

O estudo é coordenado pelo Doutor Oscar Ribeiro, membro investigador da UNIFAI, e a equipa envolvida nesta investigação reúne profissionais de diferentes áreas científicas, onde se destaca a psicologia, a gerontologia, a medicina e a enfermagem.



Coordenador do Estudo  
Oscar Ribeiro



Directora da UNIFAI  
Constança Paul

**Todos aqueles com 100 e mais anos estão convidados a participar!**

Familiares, amigos ou conhecidos também poderão entrar em contacto conosco, colaborando na divulgação dos casos.

Chegar aos 100 anos é um desafio que pode ser bem sucedido ou não. O conhecimento destes casos é fundamental para melhorar a sua qualidade de vida mas também para aumentar as oportunidades daqueles que anseiam por uma vida longa, saudável e feliz.



**Sr. António, 102 anos**  
“Isto toda a vida foi assim, aparece o mau e o bom. Temos é que procurar a melhor maneira para viver”

## Equipa de entrevistadores



Daniela Brandão



Lia Araújo



Natália Duarte



Nuno Pires



Maria João Azevedo

## INFORMAÇÕES PARA CONTACTO

UNIFAI  
Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar  
Rua Jorge Viterbo Ferreira, nº228,

Tel: 220 428 161

Correio electrónico: [unifai@unifai.eu](mailto:unifai@unifai.eu)

**pt100**  
CENTENÁRIOS  
DO PORTO

O aumento da representatividade das pessoas com 100 e mais anos motiva a *Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos* (UNIFAI) a desenvolver o primeiro estudo Português sobre **centenários**.



A Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos localiza-se no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto (ICBAS.UP).



*Instalações do ICBAS*

É uma unidade de investigação, formação e prestação de serviços especializados à comunidade, organizada em dois eixos: (i) Gerontologia Social e Comportamental e (ii) Gerontologia Clínica e Geriatria.

A Unidade conta com uma equipa multidisciplinar de profissionais que trabalham em diferentes universidades, institutos politécnicos, hospitais, autarquias e IPSS.

O denominador comum que caracteriza a missão da UNIFAI consiste em **promover o conhecimento existente sobre o processo de envelhecimento.**

Nas últimas décadas é notável o aumento da esperança média de vida e a expansão da longevidade humana, que se traduzem no aumento do número de centenários. Em Portugal, dados dos Censos de 2011 apontam para a existência de 1526 pessoas com 100 e mais anos, e destas 182 a residir na Área Metropolitana do Porto.



*Sra. Natércia ,100 anos*

“Eu gosto de estar assim acompanhada, gosto, sinto-me bem... ouvir, conversar, dar a minha opinião e tal, isso eu gosto”

O aumento da representatividade deste grupo e as várias incertezas existentes quanto à sua condição de saúde, bem-estar e às circunstâncias em que vivem motivaram a UNIFAI a desenvolver o primeiro estudo nacional sobre esta população, intitulado o **PT100 Estudo dos Centenários do Porto.**

O **PT100** está circunscrito à Área Metropolitana do Porto, pelo que serão contactados todos os centenários dos 16 Municípios que a constituem:

Arouca | Espinho | Gondomar | Maia | Matosinhos | Oliveira de Azeméis | Porto | Póvoa de Varzim | Santo Tirso | Santa Maria da Feira | São João da Madeira | Trofa | Vale de Cambra | Valongo | Vila do Conde | Vila Nova de Gaia

A entrevista inclui questões sobre:

- Características gerais,
- Saúde física
- Saúde mental,
- Capacidade funcional,
- Apoio social e familiar,
- Bem-estar subjetivo.

A equipa está entusiasmada com a oportunidade de conhecer estas pessoas excepcionais e agradece a participação de todos os potenciais interessados.