



Novas alternativas no cuidado da pessoa idosa e às suas necessidades biopsicossociais

New alternatives in the care of the elderly and their biopsychosocial needs

 Bruno Santos²,  Paula Vaz^{1,2}

1 - Centro de Investigação Transdisciplinar em Educação e Desenvolvimento

2- Instituto Politécnico de Bragança

Corresponding author: paulavaz@ipb.pt

Informação do artigo

Recebido: 01/09/2025

Revisto: 15/11/2025

Aceite: 01/12/2025



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

RESUMO

Com uma população cada vez mais envelhecida, confrontada com mudanças físicas, psicológicas e sociais importantes, com o declínio das capacidades funcionais e o aumento da dependência, a principal resposta à pessoa idosa, em Portugal, passa, ainda, pela institucionalização em Lares de Idosos tradicionais. Estes são, hoje, residências de caráter sobretudo assistencial, que dão assistência a pessoas com muitos anos de vida, com várias doenças crónicas, com necessidades evidentes ao nível dos cuidados de saúde. Assim, este artigo tem como objetivos: (i) analisar, à luz da literatura recente, as principais limitações do modelo de Lar de Idosos vigente em Portugal; (ii) identificar e caracterizar os modelos de Aging in Care, Aging in Place e Aging in Community enquanto soluções residenciais alternativas; e (iii) discutir as implicações destas soluções para a prática profissional e para o desenho de políticas públicas orientadas para um envelhecimento digno, ativo e participado. A metodologia de investigação centrou-se numa revisão integrativa de âmbito exploratório. Assim, após a análise dos 13 artigos obtidos a partir das bases de dados selecionadas, verificou-se que os Lares Tradicionais não respondem adequadamente aos desafios atuais da fragilidade do idoso. Numa análise das soluções alternativas existentes, foram observados três conceitos: o Aging in Care, o Aging in Place e o Aging in Community. Concluiu-se que o Aging in Place é a solução mais desejada pela maioria da população idosa. São necessários modelos flexíveis, humanizados e adaptados à individualidade e autonomia de cada idoso, às suas necessidades biopsicossociais.

Palavras-chave: Lar de Idosos tradicional; envelhecimento; pessoa idosa; soluções alternativas.

ABSTRACT

With an increasingly aging population facing significant physical, psychological, and social changes, declining functional abilities, and increased dependence, the main response to the elderly in Portugal still involves institutionalization in traditional nursing homes. These are now primarily care homes, providing assistance to people who have lived for many years, have various chronic illnesses, and have obvious healthcare needs. This article therefore aims to: (i) analyze, in light of recent literature, the main limitations of the current nursing home model in Portugal; (ii) to identify and characterize the models of Aging in Care, Aging in Place, and Aging in Community as alternative residential solutions; and (iii) to discuss the implications of these solutions for professional practice and for the design of public policies aimed at dignified, active, and participatory aging. The research methodology focused on an integrative review of an exploratory nature. Thus, after analyzing the 13 articles obtained from the selected databases, it was found that traditional nursing homes do not adequately respond to the current challenges of frailty in the elderly. In an analysis of existing alternative solutions, three concepts were observed: Aging in Care, Aging in Place, and Aging in Community. It was concluded that Aging in Place is the solution most desired by the majority of the elderly population. Flexible, humanized models are needed, adapted to the

individuality and autonomy of each elderly person and their biopsychosocial needs.

Keywords: Traditional nursing home; ageing; older person; alternative solutions.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um dos fenómenos demográficos mais marcantes do século XXI, com as Nações Unidas a preverem que a percentagem de pessoas com mais de 65 anos aumente de 12% em 2023 para 16% em 2050, pressionando significativamente os sistemas de saúde e proteção social (World Health Organization, 2023). Em Portugal, o envelhecimento acentuou-se em 2024, com um Índice de Envelhecimento de 192,4 idosos por cada 100 jovens e uma esperança média de vida de 20,02 anos aos 65 anos (Instituto Nacional de Estatística, 2025). Este panorama coloca desafios sérios, nomeadamente a fragilização funcional da população idosa e a necessidade de respostas residenciais que salvaguardem a autonomia e a dignidade. Os Lares de Idosos tradicionais mantêm-se como principal resposta em Portugal, mas apresentam limitações na adequação às necessidades complexas, biopsicossociais, dos residentes. Estudos nacionais, como o de Dias (2023), evidenciam a elevada hospitalização e escassez de cuidados de longa duração centrados no conforto. Outras investigações, como a de Nobre (2018), realçam as dificuldades de adaptação dos idosos à instituição e a relevância dos vínculos familiares. Entretanto, têm surgido alternativas como o Aging in Place, que defende o envelhecimento em casa e na comunidade, reconhecido internacionalmente pelos seus benefícios funcionais, emocionais e

económicos (Fundação Calouste Gulbenkian, 2021). Em Portugal, existem boas práticas, mas ainda é necessário reforçar serviços de proximidade e apoio tecnológico. O Aging in Care inspira-se em modelos inovadores, como o Green House, mostrando ganhos de qualidade de vida, embora ainda falte literatura de longo prazo (Afendulis et al., 2016). O Aging in Community, através do cohousing sénior, aposta na partilha de espaços e governação colaborativa, reduzindo o isolamento e promovendo a participação ativa (Vivenza, 2024).

Apesar destes avanços, a integração dos princípios age-friendly (introdução de políticas ativas que consideram e se adaptam às reais necessidades, potencialidades e bem-estar das pessoas idosas) nas políticas nacionais permanece insuficiente, com poucas medidas específicas para cuidados de longa duração ou transformação dos lares (Tavares et al., 2023). Este contraste entre as estruturas institucionais e as expectativas atuais de autonomia e participação exige uma revisão crítica do modelo tradicional e a sistematização das alternativas emergentes. Neste contexto, este artigo propõe-se: (i) analisar, à luz da literatura recente, as principais limitações do modelo de Lar de Idosos vigente em Portugal; (ii) identificar e caracterizar os modelos de Aging in Care, Aging in Place e Aging in Community enquanto soluções residenciais alternativas; e (iii) discutir as implicações destas soluções para a prática profissional e para o desenho de políticas públicas orientadas para um envelhecimento digno, ativo e participado.

METODOLOGIA

O presente estudo adotou um desenho de revisão integrativa de âmbito exploratório, inspirado no enquadramento metodológico de scoping-review proposto por Arksey e O'Malley (2005) e subsequentemente desenvolvido por outros autores (Levac et al., 2010). O processo de planeamento e reporte foi orientado pelas recomendações do PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para revisões sistemáticas e scoping-reviews (Page et al., 2020).

A pesquisa bibliográfica decorreu entre março e julho de 2025 em quatro bases de dados: PubMed, Biblioteca do Conhecimento Online (B-on), RCAAP e Google Scholar. Utilizaram-se combinações booleanas de termos em português e inglês — “lar de idosos” OR “nursing home”, “aging in place”, “aging in community”, “long-term care”, “Portugal” — aplicados ao título, resumo e palavras-chave. Para garantir atualidade e relevância, definiu-se o intervalo temporal de janeiro/2012 a junho/2025.

Foram selecionados artigos revistos por pares, relatórios técnicos e teses de mestrado/doutoramento que: (1) abordassem lares de idosos ou modelos residenciais alternativos para pessoas com 60 ou mais anos em Portugal; (2) apresentassem dados empíricos (quantitativos, qualitativos ou mistos) ou revisão sistemática/metatese; (3) estivessem redigidos em português, inglês ou espanhol e disponíveis em texto integral. Excluíram-se editoriais, comentários, protocolos de estudo e publicações sem acesso ao texto completo.

O processo de seleção envolveu a identificação inicial de 372 publicações, das quais, após leitura de títulos, resumos e aplicação dos critérios de inclusão e

exclusão, foram analisados integralmente 28 estudos. Destes, 13 estudos cumpriram todos os critérios e foram incluídos na revisão integrativa final.

Criou-se uma grelha padronizada em Excel para recolher: autor (es), ano, tipo de estudo, características da amostra, contexto de cuidado, indicadores avaliados e principais resultados e conclusões. A codificação de teses seguiu o mesmo protocolo, garantindo comparabilidade.

A síntese e análise dos dados seguiram uma leitura sistemática dos 13 estudos selecionados, utilizando a abordagem de análise temática de Braun e Clarke (2006). Após a leitura atenta dos textos, foram identificadas ideias-chave e codificadas as informações relevantes sobre as limitações dos lares de idosos, os modelos alternativos e as implicações para a prática e políticas públicas. Os códigos foram agrupados em temas centrais, integrando resultados de diferentes estudos e destacando convergências e divergências. O processo combinou análise indutiva e dedutiva, com revisão e aprofundamento dos temas, assegurando a inclusão de todos os estudos e a robustez dos resultados.

RESULTADOS

A análise dos 13 estudos selecionados permitiu identificar padrões recorrentes, desafios e possibilidades relativamente ao modelo de Lar de Idosos em Portugal e às alternativas emergentes. Segue-se a descrição das principais categorias temáticas emergentes, integrando a tabela síntese dos resultados:

a) Limitações do Modelo de Lar de Idosos em Portugal

A análise dos estudos de Paquete (2013), Freitas (2015), Queirós (2019), Pimentel (2012) e Rodrigues (2020), entre outros, evidencia que o modelo vigente de lar de idosos em Portugal apresenta limitações estruturais, organizacionais e relacionais. Os lares continuam fortemente marcados por uma lógica institucional e de cariz assistencial, em que a resposta se centra maioritariamente nas necessidades básicas dos residentes, relegando para segundo plano a promoção da autonomia, a participação social e a individualidade dos idosos (Paquete, 2013; Freitas, 2015). É comum a existência de quartos partilhados e rotinas rígidas, o que compromete a privacidade, a personalização dos espaços e a capacidade de escolha dos residentes (Paquete, 2013; Freitas, 2015). O papel da família, apesar do seu reconhecido contributo para o bem-estar, tende a ser marginalizado, muitas vezes devido a horários de visita restritos ou à pouca valorização do envolvimento familiar (Paquete, 2013). Acresce que os próprios profissionais, embora reconheçam a importância dos lares no alívio da sobrecarga familiar, criticam a ausência de foco na promoção da autonomia e da participação social dos idosos (Freitas, 2015). Persistem, ainda, estigmas sociais e perceções negativas em torno da institucionalização, associando frequentemente o lar à perda de liberdade, solidão e “fim de vida” (Freitas, 2015; Queirós, 2019). A literatura também salienta que, em muitos casos, a integração em lar é vista como último recurso, habitualmente indesejado pelo próprio idoso, sendo marcada pela ausência de alternativas viáveis (Paquete, 2013; Tereso, 2020; Pimentel, 2012).

b) Modelos Alternativos: Aging in Place, Aging in Care e Aging in Community

Perante estas limitações, vários estudos destacam modelos residenciais alternativos em Portugal. O modelo Aging in Place — analisado por Abrantes e Andrade (2023), Tereso (2020), Fonseca (2018), entre outros — valoriza a permanência do idoso no seu domicílio e comunidade, com o apoio de serviços e redes locais. A maioria dos idosos manifesta o desejo de envelhecer em casa, atribuindo elevada importância à familiaridade do espaço, à autonomia, à satisfação com a vizinhança e à manutenção das relações de proximidade (Abrantes & Andrade, 2023; Tereso, 2020; Fonseca, 2018). O suporte social, a percepção de controlo e a qualidade da habitação emergem como preditores cruciais deste modelo (Abrantes & Andrade, 2023). O Aging in Care, abordado sobretudo por Paquete (2013), centra-se na oferta de cuidados personalizados, adaptados ao grau de dependência do idoso, seja em contexto domiciliário, seja institucional, mas sempre centrado na história de vida, nas necessidades psicossociais e nas preferências individuais. Realçam-se aqui as práticas centradas na pessoa, ainda que raramente implementadas de modo sistemático nos lares tradicionais portugueses (Paquete, 2013; Freitas, 2015). Já o modelo Aging in Community, com destaque para as experiências de senior cohousing analisadas por Queirós (2019), aponta para soluções inovadoras de habitação colaborativa, baseadas na autogestão, na partilha e no suporte mútuo. Estes projetos têm demonstrado benefícios ao nível da redução da solidão, otimização de recursos e promoção do envolvimento social, apesar de ainda serem

pouco frequentes em Portugal (Queirós, 2019; Pimentel, 2012).

c) Implicações para a Prática Profissional e Políticas Públicas

Os estudos revistos (nomeadamente Abrantes & Andrade, 2023; Queirós, 2019; Tereso, 2020; Paquete, 2013; Freitas, 2015; Rodrigues, 2020; Pimentel, 2012) convergem na necessidade de uma transformação das respostas sociais, promovendo soluções diversificadas, flexíveis e adequadas ao perfil e preferências de cada idoso. A articulação em rede entre lares, apoio domiciliário, cohousing e cuidados integrados é defendida como essencial para garantir um envelhecimento digno, ativo e participado (Abrantes & Andrade, 2023; Queirós, 2019). Reforça-se a urgência de promover a participação social, o empowerment e o reforço das redes informais (família, vizinhos, amigos), estratégias que revelam impacto positivo na prevenção do isolamento, solidão e institucionalização precoce (Tereso, 2020; Fonseca, 2018; Pimentel, 2012). Recomenda-se ainda a aposta na formação contínua dos profissionais, centrando a intervenção no respeito pela identidade, história e escolhas dos idosos (Paquete, 2013; Freitas, 2015), bem como o investimento na adaptação das habitações e dos contextos urbanos para ambientes “amigos do idoso” (Abrantes & Andrade, 2023). Por fim, os estudos reiteram a necessidade de políticas públicas inovadoras e transversais, que combinem saúde, ação social, habitação e autarquias, promovendo projetos-piloto de alternativas residenciais e incentivando a inovação social, de forma a responder de forma integrada e sustentável aos desafios colocados pelo

envelhecimento da população (Queirós, 2019; Rodrigues, 2020; Fonseca, 2018).

Tabela 1. Síntese dos Principais Resultados dos Estudos Seleccionados

Estudo / Autores	Limitações do Lar de Idosos	<i>Aging in Place / Community</i>	<i>Aging in Care</i>	Implicações para Prática / Políticas Públicas
Paquete (2013)	Institucionalização tardia; foco médico; pouca privacidade; envolvimento familiar insuficiente	-	Destaca cuidados centrados na pessoa; avaliação pela qualidade dos cuidados	Políticas específicas e abordagem multidimensional dos cuidados; reforço da avaliação centrada na pessoa
Freitas (2015)	Percepção negativa da institucionalização; perda de autonomia; ambiente pouco individualizado	-	Profissionais apontam falta de personalização dos cuidados	Novos modelos centrados na autonomia, dignidade e respeito pelo idoso
Queirós (2019)	Falhas na adaptação às novas necessidades; institucionalização como último recurso	<i>Senior Cohousing</i> como inovação social	-	Incentivo à inovação social e ao envolvimento dos idosos; aposta em modelos colaborativos
Tereso (2020)	-	Os idosos preferem viver em casa; redes informais e de vizinhança essenciais	-	Programas de apoio comunitário; valorização do suporte social local

Abrantes & Andrade (2023)	-	98% desejam envelhecer em casa; papel central das relações sociais e vizinhança	-	Políticas de adaptação habitacional; promoção de redes sociais e apoio local
Fonseca (2018)	Deficit de alternativas à institucionalização; lares pouco adaptados ao envelhecimento ativo	Valorização do envelhecimento no local habitual; autonomia e continuidade relacional	-	Prioridade à reabilitação habitacional e ambientes amigos do idoso
Rodrigues (2020)	Falta de integração dos cuidados; ausência de respostas individualizadas	Importância da autonomia, participação e manutenção do contexto	Defende integração entre serviços formais e informais	Reestruturação dos lares; reforço do papel dos serviços de proximidade
Pimentel (2012)	Estigma social; lares pouco atrativos; perda de sentido de vida	Desejo de permanecer em casa; impacto da participação na comunidade	-	Combate ao isolamento; incentivo a respostas inovadoras
Fonseca et al. (2021)	Falta de respostas flexíveis e centradas na pessoa	Reforço do <i>aging in place</i> como opção de vida e não como recurso	-	Necessidade de políticas integradas e modelos ajustados ao perfil do idoso
Bárrios et al. (2020)	Lacunas na promoção do bem-estar e participação social	Ênfase na satisfação com habitação e relações sociais	-	Investimento em habitação adequada e redes de vizinhança

Martins et al. (2012)	Ambientes institucionais pouco estimulantes	Reforço da importância da manutenção do idoso no seu contexto habitual	-	Fomento da autonomia e continuidade relacional
Sequeira (2010)	Falta de apoio personalizado; prevalência do modelo institucional	Reconhecimento do papel das famílias e comunidades no cuidado	Integração de cuidados formais e informais	Apoio às famílias cuidadoras; coordenação entre serviços sociais e de saúde
Gomes & Mata (2017)	Sobrecarga dos cuidadores informais; respostas institucionais insuficientes	Valorização do contexto comunitário e das redes sociais	Necessidade de respostas integradas e flexíveis	Apoio aos cuidadores; diversificação dos serviços de apoio
Santos (2016)	Baixa participação dos idosos nas decisões institucionais	Importância das redes sociais e da manutenção de laços afetivos	-	Participação ativa dos idosos nas decisões; humanização dos contextos residenciais

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão confirmam que o modelo tradicional de Lar de Idosos em Portugal apresenta limitações estruturais e relacionais, nomeadamente uma excessiva institucionalização, medicalização e falta de adaptação à individualidade dos residentes (Paquete, 2013; Freitas, 2015; Queirós, 2019). Estudos como o de Nobre (2018) mostram que, apesar de alguns idosos se adaptarem ao lar e valorizarem a vida institucional, a maioria apresenta desafios de adaptação e perda de autonomia, existindo sentimentos ambivalentes. Este

trabalho contribui para desconstruir o estigma negativo associado à institucionalização, enfatizando também fatores positivos quando há manutenção de laços familiares e participação ativa.

A maioria dos estudos nacionais e internacionais indica, contudo, uma clara preferência pelo envelhecimento em casa e na comunidade (“aging in place”), valorizando-se não só o conforto, mas também o significado simbólico, emocional e identitário do lar (Wiles et al., 2012; Abrantes & Andrade, 2023; Tereso, 2020). Este desejo depende, porém, da existência de redes de apoio eficazes, especialmente em meios rurais onde o risco de isolamento é maior (Melnick & Shanks, 2017). Ainda que as redes informais desempenhem um papel decisivo, a sua sustentabilidade está ameaçada por mudanças demográficas e dispersão familiar. Neste seguimento, emergem alternativas inovadoras como o senior cohousing (Queirós, 2019) e o home sharing (Cordes, 2023), que se baseiam em autogestão, solidariedade e partilha de recursos. Estas soluções oferecem benefícios económicos, sociais e emocionais, embora ainda pouco implementadas em Portugal, mas reconhecidas como promissoras.

A evidência sobre a superioridade de modelos específicos de cuidado (domicílio, lar, cohousing) é ainda limitada, como evidencia Boland et al. (2017), reafirmando a necessidade de respostas flexíveis e personalizadas, centradas na autonomia e preferência do idoso. O envolvimento ativo dos idosos nas decisões sobre o local de envelhecimento é apontado como fulcral (Wiles et al., 2012; Melnick & Shanks, 2017).

Para a prática profissional e políticas públicas, recomenda-se a diversificação das

respostas (apoio domiciliário, habitação adaptada, modelos colaborativos), formação de profissionais em abordagens centradas na pessoa e articulação entre setores.

CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa evidencia que o modelo tradicional de Lar de Idosos em Portugal apresenta limitações consideráveis, designadamente no que diz respeito à promoção da autonomia, privacidade e participação dos residentes, bem como na resposta às novas necessidades de uma população idosa cada vez mais diversificada. Em contrapartida, as alternativas residenciais, como o Aging in Place, o Aging in Care e os modelos de Aging in Community (cohousing, home sharing), surgem como respostas vantajosas, valorizando a permanência do idoso no seu meio habitual, a personalização dos cuidados e a participação ativa na vida comunitária.

Os estudos analisados confirmam o desejo dos idosos portugueses de envelhecerem em casa e nas suas comunidades, sempre que existam condições de apoio adequadas, sendo essenciais o reforço das redes informais, a adaptação das habitações e a integração de serviços de proximidade. Torna-se também evidente a necessidade de políticas públicas inovadoras e articuladas, que promovam a diversificação das respostas, o investimento em soluções alternativas e a formação dos profissionais em práticas centradas na pessoa. Conclui-se que o futuro do cuidado à pessoa idosa em Portugal deverá passar pela superação do paradigma institucional tradicional, apostando em modelos flexíveis, humanizados e adaptados à individualidade e autonomia de cada idoso, às suas

necessidades biopsicossociais, promovendo assim um envelhecimento mais digno, autónomo e participativo.

No que concerne às limitações desta revisão destaca-se a predominância de estudos qualitativos e não representativos, bem como a escassez de investigação nacional sobre alternativas inovadoras, identificando-se como prioridade a realização de estudos longitudinais e avaliações do impacto destes novos modelos residenciais em Portugal.

AGRADECIMENTOS

PT: Este trabalho foi apoiado pela FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do Projeto UIDB/05777/2020 (<https://doi.org/10.54499/UIDB/05777/2020>).

REFERÊNCIAS

- Abrantes, R., & Andrade, C. (2023). Estudo dos preditores da intenção de ageing in place: Um estudo com a população 50+. *Dreh. Revista Digital de Educación y Humanidades*, 21 (27456), 209-230. <https://doi.org/10.30827/dreh.21.2023.27456>
- Afendulis, C. C., Caudry, D. J., O'Malley, A. J., Kemper, P., & Grabowski, D. C. (2016). Green House adoption and nursing home quality. *Health Services Research*, 51(S1), 454-474. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12436>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19-32. <https://doi.org/10.1080/136455703200019616>

Bárrios, M. J., Marques, R., & Fernandes, A. A. (2020). Aging with health: aging in place strategies of a Portuguese population aged 65 years or older. *Revista De Saúde Pública*, 54 (129), 1-12. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001942>

Boland, L., Légaré, F., Becerra Perez, M. M., Menear, M., Garvelink, M. M., Mclsaac, D. I., Painchaud Guérard, G., Emond, J., Brière, N., & Stacey, D. (2017). Impact of home care versus alternative locations of care on elder health outcomes: An overview of systematic reviews. *BMC Geriatrics*, 17(1), 1-15.. <https://doi.org/10.1186/s12877-016-0395-y>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

Caeiro, M. J. A. (2024). Estruturas residenciais para pessoas idosas e envelhecimento saudável em Portugal: Desafios emergentes e perspetivas futuras [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Beja]. Instituto Politécnico de Beja. <https://repositorio.ipbeja.pt/server/api/core/bitstreams/21bdf0a-4d1d-4bae-91da-45db7cda9e1b/content>

Cordes, I. (2023). Could senior home sharing be an alternative to long-term care? *Caring for the Ages*, 24(9), 9–10. [https://www.caringfortheages.com/article/S1526-4114\(23\)00125-7/fulltext](https://www.caringfortheages.com/article/S1526-4114(23)00125-7/fulltext)

Dias, D. (2023, 22 de novembro). Metade dos idosos residentes em lares acaba por falecer no hospital Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

https://sigarra.up.pt/fmup/pt/noticias_geral.ver_noticia?p_nr=91279

Fonseca, A. M. (2020). Aging in place, envelhecimento em casa e na comunidade em Portugal. *Public Sciences & Policies – Ciências e Políticas Públicas*, 6(2), 21–39. <https://doi.org/10.33167/2184-0644.CPP2020.VVIN2/pp.21-39>

Freitas, D. O. D. (2015). A velhice nos lares na perspectiva das profissionais: Um estudo exploratório [Dissertação de mestrado, Faculdade de Economia, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral – Repositório Científico da UC. <https://hdl.handle.net/10316/30207>

Fundação Calouste Gulbenkian. (2021). Ageing in place: Envelhecimento em casa e na comunidade (Estudos e relatórios). Fundação Calouste Gulbenkian. <https://gulbenkian.pt/publications/ageing-in-place-estudo/>

Instituto Nacional de Estatística. (2025, junho 18). Estimativas de população residente em Portugal 2024. <https://www.ine.pt>

Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: Advancing the methodology. *Implementation Science*, 5(69), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-5-69>

Machado, L. A. T. (2020). A institucionalização de idosos/as como experiência potencialmente modificadora do sentido de "casa" [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/130942>

Marques, R. A. D. (2018). Ageing in place: Estratégias para envelhecer no domicílio [Dissertação de mestrado, Instituto

Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/16454>

Martin, I., Santinha, G., Rito, S., & Almeida, R. (2012). Habitação para pessoas idosas: Problemas e desafios em contexto português. *Sociologia – Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (n.º temático: Envelhecimento demográfico), 177–203. <https://ler.lettas.up.pt/uploads/ficheiros/10586.pdf>

Melnick, J. A., & Shanks, H. A. (2017). Home and community based alternatives to nursing home care in rural communities. *International Journal of Health Sciences*, 5(1), 22–30. <https://doi.org/10.15640/ijhs.v5n1a4>

Moreira, R. (2023). Comunidade sénior: O conceito de cohousing na criação de uma comunidade sénior [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Artes e Design]. Repositório Científico. <http://hdl.handle.net/10400.26/44746>

Neto, J. R. R. (2021). O acolhimento residencial de idosos em Portugal e a promoção do envelhecimento ativo [Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. Repositório da UTAD. <http://hdl.handle.net/10348/10429>

Neto, T. M. A. (2017). [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/13531>

Nobre, C. G. (2018). “A minha nova casa”: Perceções e vivências de idosos sobre o processo de institucionalização [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral – Repositório

científico da UC. <https://hdl.handle.net/10316/83496>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372 (71), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Paquete, P. (2013, Março). Estruturas residenciais para idosos em Portugal Continental: Uma caracterização institucional segundo a abordagem centrada na Pessoa com demência. Comunicação apresentada no CISE 2011 – Congresso Internacional de Saúde e Envelhecimento, Lisboa, Portugal. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/319874453>

Queirós, E. (2019). Empreendedorismo social – Soluções inovadoras aplicadas às respostas sociais do envelhecimento: Senior cohousing [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Tecnologia e Gestão]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Leiria. <http://hdl.handle.net/10400.22/15341>

Tavares, J., Santinha, G., & Rocha, N. P. (2023). Unlocking the WHO’s age-friendly healthcare principles: Portugal’s quest and recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 1–24. <https://doi.org/10.3390/ijerph20227039>

Tereso, S. M. L., & Moreira, M. J. G. (2020). Viver sozinho(a) na velhice: Solidão, redes sociais e proposta de intervenção comunitária. *Egítãnia Scientia*, 27, 32–

41. <https://egitaniaciencia.ipg.pt/index.php/revista-egitaniaciencia/article/view/97/77>

Vivenza. (2024, Maio). Cohousing sénior: Um modelo de vida comunitário para o envelhecimento ativo. <https://vivenza.pt/mais-vivenza/cohousing-senior-em-portugal/>

Wiles, J. L., Leibing, A., Guberman, N., Reeve, J., & Allen, R. E. S. (2012). The meaning of “aging in place” to older people. *The Gerontologist*, 52(3), 357–366. <https://doi.org/10.1093/geront/gnr098>

World Health Organization. (2023). Progress report on the United Nations Decade of Healthy Ageing, 2021–2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240079694d>