

U. PORTO

PROGRAMA

VIDA +

Universidade do Porto



## O QUE É:

O Programa Vida +, desenvolvido pelo Serviço de Integração Académica e Bem-estar - Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto dos Serviços de Ação Social, surge ancorado à ideia de “responsabilidade social” da instituição universitária e, numa perspectiva de promoção do bem estar da comunidade académica, representa um reforço e alargamento das respostas sociais às necessidades e dificuldades de todos os que participam ou participaram profissionalmente na vida da U.Porto. O programa dirige-se assim, em especial, aos seus colaboradores seniores (mais de 50 anos de idade) e aposentados.

## SUA FINALIDADE:

- Disponibilizar ajuda na preparação e transição para a aposentação;
- Apoiar a adaptação às mudanças resultantes do envelhecimento, a manutenção da autonomia e o acesso a cuidados diversificados;
- Promover um envelhecimento activo, a qualidade de vida e o bem-estar sociopsicológico.

## CONTACTOS:

### **Serviço de Integração Académica e Bem-estar**

Departamento de Integração Académica, Saúde e Desporto  
Serviços de Ação Social

Rua dos Bragas, 151, 2º Piso  
4050-123 Porto  
Portugal

Telef. (geral): 222 074 160  
E-mail: paulo.demee@sas.up.pt  
Website: <http://portaldasaude.up.pt/>

## SERVIÇOS PRESTADOS:

Após um primeiro contacto/acolhimento, é disponibilizado apoio no âmbito dos vários domínios de atividade do departamento, mais concretamente:

- Informação/orientação social sobre os direitos, benefícios e apoio social existentes para a terceira idade.
- Promover a opção por estilos de vida saudáveis e a participação a mais ampla possível dos seniores, de acordo com as suas capacidades e interesses.
- Respostas nos domínios do apoio social, psicológico e médico, às situações-problema colocadas.
- Apoio ao nível do suporte familiar, procurando solucionar determinadas limitações como a falta de tempo, problemas económicos ou incapacidade de resposta por parte da família.
- Articulação com outros serviços/instituições, tendo em vista o encontro de respostas às necessidades e problemas que forem manifestados e o encaminhamento para os dispositivos mais adequados, nas áreas social e da saúde.

