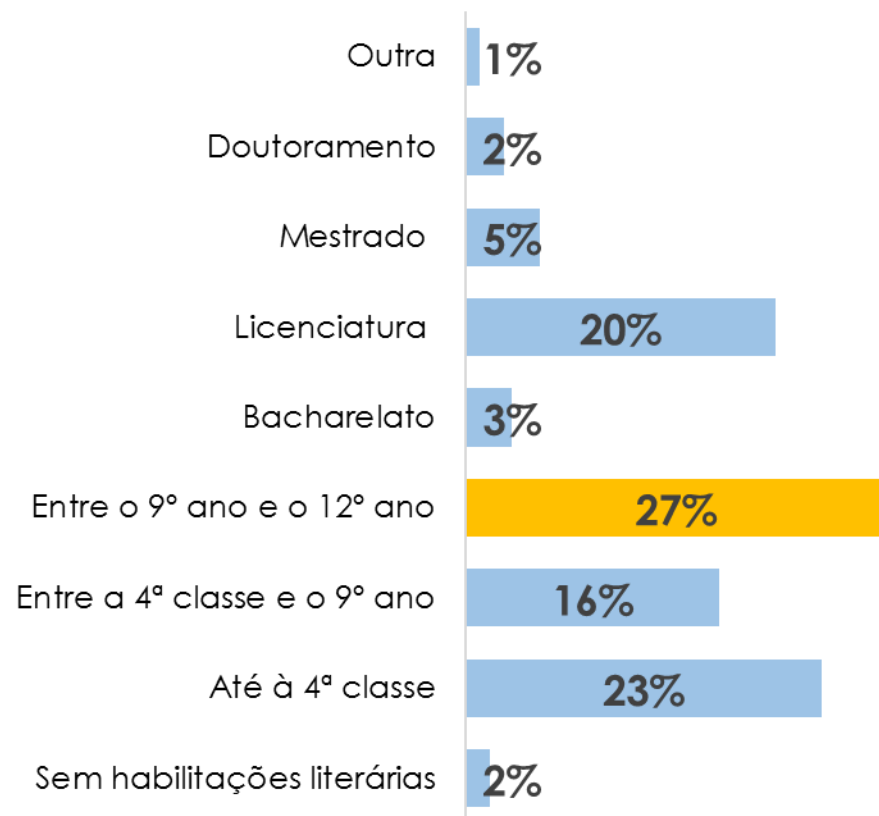
## 5. Principais Resultados

### 5.1. Caracterização da amostra

Rendimento Bruto Mensal do Agregado Familiar



Habilitações Literárias



## 5. Principais Resultados

### 5 principais áreas de foco do Envelhecimento

Envelhecimento Ativo

Bem estar e Lazer

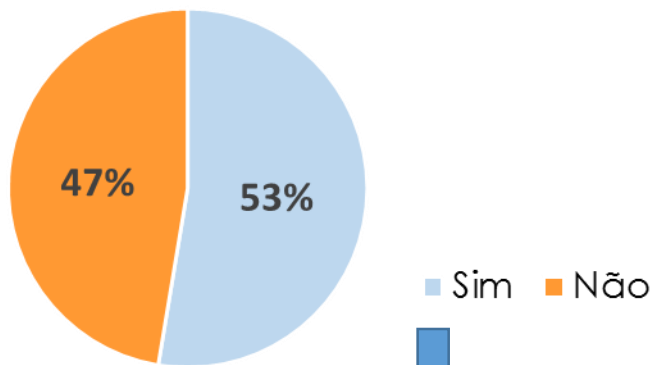
Cuidados de Saúde

Tecnologia

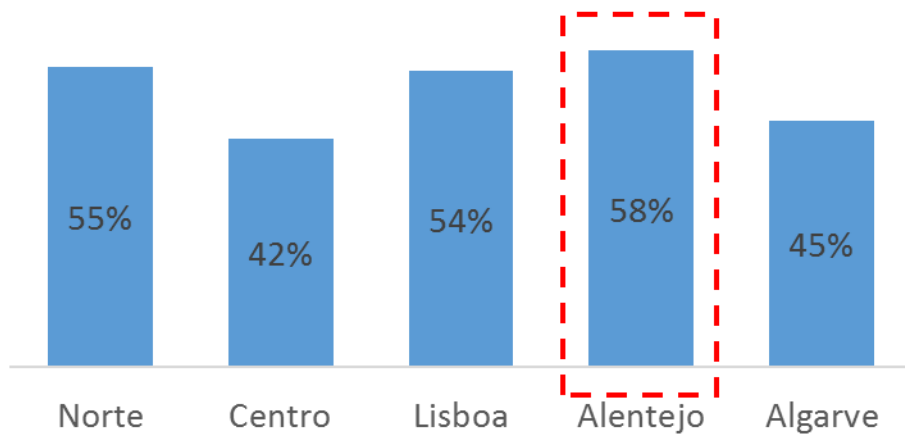
Poupança na Reforma

## 5. Principais Resultados

Preocupa-o Envelhecer?



Preocupa-o envelhecer?



**98%**

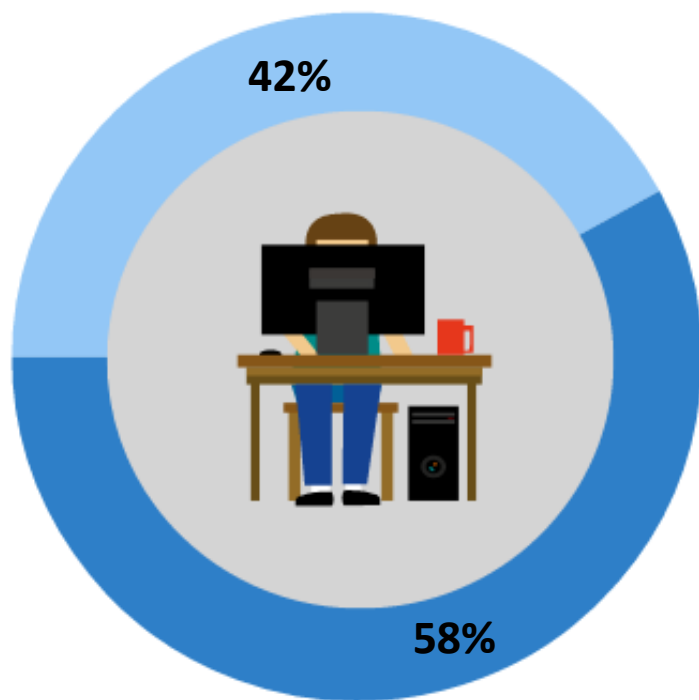
Consideram importante manter uma vida ativa para além dos 65 anos



## 5. Principais Resultados



Entre os respondentes reformados (n=550):



■ Não reformado (58%) ■ Reformado (42%)



Idade média de reforma



26%

Exercem alguma atividade remunerada após a reforma.



82%

Dos que exercem alguma atividade fazem-no a tempo parcial

## 5. Principais Resultados

Entre os respondentes reformados (n=550)



**94%**

Veem televisão  
diariamente



**44%**

Nunca participam em  
atividades culturais



**75%**

Participam em atividades  
sociais pelo menos  
semanalmente



**27%**

Nunca viajam



**57%**

Leem diariamente



**51%**

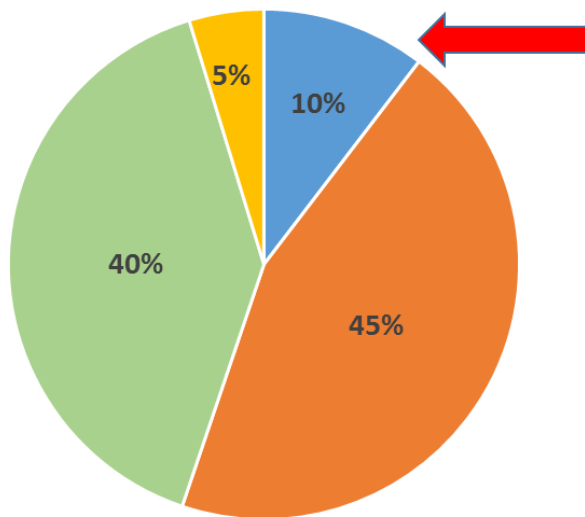
Fazem passeios ao ar  
livre diariamente

## 5. Principais Resultados

### População ativa (n=773)

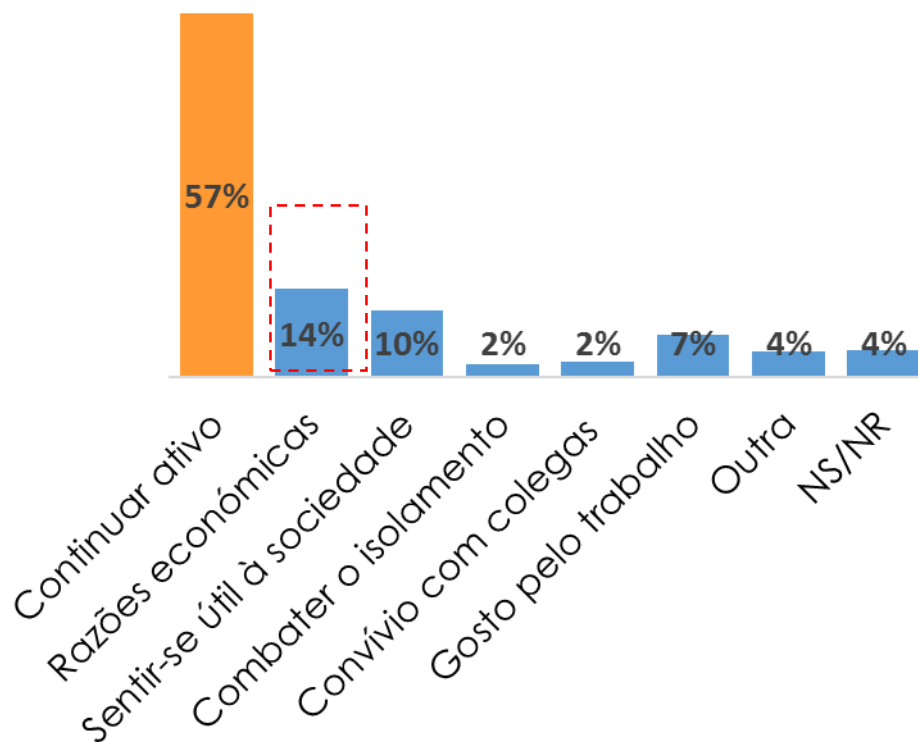


Gostaria de continuar a trabalhar após a reforma?



■ Sim, a tempo inteiro ■ Sim, a tempo parcial  
■ Não ■ NS/NR

Qual o principal motivo que o leva a querer trabalhar após a reforma

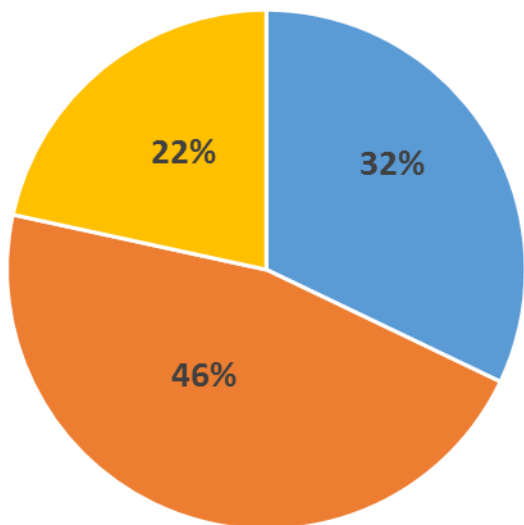


## 5. Principais Resultados

### População ativa (n=773)



Até que idade gostaria de trabalhar?



- Até uma idade específica:
- Enquanto as minhas capacidades físicas e intelectuais permitirem
- Até à idade legal da reforma

Até uma idade específica

Média de respostas



Para 2017 foi aprovado a idade da reforma em Portugal passar para 66 anos e 3 meses.

Para 2018 já foi aprovado a idade da reforma em Portugal passar para 66 anos e 4 meses (portaria 99/2017 de 7 de Março).



## 5. Principais Resultados

Envelhecimento Ativo

Bem estar e Lazer

Cuidados de Saúde

Tecnologia

Poupança na Reforma



## 5. Principais Resultados

### Com que frequência sente:



	Mean ± SD		
	Amostra Total	<65 anos	>=65 anos
Bem-estar geral	3.8 ± 0.9	3.9 ± 0.9	3.7 ± 1.0
Realização pessoal	3.8 ± 1.0	3.8 ± 1.0	3.7 ± 1.1
Satisfação com a vida	3.8 ± 0.9	3.9 ± 0.9	3.7 ± 1.1
Felicidade	3.9 ± 1.0	4.0 ± 0.9	3.8 ± 1.0
Auto-aceitação	4.1 ± 0.9	4.2 ± 0.9	4.0 ± 1.0
Relações positivas com outros	4.3 ± 0.8	4.3 ± 0.7	4.3 ± 0.8
Controlo sobre o ambiente	3.7 ± 1.0	3.8 ± 1.0	3.7 ± 1.1
Que tem objetivos na vida	3.8 ± 1.1	4.1 ± 1.0	<b>3.4 ± 1.3</b>
Crescimento pessoal	3.8 ± 1.1	4.0 ± 1.0	<b>3.4 ± 1.3</b>
Autonomia	4.6 ± 0.7	4.6 ± 0.7	4.5 ± 0.7

Os objetivos de vida e de crescimento pessoal parecem ser condicionados pela passagem à reforma

## 5. Principais Resultados

Quais das seguintes situações considera mais importantes para uma melhor qualidade de vida após a idade da reforma?



### Não Reformados

Melhor acesso aos cuidados de saúde (60%)

Sistemas de segurança social eficazes (54%)

Apoios económicos a serviços de apoio domiciliário e a unidades de apoio a seniores (40%)

### Reformados

Sistemas de segurança social eficazes (57%)

Apoios económicos a serviços de apoio domiciliário e a unidades de apoio a seniores (37%)

Proximidade de amigos e familiares (33%)

## 5. Principais Resultados

Envelhecimento Ativo

Bem estar e Lazer

Cuidados de Saúde

Tecnologia

Poupança na Reforma

## 5. Principais Resultados

### Cuidados de Saúde, Patologias e Indicadores Clínicos



**75%**

do total dos respondentes referiu sofrer de alguma patologia



**66%**

Da totalidade dos respondentes referiu tomar medicação diariamente

Sofre de alguma(s) da(s) seguintes doença(s)?  
Toma medicação?

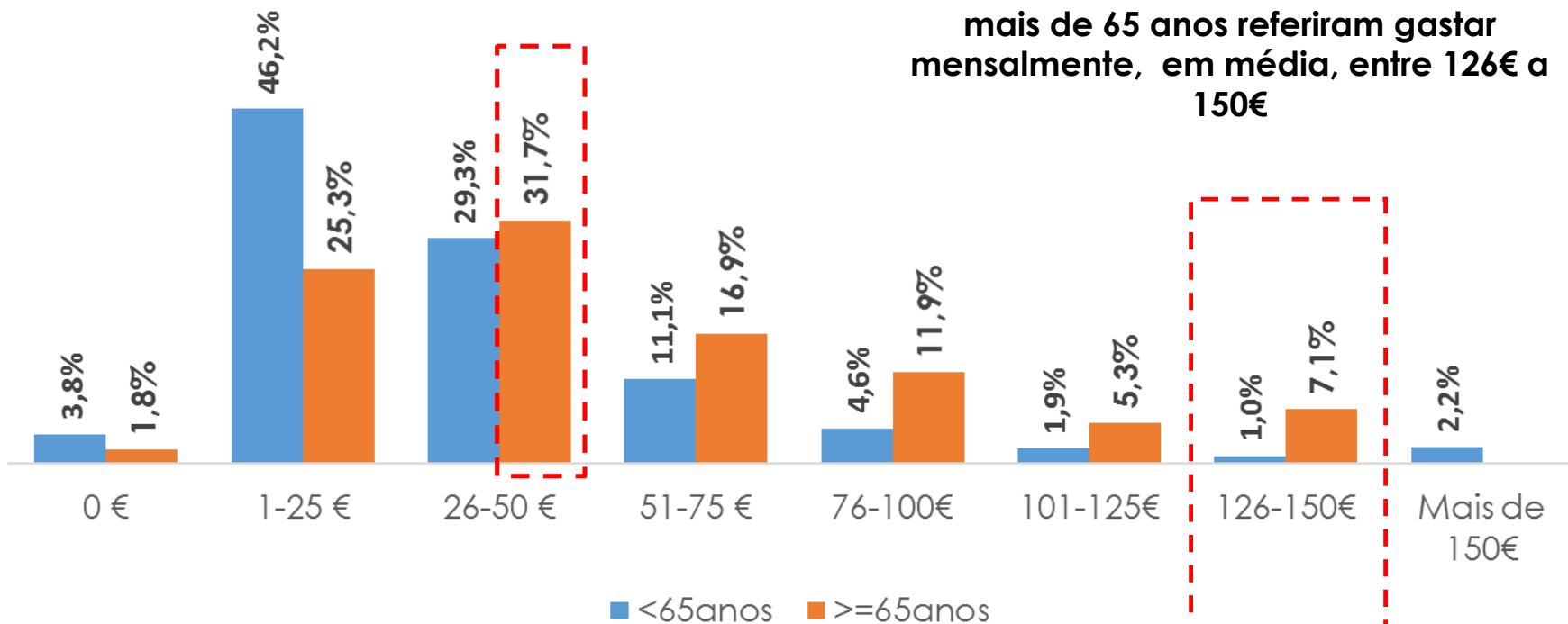
	< 65 anos		> 65 anos	
	Patologia	Medicação	Patologia	Medicação
Hipertensão	23%	25%	58%	63%
Dislipidemia (colesterol)	26%	17%	49%	49%
Diabetes tipo II	6%	8%	22%	24%
Doença cardiovascular	4%	3%	20%	22%
Doença Reumática	12%	7%	38%	28%

## 5. Principais Resultados

### Cuidados de Saúde, Patologias e Indicadores Clínicos



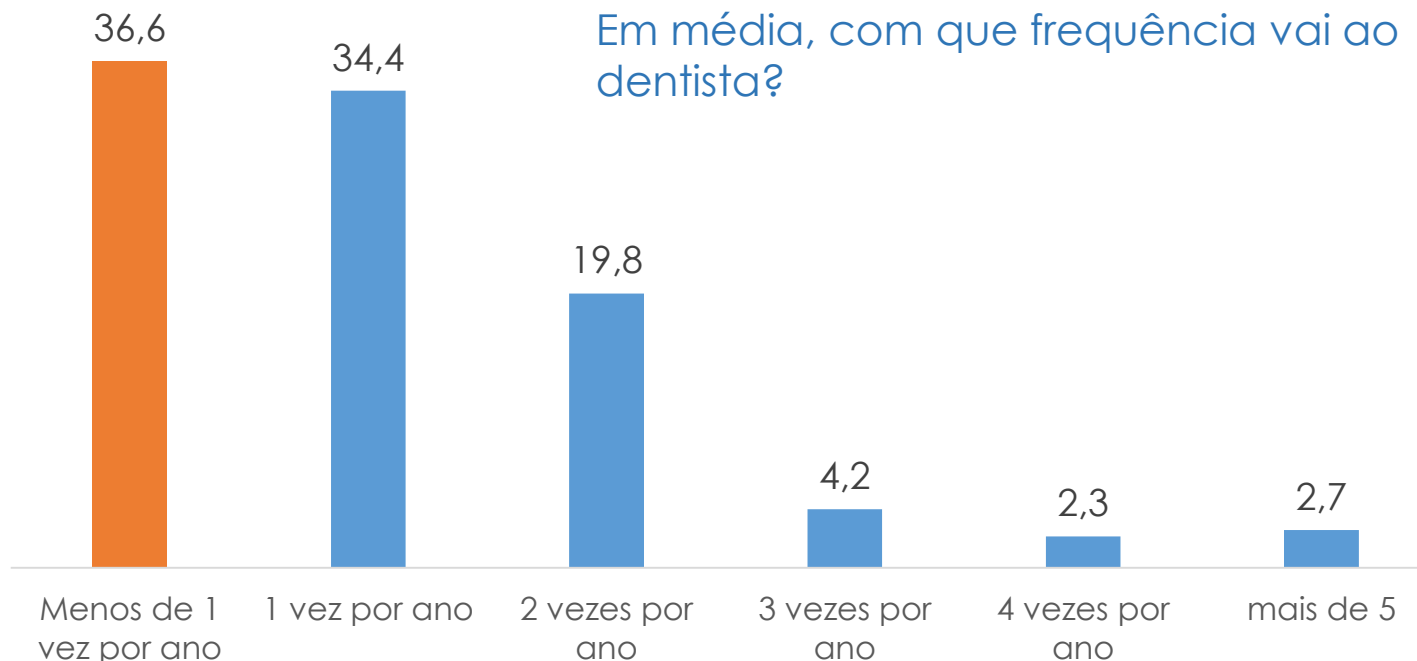
Em média, qual o valor mensal que gasta em medicamentos?



Cerca de **7%** dos respondentes com mais de 65 anos referiram gastar mensalmente, em média, entre 126€ a 150€

## 5. Principais Resultados

### Cuidados de Saúde, Patologias e Indicadores Clínicos



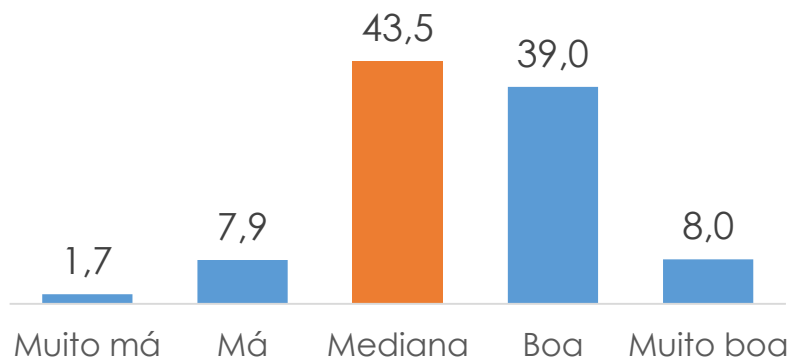
Ainda assim, perto de 1 em cada 2 respondentes classifica a sua saúde oral como “Boa” ou “Muito Boa”

## 5. Principais Resultados

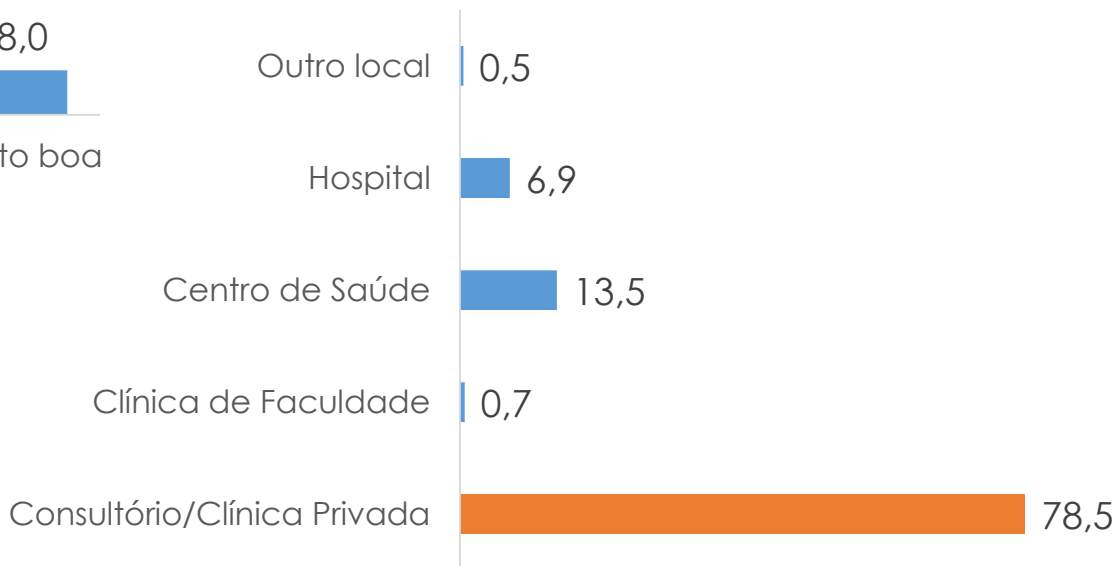
### Cuidados de Saúde, Patologias e Indicadores Clínicos



Como classifica a sua saúde oral?



Habitualmente para tratamentos  
recorre a que tipo de local?



## 5. Principais Resultados

5 Principais Resultados



Envelhecimento Ativo

Bem estar e Lazer

Cuidados de Saúde

Tecnologia

Poupança na Reforma



## 5. Principais Resultados

### Tecnologia | Reformados (n=550)

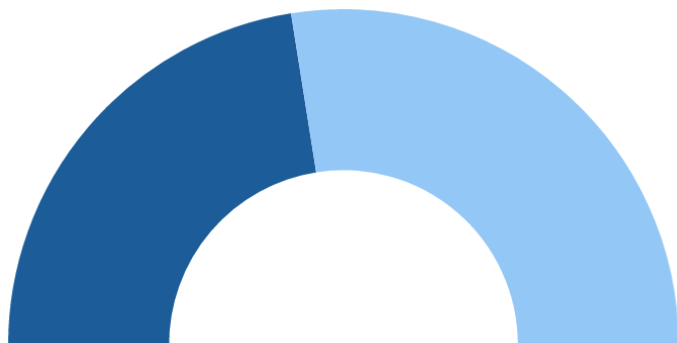


Tem acesso a computador?



40%

Usa regularmente o computador



■ Não (45%) ■ Sim (55%)



36%

Acede diariamente à internet



28%

Usa redes sociais

## 5. Principais Resultados



Envelhecimento Ativo

Bem estar e Lazer

Cuidados de Saúde

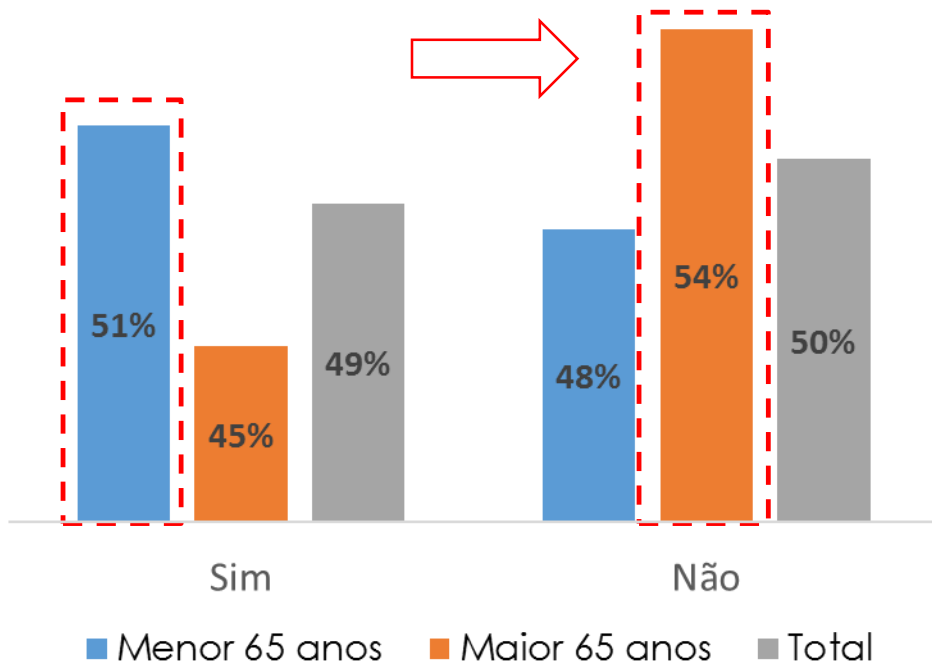
Tecnologia

Poupança na Reforma

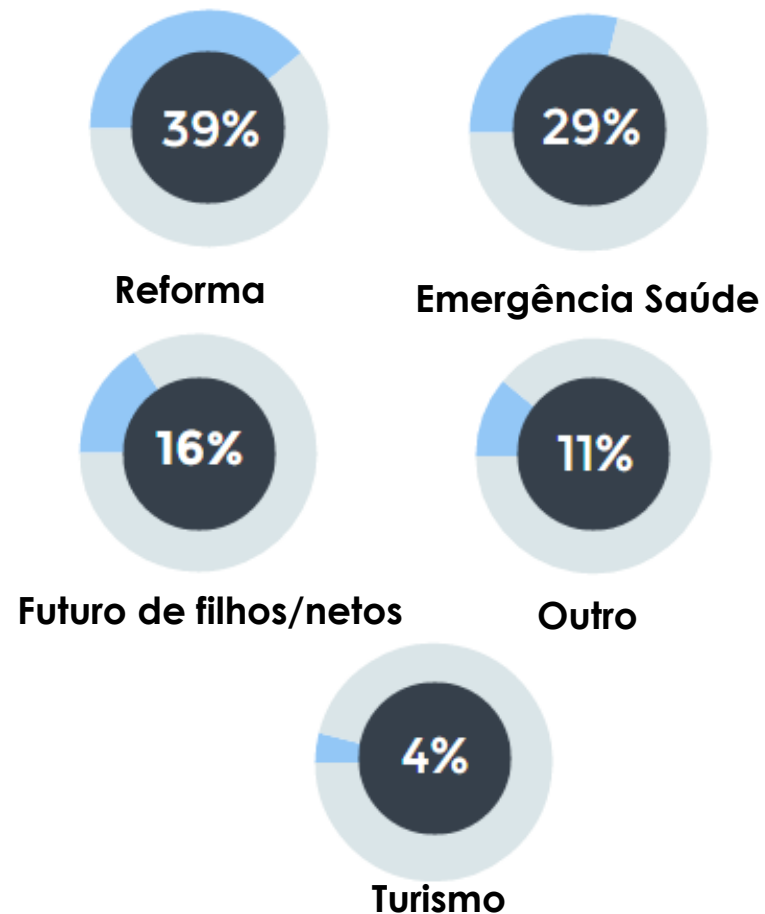
## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma e Residência

Possui atualmente algum tipo de poupanças?



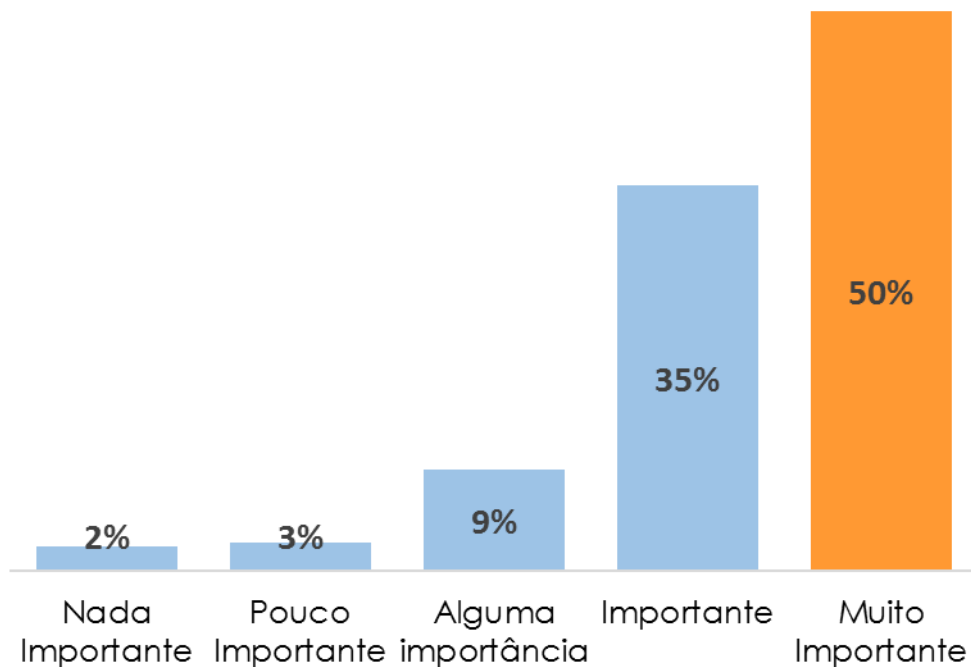
Qual o objetivo principal das suas poupanças?



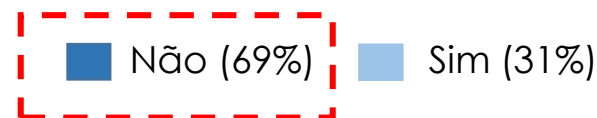
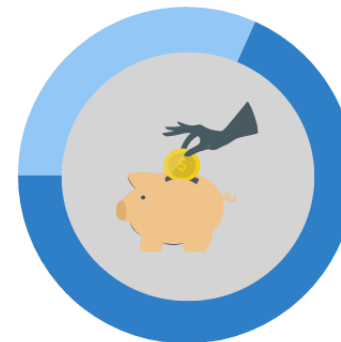
## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma e Residência

Até que ponto considera importante ter uma poupança para a reforma?



Tem algum tipo de poupança para a reforma?



**19%**

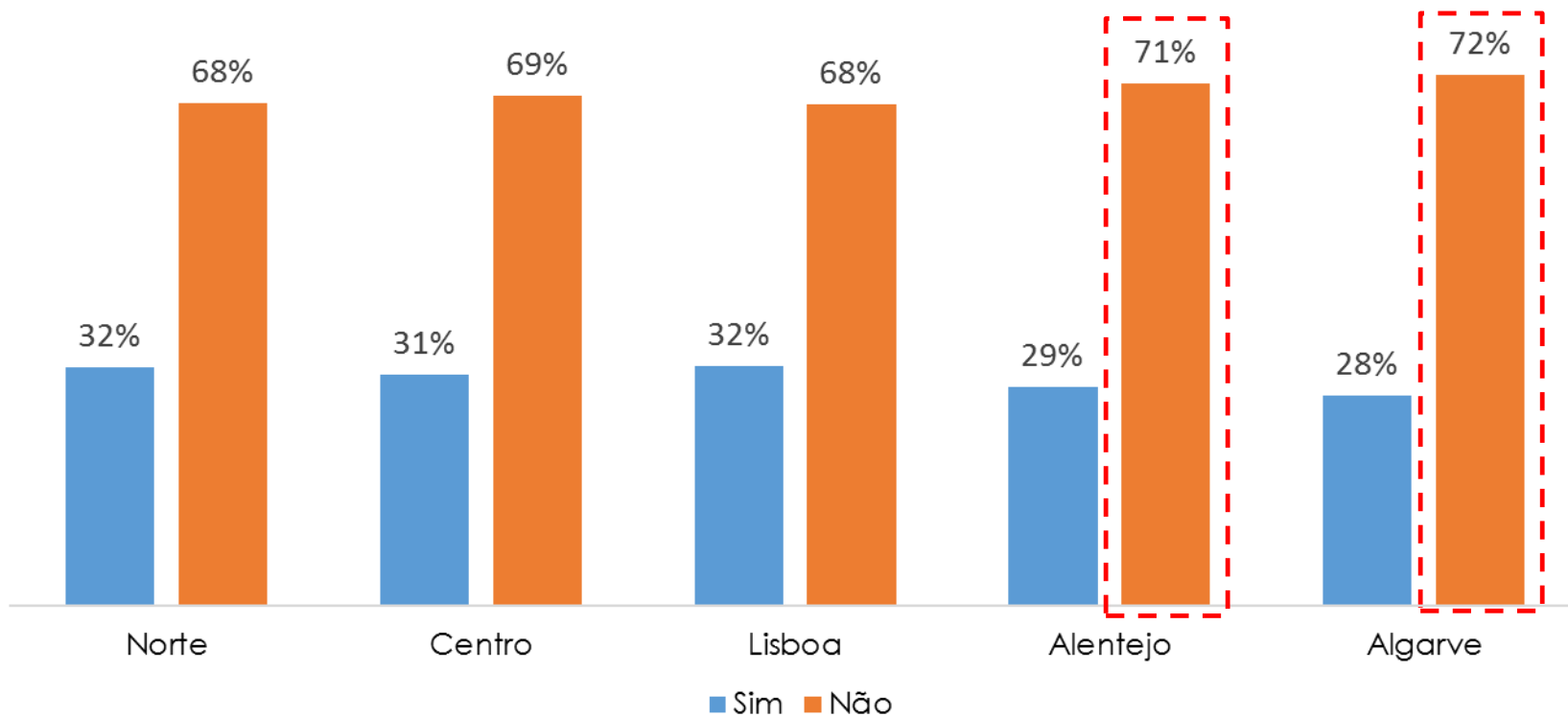
**Dos respondentes referiram ter plano poupança reforma**

## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma e Residência



Tem algum tipo de poupança para a sua reforma?

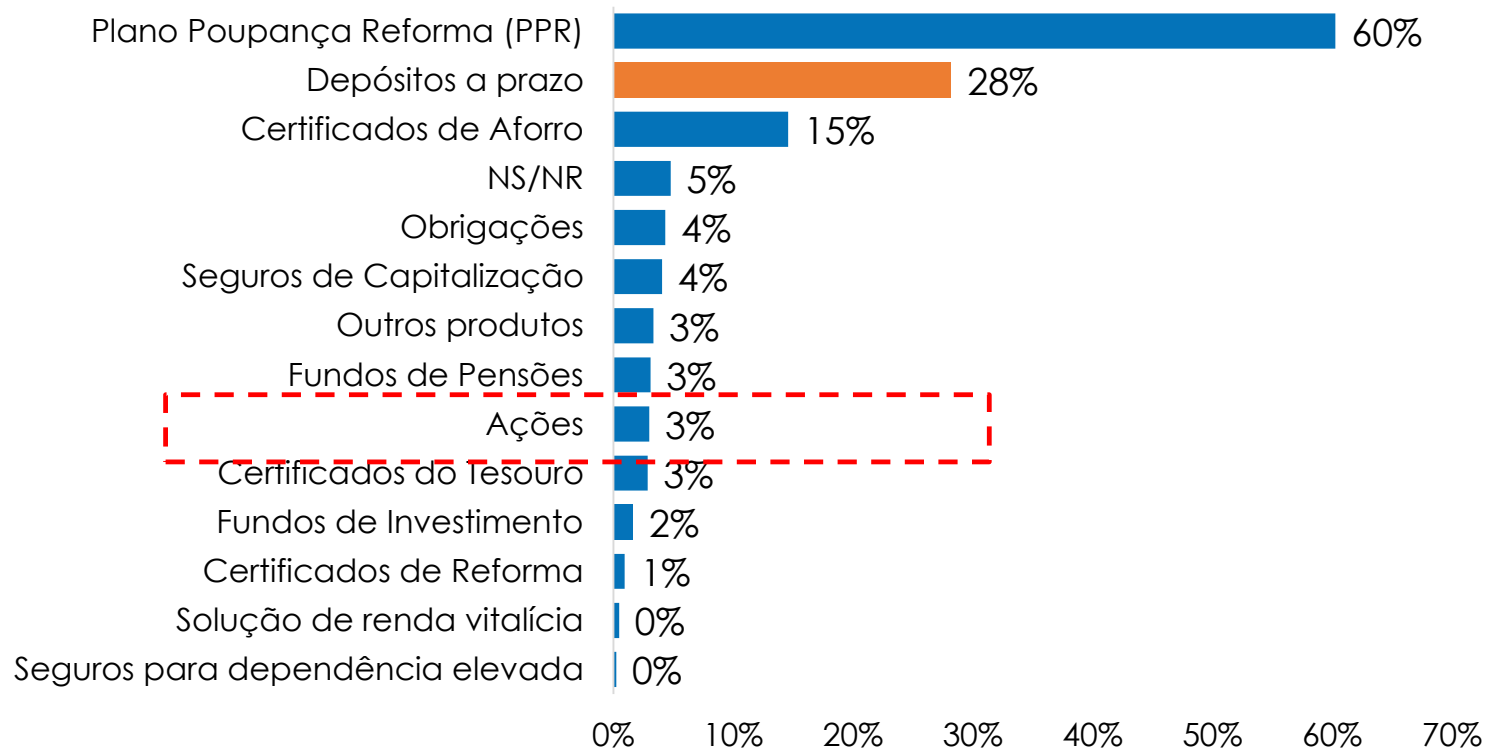


## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma



Se respondeu "Sim" indique quais das seguintes opções de poupança realizou?

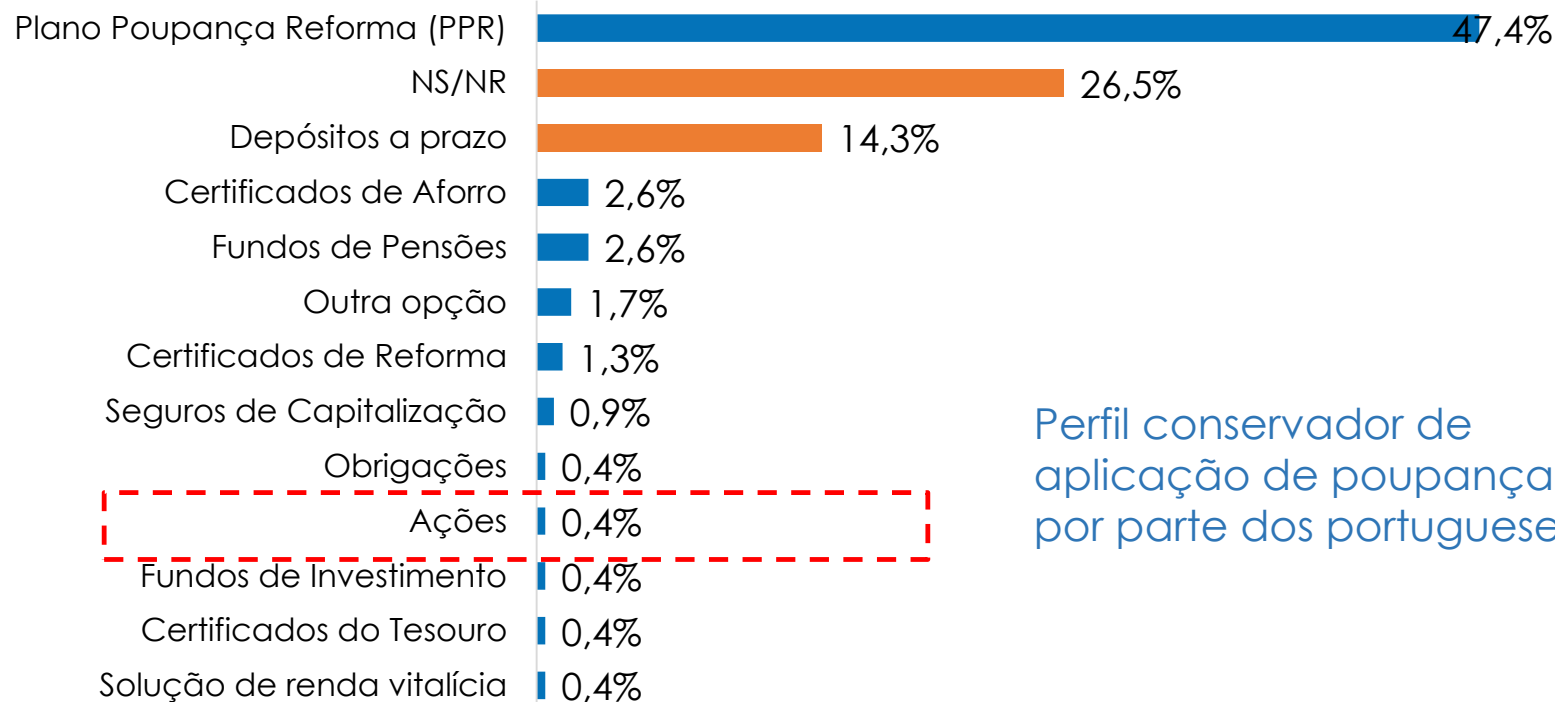


## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma



Se respondeu “Não” em que opção de poupança estaria disponível para fazer a sua poupança para a reforma ?



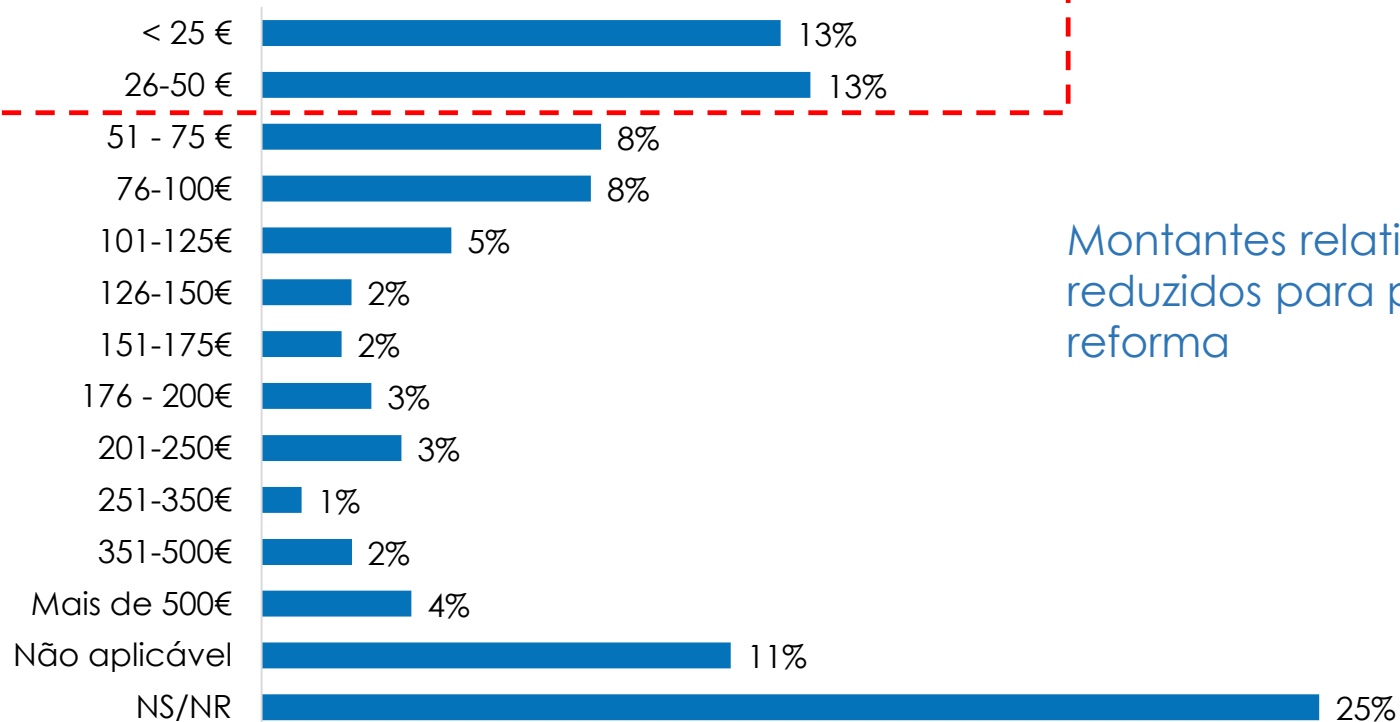
Perfil conservador de aplicação de poupanças por parte dos portugueses

## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma



Qual o valor mensal que despense para efeito de poupança reforma?



Montantes relativamente reduzidos para poupança reforma



## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma



- Dos quase 50% dos inquiridos que consideram **muito importante** dispor de uma **poupança** para a reforma, cerca de **32%** referiram ter **poupanças especificamente para este efeito**, sobretudo devido a preocupações como **falta de autonomia financeira relativa ao no processo de envelhecimento**.
- Os respondentes que não o fazem, mas gostariam de fazer poupanças para a reforma têm dificuldade em saber como fazê-lo – exemplo 2.º pilar: **apenas cerca de 3% têm um Fundo de Pensões**;

## 5. Principais Resultados

### Poupança na Reforma



### Desafios no que se refere à área da poupança

- Novos produtos para a reforma (alguns já existentes noutros países, p.e. hipoteca inversa, etc)
- Maior nível de literacia da população relativamente à área da poupança.

## 5. Principais Resultados

### Considerações finais - síntese

- Verifica-se uma preocupação da maioria dos inquiridos com o **envelhecimento populacional** (53% estão muito preocupados).
- Entre os reformados a **idade média de reforma foi de 60 anos**.
- **Cerca de 46% da população ativa** gostaria de trabalhar até as **capacidades físicas o permitirem**.
- A idade média entre aqueles que indicaram uma **idade específica para a reforma** é de **63 anos**.



## 5. Principais Resultados

### Considerações finais - síntese

- Quase **40% do total dos respondentes** referiu tomar medicação para a **hipertensão arterial**, sendo esta percentagem de **63%** no grupo de respondentes com **65 ou mais anos**.
- Quase **30% do total dos respondentes** referiu tomar medicação para a hipercolesterolemia (colesterol elevado ), sendo esta percentagem de **49%** no grupo de respondentes com **65 ou mais anos**.
- Quase **17% do total dos respondentes** referiu tomar medicação para a **depressão**, sendo esta percentagem de **20%** no grupo de respondentes com **65 ou mais anos**.

Dos indivíduos que referiram sofrer de **hipertensão arterial e/ou diabetes** cerca de **90% referiram estar a tomar medicação para o efeito**.





## 6. 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS

**PARA DINAMIZAR O  
ENVELHECIMENTO ACTIVO E  
SAUDÁVEL EM PORTUGAL**



## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



1. **Redefinir o Ageing** – organizações/empresas e municípios devem antecipar o novo idoso e preparar planos de ação para que o adulto sénior possa envelhecer com confiança, dignidade e segurança.

**Medida:** Existência de um **plano estratégico do Município para o Active Ageing**/Cidade amiga do idoso (ex. Manchester – UK)

**Medida:** Existência de um **manual de boas práticas nas organizações** para promoção do envelhecimento ativo junto dos seus quadros e colaboradores

- i. Integração de colaboradores seniores em atividades da empresa, como p.e. apoiando em termos de *mentoring* os colaboradores mais juniores.
- ii. Existência de um plano nas empresas para a passagem gradual dos colaboradores de full-time para horário mais reduzido de trabalho.

Quando um quadro ou colaborador estiver a 2 anos da reforma ter a opção de ter um horário de trabalho mais reduzido trabalhando mais anos (no estudo foi referido por 45% dos respondentes que gostariam de trabalhar a part-time após a reforma);

## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



2. **Criação de um galardão e de uma certificação para premiar e reconhecer as organizações com melhores práticas na área Envelhecimento** - Criação de uma distinção/prémio anual para as organizações que tiverem melhores práticas de apoio ao envelhecimento ativo no país;

**Medida:** Criação do galardão *Best Practices Active Ageing Awards*



**Medida:** Criação da certificação para organizações *“Age/Senior Friendly”*



PT02

## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



### 3. **Combater o isolamento e a exclusão social** – Criar medidas promotoras de sinergias para interação intergeracional,

**Medida:** Dinamização de Instalações comuns para seniores e crianças





## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



- 4. Planear o Envelhecimento** – sensibilização da população para a necessidade de planear o envelhecimento.

**Medida:** Existência/reforço, ao nível dos **centros de saúde**, de uma equipa multidisciplinar de aconselhamento específico para o **planeamento do active ageing**.



## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



5. **Promover a Infoinclusão** – Alavancar a tecnologia para as diversas áreas do dia-a-dia do adulto sénior.

**Medida: Criação de plataforma digital (U-Active)** para construir redes de apoio e de interação social dentro das comunidades em linha com o programa AAL (*Active and Assisted Living*) da Comissão Europeia;



**U-Active Digital Platform**

## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



6. **Cuidados de saúde especializados** – Especialização ao nível dos prestadores de cuidados de saúde conhecendo as particularidades e as patologias da população sénior.

**Medida: consulta de geriatria**, prescrição de **exercício físico específico** e criação de um **guia da dieta sénior** com opções saudáveis e económicas

7. **Criação de benefícios fiscais em sede de IRS para os cuidadores de seniores.**

## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



- 8. Promover a aprendizagem contínua ao longo da vida - acesso gratuito ou em condições vantajosas do senior à educação superior em formato b-learning (presencial / on-line)**

**Medida:** Criação de um dado número de vagas para seniores nas universidades em diversas áreas académicas (não apenas ao nível das universidades seniores)



## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



9. **Planear atempadamente a reforma** – começar o mais cedo possível tomando decisões financeiras informadas para uma reforma com dignidade e independência económica;

**Medida:** Dotar os profissionais do setor financeiro de *skills* para preparação e gestão da reforma dos clientes (banca, seguros, serviços financeiros) de forma mais proactiva e a partir dos 35 anos de idade.

10. **Desenvolver mecanismos de promoção da *Silver Economy*** – investigação, transferência de conhecimento, *startups*, financiamento, etc.

**Medida:** Criação de fundo de investimento público-privado para apoiar *startups* que tenham por objecto a área do envelhecimento e em especial o envelhecimento ativo.

## 6. Medidas PremiValor Consulting – Envelhecimento ativo e saudável

### 10 MEDIDAS PREMIVALOR CONSULTING PARA OS PRÓXIMOS 10 ANOS



#### Síntese

1	Redefinir o <i>Ageing</i>
2	Criação de um galardão e de uma certificação para premiar e reconhecer as organizações com melhores práticas na area Envelhecimento
3	Combater o isolamento e a exclusão social
4	Planear o Envelhecimento
5	Promover a Infoinclusão
6	Cuidados de Saúde especializados
7	Criação de benefícios fiscais em sede de IRS para os cuidadores de seniores
8	Promover a aprendizagem contínua ao longo da vida
9	Planear atempadamente a reforma
10	Desenvolver mecanismos de promoção da <i>Silver Economy</i>



designed by freepik.com

# Mais ideias?



dreamstime.

Envie as suas sugestões para

**onep@premivalor.com**

## 7. Base de dados e publicações *on-going* - *Envelhecimento*







## 7. Base de dados e publicações on-going

**PREMIVALOR Consulting**  
 Your Value Partner

Entrevistador (nome): N° [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Data da entrevista: [ ] [ ] - [ ] [ ] - [ ] [ ] [ ] [ ]  Dia  Noite

Faça ao processo de análise e tratamento de dados (leitura óptica), este questionário deve ser preenchido utilizando caneta ou esferográfica preta ou azul.

Para assinalar a sua resposta, faça-o da seguinte forma:

Se eventualmente se enganar, faça-o da seguinte forma:

Observatório da Natalidade e do Envelhecimento em Portugal - 1.ª Edição - Questionário Envelhecimento

Este questionário visa uma compreensão de âmbito macro sobre diversos indicadores quantitativos e qualitativos ligados à área do Envelhecimento. Pretende-se que o mesmo constitua também uma ferramenta para a identificação de oportunidades de melhoria e promoção do Envelhecimento ativo com qualidade de vida.

**1. ENQUADRAMENTO GERAL**

1.1. - Em Portugal devido à baixa natalidade e aumento da longevidade dos cidadãos, a população está a envelhecer. Qual o seu grau de preocupação com esta situação?  
 Nada Preocupado  Pouco Preocupado  Algo Preocupado  Muito Preocupado  ND/NR (Não sabe/Não responde)

**2. ENVELHECIMENTO ATIVO**

2.1. - Preocupa-o envelhecer?  
 Sim  Não  ND/NR

2.2. - Considera importante manter uma vida ativa (ex. trabalho, exercício físico, cuidar dos netos) para além dos 65 anos?  
 Sim  Não  ND/NR

2.3. - É reformado? (anteriormente encontrava-se a trabalhar e passou a situação de aposentação)  
 Sim  Não (passe para a 2.4.)  ND/NR  Não aplicável (passe para a 2.3.2)

2.3.1. - Com que idade se reformou?  
 Menos de 50  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  Mais de 70

2.3.2. - Exerceu ou exerceu, após a reforma, alguma atividade remunerada?  
 Sim, exerce atualmente  Sim, exerci no passado  Não (passe para a 2.4.)  ND/NR

2.3.3. - A atividade que desenvolve é a:  
 Tempo parcial  Tempo inteiro  ND/NR

Passe para a 2.4.1

2.4. - Gostaria de continuar a trabalhar após a reforma?  
 Sim, a tempo inteiro  Sim, a tempo parcial  Não (passe para a pergunta 2.4.2.)  ND/NR  Não aplicável

2.4.1. - Qual o principal motivo que o leva a querer trabalhar após a reforma? (selecione apenas 1 opção)  
 Continuar ativo  Combater o isolamento/solidão  Manter ligação com o local/área de trabalho  
 Razões económicas  Convívio com os colegas de trabalho  Outra. Qual?  
 Sentir-se útil à sociedade  Gosto pelo trabalho que desenvolve  ND/NR

2.4.2. - Até que idade gostaria de trabalhar?  
 (Tendo em conta que a idade da reforma para a generalidade dos trabalhadores é aos 65 anos)  
 Até uma idade específica: [ ] [ ]  ND/NR  
 Enquanto as minhas capacidades físicas e intelectuais permitirem  Não aplicável  
 Até à idade legal da reforma

6152

Pag 1 / 12 V.S.F.F.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
1	Índice	Leva	numero	data	hora	p1_1	p2_1	p2_2	p2_3	p2_3_1	p2_3_2	
2	6	1	0	01-jul-15		1	4	1	1	2		
3	5	1	1	29-jun-15		1	3	1	1	2		
4	10	1	2	01-jul-15		1	4	2	1	2		
5	100	1	3	02-jul-15		1	1	1	1	1	49	2
6	7	1	4	29-jun-15		1	4	1	1	1	61	2
7	101	1	5	02-jul-15		1	2	1	1	2		
8	14	1	6	02-jul-15		1	3	1	1	1	59	2
9	16	1	7	29-jun-15		1	3	1	1	1	66	2
10	78	1	8	29-jun-15		1	3	1	1	1	63	2
11	32	1	9	02-jul-15		1	4	2	1	1	66	2
12	65	1	10	02-jul-15		1	4	1	1	1	59	2
13	66	1	11	02-jul-15		1	4	2	1	2		
14	2	1	12	02-jul-15		1	2	1	1	1		2
15	39	1	13	02-jul-15		1						
16	81	1	14	02-jul-15		1	387	Valores das variáveis				Descritivo
17	49	1	15	02-jul-15		1	388	1			Dia	
18	40	1	16	02-jul-15		1	389	2			Noite	
19	9	1	17	29-jun-15		1						
20	25	1	18	02-jul-15		1	390	p1_1	1		Nada Preocupado	
21	74	1	19	29-jun-15		1	391	2			Pouco Preocupado	
22	41	1	20	29-jun-15		1	392	3			Algo Preocupado	
23	67	1	21	29-jun-15		1	393	4			Muito Preocupado	
							394	99ª			NS/NR (Não sabe/Não responde)	
							395	p2_1	1		Sim	
							396	2			Não	
							397	99ª			NS/NR	
							398	p2_2	1		Sim	
							399	2			Não	
							400	99ª			NS/NR	
							401	p2_3	1		Sim	
							402	2			Não	
							403	98ª			Não aplicável	
							404	99ª			NS/NR	
							405	p2_3_1	49		Menos de 50	
							406	50			50	
							407	51			51	
							408	52			52	
							409	53			53	

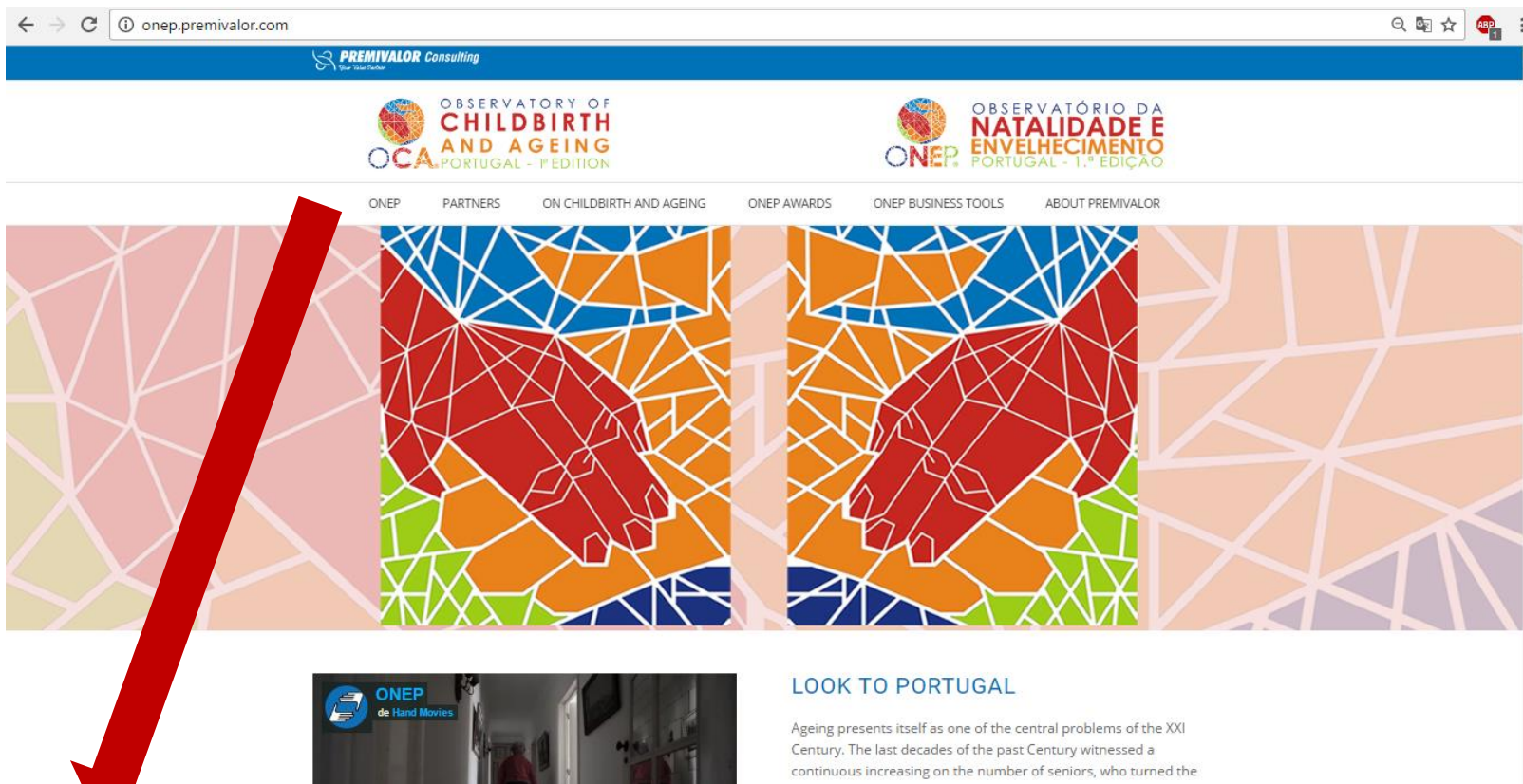
## 8. Portal do Observatório da Natalidade e do Envelhecimento em Portugal





## 8. Portal ONEP

<http://onep.premivalor.com/>



ONEP

PARTNERS

ON CHILDBIRTH AND AGEING

ONEP AWARDS

ONEP BUSINESS TOOLS

ABOUT PREMIVALOR

## 9. Próximos desenvolvimentos



## 9. Próximos desenvolvimentos

### Plataforma Digital U-Active



### U-Active Digital Platform



### **A TECNOLOGIA e o ISOLAMENTO SOCIAL**

Um dos resultados do Observatório está relacionado com a **preocupação que os respondentes** apresentam em relação ao **isolamento social**.

*“O crescente número de pessoas idosas pressionará os sistemas [...] as Tecnologias de Informação e Comunicação terão um papel importante para ajudar as pessoas a manterem-se saudáveis e a viverem independentemente em casa por mais tempo.”*

*Siegel & Dörner, 2017*

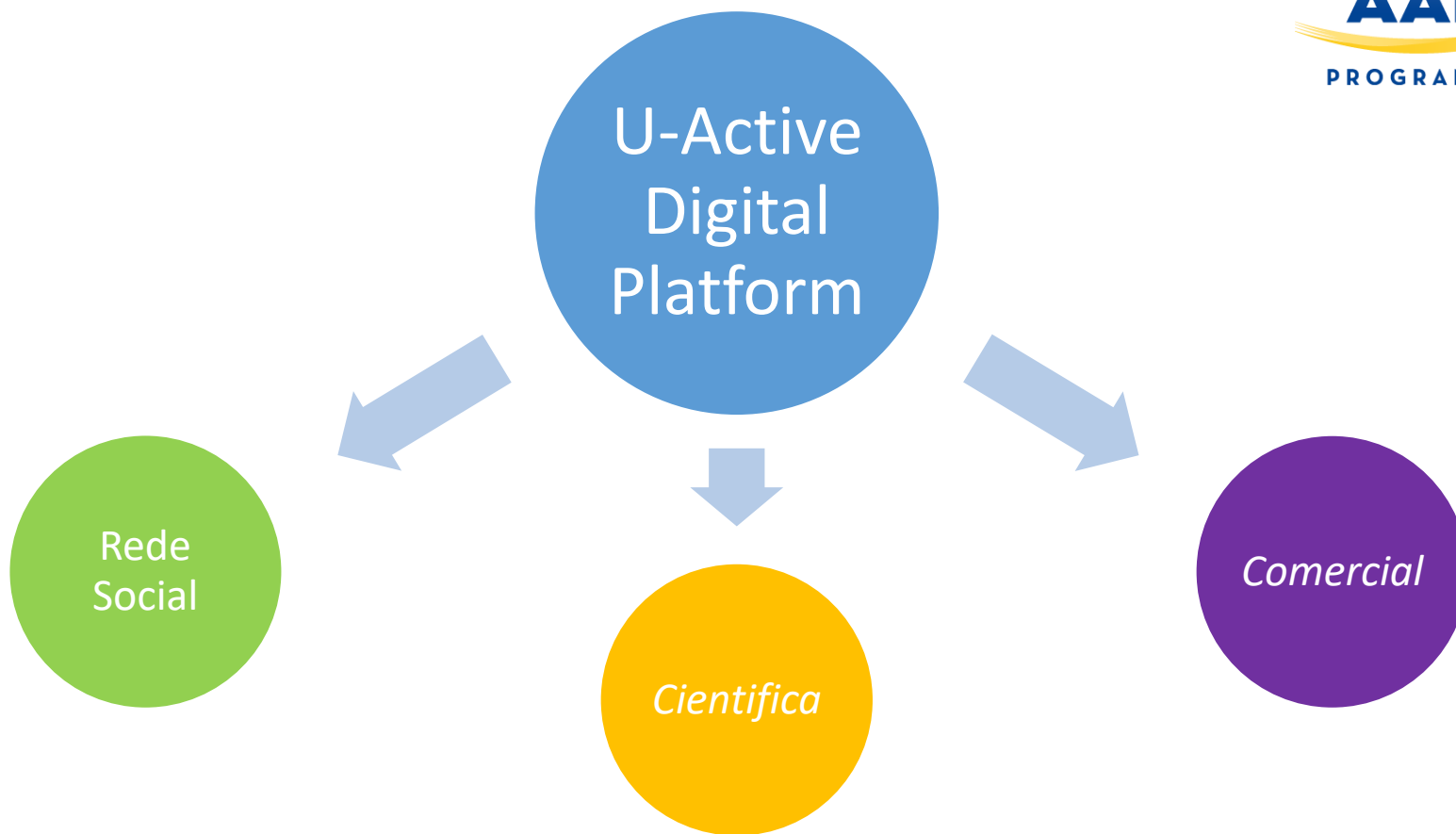


## 9. Próximos desenvolvimentos

### Estrutura da Plataforma Digital U-Active

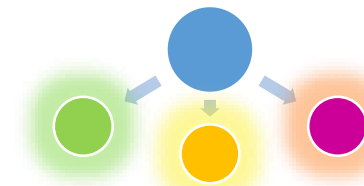


### U-Active Digital Platform

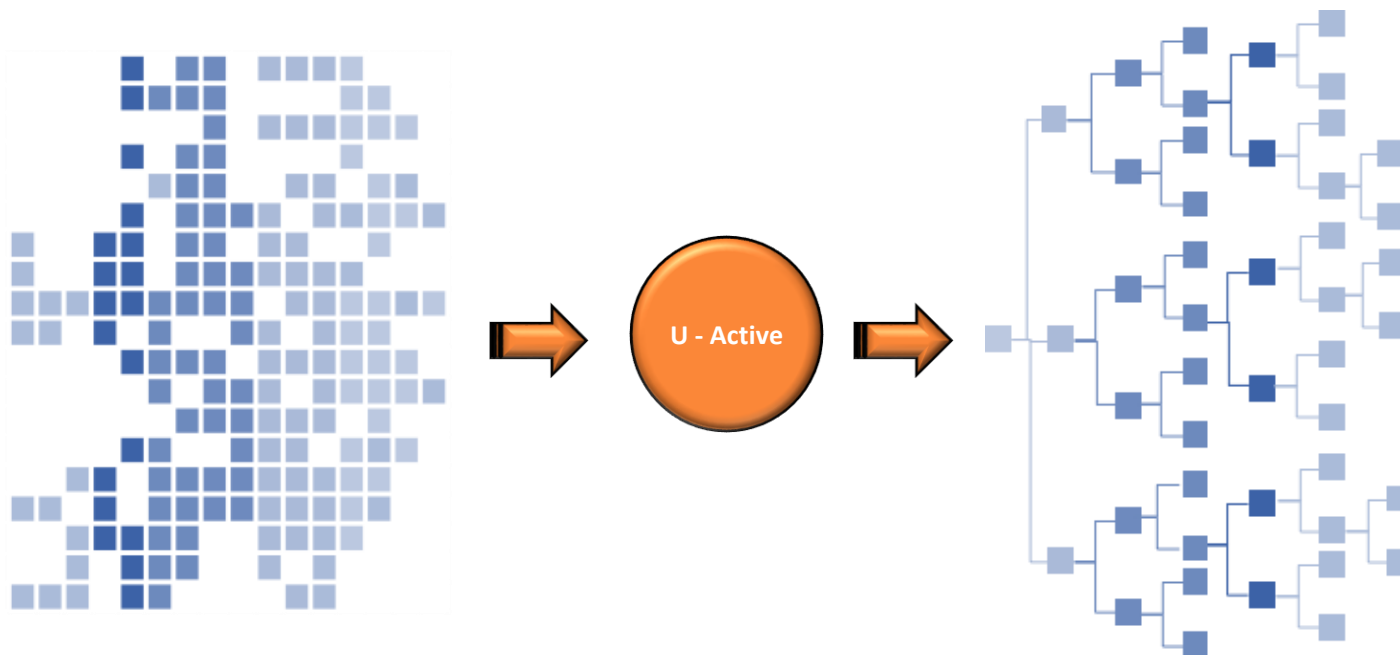


## 9. Próximos desenvolvimentos

### Estrutura da Plataforma Digital U-Active

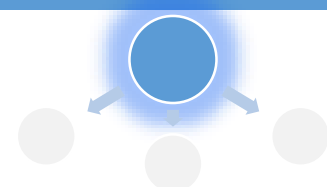


**Plataforma agregadora de produtos e serviços para a área do Ageing**



## 9. Próximos desenvolvimentos

### Principais objectivos da Plataforma U-Active



#### Combate ao isolamento

*“A qualidade de vida, o bem-estar, a manutenção das qualidades mentais estão directamente relacionadas com a actividade social, o convívio, o sentir-se útil a familiares e/ou à comunidade.”* Direcção-Geral da Saúde

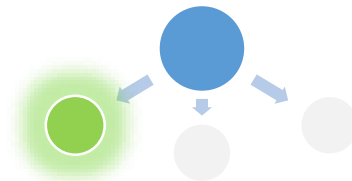


As redes sociais oferecem um espaço para a autoexpressão e interações. A plataforma U-Active permitirá que a população senior combata o isolamento, interagindo com outros utilizadores, participando e criando actividades/eventos.



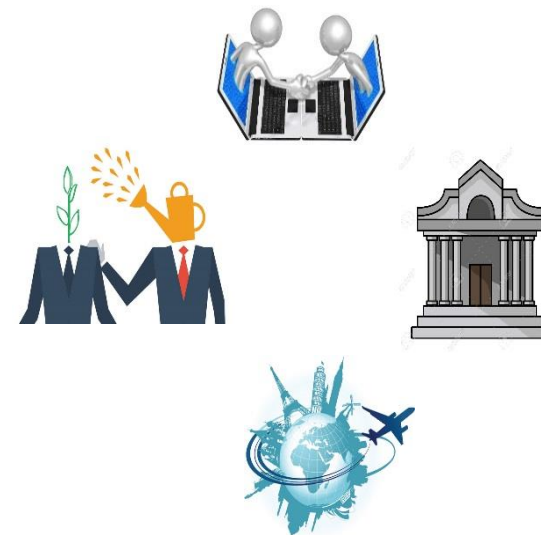
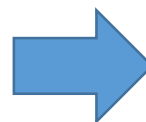
## 9. Próximos desenvolvimentos

### U-Active: Componente de Rede Social



### Plataforma social

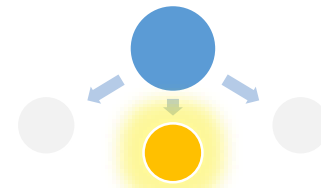
- Interagir com outros utilizadores;
- Organizar e participar em programas sociais e culturais;
- Organizar viagens;
- Realizar partilha de experiências e conhecimentos profissionais.



A plataforma digital *U-Active* irá permitir aos utilizadores manter contato com familiares, amigos e conhecidos, diminuindo assim o sentimento de isolamento social e solidão, permitindo assim uma melhoria da qualidade de vida dos seus utilizadores.

## 9. Próximos desenvolvimentos

### U-Active: Componente de Fórum de Conhecimento e Aprendizagem



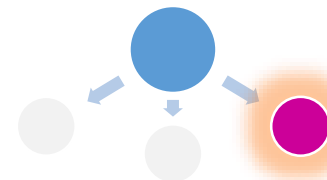
### Fórum de conhecimento e aprendizagem

- **Aconselhamento clínico;**
- **Monitorização de dados biométricos;**
- **Publicações científicas;**
- **Base de dados para pesquisas;**
- **Partilha de know-how.**



## 9. Próximos desenvolvimentos

### U-Active: Componente de E-commerce



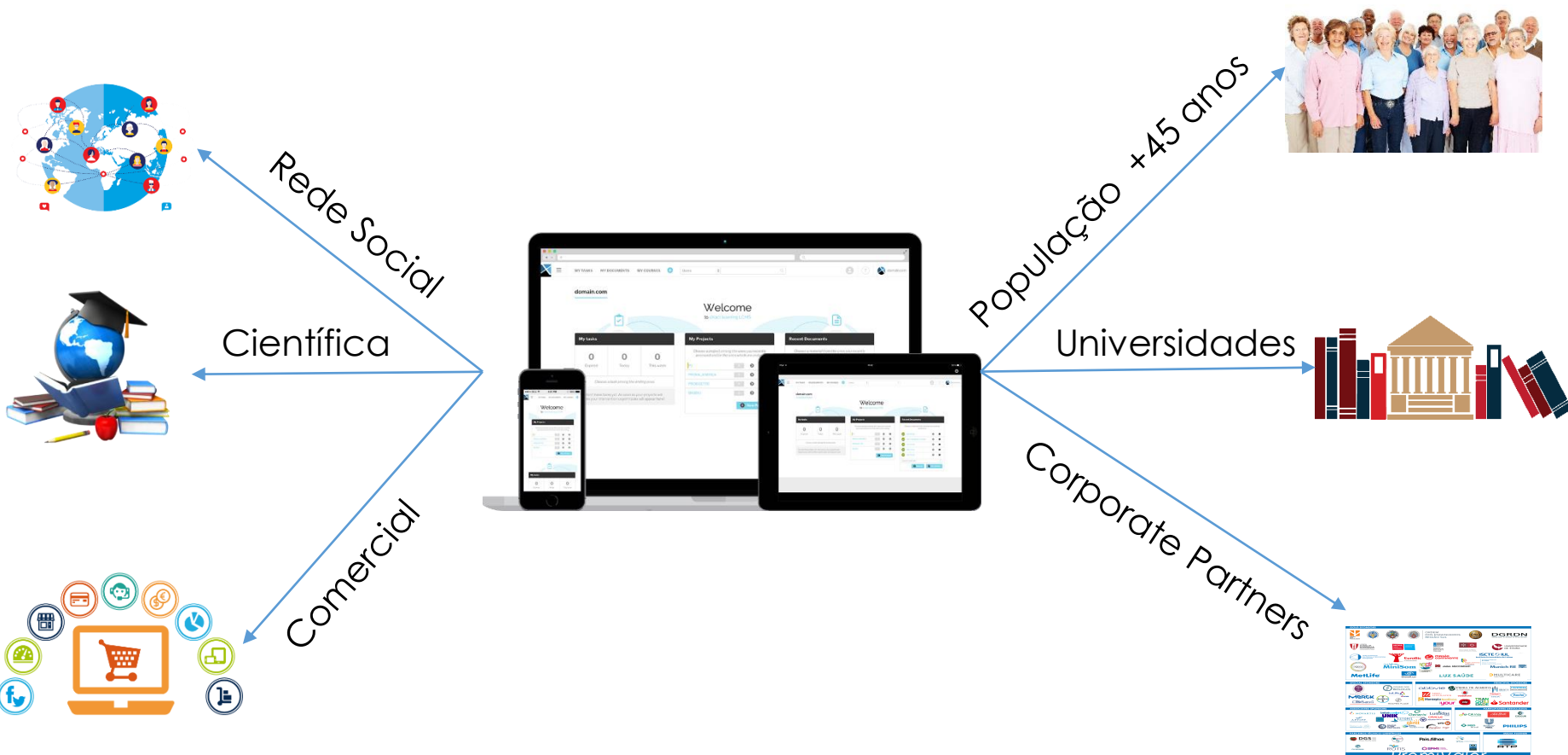
### Disponibilização de produtos e serviços

- Serviços de apoio domiciliário;
- Serviços de manutenção diversos;
- Serviços médicos;
- Outros bens e serviços.



## 9. Próximos desenvolvimentos

### Características Gerais da Plataforma Digital U-Active



## 9. Próximos desenvolvimentos

### Benefícios para os Utilizadores

#### Rede Social

Versão draft



END USERS BENEFITS	LEVEL of participation for End Users		
	Free	Gold	Premium
1. Emergency button	X	X	X
2. Caregivers/Family alerts		X	X
3. Water/drink reminder	X	X	X
4. Pill reminder		X	X
6. Videocall		X	X
7. Calendar or reminder system		X	X
8. Events Organization			X
9. Chat	X	X	X
10. Socializing	X	X	X
11. Pictures sharing		X	X
12. Reports to caregiver/ family			X
13 News Feed	X	X	X
14. Daily agenda	X	X	X
15 B2B functionality		X	X
16. Forum		X	X
17. Social users profeli, invitations, singn-on			X
18. User behavior data collection, initial profiling, event recommendation, social recommendations, general advertising		X	X
19. Facade to Scientific and e-commerce areas	X	X	X
20. Other ... (to be defined if necessary)			

## 9. Próximos desenvolvimentos

### Benefícios para os Utilizadores

#### Área Científica



*Versão draft*

END USERS BENEFITS	LEVEL of participation for End Users		
	Free	Gold	Premium
1. Exercise Recommendation (including an Avatar)	X	X	X
2. Healthcare Encyclopedia (including an Avatar)		X	X
3. e-learning platform (including an Avatar)		X	X
4. IOT technology (on devices to provide wellbeing data)			X
5. Recommendation System/ML Module			
6. Fall detector			
7. Other ... (to be defined if necessary)			

## 9. Próximos desenvolvimentos

### Benefícios para os Utilizadores

#### Comercial



Versão draft

END USERS BENEFITS	LEVEL of participation for End Users		
	Free	Gold	Premium
1. 24 hours doctor			X
2. Hire services (housekeeping, pet sitting, senior sitting, handyman....)		X	X
3. Supermarket delievery on-line		X	X
4. Pharmacy delievery on-line		X	X
5. Virtual store	X	X	X
6. Homebanking	X	X	X
7. Mobility service/products		X	X
8. Professional availability ...			X
9. Physicall Therapy		X	X
10. Other ... (to be defined if necessary)			



## 9. Próximos desenvolvimentos

- ❖ Criação do galardão *Best Practices Active Ageing Awards*
- ❖ Criação da certificação para organizações *“Age/Senior Friendly”*
- ❖ Criação de uma agenda para o Envelhecimento Activo
- ❖ Criação da *Childbirth and Ageing International Summit - Lisbon*



PT02







# OBSERVATÓRIO DA NATALIDADE E ENVELHECIMENTO PORTUGAL - 1.ª EDIÇÃO

## 10. Agradecimentos

<b>GOLD SPONSORS</b>	
<b>SPECIAL SPONSORS</b>	
<b>ASSOCIATED SPONSORS</b>	
<b>PARTICIPANTES DESTACADOS</b>	
<b>PARCEIROS TÉCNICO-CIENTÍFICOS</b>	
<b>MEDIA PARTNER</b>	

© Copyright PremiValor Consulting

## 10. Agradecimento especial

À **Dra. Raquel Mendes** responsável pela produção do video institucional do Observatório.

Ao **Dr. Paulo Campos Costa e equipa da EDP** pela disponibilização do Museu da Electricidade e apoio na realização do evento.



<https://www.youtube.com/watch?v=wpXZ7Lxq-as&feature=youtu.be>





**Obrigado pela atenção!**



