Mobilność Dorosłych
Akredytacja nr 2024-1-PL01-KA120-ADU-000278892
Współfinansowane przez Unię Europejską

Sytuacja osób starszych w Portugalii

Opieka państwa i formy aktywizacji seniorów

Raport powstał jako rezultat mobilności grupowej do Bragi (Portugalia) w dniach 25–30.06.2026, zrealizowanej w ramach akredytacji Erasmus+ w sektorze Edukacji Dorosłych nr **2024-1-PL01-KA120-ADU-000278892**, którą posiada Fundacja na rzecz edukacji – SMART.
Projekt nr **2025-1-PL01-KA121-ADU-000340109**

1. Wprowadzenie

Raport przedstawia sytuację osób starszych w Portugalii, rozwiązania stosowane przez państwo w zakresie zabezpieczenia emerytalnego, ochrony zdrowia i opieki długoterminowej oraz formy aktywizacji seniorów proponowane przez instytucje publiczne, samorządy i organizacje społeczne.

Opracowanie powstało na podstawie mobilności grupowej do Bragi w regionie Minho, zrealizowanej we współpracy z firmą EDU PLUS. Udział wzięło w niej sześć mieszkanek wsi Szczedrzyk pod opieką dwóch pracowników Fundacji. Uczestniczki są zagrożone podwójnym wykluczeniem: ze względu na wiek i na miejsce zamieszkania. Dlatego szczególnie interesowało je, jak w portugalskich, często wiejskich społecznościach organizowane jest wsparcie i aktywizacja osób starszych.

2. Sytuacja demograficzna i społeczna seniorów

Portugalia należy do najstarszych społeczeństw Unii Europejskiej – osoby w wieku 65+ stanowią prawie jedną czwartą mieszkańców. Proces starzenia się jest szczególnie widoczny w głębi kraju, z której młodzi ludzie od dziesięcioleci wyjeżdżają do miast na wybrzeżu i za granicę. W wielu wioskach mieszkają dziś głównie osoby starsze, często samotne.

Dochody wielu portugalskich emerytów są niskie, a znaczna część seniorów pracowała w rolnictwie lub w nieformalnym zatrudnieniu. Mimo to osoby starsze odgrywają ważną rolę w rodzinie i lokalnej wspólnocie – opiekują się wnukami, prowadzą przydomowe ogrody, uczestniczą w życiu parafii i świętach ludowych.

Braga, jedno z najstarszych miast Portugalii, łączy tradycję religijną i ludową z nowoczesnością. W czerwcu miasto obchodzi święto São João, w którym biorą udział mieszkańcy wszystkich pokoleń.

3. Opieka państwa

Zabezpieczenie emerytalne

Emerytury wypłaca system Zabezpieczenia Społecznego (Segurança Social). Wiek emerytalny jest powiązany z długością życia i wynosi obecnie nieco ponad 66 lat. Najuboższym seniorom przysługuje Solidarnościowy Dodatek dla Osób Starszych (Complemento Solidário para Idosos), który uzupełnia ich dochód do określonego minimum. Osoby o niskich dochodach mogą też korzystać z dopłat do leków.

Ochrona zdrowia

Narodowa Służba Zdrowia (SNS) jest powszechna. Podstawową opiekę zapewniają ośrodki zdrowia i zespoły rodzinne (USF), w których pacjent ma przypisanego lekarza i pielęgniarkę rodzinną. Portugalia

dobrze rozwinęła usługi cyfrowe: przez telefoniczną linię SNS 24 można uzyskać poradę medyczną, a w aplikacji SNS 24 mieć dostęp do recept elektronicznych, wyników badań i umawiania wizyt.

Opieka długoterminowa i usługi społeczne

Charakterystyczne dla Portugalii jest to, że większość usług dla osób starszych świadczą nie urzędy, ale instytucje społeczne non-profit (IPSS), w tym tradycyjne bractwa miłosierdzia Santa Casa da Misericórdia, działające od XV wieku. Państwo finansuje ich działalność na podstawie umów. Do najważniejszych form wsparcia należą:

- **pomoc domowa (Serviço de Apoio Domiciliário)** – dostarczanie posiłków, pomoc w higienie, sprzątaniu i zakupach,
- **centra dzienne (Centros de Dia)** – posiłki, opieka i zajęcia w ciągu dnia dla osób, które mieszkają w domu,
- **centra spotkań (Centros de Convívio)** – miejsca spotkań i zajęć dla samodzielnych seniorów,
- **domy opieki (ERPI)** – dla osób, które nie mogą mieszkać samodzielnie,
- **Krajowa Sieć Opieki Ciągłej (RNCCI)** – opieka zdrowotno-społeczna po pobycie w szpitalu, w domu i w placówkach,
- **status opiekuna nieformalnego (Estatuto do Cuidador Informal)** – od 2019 r. członkowie rodziny opiekujący się seniorem mogą otrzymać wsparcie finansowe i szkoleniowe.

4. Formy aktywizacji seniorów

- **Uniwersytety seniorów (Universidades Seniores)** – w Portugalii działa kilkaset takich uniwersytetów zrzeszonych w sieci RUTIS. Prowadzą zajęcia z języków, historii, informatyki, sztuki, rękodzieła, zajęcia ruchowe i wycieczki.
- **Centra spotkań i kluby seniora** prowadzone przez gminy, parafie i instytucje społeczne – gimnastyka, taniec, gry, chóry, warsztaty rękodzieła.
- **Program „Censos Sénior”** – co roku Gwardia Narodowa (GNR) odwiedza samotnie mieszkających seniorów na wsiach, sprawdza ich sytuację i informuje o bezpieczeństwie, np. jak unikać oszustw.
- **Program „Eu Sou Digital”** – ogólnokrajowy program nauki podstawowych umiejętności cyfrowych dla dorosłych, w którym wolontariusze-mentorzy uczą m.in. korzystania z usług publicznych online.
- **Gminne programy aktywnego starzenia się** – zajęcia ruchowe, spacery, wyjazdy i wydarzenia kulturalne organizowane przez samorządy, także w małych miejscowościach.
- **Tradycja ludowa** – zespoły folklorystyczne (ranchos folclóricos), rękodzieło i święta lokalne, w których seniorzy przekazują tradycję młodszym pokoleniom.

5. Obserwacje z mobilności w Bradze

Program mobilności dopasowano do realnych potrzeb mieszkanek wsi. Uczestniczki ćwiczyły korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta (e-recepty, umawianie wizyt), aplikacji mObywatel, wyszukiwanie połączeń komunikacyjnych, bezpieczne płatności i rozpoznawanie oszustw internetowych. Podczas pobytu korzystały z nawigacji, aplikacji tłumaczących i biletów elektronicznych oraz tworzyły fotorelacje.

W obszarze dobrostanu brały udział w zajęciach ruchowych, spacerach po historycznym centrum Bragi oraz warsztatach rękodzieła i tradycji ludowej.

Najważniejsze obserwacje uczestniczek:

- Portugalskie wsie zmagają się z podobnymi problemami jak polskie: starzeniem się mieszkańców, wyjazdami młodych i utrudnionym dostępem do usług.
- Kluczową rolę w opiece nad seniorami odgrywają lokalne instytucje społeczne i parafie, które znają mieszkańców i docierają do nich bezpośrednio.
- Tradycja, wspólnota i nowoczesne technologie mogą się wzajemnie uzupełniać – usługi cyfrowe ułatwiają życie seniorom mieszkającym daleko od urzędów i przychodni.
- Dla części uczestniczek był to pierwszy lot samolotem i pierwszy pobyt za granicą, co wzmocniło ich pewność siebie i poczucie własnej wartości.

6. Porównanie z Polską i inspiracje

Sytuacja seniorów na portugalskiej wsi jest pod wieloma względami podobna do sytuacji mieszkańców małych miejscowości w Polsce. Portugalia pokazuje jednak, jak duże znaczenie ma sieć lokalnych instytucji społecznych, które prowadzą centra dzienne i pomoc domową, oraz jak skutecznie można docierać do osób samotnych, np. w ramach programu „Censos Sénior".

Inspiracje do wykorzystania w Szczedrzyku i działaniach Fundacji:

- warsztaty z e-usług dla seniorów: Internetowe Konto Pacjenta, mObywatel, bezpieczne płatności, rozpoznawanie oszustw,
- pomoc sąsiedzka w obsłudze aplikacji – uczestniczki mobilności jako lokalne „mentorki cyfrowe",
- spotkania w świetlicy wiejskiej łączące rękodzieło, tradycję ludową i naukę nowych umiejętności,
- współpraca z Kołem Gospodyń Wiejskich, parafią i gminą w docieraniu do osób samotnych.

7. Podsumowanie

Portugalski model wsparcia osób starszych opiera się na współpracy państwa z lokalnymi instytucjami społecznymi, które prowadzą większość usług opiekuńczych, oraz na silnych więziach rodzinnych i parafialnych. Rozwinięte usługi cyfrowe i programy nauki umiejętności cyfrowych pomagają seniorom mieszkającym na wsi. Mobilność do Bragi pokazała, że udział w programie Erasmus+ jest możliwy także dla seniorek z małej wsi, a zdobyte doświadczenia mogą służyć całej lokalnej społeczności.

Źródła

- Eurostat – dane demograficzne dotyczące struktury wieku ludności (2024).
- Segurança Social – informacje o świadczeniach dla osób starszych.
- Serviço Nacional de Saúde (SNS 24) – informacje o usługach zdrowotnych.
- Informacje sieci RUTIS, Gwardii Narodowej (GNR) i programu „Eu Sou Digital".
- Obserwacje uczestniczek i opiekunów mobilności w Bradze, 25–30.06.2026.

Opracowanie: Fundacja na rzecz edukacji – SMART, Opole, październik 2026 r.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.