



# PILOTO PORTUGUÊS FACTSHEET

# ÁREAS NATURAIS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVO

A população europeia está a envelhecer e a concentrar-se em meio urbano. A população portuguesa não é exceção nesta tendência. Viver nas cidades é vantajoso para os idosos, proporcionando um melhor acesso aos transportes públicos e oferecendo uma maior variedade de opções de habitação, serviços públicos e comerciais. No entanto, a vida nas cidades leva à redução do contacto com a natureza.



As áreas naturais funcionam como ambientes restauradores capazes de proporcionar bem-estar físico e mental à população que delas usufrui. A existência destas áreas perto de casa nas cidades proporciona à população envelhecida um estímulo para saírem de casa, melhorando a sua mobilidade e promovendo a interação social, reduzindo o stress e oferecendo um ambiente diversificado e agradável que contraria o enfraquecimento das funções sensoriais neste grupo da população.

## ÁREAS NATURAIS NAS CIDADES: AS RIBEIRAS URBANAS

As ribeiras urbanas, se estiverem preservadas, têm um enorme potencial para aumentar as áreas naturais dentro das cidades, trazendo para as mesmas as zonas **Azuis** (a água) e **Verdes** (vegetação das margens). Estes ecossistemas podem ser importantes reservas de biodiversidade, fornecendo importantes serviços à população tais como, uma melhor qualidade do ar, mitigação de extremos de temperatura, mitigação de inundações, proporcionando zonas de lazer, convívio e laboratórios ao ar livre para educação ambiental.

### Funções do ecossistema e Habitat

Produção primária, ciclos de nutrientes e decomposição.

### Serviços de provisionamento

Água e alimento para pessoas, animais e plantas.



**Biodiversidade**  
Fauna e flora

### Serviços culturais/ sociais

Recreação e estética.  
Educativa e espiritual.

### Serviços de regulação

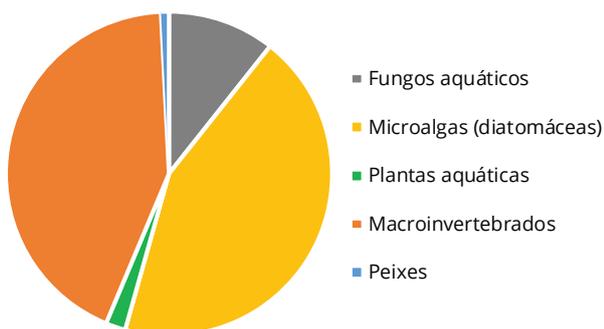
Fluxo, ciclo e purificação da água. Reciclagem de sedimentos do solo.

Serviços do ecossistema das ribeiras urbanas

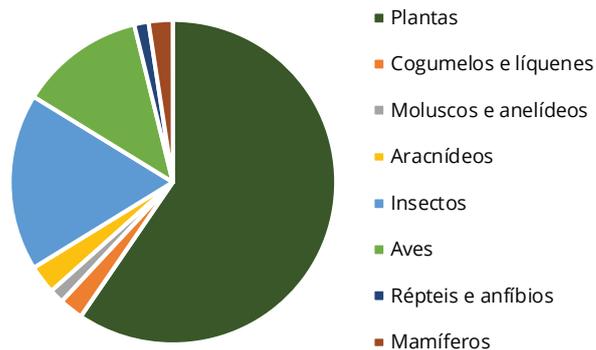
# CASO DE ESTUDO: ANÁLISE ÀS RIBEIRAS URBANAS DA CIDADE DE COIMBRA (PORTUGAL) E O SEU POTENCIAL CONTRIBUTO PARA A SAÚDE E BEM ESTAR DOS CIDADÃOS

As ribeiras urbanas de Coimbra revelaram uma importante biodiversidade que pode ser observada pelos cidadãos e necessita de ser preservada.

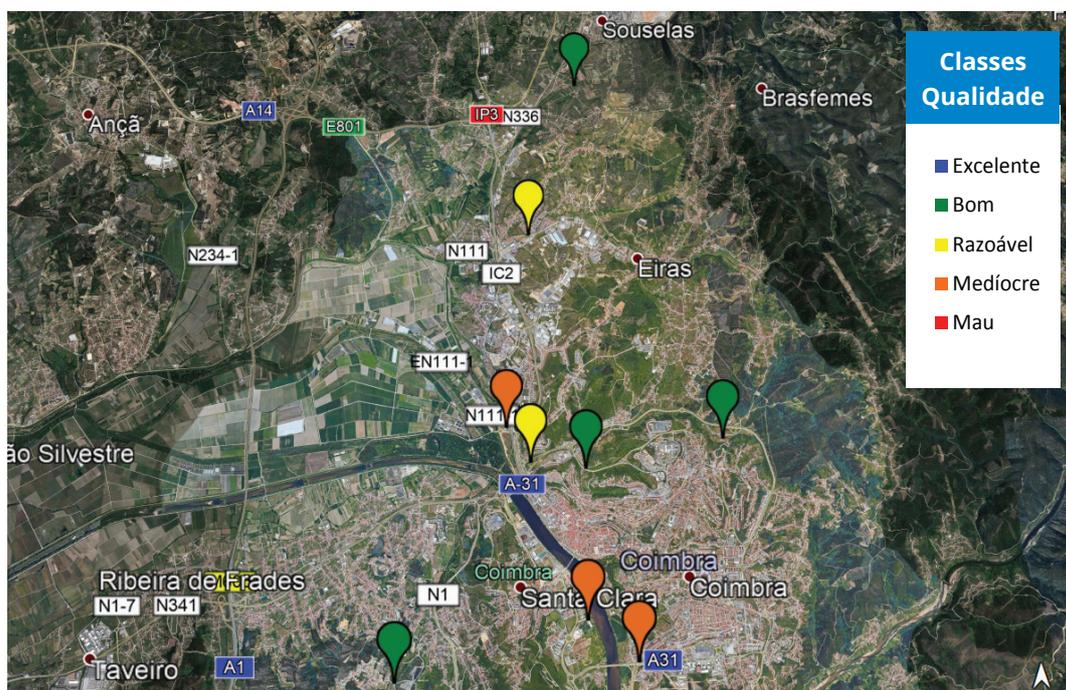
Comunidades aquáticas



Comunidades terrestres



A qualidade ecológica atual das ribeiras urbanas da cidade varia entre **Bom** e **Medíocre**, com áreas bem preservadas e outras que necessitam de ser recuperadas.



# A PROPOSTA PHARAON: CIDADÃOS ATIVOS QUE USUFRUEM DAS RIBEIRAS URBANAS E CONTRIBUEM PARA O SEU CONHECIMENTO CIENTÍFICO E RECUPERAÇÃO

O projecto Pharaon pretende levar os idosos, mas também todos cidadãos, a:

- Conhecerem, usufruírem e divertirem-se nas áreas naturais **Azuis** e **Verdes** nas cidades perto de suas casa;
- Serem parte ativa na construção do conhecimento científico sobre estes ecossistemas aquáticos, contribuindo com informação sobre a biodiversidade, ao mesmo tempo estimulam as suas capacidades cognitivas;
- Contribuírem com informações sobre as áreas naturais relevantes para outros cidadãos (por exemplo, acessibilidade e segurança dos locais, aspetos de maior interesse, degradação).



De forma a potenciar estes objetivos, o projeto Pharaon está a desenvolver uma aplicação para smartphones/tablets e computadores, capaz de apresentar informação sobre as áreas **Azuis** e **Verdes** das cidades (incluindo atividades culturais e de lazer, biodiversidade, acessibilidade, etc) e que ao mesmo tempo permita o registo pelos cidadãos de novas informações relevantes. Esta aplicação será atrativa, lúdica e fácil de usar de forma a garantir o envolvimento da população na preservação e gestão destas áreas e suportando as necessidades da população envelhecida. Poderá ainda ser usada para fins educativos ou atividades organizadas de ciência-cidadã.

## CONTEÚDO ELABORADO POR:

Sónia Serra | Mare - University of Coimbra, Portugal  
Maria João Feio | Mare - University of Coimbra, Portugal  
Ana Raquel Calapez | Mare - University of Coimbra, Portugal

# pharaon

 MARE , março 2021



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Innovation programme under grant agreement No 857188.

