

Liliana Moita, Marta Travessa, Helena Monteiro, e
Rita Pombeiro Silva juntas por um envelhecimento
ativo, saudável e autónomo





CRIAR ESPAÇO ONDE MAIS FALTA

Com a esperança de vida a aumentar, torna-se cada vez mais necessário gerar condições para que o envelhecimento ativo passe da retórica à realidade. O Espaço Sênior nasceu com esse propósito.

Texto de **Teresa Ribeiro**
Foto de **Vítor Gordo/ Syncview**

HELENA Monteiro, Liliana Moita, Marta Travessa e Rita Pombeiro Silva, quatro médicas de Medicina Geral e Familiar, decidiram levar mais além um dos objetivos do internato da sua especialidade, transformando-o num serviço aberto à comunidade. Chama-se Espaço Sênior, está acessível *online* ([http:// www.espacosenior.pt/](http://www.espacosenior.pt/)) e assume-se como um espaço de partilha de informação que interessa aos maiores de 65 anos, familiares e cuidadores.

Respostas às dúvidas dos seniores e famílias sobre atividades

a realizar na comunidade, exercício físico, alimentação, cuidados de higiene e medicação são áreas de aposta.

Assumindo-se como uma plataforma aberta e colaborativa, o projeto conta com o apoio de profissionais de saúde, utentes e todos os que quiserem partilhar informações úteis. As quatro médicas assumem que na base deste projeto esteve o trabalho regulamentar do internato, que implicava recolha de informação sobre os recursos existentes na comunidade onde iriam exercer clínica, mas um dia, ao cruzar os resultados da sua pesquisa, a ideia surgiu: tinham coligido algo que podia ser um interessante ponto de partida para qualquer coisa que fizesse a diferença.

“A vantagem do Espaço Sênior é que concentra informação, facilitando aos utentes o acesso a *sites* de serviços que se encontram dispersos na rede”, diz-nos Marta Travessa. Como se dirige a uma camada populacional que, em muitos casos, ainda não está familiarizada com as ferramentas *online*, as dificuldades de acesso à plataforma são reconhecidas pelas suas fundadoras como

um problema. Mas, como explica Rita Pombeiro Silva, para desenvolver a nível nacional um pro-

jeto informativo, cujo conteúdo precisa de ser atualizado, não havia outra forma. Além disso, frisa Helena Monteiro, “o uso de telemóveis está cada vez mais generalizado entre os seniores e como através deles se pode aceder à *internet*, é expectável que essas barreiras comecem progressivamente a desaparecer”.

Frisando que o desejo de todas é que este seja um projeto a longo prazo, Liliana Moita acrescenta

que a plataforma que criaram “é também dedicada aos seniores do futuro” e esses, supostamente, já não terão dificuldade em aceder ao *site*.

Juntas “por um envelhecimento ativo, saudável e autónomo”, estão apostadas em afirmar o Espaço Sênior como uma ferramenta de grande utilidade para os seus colegas e ao

mesmo tempo inspiradora para o seu público-alvo, que a longo prazo seremos todos nós.✧

**A PLATAFORMA
ONLINE
ESPAÇO SÊNIOR,
GERIDA POR
QUATRO
MÉDICAS,
QUER DAR AOS
MAIORES DE 65
A INFORMAÇÃO
DE QUE
NECESSITAM**