



NEWSLETTER

Climate Change and healthy AgeinG:
co-creating E-learning for resilience and adaptation



Projeto chAnGE: da consciencialização à ação

O **projeto chAnGE** (climate change and healthy AgeinG: co-creating E-learning for resilience and adaptation) tem como objetivo reforçar o conhecimento e a capacitação sobre os impactos das alterações climáticas na saúde, particularmente nos idosos, e traduzir esse conhecimento em ações práticas e aplicáveis no mundo real.

Através de microcredenciais (MCs), o projeto combina evidência científica, experiência profissional e aprendizagem aplicada para promover sistemas de saúde e sociais mais resilientes, inclusivos e sustentáveis. Neste contexto, as **MC11** e **MC12** destacam-se por integrarem entrevistas com especialistas em saúde, investigação e políticas públicas, oferecendo perspetivas fundamentadas sobre o impacto das alterações climáticas nos sistemas de saúde e possíveis respostas práticas.

Ao longo das entrevistas, emerge uma mensagem clara: **a adaptação climática não é teórica - é operacional, urgente e já está ao nosso alcance**. Deste a adaptação a ondas de calor, à resiliência das infraestruturas, à formação da força de trabalho e ao envolvimento das comunidades, os especialistas destacam tanto a dimensão do desafio como a existência de soluções concretas.

As secções seguintes sintetizam os principais contributos destas entrevistas, focando-se em como a adaptação climática se materializa em contextos reais e como estas ideias podem ser traduzidas em ação.

Não perca a oportunidade de explorar e descarregar os recursos práticos do chAnGE: [aqui](#)

Adaptação ao calor: onde a ação climática pode salvar vidas agora

As alterações climáticas constituem um **desafio de saúde pública**, com impactos desproporcionais nos adultos mais velhos e em pessoas com doenças crónicas. Os seus efeitos já influenciam resultados em saúde, procura de cuidados e pressão sobre os sistemas, especialmente entre a população idosa.

As ondas de calor são consistentemente identificadas como um dos riscos climáticos mais perigosos - e evitáveis - para a saúde. Os especialistas salientam que os **planos de ação para o calor** são um exemplo claro de medidas de adaptação que salvam vidas, sobretudo quando são concebidos tendo em conta as necessidades, vulnerabilidades e rotinas do dia-a-dia das pessoas mais velhas.

Ações concretas para adaptação às ondas de calor incluem:

- Estabelecer **sistemas de alerta precoce** e monitorização em tempo real
- Identificar e contactar proativamente **pessoas vulneráveis** (ex.: idosos isolados ou com doenças crónicas)
- Garantir acesso a **ambientes frescos**, incluindo salas climatizadas ou abrigos comunitários
- Promover **rotinas de hidratação** e adaptar a alimentação (mais leve, frequente e segura)
- Ajustar rotinas de cuidados, planos de trabalho e redes de apoio durante períodos de calor extremo

Soluções como **abrigos climáticos** e **acesso a espaços verdes** em todos os bairros são destacadas como estratégias de baixo custo e elevado impacto, que reduzem a mortalidade e combatem o isolamento social.

Na prática: uma adaptação eficaz assenta na preparação, na coordenação e em intervenções simples, bem desenhadas, funcionais e rapidamente implementáveis.

A adaptação climática é o trabalho prático de proteger pessoas, manter serviços em funcionamento e reduzir danos evitáveis, colocando as populações vulneráveis no centro da preparação dos sistemas de saúde.



Serviços resilientes exigem infraestruturas resilientes e planeamento contínuo

À medida que os riscos climáticos se intensificam, os sistemas de saúde precisam de se adaptar não apenas para proteger os doentes, mas também para manter a sua operacionalidade sob pressão. Isto traduz-se em prioridades como:

- Modernizar **infraestruturas** para resistir a ondas de calor, inundações e falhas de energia
- Implementar **sistemas backup** (energia, água, sistemas informáticos) para garantir operações críticas
- Integrar **telemedicina e monitorização remota** para manter cuidados quando o acesso é condicionado
- Reforçar **cadeias de abastecimento** para evitar falhas de medicamentos e equipamentos
- Desenvolver e testar regularmente **planos de emergência e resposta**
- Melhorar a **coordenação entre serviços** (hospitalar, cuidados primários e comunitários) durante crises climáticas
- Integrar **práticas sustentáveis** (eficiência energética, otimização de recursos, redução de emissões) na prestação de cuidados
- Utilizar **dados e sistemas de vigilância** para antecipar procura e apoiar a decisão

Na prática: A resiliência implica planos de contingência e infraestruturas preparadas, mas também papéis claros e capacidade de resposta para garantir serviços quando a procura aumenta.

Investir nas pessoas é essencial para uma adaptação climática eficaz

Para além das infraestruturas, os especialistas destacam que **as pessoas estão no centro da adaptação climática**. Sistemas resilientes dependem de indivíduos preparados, conectados e capacitados - tanto nas comunidades como entre os profissionais de saúde. Isto inclui:

- Formar em **preparação para emergências**, com abordagens simples, visuais e centradas na comunidade
- Estabelecer **contactos regulares e redes de apoio** para pessoas idosas, sobretudo as que vivem sozinhas
- Envolver as pessoas mais velhas como **participantes ativos** no planeamento, valorizando a sua experiência e conhecimento local
- Mobilizar **redes informais de apoio comunitário e informal** (família, vizinhos, voluntários)
- Capacitar profissionais de saúde com **competências e ferramentas para adaptar as práticas de cuidado**, incluindo novas rotinas e abordagens à tomada de decisão
- Promover **inovação impulsionada pelos profissionais**, permitindo às equipas melhorar a prestação de cuidados através de soluções práticas, coordenadas e eficazes

Na prática: os sistemas resilientes dependem de pessoas capacitadas, apoiadas através da formação, inclusão e colaboração, e preparadas para melhorar continuamente a forma como os cuidados são prestados.

MC15: Adaptação Climática na Prática, 5 ou 15 ECTS

A MC15 é um novo módulo orientado para a prática, concebido para **transformar conhecimento em ação em contextos reais**. Permite aos participantes **desenvolver e implementar projetos no seu local de trabalho**, com foco na adaptação climática, melhoria da qualidade ou inovação.

Através da abordagem **“Criar → Testar → Melhorar”**, as ideias são refinadas pela aplicação prática, como a implementação-piloto de uma *checklist* para ondas de calor, o teste de uma formação para equipas, ou a adaptação de materiais para pacientes com base em feedback. Com percursos flexíveis de **5 ou 15 ECTS**, a MC15 oferece uma via clara e acessível desde a aprendizagem à implementação.

Apelo à ação: a adaptação climática já está em curso. A MC15 permite fazer parte desse processo, transformando conhecimento em soluções reais e contribuindo para sistemas de saúde mais resilientes, inclusivos e sustentáveis.

Este projeto é cofinanciado pela União Europeia. **As opiniões expressas são da exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por essas opiniões.**