



Portugal
no coração

«Portugal no Coração»

Um programa que promove o envelhecimento ativo além-fronteiras

O «Portugal no Coração» é um programa promovido pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros, pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e pela TAP Portugal, organizado através da Direção-Geral dos Assuntos Consulares e das Comunidades Portuguesas, da Fundação INATEL e da referida companhia aérea.

Realizado desde 1996, possibilita aos cidadãos portugueses com recursos financeiros escassos, com 65 ou mais anos de idade, residentes fora da Europa e que não visitem Portugal há mais de 20 anos, a oportunidade de (re)descobrirem o património humano, cultural, paisagístico e gastronómico nacional. Estando previsto pela organização o custeamento de todas as despesas relacionadas com transportes aéreos e rodoviários, alojamento em regime de pensão completa e o usufruto de um plano lúdico rico em experiências turísticas e culturais, trata-se de um momento único para rever familiares e amigos e visitar o país que, no caso da maioria dos participantes, não acontece há mais de 50 anos.

O programa é composto pelas viagens entre o país de acolhimento e Portugal e, neste, por uma estadia com a duração de 12 dias. Após este período, os participantes poderão ainda prolongar a sua permanência junto de familiares e/ou amigos que se responsabilizem pelo seu acolhimento. Na organização do programa são considerados fatores como a criação de sinergias entre as várias entidades que participam na sua organização e na execução, o perfil dos participantes e a adaptação deste ao plano lúdico a realizar, definido tendo em conta as diferentes realidades culturais e turísticas das regiões visitadas.

Tratando-se de um programa que considera o envelhecimento ativo como um instrumento válido no combate ao isolamento e à exclusão social, propõe-se



COMUNIDADE
PORTUGUESA



INATEL
FUNDAÇÃO



A STAR ALLIANCE MEMBER 



Portugal
no coração

que os participantes tenham a possibilidade de viajar de um modo autónomo e plenamente integrado. O «Portugal no Coração» visa, sobretudo, a implementação e a prática de políticas de inclusão social, tendo como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar de quem participa, aspeto central que deve ser promovido, quer a nível individual quer a nível coletivo.

Este programa tem também como fio condutor o convívio e a valorização do tempo livre de um modo dinâmico e proveitoso. Pretende-se, sobretudo, a promoção do conhecimento e a diversidade de experiências, o aumento da qualidade de vida, a interação social e a diminuição das desigualdades, numa perspetiva que aborda o envelhecimento como parte integrante do percurso de vida e esta como uma importante conquista humana e social.

Entre 1996 e 2018, realizaram-se 38 edições e participaram **840 portugueses** oriundos de 25 países.

Publicações na imprensa – 2018

[Agência Lusa](#)

[DN Online](#)

[Sapo 24](#)

[O Jogo Online](#)

[O Observador](#)

[PTJornal](#)

[Notícias ao Minuto](#)

[Impala News](#)

[Port.com](#)